

**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL EKSTENSIF, INTERVAL
INTENSIF DAN MOTIVASI BERLATIH TERHADAP
KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS
ATLET RENANG KABUPATEN AGAM**

TESIS



Oleh

**PUTRI ULANDARI
NIM. 20199049**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
Mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

ABSTRACT

Putri Ulandari. (2023). The Influence of Extensive Interval Training Methods, Intensive Intervals and Training Motivation on the 50 Meter Freestyle Swimming Speed of Agam Regency Swimming Athletes. Thesis. Master of Sports Education FIK UNP.

The problem in this research is the lack of freestyle swimming speed and the low training motivation of Agam Regency swimming athletes. This study aims to reveal the influence of training methods and training motivation on 50 meter freestyle swimming speed.

The research method is to use a treatment design *by Level 2 x 2* , namely a factorial experiment involving two factors. The sample for this research was Agam Regency swimming athletes, totaling 16 people. Swimming athletes' training motivation data was measured using a questionnaire and to measure the 50 meter freestyle swimming speed using the 50 meter freestyle swimming speed test, then continued with a two-way analysis of variance (ANOVA) and continued with the Tukey test.

The results of data analysis show that: (1) Overall there is a difference in the 50 meter freestyle swimming speed between the extensive interval training method and the intensive interval training method (2) There is an interaction between the interval training method and training motivation on the 50 meter freestyle swimming speed (3) In the group that has high training motivation, the extensive interval method is more effective than the intensive interval method (4) In the group that has low training motivation, the extensive training method is more effective than the intensive interval method.

Keywords: 50 Meter Freestyle Swimming Speed

ABSTRAK

Putri Ulandari. (2023). Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif, Interval Intensif dan Motivasi Berlatih Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang Kabupaten Agam. Tesis. Pendidikan Olahraga S2 FIK UNP.

Masalah dalam penelitian ini kurangnya kecepatan renang gaya bebas serta rendahnya motivasi berlatih atlet renang Kabupaten Agam. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.

Metode penelitian adalah menggunakan rancangan *treatment by Level 2 x 2*, yaitu suatu eksperimen factorial yang menyangkut dua faktor. Sampel penelitian ini adalah atlet renang Kabupaten Agam yang berjumlah 16 orang. Data motivasi berlatih atlet renang diukur menggunakan angket dan untuk mengukur kecepatan renang 50 meter gaya bebas menggunakan tes kecepatan renang 50 meter gaya bebas, kemudian dilanjutkan dengan analisis varians (ANOVA) dua jalur dan dilanjutkan dengan uji Tukey.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Secara keseluruhan terdapat perbedaan kecepatan renang 50 meter gaya bebas antara metode berlatih interval ekstensif dan metode latihan interval intensif (2) Terdapat interaksi antara metode latihan interval dan motivasi berlatih terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas (3) Pada kelompok yang memiliki motivasi berlatih tinggi metode interval ekstensif lebih efektif dari pada metode interval intensif (4) Pada kelompok yang memiliki motivasi berlatih rendah metode latihan ekstensif lebih efektif dari pada metode interval intensif .

Kata Kunci: Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Putri Ulandari
NIM : 20199049

Nama

Tanda tangan

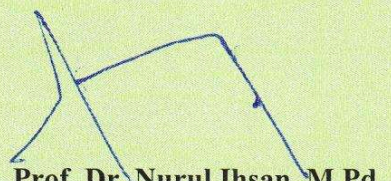

Tanggal

Dr. Hendri Neldi, M.Kes,AIFO
NIP. 19620520 198703 1 004
Pembimbing

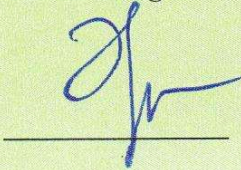
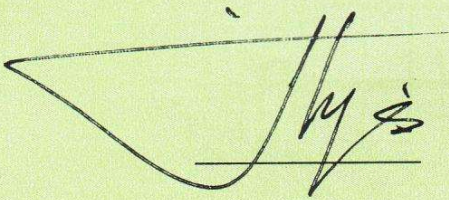
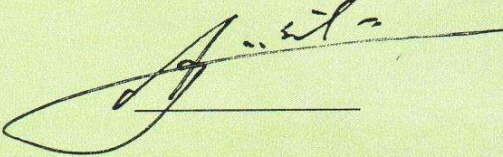


Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator


Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd
NIP. 19820515 2009121 1 005
Dr. Damrah, M.Pd
NIP. 19610607 198803 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAHRAGA S2

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Dr. Hendri Neldi, M.Kes,AIFO NIP. 19620520 198703 1 004 (Ketua)	
2.	Dr. Argantos, M.Pd NIP. 19600527 198503 1 002 (Anggota)	
3.	Prof. Dr. Arsil, M.Pd NIP. 19600317 198602 1 002 (Anggota)	

Mahasiswa

Nama : Putri Ulandari
NIM : 20199049
Tanggal Ujian : 23 Agustus 2023

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Tesis dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif, Interval Intensif dan Motivasi Berlatih Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang Kabupaten Agam” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
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 hukum yang berlaku.

Padang, September 2023
Yang membuat pernyataan



Putri Ulandari
NIM. 20199049

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan atas Kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penelitian dengan judul: “Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif, Interval dan Motivasi Berlatih Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang Kabupaten Agam”. Penulisan tesis ini bertujuan untuk melengkapi syarat mencapai gelar Magister Pendidikan (MPd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan penelitian ini peneliti banyak menerima bantuan, bimbingan, arahan, dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti ucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi kemudahan sehingga dapat menyelesaikan tesis ini.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi kemudahan sehingga dapat menyelesaikan tesis ini.
3. Dr. Damrah, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan tesis ini.

4. Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO, selaku pembimbing yang telah memberikan masukan, arahan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahannya yang sangat berarti baik dalam penulisan tesis ini.
5. Dr. Argantos, M.Pd., dan Dr. Arsil, M.Pd, selaku penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahannya yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji tesis ini.
6. Kedua orang tua, Mama dan Papa tersayang serta abang dan adik tersayang yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta do'a, motivasi dan kasih sayang yang selalu diberikan kepada peneliti.
7. Seluruh Staff dan pengajar Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Pelatih renang Kabupaten Agam memberikan fasilitas dan berkontribusi pada kegiatan penelitian ini. Seluruh pihak Pengcab yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melibatkan atlet renang Kabupaten Agam dalam pengambilan data penelitian.
9. Kepada Bayu Anggoro, Ai Syah Putri Wardani, Aprilia Maharani, Resti Junia Sundari, Boki Ariantesa, Sovia Wahyuni, Siti Aisyah Suganda, Arifullah Siregar, Khairunnisa Yasir, Zilfanny Sera Engla, yang selalu membantu memberikan motivasi sehingga tesis ini terselesaikan.
10. Kepada teman-teman saya diluar kampus serta rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

11. Semua Pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian tesis ini.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan, begitu khusus pada keluarga dan para sahabat yang selalu mendo'akan dan memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga Penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut di atas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Aamiin-aamiin ya rabbal'alamiin.

Padang, September 2023
Penulis

Putri Ulandari
NIM. 20199049

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI	iv
PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teoritik	10
1. Renang Gaya bebas (<i>Crawl</i>)	10
2. Latihan dan Pengaruh Latihan	22
3. Metode Latihan Kecepatan Renang	25
4. Motivasi Belatih	31

B. Penelitian yang Relevan	35
C. Kerangka Konseptual	36
D. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode dan Disain Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	42
D. Rancangan Perlakuan.....	43
E. Kontrol Validitas Internal dan Eksternal Rancangan Penelitian.....	47
F. Teknik Pengumpulan Data	50
G. Teknik Analisis Data	52
H. Hipotesis Statistika.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	55
1. Motivasi Berlatih	55
2. Data Tes Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas	56
B. Pengujian Analisis Varian.....	68
C. Pengujian Hipotesis	70
D. Pembahasan.....	73
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	78
B. Implikasi	78
C. Saran	80
DAFTAR RUJUKAN	81
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Hasil Perolehan Mendali Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) XII – XV	2
2. Karakteristik Latihan Interval	30
3. Kerangka Konseptual	40
4. Rancangan Design Treatment by level 2 x2	41
5. Pengambilan Sampel Penelitian.....	43
6. Distribusi Bobot Nilai Alternatif Jawaban.....	44
7. Kisi-Kisi Angket Motivasi Sudah Validasi.....	44
8. Pembagian Kelompok Sampel dengan Metode <i>Matching Ordinal Pairing</i>	45
9. Kegiatan Program Latihan	51
10. Data Motivasi Berlatih Atlet Renang Kabupaten Agam.....	55
11. Distribusi Data Tes Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas.....	57
12. Distribusi Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Kelompok Latihan Metode Interval Ekstensif (A_1)	58
13. Distribusi Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Kelompok Latihan Metode Interval Intensif (A_2).....	59
14. Distribusi Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Kelompok Latihan Motivasi Berlatih Tinggi (B_1)	61

15. Distribusi Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Kelompok Latihan Motivasi Berlatih Tinggi (B_2)	62
16. Distribusi Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Kelompok Latihan Metode Interval Ekstensif dengan Motivasi Berlatih Tinggi (A_1B_1)	63
17. Distribusi Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Kelompok Latihan Metode Interval Intensif dengan Motivasi Berlatih Tinggi (A_1B_2)	65
18. Distribusi Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Kelompok Latihan Metode Interval Ekstensif dengan Motivasi Berlatih Rendah (A_1B_2).....	66
19. Distribusi Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Kelompok Latihan Metode Interval Intensif dengan Motivasi Berlatih Tinggi (A_2B_1)	67
20. Uji Normalitas Data Pada Metode Latihan Interval dan Motivasi Berlatih dari Rancangan Penelitian.....	69
21. Hasil Uji Homogenitas Two Way Anova Data Penelitian.....	70
22. Rangkuman Hasil Perhitungan <i>Analysis of Variance</i> (ANOVA)	71
23. Rangkuman Hasil Uji <i>Analysis Of Variance</i> (ANOVA) dengan Uji Tukey.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Renang Gaya bebas.....	12
2. Renang Gaya punggung.....	12
3. Renang Gaya kupu-kupu.....	13
4. Renang Gaya dada	13
5. Posisi tubuh saat berenang gaya bebas	15
6. Gerakan tungkai pada renang gaya bebas	16
7. Gerakan lengan pada renang gaya bebas	17
8. Pernafasan pada renang gaya bebas	18
9. Gerakan Koordinasii pada renang gaya bebas	18
10. Grafik Distribusi Frekuensi Motivasi Berlatih.....	56
11. Grafik Tes Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang Kabupaten Agam.....	57
12. Grafik Tes Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang Kabupaten Agam Pada Kelompok Latihan Metode Interval Ekstensif (A ₁).....	59
13. Grafik Tes Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang Kabupaten Agam Pada Kelompok Latihan Metode Interval Intensif (A ₂)	60
14. Grafik Tes Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang Kabupaten Agam Pada Kelompok Latihan Motivasi Berlatih Tinggi (B ₁).....	61

15. Grafik Tes Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang Kabupaten Agam Pada Kelompok Latihan Motivasi Berlatih Rendah (B ₂)	63
16. Grafik Tes Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang Kabupaten Agam Pada Kelompok Latihan Metode Interval Ekstensif dengan Motivasi Berlatih Tinggi (A ₁ B ₁).....	64
17. Grafik Tes Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang Kabupaten Agam Pada Kelompok Latihan Metode Interval Intensif dengan Motivasi Berlatih Tinggi (A ₂ B ₁).....	65
18. Grafik Tes Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang Kabupaten Agam Pada Kelompok Latihan Metode Interval Ekstensif dengan Motivasi Berlatih Rendah (A ₁ B ₂).....	67
19. Grafik Tes Data Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang Kabupaten Agam Pada Kelompok Latihan Metode Interval Intensif dengan Motivasi Berlatih Rendah(A ₂ B ₂).....	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program latihan	84
2. Angket Motivasi Berlatih.....	92
3. Angket Motivasi Atlet Renang Kabupaten Agam	98
4. Data Angket Motivasi Berlatih	99
5. Deskripsi Data.....	102
6. Uji Normalitas, Uji Homogeitas, Uji Hipotesis, Uji Tukey.....	106
7. Dokumentasi	109

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga renang pada saat ini semakin pesat dan semakin banyak dirasakan manfaatnya. Olahraga renang dapat dimanfaatkan untuk rekreasi, menghilangkan stres, membakar kalori, membentuk otot, dan melatih pernafasan. Di samping olahraga renang juga meningkatkan kesegaran jasmani serta meningkatkan prestasi. Dapat dilihat ramainya orang mengunjungi kolam renang setiap harinya. Selain itu, juga banyak didirikan perkumpulan renang yang terus aktif untuk pembinaan prestasi yang akan melahirkan atlet hebat yang dapat mengharumkan klub, daerah bahkan Indonesia di berbagai ajang perlombaaan. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang Olahraga sebagai berikut : dalam Undang-Undang Dasar Republik Indonesia No. 11 Pasal 28 ayat 5 (2022) bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.”

Perkembangan dan pembinaan olahraga renang di Kabupaten Agam cukup baik terbukti dengan keikut sertaan atlet Kabupaten Agam pada setiap kejuaraan renang penting seperti : Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), POPDA, PORPROV, bahkan Kejurnas. Namun sangat disayangkan PRSI AGAM tidak banyak memiliki atlet renang yang dapat diandalkan. Hal

ini juga dapat di lihat dari perolehan mendali hasil Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), sejak pertama kali mengikuti Pekan Olahraga Provinsi XII (dua belas) sampai Pekan Olahraga Provinsi XV (lima belas) yang pernah diikuti oleh perenang Agam.

Dalam daftar ini pada nomor gaya bebas belum pernah mendapatkan medali emas atau tempat yang tertinggi pada event regional atau PORPROV. Atlet renang Kabupaten Agam gaya bebas khususnya hanya mampu menembus final dengan kata lain renang gaya bebas belum berprestasi seperti yang diharapkan. Hal ini dikarenakan oleh banyaknya atlet renang yang turun renang gaya bebas dan menyebabkan persaingan yang sengit antara perenang spesialis gaya bebas.

Table 1. Daftar Hasil Perolehan Mendali Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) XII – XV

Keterangan	Mendali		
	Emas	Perak	Perunggu
Porprov XIII (2014) Kabupaten Dhamasraraya	-	-	-
Porprov XIV (2016) Kota Padang	-	-	4
Porprov XV (2018) Kabupaten Padang Pariaman	-	1	1

Tabel 1. (sumber PRSI Agam 2022)

Berdasarkan daftar hasil perolehan mendali pada Pekan Olahraga Provinsi. Sejak PORPOV XIII- XV atlet renang kabuparen Agam belum pernah meraih tempat tertinggi yaitu mendali emas. Pada PORPROV XIII di Kabupaten Dhamasraya atlet renang Kabupaten Agam tidak memperoleh mendali apapun. PORPROV XIV di Kota Padang 2016 atlet renang

Kabupaten Agam atlet renang Kabupaten Agam meraih 4 medali perunggu, dan pada PORPROV XV atlet renang Kabupaten Agam di Kabupaten Padang Pariaman hanya mendapatkan 1 perak dan 1 perunggu.

Peningkatan prestasi dalam cabang olahraga renang khususnya memang rumit dan kompleks, mencapai prestasi yang maksimal dipengaruhi sangat banyak faktor. Terutama ada empat aspek yang berperan untuk mendapatkan prestasi semaksimal mungkin yaitu : teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik. Seorang atlet renang haruslah menguasai teknik renang dengan baik dan benar seperti : posisi tubuh saat berenang, gerakan tangan saat mengayuh, gerakan tungkai saat bergerak, gerakan mengambil nafas dan koordinasi saat berenang gaya bebas khususnya. Di samping teknik renang gaya bebas, taktik dan mental atlet saat pertandingan sangat diperlukan. Kondisi fisik yang baik dan terlatih haruslah dimiliki oleh seorang atlet renang. Hal ini terlihat pada postur tubuh para perenang tingkat dunia, disamping postur tubuh yang tinggi dan besar juga terlihat tonjolan-tonjolan otot yang kuat dan cukup jelas dilihat.

Prinsipnya latihan olahraga dijelaskan Syafruddin (2011:16) sebagai puncak keberhasilan seorang atlet metode latihan fisik, baik yang umum maupun khusus merupakan suatu proses persiapan atlet untuk mencapai prestasi terbaik . Dalam melatih seorang atlet pada cabang olahraga renang khususnya seorang pelatih harus melakukan persiapan yang direncanakan dan teratur agar meraih prestasi maksimal dengan menyusun sebuah program latihan. Untuk meningkatkan kualitas latihan dilakukan penyempurnaan secara

teratur, sistematis, dan berdasarkan prinsip latihan, juga jenis latihan, intensitas latihan, lama latihan dan frekuensi latihan yang disebut dengan program latihan.

Latihan interval adalah sistem latihan yang sisipi dengan interval-interval yang berupa masa istirahat (Harsono, 2016). Latihan interval tidak perlu mengacu kepada metode latihan tertentu. Latihan interval sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih karena memiliki dampak positif bagi perkembangan daya tahan atlet. Metode interval ekstensif adalah suatu metode latihan yang hampir sama dengan metode latihan interval intensif yang mana didalamnya sudah ditentukan mengenai intensitas, repetisi, jumlah set dan istirahatnya. Metode interval intensif adalah salah satu metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan agar dapat mempersiapkan atlet terhadap tekanan dari kerja keras serta memperbaiki peningkatan kecepatan pada saat mengalami kekurangan oksigen dan pembentukan asam laktat.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa dalam mencapai olahraga prestasi membutuhkan pembinaan yang membutuhkan waktu yang lama, pengembangan latihan yang terencana dengan tingkatan tertentu, serta dibutuhkannya ilmu pengetahuan dan ilmu keolahragaan yang cukup tentunya. Olahraga renang termasuk kedalam olahraga aquatik, untuk mencapai prestasi dalam olahraga ini dibutuhkan juga pembinaan, pengembangan, serta pengetahuan.

Berdasarkan observasi dan pengamatan pada atlet renang Kabupaten Agam serta wawancara peneliti dengan pelatih renang Kabupaten Agam,

bahwa masih kurangnya kecepatan dalam renang gaya bebas khususnya serta rendahnya motivasi berlatih atlet tersebut. Dikarenakan kurangnya latihan untuk meningkatkan kecepatan berenang atlet sehingga waktu yang di dapatkan dalam renang 50 meter gaya bebas masih jauh dari apa yang diharapkan di waktu pertandingan. Kemudian pada saat hendak melakukan sesi latihan, atlet tidak jarang sering yang terlambat datang dan bahkan bermalas-malasan dalam melakukan sesi latihan.

Berdasarkan pemaparan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan ingin memberikan suatu program untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet renang Kabupaten Agam. Pada penelitian ini, peneliti memberikan latihan kecepatan interval ekstensif dan latihan interval intensif yang sudah terprogram.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang diduga mempengaruhi kemampuan renang 50 meter gaya bebas atlet renang Kabupaten Agam yang dikemukakan pada latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa variabel yang diduga mempengaruhi kemampuan renang 50 meter gaya bebas atlet renang Kabupaten Agam. Beberapa variable tersebut sebagai berikut :

1. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan dalam renang 50 meter gaya bebas
2. Pembinaan mempengaruhi prestasi renang 50 meter gaya bebas
3. Motivasi atlet dalam latihan mempengaruhi prestasi renang gaya bebas

4. Metode latihan interval ekstensif dan metode latihan interval intensif mempengaruhi renang 50 meter gaya bebas
5. Motivasi berlatih mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet
6. Interaksi antara metode latihan interval ekstensif, interval intensif dengan motivasi latihan mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas
7. Perbedaan metode latihan interval ekstensif dengan interval intensif atlet yang memiliki motivasi tinggi mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas
8. Perbedaan pengaruh antara metode latihan interval ekstensif dengan interval intensif atlet yang memiliki motivasi rendah mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas
9. Program latihan dan kemampuan pelatih memberi pengaruh terhadap prestasi renang 50 meter gaya bebas

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyaknya variabel yang mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet renang Kabupaten Agam, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini meliputi tiga variabel.

Metode latihan sebagai variabel bebas yang terdiri dari dua jenis metode latihan yaitu metode latihan interval ekstensif dan metode latihan interval intensif, sedangkan variabel moderatornya adalah motivasi atlet renang Kabupaten Agam dalam berlatih yang terdiri dari dua kategori

motivasi tinggi dan motivasi rendah rendah. Sementara variabel terikatnya adalah kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet renang Kabupaten Agam.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah yang diteliti berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet renang Kabupaten Agam antara metode latihan interval ekstensif dengan metode latihan interval intensif ?
2. Apakah terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan interval dan motivasi berlatih terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet renang Kabupaten Agam?
3. Apakah terdapat perbedaan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet renang Kabupaten Agam antara metode latihan interval ekstensif atlet yang memiliki motivasi tinggi dan metode latihan interval intensif atlet yang memiliki motivasi tinggi?
4. Apakah terdapat perbedaan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet renang Kabupaten Agam antara metode latihan interval ekstensif atlet yang memiliki motivasi rendah dan metode latihan interval intensif atlet yang memiliki motivasi rendah?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan perumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui perbedaan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet renang Kabupaten Agam antara metode latihan interval ekstensif dan metode interval intensif.
2. Mengetahui interaksi antara metode latihan dan motivasi atlet terhadap renang 50 meter gaya bebas atlet renang Kabupaten Agam.
3. Mengetahui perbedaan kecepatan renang 50 meter gaya bebas perenang yang memiliki motivasi tinggi antara metode latihan interval ekstensif dengan metode latihan intensif.
4. Mengetahui perbedaan kecepatan renang 50 meter gaya bebas perenang yang memiliki motivasi rendah antara metode latihan interval ekstensif atlet dengan metode latihan interval intensif.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tujuan penulisan di atas diharapkan, penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Untuk penulis penelitian ini berguna memperoleh gelar Magister Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Untuk atlet renang Kabupaten Agam sebagai acuan untuk intopeksi diri dalam meningkatkan berenang gaya bebas khususnya agar dapat meraih prestasi yang membanggakan
3. Untuk pelatih renang Kabupaten Agam penelitian ini meningkatkan tindakannya dalam membina atlet renang Kabupaten Agam

4. Untuk Prodi S2 Pendidikan Olahraga FIK UNP penelitian ini sebagai bahan bacaan dan bahan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan masukan bagi penelitian selanjutnya