

PENGARUH METODE LATIHAN *INTERVAL INTENSIF* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS PADA ATLET *FITT SWIMMING CLUB*

Salmah Samraty^{1*}, Andri Gemaini², Windo Wiria Dinata³, Nugroho Susanto⁴

¹Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

³Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

⁴Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

* Penulis yang sesuai. Surel: salmahsamraty89@gmail.com, andrigemaini@fik.unp.ac.id, windowiria@fik.unp.ac.id, nugrohosusanto@unp.ac.id

Received: artikel dikirim 1 Agustus 2025; Revised: artikel revisi 15 Agustus 2025; Accepted: artikel diterima 31 Agustus 2025

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *Fitt Swimming Club* dengan menerapkan metode latihan interval intensif. *Fitt Swimming Club* memiliki populasi sebanyak 20 orang atlet. Metode dalam pengambilan sampel ialah dengan metode purposive sampling. Penelitian ini melibatkan 13 atlet putra dan 2 atlet putri, sehingga terkumpul 15 sampel. Stopwatch, peluit, dan alat tulis digunakan sebagai alat dalam penelitian ini. Metode analisis data memakai software SPSS 22 dan menggunakan rumus statistik dengan metode analisis uji t-test. Hasil penelitian ini menunjukkan: Latihan menggunakan metode interval intensif terbukti bisa memberi pengaruh signifikan terhadap peningkatannya kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet *Fitt Swimming Club*, Hal ini bisa dilihat dari hasil perhitungan data yang diperoleh, yaitu rata-rata waktu kecepatan atlet max pada test akhir yaitu 86.72 detik dibanding test awal yaitu dengan waktu max 89.58 detik.

Kata kunci: Latihan interval, interval intensif, kecepatan renang

THE EFFECT OF INTERVAL INTENSIVE METHOD TOWARD SPEED RAISING ON 50 METERS SWIMMING THE CRAWL STROKE OF FITT SWIMMING CLUB ATHLETES

Abstract: The purpose of this study was to determine whether or not there was an increase in the speed of freestyle 50-meter swimming in *Fitt Swimming Club* athletes by applying intensive interval training methods. *Fitt Swimming Club* has a population of 20 athletes. The method of sampling is the purposive sampling method. This study involved 13 male athletes and 2 female athletes, so that 15 samples were collected. Stopwatches, whistles, and stationery were used as tools in the study. The data analysis method uses SPSS 22 software and uses statistical formulas with the t-test analysis method. The results of this study showed: Training using the intensive interval method was proven to have a significant effect on increasing the speed of 50-meter freestyle swimming in *Fitt Swimming Club* athletes, This can be seen from the results of the data calculations obtained, namely the average speed time of max athletes in the final test which was 86.72 seconds compared to the initial test which was with a max time of 89.58 seconds.

Keyword: Interval Exercise, Intensive Interval, Swimming Speed

How to Cite: Pertama, P., & Kedua, P. (2020). Petunjuk penulisan naskah Jurnal Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, X(Y), 1-6.
doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga renang di Indonesia sekarang ini cukup pesat, bisa dilihat dengan semakin banyaknya klub renang di Indonesia yang berada di bawah naungan induk organisasi resmi renang yaitu PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Renang merupakan olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan menjaga kondisi fisik seseorang. Berenang juga merupakan kegiatan akuatik dengan banyak gaya yang telah diperkenalkan dari lama dan membawa banyak kegunaan bagi manusia (Prawira, AY, Prabowo, E., & Febrianto, F. 2021: 302). Manfaat berenang antara lain menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani, keselamatan diri, meningkatkan aktivitas fisik serupa daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan juga berkhasiat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, serta digunakan dalam media pendidikan, prestasi, pemulihan, rekreasi. Gaya renang bebas merupakan berenang dengan dada menghadap ke permukaan air, dengan lengan kanan dan kiri secara bergantian mendorong maju ke depan dalam gerak mendayung, kaki keduanya bergantian naik turun. Gaya bebas adalah gaya yang tidak terkait pada tehnik dasar tertentu (Heri Z, 2007).

Dilihat dari struktur fase gerak dan karakteristik kecepatan gerak, renang termasuk dalam kecepatan siklik. Salah satu cara untuk meningkatkan kecepatan gerak siklik adalah dengan menggunakan metode latihan interval intensif (Syafuddin, 2011:98). Renang dengan metode latihan interval intensif merupakan metode latihan untuk meningkatkan kecepatan renang dengan mengatur intensitas, volume, interval bebas dan durasi beban latihan yang benar. Latihan interval intensif dapat mempengaruhi kecepatan gaya bebas 50m karena dalam latihan ini telah ditentukan jarak, waktu, istirahat, serta repetisi yang dikenal sebagai latihan yang variabelnya telah ditentukan sebelumnya (Surahman, F. 2016: 35).

Dalam renang khususnya gaya bebas, unsur kondisi fisik yang diperlukan adalah kekuatan otot tungkai, lengan, kelenturan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi otot. Tanpa kondisi fisik tersebut, tidak akan diperoleh waktu yang maksimal. Unsur kondisi fisik yang juga perlu diperhatikan selain menguasai teknik yang benar adalah kecepatan. Kecepatan ialah kepiawaian melakukan gerakan yang berurutan untuk menempuh jarak yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan dalam menempuh jarak dengan waktu singkat (Harsono, 2001:36). Maka dari itu diperlukan suatu bentuk latihan yang tujuannya meningkatkan kecepatan renang gaya bebas agar menjadi lebih optimal.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti di kolam renang Wirabraja dengan Pelatih Renang *Fitt Swimming Club* yaitu Bapak Ardhika Dwi Wibowo, S.Pd dapat dikatakan bahwa prestasi atlet masih rendah pada nomor 50 meter gaya bebas hal ini terlihat saat atlet berpartisipasi dalam pertandingan atlet gagal menunjukkan hasil terbaiknya, terutama pada nomor 50 meter gaya bebas. di Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan (KRAPSU) Se-sumatera yang digelar di Payakumbuh pada 22-23 Desember 2022, atlet *Fitt Swimming Club* nomor renang 50 meter gaya bebas masih belum memiliki catatan waktu terbaik, dan bisa dikatakan perolehan waktu yang didapat oleh para atlet *Fitt Swimming Club* masih jauh dari yang sudah ditetapkan.

Hasil observasi yang telah dilakukan peneliti dengan dilakukannya tes kecepatan renang di awal, menunjukan bahwa permasalahan yaitu rendahnya kecepatan renang gaya bebas 50 meter yang dihasilkan oleh atlet *Fitt Swimming Club*. ini terbukti pada saat uji kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet, disaat mendekati garis finis pada jarak 25 meter kecepatan atlet tiba-tiba menurun drastis. Berdasarkan pemecahan masalah itu, atlet memerlukan model latihan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter agar kecepatan atlet tetap konstan hingga garis finish.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan variabel yang belum ada datanya, sehingga diperlukan manipulasi proses dengan menerapkan perlakuan tertentu kepada subyek penelitian, dan kemudian diamati/diukur (Jaedun, A. 2011: 5). Penelitian ini menggunakan single group design sebelum dan sesudah pengujian. Populasi penelitian ini adalah 20 orang, sampel diambil dengan menggunakan metode *purposive sampling*, dan diperoleh sampel sebanyak 15 orang. Untuk mengukur kecepatan renang seorang atlet dilakukan tes gaya bebas 50 meter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perolehan data yang didapatkan pada saat pretest dan posttest di kolam renang Wirabraja.

Tabel 1. Hasil sebelum dan sesudah pengujian kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet *Fitt Swimming Club*.

NO	NAMA	PRE-TEST	POST TEST
1	AL KAUSAR	29.07	28.22
2	ABYAN HANDANA	01.05.59	01.02.21
3	AGA MAHFAN DILARA	29.01.58	26.01.72
4	AKRAM RAFIE GHAZI	32.60	31.30
5	ALYA GHASSANI	39.08	36.75
6	ARKA FAWAZ YAZIQ	47.69	46.23
7	ARSHA FATIYAH RAHMA	50.27	48.42
8	FAIZAN OTMADANISH AKBAR	01.05.93	01.03.17
9	FATUR RAHMA AL GHAZI	48.93	47.75
10	HAZEL FATHIR RIDHO	47.89	46.30
11	KAFA AESAR ADITYA	01.09.64	01.08.10
12	REIHAN	55.93	55.3
13	SAFARAS DWI OTMA	13.01.40	01.01.13
14	SYADINAN	47.22	46.93
15	SYAHDAN	42.79	42.01
	Jumlah	441.47	400,99
	Rata-rata	44 147	44.55444
	Standar deviasi	8.322517	7.028359

Berdasarkan deskripsi data dengan jumlah sampel 20 orang, kecepatan maksimum pada pre-test adalah 89,58 detik, dan pada post-test - 86,27 detik.

2. Tes Normalitas

Data uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, dinyatakan berdistribusi normal jika nilai sig (signifikansi) > 0,05.

Tabel 2. Frekuensi

Statistics			
		Pre-test	Post-test
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		53.7073	51.3693
Std. Error of Mean		4.22941	3.92227
Median		48.9300	47.7500
Mode		29.07 ^a	28.22 ^a
Std. Deviation		16.38045	15.19090
Variance		268.319	230.764

Skewness	.595	.656
Std. Error of Skewness	.580	.580
Kurtosis	.115	.744
Std. Error of Kurtosis	1.121	1.121
Range	60.51	58.50
Minimum	29.07	28.22
Maximum	89.58	86.72
Sum	805.61	770.54
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown		

Tabel 3. Test of Normality Speed

Test of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	0,183	15	0,188	0,956	15	0,629
Posttest	0,177	15	.200*	0,955	15	0,611

Sebelum dilakukan pengolahan sampel, dilakukan pre-test melalui tes kecepatan renang 50 meter gaya bebas untuk mengetahui kecepatan renang dengan nilai signifikan 0,629, waktu maksimum 89,58 detik, waktu minimum 29,07 detik, perolehan nilai rata-rata adalah 53,7073 dan standar deviasinya adalah 16,38045.

