

**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL INTENSIF TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS
PADA ATLET *FITT SWIMMING CLUB***

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga Di Fakultas Ilmu Keolahragaan*



Oleh :

**SALMAH SAMRATY
19089096 / 2019**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DAPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif
Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50
Meter Gaya Bebas Pada Atlet *Fitt Swimming*
Club

Nama : Salmah Samraty

NIM : 19089096

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

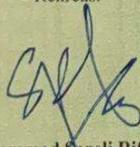
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2023

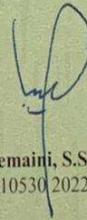
Disetujui oleh:

Kepala Departemen Kesehatan dan
Rekreasi



Prof. Dr. Muhammad Suzeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

Pembimbing



Andri Gemairi, S.Si, M.Pd
NIP. 19910530 202203 1 007

PENGESAHAN SKRIPSI

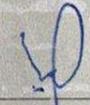
Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL INTENSIF TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS
PADA ATLET *FITT SWIMMING CLUB***

Nama : Salmah Samraty
NIM/BP : 19089096/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2023

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Andri Gemaini, S.Si, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Windo Wiria Dinata, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Salmah Samraty NIM 19089096 menyatakan :

1. Skripsi saya dengan judul “**Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Fitt Swimming Club**”, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dan disebut nama pengarangnya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Juni 2023



ABSTRAK

Salmah Samraty (2023): Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Fitt Swimming Club

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kecepatan renang 50 meter gaya bebas yang dihasilkan oleh atlet Fitt Swimming Club. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh metode latihan interval intensif terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *Fitt Swimming Club*.

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Sampel penelitian ini berjumlah 15 orang atlet yang diantaranya 13 orang atlet laki-laki dan 2 orang atlet perempuan . Tempat penelitian ini dilakukan di kolam renang WIRABRAJA, sedangkan waktu penelitian dilakukan pada bulan April 2023 sampai bulan Mei 2023. Pengambilan data dilakukan dengan melakukan tes kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Instrumen penelitian ini adalah stopwatch, alat tulis, peluit. Analisis data menggunakan rumus statistik menggunakan teknik analisis t-test dengan bantuan *software* SPSS 22.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian maka ditarik kesimpulan sebagai berikut : terdapat pengaruh metode latihan interval intensif terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *Fitt Swimming Club* dengan nilai hasil uji t yaitu nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,007 < 0,05$, hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci : Latihan Interval, Interval Intensif, Kecepatan Renang

KATA PENGATAR



Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul: “Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet *Fitt Swimming Club*”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Andri Gemaini, S.Si., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan pemikiran, waktu, dan masukan yang berharga bagi penulis selama penulisan proposal penelitian ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada pihak pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian proposal penelitian ini :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Prof Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si.,M.Pd selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Andri Gemaini, S.Si.,M.Pd selaku pembimbing.
5. Bapak Windo Wiria Dinata, M.Pd dan Bapak Dr. Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or selaku dosen penguji.

6. Bapak dan Ibuk Staf Pengajar di Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pengurus dan pelatih *Fitt Swimming Club* yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian kepada atlet-atlet di *Fitt Swimming Club* Kota Padang.
8. Kepada atlet renang *Fitt Swimming Club* yang bersedia menjadi sampel untuk penelitian ini.
9. Kepada Kedua orang tua yang telah memberikan doa dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada teman-teman satu Departemen Kesehatan dan Rekreasi terutama sahabatku Vanesa Virdani dan Elvira Rosiana serta angkatan 2019 yang dari awal banyak memberikan dukungan, semangat.

Semoga bantuan, bimbingan, motivasi dan juga petunjuk yang bapak/ibuk telah berikan, menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amiin Ya Rabbal' alamin.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun dimasa yang akan datang.

