

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil data <i>test</i> pendahuluan renang 100 meter gaya bebas atlet putra usia 13-14 tahun <i>club</i> renang Lumba-Lumba Binjai tahun 2013 .....	4
2. Kriteria penilaian kejuaraan renang antar perkumpulan PRSI.....	5
3. Saran daftar waktu istirahat yang dikutip dari bulletin renang PRSI.....	33
4. Saran Seri atau banyaknya renang/repeats untuk SIT, FIT, dan REPETITION.....	33
5. Sampel atlet putra usia 13-14 tahun klub lumba lumba binjai.....	41
6. Desain Penelitian.....	41
7. Teknik <i>matching pairing</i> .....	42
8. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> latihan <i>Interval</i> renang jarak 25 meter dan latihan <i>Interval</i> renang jarak 50 meter terhadap peningkatan kecepatan renang.....	45
9. Uji Normalitas.....	47
10. Data mentah hasil <i>Pre-test</i> kecepatan renang gaya bebas 100 meter.....	58
11. Data mentah hasil <i>Post-test</i> kecepatan renang gaya bebas 100 meter .....	58
12. Rangking hasil pembagian kelompok latihan <i>Interval</i> renang jarak 25 meter dengn latihan <i>Interval</i> renang jarak 25 meter .....	59
13. Rata-rata dan simpangan baku data <i>Pre-test</i> kecepatan renang kelompok latihan <i>Interval</i> renang jarak 25 meter .....	59
14. Rata rata simpangan Baku data pst-test kecepatan renang kelompok latihan <i>Interval</i> renang jarak 25 meter .....	60
15. Rata-rata simapangan baku data <i>Pre-test</i> kecepatan renang kelompok latihan <i>Interval</i> renang jarak 50 meter .....	61
16. Rata-rata simapangan baku data <i>Post-test</i> kecepatan renang kelompok latihan <i>Interval</i> renang jarak 50 meter .....	62
17. Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i> kecepatan renang kelompok latihan <i>Interval</i> renang jarak 25 meter .....	64

18. Uji Normalitas Data <i>Post-test</i> kecepatan renang kelompok latihan	
<i>Interval</i> renang jarak 25 meter .....	64
19. Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i> kecepatan renang kelompok latihan	
<i>Interval</i> renang jarak 50 meter .....	65
20. Uji Normalitas Data <i>Post-test</i> kecepatan renang kelompok latihan	
<i>Interval</i> renang jarak 50 meter .....	65
21. Perhitungan rata-rata, Beda, Simapangan Baku, Beda dan t hitung dari data hasil <i>Pre-test</i> dan pos-test. Peningkatan kecepatan Renang kelompok latihan <i>Interval</i> renang jarak 25 meter .....	69
22. Perhitungan rata-rata, Beda, Simapangan Baku, Beda dan t hitung dari data hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> . Peningkatan kecepatan Renang kelompok latihan <i>Interval</i> renang jarak 50 meter .....	70
23. Perhitungan uji-t data <i>Post-test</i> kecepatan renang antara kelompok latihan <i>Interval</i> renang jarak 25 meter dan latihan <i>Interval</i> renang jarak 50 meter .....	72