

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU *BUCKET*  
TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS  
PADA BINAAN PENGPROV SUMSEL DI LUMBAN TIRTA  
PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Oleh

**Febriansyah Putra**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061181419004**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2018**

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU  
*BUCKET* TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER  
GAYA BEBAS PADA BINAAN PENGPROV SUMSEL DI  
LUMBAN TIRTA PALEMBANG

**SKRIPSI**

Oleh:

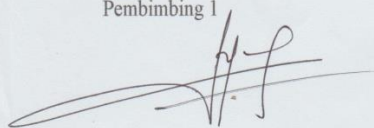
FEBRIANSYAH PUTRA  
NIM 06061181419004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

Mengesahkan:  
Indralaya,

Pembimbing 1



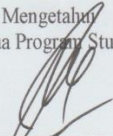
Drs. Syamsuramel, M.Kes.  
NIP 196303081987031003

Pembimbing 2



Dr. Meirizal Usra, M.Kes.  
NIP 196105281987021003

Mengetahui  
Ketua Program Studi,



Dr. Wartati, M.Kes.  
NIP 196006101985032006

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU  
*BUCKET* TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER  
GAYA BEBAS PADA BINAAN PENGPROV SUMSEL DI  
LUMBAN TIRTA PALEMBANG

**SKRIPSI**

Oleh:

Febriansyah Putra  
NIM 06061181419004

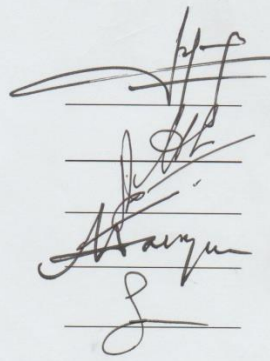
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis  
Tanggal : 28 Juni 2018

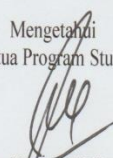
TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes.
2. Sekretaris : Dr. Meirizal Usra, M.Kes
3. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes.
4. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes.
5. Anggota : Dr. Sukirno.



Indralaya, Juni 2018

Mengetahui  
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes.  
NIP 196006101985032006

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Febriansyah Putra  
NIM : 06061181419004  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh latihan renang menggunakan alat bantu *Bucket* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada binaan Pengprov Sumsel di lumban Tirta Palembang.” Ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Juli 2018



Febriansyah Putra  
NIM 06061181419004


## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh latihan renang menggunakan alat bantu *Bucket* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada binaan Pengprov Sumsel di lumban Tirta Palembang.” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Hartati, M.Kes., selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Pembimbing I. Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes. dan pembimbing II Dr. Meirizal Usra, M.Kes. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Prof. Sofendi, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan Skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Bapak Dr. Iyakrus, M.Kes. Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes. Bapak Dr. Sukirno sebagai anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan Skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Sriwijaya yang telah memberikan Beasiswa PPA selama penulis mengikuti pendidikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Juli 2018



Febriansyah Putra  
NIM 06061181419004

Kupersembahkan Kepada :

- Allah SWT dan Rasulnya, berupa rasa syukur tiada batas kepadanya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- Kepada orang tua tercinta yang berjasa dalam hidup saya, Bapak Zakaria(Alm), dan Ibunda Emiliya Wati terima kasih ananda ucapkan atas jasa-jasa dan pengorbanan yang tidak ananda balas dengan apapun atas kasih sayang dan do'a yang selalu mengiringi perjalanan untuk keberhasilan ananda.
- Ayunda Tercinta Fitria,Amak, Elza Dwi Parwati dan Mia Audina Parwati, Adikku Yoga Apriyanto yang sangat saya cintai, yang telah memberikan kasih sayang, pengertian, motivasi dan doa agar saya bisa meraih kesuksesan dan meraih gelar sarjana pendidikan.
- Ibu Dr. Hartati, M.Kes., selaku ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan., Bapak Drs. Syamsuramel, M,Kes., dan pembimbing II Dr. Meirizal Usra, M.Kes.
- Dr. Iyakrus, M.Kes. Ibu Dra.Marsiyem, M.Kes. Bapak Dr. Sukirno selaku dosen penguji yang telah memberikan saran guna memperbaiki dan menyempurnakan penulisan skripsi ini.
- Bapak Ahmad Richard Victorian, M.Pd. ibu Prof.Dr.dr.Hj.Fauziah Kurdi,SP.RM.MPH, Bapak Dr. Sukirno. Bapak Dr. Iyakrus,M.Kes, Bapak Drs.Syafaruddin,M.Kes ibu Dra. Marsiyem, M.Kes, Ibu Destriana,M.Pd, Ibu Destriani,M.Pd, Ibu Silvi Aryani,M.Pd dan seluruh dosen program studi Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan banyak ilmu dan pembelajaran yang sangat bermanfaat.
- Keluarga keduku sekaligus Polo Air Sumsel Coach Martinus, Coach Nurdiansyah, Coach Rendi Septiano, Captain Aben Wisander, Indra Saputra, Ade Septiadi, M.Zaki dan lain lain yang telah banyak membantu memberi saran, masukan, do'a untuk penyelesaian skripsi ini
- Keluarga besar PENJASKES angkatan 2014 Indralaya dan Palembang dan Almamater kebanggaanku yang telah memberikan banyak pengalaman berharga selama menjadi mahasiswa di Universitas Sriwijaya
- Teman seperjuanganku pulang-pergi Palembang-Indralaya Athiyah Fadhillah, Atika Rifa Winarso, Kartika Widya, Tri Rahmadani, Apita Mareli, Zalpin Putra, Suryo Adi Nugroho, Ahcmad Willy Liwianto dan Prasojo Widodo yang telah menemani proses perkuliahan dan bimbingan skripsi ini.
- Pak Angga Setiwan staff Administrasi program studi Jasmani dan Kesehatan yang telah banyak membantu dalam urusan administrasi.
- Almamater ku

*Motto :*

“ Sesungguhnya semua urusan (perintah) apabila Allah menghendaki segala sesuatunya, Allah akan berkata : Kun (jadilah), Fayakun (maka jadillah). “ (QS. Yasiin : 82)

“ Semakin parah kau jatuh, maka akan semakin kuat kau untuk bangkit “

“ Jadilah kalah karena mengalah, bukan kalah karena menyerah. Jadilah pemenang karena kemampuan, bukan menang karna kecurangan. “

“ Gagal setelah mencoba, akan jauh lebih baik daripada tak pernah mencoba “

Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I Pendahuluan</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	5
1.3. Batasan Masalah .....	5
1.4. Rumusan Masalah .....	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II Tinjauan Pustaka</b> .....	<b>6</b>
2.1. Hakekat Renang .....	6
2.1.2. Klasifikasi Renang.....	7
2.1.3. Sarana dan Prasarana .....	19
2.2. Hakikat Latihan .....	20
2.2.1. Latihan.....	20
2.2.2. Tujuan Latihan.....	20
2.2.3.Prinsip-Prinsip Latihan .....	21
2.3. Komponen Latihan Kecepatan .....	23
2.3.1.Macam-Macam Kecepatan .....	24
2.3.2. Faktor-Faktor mempengaruhi <i>Speed</i> .....	25
2.4. Kerangka Berfikir .....	26



2.5. Hipotesis .....	26
<b>BAB III Metode Penelitian .....</b>	<b>27</b>
3.1. Jenis Penelitian .....	27
3.2. Rancangan Penelitian .....	27
3.3. Populasi dan Sampel.....	28
3.3.1. Populasi Penelitian .....	28
3.3.2. Sampel Penelitian .....	28
3.3.3. Teknik Sampling .....	28
3.4. Variabel Penelitian .....	29
3.5. Definisi Operasional Variabel .....	29
3.6. Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.7. Instrumen Penelitian .....	30
3.7.1 Instrumen kecepatan renang gaya bebas .....	30
3.8. Teknik Analisis Data .....	30
3.8.1. Uji Normalitas Data.....	30
3.2.2. Uji Homogenitas.....	32
3.8.3. Uji Hipotesis .....	32
<b>BAB IV Hasil dan Pembahasan .....</b>	<b>34</b>
4.1. Hasil Penelitian.....	34
4.1.1. Gambar Umum Lokasi Penelitian .....	34
4.1.2. Karakteristik Sampel .....	34
4.1.3. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Eksperimen .....	35
4.1.4. Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> dan <i>Posttest</i> Kontrol .....	38
4.1.5. Deskripsi Data Latihan <i>Bucket</i> .....	42
4.1.6. Uji Normalitas Data.....	43
4.1.7. Uji Homogenitas.....	50
4.1.8. Uji Hipotesis .....	53
4.2. Pembahasan .....	57
4.2.1. Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> eksperimen .....	57
4.2.2. Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kontrol .....	58

4.2.3. Pembahasan Pengaruh <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> .....	58
<b>BAB V Simpulan dan Saran.....</b>	<b>62</b>
5.1. Simpulan.....	62
5.2. Saran .....	62
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>63</b>
<b>Lampiran.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Pengelompokan Sampel Penelitian .....	28
Tabel 4.1. Distribusi Hasil <i>Pre Test Eksperimen</i> .....	36
Tabel 4.2. Distribusi Hasil <i>Posttest Eksperimen</i> .....	38
Tabel 4.3. Distribusi Hasil <i>Pre Test</i> Kontrol .....	40
Tabel 4.4. Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kontrol.....	42
Tabel 4.5. Rata-Rata Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Posttest</i> .....	43
Tabel 4.7. Uji Homogenitas <i>Pretest</i> Eksperimen Dan Kontrol .....	52
Tabel 4.8. Uji Homogenitas <i>Post Test</i> Eksperimen Dan Kontrol.....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Ember ( Bucket).....	4
Gambar 2.1 Gerakan kaki gaya dada.....	7
Gambar 2.2 Gerakan lengan gaya dada.....	8
Gambar 2.3 Pernapasan gaya dada.....	9
Gambar 2.4 Kordinasi lengan,kaki dan pernapasan.....	9
Gambar 2.5 Gerak kaki gaya bebas.....	11
Gambar 2.6 Gerakan tangan gaya bebas.....	12
Gambar 2.7 Pernapasan gaya bebas.....	13
Gambar 2.8 Kordinasi gerak gaya bebas.....	13
Gambar 2.9 Gerakan lengan gaya kupu-kupu.....	14
Gambar 2.10 Gerakan kaki gaya kupu-kupu.....	15
Gambar 2.11 Pernapasan gaya kupu-kupu.....	15
Gambar 2.12 Kordinasi gerak gaya kupu-kupu.....	16
Gambar 2.13 Gerak kaki gaya punggung.....	17
Gambar 2.14 Gerakan tangan gaya punggung.....	18
Gambar 2.15 Kordinasi gerak gaya punggung.....	18
Gambar 4.1 Histogram <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen.....	36
Gambar 4.2 Histogram <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	38
Gambar 4.3 Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	40
Gambar 4.4 Histogram <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

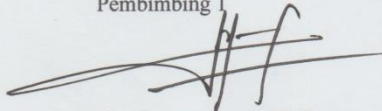
Lampiran 1 Permohonan Melakukan Penelitian .....	65
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari PRSI Sumsel.....	66
Lampiran 3 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	67
Lampiran 4 Data Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen .....	69
Lampiran 5 Data Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	70
Lampiran 6 Data Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol.....	70
Lampiran 7 Data Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol .....	71
Lampiran 8 Data Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	71
Lampiran 9 Data Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol.....	71
Lampiran 10 Tabel Harga Chi Kuadrat .....	72
Lampiran 11 Tabel Harga Distribusi t.....	73
Lampiran 12 Program Latihan.....	73
Lampiran 13 Agenda Program Latihan .....	76

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan menggunakan *Bucket* Terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada binaan Pengprov Sumsel di lumban Tirta Palembang?. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh atlet binaan Pengprov Sumsel di lumban Tirta Palembang. Metode penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen *Quosey* dengan menggunakan dua kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel penelitian adalah atlet putra yang berjumlah 20 orang. Sedangkan data di ambil melalui tes awal(*pretest*) dan tes akhir(*posttest*). Kelompok dibagi menjadi 10 atlet eksperimen dan 10 atlet kontrol menggunakan sistem *ordinal paering* dengan rancangan *pretest posttest randomized control group* karena itu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan menggunakan bucket (variabel X) terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas (variabel Y). Teknik analisis menggunakan metode uji "t" setelah dilakukan latihan dan *posttest*, hasilnya terjadi peningkatan rata-rata sebesar 4,68 % untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol hanya mengalami rata-rata sebesar 0,96%. Serta hasil hipotesis menunjukkan hipotesis yang mana  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , yaitu  $t_{hitung} = 2,406$  sedangkan  $t_{tabel (0,95) (38)} = 1,684$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan alat bantu *Bucket* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet binaan Pengprov sumsel di lumban tirta Palembang.

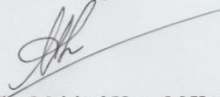
Kata Kunci : Latihan *Bucket*, kecepatan renang.

Pembimbing 1



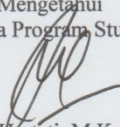
Drs. Syamsuramel, M.Kes.  
NIP 196303081987031003

Pembimbing 2



Dr. Meirizal Usra, M.Kes.  
NIP 196105281987021003

Mengetahui  
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes.  
NIP 196006101985032006

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar belakang masalah

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga air yang menyenangkan, serta menyehatkan tubuh. Olahraga renang ini cocok untuk dilakukan kalangan mana apapun, tanpa ada pembeda, baik umur dan status sosial. Sehingga olahraga ini juga sangat di gemari masyarakat. Selain itu, sudah dapat dikenalkan pada anak usia dini, seperti usia balita. Selain di kolam renang, kegiatan berenang dapat dilakukan dimana saja, seperti danau, sungai yang arusnya tidak terlalu deras, dan laut. Tempat-tempat tersebut memang merupakan perairan yang tenang, renang semua otot dapat bekerja sesuai dengan fungsinya sehingga baik untuk ketenangan jiwa (Mikanda Rahmani,2017:6).Olahraga renang terdiri dari empat gaya yang dilombakan, yaitu: gaya kupukupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas. Prestasi olahraga renang tidak mudah diraih, karena banyak faktor yang menentukan prestasi perenang, seperti *faktor anatomi* (panjang lengan, tinggi badan, panjang tungkai); *faktor fisiologi* (kemampuan menghirup oksigen, kelincihan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, power, fleksibilitas); *faktor biomekanika* (kecepatan gerak, dan frekuensi kayuhan); *faktor psikologi* (kepribadian, atribusi, motivasi berprestasi, agresi, arousal, kecemasan, *stress*, aktivasi, kepemimpinan, komunikasi, komitmen, *imagery*, konsentrasi, konsep diri, dan rasa percaya diri).

Berenang adalah gerakan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan (Rusmiati, 2012). Dalam olahraga renang untuk menambah kecepatan limit waktu dibutuhkan latihan beban untuk melatih kualitas kekuatan otot tangan dan otot kaki. Latihan beban yaitu menggunakan sesuatu diluar badan untuk menambah dosis latihan. Untuk mendapatkan perenang dengan gaya bebas yang baik dan bisa mendapatkan limit waktu yang baik dibutuhkan gerakan kayuhan tangan dan kaki yang benar. Dirasakan atau tidak, setiap orang yang bergerak itu diliputi oleh dua kekuatan yang berlawanan. Satu kekuatan yang menghalangi gerakan itu disebut hambatan, dan kekuatan yang menyebabkan

orang bergerak disebut dorong Roepajadi, 2011: 1). Ada banyak latihan menggunakan alat yang bagus, salah satu contohnya adalah *Long Belt Slider*.