Setelah dilakukan pengolahan sampel, dilakukan tes akhir (posttest) kecepatan renang 50 meter gaya bebas untuk mengetahui kecepatan renang dengan nilai signifikan 0,611, waktu maksimum 86,72 detik, waktu minimum 28,22 detik, nilai rata-rata 51,3693 dan standar deviasi 15,19090.

3. Uji Hipotesis / Uji-T

Tabel 4. Uji T-test

Paired samples statistics					
		Mean	N	Standar. Deviation	Standar. Error Mean
Pair 1	Pretest	53.7073	15	16.38045	4.22941
	Posttest	51.3693	15	15.19090	3.92227

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest dan posttest	15	0,986	.000

Paired Sampel Test									
		Paired Differences					T	Df	Sig. (2 tailed)
		Mean	std. Deviasi	std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	2.33800	2.88540	.74501	.74012	3.93588	3.138	14	.007

Dalam penelitian ini hipotesisnya adalah latihan interval intensif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *Fitt Swimming Club*.

1. Jika sig. (2-tailed) < 0,05, berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes kecepatan renang gaya bebas 50 meter sebelum dan sesudah tes.
2. Jika sig. (2-tailed) > 0,05, berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pada tes renang 50 meter gaya bebas.

Dengan demikian berdasarkan data uji sampel berpasangan di atas dapat diketahui sig. (2-tailed) 0,007 < 0,05 menunjukkan bahwa data yang didapat memiliki perbedaan yang signifikan antara hasil kecepatan renang pada saat dilakukan tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test).

3. Pembahasan hasil kajian

Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa atlet yang melakukan latihan interval intensif dapat meningkatkan kecepatan renang mereka. Dilihat dari struktur fase gerak dan karakteristik kecepatan gerak, renang termasuk dalam kecepatan siklik. Dan salah satu cara untuk meningkatkan kecepatan gerak siklik adalah dengan menggunakan metode latihan interval intensif (Syafuruddin, 2011: 98). Kecepatan merupakan hal yang sangat diperlukan dalam berenang, karena kecepatan merupakan kemampuan motorik anggota tubuh yang bertugas menyelesaikan gerakan yang dilakukan dalam waktu sesingkat mungkin.

Metode latihan interval intensif bertujuan untuk untuk meningkatkan kecepatan atlet untuk mempersiapkan dirinya dalam kerja keras dan meningkatkan peningkatan kecepatan atlet di saat kekurangan oksigen serta berperan dalam pembentukan asam laktat (Sulastio, A. 2016: 5). Metode latihan dengan menggunakan interval intensif juga merupakan latihan di mana waktu tempuh, jarak, jumlah pengulangan, dan waktu pemulihan telah ditetapkan.

Hasil uji statistik sample T-test pada tabel 2 menunjukkan bahwa metode interval intensif memiliki efek pada kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet *Fitt Swimming Club*. Dengan nilai uji-t sebesar 0,007 < 0,05, menunjukkan bahwa H₀ ditolak yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet *Fitt Swimming Club* sebelum dan sesudah perlakuan. Adanya perbedaan tersebut dapat mengindikasikan bahwa latihan yang diberikan dapat meningkatkan kecepatan renang atlet. Besarnya perubahan tersebut terlihat dari rata-rata pretest 53,7073 detik dan posttest 51,3693 detik.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan disimpulkan bahwa latihan dengan metode interval intensif berpengaruh terhadap meningkatnya kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet *Fitt Swimming Club* dengan nilai t-test yaitu sig . (2-tailed) $0,007 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecepatan renang atlet dapat dipengaruhi oleh metode latihan interval intensif, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata sebelum (pretest) dan sesudah tes (posttest).

DAFTAR PUSTAKA

- Harson. 2001. Latihan kebugaran, Bandung: FPOK UPI.
- Heri, Zulfan (2007). Diktat Renang Medan, Universitas Negeri Medan.
- Jedun, A. (2011). Metodologi penelitian eksperimental. Fakultas Teknik UNI, 12.
- Pravira, A.Ya., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model pendidikan renang anak usia dini: tinjauan literatur. Jurnal Pendidikan FKIP UNMA, 7(2), 300-308.
- Sulastio, A. (2016). Pengaruh metode latihan interval ekstensif dan intensif terhadap prestasi lari 400m putra atlet PASI Riau. Pojok Olahraga Jurnal, 1(2), 1-9.
- Surahman, F. (2016). Pengaruh Metode Pengulangan dan Metode Interval Intensif Terhadap Kecepatan Gaya Bebas 50m (Studi Eksperimen Atlet Klub Renang Profesional Kota Padang). Kurikulum, 2(2), 31–40.<https://doi.org/10.22216/jcc.v2i2.21>
- Syafruddin. 2011. Ilmu kepelatihan olahraga. Padang: UNP Press Padang.