

**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL INTENSIF TERHADAP
KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA DADA PADA PERENANG
PEMULA TIRTA KALUANG PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga*



Oleh :

**NOVADRI AYUBI
15089021/2015**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

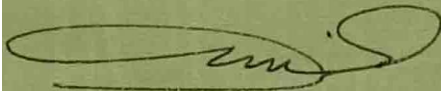
PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL INTENSIF TERHADAP
KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA DADA PADA PERENANG
PEMULA TIRTA KALUANG PADANG

Nama : Novadri Ayubi
NIM/BP : 15089021/2015
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019

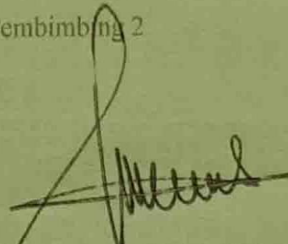
Disetujui Oleh:

Pembimbing 1



Drs. Hanif Badri, M.Pd
NIP.19580502 198403 1006

Pembimbing 2



Dr. Anton Romaini, S.Si., M.Pd
NIP. 19860712 201012 1 008

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Jurusan Kesehatan Rekreasi

Universitas Negeri Padang

Judul : **Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang**

Nama : Novadri Ayubi

NIM/BP : 15089021/2015

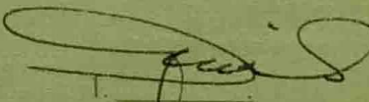

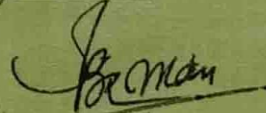
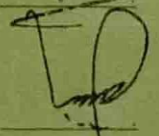
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hanif Badri, M.Pd	
2. Sekretaris	: Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd	
3. Anggota	: Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO	
4. Anggota	: Andri Gemaini, S.Si., M.Pd	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni, gagasan, rumusan, dan peneliti saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dari pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan dari dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan dalam daftar pustaka.
4. Penelitian ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa penyabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Januari 2019

Yang Menyatakan



Novadri Ayubi

ABSTRAK

Novadri Ayubi (2019) : Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang.

Sulitnya perenang pemula meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada merupakan latar belakang masalah untuk dilakukannya penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan Interval Intensif terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang pemula Tirta Kaluang Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu. Populasi penelitian ini adalah perenang pemula Tirta Kaluang Padang yang berjumlah 19 orang (10 Putra dan 9 orang Putri). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*, yaitu putra saja yang berjumlah 8 orang yang betul-betul datang pada saat latihan sebanyak 16 kali pertemuan yang dilakukan 3 kali dalam 1 minggu. Desain dalam penelitian ini Disain peneliti ini adalah "*The one Group pre test-post test Desain*". Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan pengambilan data awal (*Pre-Test*) dan data akhir (*Post-Test*) kecepatan renang 50 meter gaya dada pada sampel. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik yaitu menggunakan teknik analisis *t-test*.

Dari analisis data yang dilakukan didapat hasil uji hipotesis $t_{hitung} (6,776) > t_{tabel} (2,365)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel 8 orang, jadi disimpulkan Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian metode latihan Interval Internsif terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang Pemula Tirta Kaluang Padang.

Kata Kunci: Metode Latihan Interval Intensif, Kecepatan Renang

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL INTENSIF TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA DADA PADA PERENANG PEMULA TIRTA KALUANG PADANG"**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes. AIFO., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Ibu Dr. Wilda Welis, SP,M.Kes., selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
3. Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd., selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd., selaku pembimbing 2, yang telah memberikan bimbingan, sehingga skripsi ini bisa dikerjakan dengan baik dan lebih terstruktur menurut semestinya.
4. Bapak Dr. Bafirman HB, M.Kes.AIFO., Bapak Andri Gemaini, S.Si., M.Pd., selaku penguji yang telah memberikan arahan, koreksi dan nasehatnya selama penyelesaian skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Amin...

Padang, Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. KajianTeori.....	8
1. Olahraga Renang	8
2. Renang Gaya Dada	9
3. Teknik Renang Gaya Dada.....	12
1) Posisi Badan	12
2) Gerakan Kaki.....	13
3) Gerakan Tangan.....	14
4) Pernapasan.....	15
5) Koordinasi Gerakan (<i>Coodination</i>).....	15
4. Kecepatan	18
1) Pengertian Kecepatan	18
2) Jenis Kecepatan.....	19
3) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan	20
5. Hakekat Metode Latihan Interval.....	21
1) Metode Latihan	21

2) Metode Latihan Interval.....	23
3) Metode Latihan Interval Intensif	24
4) Metode Latihan Interval Ekstensif.....	26
B. Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Konseptual	28
D. Hipotesis Penelitian.....	29

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel	30
C. Disain Penelitian	31
D. Jenis Data dan Sumber Data	32
E. Waktu dan Tempat Penelitian	32
F. Definisi Operasional.....	32
G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	34
H. Prosedur Penelitian.....	36
I. Perlakuan Penelitian	36
J. Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	38
1. Deskripsi Data	38
a. Data Awal (<i>Pre -Test</i>)	38
b. Data Akhir (<i>Post – Test</i>)	40
2. Analisis Data	41
a. Pengujian Persyaratan Analisis	41
b. Pengujian Hipotesis	42
B. Pembahasan	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	31
2. Petugas Penelitian	35
3. Distribusi Frekuensi Data Awal (<i>Pre-Test</i>) Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	39
4. Distribusi Frekuensi Data Akhir (<i>Post-Test</i>) Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	40
5. Rangkuman Uji Normalitas	42
6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	43
7. Program Latihan Interval Intensif Untuk 3 kali Seminggu (16 Kali Pertemuan)	50
8. Data Latihan Kemampuan Individual Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	54
9. Peregangan Statis Sebelum Berenang	55
10. Peregangan Dinamis Sebelum Berenang	57
11. Bentuk Kegiatan Pemanasan yang Bisa Digunakan Sebelum Berenang ..	57
12. Colling Down	58
13. Data Awal (<i>Pre-Test</i>) Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	59
14. Data Akhir (<i>Post-Test</i>) Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	60
15. Uji Normalitas Data Awal (<i>Pre-Test</i>) Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	61
16. Uji Normalitas Data Akhir (<i>Post-Test</i>) Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	62
17. Uji Hipotesis Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Renang gaya dada	10
2. Posisi badan pada saat meluncur	12
3. Tahapan gerakan kaki renang gaya dada	13
4. Gerakan kaki renang gaya dada	14
5. Tahapan gerakan tangan renang gaya dada	15
6. Gerakan pernapasan renang gaya dada	15
7. Gerakan koordinasi pertama pada saat renang gaya dada	16
8. Gerakan koordinasi kedua pada saat renang gaya dada	16
9. Gerakan koordinasi ketiga pada saat renang gaya dada	17
10. Gerakan koordinasi keempat pada saat renang gaya	17
11. Kerangka Konseptual.....	28
12. Histogram Data Awal (<i>Pre-Test</i>) Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	39
13. Histogram Data Akhir (<i>Pre-Test</i>) Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	41
14. Tabel Normal Standar (baku) Dari 0 – z	63
15. Daftar Nilai Krisis L Untuk Uji Lilifors	64
16. Foto Bersama Pelatih, Pengurus, Dan Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	68
17. Pengambilan Data Awal (<i>Pre-Test</i>) Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	68
18. Pengambilan Waktu Kecepatan Latihan Kemampuan Individual Renang 20 Meter Gaya Dada	69
19. Pemanasan Sebelum Melakukan Latihan	69
20. Pemanasan Sebelum Melakukan Latihan	70
21. Pemanasan Renang 200 Meter Gaya Dada Sebelum Melakukan Latihan Interval Intensif Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang ...	70

