PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL INTENSIF TERHADAP DAYA TAHAN KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS PADA ATLET KLUB QUENBY KOTA BUKITTINGGI

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagai persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

DEVA WULAN SARI
NIM 20087104

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul	:	**Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter gaya Bebas Pada Atlet Klub Quenby Kota Bukittinggi.**
Nama	:	Deva Wulan Sari
NIM	:	20087104
Pogram Studi	:	Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen	:	Kepelatihan
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2024

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan	Dosen Pembimbing
Dr. Masrun, M.Kes,. AIFO	Ikhwanul Arifan, S.Pd.,M.Pd
NIP. 19631104 198703 1 002	NIP. 199301002019031015

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Deva Wulan Sari
NIM : 2008704

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 Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Daya Tahan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet klub Quenby Kota Bukittinggi

Padang, Oktober 2024

Tim Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Ikhwanul Arifan, S.Pd., M.Pd	1.
2. Anggota	: Dr. Argantos, M.Pd	2.
3. Anggota	: Dr. Umar, MS., AIFO	3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Dayatahan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Klub Quenby Kota Bukittinggi adalah karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana di Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya dan bukan merupakan duplikasi orang lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2024
Yang membuat pernyataan

Deva Wulan Sari
NIM 20087104

ABSTRAK

Deva Wulan Sari. 2024. "Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Dayatahan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Klub Quenby Kota Bukittinggi" *Skripsi*. Padang : Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang pengaruh metode latihan interval intensif terhadap dayatahan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet klub quenby kota bukittinggi. Tujuan penelitian ini adalah Untuk Menganalisis seberapa besar pengaruh latihan interval intensif terhadap daya tahan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet klub quenby kota bukittinggi.

Jenis penelitian ini menggunakan pra-ekperimen dengan rancangan penelitian adalah *The one Group Pre-Test Post-Test Design* yaitu dilaksanakan satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Subjek penelitian ini adalah atlet klub quenby kota bukittinggi KU III dan IV, yang berjumlah 11 orang laki-laki yang diambil menggunkan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan dalam 3 tahapan, yaitu (1) *Pre-test* (renang 50 meter gaya bebas), (2) treatment (latihan interval intensif), (3) *Post-test* (renang 50 meter gaya bebas). Teknik analisis data menggunakan statistika inferensial dengan uji t pada taraf signifikan $\alpha = 0{,}05$.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilasanakan dapat disimpulkan terdapat pengaruh signifikan dari latihan interval intensif terhadap dayatahan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet klub quenby kota bukittinggi. Latihan tersebut dapat meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlit klub quenby, diperoleh hasil *pre-test* waktu tercepat 49,51 detik sedangkan hasil *post-test* dengan waktu tercepat 45,43. Hasil akhir dari uji t adalah $t_{hitung} = 15{,}333 > t_{tabel} = 1{,}812$. Jadi, Ho ditolak sedangkan Ha diterima.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji dan Syukur kita panjatkan kepada Allah SWT yang hanya kepada-Nya memohon pertolongan. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif terhadap Dayatahan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Klub Quenby Kota Bukittinggi". Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis dengan penuh hormat mengucapkan terimakasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada :

1. Bapak Dr. Masrun, M.Kes., AIFO selaku Ketua Departemen Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Ikhwanul Arifan, S. Pd.,M. Pd selaku pembimbing saya yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati untuk memberi bimbingan terhadap penulis dalam menulis skripsi.
3. Bapak Dr. Argantos, M. Pd selaku penguji saya yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati untuk membantu saya dalam menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Dr. Umar, MS.,AIFO selaku penguji saya yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati untuk membantu saya dalam menyelesaikan skripsi.

5. Bapak/ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang Yang dengan tulus dan ikhlas dalam memberikan ilmu kepada penulis.
6. Ayahanda “Dedi Rahman” dan Ibunda “Eli Misdawarti” selaku kedua orang tua penulis yang telah memberikan kepercayaan penuh terhadap putri pertamanya dalam memulai dan menyelesaikan pilihan yang telah diambil.
7. Adik bungsu “Mutiara Maharani” yang menjadi semangat penulis untuk menyelesaikan skripsi hingga mendapatkan gelar sarjana.

Terimkasih kepada semua pihak-pihak yang sudah membantu penulis, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang teah diberikan. Amin.

Semoga karya tulis ilmiah ini dapat menambahkan wawasan dan bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Padang, 31 juli 2024

Deva Wulan sari
Nim.20087104

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK i
KATA PENGANTAR ii
DAFTAR ISI iii
DAFTAR GAMBAR iv
DAFTAR TABEL v
DAFTAR LAMPIRAN vi
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 6
C. Pembatasan Masalah 7
D. Perumusan Masalah 7
E. Tujuan Penelitian 7
F. Manfaat Penelitian 7
BAB II KAJIAN PUSTAKA
A. Kajian Teori 9
1. Hakikat Renang 9
2. Hakikat Renang Gaya Bebas *(crawl)* 9
3. Interval Intensif 20
B. Penelitian yang Relevan 24
C. Kerangka Konseptual 25
D. Hipotesis Penelitian 25
BAB III METODE PENELITIAN
A. Jenis Penelitian 26
B. Defenisi Operasional 26
C. Populasi dan Sampel 26
D. Tempat dan Waktu Penelitian 28
E. Intrumen Penelitian 28
F. Teknik Pengumpulan Data 31
G. Teknik Anaisis Data 31

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data 33

B. Pengujian Persyaratan Analisis 37

C. Pembahasan 40

D. Keerbatasan 41

BAB V PENUTUP

A. Simpulan 43

B. Saran 43

DAFTAR RUJUKAN 45

LAMPIRAN 47

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

Gambar 1. Bentuk gerakan Meluncur 11
Gambar 2. Bentuk Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas..... 11
Gambar 3. Koordinasi Gerak 13
Gerakan 4. pernafasan..... 15
Gambar 5. Koordinasi Gerak 16
Gambar 6. Koordinasi Gerak 17
Gambar 7. Koordinasi Gerak 18
Gambar 8. Koordinasi Gerak 18
Gambar 9. Tulang belikat..... 19
Gambar 10. Otot Pectoral Major dan Otot Latisimus Dorsi 20
Gambar 11. Kolam Renang 50 meter..... 30
Gambar 12. Histogram distribusi frekuensi *pre-test* kecepatan renang 50 meter gaya bebas 35
Gambar 13. Histogram distribusi frekuensi *post-test* kecepatan renang 50 meter gaya bebas 37

DAFTAR TABEL

Table		**Halaman**
Tabel 1.	Kerangka konseptual	25
Tabel 2.	Nama Atlet quenby swimming club	27
Tabel 3.	Norma test sprint 50 meter gaya bebas.....	30
Tabel 4.	Deskripsi statistic pre-test keampuan kecepatan renang 50 meter gaya bebas.....	33
Tabel 5.	Distribusi frekuensi pre-test emampuan renang 50 meter gaya bebas	34
Tabel 6.	Deskripsi statistic post-test keampuan kecepatan renang 50 meter gaya bebas.....	35
Tabel 7.	Distribusi frekuensi post-test emampuan renang 50 meter gaya bebas	36
Tabel 8.	Rangkuman Uji Normalitas Data pre-test dan Post-test.....	38
Tabel 9.	Uji homogenitas.....	38
Tabel 10.	Rangkuman Hasi Pengujian Hipotesis.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

