

ABSTRAK

PATURAHMAN BERUTU, NIM 609321060 Perbedaan Pengaruh Latihan *Interval* Jarak 25 Meter Dengan Latihan *Interval* Jarak 50 Meter Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 100 Meter Pada Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Klub Lumba-Lumba Binjai Tahun 2014
(Dosen Pembimbing : BAKTI SITEPU)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014

Renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks. Agar dapat melakukan gerakan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan tangan dan tungkai juga pernapasan secara harmonis. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet baik itu fisik maupun faktor psikis. Faktor fisik terdiri dari banyak komponen, antara lain : daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan kelincahan. Yang paling domain dalam renang adalah harus bisa mengurangi atau meminimalisir resistansi air agar melaju lebih cepat, dalam perlombaan renang cara penelitian didasarkan pada waktu yang ditempuh oleh seorang perenang. Jadi kecepatan adalah salah satu komponen fisik yang dapat mendukung prestasi atlet dalam olahraga renang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan *Interval* manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Interval* renang antara jarak 25 meter dan latihan *Interval* renang jarak 50 meter terhadap peningkatan kecepatan renang 100 meter gaya bebas. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode experiment, dan pelaksanaan latihan *Interval* yaitu latihan *Interval* renang jarak 25 meter dan latihan *Interval* renang jarak 50 meter.

Populasi adalah seluruh atlet putra usia 13-14 tahun yang berjumlah 24 orang. Jumlah sampel 8 orang diperoleh dengan teknik *Purposive Sampling*. Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan *Interval* renang jarak 25 meter dan latihan *Interval* renang jarak 50 meter. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* renang gaya bebas 100 meter dan pengukuran adalah *stop watch*, penelitian ini dilaksanakan selama 18 kali pertemuan dengan latihan 4 (Empat) 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 100 meter gaya bebas kelompok latihan *Interval* renang jarak 25 meter diperoleh t_{hitung} sebesar 6,79 dan t_{tabel} sebesar 3,18 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan *Interval* renang jarak 25 meter secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang 100 meter gaya bebas pada atlet putra usia 13-14 tahun klub Lumba-Lumba Binjai 2014.

Analisis hipotesis II dari data *pre-test* dan *data post-test* peningkatan kecepatan renang 100 meter gaya bebas kelompok latihan *Interval* renang jarak 50 meter diperoleh t_{hitung} sebesar 5,07 serta t_{tabel} sebesar 3,18 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi latihan renang jarak 50 meter secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang 100 meter gaya bebas pada atlet putra usia 13-14 tahun klub Lumba-Lumba Binjai 2014.

Analisis hipotesis III dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} 0,1 serta t_{tabel} sebesar 2,45 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi latihan *Interval* renang jarak 25 meter tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Interval* renang jarak 50 meter terhadap peningkatan kecepatan renang 100 meter gaya bebas pada atlet putra usia 13-14 tahun klub Lumba-Lumba Binjai 2014.