22. Pertemuan 1 Saat Melaksanakan Program Latihan Interval Intensif Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	71
23. Pertemuan Ke 2 Saat Melaksanakan Program Latihan Interval Intensif Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	71
24. Pertemuan Ke 3 Saat Melaksanakan Program Latihan Interval Intensif Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	72
25. Pertemuan Ke 4 Saat Melaksanakan Program Latihan Interval Intensif Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	72
26. Pertemuan Ke 5 Saat Melaksanakan Program Latihan Interval Intensif Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	73
27. Pertemuan Ke 6 Saat Melaksanakan Program Latihan Interval Intensif Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	73
28. Pertemuan Ke 7 Saat Melaksanakan Program Latihan Interval Intensif Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	74
29. Pertemuan Ke 8 Saat Melaksanakan Program Latihan Interval Intensif Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	74
30. Pertemuan Ke 9 Saat Melaksanakan Program Latihan Interval Intensif Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	75
31. Pertemuan Ke 10 Saat Melaksanakan Program Latihan Interval Intensif Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	75
32. Pertemuan Ke 11 Saat Melaksanakan Program Latihan Interval Intensif Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	76
33. Pertemuan Ke 12 Saat Melaksanakan Program Latihan Interval Intensif Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	76
34. Pertemuan Ke 13 Saat Melaksanakan Program Latihan Interval Intensif Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	77
35. Pertemuan Ke 14 Saat Melaksanakan Program Latihan Interval Intensif Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	77
36. Pertemuan Ke 15 Saat Melaksanakan Program Latihan Interval Intensif Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	78

37. Pertemuan Ke 16 Saat Melaksanakan Program Latihan Interval Intensif Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	78
38. Pengarahan Sebelum Melakukan Pengambilan Data Akhir (<i>Post – Test</i>).....	79
39. Pengarahan Sebelum Melakukan Pengambilan Data Akhir (<i>Post – Test</i>)	79
40. Persiapan Memulai <i>Post-Test</i> Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	80
41. Saat Dilakukannya <i>Post-Test</i> Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	80
42. Pemberian Penghargaan Waktu Tercepat Setelah Melakukan <i>Post Test</i> Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	81
43. Pemberian Penghargaan Waktu Tercepat Setelah Melakukan <i>Post Test</i> Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang	81
44. Kolam Renang	82
45. Stophwatch	83
46. Peluit	84
47. Kaca Mata Renang	84
48. Absen dan Blanko Penilaian Serta Alat-Alat Tulis	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga salah satu bagian dari kehidupan dalam kegiatan manusia yang mempunyai arti dan makna sangat penting, karena olahraga dapat memberi manfaat yang sangat berarti bagi manusia. Berbagai tujuan masyarakat dalam berolahraga pada umumnya untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran agar menjadi lebih baik. Selain untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran, olahraga juga bisa dijadikan sebagai prestasi. Dengan salah satu cabang olahraga yang digelutinya ia dapat melahirkan sebuah prestasi.

Berkaitan dengan hal ini pemerintah menggariskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Sesuai kutipan diatas dapat dipahami olahraga sangat perlu ditumbuh kembangkan baik olahraga untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran atau olahraga untuk meningkatkan prestasi. Salah satu olahraganya adalah renang. Renang merupakan aktivitas jasmani atau olahraga air dengan teknik menggerakkan bagian tubuh (kaki,tangan, dan kepala) sehingga menghasilkan gerakan maju. Berbagai kalangan masyarakat banyak melakukan olahraga ini. Renang dapat dikatakan olahraga yang banyak menguras energi, karena semua anggota gerak tubuh bergerak serta membutuhkan koordinasi dari semua

anggota tubuh yang sehat dan bugar. “Seseorang perenang bukan hanya menggunakan badan saja tetapi kecerdasan dalam berenang agar berenang itu menjadi kegiatan yang menantang dan menarik serta menjadi tidak membosankan” (Consilman, dalam Andi 2016 : 2).

Prestasi dalam renang tidak bisa didapatkan dengan mudah saja. Untuk meraih suatu prestasi renang harus adanya suatu proses dan memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam renang. Menurut Indri Destiany (2013 : 2) Beberapa komponen kondisi fisik umum yang diperlukan di dalam olahraga renang adalah kekuatan (*strenght*), kelentukan (*flexibility*), daya otot (*mucular power*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*). Pada renang, salah satu komponen yang harus diperhatikan dalam peraih prestasi adalah kecepatan. Menurut Corbin dalam Bafirman dan Apri Agus (2008 : 65), “kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin”. Menurut Maglischo dalam Tri Tunggal (2009 : 36), “Keberhasilan perenang memenangkan suatu perlombaan pada dasarnya karena kemampuannya untuk meningkatkan kecepatan renang, yaitu menambah tenaga dorong, mengurangi hambatan atau kombinasi dari keduanya”.

