

ABSTRAK

SYAHRUL NASUTION, NIM : 609321080. Perbedaan Pengaruh Latihan *Speed Play* dengan Latihan *Interval Training* Terhadap Peningkatan VO_2 Max dan Hasil Renang 100 Meter Gaya Bebas pada Atlet Putra Usia 13-14 Tahun *Club Lumba-Lumba Binjai* Tahun 2014. (Dosen Pembimbing : IBRAHIM WIYAKA). SKRIPSI : FIK UNIMED 2014.

Renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks. Agar dapat melakukan gerakan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan tangan dan tungkai juga pernapasan secara harmonis. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet baik itu fisik maupun faktor psikis. Faktor fisik terdiri dari banyak komponen, antara lain : daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan kelincahan. Suatu prestasi olahraga yang hendak dicapai secara maksimal, sesuai dengan harapan yang diinginkan akan dapat dicapai melalui pembinaan dan pelatihan yang terarah serta dilakukan secara efektif dan efisien.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *speed play* dan latihan *interval training* terhadap peningkatan VO_2 Max dan hasil renang 100 meter gaya bebas. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*, dengan pelaksanaan latihan yaitu *speed play* dan latihan *interval training*.

Populasi adalah seluruh atlet renang *Club Lumba-lumba Binjai* yang berjumlah 24 orang. Jumlah sampel 12 orang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*. selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan *speed play* dan *interval training*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah *Bleep test* untuk VO_2 Max dan *stop watch* untuk mengukur hasil renang, penelitian dilaksanakan selama 18 x pertemuan dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji – t berpasangan dan uji – t tidak berpasangan .

Analisis hipotesis I dari data *pre-test* dan data *post- test* VO_2 Max kelompok latihan *speed play* diperoleh t_{hitung} sebesar 7,04 serta t_{tabel} 2,57 dengan $\alpha = 0,05$ (t

$t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan *speed play* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan *VO2 Max* Atlet Renang Putra Gaya Bebas 100 Meter pada *Club* Lumba-lumba Binjai Tahun 2014.

Analisis hipotesis II dari data *pre-test* dan data *post-test* kelompok latihan *interval training* diperoleh t_{hitung} sebesar 5,30 serta t_{tabel} sebesar 2,57 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dengan H_a diterima. Jadi, latihan *interval training* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan *VO2 Max* Atlet Renang Putra Gaya Bebas 100 Meter pada *Club* Lumba-lumba Binjai Tahun 2014.

Analisis hipotesis ketiga dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar -1,34 serta t_{tabel} 2,23 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *speed play* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *interval training* terhadap peningkatan *VO2 Max* Atlet Renang Putra Gaya Bebas 100 Meter pada *Club* Lumba-lumba Binjai Tahun 2014.

Analisis hipotesis keempat dari data *pre-test* dan data *post-test* hasil renang 100 meter gaya bebas kelompok latihan *speed play* diperoleh t_{hitung} sebesar 1,78 serta t_{tabel} 2,57 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan kesimpulan, latihan *speed play* secara signifikan tidak berpengaruh terhadap Hasil Renang Atlet Putra Gaya Bebas 100 Meter pada *Club* Lumba-lumba Binjai Tahun 2014.

Analisis hipotesis kelima dari data *pre-test* dan data *post-test* hasil renang 100 meter gaya bebas kelompok latihan *interval training* diperoleh t_{hitung} sebesar 3,54 serta t_{tabel} 2,57 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *interval training* secara signifikan berpengaruh terhadap Hasil Renang Atlet Putra Gaya Bebas 100 Meter pada *Club* Lumba-lumba Binjai Tahun 2014.

Analisis hipotesis keenam dari perhitungan rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar 0,27 serta t_{tabel} 2,23 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *speed play* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *interval training* terhadap Hasil Renang Atlet Putra Gaya Bebas 100 Meter pada *Club* Lumba-lumba Binjai Tahun 2014.