

**PENGARUH LATIHAN METODE *ELEMENTER* DAN *GLOBAL* TERHADAP  
KEMAMPUAN RENANG 100 METER GAYA KUPU-KUPU  
(Studi Eksperimen Pada Atlet Ngalau Indah  
*Swimming Club* Payakumbuh)**

**SKRIPSI**

*untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**AKBAR EFENDI  
NIM. 1107283/2011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2016**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : Pengaruh Latihan Metode *Elementer* dan *Global* Terhadap Kemampuan Renang 100 meter Gaya Kupu-Kupu Atlet Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh  
**Nama** : Akbar Efendi  
**BP/NIM** : 2011 / 1107283  
**Jurusan** : Kepeleatihan  
**Program Studi** : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2016

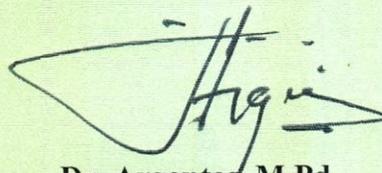
Disetujui:

**Pembimbing I**



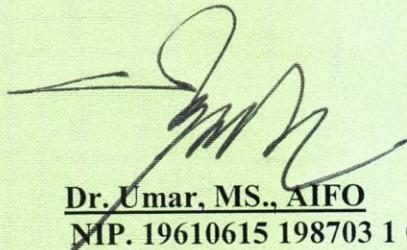
Dr. Adnan Fardi. M.Pd  
NIP. 19581203 198503 1 002

**Pembimbing II**



Dr. Argantos. M.Pd  
NIP. 19600527 198503 1 002

**Mengetahui :**  
**Ketua Jurusan Kepeleatihan**



Dr. Umar, MS., AIFO  
NIP. 19610615 198703 1 003

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Akbar Efendi  
NIM : 1107283/2011

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

**Pengaruh Latihan Metode *Elementer* dan *Global* Terhadap Kemampuan  
Renang 100 Meter Gaya Kupu-kupu  
(Studi Eksperimen Pada Atlet Ngalau Indah *Swimming Club* Payakumbuh)**

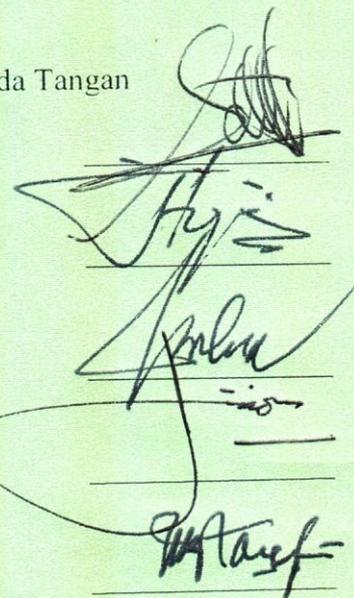
Padang, Januari 2016

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Adnan Fardi, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd
3. Anggota : Dr. Ishak Aziz, M.Pd
4. Anggota : Drs. Setiady Tish
5. Anggota : Drs. Busli

Tanda Tangan

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “pengaruh latihan metode *elementer* dan *global* terhadap kemampuan renang 100 meter gaya kupu – kupu atlet ngalau indah *swimming club* Payakumbuh”. (studi eksperimen pada atlet renang ngalau indah *swimming club* Payakumbuh)”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 2016

Yang Menyatakan

  
METERAI  
TEMPEL  
ST 31AADF861968544  
6000  
ENAM RIBU RUPIAH  
AKBAR EFENDI  
1107283

## ABSTRAK

**Akbar Efendi (2015): "Pengaruh Latihan Metode *Elementer* dan *Global* Terhadap Kemampuan Renang 100 Meter Gaya Kupu-Kupu Atlet Ngalau Indah *Swimming Club* Payakumbuh". (Studi Eksperimen Pada Atlet Ngalau Indah *Swimming Club* Payakumbuh). Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurang atau rendahnya kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu Atlet Ngalau Indah *Swimming Club* Payakumbuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) pengaruh latihan metode *elementer* terhadap kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu. 2) pengaruh latihan metode *global* terhadap kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu. 3) perbedaan pengaruh latihan metode *elementer* dan *global* terhadap kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu.

