

**PENGARUH MEDIA LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 100 METER ATLET NGALAU
SWIMMING KLUB PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**OLEH
DAPOT PARULIAN SILALAH
NIM. 56138**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLARAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Media Latihan Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Bebas 100 Meter Atlet Ngalau *Swimming* Klub Payakumbuh

Nama : Dapot Parulian Silalahi

BP/NIM : 2010/56138

Jurusan : Kepelatihan

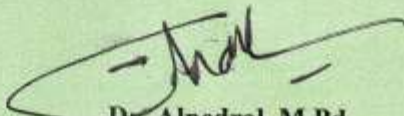
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

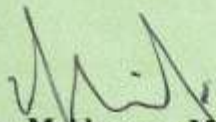
Padang, Juni 2014

Disetujui :

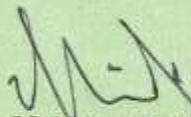
Pembimbing I


Dr. Alnedral, M.Pd
NIP. 19600430 198602 1 001

Pembimbing II


Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan


Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Pengaruh Media Latihan Terhadap Peningkatan
Kemampuan Kecepatan Renang Gaya Bebas 100 Meter Atlet
Ngalau Swimming Klub Payakumbuh.

Nama : Dapot Parulian Silalahi

NIM/BP : 56138/2010

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

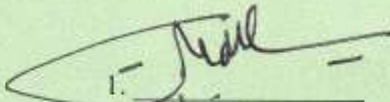
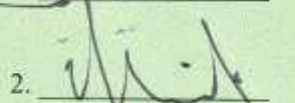
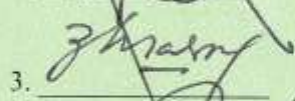
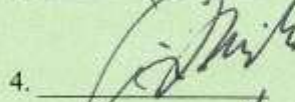
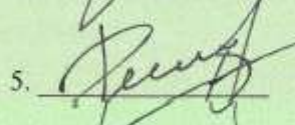
Padang, 23 Juli 2014.

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Alnedral, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Maidarman, M.Pd
3. Anggota : Drs. Masrun, M.Kes AIFO
4. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd
5. Anggota : Padli, S.Si, M.Pd

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 23 Juli 2014

Yang menyatakan,



Dapot Parulian Silalah

ABSTRAK

Dapot Parulian Silalahi : Pengaruh Media Latihan Terhadap Peningkatan Kemampuan Kecepatan Renang Gaya Bebas 100 Meter Atlet Ngalau *Swimming* Klub Payakumbuh.

Masalah penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet-atlet renang Ngalau *Swimming* Klub Payakumbuh pada nomor gaya bebas 100 meter merupakan masalah utama penelitian dan menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media latihan (*board, fins, pullbuoy, dan paddles*) terhadap peningkatan kemampuan kecepatan renang gaya bebas 100 meter.

Populasi penelitian ini adalah atlet renang Ngalau *Swimming* Klub Payakumbuh, yang berjumlah sebanyak 41 orang (30 putera dan 11 orang puteri) dari lima kelompok umur. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, sampel ditetapkan hanya pada atlet putera kelompok umur III (Usia 13-14 tahun) saja yang berjumlah 12 orang. Jenis penelitian ini yaitu merupakan eksperimen semu (*quasi eksperimen*). Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur kemampuan kecepatan renang gaya bebas 100 meter melalui tes renang gaya bebas 100 meter. Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan analisis data, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh media latihan (*board, fins, pullbuoy, dan paddles*) terhadap peningkatan kemampuan kecepatan renang gaya bebas 100 meter atlet Ngalau *Swimming* Klub Payakumbuh, dengan perolehan koefisien uji t sebesar 18,48. Rata-rata peningkatan kemampuan kecepatan renang gaya bebas 100 meter dengan menggunakan media latihan (*board, fins, pullbuoy, dan paddles*) adalah sebesar 8,19 detik (selisih rata-rata *pretest* / 84,95 detik dengan rata-rata *posttest* / 76,76 deti

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 Media Latihan Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Bebas 100 Meter Atlet Ngalau *Swimming* Klub Payakumbuh”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan 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.

