

**PENGARUH LATIHAN SPRINT 30 METER TERHADAP RENANG  
GAYA BEBAS 50 METER**

**( Penelitian Eksperimen Pada Atlet Marvin Swimming Club Bukittinggi )**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar Sarjana  
Strata Satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**SIGIT TRIYANTO  
NIM: 16087135**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter Terhadap Renang Gaya Bebas 50 Meter ( Penelitian Eksperimen Pada Atlet Marvin Swimming Club Bukittinggi )  
Nama : Sigit Triyanto  
NIM : 16087135  
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2021

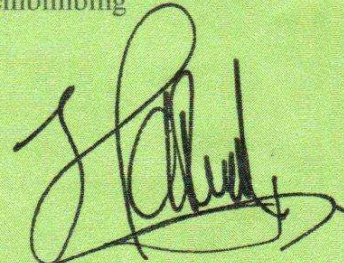
Disetujui Oleh :

Ketua Departemen Kepelatihan  
Kepelatihan



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

Pembimbing



Dr. John Arwandi, M. Pd  
NIP. 19630328 199001 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul : Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter Terhadap Renang Gaya Bebas 50 Meter ( Penelitian Eksperimen Pada Atlet Marvin Swimming Club Bukittinggi )  
Nama : Sigit Triyanto  
NIM : 16087135  
Pogram Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Departemen : Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2021

Tim Penguji :

Nama

1. Ketua : Drs. John Arwandi. M.pd

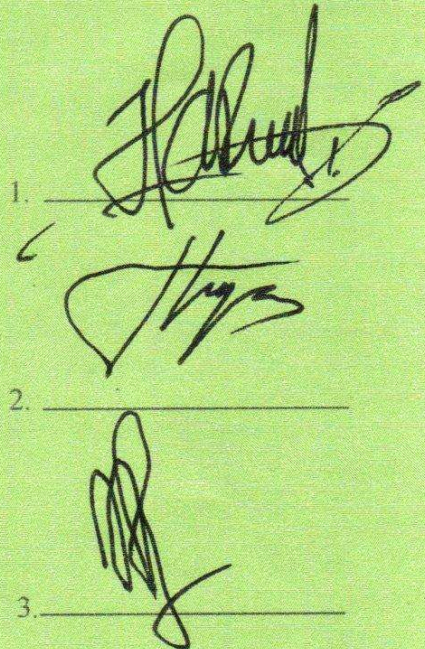
2. Sekretaris : Dr. Argantos M.pd

3. Anggota : Dr. Roni Yennes. M.pd

1.

2.

3.



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter Terhadap Renang Gaya Bebas 50 Meter ( Penelitian Eksperimen Pada Atlet Marvin Swimming Club Bukittinggi )**” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan, sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Desember 2021

Yang menyatakan,



Sigit Triyanto  
2016/16087135

## ABSTRAK

### **Sigit Triyanto, 2021. Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter Terhadap Renang Gaya Bebas 50 Meter ( Penelitian Eksperimen Pada Atlet Marvin Swimming Club Bukittinggi )**

Penelitian ini berawal dari kenyataan masih rendahnya kemampuan renang gaya bebas 50 meter atlet renang perkumpulan Marvin Swimming Club Kota Bukittinggi. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan sprint 30 meter terhadap renang gaya bebas 50 meter pada atlet Marvin Swimming Club Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Perkumpulan Marvin Swiming club Kota bukittinggi yang berjumlah 15 orang atlet, yang terdiri dari atlet putra 11 orang, dan putri 4 orang. Penarikan sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, sampel dalam penelitian ini berjumlah 11 orang atlet putra. Instrument penelitian menggunakan tes renang gaya bebas 50 meter. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ .

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan sprint 30 meter terhadap renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Renang Marvin Swimming Club Bukittinggi. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil  $t_{hitung} = 12,88 > t_{tabel} = 1,81$ . Jadi,  $H_0$  di tolak sedangkan  $H_a$  diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan sprint 30 meter terhadap renang gaya bebas 50 meter.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian/skripsi ini, dengan judul “ **Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter Terhadap Renang Gaya Bebas 50 Meter ( Penelitian Eksperimen Pada Atlet Marvin Swimming Club Bukittinggi )**”. Shalawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradapan manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua Orang Tua (Ayahanda dan Ibunda), dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
2. Bapak Prof. Ganefri, Phd. sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Donie, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs, John Arwandi, M.Pd sebagai pembimbing yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak Dr. Argantos, M.Pd dan Dr. Roni Yennes, M.Pd sebagai Tim Penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian Proposal Penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP khususnya BP 16 dan pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi 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 penelitian ini nantinya bermanfaat bag ikita semua. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, September 2021

