

## ABSTRAK

**Rivaldo Ariondo Simbolon, NIM: 6163121039, Perbedaan Pengaruh Latihan Interval 1:1 dan 1:2 Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Perenang Putra *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2021. (Pembimbing Skripsi : Muhammad Nustan Hasibuan) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2021**

Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui pengaruh latihan Interval 1:1 terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada (2) mengetahui pengaruh latihan interval 1:2 terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada (3) mengetahui perbedaan dari latihan Interval 1:1 dengan latihan interval 1:2 terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang putra *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment* dengan memberikan perlakuan terhadap sampel berupa program latihan. Populasi adalah perenang putra *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2021 yang berjumlah 38 orang. Jumlah sampel 8 orang diperoleh dengan teknik *purposif random sampling*, yang mana memilih sampel diberikan syarat dan yang memenuhi syarat yang telah ditetapkan selanjutnya dirandom untuk memenuhi syarat uji parametrik. Setelah dilakukan *pre test* maka sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan metode *ordinal pairing*. Satu kelompok akan melakukan latihan Interval 1:1 sedangkan kelompok lain melakukan latihan Interval 1:2. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu kecepatan renang gaya dada sejauh 50 meter. Penelitian dilaksanakan selama 5 (enam) minggu dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Perhitungan statistik menggunakan uji- t berpasangan dan juga uji t-tidak berpasangan. Hasil analisis hipotesis pertama diketahui bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,32 > 2,35$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *interval* 1:1 terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada. Hasil analisis hipotesis kedua diketahui  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,32 > 2,35$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  sehingga disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *interval* 1:2 terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada. Hasil analisis hipotesis ketiga diketahui bahwa  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $0,7793 < 1,943$ ) sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_a$  sehingga disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan latihan *interval* 1:1 dengan latihan latihan *interval* 1:2 terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada pada perenang Putra *Sailfish Swimming Club* Medan Tahun 2021.

## ABSTRACT

**Rivaldo Ariondo Simbolon, NIM: 6163121039. *The Effects of 1:1 and 1:2 Interval Training exercise on Swimming Speed of 50 Meters Breaststroke on Men's Swimmers at Sailfish Swimming Club Medan in 2021.***

**(Thesis Supervisor : Muhammad Nustan Hasibuan)**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2021**

*This study aims to determine the effect of 1:1 interval exercise and 1:2 interval exercise on swimming speed of 50 meters breaststroke in the men's swimmer Sailfish Swimming Club Medan in 2021. The research method used in this study is an experimental method by giving treatment to the sample in the form of exercise program. The population is the male swimmer of the Sailfish Swimming Club Medan in 2021, totaling 26 people. The number of samples of 8 people was obtained by purposive random sampling technique, in which the sample selected was given conditions. After the pre-test was done, the sample was divided into two groups using the ordinal pairing method. One group will do the 1:1 Interval exercise while the other group will do the 1:2 Interval exercise. The research instrument for collecting data with tests and measurements is the speed of swimming breaststroke as far as 50 meters. The study was conducted for 5 (six) weeks with exercise 3 (three) times a week. Statistical calculations using dependent t-test and also independent t-test. The results of the analysis of the first hypothesis are known that  $t_{score} > t_{standard}$  ( $3.32 > 2.35$ ) so that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted so that it can be concluded that there is a significant effect of 1:1 interval training on swimming speed of 50 meters breaststroke. The results of the analysis of the second hypothesis are known that  $t_{score} > t_{standard}$  ( $3.32 > 2.35$ ) so that  $H_0$  is rejected and  $H_a$ , so it is concluded that there is a significant effect of 1:2 interval training on swimming speed of 50 meters breaststroke. The results of the analysis of the third hypothesis are known that  $t_{score} > t_{standard}$  ( $0.7793 < 1.943$ ) so that  $H_0$  is accepted and  $H_a$  so that it is concluded that there is no significant difference between 1:1 interval training and 1:2 interval training on swimming speed 50 meters breaststroke in Men's swimmer Sailfish Swimming Club Medan in 2021.*