

ABSTRAK

Novadri Ayubi (2019) : Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Perenang Pemula Tirta Kaluang Padang.

Sulitnya perenang pemula meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya dada merupakan latar belakang masalah untuk dilakukannya penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan Interval Intensif terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang pemula Tirta Kaluang Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu. Populasi penelitian ini adalah perenang pemula Tirta Kaluang Padang yang berjumlah 19 orang (10 Putra dan 9 orang Putri). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*, yaitu putra saja yang berjumlah 8 orang yang betul-betul datang pada saat latihan sebanyak 16 kali pertemuan yang dilakukan 3 kali dalam 1 minggu. Desain dalam penelitian ini Disain peneliti ini adalah "*The one Group pre test-post test Desain*". Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan pengambilan data awal (*Pre-Test*) dan data akhir (*Post-Test*) kecepatan renang 50 meter gaya dada pada sampel. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik yaitu menggunakan teknik analisis *t-test*.

Dari analisis data yang dilakukan didapat hasil uji hipotesis t_{hitung} (6,776) > t_{tabel} (2,365) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel 8 orang, jadi disimpulkan Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian metode latihan Interval Internsif terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang Pemula Tirta Kaluang Padang.

Kata Kunci: Metode Latihan Interval Intensif, Kecepatan Renang