Padang, 8 Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Renang.....	11
2. Macam macam Renang.....	13
3. Latihan	22
4. Hakikat Kecepatan	30
5. Hakikat metode interval.....	35
6. Hakikat Metode Interval Intensif.....	36
7. Tahapan Karir Atlet	39
B. Penelitian Relevan	41
C. Kerangka Konseptual	42
D. Hipotesis Penelitian.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Metode Penelitian.....	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Desain Penelitian	44

D.	Variabel Penelitian	45
E.	Populasi dan Sampel	46
F.	Teknik penarikan sampel	47
G.	Instrumen Penelitian	48
H.	Teknik Pengumpulan Data	49
I.	Teknik analisis data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		50
A.	Deskripsi Data	50
B.	Uji Persaratan Analisis Data.....	51
1.	Uji Normalitas.....	51
2.	Uji Hipotesis/ Uji T-Test	52
C	Pembahasan.....	54
D	Keterbatasan Penelitian.....	57
BAB V PENUTUP		58
A.	Kesimpulan.....	58
B.	Saran	58
DAFTAR PUSTAKA		59

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tes awal dan tes akhir.....	45
Tabel 2. Populasi Atlet	46
Tabel 3. Data Hasil Awal (Pre Test) Dan Tes Akhir (Post Test) Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Fitt Swimming Club	50
Tabel 4. <i>Descriptive Statistics</i>	51
Tabel 5. <i>Test of Normality</i>	52
Tabel 6. Uji T-test	52
Tabel 7. T hitung dan T tabel	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Posisi tubuh dan kepala renang gaya bebas	17
Gambar 2. Posisi kaki renang gaya bebas	18
Gambar 3. Gerakan tangan renang gaya bebas	19
Gambar 4. Pernapasan renang gaya bebas	21
Gambar 5. Kerangka Konseptual Penelitian	42

BAB I PEDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia olahraga tidak luput dengan prestasi. Untuk meningkatkan kinerja prestasi dibutuhkan sebuah proses yang tidaklah mudah. Salah satu proses yang dilakukan yaitu pembinaan prestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan Undang-Undang no 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan. Undang-Undang ini menyebutkan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Berdasarkan kutipan diatas tujuan dari keolahragaan nasional adalah prestasi. Dalam undang-undang sistem keolahragaan nasional pasal 20 ayat 3 berbunyi “olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat martabat bangsa, olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan yang terencana dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Didalam dunia olahraga terdapat beberapa cabang olahraga resmi yang disukai seluruh masyarakat dunia, seperti : renang, sepak bola, basket , olahraga atletik, dan sebagainya.

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran dan memelihara keadaan jasmani individu. Olahraga renang juga merupakan aktivitas air dengan banyak macam gaya yang sudah dikenalkan sejak lama dan banyak memberi manfaat kepada manusia (Prawira, A. Y.,

Prabowo, E., & Febrianto, F. 2021:302). Manfaat berenang antara lain menjaga kesehatan tubuh, menambah dan meningkatkan serta menjaga kebugaran tubuh, keselamatan diri, untuk menumbuhkan aktifitas jasmani seperti endurance, power otot dan bermanfaat pula bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani, serta digunakan dalam media pendidikan, prestasi, pemulihan, dan rekreasi.

Perkembangan olahraga renang di Indonesia cukup pesat saat ini, terlihat dari semakin banyaknya klub renang di Indonesia yang berada dibawah naungan induk organisasi resmi renang yaitu PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Klub tersebut saling bersaing dalam membina atletnya untuk berprestasi dalam bidang olahraga renang. Perlombaan tersebut dimulai dari tingkat daerah sampai ke tingkat internasional seperti Olimpiade, Porprov, Kejurda, Kejurnas, PON, Asian Games, Sea Games dan sebagainya.

Salah satu klub di Kota Padang yang terus aktif dalam pembinaan prestasi olahraga renang yaitu *Fitt Swimming Club*. Perkumpulan renang *Fitt Swimming Club* ini didirikan di Kota Padang pada tanggal 1 Januari 2022, dan dikukuhkan oleh PRSI Pengcab Kota Padang pada tanggal 2 Februari 2022. Perkumpulan renang *Fitt Swimming Club* ini diketuai oleh Zulhardi.Z Latif, SH, MM dan pelatih di Perkumpulan renang *Fitt Swimming Club* ini adalah Meldi, S.Pd dan Ardhika Dwi Wibowo, S.Pd. Perkumpulan Renang *Fitt Swimming Club* memiliki peran penting yang diantaranya ialah menggali potensi, mewujudkan serta meningkatkan keahlian renang para atlet, membina

dan mengembangkan olahraga renang agar dikenal oleh masyarakat luas, serta melahirkan atlet-atlet yang berprestasi di cabang olahraga renang.

Untuk melahirkan atlet-atlet renang yang berprestasi maka berbagai daya dan upaya dilakukan. Upaya internal yang dilakukan meliputi: latihan 7 kali pertemuan dalam seminggu yang diantaranya 5 kali pertemuan untuk latihan renang dan 2 kali pertemuan untuk latihan fisik diluar air. Sedangkan upaya eksternal yang dilakukan adalah: kerjasama dengan orang tua atlet, kerjasama dengan instansi Pemerintah, Organisasi Kemasyarakatan, Sekolah-sekolah, serta Lembaga Pendidikan.

Perkumpulan renang *Fitt Swimming Club* merupakan salah satu perkumpulan renang yang memiliki atlet beprestasi. Prestasi terbaik yang telah dicapai oleh atlet perkumpulan renang *Fitt Swimming Club* ialah pada pertandingan KEJURDA (Kejuaraan Daerah) mendapatkan 1 mendali emas pada nomor pertandingan 200 meter gaya dada kelompok umur 2, pada pertandingan Kejuaraan Renang Payakumbuh Open Se-sumatera mendapatkan 2 mendali perak yaitu dinomor pertandingan 200 meter gaya dada dan dinomor pertandingan 800 meter gaya bebas pada kelompok umur 2, dan pada pertandingan Riau Aquatic mendapatkan 1 medali perunggu di nomor pertandingan 400 meter gaya bebas pada kelompok umur 1.

Olahraga renang merupakan olahraga yang terukur, yaitu kemampuan renang seseorang bisa dilihat berdasarkan kecepatan waktu tempuh (limit). Gaya dalam renang ada empat macam diantaranya yaitu renang gaya dada,

renang gaya punggung, renang gaya bebas dan renang gaya kupu-kupu. Masing-masing gaya dalam renang memiliki nomor yang diperlombakan dan salah satu nomor perlombaan renang yang paling disukai yaitu gaya bebas 50 meter. Karena pada nomor ini sering terjadi hal yang tak terduga seperti, atlet yang diperkirakan mampu untuk memperoleh waktu terbaik namun hasilnya tidak seperti yang diharapkan. Untuk itu perlu diberikan suatu bentuk metode latihan yang tepat dan benar dalam meningkatkan kecepatan renang atlet.

Renang gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sedangkan kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Gaya bebas merupakan gaya yang tidak terikat dengan teknik-teknik dasar tertentu (Heri Z, 2007). Gaya bebas dilakukan dengan beraneka ragam gerakan dalam berenang yang bisa membuat perenang dapat melaju di dalam air. Sehingga gerakan dalam gaya bebas bisah di gunakan oleh beberapa orang, baik yang sudah terlatih maupun parah pemula (Tahapary, J. M., & Syaranamual J., 2020:33).

Renang gaya bebas memiliki empat komponen gerakan yang diantaranya yaitu posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan nafas dan koordinasi. Dalam latihan renang gaya bebas yang paling utama yang perlu diperhatikan ialah kecepatan renang karena kecepatan merupakan kemampuan untuk beraksi secepat mungkin terhadap suatu rangsangan dengan aksi gerak yang secepat-cepatnya serta kecepatan adalah faktor yang

sangat penting untuk menentukan seorang perenang dalam memenangkan perlombaan.

Dalam meningkatkan prestasi olahraga renang banyak faktor yang mempengaruhinya, faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga renang diantaranya yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam yaitu dari diri atlet itu sendiri yang menyangkut kemampuan fisik, tehnik, taktik, dan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang asalnya dari luar seperti pelatih, gizi, cuaca, sarana prasarana dan sebagainya (Syafruddin, 2011:57). Selain faktor-faktor kondisi fisik, tehnik, dan mental ada satu hal lagi yang perlu diperhatikan ialah faktor alamiah artinya suatu faktor yang tidak bisa dibentuk yang bersifat genetik yaitu antropometri tubuh atlet seperti tinggi badan, panjang tungkai, panjang lengan dan lebar telapak tangan (Gemaini, A., Komaini, A., & Bakar, A. 2019:166).

Latihan adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh serta psikis pelakunya. Latihan menjadi penentu tercapainya suatu prestasi, tanpa adanya latihan secara teratur seseorang yang sangat berbakat sekalipun sulit mencapai suatu prestasi yang optimal. Ditinjau dari struktur fase gerakan dan karakteristik kecepatan gerakan, renang masuk kedalam kecepatan siklik. Salah satu cara meningkatkan kecepatan gerakan siklik ialah dengan menggunakan metode latihan interval intensif (Syafruddin, 2011:98).

Renang menggunakan metode latihan interval intensif merupakan cara melatih untuk meningkatkan kecepatan renang dengan mengatur intensitas, volume beban, interval bebas, dan durasi beban latihan yang tepat. Latihan interval intensif dapat memberikan pengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas karena pada latihan ini jarak, waktu, istirahat, dan pengulangan telah ditentukan atau juga bisa disebut dengan variabel-variabel latihan yang telah ditetapkan (Surahman, F. 2016:35).

Berdasarkan wawancara peneliti di kolam renang Wirabraja dengan pelatih renang *Fitt Swimming Club* yaitu bapak Ardhika Dwi Wibowo, S.Pd, dapat dikatakan bahwa prestasi atlet *Fitt Swimming Club* pada nomor renang 50 meter gaya bebas masih rendah, hal ini bisa dilihat ketika atlet mengikuti pertandingan atlet masih belum mampu menunjukkan performa terbaiknya khususnya di nomor 50 meter gaya bebas. Pada kejuaraan renang antar perkumpulan (KRAPSU) Se-Sumatera yang diselenggarakan di Payakumbuh pada tanggal 22 sampai 23 desember 2022, atlet *Fitt Swimming club* yang bertanding pada nomor perlombaan 50 meter gaya bebas masih belum ada yang mendapatkan waktu terbaik yang mendekati best time dan bisa dikatakan perolehan waktu yang didapatkan oleh atlet *Fitt Swimming Club* masih jauh dari apa yang diharapkan.

Hal ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut karena selama ini perkumpulan renang *Fitt Swimming Club* ini sudah mengikuti berbagai kejuaraan-kejuaraan yang sering diadakan di Sumatera Barat

dan perkumpulan renang *Fitt Swimming Club* sudah dilatih dengan program dan teknik yang baik.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti serta tes awal kecepatan renang yang telah dilakukan, terdapat permasalahan yaitu kurangnya kecepatan renang pada nomor 50 meter gaya bebas yang dihasilkan oleh para atlet *Fitt Swimming Club*. Hal ini juga dibuktikan ketika dilakukan tes kecepatan renang 50 gaya bebas pada atlet, di 25 meter mendekati finis kecepatan atlet menurut drastis hal ini disebabkan karna energi yang ada pada atlet terkuras habis-habisan di 25 meter awal yang menyebabkan terjadi kelelahan fisik pada atlet. Berdasarkan temuan permasalahan tersebut atlet membutuhkan model latihan untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas agar kecepatan atlet konstan sampai finish.

Di dalam olahraga renang khususnya gaya bebas unsur kondisi fisik yang diperlukan yaitu daya ledak (*power*) otot tungkai, daya ledak (*power*) otot lengan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, serta koordinasi otot-otot tubuh. Tanpa adanya faktor pendukung tersebut, maka renang gaya bebas tidak dapat dilakukan dengan maksimal. Salah satu unsur kondisi fisik yang perlu diperhatikan disamping penguasaan teknik yang benar dalam renang gaya bebas ialah kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat (Harsono, 2001:36). Untuk itu perlu diberikan suatu bentuk latihan yang

bertujuan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas agar menjadi lebih maksimal.

Mengingat pentingnya kecepatan berenang bagi seorang atlet pada renang gaya bebas maka peneliti tertarik untuk meneliti dan mengangkat judul **“Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet *Fitt Swimming Club*”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya kecepatan renang pada nomor 50 meter gaya bebas yang dihasilkan oleh para atlet *Fitt Swimming Club*.
2. Penguasaan berpengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter pada gaya bebas.
3. Belum diketahuinya bagaimana pengaruh metode latihan interval intensif terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *Fitt Swimming Club*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi masalah diatas cukup luas serta keterbatasan dana, tenaga dan waktu yang tersedia maka penelitian ini hanya dibatasi pada metode latihan interval intensif sebagai variabel independen dan

kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *Fitt Swimming Club* sebagai variabel dependen.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah terdapat Pengaruh metode latihan interval intensif terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *Fitt Swimming Club*”.

E. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan diadakan penelitian ini untuk mengetahui: “Pengaruh metode latihan interval intensif terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *Fitt Swimming Club*”.

F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi pembaca

Agar mendapatkan pemahaman yang lebih mengenai pengaruh metode latihan interval intensif terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas dan dapat dijadikan bahan referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya.