

## ABSTRAK

**HENGKI GUNAWAN SIANIPAR. NIM: 6121121011 Perbedaan Pengaruh Latihan *Interval* Meningkatkan Set Tetap Dengan Latihan *Interval* Tetap Set Meningkatkan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Putra K.U 12-15 Tahun Pada Atlet Tirta Prima Medan 2016.**  
**(Pembimbing Skripsi MAHMUDDIN MATONDANG)**  
**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.**

Latihan Interval Meningkatkan Set Tetap dan latihan Interval Tetap Set Meningkatkan adalah dua bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan Interval Meningkatkan Set Tetap dengan Interval Tetap Set Meningkatkan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperiment* dengan rancangan "*pre-test and post-test two group design*". Jumlah sampel 20 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (sampel bertujuan). Perlakuan diberikan selama 3 minggu. Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan teknik *matching by pairing* yaitu *test* renang gaya dada. Selanjutnya data diolah dengan menggunakan statistik uji - t.

Hasil analisis dengan uji -t menunjukkan bahwa : untuk hipotesis pertama menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  sebesar 14,10 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,83, ini berarti menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Interval Meningkatkan Set Tetap terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter.

Selanjutnya hipotesis kedua menunjukkan bahwa  $t_{hitung}$  sebesar 8,46 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,83, ini berarti menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Interval Tetap Set Meningkatkan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter.

Hipotesis ketiga menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  sebesar -0,32 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,73, ini berarti menunjukkan bahwa  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Maka latihan *Interval* Meningkatkan Set Tetap dengan *Interval* Tetap Set Meningkatkan sama- sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter. Dari hasil perhitungan uji -t data *Pre-test* dan *Post-Test* dan dari perbandingan rata-rata beda antara kedua bentuk latihan tersebut didapat hasil bahwa rata-rata beda dari latihan *Interval* Meningkatkan Set Tetap yaitu 6,49 lebih besar dari rata-rata beda dari latihan *Interval* Tetap Set Meningkatkan yaitu 6,94, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *Interval* Meningkatkan Set Tetap tidak lebih besar pengaruhnya dari latihan *Interval* Tetap Set Meningkatkan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra K.U 12-15 tahun Tirta Prima Medan.