

**PENGARUH LATIHAN BERSELANG (*INTERVAL TRAINING*)
TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA DADA 50 METER
PADA WOMEN'S SWIMMING CLUB TERATAI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains
(S.Si) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**Rahmat Hidayat
1303396/2013**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

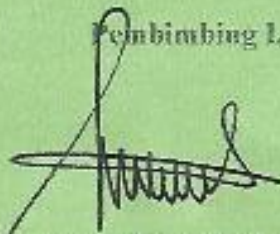
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Berselang (*Interval Training*) Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Women's Swimming Club Teratai Padang
Nama : Rahmat Hidayat
Nim/BP : 1303396/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

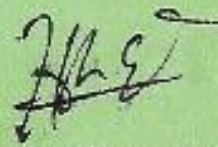
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



Dr. Anton Komaini S.Si M.Pd
NIP. 19860712 2010121008

Pembimbing II,



Hastria Effendi M.Farm Apt
NIP. 198310212010122004

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 197005121999032001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

SKRIPSI

Nama : Rahmat Hidayat
NIM : 1303396/2013

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahrgaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

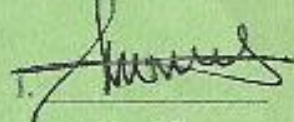
**PENGARUH LATIHAN BERSELANG (*INTERVAL TRAINING*)
TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA DADA
PADA WOMEN'S SWIMMING CLUB TERATAI PADANG
(Studi Eksperimen Pada Klub Renang Teratai Padang)**

Padang, Juli 2017

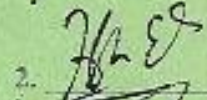
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Anton Komaini S.Si.M.Pd

1. 

2. Sekretaris : Hastria Effendi M.Farm Apt

2. 

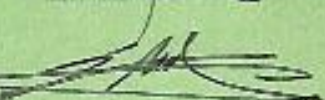
3. Anggota : Dr. Bafirman HB, M.Kes AIFO

3. 

4. Anggota : Drs. Abu Bakar M.Si

4. 

5. Anggota : Nuridia Widya Pranoto S.Pd,M.Obat

5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, Segala puji beserta syukur hanya kepada Allah SWT. Alhamdulillahirabbil'alamin, berkat Rahmat, Hidayah serta Karunia-Mu ya Allah sehingga aku dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Sesungguhnya segala kesulitan yang aku hadapi Engkau lah yang menjadikannya mudah, dan sungguh benar semua janji-janji-Mu. Shalawat beserta salam kami semoga selalu Engkau sampaikan kepada junjungan kami, manusia terhebat sepanjang zaman, suri tauladan bagi semua manusia yakni Baginda Nabi Muhammad SAW.

Untuk yang paling istimewa di dalam hidupku, Ibunda dan Ayahanda tercinta (Nurhidayati S.Ag dan Alm.Syafri Ramli), aku adalah salah satu orang paling beruntung di dunia karena diamanahkan Allah kepada sosok hebat yang penuh kasih sayang seperti kalian, yang mengajarkanku banyak hal tentang hidup ini. Sungguh takkan mampu aku membalas segala pengorbanan dan jerih payah yang telah kalian lakukan untukku wahai Ayah dan Ibu. Semoga keberhasilan ini bisa sedikit menyenangkan hati kalian, aku akan selalu berusaha membahagiakan dan menjadi kebanggaan bagimu Ayah dan Ibu. Do'akan kami anak-anakmu bisa selalu membahagiakanmu dan menjadi kebanggaanmu juga kebanggaan bagi nusa dan bangsa ini, Amiin.

Untuk Kakanda tercinta (Syukriadi) terimakasih kakak sudah menjadi contoh yang baik bagi kami adik-adikmu, terimakasih sudah banyak berkorban untuk keperluan kami, sungguh keberhasilan kami juga tidak terlepas dari banyaknya pengorbanan dan nasehat-nasehat darimu. Untuk Adinda (Indra Wahyudi) terus berjuang ya dek, raihlah cita-citamu, kita harus bisa membahagiakan Ayah dan Ibu, hanya kita kebanggaan mereka. Semoga kita bisa menjadi anak-anak yang sholeh dan kebanggaan bagi keluarga maupun nusa dan bangsa, Amiin.

