

## ABSTRAK

### **Rahmat Hidayat (2017). Pengaruh Latihan Berselang (*Interval Training*) Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Women's Swimming Club Teratai Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kecepatan renang yang dimiliki oleh atlet renang Women's Swimming Club. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan Berselang (*interval training*) terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada Women's Swimming Club Teratai Padang.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*). Penelitian dilakukan pada tanggal 20 April sampai 25 Mei 2017 bertempat di Kolam Renang Teratai GOR H. Agus Salim Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet renang Women's Swimming Club yang berjumlah 12 orang. Pengambilan sampel digunakan dengan *Total Sampling* yaitu sampel yang diambil secara keseluruhan dari jumlah populasi. Data penelitian ini didapatkan dengan melakukan tes kecepatan renang 50 meter gaya dada. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus uji beda (Uji T) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil analisis data penelitian ini diperoleh  $T_{hitung} = 5,95 > T_{tabel} = 1,86$ , dan kecepatan renang atlet meningkat, yaitu *mean* tes awal 39,45 detik meningkat menjadi 38,14 detik pada tes akhir, atau meningkat rata-rata 1,31 detik. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan Berselang (*Interval Training*) terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya dada pada Women's Swimming Club Teratai Padang.