

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA DADA

Rihan Salmon Aziz, Roma Irawan

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang
e-mail: Rihansalmonaziz@gmail.com, romairawan@fik.unp.ac.id

Abstrak :Permasalahan dalam penelitian ini adalah renadahnya kemampuan kecepatan berenang mahasiswa yang kuliah renang dasar, Jurusan Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan interval terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa yang kuliah renang dasar, Jurusan Kepelatihan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang kuliah renang dasar, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang yang disaring menggunakan Cluster sampling (area sampling). Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Data dikumpulkan dengan melalui tes kecepatan renang 50 meter gaya dada. Kemudian dianalisis dengan menggunakan statistic uji t. Berdasarkan hasil pengujian dari variabel kecepatan renang 50 meter gaya dada, nilai hitung atau $T_{hitung} = 53,45 > T_{tabel} = 1,833$ dan terdapat peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan interval 50 meter renang gaya dada memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan pada mahasiswa kuliah renang dasar, Jurusan Kepelatihan.

Kata Kunci: Latihan Interval, Kecepatan, dan Renang Gaya dada.

A. PENDAHULUAN

Universitas Negeri Padang adalah kampus yang memiliki banyak fakultas, salah satunya fakultas ilmu keolahragaan ini sekrang sudah akretasi A dan semua jurusanya juga sudah akretasi A. Dalam fakultas tersebut. Mahasiswa yang jurusan kepelatihan wajib mengambil mata kuliah renang. Di dalam kuliah renang terdapat renang dasar, renang pendalaman dan renang spesialisasi dan mahasiswa yang sudah mengambil mata kuliah tersebut maka diwajibkan praktek melatih renang disalah satu club selama satu semester.

Mahasiswa yang kuliah renang dasar dinyatakan lulus di mata kuliah tersebut dia harus menyelesaikan jarak dan gaya renang yang sudah ditentukan oleh dosen, baru dinyatakan lulus dikuliah renang. Mahasiswa yang tidak bisa

sampai target yang sudah ditentukan dosen, maka mahasiswa tersebut akan mengulang atau tidak lulus. Mahasiswa yang dinyatakan lulus hanya rendahnya kemampuan kecepatan untuk mencapai yang sudah ditentukan, oleh karena itu penulis ingin mencoba meningkatkan kecepatan renang mahasiswa yang kuliah renang dasar dengan metode interval.

Latihan interval adalah suatu metode latihan yang banyak digunakan dalam berbagai cabang olahraga. Interval training adalah latihan atau sistem latihan yang diselingi interval-interval berupa masa-masa istirahat Jadi dalam pelaksanaannya adalah : istirahat - latihan - istirahat - latihan - istirahat dan seterusnya.

Menurut Harsono dalam Boy Indrayana (2007) bahwa "*Interval Training* sangat di anjurkan oleh pelatih-pelatih terkenal karena hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan atau stamina". Sedangkan Engkos Kosasih dalam Boy Indrayana (2007) "*interval training* merupakan jarak tertentu dengan banyaknya ulangan, penting ditentukan jarak yang harus ditempuh, waktu dan istirahatnya serta berapa banyak ulangan. Sedangkan menurut Lutan dalam Agus Sulasti (2012) latihan interval adalah satu bentuk dari metode berlatih yang menggabungkan pelaksanaan beban kerja selama waktu yang cukup singkat, dan diselingi oleh waktu istirahat diantara setiap kesempatan.

Latihan interval merupakan salah satu sistem latihan interval yang dilakukan dengan pengulangan intensitas tinggi dan diikuti oleh periode istirahat/aktivitas rendah (Fox dkk dalam Olivia Andiana, 2011). Selama ini latihan interval dengan istirahat aktif dianggap memiliki banyak keuntungan, antara lain: menghemat waktu, membakar kalori lebih banyak, meningkatkan kekuatan, meningkatkan kecepatan, meningkatkan *endurance* (Brunswick dalam Olivia Andiana, 2011). Jika dibandingkan dengan sistem latihan lainnya, latihan interval terbukti lebih efektif meningkatkan prestasi seorang atlet (Fox dalam Olivia Andiana, 2011). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa latihan dengan bentuk interval istirahat aktif telah terbukti lebih meningkatkan proses pemulihan asam laktat daripada latihan interval istirahat pasif (Cochrane dalam Olivia

Andiana, 2011) Latihan interval dengan istirahat aktif juga lebih meningkatkan daya tahan otot tungkai serta kecepatan lari (Liskustyowati dalam Olivia Andiana). Jadi latihan interval dalam renang sangat banyak manfaatnya salah satunya dengan istirahat aktif selain membakar kalori lebih banyak, meningkatkan daya tahan, meningkatkan kekuatan dan meningkatkan kecepatan atlet.

Naesilla dkk (2016) Latihan intensitas tinggi interval atau *high intensity interval training* (HIIT) didefinisikan sebagai latihan yang terdiri dari beberapa siklus dalam durasi yang pendek atau sedang dan intensitas yang tinggi dan tiap siklusnya diselingi dengan waktu istirahat berupa latihan intensitas ringan. Jadi latihan interval dalam renang terdiri dari beberapa siklus dalam durasi pendek atau sedang dan intensitas yang tinggi dan tiap siklus di salingi dengan dengan waktu istirahat berupa latihan intensitas ringan.

Muhammadiyah dalam Fandi Ari Wijaya (2013) yang menyatakan metode latihan lari interval adalah suatu atau bentuk latihan lari dimana jarak yang telah ditentukan ditempuh dengan berulang-ulang dan diselingi dengan penghentian atau periode istirahat yang tidak sampai pada pemulihan sepenuhnya serta pelaksanaannya dilakukan dengan kecepatan tinggi atau beban mendekati maksimal. Latihan lari interval ini terjadi berangsur-angsur dari pengiramaan kerja latihan, dimana jarak yang telah ditentukan tidak ditempuh dalam kecepatan konstan, tetapi jarak itu dibagi menjadi beberapa jarak pendek dan ditempuh dengan lari cepat (*sprint*) serta diselingi dengan periode istirahat pasif (jalan di tempat) yang dibatasi waktunya dan terkontrol. Jadi dalam latihan interval dalam olahraga renang adalah dengan menentukan jarak dalam pendek dan ditempuh dengan berenang gaya dada dengan cepat (*sprint*) serta diselingi dengan periode istirahat pasif (berenang lambat) yang dibatasi waktu dan terkontrol.

Mulyana dalam Mohammad Zulmi Fairuz Zabdillah (2017) berpendapat bahwa “metode latihan interval adalah suatu metode latihan di mana jarak, waktu istirahat dan repetisi telah ditentukan, atau disebut juga dengan variabel-variabel latihan yang telah ditetapkan, atau suatu bentuk latihan yang diselingi dengan

jarak istirahat yang telah ditetapkan”.Selanjutnya Mulyana (2006) juga menjelaskan bahwa “dengan metode latihan interval ini kita dapat meningkatkan kemampuan daya tahan dan stamina atlet.Selain itu, latihan interval juga dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kemampuan kerja aerobik maupun kerja anaerobik”. Dari beberapa paparan tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan interval atau *interval training* adalah suatu bentuk latihan dengan diselingi interval berupa masa istirahat yang dapat meningkatkan VO₂ maks seseorang.Jadi dalam latihan interval dalam olahraga renang ini manfaatnya meningkatkan aerobik (daya tahan) maupun kerja anaerobik(kecepatan).

Metode *interval training* merupakan salah satu bentuk metode latihan yang dapat digunakan untuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Secara bahasa dapat dikemukakan bahwa *interval training* merupakan suatu bentuk aktifitas latihan yang didalamnya menekankan pada aktifitas “diselingi” selingan tersebut dalam ilmu kepelatihan ditafsirkan sebagai masa istirahat atau interval (Hardiansyah dalam Firmansyah Dahlan dkk, 2019). *Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi *interval-interval* yang berupa masa istirahat.Misalnya lari–istirahat–lari lagi–istrahat lagi dan seterusnya (Patria dalam Firmansyah Dahlan dkk 2019).Jadi dalam latihan interval dalam olahraga renang adalah berupa berenang-istirahat-berenang lagi- istirahat lagi dan seterusnya.Oleh karena itu latihan *Interval Training* sangat baik dalam membina daya tahan (aerobik) dan kecepatan (anaerobik) olahraga renang.

Fergal Grace dkk, dalam Saltin et al (2018) Latihan interval intensitas tinggi (HIIT), ditandai dengan ledakan singkat, latihan yang intens dan intermiten, diselingi oleh periode pemulihan intensitas rendah. Jadi dalam latihan interval di olahraga renang saat awal start dengan daya ledak singkat dan pemulihan dengan intensitas rendah.

F Fajrin dkk, (2018) Latihan interval latihan intensitas tinggi (HIIT) berpengaruh signifikan terhadap meningkatnya Daya ledak, Kecepatan, dan

Agility. Jadi dalam latihan interval dalam olahraga renang sangat berpengaruh untuk meningkatkan kecepatan.

Leanna M. Ross dkk, (2016) Latihan interval intensitas tinggi (HIIT) menjadi populer bagi atlet pelatihan selama awal 1950-an ketika Emil Zaptopak, seorang juara jarak jauh juara Olimpiade, memenangkan lomba Olimpiade 10.000 m di Helsinki tahun 1952 setelah memanfaatkan HIIT. 1,2 HIIT menggunakan pengulangan pendek ke panjang serangan latihan intensitas relatif tinggi berganti dengan periode pemulihan baik latihan intensitas rendah. Jadi latihan interval dalam olahraga renang dengan menggunakan pengulangan pendek dengan intensitas tinggi berganti dengan periode pemulihan dengan berenang pelan.

Keivan Akhoundnia dkk, (2018) Pelatihan Interval Intensitas Tinggi (HIIT) melibatkan pertarungan singkat latihan dengan intensitas antara 80 hingga 100% VO₂max atau denyut jantung maksimum (HR_{max}) diselingi dengan periode istirahat total untuk pemulihan, istirahat aktif atau upaya intensitas rendah. Jadi latihan interval dalam olahraga renang dengan intensitas 80 hingga 100% VO₂max maksimal dengan berenang cepat diselingi dengan periode istirahat dengan berenang lambat.

Ken Alford dkk, (2018) Pelatihan interval intensitas tinggi (HIIT), yang terdiri dari latihan berulang pada intensitas tinggi yang dipisahkan dengan periode pemulihan singkat, telah menerima lebih banyak perhatian oleh ahli fisiologi olahraga dalam dua dekade terakhir. HIIT telah digunakan sebagai program hemat waktu untuk meningkatkan kebugaran fisik, fungsi fisiologis, dan faktor risiko penyakit kardiovaskular. Selanjutnya, HIIT dipilih sebagai program aktivitas fisik yang paling menyenangkan dibandingkan dengan pelatihan berkelanjutan sedang sampai kuat. Latihan interval dalam olahraga renang adalah sangat menyenangkan dengan adanya berenang cepat dan berenang lambat.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh metode Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang Gaya dada 50 meter pada mahasiswa kuliah renang jurusan kepelatihan

olahraga. Penelitian yang akan peneliti lakukan adalah menerapkan latihan interval dengan berenang cepat dan lambat secara terprogram. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode interval terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada mahasiswa kuliah renang dasar jurusan kepelatihan.

B. METODOLOGI

Menurut A.Muri Yusuf (2007:217) pada penelitian eksperimen memungkinkan peneliti sedini mungkin untuk mengontrol variabel bebas dan variabel yang lain sehingga tingkat kepastian jawaban hasil penelitian jauh lebih terkontrol dibandingkan dari jenis penelitian (*ex post facto*), baik ditinjau dari validitas internal (*internal validity*) maupun validitas eksternal (*external validity*). Penelitian yang dipakai adalah penelitian eksperimen semu.