Lampiran 1. Populasi 47
Lampiran 2. Sampel 48
Lampiran 3. Program Latihan 49
Lampiran 4. Data *Pre-test* 55
Lampiran 5. Data *Post-test* 55
Lampiran 6. Uji Normalitas *pre-test* 56
Lampiran 7. Uji Normalitas *Post-test* 56
Lampiran 8. Uji Homogenitas 57
Lampiran 9. Analisis pengujian hipotesis 57
Lampiran 10. Nilai Tabel Uji *liliefors* *58*
Lampiran 11. Nilai Persentil Untuk Distribusi t 59
Lampiran 12. Nilai Persentil Untuk Distribusi F 60
Lampiran 13. Dokumentasi 61

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sangat berkembang pesat dalam kehidupan masyarakat baik dikalangan ana-anak, remaja, dewasa maupun lansia. Dimana olahraga merupakan bentuk upaya manusia yang di arahkan dan dikembangkan untuk peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas, sasaran olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, tetapi juga untuk menumbuhkan rasa persatuan bangsa yang kokoh. Selain itu kegitan olahraga bisa membentuk perilaku, watak, keperibadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi.

Olahraga dilakukan sebagai latihan, pengembangan diri, rekreasi, pendidikan, mata pencarian, tontonan dan kebudayaan. Oleh karena itu olahraga erat hubungannya dengan kehidupan manusia. Masalah sosial, ekonomi, politik, penyegaran penduduk, kemajuan suatu daerah, pembangunan struktur-struktur sosial di negara yang berkembang, masalah pengangguran dan masalah lainnya, pemecahannya dapat didekati melalui olahraga. Karena olahraga mampu mencakup semua aspek dalam suatu negara.

Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan dan tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masayarakat saja. Tetapi juga untuk mengharumkan nama bangsa baik di tingkat daerah, provisi, nasional, maupun

di dunia Internasional melalui event-event atau pertandingan. 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.

Cabang olahraga yang terkenal di tengah-tengah masyarakat dengan prestasinya adalah renang. Renang adalah suatu cabang olahraga yang cukup diminati anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia. Aktivitas fisik didalam air ini dilakukan secara terencana menggunakan teknik khusus utuk mencapai suatu tujuan, adapun tujuan diantaranya adalah, 1). sebagai rekreasi, 2). Pendidikan, 3). Prestasi, 4). Terapi dan sebagaiannya. Agar aktivitas renang dilakukan secara aman maka renang mesti dilakukan ditempat yang memiliki tingkat keamanan yang tinggi. 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 yang ada di tiap-tiap perkumpulan atau *Club* 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. Dalam keterampilan renang itu sendiri dikenal dengan empat gaya renang yang telah disahkan dalam perlombaan dibawah naungan *FINA (Federatian de Natation Amateur),* gaya renang itu sendiri terdiri dari renag gaya dada, gaya bebas, gaya kupu-kupu dan gaya punggung(Naluri, 2022).

Di dalam cabang olahraga renang tidak hanya mengusai teknik dari empat gaya renang tersebut akan tetapi juga di butuhkan kondisi fisik yang bagus. Kondisi fisik adalah kapasitas yang terdapat pada diri seseorang dalam melakukan aktifitas fisik dengan kemampuan yang bertingkat dan untuk meningkatkan kondisi fisik harus dilatih dengan aktivitas yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan(Afrinaldi et al., 2023).

Unsur-unsur Kondisi fisik merupakan komonen terpenting dalam mencapai prestasi, diantaranya Daya Tahan (*Endurance)*, Kecepatan (*Speed)*, Kekuatan *(Strenght)*, Daya Ledak *(power)*, Kelentukan *(Fleksibelity)*,

Kelincahan *(Agility)*, Koordinasi *(coordination)*, dan Keseimbangan *(Balance)* (Indrayana, 2012).

