



**PENGARUH FAST INTERVAL TRAINING (FIT) TERHADAP HASIL KECEPATAN
RENANG GAYA BEBAS 100 METER PADA ATLET K.U II LUMBA-LUMBA
SWIMMING CLUB BINJAI TAHUN 2021**

Amon Sandri Purba¹, Irwansyah Siregar²

¹Universitas Negeri Medan

Jl. William Iskandar Ps.V, Kenangan Baru, Sumatera Utara

Email : amonpurba3@gmail.com

ABSTRACT

This research was carried out at the Swimming Club Binjai Dolphins at the Tirta Raerim Mencharm swimming pool in the Peacock Meadows, North Sumatra. held on November 10 to January 28, 2021 for 8 weeks with a frequency of 2 times a week. This study aims to determine the effect of fast interval training (FIT) on the results of the 100 meter freestyle swimming speed for the K.U II Dolphin Swimming Club Binjai. The research method used in this study is an experimental method with a sample of 8 people with a purposive sampling research design. Then the sample did an initial test (pre-test), namely with a 100-meter swimming test, then the sample was given Fast Interval Training (FIT) training then after 8 weeks of programmed exercise the sample did a final test (post-test). The results of the analysis of the hypothesis, that there is a significant effect of fast interval training (FIT) training on the results of the 100 meter freestyle swimming speed for the K.U II Dolphin Swimming Club Binjai athletes. 2021 year. The results of the t-test obtained $t_{count} = 0.3096$ and $t_{table} = 0.258$. At the real level = 0.05 then $t_{count} > t_{table}$. Based on the hypothesis testing criteria, H_0 is rejected and H_a is accepted. Thus it can be concluded that there is a significant effect of Fast Interval Training (FIT) on the results of the 100 meter freestyle swimming speed for the KU II Lumba-lumba Swimming Club Binjai athletes 2021.

Keywords: *interval training, speed, freestyle swimming.*

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan di lumba-lumba Swimming Club Binjai Renang dikolam renang Tirta Raerim Mencirim di jalam merak Sumatera Utara. dilaksanakan pada tanggal 10 November sampai dengan 28 januari 2021 dilakukan selama 8 minggu dengan frekuensi 2 kali seminggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Fast Interval Training (FIT) terhadap hasil kecepatan renang gaya bebas 100 meter pada atlet K.U II Lumba-lumba Swimming Club

Binjai. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jumlah sampel 8 orang dengan desain penelitian purposive sampling. Kemudian sampel melakukan tes awal (pre-test) yaitu dengan tes renang 100 meter, kemudian sampel diberikan latihan Fast Interval Training (FIT) kemudian setelah 8 minggu menjalani latihan terprogram sampel melakukan test akhir (post-test). Hasil analisis hipotesis, bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihan Fast Interval Training (FIT) terhadap hasil kecepatan renang gaya bebas 100 meter pada atlet K.U II Lumba-lumba Swimming Club Binjai. Tahun 2021. Hasil uji-t diperoleh nilai thitung = 0.3096 dan t-tabel=0,258.pada taraf nyata $\alpha =0,05$ maka t-hitung > t-tabel.Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima.Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan fast interval training (FIT) terhadap hasil kecepatan renang gaya bebas 100 meter pada atlet K.U II Lumba-lumba Swimming Club Binjai. Tahun 2021.

Kata kunci: interval training, kecepatan, renang gaya bebas.

PENDAHULUAN

Renang adalah olahraga yang mengembangkan kecepatan atlet renang dalam berenang. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya dada, dan gaya punggung. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat.

Dalam renang gaya bebas memiliki empat komponen gerakan yaitu, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan nafas dan koordinasi. Agar dapat melakukan renang gaya bebas dengan baik sangat dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasi yang dimulai dari empat komponen yaitu kepala (cara pengambilan nafas, gerakan tangan, gerakan kaki, dan koordinasi).

Berdasarkan observasi dan wawancara pada hari Kamis tanggal 5 maret 2020 peneliti melihat para atlet umur 13-14 tahun sudah cukup baik menguasai teknik dan renang khususnya gaya bebas. Selama peneliti mengobservasi di Club lumba-lumba binjai peneliti juga mengamati dan melihat peran pelatih bahwasannya pelatih memberikan

latihan fisik pertama di darat dengan berupa latihan push-up, Sit-up dan Plank. Dan sesudah itu pelatih memberikan latihan pemansan di air yaitu berenang bolak balek dengan menggunakan kolam selebar 25 meter.

Berdasarkan dari hasil melakukan tes awal pada hari senin tanggal 9 maret 2020. Dan pada saat latihan peneliti melihat dan menggunakan stopwatch untuk melihat berapa limit waktu atlet pada saat berenang 100 meter. Dan hasilnya terdapat pada kategori kurang. Bahwa permasalahan yang selama ini terjadi adalah kurangnya kecepatan pada atlet K.U 13-14 tahun. Kecepatan renang sangat penting bagi seorang atlet perenang. Karena kecepatan adalah menjadi patokan untuk menjadi juara. Menurut Mylsidayu Apta (2015) kecepatan (Speed) merupakan salah satu komponen dasar-dasar biomotor yang sangat penting yang dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga. Maka peneliti memberikan latihan yaitu latihan Fast Interval Training. Interval training adalah cara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan interval training sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun



stamina atlet. Bentuk latihan dalam interval training dapat berupa lari (interval running) atau renang (interval swimming).

Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam mencapai kecepatan tertentu perlu latihan Fast Interval Training adalah jarak dalam latihan interval tidak melebihi jarak nomor yang dilatihnya. Misalnya seorang perenang yang khusus dilatih untuk nomor 200 m, maka jarak yang ditempuhnya dalam latihan interval adalah 50, 100, 150, dan 200 m.

Dalam latihan interval ada dua macam pemakaiannya yaitu :

1. SIT : mengembangkan daya tahan dan sedikit kecepatan
2. FIT : Mengembangkan baik kecepatan maupun daya tahan secara sama-sama (fifty-fifty).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis menggunakan Metode penelitian eksperimen. Menurut Arikunto Suharsimi (2017) mengatakan bahwa “Penelitian eksperimen merupakan teknik pengumpulan sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau sastra, melainkan berdasarkan adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu.

Instrumen

Variabel penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas adalah latihan Fast Interval Training dan variabel terikat adalah kecepatan renang gaya bebas 100 meter.

Untuk mengukur kecepatan renang gaya bebas dilakukan dengan pemakaian panjang

kolam 50 meter dan lebar 25 meter.

A. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan renang gaya bebas

B. Alat dan perlengkapan

1. Kolam
2. Pluit
3. Stopwatch
4. Ballpoint
5. Kertas Tulis

C. Pelaksanaan

Peserta (sampel) tes berbaris di balok start kolam untuk bersiap-siap melakukan start dan setelah pluit dari strarter, setelah aba-aba “awas” peserta tes melakukan sikap strat dan setelah bunyi pluit peserta tes langsung berenang gaya bebas 100 meter dengan kemampuan maksimal dan saat bunyi pluit itu juga di stopwacth dihidupkan. Setelah peserta tes menyentuh dinding kolam dan saat itu juga stopwatch langsung dimatikan.

D. Penilaian

Mengambil catatan waktu dalam satu kali percobaan, yaitu ketika sampel melakukan test kecepatan renang gaya bebas 100 meter.

Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Prosedur Pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik Purposive sampling Setelah sampel didapat, maka dilakukan tes awal (pre-test).



2. Kemudian hasil pre-test.
3. Masing-masing diberilatih dengan program yang telah disediakan, yaitu latihan Fast Interval Training Latihan untuk masing-masing dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi dua kali seminggu. Setelah latihan berjalan selama 18 kali pertemuan, maka dilakukan terakhir (post-test) pada atlet tersebut untuk melihat peningkatan hasil kecepatan renang gaya bebas 100 meter.

Kemudian data yang diperoleh dari pre-test dan post-test kan diolah dengan menggunakan prosedur statistik untuk membuktikan apakah hipotesis yang digunakan dalam penelitian dapat diterima atau ditolak.