Desain Penelitian penelitian ini menggunakan desain *pree test* dan *post test*, yaitu test awal perlakuan dan tes akhir yang dilakukan pengujian statistic dengan desain sebagai berikut :

Tabel 1. Tes awal dan tes akhir

TES AWAL (PRE TEST)	PERLAKUAN (TREATMENT)	TES AKHIR (POS TEST)
X1	T	X2

Ket :

X1 : Tes Awal

T : Perlakuan

X2 : Tes Akhir

Sampel : Teknik sampel yang digunakan adalah Menurut Sugyono (2006:93) cluster sampling (Area Sampling). Teknik sampling daerah digunakan untuk menentukan sampel bila objek yang diteliti atau sumber data sangat luas. Teknik sampling daerah ini sering digunakan melalui dua tahap, yaitu tahap

pertama menentukan sampel daerah, dan tahap berikutnya menentukan orang-orang yang ada pada daerah itu secara sampling juga.

Jadi menentukan sampel dapat melalui dua tahap yaitu tahap populasi mengelompokkan mahasiswa dari jenis kelamin dan kemampuan berenang, tahap pertama mengelompokkan mahasiswa laki-laki yang bisa berenang, tahap kedua menggunakan random sampling dari mahasiswa laki-laki yang bisa berenang. Berdasarkan uraian tersebut maka diperoleh jumlah sampel sebesar 10 orang, karena melihat waktu, tempat dan biaya yang dibutuhkan. Teknik ini dapat dilihat ditabel berikut:

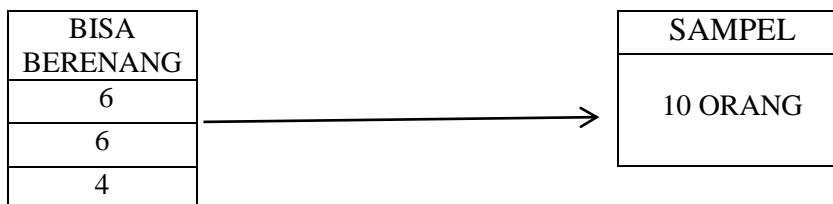
Tabel 3. Cluster sampling (area sampling)

Tahap populasi

NO	JAM DAN HARI KULIAH	PEREMPUAN		LAKI-LAKI		JUMALH
		BISA BERENNAG	TIDAK BISA BERENANG	BISA BERENANH	TIDAK BISA BERENANG	
1	RABU, 07.00-08,40	0	7	6	21	34
2	KAMIS,07:00-08:40	0	8	6	18	32
3	KAMIS,07:00-08:40	0	9	4	15	28
	JUMAH	0	24	16	60	94 ORANG

Tahap 1

Tahap 2



$$\text{RABU,07:00-08:40} \quad 34/94 \times 10 = 4 \text{ Orang}$$

$$\text{KAMIS,07:00-08:40} \quad 32/94 \times 10 = 3 \text{ Orang}$$

$$\text{KAMIS,07:00-08:40} \quad 28/94 \times 10 = 3 \text{ orang}$$

$$\text{Jumlah} \quad = 10$$

$$\text{Jadi jumlah sampelnya} = 4 + 3 + 3 = 10.$$

Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan metode latihan interval kepada mahasiswa yang kuliah renang dasar jurusan kepelatihan, melalui tes kecepatan renang gaya dada yang hasilnya kecepatan itu diukur dengan

stopwatch. Sebelum tes dilaksanakan pengarahan dan petunjuk dijelaskan terlebih dahulu dan ketentuan-ketentuan apa yang akan dilaksanakan.

Untuk lebih jelasnya kegiatan pelaksanaan penelitian, penelitian akan menjabarkannya sebagai berikut:

1. Pelatan

- a. Pakaian renang
- b. Kaca mata renang
- c. Kolam renang 50 meter
- d. Stopwatch
- e. Pluit
- f. Alat-alat tulis

2. Pelaksanaan

- a. *Testee* berdiri diatas balok start
- b. Ketika aba-aba (pluit) dibunyikan *testee* segera berenang dengan teknik renang gaya dada dengan jarak 50 meter secepat mungkin menuju finish dengan syarat *testee* harus menyentuh dinding kolam dengan dengan kedua tangan sesampainya di *finish*.

3. Penilaian: Menghitung waktu tempuh *testee* dalam kemampuan renang gaya dada 50 meter.

4. Catatan: Dalam mengukur kemampuan renang gaya dada 50 meter, *testee* harus menampilkan kemampuan maksimum dan tidak dibenarkan mengganti teknik renang gaya dada dengan teknik renang gaya lainnya.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan terhadap sampel dengan menggunakan tes kecepatan renang 50 meter gaya dada. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Sebelum dilakukan perlakuan dengan metode latihan interval terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre test*) untuk mengetahui kecepatan renang gaya dada 50 meter mahasiswa jurusan kepelatihan.

Setelah dilakukan perlakuan renang gaya dada 50 meter dengan metode latihan interval selama 16 kali pertemuan maka, Pemberian perlakuan pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu minimal latihan menurut (Bompa dalam Yadi Mulyawan 2017:39).

Teknik pengumpulan data juga menggunakan tabel spesifikasi renang, untuk catatan waktu yang diperoleh setiap atlet terhadap renang gaya dada 50 meter, sebagai data mentah (data sementara). Data mentah yang dikumpul dari *pre test dan post test* di analisis secara statistik dengan menggunakan rumus Uji t. Untuk memenuhi asumsi dilakukan Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak.

Teknik Analisis Data : Data yang terkumpul dari pre test dan post test di analisis secara statistik dengan menggunakan rumus uji t.

$$\text{Rumus : } t = \frac{[\bar{x}_1 - \bar{x}_2]}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Ket :

X_1 = mean sampel tes awal (pre test)

X_2 = mean sampel tes akhir (pos test)

D = beda antara skor sampel pertama dan kedua

D^2 = kuadrat benda

$\sum D^2$ = jumlah kuadrat beda

N = jumlah pasangan sampel

C. HASIL

A. Tes Awal kecepatan renang 50 meter gaya dada

Berdasarkan data penelitian untuk skor kecepatan , dibawahkan data dibawah skor terlama 80 dan skor tercepat 55. Dari analisis data diperoleh rata-rata(Mean) sebesar 67, simpangan baku (standar deviasi) 8.27. Distribusi frekuensi kecepatan renang 50 meter gaya dada.dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel .4

Destribusi frekuensi data kecepatan renang 50 meter gaya dada

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI PERSEN(%)	KATEGORI
1	47-54	0	0	
2	55-62	4	40%	Baik sekali
3	63-70	2	20%	Baik
4	71-78	3	30%	Sedang
5	79-86	1	10%	Kurang
	JUMLAH	10	100%	

Berdasarkan perhitungan yang tertera di tes awal dapat dilihat bahwa: 4 orang (40 %) berada pada kategori baik, 2 orang (20%) berada pada kategori sedang, 3 orang (30%) berapa pada kategori kurang, dan 1 orang (10%) berada pada kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi skor kecepatan renang 50 meter gaya dada.

B. Tes Akhir kecepatan renang 50 meter gaya dada

Berdasarkan data penelitian untuk skor kecepatan renang 50 meter gaya dada, didapatkan data bahwa skor terlama 59 dan skor tercepat 47. Dari analisis data diperoleh rata-rata (Mean) sebesar 52,3, simpangan baku(standar deviasi) 4,05. Distribusi frekuensi kecepatan renang 50 meter gaya dada, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel .5