Sriningsih, M.Pd dkk (2016:28) Mengemukakan renang merupakan bagian dari olahraga air yang mengharuskan atletnya untuk melakukan gerakan yang efektif dan efisien, hal tersebut dikarenakan dalam cabang olahraga ini menuntut kecepatan yang maksimal untuk menghasilkan catatan waktu terbaik hingga finis sama halnya dengan cabang olahraga atletik lari. Renang tidak hanya mengenai kompetisi, ada banyak hal yang dapat dilakukan sesuai dengan tujuan yang akan dilakukan oleh pelakunya. Setiap orang memiliki tujuan yang berbeda-beda ketika melakukan suatu aktivitas olahraga. Bagi olahraga kompetitif, seorang dituntut untuk memiliki rasa tanggung jawab dan disiplin pada saat latihan, hal tersebut dilakukan guna mendapatkan pencapaian hasil yang optimal pada saat menghadapi setiap kejuaraan. Renang juga salah satu olahraga air yang dilakukan dengan cara menggerakkan kaki, tangan, kepala dan badan saat mengapung di permukaan air. Rangkaian koordinasi dari gerak berbagai anggota badan tersebut menghasilkan laju atau kecepatan tertentu di atas permukaan air. Jenis olahraga renang disukai masyarakat bergerak di air dan biasanya tanpa perlengkapan buatan. Olahraga renang untuk menambah kecepatan limit waktu dibutuhkan latihan beban untuk melatih kualitas kekuatan otot tangan dan otot kaki. Olahraga renang terdapat empat gaya yang dipertandingkan yaitu: gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, gaya bebas. Renang gaya bebas adalah suatu cabang olahraga yang paling cepat di antara gaya lainnya. Faktor yang mempengaruhi renang gaya bebas ini adalah kecepatan. Semakin cepat mengayuh tangan dan kaki dengan teknik yang benar, maka semakin cepat perenang tersebut sampai pada garis *finish*. Untuk melatih kecepatan, salah satu caranya dengan latihan beban. Banyak latihan beban yang digunakan dalam olahraga renang, contohnya dengan menggunakan *Bucket* (ember).

Kurangnya prestasi sumsel pada nomor gaya bebas khususnya 50 meter gaya bebas, disebabkan kurangnya dana menjadi penghambat pertama, salah satu pertandingan adalah menjadi tolak ukur seorang atlet apakah dalam nomor yang



dia turun ada kemajuan atau tidak dengan ini faktor pengalaman bertanding jadi berkurang, dengan segala fasilitas sangat lengkap di Palembang sumsel, ternyata tidak cukup membawa prestasi sumsel di cabang renang membaik, padahal tempat ini merupakan salah satu yang diidamkan oleh beberapa atlet dari provinsi lain untuk berlatih disini, permasalahan nya apakah program latihan yang di berikan pelatih yang salah atau kurangnya pertandingan yang mejadi tolak ukur seorang atlet renang.

Berdasarkan hasil pengamatan saya pada atlet renang binaan pengprov sumsel di lumban tirta renangnya disini terlihat tidak cepat,dikarnakan ada beberapa kendala dalam latihan:

1. Atlet mengayuh tangan,banyak atlet terlihat jari-jari pada tangan nya masih terbuka jika terbuka tekanan air pada saat kita mengayuh tidak akan terjadi dorongan,dengan ini menghambat kecepatan seorang perenang.
2. Posisi kepala,pada saat berenang orang seringkali mengabaikan posisi kepala padahal detail kecil ini yang akan membuat berenang kita nyaman,pada saat mengambil nafas biasa mengambil nafas dari kanan dan kiri,posisikepala pada saat tangan mengayuh bergantian seharusnya perenang melihat ke bawah dasar kolam supaya kecepatan renang tidak terganggu,seandainya jika kepala menghadap ke depan ini jelas mengganggu/menghambat kecepatan perenang tersebut,karena kepala akan langsung berhadapan dengan air ini bisa mengurangi kecepatan seorang perenang tersebut
3. Kurangnya menggunakan alat bantu renang,banyak seorang perenang tidak menggunakan alat bantu renang,seperti *finns*(kaki katak),*paddle* (pedal tangan),pelampung,alat bantu pernapasan (*snorkel*).Alat bantu bisa meningkatkan suatu kecepatan seorang perenang.
4. Seorang atlet tidak didukung dengan keadaan struktur tubuh yang dimiliki, tidak ditunjang dengan kemampuan fisik yang memadai, kurangnya dorongan/motivasi dalam berenang.

5. minimya perlombaan menjadi faktor penghambat prestasi atlet.