□ Populasi

Sudjana (2002:6) mengatakan “Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin baik hasilnya maupun pengukuran kuantitatif dari pada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas. Populasi seluruh atlet Lumba-lumba Swimming Club binjai yang berjumlah 8 orang

□ Sampel

Sampel adalah sebagian keseluruhan objek yang menjadi sampel yang dapat mewakili seluruh populasi (Sudjana, 2002:06). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini

berjumlah 8 orang. Adapun sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik Purposive sampling (sampel bersyarat).

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh sebagai skor individu dari hasil tes renang 100 meter Selanjutnya data diolah dengan menggunakan prosedur statistik untuk membuktikan apakah hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini diambil dari Atlet Lumba-Lumba Swimming Club Binjai 8 Orang. Hasil tes dan pengukuran yang dilakukan di lapangan merupakan temuan penelitian yang dilakukan selama 18 pertemuan. Data diperoleh dari pengambilan hasil tes awal yaitu Pre Test dan tes akhir yaitu Post test.

Data hasil tabel Pre test latihan Fast Interval Training terhadap hasil kecepatan renang gaya bebas 100 meter diperoleh rentang waktu antara 01.17-02.10 menit nilai rata-rata 1,5025 dan simpangan baku 0.37. Sedangkan Dari hasil post-test diperoleh rentang waktu 01.04 -01.50 menit nilai rata-rata 1,2275 dengan simpangan baku 0.17 Dari rata-rata Pre-Test dan Post-Test diperoleh nilai rata-rata beda 0,37 dengan simpangan baku beda 0.17 dan t hitung 0,1983.



□ Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis merupakan persyaratan yang harus dipenuhi sebelum dilakukan analisis uji-t.ada dua syarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis uji-t, yaitu (1) uji normalitas dan (2) uji homogenitas varians populasi. Untuk normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji liliefors dan untuk uji homogenitas varians populasi menggunakan uji varians keduanya pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

□ Uji Normalitas

Pengujian normalitas data kecepatan renang 100 meter pada Atlet Lumba-lumba swimming Club binjai tahun 2021 dilakukan terhadap data keseluruhan atlet yang diberikan program latihan Fast Interval Training (pre-test dan post-test). Rangkuman hasil perhitungan uji normalitas pada hasil kecepatan renang gaya bebas 100 meter pada Atlet K.U II Lumba-lumba Swimming Club Binjai diterangkan pada tabel berikut.

Tabel Rangkuman Hasil Uji Normalitas Keseluruhan Data

Rata-rata & Simpa.baku	Lo	Ltabel	A	N	Kesimpulan
$\bar{X} = 1,5025$ $S = 0.37$	0.3096	0.285	0.05	8	Normal
$\bar{X} = 1,2275$ $S = 0.17$	0.1983	0.285	0.05	8	Normal

Hasil Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji liliefors, dari kolom daftar pre-test latihan Fast Interval Training terhadap hasil kecepatan renang gaya bebas 100 meter pada atlet Lumba-lumba Swimming Club Binjai tahun 2021 tabel diatas diperoleh $Lo = 0.3096$ pada taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_{tabel} = 0.285$. Dengan demikian $Lo = 0.3096 < L_{tabel} = 0.1983$, berarti H_0 diterima. Kesimpulannya adalah data berasal dari populasi yang berdistribusi Normal. Dari kolom daftar Post-Test latihan Fast interval training terhadap hasil kecepatan renang gaya bebas 100 meter atlet Lumba-lumba Swimming Club binjai tahun 2021 pada tabel diatas diperoleh $Lo = 0.1983$ pada taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_{tabel} = 0.285$. Dengan demikian $Lo = 0.1983 < L_{tabel} = 0,285$ berarti H_0 diterima. Kesimpulannya adalah data berasal dari populasi yang berdistribusi Normal.

□ Uji Liliefors

Pengujian homogenitas mengenai pada masing-masing perlakuan, dilakukan dengan Uji Liliefors pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Perhitungan uji Liliefors data kecepatan renang 100 meter pada atlet Lumba-lumba Swimming Club Binjai tahun 2021. Antara data pre-test dan post-test yaitu diperoleh $L_{hitung} = 0,3096$ Pada taraf $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $F_{tabel} = 0,285$. Dengan demikian $L_{hitung} = 0,3096 < L_{tabel} = 0,285$ Dilihat dari nilai L_{hitung} lebih kecil dari pada F_{tabel} sehingga dapat disimpulkan data berasal dari Liliefors yang homogen.

