

ABSTRAK

Iqbal Risman. 2019. "Pengaruh Latihan *Squat Thrust* Secara Interval Dan *Circuit Training* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Spesialisasi Kepeleatihan FIK UNP" *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Jurusan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Padang.

Rendahnya kemampuan renang 50 meter gaya dada mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi kepeleatihan FIK UNP menjadi latar belakang masalah penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *squat thrust* secara interval dan latihan *circuit training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada.

Jenis penelitian eksperimen semu, dengan rancangan *two group pretest–posttest*. Populasi adalah Mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi kepeleatihan FIK UNP berjumlah 26 orang, 21 orang laki-laki dan 5 orang perempuan. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni 18 orang laki-laki. Pengumpulan data dilakukan dengan melaksanakan tes awal dan tes akhir kecepatan renang 50 meter gaya dada. Teknik Analisis data menggunakan rumus uji beda *mean* (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data di peroleh hasil: terdapat pengaruh yang signifikan latihan *squat thrust* secara interval terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada ($t_h 12,94 > t_b 1,86$) dari *mean* 62,32 menjadi 58,99 detik. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *circuit training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada ($t_h 11,03 > t_b 1,86$) dari *mean* 63,96 menjadi 59,61 detik. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *squat thrust* secara interval dengan latihan *circuit training* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada ($t_h 0,1206 < t_b 1,86$).

Kata Kunci : Latihan *squat thrust* secara interval, Latihan *circuit training*, Dan kecepatan renang 50 Meter gaya Dada