

## ABSTRAK

**ILHAM LUBIS, NIM 609321037 Perbedaan Pengaruh Latihan *Interval* Menggunakan Alat Bantu Gripper Dan Pelampung Dengan Latihan *Interval* Menggunakan Alat Bantu Gripper Tanpa Pelampung Terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Putra (Usia 13-14 Tahun) Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2014 (Dosen Pembimbing : Mahmuddin) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan *Interval* manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Interval* menggunakan alat bantu gripper dan pelampung dengan latihan *Interval* menggunakan alat bantu gripper tanpa pelampung terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode experiment, dan pelaksanaan latihan *Interval* yaitu latihan *Interval* menggunakan alat bantu gripper dan pelampung dengan latihan *Interval* menggunakan gripper tanpa pelampung.

Populasi adalah seluruh atlet putra usia 13-14 tahun yang berjumlah 32 orang. Jumlah sampel 16 orang diperoleh dengan teknik *Purposive Sampling*. Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan *Interval* menggunakan gripper dan pelampung dengan latihan *Interval* Menggunakan gripper tanpa pelampung. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* renang gaya bebas 50 meter dan pengukuran adalah *stop watch*, penelitian ini dilaksanakan selama 18 kali pertemuan dengan latihan 5 (lima) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji-t berpasangan dan uji-t tidak berpasangan.

Analisis hipotesis I dari data *pre-test* dan *data post-test* peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas kelompok latihan *Interval* Menggunakan Gripper dan pelampung diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 9,4 dan  $t_{tabel}$  sebesar 2,36 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan kesimpulan, latihan *Interval* Menggunakan Gripper dan pelampung secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet putra usia 13-14 tahun perkumpulan renang Lumba-Lumba Binjai 2014.

Analisis hipotesis II dari data *pre-test* dan *data post-test* peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas kelompok latihan *Interval* menggunakan gripper tanpa pelampung diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2,8 serta  $t_{tabel}$  sebesar 2,36 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi latihan *Interval* Menggunakan Gripper tanpa pelampung secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet putra usia 13-14 tahun perkumpulan renang Lumba-Lumba Binjai 2014.

Analisis hipotesis III dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh  $t_{hitung}$  2,32 serta  $t_{tabel}$  sebesar 2,14 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} < t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi latihan *Interval* menggunakan alat bantu gripper dan

pelampung lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Interval* menggunakan alat bantu gripper tanpa pelampung terhadap hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet putra usia 13-14 tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai 2014.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY