

ABSTRAK

JANSEN D SIBURIAN, 6163121024. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN INTERVAL ANAEROB JARAK 25 METER DENGAN INTERVAL ANAEROB JARAK 50 METER TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS PADA ATLET PUTRA UMUR 14-15 TAHUN DI CLUB MEDAN SWIMMING COURSES MEDAN TAHUN 2021.

Pembimbing : Yan Indra Siregar, S.Pd, M.Pd

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolaharagaan, Universitas Negeri Medan 2021.

Olaharaga renang adalah salah satu olahraga yang digemari oleh semua kalangan umur, selain untuk tujuan kesehatan olahraga renang merupakan salah satu bentuk olahraga untuk perlindungan diri seandainya terjadi bencana air. Gaya bebas dalam olahraga renang adalah salah satu teknik yang populer bagi masyarakat. Tujuan dari latihan *interval anaerob* untuk meningkatkan kecepatan dengan penggunaan energi ATP-PC. Prinsip dari latihan ini adalah dengan memberikan beban maksimal yang dikerjakan untuk waktu yang pendek dan diulang-ulang beberapa kali.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *interval anaerob* jarak 25 meter dengan *interval anaerob* jarak 50 meter terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet putra umur 14-15 tahun di *club* medan *swimming courses* Medan tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen (perlakuan) dengan teknik pengambilan data yang melibatkan dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Teknik analisis data menggunakan uji *mann-whitney* dan uji *wilcoxon* yang dibantu oleh program statistic SPSS. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet *club swimming courses* Medan yang berjumlah 12 orang. Dan sampel sebanyak 8 orang yang diperoleh dari teknik pengambilan sampel bertujuan (*purposive sampling*).

Hasil dari penelitian ini adalah 1.Terdapat Pengaruh Latihan *Interval Anaerob* Jarak Tempuh 25 Meter Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas, 2.Terdapat Pengaruh Latihan *Interval Anaerob* Jarak Tempuh 50 Meter Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas, 3.Terdapat Perbedaan Pengaruh Antara Latihan *Interval Anaerob* Jarak Tempuh 25 Meter Dan 50 Meter Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas.

Kata Kunci: Latihan Interval Anaerob, Renang, Gaya Bebas

ABSTRACT

JANSEN D SIBURIAN, 6163121024. DIFFERENT EFFECT OF ANAEROBIC INTERVAL TRAINING 25 METER DISTANCE WITH ANAEROBIC INTERVAL 50 METER DISTANCE ON SWIMMING SPEED 50 METER FRONT CRAWL ON BOY ATHLETES AGED 14-15 YEARS OLD AT MIPSAN CLUB SWIMMING COURSES MEDAN 2021.

Supervisor : Yan Indra Siregar, S.Pd, M.Pd

Thesis. Faculty Of Sports Sciences, State University Of Medan 2021.

Swimming is a sport that is favored by all ages, apart from for health purposes, swimming is a form of exercise for self-protection in the event of a water disaster. Front crawl in swimming is one of the popular techniques for the community. The goal of anaerobic interval training is to increase speed with the use of ATP-PC energy. The principle of this exercise is to provide the maximum load that is done for a short time and is repeated several times.

The purpose of this study was to determine the difference in the effect of anaerobic interval training at a distance of 25 meters with an anaerobic interval of 50 meters on swimming speed of 50 meters front crawl in male athletes aged 14-15 years at the Medan club swimming courses in 2021. The research method used was experimental research (treatment) with data collection techniques involving two independent variables and one dependent variable. The data analysis technique used the Mann-Whitney test and the Wilcoxon test assisted by the SPSS statistical program. The population in this study were all athletes of club swimming courses in Medan, totaling 12 people. And a sample of 8 people obtained from the purposive sampling technique.

The results of this study are 1. There is an Effect of Anaerobic Interval Exercise for a Distance of 25 Meters on an Increase in Swimming Speed of 50 Meter Front Crawl, 2. There is an Effect of An Anaerobic Interval Exercise for a Distance of 50 Meters on an Increase in Swimming Speed of 50 Meters Front Crawl, 3. There is a Difference in Effect Between Anaerobic Interval Training The Distance Of 25 Meters And 50 Meters To An Increase In Swimming Speed Of 50 Meters Front Crawl.

Keywords: Anaerobic Interval Exercise, Swimming, Front Crawl.