

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

Novadri Ayubi<sup>1</sup>, Hanif Badri<sup>2</sup>, Anton Komaini<sup>2</sup>

**Abstract**

The difficulty of beginner swimmers increases the swimming speed of 50 meters breaststroke is the background of the problem for doing research. This study aims to determine the effect of the Intensive Interval training method on the speed of 50 meters breaststroke in beginner swimmers Tirta Kaluang Padang. This research is a quasi experiment. The population in this study were beginner swimmers totaling 19 people (10 sons and 9 daughters). Sampling was carried out by Purposive Sampling technique, the belief of those who were the sample in this study were only 8 people, namely those who actually came during the training. Data collection is done by doing initial data collection (Pre-Test) and final data (Post-Test) 50 meter breaststroke swimming speed. Data analysis in this study used a statistical formula that is using t-test analysis techniques. From the analysis of the data obtained, the results of the t-test hypothesis  $(6.776) > t_{table} (2.365)$  at the significance level  $\alpha = 0.05$  in the sample number of 8 people, so it is concluded that there is a significant effect of giving the Interval training method to the 50 meter breaststroke swimming speed to swimmers Beginners Tirta Kaluang Padang.

**Keywords:** Intensive Interval Training Method, Swimming Speed

**ABSTRAK**

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 eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah perenang pemula berjumlah 19 orang (10 orang Putra dan 9 orang Putri). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*, yakni mereka yang menjadi sampel dalam penelitian ini putra saja yang berjumlah 8 orang yaitu mereka yang betul-betul datang pada saat latihan. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan pengambilan data awal (*Pre-Test*) dan data akhir (*Post-Test*) Kecepatan renang gaya dada 50 meter. 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



## **PENDAHULUAN**

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.

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 resistance (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 atlet 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 obsevasi 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

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu. Tujuannya adalah “untuk menentukan ada tidaknya perlakuan antara sebab dan akibat yang sifatnya membandingkan antara dua variabel yang dikontrol” Arikunto (2010 : 207). Penelitian ini akan dilakukan di kolam renang teratai Padang pada bulan Agustus sampai September 2018. Sampel dalam penelitian ini adalah putra saja yang berjumlah 8 orang yaitu mereka yang betul-betul datang pada saat latihan sebanyak 16 kali pertemuan, latihan yang dilakukan 3 kali dalam 1 Minggu.

Desain peneliti ini “The one Group pre test-post test Desain” yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus statistik menggunakan teknik analisis “*t-test*”, setelah data diperoleh maka dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok sampel berasal dari berdistribusi normal atau tidak untuk menguji normalitas tersebut dilakukan uji *Lilliefors*.

## **HASIL PENELITIAN**

### **1. Data Awal (*Pre-Test*)**

Pada tes awal (*Pre-Test*) dari 8 orang sampel diperoleh waktu terendah 1,49,62 menit (109,62 detik), waktu tercepat 1,15,20 menit (75,20 detik), perolehan waktu rata-rata adalah 93,03 detik, dan standar deviasi 13,55 detik. Selanjutnya distribusi frekuensi data awal (*Pre-Test*) dapat dilihat pada tabel berikut:



**Tabel1. Distribusi Frekuensi Data Awal (*Pre-Test*) Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang**

No	Interval Waktu (Detik)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	75,20 – 83,20	2	25 %
2	84,20 – 92,20	2	25 %
3	93,20 – 101,20	1	12,5 %
4	102,20 – 110,20	3	37,5 %
Total		8	100 %

## 2. Data Akhir (*Post-Test*)

Pada tes akhir (*Post-Test*) dari 8 orang sampel, diperoleh waktu terendah 1,47,50 menit (107,50 detik), waktu tercepat 1,08,92 menit (68,92 detik), perolehan waktu rata-rata adalah 87,46detik, dan standar deviasi 14,97 detik. Selanjutnya distribusi frekuensi data akhir (*Post-Test*) dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Akhir (*Post-Test*) Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang**

No	Interval Waktu (Detik)	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	68,92 – 77,92	2	25 %
2	78,92 – 87,92	2	25 %
3	88,92 – 97,92	2	25 %
4	98,92 – 107,92	2	25 %
Total		8	100 %

## 3. Pengujian Hipotesis

Hasil dari data awal (*pre-test*), menunjukkan bahwa waktu terendah yaitu 1,49,62 menit (109,62 detik), waktu tercepat 1,15,20 menit (75,20 detik), perolehan waktu rata-rata adalah 93,03 detik, dan standar deviasi 13,54 detik. Hasil dari data akhir (*post-test*), menunjukkan bahwa waktu terendah 1,47,50 menit (107,50 detik), waktu tercepat 1,08,92 menit (68,92 detik), perolehan waktu rata-rata adalah 87,46detik, dan standar deviasi 14,97.