Mengenai lajunya badan di air dijelaskan oleh Counsilman dalam Nurcahyo (2013 : 2) sebagai berikut:

“At any given time a swimmer’s forward speed is the result of two forces is tending to hold him back. This is resistence (or drag), caused by the water he has to push out his way a pull a long with him. The force which pushes him forward is called propulsion, and created by his arm and leg”.

Secara garis besar pendapat tersebut menjelaskan bawasannya laju kecepatan renang merupakan perpaduan dua gaya, satu gaya yang menahan perenang disebut dengan resistance (*drag*), gaya ini disebabkan gaya ini disebabkan oleh perpindahan air selama perenang melakukan tarikan pada saat berenang, serta yang mendorong perenang bergerak maju yang dinamakan dengan propulsion (dorongan) dan ini dihasilkan oleh teknik gerakan lengan dan tungkai.

Agar perenang bisa mendapatkan prestasi dalam olahraga renang, hal tersebut dapat dilihat dari beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi yaitu kemampuan kondisi fisik dan koordinasi, keterampilan teknik dan kemampuan taktik, metode latihan, kesehatan, kemampuan psikis dan motivasi. Dari beberapa faktor diatas dapat dijelaskan bawasannya kemampuan kondisi fisik merupakan kemampuan fisik atau kesanggupan dalam melakukan aktifitas dalam keadaan sehat, koordinasi merupakan kemampuan menginteraksikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. teknik merupakan suatu cara yang dikembangkan dalam praktek olahraga untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu secara efektif dan seefisien mungkin, taktik merupakan suatu siasat atau pola pikir tentang bagaimana menerapkan teknik-teknik yang dikuasai untuk mencari kemenangan, metode latihan merupakan cara pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan dalam berlatih, kesehatan merupakan kondisi keadaan prima baik secara mental dan fisik, kemampuan psikis merupakan kemampuan seseorang menyesuaikan diri terhadap berbagai

tuntutan perkembangan, dan Motivasi merupakan suatu bentuk dorongan positif yang diberikan kepada seseorang.

Berdasarkan observasi penulis di kolam renang teratai Padang, dan wawancara penulis dengan pelatih renang tirta kaluang Padang yaitu bapak Riko Rahmat Putra, M.Pd perenang pemula sulit untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada, untuk dapat mengikuti kejuaraan tingkat kota/kabupaten pelatih menargetkan perenang harus bisa menembus waktu kecepatan renang 50 meter gaya dada yaitu 55,00 – 60,00 detik. Pada saat dilakukannya tes kecepatan renang 50 meter gaya dada terlihat bahwa kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang pemula masih jauh dari yang diharapkan, dibuktikan dengan lambatnya waktu yang diperoleh perenang pemula yaitu kecepatan rata-rata renang 50 meter gaya dada dari keseluruhan yakni 93,03 detik, dan diharapkan sekali waktu yang diperoleh dapat mengalami peningkatan. Jika kondisi seperti ini ditampilkan pada saat berkompetisi, maka perenang akan sulit memperoleh waktu tercepat dan bisa mengakibatkan kekalahan. Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi kecepatan renang adalah pemberian metode latihan pada perenang.

Dilihat dari uraian di atas, penulis berpendapat bahwa pemberian metode latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang pemula tirta kaluang padang. Berhubung renang 50 meter gaya dada tersebut merupakan olahraga anaerobik dan sistem energinya adalah ATP-PC, Adapun salah satu metode latihan yang tepat digunakan untuk meningkatkan kecepatan renang yaitu menggunakan

metode latihan interval intensif. Dengan bentuk latihan interval intensif di inginkan ada peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada perenang pemula tirta kaluang padang. Berdasarkan apa yang terjadi di lapangan peneliti tertarik untuk meneliti dan membuktikan secara ilmiah. Untuk itu peneliti bertujuan melakukan penelitian yang terkait dengan masalah yang telah disebutkan sebelumnya. Dengan judul penelitian “Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang”.