□ Pengujian Hipotesis

Dengan terujinya normalitas dan homogenitas data hasil penelitian, maka syarat untuk analisis uji-t telah



terpenuhi. Pengujian hipotesis menggunakan analisis uji-t merujuk pada Sudjana. Perhitungan uji-t secara lengkap dapat dilihat pada lampiran. Rangkumannya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel. Rangkuman pengujian Hipotesis dengan Uji-Mann Whitney.

$$\begin{aligned}U \text{ pre-test} &= n_1n_2 + \frac{n_1(n_1+1)}{2} - k_1 \\&= 64 + \frac{8(8+1)}{2} - 84 \\&= 64 + 36 - 84 \\&= 16\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}U \text{ post-test} &= n_1n_2 + \frac{n_1(n_1+1)}{2} - k_1 \\&= 64 + \frac{8(8+1)}{2} - 52 \\&= 64 + 36 - 52 \\&= 48\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}U \text{ hitung} &= n_1n_2 - U \text{ terbesar} \\&= 64 - 48 \\&= 16\end{aligned}$$

Dari Hasil analisis menunjukkan $U = 16 > U(0,5) (8:8) = 15$, maka H_0 ditolak atau ada perbedaan pengaruh dari data pre-test ke data Post-test

Maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat pengaruh latihan Fast Interval Training terhadap hasil kecepatan renang gaya bebas 100 meter pada Atlet K.U II Lumba-Lumba Swimming Club Binjai tahun 2021.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa latihan Fast Interval Training memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil kecepatan renang gaya bebas 100 meter pada Atlet K.U II Lumba-

lumba Swimming Club Binjai Tahun 2021

DAFTAR PUSTAKA

Alifah Fifi, Jatmiko Tuter Perbandingan Vo_2MAX , Kecepatan dan power. Universitas Negeri Surabaya

Apta Mylsidayu, Febi Kurniawan (2002) Ilmu Kepeleatihan Dasar

Bompa O, Tudor, (1990). Theory and Methodology Of Training.

Mulyana, (2013) Teknik Dasar Renang Gaya Bebas (Fresstyle/Crawl)

Boyke Mulyana, (2013) Hubungan Konsep Diri, Komitmen, Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas.

Budiningsih 2010. Berenang Gaya Bebas Jurnal Ilmiah Spirit, Vol. 19. No. 1 Tahun 2010

Councilman (1968) Aktivitas Renang

Dr. Boyke mulyana (2000:24) Aktivitas Aquatik

Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd, Paulus L. Pesurnay, M.Pd (2019) Pelatihan Kondisi Fisik

Dr. Imran Akhmad, M,Pd (2013) Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan

Drs. Soejoko Hendromartono (1992) Renang Mahir

Fadli Suharman (2016) Aktivitas Renang Gaya bebas

Harsono, (1988) Choaching dan aspek-aspek Psikologis Dalam Choaching



Indonesia Open Aquatic Championship
2019-swimming

Kasiyo Dwijowinoto (1979) Renang pemula

Nidaul Hidayah (2010) cabang olahraga
Renang Berdasarkan Hasil Kejuaraan Dunia
jurnal Kepelatihan Olahraga, Volume 2, No.
1, juni

(FINA HAND BOOK. 2005-2009 : 15)
Peraturan perlombaan Renang

Rarasti Adinda, Heri Zulfan (2019)
kecepatan reaksi, jurnal prestasi vol. 3 No 6
Tahun 2019

Subagyo (2017:54), pendidikan olahraga
renang dalam perspektif aksiologi

Sudjana (2008). Metode statistika. PT:
Tartisto Bandung

Suharsimi Arikunto (2017) Metodologi
Penelitian

Sugiyono, (2010) metode penelitian,
pendekatan kuantitatif, dan R&D) Alfabeta :
Bandung