

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL ANAEROBIK TERHADAP  
KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS ATLET RENANG  
CLUB NANTONGGA KOTA PARIAMAN**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Hanif Ma'ruf  
NIM 18087087**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

PENGARUH LATIHAN INTERVAL ANAEROBIK TERHADAP  
KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS ATLET RENANG  
CLUB NANTONGGA KOTA PARIAMAN

SKRIPSI

*Ditajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh  
gelar sarjana Pendidikan*



Oleh

Hasbi Maruf  
NIM 18067087

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Latihan Interval Anaerobik Terhadap Kecepatana Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang *Club* Nantongga Kota Pariman  
Nama : Hanif Ma'ruf  
NIM/BP : 18087087/2018  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Departemen : Kepeleatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2023

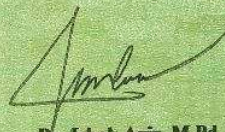
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen Kepeleatihan

Pembimbing



**Dr. Donie, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19720717 199803 1 004



**Dr. Ishak Aziz, M.Pd**  
NIP. 196002121986021001

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Hanif Ma'ruf

NIM/BP : 18087087/2018

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL ANAEROBIK TERHADAP  
KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS ATLET RENANG  
CLUB NANTONGGA KOTA PARIAMAN**

Padang, Februari 2023

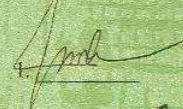
Tim Penguji

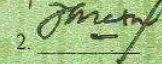
1. Ketua : Dr. Ishak Aziz, M.Pd

2. Anggota : Dr. Masrun, M.Kes., AIFO

3. Anggota : Naluri Denay, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Interval Anaerobik terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang Club Nantongga Kota Pariaman ”** adalah asli karya saya sendiri
2. Karya ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain,kecuali pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini,tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan pada perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Februari 2023  
Yang membuat pernyataan



Manif Ma'ruf  
NIM. 18087087/2018

## ABSTRAK

**Hanif Ma'ruf. 2022.** "Pengaruh Latihan Interval Anaerobik Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang *Club* Nantongga Kota Pariaman". *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini berawal dari kenyataan yang ada, bahwa masih rendahnya kecepatan renang 50 meter gaya bebas yang dimiliki oleh atlet renang *club* Nantongga Kota Pariaman. Ini dibuktikan dari lomba renang yang diikuti oleh atlet, di mana dalam beberapa tahun terakhir, *club* Nantongga tidak pernah mengikuti kejuaraan renang lagi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan anaerobik terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas,

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen. Teknik pengambilan datanya menggunakan tes kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Subjek penelitian adalah KU II klub Nantongga Kota Pariaman yang berjumlah 8 orang dipilih dengan menggunakan teknik *total sampling*. Penelitian dilakukan di klub renang Nantongga Kota Pariaman. Teknik analisis data menggunakan statistika inferensial dengan uji t pada taraf signifikan 5%.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan interval anaerobik terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas Bebas atlet renang *club* Nantongga Kota Pariaman. Latihan interval anaerobik dapat meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas Bebas atlet renang *club* Nantongga Kota Pariaman, diperoleh hasil  $t_{hitung} = 12,56 > t_{tabel} = 1,894$ . Jadi,  $H_0$  di tolak sedangkan  $H_a$  diterima.

**Kata kunci:** Latihan Interval; Kecepatan; Renang Gaya Bebas

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini, dengan judul “PENGARUH LATIHAN INTERVAL ANAEROBIKIK TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS ATLET RENANG CLUB NANTONGGA KOTA PARIAMAN”. Skripsi ini terwujud dengan adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Kedua orang tua saya yang selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga sampai sekarang ini.
2. Bapak Dr. Ishak Aziz, M. Pd sebagai pembimbing saya yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis Skripsi ini
3. Bapak Dr. Masrun, M. Kes sebagai Dosen Penguji yang telah memberikan kritik, saran dan penilaian skripsi ini.
4. Bapak Naluri Denay, S.Pd, M.Pd sebagai Dosen Penguji yang telah memberikan kritik, saran dan penilaian skripsi ini.
5. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M. Pd, Ph D sebagai rector Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas

Negeri Padang, yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, dan Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh.
9. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala di sisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan Skripsi ini. Semoga hasil skripsi nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Oktober 2022

Hanif Ma'ruf  
NIM. 18087087



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Renang .....	8
2. Hakikat Renang Gaya Bebas ( <i>Crawl</i> ).....	9
3. Prinsip-Prinsip Mekanika Dalam Renang.....	26
4. Unsur-Unsur Belajar Berenang .....	28
5. Latihan Interval .....	30
B. Penelitian Relevan.....	41
C. Kerangka Konseptual .....	42
D. Hipotesis .....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	44
B. Defenisi Operasional .....	44
C. Populasi dan Sampel .....	45
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
E. Instrumen Penelitian.....	45
F. Teknik Analisis Data.....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	48
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	50
C. Pengujian Hipotesis.....	51
D. Pembahasan .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bentuk Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas .....	12
Gambar 2. Bentuk Gerakan Tangan Saat Fase Menarik Pada Renang Gaya Bebas .....	14
Gambar 3. Bentuk Tarikan Elip' .....	16
Gambar 4. Bentuk Gerakan Pernapasan Ke Kanan dan Ke Kiri .....	18
Gambar 5. Koordinasi Gerak 1 .....	20
Gambar 6. Koordinasi Gerak 2 .....	21
Gambar 7. Koordinasi Gerak 3 .....	21
Gambar 8. Koordinasi Gerak 4 .....	21
Gambar 9. Koordinasi Gerak 5 .....	22
Gambar 10. Koordinasi Gerak 6 .....	22
Gambar 11. Koordinasi Gerak 7 .....	22
Gambar 12. Koordinasi Gerak 8 .....	23
Gambar 13. Koordinasi Gerak 9 .....	23
Gambar 14. Koordinasi Gerak 10 .....	23
Gambar 15. Koordinasi Gerak 11 .....	24
Gambar 16. Koordinasi Gerak 12 .....	24
Gambar 17. Koordinasi Gerak 13 .....	24
Gambar 18. Koordinasi Gerak 14 .....	25
Gambar 19. Koordinasi Gerak 15 .....	25
Gambar 20. Koordinasi Gerak 16 .....	25
Gambar 21. Koordinasi Gerak 17, 18 .....	26
Gambar 22. Grafik Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> .....	49
Gambar 23. Grafik Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> .....	50

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas. ....	48
Tabel 2. Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas. ....	49
Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas Data Pre Test dan Post Test. ....	51
Tabel 4. Uji Homogenitas. ....	51
Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis. ....	52

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1: Program Latihan .....	64
Lampiran 2: Data <i>Pre Test</i> Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter .....	65
Lampiran 3: Data <i>Post Test</i> Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter.....	66
Lampiran 4: Uji Normalitas Pre Test.....	67
Lampiran 5: Uji Normalitas Pre Test.....	68
Lampiran 6: Uji Homogenitas .....	69
Lampiran 7: Uji T .....	70
Lampiran 8: Nilai Tabel Uji <i>Liliefors</i> .....	71
Lampiran 9: Nilai Tabel <i>Z Score</i> .....	72
Lampiran 10: Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	73
Lampiran 11: Nilai Persentil Untuk Distribusi F.....	74
Lampiran 12: Surat Izin Penelitian .....	75
Lampiran 13: Surat Balasan Penelitian.....	76
Lampiran 14: Surat Keterangan Validasi Alat .....	77
Lampiran 15: Dokumentasi Penelitian.....	78

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan didalam air secara terencana dengan menggunakan teknik khusus untuk mencapai suatu tujuan. Adapun tujuan tersebut antara lain adalah: sebagai rekreasi, pendidikan, prestasi, terapi, dan lain sebagainya. Agar aktivitas renang dapat dilakukan secara aman maka renang mesti dilakukan di tempat-tempat yang memiliki tingkat keamanan yang tinggi. Sebagai contoh adalah berenang di kolam renang dengan fasilitas yang memadai dan tingkat keamanan yang tinggi. Selain dari fasilitas dan keamanan maka juga diperlukan instruktur atau pelatih renang yang berpengalaman seperti yang ada di tiap-tiap perkumpulan atau klub renang.

Perkumpulan olahraga renang merupakan perpanjangan tangan dan ujung tombak dari PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Sebagai ujung maka perkumpulan renang berperan penting dalam memajukan, mengembangkan, dan membudayakan cabang olahraga renang kepada masyarakat. Melalui perkumpulan renang maka masyarakat dapat mengenal, belajar, dan berlatih renang. Dengan demikian maka perkumpulan olahraga renang yang tumbuh dan berkembang di tengah-tengah kehidupan masyarakat merupakan wadah bagi masyarakat untuk berlatih renang, baik sebagai prestasi, rekreasi, maupun sebagai pendidikan.

