

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Menurut David G. Thomas (2000:13,79,99): 1. Gaya Bebas Gaya bebas adalah satu-satunya gambaran mengenai berenang, gaya ini merupakan gaya tercepat dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang akan dinilai, 2. Gaya Kupu-kupu Gaya kupu-kupu sering disebut sebagai gaya renang paling sulit karena kedua tangan bergerak melakukan keatas permukaan air secara bersama-sama. 3. Gaya Dada Gaya dada merupakan salah satu dari empat gaya yang diperlombakan, gaya ini juga merupakan salah satu gaya yang tertua dalam sejarah dunia renang.

Untuk bisa menguasai renang gaya crawl atau bebas harus menguasai teknik dasar terlebih dahulu, teknik dasar tersebut antara lain : posisi tubuh di air atau mengapung,gerakan kaki atau ayunan kaki,gerakan tangan mengayuh,pengambilan nafas dan gerakan koordinasi pengambilan nafas,gerakan tangan dan kaki. ( David G. Thomas,2000 : 14).

Tri Tunggal Setiawan (2004:9) teknik dasar renang gaya crawl meliputi: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan tungkai,gerakan pengambilan nafas dan gerakan koordinasi. Perenang berprestasi harus memerhatikan teknik dan mekanika renang yang disebutkan secara benar,selain mental,kematangan juara dan fisik. Perenang yang berprestasi harus ditunjang oleh kesegaran fisik antara lain kekuatan atau strength,kecepatan atau speed,daya tahan atau endurance, daya otak atau muscular power, daya lentur atau flexibility, koordinasi atau coordination, kelincahan atau agility, keseimbangan atau balance, ketepatan atau accuracy, reaksi atau reaction. ( M.Sajoto, 1995 : 8-10).

Dari permasalahan yang ada, masalah yang utama yaitu lemahnya kekuatan pada otot lengan yang berpengaruh pada saat melakukan gerak dalam segi latihan sehingga otot lengan perlu adanya perlakuan/latihan ekstra untuk diperkuat dengan metode latihan yang inovasi dan menyenangkan yang membuat kekuatan otot lengan pada saat melakukan gerakan, seperti halnya melakukan gerakan PUSH-UP yang mungkin halnya sudah biasa dilakukan oleh atlet sehingga atlet sering kali menyepelkan hal itu mungkin karena membosankan, bentuk latihan yang inovasi dan menyenangkan untuk atlet yaitu membuat metode latihan menggunakan alat, sehingga atlet tidak jenuh saat melakukan gerakan, salah satu yang peneliti ciptakan agar tidak membosankan yaitu memberikan latihan khusus untuk diberikan Kepada Atlet PORSURYANAGA Dengan menggunakan Alat Pull Buoy Sehingga saya sebagai peneliti tertarik melakukan penelitian yang membahas tentang “Pengaruh Latihan Renang Menggunakan Pull Buoy Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Putri PORSURYANAGA SURABAYA”.

## **B. Batasan Masalah**

Agar permasalahan penelitian ini tidak menjadi luas dan tidak terjadi salah penafsiran, serta mengingat keterbatasan kemampuan tenaga dan waktu penelitian maka perlu adanya pembatasan masalah sehingga pembahasannya lebih fokus ruang lingkup penelitian jadi jelas. Batasan Masalah pada Penelitian ini yaitu “Pengaruh Latihan Renang Menggunakan Pull Buoy Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Putri PORSURYANAGA SURABAYA” .

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan dalam bentuk pernyataan sebagai berikut yaitu : “Apakah ada Pengaruh latihan Menggunakan Alat Bantu Pull Buoy Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Jarak 50 Meter ?”.

## **D. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas , maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui :

1. Tujuan Umum
  - a. Untuk meningkatkan kualitas kecepatan renang gaya bebas 50 meter
  - b. Untuk membuktikan pengaruh penggunaan pull buoy terhadap kecepatan renang gaya bebas jarak 50 meter
  - c. Untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi penggunaan pull buoy terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.

### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis ataupun praktis.

#### 1. secara Teoritis

Hasil penelitian ini bermanfaat memberi bahan masukan dan tambahan informasi ilmiah bagi atlet, pelatih dan pembinaan olahraga renang, khususnya berkenaan dengan pengaruh penggunaan pull buoy untuk renang gaya bebas.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, Penelitian ini dapat memberikan pengalaman baru untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang berbeda dengan menggunakan alat bantu pull buoy pada kecepatan renang gaya bebas 50 meter.
- b. Bagi Pembina dan pelatih, penelitian ini sangat membantu untuk meningkatkan dan mengembangkan model-model latihan dengan menggunakan bantuan alat dan berguna untuk meningkatkan prestasi pada atlet.
- c. Bagi klub, penelitian ini untuk memberikan informasi pada pihak klub bahwa penggunaan alat bantu dapat memberikan pengaruh terhadap prestasi seorang atlet.
- d. Bagi atlet, penelitian ini membantu atlet renang untuk mengetahui manfaat dari penggunaan alat bantu latihan untuk meningkatkan prestasi renang gaya bebas 50 meter, khususnya kecepatan.