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen* semu. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Ngalau Indah *Swimming Club* Payakumbuh yang berjumlah 43 orang, dan sampel sebanyak 20 orang. Penentuan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, dengan memilih seluruh laki-laki yang berjumlah 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan tes kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa. 1) Terdapat pengaruh latihan metode *elementer* terhadap kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu Atlet Ngalau Indah *Swimming Club* Payakumbuh yaitu pada *pre-test* 75,41 pada *post-test* 70,26 dengan hasil  $t_{hitung} (8,31) > t_{tabel} (1,83)$ . 2) Terdapat pengaruh latihan metode *global* terhadap kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu yaitu pada *pre-test* 75,51 pada *post-test* 70,78 dengan hasil  $t_{hitung} (4,68) > t_{tabel} (1,83)$ . 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan metode *elementer* dan *global* terhadap kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu yaitu rata-rata *post-test* kelompok latihan metode *elementer* 70,26 dan rata-rata kelompok latihan metode *global* 70,78 dengan  $t_{hitung} (0,55) < t_{tabel} (1,833)$ .

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Metode *Elementer* dan *Global* Terhadap Kemampuan Renang 100 Meter Gaya Kupu-Kupu Atlet Ngalau Indah *Swimming Club* Payakumbuh”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Khususnya saya ucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd sebagai Pembimbing I dan Bapak Dr. Argantos, M.Pd Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini dan juga kepada Bapak Dr. Ishak Aziz, M.Pd. Drs. Setiady Tish dan Drs. Busli selaku penguji yang juga telah banyak memberikan masukan dan arahan guna penyelesaian skripsi ini.

1. Kedua orang tua tercinta, Dasmantoni dan Ramlah Ibrahim, dan juga adik-adik tersayang, Deni Suanto, Aris Toteles, Khairunnisa. yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Serta keluarga besar dan saudara-saudara peneliti yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti baik moril maupun materil

2. Bapak Dr. Umar, M.S., AIFO, Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
5. Bapak Jumeidi pelatih renang Ngalau Indah *Swimming Club* Payakumbuh, yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di *Club*.
6. Teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2016

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	10
C. Pembatasan Masalah .....	11
D. Perumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian .....	12
F. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS</b>	
A. Deskripsi Teori .....	14
1. Kemampuan Renang 100 meter Gaya Kupu-kupu.....	14
2. Latihan Metode <i>Elementer</i> .....	32
3. Latihan Metode <i>Global</i> .....	35
B. Penelitian Relevan .....	39
C. Kerangka Konseptual.....	41
D. Hipotesis .....	45

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Desain Penelitian.....	46
B. Definisi Operasional.....	48
C. Populasi dan Sampel.....	49
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data... ..	52
E. Teknik Analisis Data .....	56

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data Penelitian.....	58
B. Pengujian Persyaratan analisis.....	61
C. Pengajuan Hipotesis.....	62
D. Pembahasan.....	65
E. Keterbatasan Penelitian.....	72

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	74

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>75</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>77</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Alat Untuk Melatih Gerakan Kaki .....	19
2. Alat <i>Paddles</i> .....	21
3. Alat <i>Pullbuoy</i> .....	22
4. Gerakan Kaki Renang Gaya Kupu-Kupu .....	26
5. Teknik Pengambilan Napas Pada Renang Gaya Kupu-Kupu.....	28
6. Awalan Gerakan Tangan Saat Lurus ke Depan.....	29
7. Tarikan Tangan ke Bawah .....	29
8. Gerakan Penarikan Tangan ke Atas Secara Bersamaan .....	29
9. Kombinasi Gerakan Renang Gaya Kupu-Kupu (Kaki, Tangan, Pernapasan) .....	32
10. Bentuk Pelaksanaan Tes Kemampuan Renang 100 Meter Gaya Kupu - Kupu 100 Meter.....	53
11. Gambar Histogram Distribusi <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pengaruh Metode Latihan <i>Elementer</i> Terhadap Kemampuan Renang 100 Meter Gaya Kupu-Kupu .....	59
12. Gambar Histogram Distribusi <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pengaruh Metode Latihan <i>Global</i> Terhadap Kemampuan Renang 100 Meter Gaya Kupu-Kupu .....	61