Menggunakan Alat bantu *Bucket* ini dipilih karena mempunyai kelebihan bisa melatih lengan dan kaki dengan menambah hambatan pada perut perenang dan alatnya pun bisa digunakan oleh berbagai kalangan serta mudah diperoleh. Menggunakan alat bantu ini membutuhkan *Bucket*(ember). Latihan menggunakan alat bantu *bucket* merupakan salah satu bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas.



**1.1 Gambar alat bantu *Bucket*(Sumber : Dokumentasi Pribadi**

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah yang diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya daya lincah perenang sehingga mengurangi kecepatan renang ?
2. Belum adanya alat bantu dalam latihan renang ?

## **1.3. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini tidak terlalu meluas, maka penelitian ini dibatasi hanya pada “Latihan renang menggunakan alat bantu *Bucket* terhadap kecepatan 50 meter gaya bebas pada atlet binaan Pengprov di lumban Tirta Palembang.

## **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan”Apakah ada pengaruh latihan menggunakan alat bantu *Bucket* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter gaya bebas pada atlet binaan Pengprov di lumban Tirta Palembang”

## **1.5. Tujuan Masalah**

Untuk mengetahui apakah latihan menggunakan alat bantu *Bucket* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter gaya bebas pada atlet binaan pengprov di lumban tirtapalembang.

## **1.6. Manfaat penelitian**

secara umum: penelitian ini memiliki pengaruh yang cukup besar, dari segi pengembangan keilmuan khususnya mengenai program latihan yang bersifat praktek. belum banyak yang tahu fungsi kegunaan alat bantu berupa *Bucket*. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan pengetahuan fungsi alat bantu latihan yang dapat digunakan mencapai kecepatan renang gaya bebas yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade Rai. 2006. *Gaya Hidup Sehat, Fitnes, dan Olahraga*. Jakarta : LIBRA
- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badruzaman. 2007. *Federation Internationale de Natation*. Swiss : FINA
- Bompa, T. O. 2001. *Theory and Methodology of Training*. Bandung: Universitas Padjajaran
- Boyke Mulyana. 2013. Hubungan Konsep Diri, Komitmen, dan Motivasi Berprestasi Renang Gaya Bebas. *Cakrawala Pendidikan*, November 2013, Th. XXXII, No. 3, Vol 2, No 1. Halm. 488-489
- David G. Thomass, MS. 2016. *Renang Tingkat Akhir*. Jakarta : Rajawali Pers
- David Haller. 2008. *Belajar Renang*. Bandung : Pionir Jaya
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma
- Iyakrus, 2012. Penerapan closed skill dan open skill dalam latihan sepak takraw di penjas fkip universitas sriwijaya. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2(1): 1-6.
- Mikanda Rahmani. 2017. *Buku Pintar Renang*. Jakarta : Anugrah
- Mylsidayu dan Febi. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Nurhasana. 2001. *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional dan Dirjen Olahraga
- Nuril Lolita Hudayhana. 2014. Pengaruh Modifikasi Latihan Renang Menggunakan Ban Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas. *Artikel E-Journal UNESA*. Jurnal Kesehatan Olahraga Volume 2 Nomor 2 Tahun 2014. Halm. 23-24
- Richard and Edward. 2000. *Plyometric, Explosif Power Training*. Canada : Human Kinetics.
- Roepajadi, 2011. *Yuk Memahami Gaya-gaya renang* : Pemaya Pers
- Rusmiati, 2012. *Renang Tingkat Awal*. Bandung : Amir Pers
- Sriningsih, dkk. 20016. *Belajar Renang*. Padang: Sukabina Press
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. 2002. *Teori dan Metodeologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta : Universitas Yogyakarta.

Suparno dan Suwandi. 2008. *Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara

Syamsuramel, 2012. Penerapan penyediaan umpan balik pada latihan teknik tendangan sekolah sepakbola sriwijaya fc. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*.2(1): 63-68.

Ucup Yusuf. 2001. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Widiastuti.2011.*Tes dan Pengukuran Olahraga*.Jakarta:PT Bumi Timur Jaya