Sigit Triyanto

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Kegunaan Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Landasan Teori .....	9
1. Renang .....	9
2. Renang Gaya Bebas 50 Meter .....	13
3. Lari 30 Meter .....	24
4. Latihan .....	28
B. Penelitian Relevan .....	34
C. Kerangka Konseptual.....	35
D. Hipotesis .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Rancangan Penelitian .....	37
C. Definisi Operasional .....	38
D. Subjek Penelitian.....	39
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
F. Prosedur Penelitian.....	41



G. Teknik Pengumpulan Data.....	42
H. Instrumen Penelitian .....	44
I. Teknik Analisis Data.....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Dekripsi Data .....	46
B. Uji Persyaratan Analisis .....	48
C. Uji Hipotesis .....	49
D. Pembahasan .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran .....	53
<b>DAFTAR RUJUKAN</b> .....	54
<b>LAMPIRAN</b> .....	58

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Rancangan Penelitian .....	37
2. Populasi Penelitian.....	40
3. Petugas Pelaksanaan tes .....	42
4. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter .....	46
5. Distribusi Frekuensi Data <i>Post-Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter .....	47
6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	49
7. Uji Homogenitas .....	49
8. Uji Hipotesis .....	50

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Gerakan Posisi Tubuh .....	18
2. Kerangka Konseptual.....	36
3. Histogram <i>Pre-Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter.....	47
4. Histogram <i>Post-Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter .....	48
5. <i>Pre-Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter.....	75
6. Latihan Sprint 30 Meter .....	76
7. <i>Post-Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter.....	77
8. Foto Bersama .....	78

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program Latihan .....	58
2. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter.....	64
3. Tabulasi Data <i>Post Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter .....	65
4. Uji Normalitas Liliefors <i>Pre Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter .....	66
5. Uji Normalitas Liliefors <i>Post Test</i> Renang Gaya Bebas 50 Meter.....	67
6. Uji Homogenitas:.....	68
7. Uji Hipotesis.....	69
8. Tabel Uji Liliefors .....	71
9. Daftar Luas di Bawah Garis Lengkung Standar .....	72
10. Nilai Persentil untuk Distribusi t .....	73
11. Nilai Persentil untuk Distribusi f.....	74
12. Dokumentasi Penelitian .....	75
13. Surat Layak Alat .....	79
14. Surat Izin Penelitian .....	80
15. Surat Balasan Penelitian .....	14

# **BABI**

## **PENDAHULUAN**

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

Pada perkembangan zaman saat ini peran olahraga dalam meningkatkan kebugaran jasmani maupun olahraga untuk kebutuhan hidup dirasakan sangat penting. Setiap orang tentu mendambakan hidup sehat, bahagia dan selalu ingin tampak sehat. Olahraga dan kesehatan merupakan kebutuhan bagi setiap orang baik itu anak-anak, remaja, orang dewasa dan juga orang usia lanjut. Karena semua orang pasti ingin sehat, tidak seorangpun yang ingin sakit atau terganggu kesehatannya. Menurut bule dan donie (2020) “olahraga juga dapat dijadikan sabagai ajang komptesi atau pertandingan untuk berpacu dalam pencapain sebuah pres”

Dalam Undang – Undang Nasional No. 3 Pasal 1 tahun 2005 butir 7 yang mengatakan bahwa ”Olahragawan adalah pengolahraga yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi”. Disyahnnya undang-undang tentang sistim keolahragaan nasional maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Bagi seorang atlet, olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi dalam meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Untuk meraih prestasi itu diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai.

Berdasarkan Undang-undang di atas maka olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniyah seseorang dan sekaligus meningkatkan rasa kebersamaan serta daya saing antar seseorang atau individu dalam meraih suatu prestasi.

Menurut Syafruddin (2012 : 52 ) bahwa yang dimaksud dengan prestasi merupakan proses atau hasil dari pada aksi/perbuatan. Dengan beberapa pengertian olahraga dan prestasi tersebut demikian dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan potensi-potensi olahragawan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih suatu prestasi. Menjalankan suatu aktivitas atau kegiatan pastilah terkadang ada satu tujuan didalamnya.