B. Identifikasi masalah

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

1. Pengaruh kemampuan kondisi fisik dan koordinasi terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang pemula tirta kaluang Padang.
2. Pengaruh keterampilan teknik dan kemampuan taktik terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang pemula tirta kaluang Padang.
3. Pengaruh metode latihan interval intensif terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang pemula tirta kaluang Padang.
4. Pengaruh faktor kesehatan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang pemula tirta kaluang Padang.
5. Pengaruh kemampuan psikis dan motivasi terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang pemula tirta kaluang Padang.

C. Pembatasan masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi terhadap permasalahan yang terdapat pada identifikasi masalah di atas serta keterbatasan dana, tenaga dan waktu yang tersedia maka penelitian ini hanya membahas “Pengaruh metode latihan interval intensif terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang pemula tirta kaluang Padang”.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan pada latar belakang dan pembatasan masalah, perumusan masalah penelitian ini adalah “Seberapa besar pengaruh metode latihan interval intensif terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang pemula tirta kaluang Padang”.

E. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh metode latihan interval intensif terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang pemula tirta kaluang Padang.

F. Manfaat penelitian

1. Peneliti sebagai untuk melengkapi syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Olahraga (S.Or) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bagi Pelatih, agar dapat dijadikan bahan pedoman menyusun suatu metode latihan dalam usaha meningkatkan prestasi atletnya.

3. Perenang, agar dapat menjadi pemahaman tentang suatu metode latihan untuk meningkatkan prestasi.
4. Untuk Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sebagai penambah wawasan dalam ilmu tentang olahraga Renang.
5. Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) sebagai penambah bahan ke pustaka karya ilmiah tentang olahraga Renang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, terlihat bahwa nilai t_{hitung} (6,776) > t_{tabel} (2,365) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel 8 orang. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan akibat latihan interval intensif terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang pemula tirta kaluang Padang. Artinya program latihan interval intensif dapat meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada.

B. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih disarankan untuk menggunakan metode latihan interval intensif sebagai cara untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang pelula tirta kaluang Padang. Karena hasil penelitian ini telah dilakukan, bentuk latihan ini lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan renang. Hal ini berarti metode latihan interval intensif dapat dijadikan program tetap untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang pemula tirta kaluang padang.
2. Disarankan untuk lebih memperhatikan lagi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecepatan renang, seperti faktor konfisi fisik, faktor kesehatan, kemampuan psikis dan motivasi.

3. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk melakukan penelitian pada wanita.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie. 2015. *Silabus dan Handout Matakuliah Statistik 2*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2009. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina Press.
- Agus, Apri dan Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka Media.
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- B.Tyler, Jene dan Orr C.Rob. 2008. *Dasar-Dasar Renang*. Bandung: Angkasa
- Dermawan, Andi 2016. *Pengaruh latihan plyometrics dan berenang menggunakan metode interval terhadap kemampuan renang 50 meter gaya dada*. FIK UNP Padang
- Destiany, Indri. 2013. *Pengaruh Metode Stabilitas Terhadap Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai pada Perenang Kupu-Kupu*. *Journal*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- G. David, Thomas 2006. *Renang tingkat pemula*. Jakarta: Raja grafindo persada.
- Lekso, Faradise. 2013. *Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Atlet Kelompok Umur IV Perkumpulan Renang Spectrum Semarang*. *Journal*. Universitas Negeri Semarang.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Nurchahyo. 2013. *Hubungan Kemampuan Power Tungkai, Power Lengan, dan Kapasitas Aerobik (Vo2 MAX) Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter*. *Journal*. Universitas Pendidikan Indonesia
- Rahmani, Mikanda. 2017. *Buku Pintar Renang*. Jakarta: Anugrah.
- Setiawan, Tri Tunggal. 2009. *Stroke Rate (SR) And Stroke Length (SL) Freestyle Swimmer Indonesian Student Participants POPNAS 2009*. *Journal*. Sport Science Faculty. UNNES
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. FIK UNP: Padang.
- Suwirman. 2004. *Penelitian Dasar*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta.