

PENGARUH METODE REPETISI DAN METODE INTERVAL INTENSIF TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 50 METER

Fadli Surahman^{1*}

¹Manajemen Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: *fadlisurahman89@yahoo.com

Submitted :11-02-2016, Reviewed:10-03-2016, Accepted:11-10-2016

<http://dx.doi.org/10.22216/JCC.v2i2.216>

Abstract

Based on the observations of the researcher in the field showed that the Athlete of Profi Swimming Padang still have low speed in swimming 50 meters, Therefore, this study aimed at observing the effect of repetition method and interval intensive method toward 50 meters speed achievement. Type of the research was quasi-experimental (Quasy experiment). The population was athletes in Profi Swimming Padang in the age group III and IV age group as many as 19 people, while the sample of this research were KU III and KU IV of totally 16 people by purposive sampling technique. The instrument which used in this research was a test of speed in 50 meter sprint achievement. The results of data analysis show that: (1) There are influences repetition method which significantly to the speed of 50 meters freestyle swimming in athletes Profi Padang be obtained the value of t count = 12,22 > t table = 1,90, (2) There are influences interval intensive method which significantly to the speed of 50 meters freestyle swimming in athletes Profi Padang be obtained the value of t count = 10,09 > t table = 1,90, (3) Repetition method is more better than series of interval intensive method to the speed of 50 meters freestyle swimming in athletes Profi Padang be obtained the value of t count = 0,30 < t table = 1,76.

Abstrak

Berdasarkan observasi penelitian dilapangan menunjukkan bahwa atlet club renang Profi masih memiliki kecepatan yang rendah dalam renang 50 meter. Terlebih, kajian ini ditujukan pada pengobservasian pengaruh metode pengulangan dan metode pengintervalan terhadap pencapaian kecepatan 50 meter. Tipe penelitian ini adalah quasi experimenta (Quasy experiment). Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah capaian uji kecepatan jarak renang 50 meter. Data di analisa menggunakan t-test (sample dependent dan independent). Hasil data analisis menunjukkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh metode pengulangan yang secara signifikan meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas oleh atlit Profi padang yang didapatkan dari t hitung = 12, 22 > t table = 1, 90, (2) Terdapat pengaruh interval intersive metode yang secara signifikan terhadap kecepatan gaya bebas 50 meter dengan nilai t hitung = 10,09 > t table = 1,90, (3) Metode pengulangan lebih baik dari pada metode interval berseri terhadap metode kecepatan gaya bebas renang 50 m dengan t hitung = 0,30 , t table = 1,76

Key word: Repetition Method and Interval Intensive Method and Sprint 50 meters

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai salah satu aktivitas fisik manusia yang berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dapat meningkatkan produktivitas kerja. Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian prestasi, baik ditingkat nasional maupun internasional yang berpengaruh terhadap peningkatan harkat dan martabat suatu bangsa. Pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai daerah. Melalui induk organisasi yang ada di pusat dan daerah, maka diharapkan adanya pembinaan yang baik. Salah satu olahraga di Indonesia yang melakukan pembinaan untuk memperoleh prestasi adalah olahraga renang.

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga kompetitif yang telah cukup lama diperlombakan, misalnya di Indonesia olahraga renang yang diperlombakan yaitu kejuaraan renang antar Perkumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI), Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), maupun Pekan Olahraga Nasional (PON) dan juga perlombaan renang yang diadakan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang tujuannya untuk membina dan mempersiapkan olahragawan berprestasi pada tingkat nasional maupun internasional sejak usia sekolah. Perlombaan tersebut yaitu Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) tingkat SD, Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) tingkat SMP serta Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) kemudian

pada tingkat SMA/SMK diadakan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) dan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS). Dengan banyaknya perlombaan renang yang dilakukan mulai dari tingkat daerah, provinsi, nasional dan internasional. Untuk itu perlu adanya pembinaan dan pengembangan yang serius, agar tercapainya prestasi yang diinginkan.

Perkembangan olahraga renang di Sumatera Barat cukup baik dengan adanya organisasi, klub atau kelompok renang yang dibina dan diorganisir oleh PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) tingkat provinsi maupun kabupaten atau kota di Sumatera Barat. Perkembangan olahraga renang ini sudah mulai merambat ke daerah-daerah yang ada di Sumatera Barat, misalnya di Kota Padang. Kota Padang telah berupaya melakukan pembinaan renang yang dilakukan di diperkumpulan (klub) renang.

Salah satu klub yang berada di Kota Padang yang terus aktif melakukan pembinaan prestasi olahraga renang yaitu klub Profi *swimming* Kota Padang. Klub ini sudah lama didirikan namun prestasi renang pada atlet klub Profi *swimming* belum mengalami kemajuan atau belum menunjukkan prestasi yang baik, hal ini terlihat dari kejuraan yang pernah diikuti oleh klub Profi *swimming* Kota Padang. Sebagai contoh pada Kejuaraan daerah antar klub di Lubuk Basung pada tahun 2012 atlet klub Profi *swimming* Padang tidak mampu mendapatkan medali pada karena tidak bisa memperoleh waktu yang baik

Selanjutnya pada O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional) khususnya tingkat sekolah dasar tahun 2012 dan tahun 2013 atlet Profi *swimming* yang mengikuti seleksi O2SN antar sekolah yang akan mewakili kecamatan dimana sekolah itu berada. Seleksi tersebut akan mengikuti kejuaraan O2SN pada tingkat Kota Padang, hasil yang diperoleh saat seleksi antar sekolah ada beberapa atlet yang berhasil mewakili kecamatan dan ada juga yang gagal. Namun pada saat seleksi O2SN Kota Padang atlet yang berasal dari klub Profi *swimming* terhenti sampai disitu dengan kata lain tidak dapat mewakili O2SN di tingkat Sumatra Barat. Hal ini disebabkan atlet Profi *swimming* belum dapat menyaingi waktu dari atlet yang berasal dari klub lain. Apabila hal ini terus dibiarkan maka atlet yang berasal klub Profi *swimming* tidak akan pernah mewakili Kota Padang hingga ke tingkat Sumatera Barat dan juga kejuaraan O2SN di tingkat Nasional.

Renang merupakan olahraga terukur, yaitu kemampuan renang seseorang dilihat berdasarkan kecepatan waktu tempuh renang (limit). Kemudian, di dalam perlombaan renang dikenal empat macam gaya, yaitu renang gaya bebas, gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Pada saat mengikuti perlombaan renang, perenang akan menempuh suatu jarak, maka masing-masing gaya memiliki nomor yang diperlombakan sesuai dengan jarak renang yang ditempuh.

Renang gaya bebas merupakan salah satu gaya renang yang diperlombakan dengan nomor renang

yang telah ditentukan pada setiap kejuaraan. Salah satu nomor renang gaya bebas yang diperlombakan yaitu gaya bebas 50 meter. Nomor ini merupakan nomor yang disukai karena pada nomor ini sangat sering terjadi hal yang tidak terduga, seperti atlet yang diperkirakan mampu untuk memperoleh waktu terbaik tetapi hasilnya tidak seperti yang diperkirakan. Oleh sebab itu renang gaya bebas khususnya pada nomor 50 meter harus diberikan metode latihan yang tepat dan benar untuk meningkatkan kecepatan renang atlet. Guna kelancaran pelaksanaan latihan renang gaya bebas tersebut, seorang pelatih harus bertanggung jawab untuk merancang dan menemukan metode latihan yang akan mendapatkan hasil kecepatan renang yang optimal. Sebagai contoh upaya tersebut adalah menyiasati strategi latihan yang efektif dan efisien.

Dalam renang gaya bebas memiliki empat komponen gerakan yaitu, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan nafas dan koordinasi. Agar pencapaian prestasi yang maksimal terwujud, maka unsur-unsur tersebut merupakan rangkaian gerakan yang harus diperhatikan. Dalam latihan renang gaya bebas yang paling utama diperhatikan di samping penguasaan teknik yang benar adalah kecepatan renang, karena kecepatan renang yang baik merupakan pondasi untuk pencapaian hasil yang optimal. Dengan kecepatan renang yang baik seorang perenang dapat memperkecil hambatan, memperkuat daya luncur dan juga mempertahankan gerakannya untuk sampai ke *finish*.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga terdapat banyak faktor yang mempengaruhinya, secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua faktor. Syafruddin (2011:57) menyatakan: Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam yaitu dari diri atlet itu sendiri yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar yaitu pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana dan lain sebagainya.

Pendapat di atas mengemukakan bahwa untuk mencapai prestasi olahraga renang, banyak faktor yang mempengaruhinya seperti faktor yang berasal dari atlet itu sendiri yaitu kemampuan fisik yang prima, teknik, dan taktik yang baik serta kemampuan mental yang kuat dan faktor yang berasal dari luar yaitu pelatih, pengurus, iklim dan cuaca, gizi, sarana prasarana, dan faktor sosial ekonomi. Salah satu faktor dari luar yang sangat mempengaruhi prestasi olahraga renang yaitu pelatih, karena seorang pelatih harus bisa memberikan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan atlet serta metode latihan yang tepat.

Pembinaan olahraga renang prestasi yang dilakukan oleh klub Profi *swimming* Kota Padang tujuannya dapat melahirkan atlet-atlet renang yang dapat mencapai prestasi maksimal. Namun berdasarkan pengamatan peneliti serta wawancara yang dilakukan pada pelatih klub Profi *swimming* Kota Padang dengan bapak

Yudarwan, S.Pd pada tanggal 1 Januari 2014, bahwasanya kecepatan renang khususnya renang gaya bebas 50 meter belum mendapatkan waktu yang maksimal, sebagai contoh kejuaraan yang diikuti oleh atlet klub Profi *swimming* Kota Padang yaitu Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) tingkat SD. Data yang diperoleh dari PRSI sebagai penyelenggara perlombaan renang tersebut yaitu pada tahun 2012 O2SN tingkat Kota Padang waktu terbaik pada renang gaya bebas 50 meter yaitu 00.38.02 detik atas nama Reinaldo Adri Nyoman asal klub Womens SC. Pada tahun 2013 O2SN tingkat Sumatra Barat waktu terbaik pada renang gaya bebas 50 meter yaitu 00.37.32 detik atas nama Iiril Syafridal yang berasal dari daerah Kab. Pasaman dan tahun 2014 O2SN tingkat Sumatra Barat diperoleh waktu yaitu 00.36.30 detik atas nama Al Azhar yang berasal dari daerah Kota Sawahlunto. Data yang diperoleh dari PRSI tersebut terlihat jelas waktu yang diperoleh atlet yang berasal dari klub Profi *swimming* masih jauh dari waktu terbaik. Berdasarkan data tes awal yang dilakukan waktu terbaik dari klub Profi *swimming* yaitu 00.43.48. Oleh sebab itu perlu dilakukan latihan dengan metode yang tepat untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

Renang merupakan cabang aquatik yang termasuk pada kecepatan aksi (gerakan) karena pada gerakan renang terjadi pada kecepatan gerakan bagian-bagian tubuh seperti gerakan tangan, gerakan kaki yang berlangsung secara terpisah. Bila ditinjau dari struktur fase gerakan dan

karakteristik kecepatan gerakan, renang termasuk pada kecepatan siklik karena dalam renang mempunyai amplitudo gerakan dan frekwensi gerakan. Oleh sebab itu metode yang dapat meningkatkan kecepatan siklik yaitu metode dan interval intensif repetisi, hal ini juga berdasarkan pendapat dari Syafruddin (2011:98) menyatakan “untuk meningkatkan kecepatan gerakan siklik seorang pelatih dapat menggunakan metode interval intensif dan repetisi”. Arti kecepatan gerakan siklik ini bagi prestasi olahraga renang adalah untuk meningkatkan kecepatan renang atlet. Metode repetisi dan interval intensif yang tepat adalah penunjang untuk menjadi juara, karena dengan metode interval intensif dan repetisi yang benar dapat meningkatkan kecepatan atlet saat berenang.

Latihan renang menggunakan metode repetisi dan interval intensif adalah cara melatih untuk meningkatkan kecepatan renang dengan cara pengaturan intensitas, volume beban, interval beban dan durasi beban latihan yang tepat. Diharapkan dengan adanya metode latihan yang tepat. Pentingnya metode repetisi dan interval lintensif dalam peneltian ini yaitu dengan memberikan intensitas yang tinggi, sedangkan menurut teori untuk mengembangkan kecepatan khususnya kecepatan renang dibutuhkan intensitas yang sangat tinggi sehingga kecepatan renang dapat ditingkatkan dengan baik

Metode repetisi merupakan metode yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter karena metode latihan ini dengan pengulangan (repetisi) serta

durasi istirahat dan jarak (*distance*) yang tetap atau bervariasi. Dan juga metode ini menekankan pada kerja dengan intensitas yang sangat tinggi kemudian dilakukan dengan istirahat sempurna dengan waktu yang lebih panjang sehingga dalam melakukan latihan berikutnya atlet dapat melakukan lebih maksimal.