Seorang atlet sebelum diterjunkan dalam suatu perlombaan, harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik yang baik untuk menghadapi intensitas kerja yang tinggi dan segala macam stress yang bakal dihadapi. Tanpa persiapan kondisi fisik yang seksama dan serius, sebaiknya atlet dilarang untuk mengikuti perlombaan. Dalam memberikan latihan-latihan kondisi fisik tekanan harus banyak diberikan pada perkembangan tubuh secara keseluruhan, secara teratur dan seksama, intensitasnya yang bisa ditingkatkan. Proses ini harus dilakukan, dengan hati sabar dan penuh kewaspadaan terhadap atlet.

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet dalam perlombaan renang. Istilah latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, terencana dan progesif yang tujuannya untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Progam latihan kondisi fisik tersebut harus disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan dengan penuh kedisiplinan.

Salah satu klub yang berada di sumatera barat lebih tepatnya di Kota Bukittinggi yaitu klub Quenby yang memiliki pelatih bernama Eko Prama Yuanda S.Pd. Telah memiliki pengalaman melatih selama 6 tahun, dari 2013-2018 diberbagai klub sampai memiliki lisensi B. Pada 15 November 2019 beliau mendirikan club Quenby, awal mula berdirinya klub Quenby ini beliau lihat dari pengalamannya banyak minat anak-anak Kota bukittinggi, Agam

dan sekitarnya untuk mengikuti latihan renang baik itu hanya sekedar untuk kesehatan maupun untuk prestasi. Atlet di club ini kebanyakan dari sekolah dasar, disini atlet belajar renang sejak kecil sekitar umur 5 tahun.

Sejak klub Quenby ini berdiri baru mengikuti event-event mulai dari kopetisi Olahraga Siswa Nasional (KOSN) dan kejuaraan Open. Prestasi club Quenby saat mengikuti event KOSN mendapatkan medali pada renang gaya bebas 50 Meter, gaya bebas 100 Meter dan gaya dada 100 Meter . Selain itu, dari club ini banyak bibit-bibit yang terlahir yang menjadi atlet Kota Bukittinggi dan Sumatera Barat. Pada pertengahan tahun 2020 club Quenby mendapatkan 5 medali emas, 3 perak dan 4 perunggu pada Kopetisi Time trial I solok. Pada tahun 2022 club Quenby mendapatkan 2 medali emas, 1 perak dan 2 perunggu pada Kopetisi Olahraga Siswa Nasional yang. Pada awal tahun 2023 juga mendapatkan 2 medali emas dan 2 mendali perunggu, tidak semua atlet Klub Quenby yang mendapatkan Medali. Selesai event KONS pada awal tahun 2023 atelet quenby mengalami penurunan prestasi dilihat pada Kejuaraan Minangkabau Open Swimming Championship I se Sumatera bulan Februari, Minangkabau Open Swimming Championship II se Sumatera di bulan desember dan kejuaraan 5th Riau Aquatic junior sprint pada bulan maret gagal mendapatkan medali.

Bedasarkan observasi dan wawancara dengan pelatih sekaligus pemilik klub yang penulis lakukan selama dilapangan disimpulkan bahwasanya untuk renang gaya bebas atlet Klub Quenby cukup bagus, akan tetapi pada saat latihan dan perlombaan penulis melihat kurangnya daya tahan kecepatan pada

atlet, dibuktikan dari ketertinggalan atlet pada jarak 15-20 meter terakhir sebelum finish, atlet Klub Quenby mengalami kelelahan sehingga membuat atlet renang menjadi lambat dan atlet belum mencapai target yang di berikan pelatih. Maka dari itu diperlukan proses metode latihan yang bervariasi, untuk mencapai peningkatan prestasi tersebut yaitu dengan mencoba menerapkan latihan interval (Nikodelis et al., 2005).