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	45
2. Populasi Penelitian .....	50
3. Sampel Penelitian.....	54
4. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Metode Latihan <i>Elementer</i> Terhadap Kemampuan Renang 100 Meter Gaya Kupu-Kupu Atlet Ngalau <i>Swimming Club</i> Kota Payakumbuh	58
5. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Metode Latihan <i>Global</i> Terhadap Kemampuan Renang 100 Meter Gaya Kupu-Kupu Atlet Ngalau <i>Swimming Club</i> Kota Payakumbuh.....	60
6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Kemampuan Renang 100 Meter Gaya Kupu-Kupu Dengan Latihan Metode <i>Elementer</i> dan <i>Global</i>	62
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1.....	63
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2.....	63
9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3.....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan .....	77
2. Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-test</i> Kemampuan Renang Atlet Ngalau Indah <i>Swimming Club</i> Payakumbuh .....	96
3. Data <i>Pre-test</i> Kemampuan Atlet Ngalau Indah <i>Swimming Club</i> Payakumbuh Berdasarkan Ranking.....	97
4. Pembagian Kelompok Data <i>Pre-Test</i> Kelompok Latihan <i>elementer</i> .....	98
5. Pembagian Kelompok Data <i>Pre-Test</i> Kelompok Latihan <i>Global</i> .....	99
6. Data <i>Post- Test Latihan Metode Global</i> .....	100
7. Data <i>Post - Test Latihan Global</i> .....	101
8. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Renang 100 Meter Gaya Kupu-Kupu Kelompok Metode Latihan <i>Elementer</i> .....	102
9. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Renang 100 Meter Gaya Kupu-Kupu Kelompok Latihan Metode <i>Elementer</i> .....	103
10. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Renang 100 Meter Gaya Kupu-Kupu Kelompok Latihan Metode <i>Global</i> .....	104
11. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Renang 100 Meter Gaya Kupu-Kupu Kelompok Latihan Metode <i>Global</i> .....	105
12. Penyusunan Klasifikasi Berdasarkan Skala 5 Untuk Distribusi normal.....	106
13. Analisis Pengujian Hipotesis 1 .....	108
14. Analisis Pengujian Hipotesis 2.....	109
15. Analisis Pengujian Hipotesis 3.....	110
16. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	112
17. Luas Di bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z .....	113
18. Dokumentasi Penelitian .....	114

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga sebagai salah satu aktivitas fisik manusia yang berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kesegaran pikiran dan dapat meningkatkan *produktifitas* kerja. Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian prestasi, baik ditingkat Nasional maupun Internasional yang berpengaruh terhadap peningkatan harkat dan martabat suatu bangsa. Seperti yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB VII Pasal 1 ayat 13 dijelaskan bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama hal ini terlihat oleh adanya perlombaan mulai dari tingkat Daerah, Provinsi, Nasional maupun Internasional. Dengan adanya perlombaan tersebut maka perlu adanya pembinaan yang serius baik atlet, pelatih, top organisasi maupun pemerintah melalui Komite Olahraga Nasional/Daerah.

Cabang olahraga renang perkembangannya hampir meliputi seluruh Kabupaten Kota di Indonesia, di antaranya adalah

Payakumbuh Provinsi Sumatera Barat. Payakumbuh telah berupaya melakukan pembinaan cabang olahraga renang yang diprakarsai oleh PRSI Payakumbuh, dan telah menunjukkan hasil yang lebih baik, pembinaan tersebut dilakukan melalui perkumpulan (*Club*) renang yang terdapat di Payakumbuh.

Ngalau Indah *Swimming Club* Payakumbuh merupakan perkumpulan renang yang sudah menunjukkan peningkatan prestasi baik di kota Payakumbuh maupun di luar kota Payakumbuh. Melalui pembinaan tersebut bapak Jumedi, S.Pd. Sebagai pelatih kepala sudah mampu membawa atlet-atletnya mengikuti perlombaan tingkat Daerah, seperti POPDA, O2SN, Dengan pembinaan yang serius dan matang yang telah dilakukan oleh segenap pelatih perkumpulan renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh tentu hal ini dapat mengantarkan atlet-atlet tersebut meraih setiap medali dalam sebuah perlombaan guna mencapai prestasi maksimalnya.

Namun sungguhpun demikian, prestasi renang atlet Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh belum mencapai prestasi seperti apa yang diinginkan oleh pelatih *Club* tersebut maupun keinginan dari PRSI Payakumbuh. Sebagai contoh, pada *event* KEJURDA (Kejuaraan Renang Daerah) yang dilangsungkan di kolam Renang Teratai Kota Padang tahun 2014 hanya 1 orang atlet putri kelompok umur senior yang lolos ke *event* KEJURNAS (Kejuaraan Renang nasional) untuk mewakili Sumatera Barat. Hal ini disebabkan oleh ketidak mampuan

atlet-atlet tersebut menunjukkan prestasi maksimalnya pada tingkat daerah.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 11 April 2014 di kolam renang Ngalau Payakumbuh, bapak Jumedi, S.Pd pelatih kepala perkumpulan renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh mengatakan bahwasanya sampai saat ini prestasi yang mampu dicapai oleh anak didiknya baru sebatas pada nomor jarak jauh (200 meter) renang gaya kupu-kupu dan itupun hanya untuk kelompok umur senior dan kelompok umur I (usia 15-17 tahun). Untuk nomor-nomor *sprint* seperti 100 meter gaya kupu-kupu belum menunjukkan prestasi yang maksimal hingga saat ini. Berdasarkan penuturan pelatih *Club* tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hingga saat ini prestasi yang dapat diperoleh para atletnya pada tiap-tiap perlombaan hanya mampu mengantongi nomor jarak menengah renang gaya kupu-kupu, seperti nomor 200 meter. Sementara untuk nomor-nomor jarak pendek seperti nomor 100 meter gaya kupu-kupu, sampai saat ini belum mampu diraih atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh, terlebih pada kelompok umur I (15-17) tahun.

Ketidak mampuan atlet-atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh meraih medali pada nomor 100 meter gaya kupu-kupu diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain: faktor kondisi fisik, faktor penguasaan teknik, mental, kompetensi pelatih, motivasi dan program latihan dalam menjalankan latihan. Bilamana faktor-faktor tersebut tidak berada pada kondisi yang semestinya maka untuk

mencapai prestasi renang gaya kupu-kupu nomor 100 meter sulit untuk diwujudkan secara maksimal. Sebab faktor-faktor tersebut sangat erat kaitannya dengan aktivitas latihan yang diikuti oleh atlet selama menjalani sesi latihan.

Peranan kondisi fisik yang prima terhadap pencapaian prestasi maksimal dari renang 100 meter gaya kupu-kupu dalam suatu perlombaan sangat dibutuhkan. Nomor renang 100 meter gaya kupu-kupu merupakan nomor pavorit pada tiap-tiap perlombaan renang. Pada nomor tersebut biasanya diikuti oleh banyak atlet, sehingga perlombaan pada nomor tersebut terdiri dari atas 3-4 seri atau lebih. Dengan demikian untuk meraih medali emas pada nomor tersebut atlet mesti memiliki kondisi fisik yang prima untuk berenang pada tiap-tiap seri yang ia ikuti. Apabila atlet tidak memiliki kondisi fisik yang prima maka hal ini dapat menjadi penghalang bagi dirinya untuk mengungguli atlet-atlet lainnya. Oleh sebab itu, mengingat nomor gaya kupu-kupu 100 meter merupakan nomor *pavorit* dalam perlombaan renang tentunya nomor tersebut diikuti oleh banyak peserta. Dengan demikian secara otomatis perlombaan tersebut akan terdiri atas beberapa seri. Apabila hal itu terjadi, maka untuk memperoleh prestasi maksimal nomor renang 100 meter gaya kupu-kupu atlet harus mempersiapkan kondisi fisik yang prima agar mampu berenang secara maksimal pada tiap-tiap seri yang ia lalui.

Penguasaan *stroke mechanic* renang gaya kupu-kupu yang baik oleh atlet akan menjadi penentu bagi dirinya untuk memperoleh

prestasi maksimal pada tiap-tiap nomor perlombaan yang ia ikuti, seperti nomor renang 100 meter gaya kupu-kupu. Sebab penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu yang baik dan benar sangat menentukan bagaimana atlet menampilkan renang gaya kupu-kupu yang sangat efektif dan efisien. Menurut Syafruddin (2011:125) "Teknik dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan/memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien". Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa penguasaan efisiensi gerak renang gaya kupu-kupu merupakan cara yang digunakan untuk menyelesaikan tugas-tugas gerakan renang gaya kupu-kupu dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Apabila atlet memiliki penguasaan efisiensi gerak yang baik maka ia dapat menyelesaikan *finishnya* sejauh 100 meter dengan efektif dan efisien. Atlet yang memiliki penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu yang baik dan mampu melakukannya secara efektif dan efisien adalah atlet yang dapat menyelesaikan *finishnya* pertama kali atas atlet lainnya.

Kesiapan mental atlet untuk mengikuti sebuah perlombaan sangat menentukan pencapaian prestasinya, tak terkecuali atlet renang. Bagi atlet yang tidak memiliki kematangan mental yang prima biasanya terlihat gejala-gejala aneh menjelang ia akan tampil. Hal ini dapat dilihat secara kasat mata seperti keluarnya keringat dingin, sering buang air kecil, detak jantung yang tidak normal, gugup dan lain

sebagainya. Gejala-gejala seperti ini pada dasarnya disebabkan oleh ketidak siapan mental atlet untuk menghadapi situasi perlombaan. Apabila hal ini terjadi pada atlet renang maka kondisi fisik dan penguasaan teknik yang telah ia miliki tidak akan dapat ia tampilkan secara efektif dan efisien. Dengan demikian maka pengaruh mental yang tidak siap dari atlet dapat mempengaruhi penampilannya pada saat mengikuti perlombaan, sehingga ia tidak dapat meraih prestasi maksimalnya. Setyobroto (2002:41) menyatakan “Keadaan mental yang kurang baik misalnya rasa cemas, biasanya akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir tenang, daya konsentrasi dan koordinasinya akan terganggu”.

Motivasi seorang atlet untuk menjalani latihan, seperti berlatih renang tidak dapat diragukan lagi. Sebab atlet sudah barang tentu memiliki motivasi yang tinggi untuk melakoni tugasnya menjalani latihan secara berkesinambungan sehingga ini dinamakan dengan motivasi *instrinsik*. Namun motivasi yang perlu diingat oleh pelatih terhadap atletnya adalah motivasi yang datang dari luar diri atlet (*ekstrinsik*) pada saat atlet tersebut tampil saat perlombaan. Dalam hal ini pelatih harus mengetahui bentuk-bentuk motivasi *ekstrinsik* tiap-tiap atletnya, sebab masing-masing atlet memiliki motivasi *ekstrinsik* yang berbeda. Ada kala atlet yang terpacu semangatnya bertanding apabila mendengar suara pendukung atau pelatihnya atau menjelang bertanding atlet diberi pujian atau janji-janji yang dapat memacu

semangatnya untuk bertanding dan ada kala juga tidak. Dengan adanya motivasi dari dalam dirinya (*instrinsik*) dan motivasi dari luar dirinya (*ekstrinsik*) hal ini akan mempengaruhi semangat juangnya untuk bertanding. Dengan demikian hal ini akan mempengaruhi semangat juang atlet untuk mencapai prestasi maksimalnya. Husdarta (2011:32) “Motivasi adalah perubahan sebagai proses yang menggerakkan seseorang hingga berbuat sesuatu”. Kemudian Sarlito dalam Husdarta (2011:33) Menjelaskan bahwa “Motivasi menuntunkan kepada seluruh proses gerakan termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul pada diri individu, tingkah laku yang ditimbulkan oleh situasi tersebut, dan tujuan akhir dari gerakan atau perbuatan”.

Dari beberapa pendapat tentang motivasi yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan bagian yang paling terpenting yang harus ada dalam diri atlet untuk mencapai tujuan yang optimal, merupakan dorongan atau rangsangan yang bisa diwujudkan dalam tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan yang diinginkan. Kepiawaian seorang pelatih merancang program latihan dan memilih metoda latihan yang tepat untuk meningkatkan prestasi atletnya sangat dibutuhkan. Memilih, menetapkan, dan bagaimana cara menjalankan program latihan secara umum setiap pelatih profesional dalam hal tersebut. Namun metode latihan yang digunakan pelatih selama ini masih menggunakan metode latihan konvensional yang mana latihan ini hanya banyak

memberikan pengarahannya saja yang berhubungan dengan gerak gaya kupu-kupu.

Ketidaksesuaian metode latihan yang digunakan dengan karakter atlet saat mengikuti latihan juga menjadi pemicu terhambatnya keberhasilan dalam mencapai hasil latihan yang efektif dan efisien, berdasarkan karakter atlet yang di *Club Ngalau Indah Swimming Club* peneliti mengambil dua metode latihan dengan menggunakan alat latihan renang yakni metode *elementer* dan *global*, kedua metode ini dipilih sebagai bentuk penerapan peningkatan kemampuan dalam latihan renang dengan menggunakan alat pada atlet Ngalau Indah *Swimming Club* Payakumbuh.

Dalam hal ini Syafruddin (2011:138) menyatakan bahwa, “jika ditinjau dari segi pelatih atau orang yang akan melatih (termasuk instruktur dan guru olahraga) dapat dibedakan menjadi empat yaitu metode latihan”1) *elementer* ,2) *global* ,3) metode pengembangan 4) metode analisis *sintesis*”. Dari keempat metode tersebut metode *elementer* sering digunakan untuk latihan teknik renang gaya kupu-kupu dengan menggunakan alat latihan, dan salah satu upaya meningkatkan keterampilan dalam teknik renang gaya kupu-kupu 100 meter dapat juga dilakukan dengan latihan menyeluruh atau *global*.

Selain faktor tersebut hal yang sering terlupa oleh pelatih adalah terkait dengan bagaimana cara memilih dan menggunakan alat latihan yang dapat membantu latihan atlet agar berjalan secara efektif dan

efisien, salah satunya alat latihan dalam berlatih renang gaya kupu-kupu. Menurut Thomas (2007:3) menyatakan bahwa “untuk berlatih renang diperlukan media (alat) seperti *board*, *fins*, *pull buoy* dan *paddles*”.

Alat yang dibutuhkan untuk membantu proses latihan atlet renang tersebut pada dasarnya adalah alat-alat yang dibutuhkan oleh atlet untuk melaksanakan program latihan yang dirancang oleh pelatih secara efektif dan efisien. Sebagai contoh, apabila pelatih menginginkan latihan terfokus pada perbaikan penguasaan teknik maupun kemampuan kecepatan gaya kupu-kupu maka pelatih dapat menggunakan *fins*. Apabila latihan tersebut tidak memakai alat *fins* maka latihan tersebut tidak efektif dan efisien. Sebab latihan tersebut akan melibatkan seluruh pergerakan dari komponen tubuh (gerakan lengan, kepala dan pernafasan), sehingga latihan tersebut tidak efektif untuk melatih gerakan kaki dan hal ini juga berseberangan dengan efisiensi energi yang digunakan untuk menggerakkan fisik.

Ketidak mampuan atlet Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh untuk mencapai prestasi maksimal pada nomor gaya kupu-kupu 100 meter merupakan suatu masalah yang perlu mendapatkan solusi sesegera mungkin. Mengingat terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu seorang atlet, maka peneliti tertarik melakukan penelitian secara ilmiah melalui sebuah *eksperimen* untuk melakukan latihan metode *elementer*

dan *global* dan menggunakan alat latihan renang (*board, fins, pull buoy* dan *paddles*), guna meningkatkan kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu atlet Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan tersebut, maka dapat diidentifikasi berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan renang gaya kupu-kupu 100 meter, antara lain:

1. Latihan metode *elementer* dan *global* menggunakan Alat latihan (*board, fins, pull buoy* dan *paddles*) berpengaruh terhadap kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu atlet Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh.
2. Kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu atlet Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh.
3. Kondisi mental berpengaruh terhadap kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu atlet Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh.
4. Motivasi berpengaruh terhadap kemampuan renang 100 meter gaya kupu - kupu atlet Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh.
5. Kompetensi pelatih berpengaruh terhadap kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu atlet Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh.
6. Taktik / Strategi berpengaruh terhadap kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu atlet Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh.

### C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu atlet Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh, Penelitian ini meliputi tiga variabel yaitu: (1) Metode *Elementer*, (2) Metode *Global*, (3) Kemampuan renang 100 meter Gaya Kupu-Kupu. Dimana metode latihan sebagai variabel bebas terdiri dari dua jenis pendekatan yaitu: (1) Latihan Metode *Elementer* dan (2) Latihan Metode *Global*. Sementara variabel terikatnya adalah Kemampuan renang 100 meter Gaya Kupu-kupu Atlet Renang Ngalau Indah *Swimming Club* Payakumbuh.

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan metode *elementer* terhadap kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu Atlet Ngalau Indah *Swimming Club* Payakumbuh ?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan metode *global* terhadap kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu Atlet Ngalau Indah *Swimming Club* Payakumbuh ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan metode *elementer* dan *global* terhadap kemampuan renang 100 meter Atlet Ngalau Indah *Swimming Club* Payakumbuh ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang diangkat, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui pengaruh latihan metode *elementer*, latihan metode *global* terhadap kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu Atlet renang Ngalau Indah *Swimming Club* Payakumbuh secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang.

1. Pengaruh latihan metode *elementer* terhadap kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu Atlet Ngalau Indah *Swimming Club* Payakumbuh.
2. Pengaruh latihan metode *global* terhadap kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu Atlet Ngalau Indah *Swimming Club* Payakumbuh.
3. Perbedaan pengaruh yang diberikan latihan metode *elementer* dan *global* terhadap kemampuan renang 100 meter gaya kupu-kupu Atlet Ngalau Indah *Swimming Club* Payakumbuh.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan masalah di atas dan tujuan penelitian ini, maka diharapkan penelitian ini bermanfaat, antara lain:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan.
2. Para pelatih dan pengurus cabang olahraga renang untuk menentukan tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan

atlet yang mengalami kegagalan dalam meningkatkan kemampuan renang gaya kupu-kupu 100 meter.

3. Atlet sendiri, dapat dijadikan acuan untuk introspeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan proses latihan melalui metode latihan *elementer* dan *global* melalui alat latihan sebagai upaya memperoleh kecepatan renang gaya kupu-kupu 100 meter dengan baik.
4. Sebagai bahan referensi dalam bidang kepelatihan renang.