Untuk sahabat-sahabat seperjuangan Rifhaatul Hanifa dan Rezi Aulia, Alhamdulillah ya 3R kegiatan bareng akhirnya wisudanya juga bareng, hehe. Keluarga R2F yang masih berjuang, Pretti, Tezar, Putra, Varian, Viki, Owie semangat-semangat tunda dulu liburan untuk masa depan ini, oke hehe. Juga Noval Eka Wahyuda, Nursal,

Alexander, Khairul Hafizhalla, dan anak ayah Ramada Kurnia Sari Alhamdulillah jadi juga kita wisuda bersama September ini, yeeey hehe. Selamat juga untuk semua angkatan 2013 yang wisuda tahun ini maaf tak bisa tersebutkan satu persatu, selamat ya akhirnya kita wisuda bersama setelah 4 tahun berjuang hehe. Semoga sukses kedepannya untuk kita semua, Amiin.

...Bergantunglah hanya kepada Allah, Dia takkan pernah mengecewakanmu dan ingatlah setiap keberhasilan yang kau raih tak lepas dari Ridho Allah dan adanya do'a orang tuamu di dalamnya. Keberhasilan itu milik mereka yang berjuang tanpa kenal lelah, yang terus berusaha dan tak menyerah dengan hambatan ataupun kegagalan. Jangan pernah menyerah untuk sesuatu yang benar-benar kau inginkan...

Penulis

Rahmat Hidayat

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Karya tulis saya atau tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Berselang (*Interval Training*) terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter pada Women’s Swimming Club Teratai Padang”, adalah hasil karya saya sendiri.

Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing. 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 pegarang dan dicantumkan pada kepustakaan.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Agustus 2017

Yang membuat pernyataan



Rahmat Hidayat
NIM 1303396/2013

ABSTRAK

Rahmat Hidayat (2017). Pengaruh Latihan Berselang (*Interval Training*) Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Women's Swimming Club Teratai Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kecepatan renang yang dimiliki oleh atlet renang Women's Swimming Club. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan Berselang (*interval training*) terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada Women's Swimming Club Teratai Padang.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*). Penelitian dilakukan pada tanggal 20 April sampai 25 Mei 2017 bertempat di Kolam Renang Teratai GOR H.Agus Salim Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet renang Women's Swimming Club yang berjumlah 12 orang. Pengambilan sampel digunakan dengan *Total Sampling* yaitu sampel yang diambil secara keseluruhan dari jumlah populasi. Data penelitian ini didapatkan dengan melakukan tes kecepatan renang 50 meter gaya dada. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus uji beda (Uji T) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis data penelitian ini diperoleh $T_{hitung} = 5,95 > T_{tabel} = 1,86$, dan kecepatan renang atlet meningkat, yaitu *mean* tes awal 39,45 detik meningkat menjadi 38,14 detik pada tes akhir, atau meningkat rata-rata 1,31 detik. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan Berselang (*Interval Training*) terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada Women's Swimming Club Teratai Padang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, yang berjudul **“Pengaruh Latihan Berselang (*Interval Training*) terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada pada Women’s Swimmng Club Teratai Padang”**.

Shalawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari alam jahiliyah kepada alam yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini, sehingga penulis dapat menuntut ilmu untuk penulisan skripsi ini.

Pada penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr.Syafrizar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah menyediakan sarana dan prasarana dalam melakukan penelitian ini.
2. Ibuk Dr.Wilda Welis, SP,M.Kes. selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah membantu kelancaran administrasi dalam penelitian ini.
3. Bapak Dr.Anton Komaini, S.Si,M.Pd. selaku pembimbing I dan Ibuk Hastria Effendi M.Farm,Apt selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan

bimbingan dalam proses penulisan proposal penelitian hingga penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak Dr.Anton Komaini S.Si,M.Pd, Ibuk Hastria Effendi M.Farm,Apt, Bapak Dr.Bafirman HB,M.Kes,AIFO, Bapak Drs.Abu Bakar, M.Si, dan Bapak Nuridin Widya Pranoto, S.Pd,M.Or. selaku tim penguji yang telah memberi banyak masukan dan sarannya untuk penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama masa perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terimakasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Jika pada skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk perbaikan dimasa mendatang.

Padang , Juli 2017

Rahmat Hidayat

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
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 KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	11
1. Hakekat Renang Gaya Dada.....	11
2. Hakekat Kecepatan Renang.....	25
3. Latihan Interval Training.....	31
B. Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Konseptual.....	33
D. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	34
B. Definisi Operasional	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel.....	36
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	40
B. Pengujian Persyaratan analisis data	43
C. Pengujian Hipotesis.....	44
D. Pembahasan.....	45
E. Keterbatasan Penelitian.....	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA 51

LAMPIRAN..... 53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi badan (<i>Strimeline</i>)	12
2. Kedua kaki rapat dan lurus.....	13
3. Gerakan menarik kedua kaki.....	14
4. Gerakanpergelangan kaki.....	14
5. Gerakan kaki kesamping	15
6. Gerakan kaki dari samping hingga kembali rapat.....	15
7. Gerakan kaki kembali lurus seperti keadaan awal	16
8. Gerakantangan saat meluncur	17
9. Gerakan tarikan tangan(<i>pull</i>)	17
10. Gerakan siku saat melakukan tarikan (<i>pull</i>).....	18
11. Gerakan koordinasi menarik tangan dan kaki.....	18
12. Gerakan tangan saat meluncur kembali	19
13. Gerakan kedua belah lengan akan membuka.....	21
14. Gerakan tangan saat mengayuh.....	22
15. Gerakan tangan saat ingin membuang udara	22
16. Gerakan tangan saat membuang udara.....	23
17. Gerakan tangan dan kaki saat mengambil udara.....	24
18. Gerakan koordinasi saat ingin meluncur.....	24
19. Gerakan koordinasi saat meluncur.....	25
20. Kerangka konseptual.....	33
21. Histogram data pree test renang gaya dada 50 meter.....	41
22. Histogram data post test renang gaya dada 50 meter.....	43

Daftar Tabel

Tabel	Halaman
1. Intensitas latihan kecepatan dan kekuatan (Bompa) dalam Bafirman (2010:71).....	28
2. Populasi penelitian	35
3. Sampel penelitian	36
4. Distribusi frekuensi hasil data <i>Pre Test</i> kecepatan renang gaya dada 50 meter	41
5. Distribusi frekuensi hasil data <i>Post Test</i> kecepatan renang gaya dada 50 meter	42
6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Klub Renang Women's Swimming Club Teratai Padang	44
7. Rangkuman hasil pengujian hipotesis	45

Daftar Lampiran

Lampiran	Halaman
1. Program latihan berselang (<i>Interval Training</i>)	53
2. Tabel intensitas denyut nadi latihan.....	57
3. Data test awal (<i>pree test</i>) dan terakhir (<i>post test</i>)	58
4. Tabel standar deviasi data pree test.....	59
5. Tabel standar deviasi data post test.....	60
6. Varian Pree Test dan Post Test	61
7. Data uji normalitas Pree Test dan Post Test	62
8. Data uji T	63
9. Kelas interval pree test dan post test.....	64
10. Tabel uji Lilifors	66
11. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z	67
12. Nilai-nilai untuk distribusi F	68
13. Dokumentasi Penelitian	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang dilakukan bertujuan untuk memperoleh, meningkatkan atau menjaga agar tubuh tetap sehat. Olahraga merupakan salah satu kegiatan penting yang harus dilakukan secara benar dan teratur untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran. Telah banyak penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang sehat dan berumur panjang salah satunya dikarenakan olahraga yang benar dan teratur atau sering beraktifitas fisik.

Olahraga sendiri berdasarkan tujuannya terbagi kepada 3 macam yaitu : olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Berdasarkan UU RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional olahraga berdasarkan tujuannya dibagi kepada 3 yaitu :

Olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegembiraan dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Dan olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Berdasarkan Undang-Undang tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan seseorang dalam berolahraga ada 3 yaitu : 1) untuk pendidikan yang bertujuan untuk mendidik seseorang melalui olahraga dan menanamkan nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga, 2) untuk rekreasi yaitu olahraga yang dilakukan dengan semata-mata ingin memperoleh kesenangan atau kegembiraan, dan 3) yaitu untuk prestasi dimana suatu olahraga dilakukan bertujuan untuk meraih atau memperoleh suatu prestasi guna mengharumkan nama pribadi, keluarga maupun bangsa dan negara.

Dalam olahraga prestasi kegiatan olahraga dilakukan tidak hanya bertujuan untuk menyehatkan jasmani dan dapat menjalankan aktifitas sehari-hari dengan lancar tetapi, lebih dari itu olahraga prestasi bertujuan untuk dapat mengharumkan nama pribadi, bangsa dan negara. Dalam Undang-Undang RI No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II, Pasal 4 Dikemukakan "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".

Berdasarkan Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional tersebut dapat diketahui bahwa olahraga diatur dalam Undang-Undang dan olahraga merupakan salah satu cara untuk mengangkat harkat, martabat serta kehormatan bangsa melalui suatu prestasi. Olahraga renang merupakan salah

satu jenis olahraga prestasi yang mempertandingkan kecepatan. Renang sendiri telah dipertandingkan sejak lama di Olimpiade Dunia.

Olahraga renang adalah suatu cabang olahraga yang dilakukan didalam air dengan menggunakan gerakan tangan dan kaki. Olahraga renang mempertandingkan gaya dan kecepatan pada jarak-jarak tertentu. Gaya dan nomor yang dipertandingkan adalah : Gaya bebas 50 m, 100 m, 400 m, 800 m (putri), 1500 m (putra), Gaya kupu-kupu 50 m, 100 m, Gaya punggung: 50 m, 100 m, Gaya dada 50 m, 100 m, Gaya ganti perorangan: 200 m, 400 m, Gaya ganti estafet 4 x 100 m, Gaya bebas estafet 4 x 100 m, 4 x 100 m dan Marathon 10 km.

Di Indonesia sendiri renang sudah mulai dikenal sejak masa kerajaan majapahit, dimana pada saat itu renang dilakukan untuk tujuan perang, dan menangkap ikan. Bukti sejarah renang di Indonesia ditemukan pada beberapa situs sejarah seperti relief candi yang menggambarkan kemampuan berenang. Pada keraton-keraton peninggalan kerajaan atau daerah sekitar candi juga seringkali ditemukan kolam renang yang digunakan oleh keluarga kerajaan untuk mandi dan berenang. Hal ini membuktikan renang di Indonesia sudah ada sejak zaman sejarah tetapi belum diketahui gaya renang yang digunakan pada saat itu.

Keberadaan olahraga renang di Indonesia mulai nyata sejak organisasi renang di Indonesia dibentuk pada tanggal 24 Maret 1951 dengan nama Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI) yang diketuai oleh dr.

Poerwosoedarmo. Pada tahun 1951 PBSI diterima menjadi anggota dan Internationale Olympic Committee (IOC) dan FINA. Di Indonesia olahraga renang mulai diperlombakan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) pertama di Surakarta tahun 1948. Gaya renang yang diperlombakan yaitu gaya dada, gaya punggung, dan gaya bebas. Pada tahun 1957 PBSI berubah nama menjadi PRSI atau Persatuan Renang Seluruh Indonesia (*Sumber:InformasiPendidikan*).

Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki atlet dan kepengurusan persatuan renang yang disebut dengan Pengprov PRSI Sumatera Barat. Porprov adalah salah satu event olahraga yang mempertandingkan salah satunya olahraga renang. Porprov sendiri rutin digelar sekali 3 tahun. Kota Padang adalah ibukota dari Provinsi Sumatera Barat yang selalu berpartisipasi pada Porprov Sumbar. Kota Padang juga sukses beberapa kali meraih juara umum pada cabang olahraga renang di Porprov Sumbar, namun disayangkan untuk bersaing dikancah nasional Sumatera Barat atau Kota Padang khususnya masih belum mampu untuk berbicara banyak dan bersaing dengan wakil-wakil asal Jawa Barat, Jakarta dan yang lainnya.

Club Renang Women's Swimming Club merupakan salah satu klub renang yang ada di kota Padang. Club renang Women's Swimming Club adalah salah satu club renang yang berprestasi di Sumatera Barat. Hal ini dibuktikan dari perhelatan Porprov Sumbar tahun 2016 kemarin atlet dari Women's Swimming Club ini mampu meraih 3 medali emas dan satu

perunggu. Meskipun bernama Women's yang berarti perempuan klub renang ini juga diperuntukkan bagi laki-laki. Club renang yang rutin berlatih setiap hari di kolam renang teratai Gor H. Agus Salim Padang ini dilatih oleh Bapak Setiadi Tish yang juga merupakan Pengprov PRSI Sumatera Barat. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan pelatih pada hari Jum'at 24 Maret 2017 Club renang Women's Swimming Club berlatih hampir setiap hari dengan beban latihan yaitu jarak 2000 sampai 3000 meter per latihan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan saat sesi latihan, meskipun latihan dilakukan dengan total jarak 2000 sampai 3000 meter per sesi latihannya, namun latihan yang diberikan pelatih kurang berfokus pada peningkatan kecepatan dan daya tahan atlet, dari hasil pengamatan latihan dilakukan dengan melakukan sprint berseling istirahat pada jarak 20 meter. Sedangkan jarak yang ditempuh atlet saat pertandingan adalah 50 sampai 200 meter.

Olahraga renang adalah olahraga yang mempertandingkan kecepatan dan untuk melatih kecepatan berdasarkan prinsip-prinsip latihan, latihan harus dilakukan dengan beban submaksimal hingga supermaksimal. Dari hasil pengamatan tersebut hal ini tentunya salah satu hal yang perlu diperbaiki agar prestasi klub renang Women's Swimming Club bisa lebih meningkat nantinya. Beberapa latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kecepatan renang adalah : *circuit training*, *race pace*, *interval training*, *overload training*, dll.

Selain program latihan yang diberikan kepada atlet, kecepatan pada olahraga renang tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya kecepatan reaksi pada saat start, kemampuan daya tahan otot atlet, kemampuan atlet dalam melakukan pembalikan dan tentunya tingkat motivasi atlet. Untuk latihan daya tahan otot jarak tempuh atlet dalam melakukan sprint saat latihan dirasa perlu ditingkatkan. Hal ini agar otot atlet terbiasa dan tidak mengalami kelelahan pada saat pertandingan.

Lebih lanjut peneliti memperhatikan ketersediaan sarana dan prasarana untuk menunjang program latihan yang diberikan kepada atlet. Dari hasil pengamatan peneliti ke tempat latihan Women's Swimming Club yang bertempat di Kolam Renang Teratai Gor H. Agus Salim Padang, kolam renang tempat atlet berlatih harus dibagi dengan anak-anak dan pemula yang berlatih dipinggir-pinggir kolam. Sehingga atlet hanya menggunakan lebar kolam sebagai panjang lintasan.

Untuk latihan beban peneliti juga melihat hanya tersedia alat yang berguna memperkuat otot lengan saja. Sedangkan alat untuk memperkuat otot tungkai atau otot kaki tidak tersedia di tempat latihan. Seperti yang kita ketahui olahraga renang menggunakan otot tangan dan kaki sebagai penggerak. Berdasarkan hasil temuan dilapangan tersebut hal ini tentunya merupakan salah satu hal yang perlu ditingkatkan untuk meningkatkan prestasi club renang Women's Swimming Club.

Berdasarkan uraian diatas peneliti merasa tertarik untuk memberikan suatu metode latihan yang berfokus untuk meningkatkan kecepatan renang atlet dan tetap bisa digunakan meskipun tempat latihan terbatas. Metode latihan berselang (*Interval Training*) yang dilakukan full sprint dengan menggunakan target waktu dirasa adalah suatu metode latihan yang tepat untuk diterapkan karena latihan menggunakan metode ini dapat diterapkan pada jarak yang pendek dengan membagi target latihan menjadi beberapa bagian dengan target waktu yang telah ditentukan untuk dicapai.

Interval training adalah suatu metode latihan yang berlangsung secara silih berganti antara fase kerja (*work interval*) dengan fase istirahat (*rest interval*). Metode latihan ini dapat digunakan bagi semua cabang olahraga untuk dapat meningkatkan kondisi fisik. Latihan menggunakan metode ini dapat meningkatkan sistem anaerobik sebagai sistem energi utama dan sistem energi aerobik sebagai sistem utama dan mengembangkannya secara berimbang sehingga kemampuan fisik akan meningkat secara bertahap. Latihan menggunakan metode interval ini juga mungkin dilakukan setiap hari mengingat latihan ini memperhatikan waktu istirahat (*rest interval*) dalam pelaksanaannya sehingga pemulihan dari kelelahan dapat berlangsung lebih cepat.

Dari pemaparan masalah diatas, Hal tersebutlah yang melatarbelakangi penulis ingin melakukan penelitian dengan mengangkat judul : “*Pengaruh Latihan Berselang (Interval Training) terhadap*

Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Women's Swimming Club Teratai Padang“.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Pengaruh program latihan sirkuit terhadap kecepatan renang atlet Women's Swimming Club Teratai Padang.
2. Pengaruh program latihan *interval* terhadap kecepatan renang atlet Women's Swimming Club Teratai Padang.
3. Pengaruh program latihan *overload* terhadap kecepatan renang atlet Women's Swimming Club Teratai Padang.
4. Pengaruh kemampuan daya tahan otot lengan dan otot tungkai terhadap kecepatan renang atlet Women's Swimming Club Teratai Padang.
5. Pengaruh kecepatan reaksi saat melakukan start terhadap kecepatan renang atlet Women's Swimming Club Teratai Padang.
6. Kemampuan pembalikan pada dinding menentukan kecepatan renang atlet Women's Swimming Club Teratai Padang.
7. Pengaruh ketersediaan sarana dan prasarana program latihan terhadap kecepatan renang atlet Women's Swimming Club Teratai Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang berpengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada. Oleh sebab itu agar penelitian ini dapat berjalan sesuai dengan waktu,

tujuan dan biaya yang telah direncanakan maka penelitian ini dibatasi pada :
“Pengaruh Latihan Berselang (*Interval Training*) terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Women’s Swimming Club Teratai Padang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

“Bagaimanakah pengaruh Latihan Berselang (*Interval Training*) terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada Atlet Renang Women’s Swimming Club Teratai Padang? “

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan :

“Pengaruh Latihan Berselang (*Interval Training*) terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada Women’s Swimming Club Teratai Padang.”

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi semua pihak yang terkait, yaitu :

1. Peneliti, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S1) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan dan latihan yang tepat dilakukan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 Meter.

3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter.
4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan informasi yang bermanfaat, terutama dalam teori kepelatihan dan sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga prestasi.
5. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan khususnya Olahraga Renang, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

”Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan berselang (*interval training*) terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter pada klub renang Women’s Swimming Club Teratai Padang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter, yaitu:

1. Bagi pelatih, dan atlet disarankan untuk menggunakan latihan berselang (*interval training*) dengan sprint ini dalam meningkatkan kecepatan renang.
2. Pada pelaksanaan latihan hendaknya atlet harus memiliki semangat yang tinggi dalam melakukan setiap program latihan yang diberikan. Dan setiap atlet hendaknya melakukan setiap instruksi yang diberikan oleh pelatih dengan serius dan maksimal.
3. Pelatih harus memperhatikan tujuan apa yang hendak dicapai dalam melakukan latihan. Dan seorang pelatih harusnya mempunyai tujuan untuk dapat meningkatkan prestasi atletnya lebih baik dari yang sebelumnya.

4. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet perkumpulan renang Women's Swimming Club Teratai Padang, untuk itu perlu diadakan penelitian pada sampel yang memiliki jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- AgusApri. 2013. *Manajemen Kebugaran Jasmani, Teori dan Praktek*. Padang. Sukabina Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. RinekaCipta.
- Bafirman. 2006. *Fisiologi Olahraga*. Padang. Wineka Media.
- _____. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang. Wineka Media.
- Bijak Online. 2016. "Pelatih Renang PON Sumbar Setiadi Tish Akui Makan Gaji Buto" (*Online*), (<http://www.tabloidbijak.com/2016/07/pelatih-renang-pon-sumbar-setiadi-tish.html>), diakses 31 Maret 2017).
- _____. 2016. Kegagalan Perenang Sumbar di PON Jabar Karena PRSI Sumbar "Kacau Balau" (*Online*) (<http://www.tabloidbijak.com/2016/10/kegagalan-perenang-sumbar-di-pon-jabar.html>), diakses 31 Maret 2017).
- Buku Panduan Penelitian Tugas Akhir/Skripsi. Universitas Negeri Padang. 2015.
- Definisi olahraga renang. (*Online*)(<https://id.wikipedia.org/wiki/Renangolahraga>), diakses 25 Februari 2017).
- Hasil yang diraih atlet renang Sumatera Barat di PON XIX Jawa Barat. (*Online*)(https://id.wikipedia.org/wiki/Renang_pada_Pekan_Olahraga_Nasional_XIX_100_meter_gaya_dada_putra/) diakses 25 Februari 2017).
- Marzuki, Chalid. 1999. *Renang Dasar*. Padang. FIK UNP
- Jaya, Dori, P (2016). "Pengaruh Metode Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Renang Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang". Skripsi. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta. Laskar Aksara.
- Program latihan untuk meningkatkan kecepatan renang (*Online*) (<https://zahrazhafirah.wordpress.com/2015/11/18/training-program-renang-1/>).diakses 25 Februari 2017).