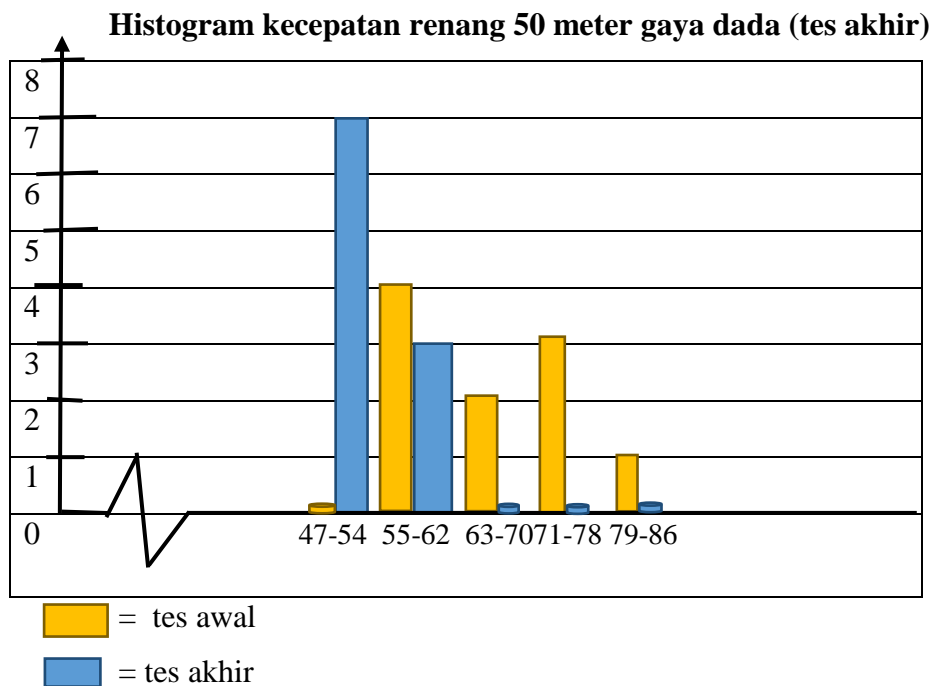
Destribusi frekuensi data kecepatan renang 50 meter gaya dada

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI PERSEN(%)	KATEGORI
----	----------------	-------------------	---------------------	----------

1	47-54	7	70%	Baik sekali
2	55-62	3	30%	Baik
3	63-70	0	0%	Sedang
4	71-78	0	0%	Kurang
5	79-86	0	0%	Kurang sekali
	JUMLAH	10	100%	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada di tes akhir dapat dilihat bahwa: 7 orang (70%) berada pada kategori baik sekali, 3 orang (30%) berada pada kategori baik, 0 orang (0%) berada pada kategori sedang, kurang, dan kurang sekali. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi data kecepatan renang 50 meter gaya dada, dapat dilihat pada historis dibawah ini.

GRAFIK. 1



C. Uji Normalitas

Hasil analisis uji normalitas data masing-masing variabel di sajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 6.pengujian normalitas

VARIABEL	Lo	L tabel	KETERAGAN
			NORMAL

tes awal	0,163	0,258	Normal
tes akhir	0,129	0,258	Normal

Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil pengujian normalitas untuk data *pre test* kecepatan renang 50 meter gaya dada di peroleh skor $L_o = 0,163$ dengan $n = 10$, dan L_{tabel} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0.05$ diperoleh 0,258 yang lebih besar dari L_o . Selanjutnya dari hasil pengujian normalitas untuk data *post test* kecepatan renang 50 meter gaya dada di peroleh skor $L_o = 0,129$ dengan $n = 10$, dan L_{tabel} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,258 yang lebih besar dari L_o . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data kecepatan renang 50 meter gaya dada tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan pengukuran tes kecepatan renang 50 meter gaya dada ternyata kemampuan rata-rata kecepatan renang 50 meter gaya dada pada mahasiswa yang kuliah renang dasar adalah 67 detik. Selanjutnya diberikan metode latihan interval kemudian dilakukan tes akhir (post test) dengan menggunakan instrumen yang sama. Dari pengukuran tersebut diperoleh hasil dengan rata-rata kecepatan renang 50 meter gaya dada berubah menjadi 52,3 detik. Berdasarkan latihan yang dilakukan selama 16 kali pertemuan maka diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh metode latihan interval terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} = 53,45 > t_{tabel} = 1,833$. Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan interval signifikan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada. Sungkowo dkk.(2015:25) Interval training adalah bentuk latihan fisik yang didalamnya terdapat istilah set, repetisi, recovery dan jarak latihan, metode latihan interval memberikan hasil yang lebih baik (cepat) . Olahraga renang adalah olahraga yang memperlombakan kecepatan, jadi kecepatan dalam renang sangat di andalkan untuk mencapai prestasi terbaiknya.

Dalam usaha pengembangan dan peningkatan kondisi fisik dilakukan dengan beberapa metode latihan fisik. Seperti metode latihan interval yang berguna untuk kecepatan renang 50 meter gaya dada. Fox, Bowers dan Foss dalam Moch Yunus (2017:81) menerangkan bahwa metode latihan interval adalah suatu bentuk latihan fisik, yang mana fisik dibebani dengan kerja yang teratur dan berulang-ulang bergantian dengan periode sela (periode rendah) yang cukup. Fox, Bowers dan Foss dalam Moch Yunus (2017:81) mengemukakan beberapa keuntungan sistem metode latihan interval antara lain (1) teliti sehingga dapat mengontrol ketegangan yang terjadi, (2) sebagai pendekatan latihan yang sistematis hari demi hari, sehingga mudah dalam mengamati kemajuan, (3) lebih cepat memperbaiki sistem energi potensial daripada metode latihan kondisi fisik yang lain, dan (4) metode latihan ini dapat dilaksanakan dimanapun dan tidak membutuhkan peralatan khusus. Jadi dalam latihan interval dalam renang kita sebagai pelatih akan lebih mudah melihat peningkatan atlet setiap hari, sehingga bisa mengamati kemajuan dan lebih cepat untuk memperbaiki kondisi fisik atlet.

Dalam latihan *interval* bisa dilakukan dengan intensitas tinggi maupun intensitas rendah tergantung dari kebutuhan kondisi fisik yang diinginkan (Agus. H dalam Asih Winarni, 2012:2). Steven M. Coben dalam Shonandar Rohman (2015:2) menyatakan bahwa latihan *interval* intensitas tinggi dapat didefinisikan sebagai bentuk lomba-lomba atau gerakan pendek pada latihan yang dilakukan secara *intense* dan *intervals* pada latihan intensitas rendah sebagai *recovery* dari *interval* tersebut. Jadi dalam latihan renang seperti lomba-lomba dengan jarak yang pendek atau setengah panjang kolam, Dengan intensitas rendah sebagai *recovery* dari interval tersebut.

Soekarman dalam Boy Indrayana (2007:6)” menyatakan bahwa keuntungan dari latihan interval ini adalah dapat mengetahui beban secara tepat, dapat melihat kemajuan lebih cepat (meningkatkan energi dan kondisi yang dapat dilakukan secara efisien)”. Jadi keuntungan latihan interval dalam renang adalah dapat mengetahui kemampuan mahasiswa dengan cepat, dan dapat dilihat dengan cepat kemajuan kecepatan mahasiswa yang kuliah renang dasar.

Sesuai dengan yang dikemukakan para ahli pencipta atau pencetus gagasan pertama dari latihan interval ialah Woldemar Gerschler, seorang ahli jantung dan pelatih nasional atletik dari Jerman Barat pada tahun 1930 dalam Agus Sulasti (2012:3) menyatakan latihan Interval adalah latihan selang istirahat (lari cepat diselingi dengan jogging atau jalan). Jadi latihan interval dalam olahraga renang adalah istirahat (berenang cepat diselingi dengan berenang lambat).

Oleh karena itu dapat mengatasi permasalahan lambatnya mahasiswa yang kuliah renang dasar jurusan kepelatihan, dapat dilakukan dengan metode latihan interval secara terprogram untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada, selain mengikuti latihan tersebut peneliti dan mahasiswa yang sebagai sampel harus memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya dada, seperti gizi, motivasi, kondisi fisik.

E. KESIMPULAN

Dari hasil analisis data yang dilakukan, dapat diperoleh peningkatan kecepatan yang cukup signifikan, yang diperoleh responden pada tes sebelum pelaksanaan eksperimen jika dibandingkan dengan kecepatan setelah eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “terdapat pengaruh metode latihan interval terhadap kecepatan renang gaya dada pada 50 meter pada mahasiswa yang kuliah renang dasar” dapat diterima.

F. DAFTAR RUJUKAN

- A Muri Yusuf.2007.*Metodologi Penelitian*.Padang.UNP Press
- Agus Sulasto.2012. Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif Dan Intensifterhadap Prestasi Lari 400 Meter Putra Atlet Pasi Riau.”*journal sport area*. (4). 1- 8.
- Asih Winari. 2012. Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Daya Tahan Otot Tungkai. *Jurnal kesehatan olahraga*.03 (01). 1- 6.
- Asril 2000.Pembentukan kondisi fisik.Padang . UNP press
- Boy indrayana 2012. perbedaan pengaruh latihan interval training dan fartlek terhadap daya tahan kardiovaskuler pada atlet junior putra taekwondo wild club medan. *Jurnal cerdas sifa*.(1). 1- 10.

- Fandi Ari Wijaya dkk.2013.Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Akademi Arema U-14.*Jurnal kesehatan olahraga*. 1- 9
- Firmansyah Dahlan Dkk.2019. *VO₂max Intensity Through Interval Training And Circuit Training*. *Jurnal olahraga*.4 (2).159-166.
- Husein Umar. 2011. *Metode Penelitian Untuk Skripsi Dan Tesis Bisnis*.Jakarta:Grafindo Persada.
- Karel Muskanan.2015. Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Latihan Dan Latihan Olahraga Pelajar(PPLP). *Jurnal kebijakan dan administrasi publik*.19 (2).105-113.
- Marta Dinata.2004. *belajar renang*.jakarta :cerdas jaya.
- Muhammad ali.2012.pengembangan pendekatan kontekstual terhadap Hasil belajar renang gaya dada. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Humaniora*. 14 (2). 57- 67.
- Moch Yunus.2017. Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kenaikan Jumlah Sel Eritrosit Dan Vo2maks. *Jurnal cerdas sifa*.VIII(1). 79 -89.
- Naesilla dkk.2016. Latihan Interval Intensitas Tinggi Menurunkan Tekanan Darah Sistol Istirahat Tetapi Tidak Menurunkan Tekanan Darah Diastol Dan Denyut Nadi Istirahat Pada Dewasa Muda Sehat Normotensif.*Sport and fitness journal*. 4(1).16-24.
- Olivia Andiana.2011. Pengaruh Latihan Interval Istirahat Aktif Dan Istirahat Pasif Terhadap Derajat Stres Oksidatif.*Jurnal buletinpenelitian sistem kesehatan*.14(3).249-257.
- Osa Maliki dkk (2006). *Jurnal pengaruh latihan fisik kepada atlet bola*.Semarang.Universitas Negeri Semarang.
- Shonanar Rohman.2015. Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kelincahan.*Jurnal kesehatan olahraga*.3(1).1-7.
- Sugiyono. 2013. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung. Alfabeta.
- Sungkowo.2015.pengaruh latihan interval dan kapasitas vital paru terhadap kecepatan renang 50 meter gaya crawl.*Jurnal Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia Volume*.5(1). 24- 30.

Syafruddin .2012.ilmu kepelatihan olahraga.padang: UNP PRESS

Syarif Hidayat .2014. *pelatihan olahraga teori dan metodologi*.yogyakarta:graha ilmu.

Thomas David G .2006. *Renang Tingkat Pemula*.Jakarta:PT Raja Grafindo.