4. Bapak-bapak penguji yang telah memberikan kritikan, masukan dan saran-saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini nantinya.
5. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan 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, Juni 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	11
1. Renang Gaya Bebas.....	11
2. Media Latihan.....	33
3. Kemampuan Kecepatan.....	47
B. Kerangka Konseptual	50
C. Hipotesis.....	51
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	52
B. Waktu dan Tempat Penelitian	53
C. Definisi Operasional.....	53
D. Populasi dan Sampel	54
E. Jenis dan Sumber Data	56

F. Instrumen Penelitian	57
G. Teknik Pengumpulan Data	58
H. Teknik Analisa Data	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	61
B. Pengujian Persyaratan Analisis	64
C. Pengujian Hipotesis.....	65
D. Pembahasan.....	66
E. keterbatasan.....	70
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	55
2. Sampel Penelitian	56
3. Tim pengumpulan data	59
4. Distribusi frekuensi hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kemampuan kecepatan renang gaya bebas 100 meter atelt Ngalau <i>Swimming Klub</i> Kota Payakumbuh	61
5. Rangkuman uji normalitas sebaran data	64
6. Rangkuman uji homogenitas data	65
7. Rangkuman hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji t	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap tubuh gaya bebas dalam posisi <i>streamline</i>	13
2. Gerakan kaki renang gaya bebas	15
3. Gerakan tangan pada fase tangan memasuki permukaan air	17
4. Gerakan tangan pada fase tangan menangkap air	18
5. Gerakan tangan pada fase tangan menarik air.....	19
6. Gerakan tangan pada fase tangan mendorong air	20
7. Gerakan tangan pada fase tangan istirahat air	21
8. Gerakan napas renang gaya bebas	22
9. Tangan kanan masuk ke dalam air dengan cara menusuk telapak tangan menghadap keluar dalam permukaan tarikan	23
10. Lengan kanan masih dalam tarikan, lengan telah berada setengah dari dorongan kaki	23
11. Lengan kanan masih dalam tarikan, lengan kiri pada akhir dorongan kaki kanan pada akhir tendangan	23
12. Lengan kanan akan menekan ke bawah, lengan kiri pada akhir dorongan	24
13. Lengan kanan berada pada akhir tarikan, kaki kiri pada pertengahan tendangan badan mulai oleng	24
14. Lengan melakukan permulaan rekaveri	24
15. Pelaksanaan rekaveri membawa siku kiri ke depan	25
16. Lengan kanan dalam pelaksanaan dorongan dengan sikap membengkok ke dalam	25

17. Lengan kanan masih dalam dorongan lengan kiri setengah perjalanan rekaveri	26
18. Lengan kanan dalam dorongan dengan tepukan pada siku secara maksimal	26
19. Lengan kanan masih dalam dorongan, telapak tangan mengarah ke garis badan lengan kiri menusuk ke air	27
20. Lengan kanan mendekati akhir dorongan, telapak tangan menghadap keluar	27
21. Lengan kanan pada akhir dorongan, lengan kiri pada tarikan, kaki kanan masih naik ke atas kaki kiri pada akhir tendangan sikap badan lurus	28
22. Lengan kanan telah selesai dengan dorongan, dimana ibu jari menyentuh paha, lengan kiri dalam pelaksanaan tarikan dengan telapak tangan menghadap keluar	28
23. Lengan kanan dalam persiapan rekaveri, lengan kiri masih dalam tarikan	29
24. Lengan kanan dalam perjalanan rekaveri siku tinggi lengan kiri dalam tarikan keluar	29
25. Lengan kanan pada pertengahan rekaveri, lengan kiri pada akhir tarikan	29
26. Macam-macam hambatan sewaktu perenang melakukan renang gaya bebas 100 meter	31
27. Macam-macam hambatan sewaktu perenang melakukan renang	32

28. Kerangka Konseptual Dari Pengaruh Media Latihan Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Bebas 100 Meter Atlet Ngalau <i>Swimming</i> Klub Payakumbuh	51
29. Bentuk Pelaksanaan Tes Kecepatan Renang Gaya Bebas 100 Meter	58
30. Histogram hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kemampuan kecepatan renang gaya bebas 100 meter	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Data <i>Pre Test</i> Kemampuan Kecepatan renang gaya bebas 100 meter Atlet Ngalau <i>Swimming Klub</i> Payakumbuh.	74
2. Tabel Data <i>Post Test</i> Kemampuan Kecepatan renang gaya bebas 100 meter Atlet Ngalau <i>Swimming Klub</i> Payakumbuh.	75
3. Tabel Analisis Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kemampuan Kecepatan renang gaya bebas 100 meter Atlet Ngalau <i>Swimming Klub</i> Payakumbuh	76
4. Tabel Analisis Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kemampuan Kecepatan renang gaya bebas 100 meter Atlet Ngalau <i>Swimming Klub</i> Payakumbuh	77
5. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	78
6. Tabel Analisi Uji Homogenitas	79
7. Tabel Analisis uji beda mean (Uji t)	80
8. Analisis penentuan interval kelas kemampuan kecepatan renang gaya bebas 100 meter.	82
9. Dokumentasi	83
10. Satuan Latihan	86

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 20 ayat 1 dijelaskan bahwa “Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa”.

Pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai daerah. Melalui induk organisasi yang ada di pusat dan daerah maka diharapkan adanya pembinaan yang baik. Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia adalah cabang olahraga renang. 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, diantaranya adalah Payakumbuh Provinsi

Sumatera Barat. Payakumbuh telah berupaya melakukan pembinaan cabang olahraga renang yang diprakarsai oleh PRSI Payakumbuh. Pembinaan tersebut dilakukan melalui perkumpulan (Klub) renang yang terdapat di Payakumbuh. Perkumpulan (Klub) renang Ngalau *swimming Klub* Payakumbuh merupakan perkumpulan renang yang terus aktif melakukan pembinaan atletnya hingga saat ini bersama PRSI Payakumbuh. Melalui pembinaan tersebut bapak Jumedi, S.Pd sebagai pelatih kepala sudah mampu membawa atlet-atletnya mengikuti perlombaan baik tingkat Daerah maupun Nasional, seperti POPDA, O2SN, PORPROV, KEJURDA dan KEJURNAS. Dengan pembinaan yang serius dan matang yang telah dilakukan oleh segenap pelatih perkumpulan renang Ngalau *Swimming Klub* Payakumbuh tentu hal ini dapat mengantarkan atlet-atlet tersebut mengantongi setiap medali dalam sebuah perlombaan guna mencapai prestasi maksimalnya.

Namun sungguhpun demikian, prestasi renang atlet Ngalau *Swimming Klub* Payakumbuh belum mencapai prestasi seperti apa yang di inginkan oleh pelatih Klub tersebut maupun keinginan dari PRSI Payakumbuh. Sebagai contoh, pada iven 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 iven KEJURNAS (Kejuaraan Renang nasional) untuk mewakili Sumatera Barat. Hal ini disebabkan oleh ketidak mampuan atlet-atlet tersebut menunjukan prestasi maksimalnya pada tingkat daerah.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 11 Februari 2014 di kolam renang Ngalau Payakumbuh, bapak Jumedi, S.Pd pelatih kepala perkumpulan renang Ngalau *Swimming Klub* Payakumbuh mengatakan bahwasannya sampai saat ini prestasi yang mampu dicapai oleh anak didiknya baru sebatas pada nomor jarak jauh (400 m dan 800 m) renang gaya bebas dan itupun hanya untuk kelompok umur senior dan kelompok umur II (usia 15-17 tahun). Sedangkan untuk nomor-nomor sprint seperti 100 meter gaya bebas belum menunjukkan prestasi yang maksimal hingga saat ini. Terlebih pada kelompok umur usia 13-14 tahun (KU-III), hingga saat ini belum mampu menampilkan prestasi maksimalnya pada tiap perlombaan yang diikuti. Berdasarkan penuturan pelatih Klub tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hingga saat ini prestasi yang dapat diperoleh para atletnya pada tiap-tiap perlombaan hanya mampu mengantongi nomor jarak jauh renang gaya bebas, seperti nomor 400 meter dan nomor 800 meter. Sementara untuk nomor-nomor jarak pendek seperti nomor 100 meter gaya bebas, sampai saat ini belum mampu di raih atlet renang Ngalau *swimming Klub* Payakumbuh, terlebih pada kelompok umur 13-14 tahun (KU-III).

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

renang gaya bebas nomor 100 meter sulit untuk di wujudkan 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 gaya bebas 100 meter dalam suatu perlombaan sangat dibutuhkan. Nomor gaya bebas 100 meter 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 bebas 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 gaya bebas 100 meter atlet harus mempersiapkan kondisi fisik yang prima agar mampu berenang secara maksimal pada tiap-tiap seri yang ia lalui.

Penguasaan teknik renang gaya bebas yang baik oleh atlet akan menjadi penentu bagi dirinya untuk memperoleh prestasi maksimal pada tiap-tiap nomor perlombaan yang ia ikuti, seperti nomor gaya bebas 100 meter. Sebab penguasaan teknik renang gaya bebas yang baik dan benar sangat menentukan

bagaimana atlet menampilkan renang gaya bebas yang sangat efektif dan efisien. Menurut Syafruddin (2011:179) mengatakan “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 teknik renang gaya bebas merupakan cara yang digunakan untuk menyelesaikan tugas-tugas gerakan renang gaya bebas dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Apabila atlet memiliki penguasaan teknik yang baik maka ia dapat menyelesaikan *fhinisnya* sejauh 100 meter dengan efektif dan efisien. Atlet yang memiliki penguasaan teknik renang gaya bebas yang baik dan mampu melakukannya secara efektif dan efisien adalah atlet yang dapat menyelesaikan *fhinisnya* 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 di lihat 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. Sebagaimana pendapat Setyobroto (2002:41) mengatakan “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 di ingat 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. Sardiman (2004:83) mengatakan “Motivasi mendorong manusia untuk berbuat. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan”.

Kepiawaian seorang pelatih merancang program latihan dan memilih metoda latihan yang tepat untuk menggejut prestasi atletnya sangat dibutuhkan. Memilih, menetapkan, dan bagaimana cara menjalankan program latihan secara umum setiap pelatih profesional dalam hal tersebut. Namun hal yang sering terlupa oleh pelatih adalah terkait dengan bagaimana cara memilih dan menggunakan media latihan yang dapat membantu latihan atlet agar berjalan secara efektif dan efisien, salah satunya media latihan dalam berlatih renang gaya bebas. Menurut Thomas (2006:3) mengatakan bahwa untuk berlatih renang diperlukan media (alat) seperti *board*, *fins*, *pull buoy* dan *paddles*.

Media 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 gerakan kaki gaya bebas maka pelatih dapat menggunakan *board*. Apabila latihan tersebut tidak memakai media *board* 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 Klub* Payakumbuh untuk mencapai prestasi maksimal pada nomor gaya bebas 100 meter merupakan

suatu masalah yang perlu mendapatkan solusi sesegera mungkin. Mengingat terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan kecepatan renang gaya bebas 100 meter seorang atlet, maka peneliti tertarik melakukan penelitian secara ilmiah melalui sebuah eksperimen untuk menggunakan media latihan renang (*board, fins, pull buoy* dan *paddles*) guna meningkatkan kemampuan kecepatan renang 100 meter gaya bebas atlet Ngalau *Swimming Klub* Payakumbuh.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Media latihan (*board, fins, pull buoy* dan *paddles*) berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kecepatan renang gaya bebas 100 meter atlet Ngalau *Swimming Klub* Payakumbuh.
2. Kondisi fisik berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kecepatan renang gaya bebas 100 meter atlet Ngalau *Swimming Klub* Payakumbuh.
3. Kondisi mental berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kecepatan renang gaya bebas 100 meter atlet Ngalau *Swimming Klub* Payakumbuh.
4. Motivasi berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kecepatan renang gaya bebas 100 meter atlet Ngalau *Swimming Klub* Payakumbuh.
5. Kompetensi pelatih berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kecepatan renang gaya bebas 100 meter atlet Ngalau *Swimming Klub* Payakumbuh.

6. Taktik / Strategi berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas 100 meter gaya bebas atlet Ngalau *Swimming* klub Payakumbuh.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan kecepatan renang gaya bebas 100 meter atlet Ngalau *Swimming Klub* Payakumbuh, maka penelitian ini hanya dibatasi pada penggunaan media latihan (*board, fins, pull buoy* dan *paddles*) terhadap peningkatan kemampuan kecepatan renang gaya bebas 100 meter atlet Ngalau *Swimming Klub* Payakumbuh.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh media latihan (*board, fins, pull buoy* dan *paddles*) terhadap peningkatan kemampuan kecepatan renang gaya bebas 100 meter atlet Ngalau *Swimming Klub* Payakumbuh.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media latihan (*board, fins, pull buoy* dan *paddles*) terhadap peningkatan kemampuan kecepatan renang gaya bebas 100 meter atlet Ngalau *Swimming Klub* Payakumbuh.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan atas masalah 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 kecepatan renang gaya bebas 100 meter.
3. Atlet sendiri, dapat dijadikan acuan untuk introspeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan proses latihan melalui media sebagai upaya memperoleh peningkatan kecepatan renang gaya bebas 100 meter dengan baik.
4. Sebagai bahan referensi dalam bidang kepelatihan renang.