Olahraga prestasi khususnya renang pada saat ini telah berkembang menjadi suatu kegiatan yang terlembaga dengan struktur organisasi formal. Perkembangan ini mendorong para pembina dan pelatih olahraga bekerja lebih

efektif dalam mencari serta membina calon-calon atlet yang berbakat (Lahinda, 2020: 92).

Renang merupakan olahraga terukur, yaitu kemampuan renang seseorang dilihat berdasarkan kecepatan waktu tempuh renang (limit). Kemudian, di dalam perlombaan renang dikenal empat macam gaya, yaitu renang gaya dada, gaya bebas, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Pada saat mengikuti perlombaan renang, perenang akan menempuh suatu jarak, maka masing-masing gaya memiliki nomor yang diperlombakan sesuai dengan jarak renang yang ditempuh (Putra & Aziz, 2020: 247). Sebagai salah satu cabang olahraga utama yang wajib diperlombakan, renang merupakan cabang olahraga yang memiliki beberapa keuntungan apabila dipakai sebagai strategi di dalam perolehan medali suatu penyelenggaraan pesta olahraga, di mana predikat juara umum ditentukan berdasarkan banyaknya perolehan medali emas, perak dan perunggu (Herfiandi & Masrun, 2020: 142). Untuk menjadi perenang yang berprestasi maka ditunjang oleh banyak factor, salah satunya adalah kekuatan (Denay & Setiawan, 2022: 157).

Olahraga renang merupakan olahraga yang besar manfaatnya dan setiap gaya renang memiliki teknik yang berbeda-beda sesuai dengan aturannya masing-masing (Denay, 2018: 5). Oleh karena itu apabila seseorang berenang, maka seluruh tubuhnya mendapat tekanan dari air dan kaki, tanganya harus selalu bergerak, kalau tidak ia akan tenggelam dalam air. Olahraga renang dibagi menurut keperluannya, yaitu : (1) Renang prestasi, di tingkat perkumpulan, tingkat daerah, tingkat nasional maupun di tingkat internasional (2) Renang

pendidikan di sekolah-sekolah (3) Renang rekreasi di sungai, di danau, di tepi pantai, maupun di laut (4) Renang kesehatan di kolam renang (M. A. Putra, 2017: 49).

Berlatih renang dalam hal ini dapat menjadi wadah dalam mengasah kemampuan seseorang untuk menjadi seorang perenang yang handal, maka Dapat diwujudkan melalui perkumpulan renang. Sebagaimana yang dimuat di dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 pasal 28 ayat 2 bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagai mana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh Induk Organisasi Cabang Olahraga tingkat kabupaten/kota, Induk Cabang Olahraga tingkat propinsi, hingga Induk Organisasi Cabang Olahraga tingkat nasional”. Berdasarkan undang-undang tersebut maka perkumpulan olahraga memiliki peranan untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi dari olahragawan atau atlet. Selain untuk meningkatkan prestasi, perkumpulan olahraga juga berperan untuk mengembangkan dan mengenalkan suatu cabang olahraga kepada masyarakat luas.

Salah satu club atau tempat latihan yang ada di Kota Pariaman yaitu Club Renang Nantongga, Club ini berdiri sejak tahun 2008, awal mula berdirinya Club Nantongga ketika seorang atlet Kota Pariaman cabang olahraga renang bernama Adrizal Jalal, S.Pd melihat banyak minat anak-anak Kota Pariaman untuk mengikuti latihan renang.

Atlet di club ini kebanyakan dari sekolah dasar, disini atlet belajar renang sejak kecil. Sejak club Nantongga ini berdiri telah banyak mengikuti event-event mulai dari O2SN sampai Open dan Porprov. Prestasi club Nantongga saat

mengikuti selalu mendapatkan medali pada renang gaya bebas 50 meter. Selain itu, dari club ini banyak bibit-bibit yang terlahir yang menjadi atlet Kota Pariaman dan Sumatera Barat. Terjadi penurunan prestasi pada club Nantongga Kota Pariaman. Pada tahun 2016 club Nantongga mendapatkan medali perak dan perunggu pada turnamen renang. Pada tahun 2018 juga mendapatkan 2 medali perak. Pada tahun 2019 mendapatkan 3 medali perak di Porprov. Pada tahun 2021 sampai sekarang gagal mendapatkan medali pada kejuaraan renang.

Pengamatan terhadap aktivitas fisik yang dilakukan sewaktu olahraga renang, tampak jelas aktivitas fisik tersebut berupa aktivitas “*intermitten*” artinya suatu bentuk aktivitas yang terdiri dari interval kerja (*work interval*) yang diselingi dengan interval istirahat (*relief interval*). Dalam metode latihan renang belum dijalankan bentuk-bentuk latihan fisik secara akurat dengan penggunaan sistem energi utama. (Dominguez-castells & Arellano, 2012: 36) Telah menyebutkan berbagai metode latihan. Salah satu metode yang paling banyak dikaji adalah “*Interval Training*”. Metode latihan interval adalah metode latihan, di mana atlet bergantian melakukan aktivitas antara interval kerja dengan interval istirahat. Latihan interval merupakan satu-satunya metode latihan yang mempunyai variasi dan dapat diatur untuk mengembangkan sistem energi utama. Menurut Syafruddin, (2018: 89) Kontribusi sistem energi utama pada olahraga renang tergantung pada aktivitas intervalnya, sewaktu interval kerja maka sistem energi utama yang digunakan adalah sistem aerob atau sistem Anaerobik, sedangkan sistem energi utama sewaktu interval istirahat maka sistem energi aerob yang dipakai.

Kebutuhan latihan penting lainnya adalah memberikan “*over load*”, yang



berarti meningkatkan kebutuhan energi secara bertahap dengan menambahkan beban dalam program latihan. Pengaruh latihan diperoleh apabila latihan tersebut lebih berat dari apa yang telah didapat. Hal ini tidak dapat digantikan oleh program lain. Faktor beban lebih untuk program Anaerobik dan aerob meliputi peningkatan frekuensi latihan, intensitas latihan dan lamanya program latihan. Penekanan pada latihan dari berbagai sistem energi diketahui, maka cara latihan yang paling sesuai untuk menghasilkan perubahan yang diinginkan dapat ditentukan (Robergs & Landwehr, 2002: 4)

Berdasarkan observasi peneliti melihat prestasi renang gaya bebas 50 meter klub Nantongga jauh diharapkan. Sehingga diperlukan proses metode latihan yang bervariasi. Untuk mencapai peningkatan prestasi tersebut yaitu, dengan mencoba menerapkan latihan interval. Nikodelis et al. (2005: 740) mengatakan bahwa pembentukan latihan daya tahan dan kecepatan dalam renang gaya bebas perlu diterapkan latihan renang 50 meter lambat dan 50 meter cepat. Berpacu pada teori dan fenomena tersebut, membuat penulis ter-obsesi untuk melakukan sebuah kajian ilmiah dalam bentuk penelitian dengan tujuan untuk melihat sejauh mana latihan interval ini berpengaruh pada perenang atlet perkumpulan Nantongga, yang di formulasikan dalam judul : “ **Pengaruh Latihan Interval Anaerobik Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang *Club* Nantongga Kota Pariaman**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian-uraian pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Metoda latihan akan mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas atlet.
2. Sarana dan prasarana yang tersedia dapat mempengaruhi prestasi atlet.
3. Kondisi fisik atlet yang kian menurun karena program latihan yang tidak terselesaikan.
4. Kurangnya latihan interval Anaerobik untuk menambah kecepatan berenang atlet.
5. Masih banyak Atlit *Club Women's Swimming* Kota Padang yang belum memiliki kemampuan renang Gaya Bebas dengan baik.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan dalam peneltian ini menjadi jelas, maka perlu di adakan pembatasan masalah. Pada penelitian ini Batasan masalah hanya akan mengetahui Pengaruh Latihan Interval Anaerobik Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang *Club Nantongga* Kota Pariaman.

#### **D. Perumumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang akan dibahas, maka rumusan penelitian ini adalah: Seberapa besar Pengaruh Latihan Interval Anaerobik Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang *Club Nantongga* Kota Pariaman ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang akan dibahas, maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui Seberapa besar Pengaruh Latihan Interval Anaerobik Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang *Club Nantongga* Kota Pariaman ?

## **F. Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis

### 1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi ilmiah dalam pembelajaran renang di tingkat atlet. Selain itu, penelitian ini dapat membawa pengetahuan baru bagi masyarakat khususnya di bidang atlet renang. Diharapkan.

### 2. Praktis

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat praktis sebagai berikut:  
dari.

- a. Bagi pelatih, penelitian ini dapat memberikan informasi agar proses pembelajaran renang lebih efektif dan efisien.
- b. Memberikan pengetahuan kepada klub atlet Nantongga Kota Pariaman untuk meningkatkan keterampilan gaya bebas.
- c. Dapat memberikan wawasan kepada pembaca tentang renang gaya bebas secara umum.
- d. Memperluas pengetahuan tentang evolusi renang khususnya bagi penulis.
- e. Persyaratan untuk menempatkan gelar Sarjana s1