Metode latihan interval intensif merupakan metode yang dapat memberikan pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter karena pada metode latihan ini jarak, waktu, istirahat, dan pengulangan telah ditentukan atau disebut juga dengan variabel-variabel latihan yang telah ditetapkan, atau suatu bentuk latihan yang dilakukan secara selang seling antara interval latihan dan waktu istirahat.

Penguasaan teknik renang mempunyai pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter karena dapat mengefektifkan gerakan lengan dan kaki serta penggunaan tenaga dalam renang sehingga waktu tempuh yang dibutuhkan menjadi efisien. Hal ini menyebabkan atlet mampu mempertahankan kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

Motivasi berlatih juga mempunyai pengaruh terhadap kecepatan renangnya gaya bebas 50 meter, karena motivasi merupakan alasan atlet untuk melakukan latihan, dengan kata lain motivasi akan mempengaruhi tujuan atlet melakukan latihan. Apabila latihan dilakukan dengan motivasi yang tinggi akan mendorong tercapainya tujuan yang diinginkan dan sebaliknya. Semakin tinggi motivasi siswa untuk berprestasi maka semakin besar dorongan di dalam

dirinya untuk mencapai hasil maksimal mungkin. Sebaliknya seorang atlet yang mempunyai motivasi biasa saja bahkan motivasi rendah, akan dapat juga terlihat dari usaha serta rasa ingin lebih unggul dalam dirinya untuk mencapai hasil yang maksimal juga akan biasa saja bahkan rendah.

Beberapa unsur kemampuan fisik dalam cabang renang misalnya, kecepatan reaksi, daya ledak, percepatan dan daya tahan kecepatan dapat meningkatkan bila pelatih memahami setiap bagian aspek kondisi tersebut. Kecepatan reaksi dibutuhkan pada saat *blockstart* untuk menerima rangsangan suara atau aba-aba *start*. Reaksi pertama yang dilakukan kaki pada saat menerima rangsangan yaitu mendorong kaki saat melompat dengan kuat dan cepat saat melakukan *start* inilah daya ledak otot tungkai berperan dalam renang gaya bebas 50 meter.

Sarana dan prasarana latihan yang dimiliki dapat menunjang berhasil atau tidaknya seorang pelatih untuk meningkatkan kecepatan renang atlet dalam mengikuti latihan, dengan memiliki sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai maka pelatih dapat memberikan latihan yang bervariasi sehingga latihan yang dilakukan tidak membuat atlet merasa bosan sehingga dapat meningkatkan kecepatan prestasi renang gaya bebas 50 meter.

Kualitas pelatih mempunyai pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Pelatih renang yang berkualitas memiliki pengetahuan ilmiah yang cukup untuk menciptakan program latihan

yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan renang atlet.

METODE

Jenis penelitian ini adalah untuk mengungkapkan pengaruh latihan metode repetisi dan metode interval intensif terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter, maka jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (*quasi eksperimen*). Sebelum perlakuan (*treatment*) dilaksanakan, terlebih dahulu diberikan *pretest* kepada sampel. *Pretest* ini bertujuan untuk memperoleh data awal tentang kemampuan kecepatan renang gaya bebas 50 meter yang dimiliki oleh atlet. Setelah *pretest* maka sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan *caramatching*.

Tabel 3. Rancangan Penelitian

<i>Pre-Test</i> (Test Awal)	Kelompok Latihan	Perlakuan (Latihan)	<i>Post-Test</i> (Test Akhir)
T ₁	Matching	Metode Repetisi	T ₂
		Metode Interval Intensif	

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub Profi *swimming* pada kelompok umur III dan kelompok umur IV yaitu sebanyak 19 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2009:124). Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti menetapkan sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra KU III dan KU IV yang berjumlah 16 orang. Penarikan

sampel ini berdasarkan pertimbangan perbedaan kondisi fisik antara putra dan putri dan juga dengan karakteristik atlet yang sudah terlatih.

Data yang telah terkumpul dari hasil *pre-test*, *post-test* di analisis dengan menggunakan statistik uji-t dependen sampel dan independen sampel, dengan taraf kepercayaan $\alpha=0,05$. Sebelum data diolah menggunakan teknik Analisis uji t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan Uji t, yaitu uji normalitas menggunakan Uji *Liliefors* dan Uji *Homogenitas Varians* menggunakan Uji F.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uraian semua variabel datanya berdistribusi normal. Berdasarkan kriteria jika $L_{\text{observasi}} (L_o)$ lebih kecil atau sama dengan $L_{\text{tabel}} (L_t)$ berarti data populasi berdistribusi normal, sebaliknya jika $L_{\text{observasi}} (L_o)$ lebih besar dari $L_{\text{tabel}} (L_t)$ berarti data populasi berdistribusi tidak normal. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing variable probabilitas memenuhi kriteria $L_o < L_{\text{tabel}}$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal. Selanjutnya sebelum data dianalisis dengan uji t, terlebih dahulu dilakukan uji homogenitas menggunakan uji varians. Uji varians dengan taraf signifikan 0.05 dan derajat kebebasan $(n_1-1), (n_2-1)$

Pengujian hipotesis penelitian ini dilakukan dengan teknik uji t. Penggunaan teknik uji t bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari

kedua metode dengan hasil tes awal dan tes akhir. Pengaruh utama dalam penelitian ini adalah (1) metode repetisi dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter secara signifikan pada atlet klub profi swimming kota padang, (2) metode interval intensif dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter secara signifikan pada atlet klub profi swimming kota padang, dan 3) pengaruh metode repetisi lebih baik dibandingkan dengan metode interval intensif terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet klub profi swimming kota padang.

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan uji t dapat dikemukakan bahwa: 1) Dapat dilihat bahwa $t_{\text{hitung}} 12,22 > t_{\text{tabel}} 1,90$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan metode repetisi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet klub Profi Swimming Kota Padang. Peningkatan kemampuan renang gaya bebas 50 meter atlet klub Profi Swimming Kota Padang ini yaitu dari skor rata-rata 50,50 detik pada *pre test* menjadi 49,65 detik pada *post test*. 2) Berdasarkan tabel 13 dapat dilihat bahwa $t_{\text{hitung}} 10,09 > t_{\text{tabel}} 1,90$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan metode interval intensif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter yang mengikuti kejuaraan O2SN. Peningkatan kemampuan renang gaya bebas 50 meter atlet klub Profi Swimming Kota Padang ini yaitu dari skor rata-

rata 50,57 detik pada *pre test* menjadi 50,38 detik pada *post test*. 3) Berdasarkan tabel 14 dapat dilihat bahwa $t_{hitung} 0,30 < t_{tabel} 1,76$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian tidak dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan metode repetisi dengan metode Interval intensif dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter atlet klub Profi Swimming Kota Padang. Namun metode repetisi memberikan pengaruh yang besar dari pada interval intensif karena dapat dilihat dari perbedaan rata-rata peningkatan yang didapat pada hipotesis pertama dan hipotesis kedua

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Terdapat pengaruh, metode repetisi yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet klub Profi Swimming Kota Padang. 2) Terdapat pengaruh, metode interval intensif yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet klub Profi Swimming Kota Padang. 3) Metode repetisi lebih baik dari pada metode interval intensif terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet klub Profi Swimming Kota Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan bahwa metode repetisi dan metode interval intensif dapat memberikan peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Artinya kedua metode ini dapat dipergunakan dalam upaya untuk meningkatkan kecepatan

renang gaya bebas 50 meter. Perhitungan statistik terhadap data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa kedua metode yang diberikan memberikan pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter. Kesimpulan yang didapat dari kedua metode tersebut dapat memberikan peningkatan terhadap kecepatan renang gaya bebas khususnya pada nomor 50 meter. Namun pada hipotesis 3 membuktikan tidak terdapat perbedaan pengaruh tetapi dari hasil rata-rata pada hipotesis kedua metode repetisi memberikan peningkatan yang lebih besar karena dilihat dari perolehan dari rata-rata (*mean*) dari 50,50 pada *pre-test* menjadi 49,65 pada *post-test* dengan peningkatan 0,85 dan metode interval intensif rata-rata (*mean*) dari 50,57 pada *pre-test* menjadi 50,38 pada *post-test* dengan peningkatan 0,19, dilihat dari perolehan rata-rata metode repetisi memberikan peningkatan yang lebih besar dari pada metode interval intensif. Hal ini dikarenakan dalam pelaksanaan latihan pada metode repetisi memiliki pengulangan 3-5 kali dengan istirahat yang penuh, artinya dengan istirahat yang penuh atlet dapat mengumpulkan tenaga yang banyak sehingga penumpukan asam laktat tidak terjadi