Pernyataan ini diperkuat oleh pelatih sekaligus pemilik klub, bahwasannya kekurangan atlet tersebut pada daya tahan kecepatan yang membuat atlet itu ketertinggalan jauh saat perlombaan dan mengakibatkan target yang diberikan oleh pelatih tidak tercapai. Untuk meningkatkan dayatahan kecepatan pada atlet Klub Quenby penulis mencoba menerapkan latihan interval dengan tujuan sejauh apa pengaruh latihan interval terhadap dayatahan kecepatan pada atlet Klub Quenby.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Teknik mempengaruhi daya tahan kecepatan renang gaya bebas pada atlet.
2. Mental mempengaruhi prestasi atlet pada renang gaya bebas.
3. Metoda latihan akan mempengaruhi daya tahan kecepatan renang gaya bebas atlet.
4. Sarana dan prasarana yang tersedia dapat mempengarui prestasi atlet.
5. Kondisi fisik atlet yang kian menurun karena program latihan yang tidak terselesaikan.

6. Kurangnya latihan interval untuk menambah daya tahan kecepatan renang atlet.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam peneltian ini menjadi jelas, maka perlu di adakan pembatasan masalah. Pada penelitian ini batasan masalah hanya mengkaji pada pengaruh latihan interval intensif terhadap daya tahan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet klub quenby kota Bukittinggi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang akan dibahas, maka rumusan penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh latihan interval intensif terhadap daya tahan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet klub quenby kota Bukittinggi

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang akan dibahas, maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk Menganalisis Seberapa Besar Pengaruh Latihan Interval Intensif Terhadap daya tahan kecepatan Renang 50 meter Gaya Bebas Atlet Klub Quenby Kota Bukittinggi

F. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

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.

2. Praktis

Penelitian ini dilakukan dengan harapkan memiliki manfaat praktis sebagai berikut:

a. Bagi pelatih, penelitian ini dapat memberikan informasi agar proses pembelajaran renang lebih efektif dan efisien.
b. Memberikan pengetahuan kepada club Quenby kota Bukittinggi 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 memperoleh gelar Sarjana S1

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan interval intensif terhadap dayatahan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet renang klub Quenby kota Bukittinggi. Dengan perolehan koefisien uji-t sebesar thitung 15,333 sedangkan ttabel 1,812 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 11$, maka thitung > ttabel (15,333 > 1,812). Dengan pengaruhnya dapat dilihat dari uji beda mean dimana mean pre test 60,47 sedangkan mean post test 57,24 (karna ini satuan waktu, maka semakin kecil angkanya semakin bagus). Terjadi peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter dengan menggunakan metode latihan interval intensif.

B. Saran

Beberapa saran dapat diajukan berdasarkan temuan di atas, antara lain:

1. Bagi atlet disarankan telah menguasai teknik renang gaya bebas dengan benar dilanjutkan dengan menerapkan latihan kecepatan.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat menerapkan metode dalam menyusun program latihan sesuai dengan tingkat atlet yang menerima latihan.

3. Para pelatih disarankan selalu memperhatikan program latihan yang akan diberikan dengan baik agar latihan yang diberikan tepat sasaran.
4. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Abrian, M. G. O., Sulistiawati, D., & Dinangsit, D. (2021). Hubungan speed, fleksibilitas, dan power tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada. *Medikora*, *20*(2), 183–193. https://doi.org/10.21831/medikora.v20i2.43354

Afrinaldi, T., Aziz, I., Afrizal, S., & Arifan, I. (2023). Studi Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola U-16. *Gladiator*, *3*(1), 41–56.

Ambiyar dan Muhardika. (2019). *Buku Metodologi Penelitian Evaluasi*. *January*, 70.

Argantos, A., & A.P. Tangkudung, J. (2015). Teaching Methods of Practice Style and Command Style in Improving the Skill of Butterfly Stroke. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, *1*(1), 32. https://doi.org/10.21009/jipes.011.04

Aziz, I., & Nursalam, H. (2020). kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 100 meter gaya bebas. *Jurnal Patriot*, *3*(1), 234–244.

Ferdiansyah, Suranto, & Husin, S. (2000). hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan hasil renang gaya bebas. *1*.

