

## ABSTRAK

**Dio Arvi Pratama Siregar (NIM 6193210002) "Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet *Whale Aquatic*" (Pembimbing : Fajar Apollo Sinaga)**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED**

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan interval terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet *Whale Aquatic*.

Penelitian ini dilakukan di kolam renang *Whale Aquatic* Siantar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet dari *Whale Aquatic* yang berjumlah 15 orang. Jumlah sampel 15 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu dengan tes kecepatan renang gaya bebas sejauh 50 meter untuk mengukur kecepatan renang. Penelitian dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik uji-t.

Dari hasil pengujian hipotesis yaitu latihan *interval* terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter diperoleh nilai  $\text{sig } 0.000 < 0.05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kecepatan renang gaya bebas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka ditarik kesimpulan adanya pengaruh latihan *interval* terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada *Whale Aquatic*.

**Kata kunci :** Renang, Interval, Kecepatan