Temuan penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk memberikan metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter, baik pada saat melaksanakan materi latihan, metode latihan, maupun dalam pengaturan beban latihan. Oleh karena itu, diharapkan hasil penelitian ini memberikan suatu yang

baru dalam aspek pendekatan metode latihan yang digunakan dalam pembinaan prestasi atlet pada olahraga renang gaya bebas 50 meter

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, metode latihan Interval lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter. Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, diharapkan kepada: 1) Pelatih, untuk dapat memberikan metode repetisi dalam upaya untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter sehingga prestasi yang didapat sesuai dengan harapan yang ingin dicapai. 2) Atlet, agar lebih melihat metode apa yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter serta faktor lain yang dapat memberikan pengaruh yang besar untuk peningkatan kecepatan renang. 3) Organisasi PRSI, untuk memberikan fasilitas sarana dan prasarana yang lebih baik saat atlet melaksanakan latihan renang. 4) IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) dapat dikembangkan oleh pelatih untuk memberikan latihan tepat berdasarkan ilmu pengetahuan yang selalu berkembang serta dengan alat latihan yang canggih. 5) Peneliti yang hendak meneliti permasalahan pada kedua metode ini lebih lanjut, agar dapat mempertimbangkan berbagai keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jumlah sampel, dan lain sebagainya. Tujuannya adalah demi kebermanfaatan hasil temuan

AKNOWLEDGEMENTS

Artikel ini ditulis dari tesis penulis di Pascasarjana Universitas Negeri Padang dengan tim Pembimbing :Dr. Chalid Marzuki, MA dan Dr. ErizalNurmai, M.Pd

DAFTAR RUJUKAN

- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology Of Training. The Key To Athletic Performance.* IOWA: Kendal/Hunt Publishing
- Bompa, Tudor O. 1994. *Power Training For Sport.* Canada: Mosaic Press
- Brooks, A And Fahey, D 1985. *Excercise Physiology.* New York: Macmillan Publishing Company
- Colwin, Cecil M. 1992. *Swimming Into The 21st Century.* Illionis: Human Kinetics Publisher. Inc
- Fox, Edwar. L Bowers.R and Foss M. 1988.*The Physiology Basic Of Physical Education And Athletics. 4rd Ed.* Philadephia: Shouders College Publishing.
- Hairy, Jusunul. 1989. *Fisiologi Olahraga Jilid I.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis*

- Dalam Choaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK
- [Http://Eprints.Uns.Ac.Id/7516/1/.Pdf](http://Eprints.Uns.Ac.Id/7516/1/.Pdf)
(Diakses 9 Februari 2014)
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Kurnia Dan Murni. 1991. *Renang*. Jakarta: PB. PRSI.
- Luthan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta; Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Maryadi, Wendri, 2013. “ Pengaruh Latihan Metode Interval dan Metode Kontinyu Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 400 Meter Atlet Renang Tepian Rajo Kota Jambi”. *Tesis* Tidak Diterbitkan. Padang : Program Pascasarjana UNP
- Marzuki, Chalid. 1999. *Renang Dasar*. Padang : FIK UNP.
- Pate, Rotella & Mc Clenaghan. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Ilmu Kepeleatihan*. (Terjemahan Oleh Kasiyo Dwijowinoto). Semarang; IKIP Semarang Press
- Rob C Orr And Tyler, Jane B. 2008. *Dasar-Dasar Renang*. 2008. Bandung: Angkasa Bandung.
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik* Semarang: IKIP SEMARANG
- Syafuruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Syafuruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang; UNP Press
- Thomas, David G, Ms. 2000. *Renang: Tingkat Mahir (Edisi Kedua)*. PT Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Turimin. 2009. “ Pengaruh Metode Interval dan Metode Pengulangan Terhadap Prestasi Lari 100 Meter Pada Mahasiswa FKIP UIR Pekanbaru”. *Tesis* Tidak Diterbitkan. Padang : Program Pascasarjana UNP
- UNP. (2012). *Buku Panduan Penulisan Tesis dan Disertasi*. Padang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang