

ABSTRAK

Wardiman Berkat Mendrofa, NIM : 6283321002 Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Interval* Dan Metode Latihan *Repetisi* Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Rajawali Aquatik Medan Tahun 2022 (Pembimbing Skripsi : Drs. Muhammad Nustan Hasibuan, M.Kes) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Tahun 2022

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Interval* dan metode latihan *Repetisi* terhadap peningkatan hasil renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Putra Rajawali Aquatik Medan KU I tahun 2022. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen. Jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 11 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 8 orang. Dalam pengambilan sampel ini dibagi atas 2 kelompok dilakukan dengan cara subjek *Matching Ordinal Pairing*. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali setiap minggu.

Analisis hipotesis pertama yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Interval* terhadap peningkatan hasil renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Rajawali Aquatik Medan KU I Tahun 2022, diperoleh t -hitung $>$ t -tabel ($6,54 > 3,18$), berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka dalam penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Interval* terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Putra Rajawali Aquatik Medan KU I tahun 2022.

Analisis hipotesis kedua yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Repetisi* terhadap peningkatan hasil renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Rajawali Aquatik Medan KU I Tahun 2022, diperoleh t -hitung $>$ t -tabel ($3,98 > 3,18$), berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka dalam penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Interval* terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Putra Rajawali Aquatik Medan KU I tahun 2022.

Analisis hipotesis ketiga yaitu metode latihan *Interval* lebih berpengaruh terhadap peningkatan hasil renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Aquatik Medan KU I Tahun 2022, dimana hasil perbandingan hasil rata-rata peningkatan data *post-test* variabel $X_1 >$ variabel X_2 ($7,86 > 5,65$) maka dari hasil tersebut latihan *interval* lebih berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada Atlet Putra Rajawali Aquatik Medan tahun 2022.

Kata kunci : Perbedaan Pengaruh, Metode Latihan *Interval*, Metode Latihan *Repetisi*, Renang Gaya Bebas.

ABSTRACT

Wardiman Berkat Mendrofa, NIM: 6283321002 Differences in the Effect of Interval Training Methods and Repetition Training Methods on 50-Meter Freestyle Swimming Results in Medan Aquatic Eagle Athletes in 2022
(Thesis Supervisor: Drs. Muhammad Nustan Hasibuan, M.Kes) Thesis: Faculty of Sports Science, Medan State University in 2022

This study aims to determine the influence of the Interval training method and the Repts training method on improving the results of the 50-meter freestyle swimming in the Medan KU I Aquatic Eagle Men's Athletes in 2022. The research method used in this study is the experimental method. The total population used in the inn study was 11 people. The sampling technique used is Purposive Sampling. The number of samples used was 8 people. In this sampling, 2 groups were divided into 2 groups by means of matching ordinal pairing subjects. The study was carried out for 6 weeks with a frequency of exercise 3 times each week.

The first hypothesis analysis is that there is a significant influence of the Interval training method on the increase in 50-meter freestyle swimming results in the Medan KU I Aquatic Eagle Athletes in 2022, a t-count of the $> t$ -table ($6.54 > 3.18$), based on hypothesis testing criteria, in this study there is a significant influence of the Interval training method on the results of 50-meter freestyle swimming in the Men's Athletes of the Medan KU I Aquatic Eagles in 2022.

The second hypothesis analysis is that there is a significant influence of the Repetition training method on the improvement of 50-meter freestyle swimming results in the Medan KU I Aquatic Eagle Athletes in 2022, obtained t-count $> t$ -table ($3.98 > 3.18$), based on hypothesis testing criteria, in this study there is a significant influence of the Interval training method on the results of 50-meter freestyle swimming in the Men's Athletes of the Medan KU I Aquatic Eagles in 2022.

The third hypothesis analysis is that the Interval training method has more influence on the increase in the results of 50-meter freestyle swimming in The Medan KU I Aquatic Athletes in 2022, where the results of the comparison of the average results of the increase in post-test data variable X1 $>$ the variable X2 ($7.86 > 5.65$) then from these results the interval training has more influence on increasing the speed of freestyle swimming 50 meters in the Men's Athletes Rajawali Aquatik Medan in 2022.

Keywords : Differences in Influence, Interval Training Methods, Repts Training Methods, Freestyle Swimming.