Indrayana, B. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Jurnal Cerdas Syifa*, *1*(1), 1–10. https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/699

Martínez-Sobrino, J., Veiga, S., Navandar, A., & Veiga Fernández, S. (2017). Evaluation of Arm-To-Leg Coordination in Freestyle Swimming. *European Journal of Human Movement*, *38*, 27–39.

Meita, D. S. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter …. *Jurnal Performa Olahraga*, *1*(3), 198–207.

Miller, D. I. (1975). Biomechanics of swimming. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, *3*(1), 219–248. https://doi.org/10.1249/00003677-197500030-00011

Model, P., Langsung, P., Meningkatkan, U., Irawan, A., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Maret, U. S. (2010). *digilib . uns . ac . id*.

Mooney, R., Corley, G., Godfrey, A., Osborough, C., Newell, J., Quinlan, L. R., & ÓLaighin, G. (2016). Analysis of swimming performance: perceptions and practices of US-based swimming coaches. *Journal of Sports Sciences*, *34*(11), 997–1005. https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1085074

Mulyono. (2019). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Kaki Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 M Bagi Siswa Sd Kelas 6 Sdn*

Pesudukuh Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2017/2018.

Naluri, D. (2022). Pengaruh Metode Pembelajaran Timbal-Balik dan Komando Terhadap Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu Naluri Denay (Universitas Negeri Padang). *Jurnal Wahana Pendidikan*, *1*(10), 0–17.

Nikodelis, T., Kollias, I., & Hatzitaki, V. (2005). Bilateral inter-arm coordination in freestyle swimming: Effect of skill level and swimming speed. *Journal of Sports Sciences*, *23*(7), 737–745. https://doi.org/10.1080/02640410400021955

Nugroho, W. A., Umar, F., & Iwandana, D. T. (2021). Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Pada Atlet Para-Renang Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas Indonesia (SKODI). *Jurnal Menssana*, *6*(1), 56–65.

Nurkadri. (2013). PENGARUH LATIHAN INTERVAL ANAEROB DAN POWER LENGAN TERHADAP KECEPATAN RENANG 100 METER GAYA BEBAS PADA USIA 8-12 TAHUN PERENANG PUTERA AMFIBI SWIMMING CLUB. *JURNAL Pengabdian Kepada Masyarakat*, *19*(73), 105–117.

asz

Salabun, W., Wieckowski, J., & Watrobski, J. (2022). Swimmer Assessment Model (SWAM): Expert System Supporting Sport Potential Measurement. *IEEE Access*, *10*, 5051–5068. https://doi.org/10.1109/ACCESS.2022.3141329

Sefriana, K. M. (2020). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Sprint 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Renang Puslatkot Kota Kediri. *Ilmu Olahraga*, *1*(1), 48–52. https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/36/33

Setiadhi, S. A., Nurseto, F., & Suranto. (2013). *HUBUNGAN MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK DENGAN HASIL RENANG SISWA SMK SWADHIPA NATAR*.

Setiawan, T. T. (2014). *Peraturan Lomba Renang* (PRSI Jaten).

Sin, T. H., & Hudayani, F. (2020). The influence of swimming learning method using swimming board towards students' interest in freestyle. *Jurnal Keolahragaan*, *8*(2), 216–221. https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.34412

Sismadiyanto, & Susanto, E. (2008). *DASAR GERAK RENANG*. Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Sulastio, A. (2016). Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif dan Intensif Terhadap Prestasi Lari 400 Meter Putra Atlet PASI Riau. *Journal Sport Area*, *1*(2), 1–9. https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i2.382

Syafruddin. (2004). *Pengetahuan Training Olahraga*. FIK UNP Padang.

Villano, Y., & Okilanda, A. (n.d.). *Tinjauan Kondisi Fisik Mahasiswa Renang Pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Review of the Physical Condition of Deep Swimming Students Faculty of Sport Science Padang State University*. *1*, 247–259.