ABSTRAK

Pengaruh Metode Latihan Interval Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas (*Studi Eksperimen Pada Atlet Perkumpulan Renang Sports Centre Kota Padang*)

Oleh: Asril. 2017

Rendahnya kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet Perkumpulan Renang *Sports Centre* Kota Padang menjadi latar belakang masalah untuk dilakukannya penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet perkumpulan renang *Sports Centre* Kota Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi exsperimental*) menggunakan rancangan *one group pretest-postest*. Populasi penelitian adalah atlet perkumpulan renang *Sports Centre* Kota Padang yang berjumlah 7 orang, terdiri dari (6 putera dan 1 puteri) Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni atlet putera saja yang berjumlah 6 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal dan tes akhir kecepatan renang 50 meter gaya bebas dari sampel. Analisis data menggunakan teknik analisis *komparasi* dengan menggunakan rumus uji beda *mean* (uji t) dengan taraf signifikan a = 0,05.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil; terdapat pengaruh metode latihan interval secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet perkumpulan renang *Sports Centre* Kota Padang (th= 12,3 > tt= 2,02). Dimana dari rata-rata kecepatan awal 38,58 detik berobah menjadi 38,39 detik (rata-rata kecepatan akhir).