Hipotesis yang diajukan adalah “Pengaruh metode latihan interval intensif terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang pemula tirta kaluang Padang”. Hipotesis ini diuji dengan uji t menggunakan rumus *t-test*. Hasil analisis hipotesis ini uraiannya terdapat pada lampiran dan terangkum pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis**

Data	Rata-rata	SD	t hitung	$\alpha$	t tabel	Keterangan
Data Awal (Pre Test)	93,03	13,55	6,776	0,05	2,365	$t_h(6,776)$ $t_t(2,365)$ Terdapat Pengaruh yang Signifikan
Data Akhir(Post Test)	87,46	14,97				

Berdasarkan rangkuman tabel diatas, dapat disimpulkan Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian metode latihan interval internsif terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang pemula tirta kaluang Padang.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dalam penelitian ini didapatkan hasil dari analisis uji hipotesis  $t_{hitung}(6,776) > t_{tabel}(2,365)$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  pada jumlah sampel 8 orang. jadi dapat disimpulkan Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian metode latihan interval internsif terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang pemula tirta kaluang Padang. Secara nyata terlihat adanya peningkatan dari tes awal (*pre-test*) sebelum diberi metode latihan interval intensif selama 16 kali pertemuan, dengan tes akhir (*post-test*) setelah diberikan metode latihan interval intensif.

Menurut Harsono dalam indri (2013 : 4) “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu dalam meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental”.

Menurut Indik dalam Indri (2013 : 3) ada beberapa faktor yang harus diperhatikan bila kita bergerak di dalam air antara lain:

1. Umur dan jenis kelamin
2. Tinggi tubuh, berat badan, dangaris tengah tubuh
3. Kekuatan otot dan fleksibilitas sendi-sendi
4. Keterampilan dasar dan bawaan.

“Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik



memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi". (Harsono dalam Indri, 2013 : 4)

Dalam olahraga renang, bergerak maju dilakukan dengan dayungan lengan, tangan dan kayuhan kaki, namun bila untuk bergerak maju lebih cepat tidak hanya memperhatikan dayungan lengan, tangan, dan kaki saja, akan tetapi haruslah juga memperhatikan beberapa hal yang berkaitan dengan *stroke mechanics* atau biomekanika dalam olahraga renang seperti daya dorong dan hambatan (Murni dalam Faradise 2013 : 3) dengan menguasai ilmu mekanika tersebut dan erat kaitannya dengan renang, akan membuat orang lebih sadar tentang keuntungan dan kerugian setiap gerakan yang dilakukan.

Kemudian 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".Selanjutnya menurut Counsilman dalam Nurcahyo (2013 : 2) "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".

## **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.

## **SARAN**

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

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agus, Apri dan Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka Media.
- Dermawan, Andi 2016. *Pengaruh latihan plyometrics dan berenang menggunakan metode interval terhadap kemampuan renang 50 meter gaya dada*. FIK UNP Padang
- 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*.
- Nurchahyo. 2013. *Hubungan Kemampuan Power Tungkai, Power Lengan, dan Kapasitas Aerobik (Vo2 MAX) Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter*. *Journal. Universitas Pendidikan Indonesia*
- Setiawan, Tri Tunggal. 2009. *Stroke Rate (SR) And Stroke Length (SL) Freestyle Swimmer Indonesian Student Participants POPNAS 2009*. *Journal. Sport Science Faculty. UNNES*
- Destiany, Indri. 2013. *Pengaruh Metode Stabilitas Terhadap Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai pada Perenang Kupu-Kupu*. *Journal. Universitas Pendidikan Indonesia*
- Suwirman. 2004. *Penelitian Dasar*. Padang: Universitas Negeri Padang.