Demikian pula dengan dijalankannya olahraga prestasi ini. Tujuan utama dari olahraga prestasi ini adalah untuk mencapai suatu bentuk kemampuan di dalam mengembangkan potensi diri yang dimiliki di dalam menjalankan olahraga yang ada. Dengan melaksanakan olahraga secara rutin dan teratur tentu dapat menunjang kesehatan seseorang tetap terjaga, selain itu olahraga dapat membangkitkan rasa percaya diri dan menjadi kebanggaan tersendiri bagi orang yang melakukan olahraga tersebut.

Renang gaya bebas adalah salah satu gerakan renang yang dilakukan dengan sikap badan telungkup dan kedua kaki digerakkan secara linier. Karakteristik renang gaya bebas adalah seluruh anggota badan berada dalam

satu garis lurus, dengan menggerakkan kedua lengan berada pada permukaan air. Pada renang gaya bebas yang dirasakan cukup sulit gerakannya yaitu pada saat pengambilan nafas dibanding gaya renang lainnya.

Pada renang gaya dada dan gaya kupu-kupu, bernafas bisa dilakukan cukup mudah karena kepala sering berada di permukaan air secara bergantian. Bernafas dalam gaya punggung juga tidak sulit karena kepala dan tubuh menghadap dengan bebas ke arah atas. Sedangkan pengambilan nafas pada renang gaya bebas, kepala tidak boleh sepenuhnya menyembul dari permukaan air. Inilah yang menjadikan bernafas dalam gaya bebas terasa cukup sulit sehingga perlu adanya koordinasi yang menyeluruh saat melakukan gerakan renang gaya bebas. Gerakan menyeluruh saat melakukan renang gaya bebas perlu dikembangkan dalam bentuk bentuk latihan yang sesuai dengan karakteristiknya. Atas dasar tersebut maka perlu adanya penelitian yang mengkaji mengenai kemampuan kecepatan perenang yang memiliki.

Untuk meraih suatu prestasi olahraga renang ada dua factor yang mempengaruhi prestasi yaitu factor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri (internal), seperti kondisi fisik, kemampuan Teknik, taktik, dan mental. Sedangkan yang berasal dari luar diri atlet itu sendiri (eksternal) yaitu, seperti memiliki pelatih yang berkualitas dan tepat itu akan sangat mempengaruhi, kemudian sarana dan prasarana seperti kolam renang yang standar dan berkualitas, serta dukungan orang tua dan orang tercinta,

Menurut Aziz dan Irawan (2014:4) “Untuk meraih prestasi olahraga renang dipengaruhi beberapa HAL seperti: teknik renang gaya bebas, teknik

start, dan kondisi fisik yang dimiliki, serta kematangan mental yang dimiliki oleh seorang atlet.”. Marza Dan Argantos (2020) “Olahraga renang sangat berbeda dengan olahraga yang lain dan bergerak di air berbeda dengan bergerak di darat.

Salah satu dari 4 komponen prestasi yang mempengaruhi prestasi atlet adalah, kondisi fisik. kondisi fisik yang dominan harus dimiliki oleh setiap atlet pada renang gaya bebas adalah kekuatan otot lengan yang berfungsi dalam melakukan ayunan tangan secepat-cepatnya. power otot tungkai, berfungsi sebagai lompatan start dan kayuhan yang semakin kuat kayuhannya maka akan semakin kuat dorongan yang dihasilkan. Sehingga kemudian koordinasi antara kayuhan tangan dan kayuhan kaki akan menghasilkan kecepatan yang maksimal dan dilakukan seirama antara gerakan tangan dan kaki serta kelentukan pinggang berfungsi sebagai pendukung teknik dalam pengambilan nafas serta agar gerakan lengan dan kaki tidak kaku pada gaya bebas 50 meter.

“Kondisi fisik yang baik merupakan syarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik olahraga” (Syafuddin, 2012: 141). Pada suatu teknik dalam renang sangat diperlukan dalam hal kecepatan, karena dengan teknik yang benar dan teknik yang salah maka akan sangat berpengaruh dalam hal kecepatan renang itu sendiri.

Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sama pentingnya dengan komponen-komponen kondisi fisik yang lainnya. Komponen kondisi fisik lainnya yang dimaksud seperti kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Hampir semua



cabang olahraga baik perorangan maupun beregu harus memiliki kemampuan tersebut. Apalagi untuk pencapaian prestasi, salah satunya ditentukan oleh kecepatan, oleh karena itu kecepatan merupakan salah satu prioritas untuk mendapat perhatian khusus disamping komponen kondisi fisik lainnya.

Berdasarkan hasil observasi saat penulis prektek melatih dan ikut serta dalam pertandingan tersebut, penulis mengamati kecepatan gerakan tungkai dan kecepatan tangan waktu mengayuh dan menolak tidak maksimal, dimana atlet hanya mampu mengayuh maksimal pada jarak 40 meter, setelah itu gerakannya sudah mulai melemah dan melambat, sehingga menjelang garis finis atlit ini tertinggal dari perenang yang lain.

Dengan kondisi ini masih banyak atlet yang kurang memiliki kecepatan renang gaya bebas yang belum sesuai dengan harapan, dimana waktu rata-rata yang mereka tempuh ada di atas 35 detik untuk putra. Menurut pelatih seharusnya waktu yang dibutuhkan atlet harus dibawah 30 detik. Menurut pelatih *best time* yang pernah dicapai atlet putra marvin swimming club adalah 30,23 detik. Melihat pada Renang 50 meter gaya bebas putra pada Pekan Olahraga Nasional XIX berlangsung di Kolam Renang FPOK UPI, Kota Bandung, Jawa Barat pada tanggal 18 September 2016,(wikipedia.org) tercatat peringkat 1.Triady Fauzi Sidiq (jawa barat 23,25 detik), 2.Raymond Sumitra Lukman (DKI Jakarta, 23,83 detik), 3.Glenn victor sutanto (jawa timur 24,04 detik), 4.Alexis Wijaya Ohmar (DKI Jakarta 24,09 detik). Dengan melihat catatan tersebut waktu yang diperoleh atlet Marvin swimming club terlalu lama atau tidak mampu melakukan berenang secepat mungkin, oleh sebab itu untuk

mencapai prestasi yang di harapkan perlu di lakukan Latihan yang terprogram dan berfariasi.

Dalam peningkatan dari kecepatan 50 Meter Renang Gaya bebas bisa kita latih di luar kolam renang dalam bentuk Latihan sprint, jadi atlet ini kita latih terlebih dahulu kecepatan sprint 30 meter sebelum masuk ke kolam renang. Di latihnya atlet dalam bentuk sprint 30 meter ini berdasarkan Analisa penulis terhadap bentuk Gerakan sprint di lintasan lari ini sama dengan Gerakan renang gaya bebas cumin yang membedakannya adalah satu di lakukan di darat, dan satunya lagi di lakukan nya di air.

Pelatih sebagai faktor utama untuk menjadikan prestasi seorang atlet harus mempunyai kemampuan dalam melatih atlet dengan baik. Oleh karena itu melatih tidak hanya mengandal keterampilannya semata, melainkan harus didukung oleh ilmu pengetahuan, supaya apa yang di latih dapat tersampaikan dengan baik.

Berdasarkan uraian- di atas, salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan renang gaya bebas adalah latihan sprint. Latihan sprint adalah Latihan yang dilakukan di luar kolam. Maka dari itu Penulis tertarik untuk melihat Pengaruh Model Latihan Sprint 30 meter Terhadap Kecepatan 50 Meter Renang Gaya bebas Pada Atlet Renang Marvin Swimming Club Bukittinggi.”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kealitan pelatih mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas 50 meter
2. Sarana dan prasarana mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas 50 meter
3. Kondisi fisik mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas 50 meter
4. Latihan sprint 30 meter mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas 50 meter
5. Kualitas Teknik mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas 50 meter
6. Dukungan orang tua kecepatan renang gaya bebas 50 meter

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi yang dikemukakan di atas dan fenomena yang dominan penulis temukan dilapangan maka penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Latihan sprint 30 meter terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas dapat dirumuskan masalah yaitu : Apakah Terdapat Pengaruh Pengaruh Latihan Sprint Terhadap Kecepatan 50 Meter Renang Gaya bebas Pada Atlet Renang Marvin Swimming Club Bukittinggi?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Sprint Terhadap Kecepatan 50 Meter Renang Gaya bebas Pada Atlet Renang Marvin Swimming Club Bukittinggi.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Sebagai syarat untuk penulis mendapatkan gelar Strata Satu (S1) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP .
2. Untuk pelatih serta pengurus Renang Marvin Swimming Club Bukittinggi sebagai bahan pertimbangan dalam membuat meningkatkan Kemampuan Kecepatan 50 Meter Renang Gaya bebas.
3. Untuk mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.
4. Peneliti berikutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi Kecepatan 50 Meter Renang Gaya bebas.