

ABSTRAK

Rihan Salmon Aziz. 2019: Pengaruh Metode Latihan Interval Terhadap kecepatan Renang 50 meter Gaya Dada pada mahasiswa yang kuliah renang dasar Jurusan kepelatihan

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya 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.