

ABSTRAK

RAUZAN HINDRI. NIM. 071266220025. Perbedaan Pengaruh Latihan *Circuit Training* Dengan *Interval Training* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Renang Putra Club Tirta Prima Selayang Medan 2014.

(Pembimbing : AMIR SUPRIADI)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014

Penelitian ini dilaksanakan di Kolam Renang Selayang Medan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode penelitian eksperimen. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dilakukan dengan tes *power* otot tungkai yaitu *Standing Broad Jump Test*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang yakni atlet renang putra Club Tirta Prima Medan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 Februari 2014 sampai 14 Maret 2014.

Dari hasil perhitungan data kelompok latihan *circuit training* diatas diperoleh $t_{hitung} = 8,66$. Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang $1-\alpha = 0,95$ dengan dk $n-1 (6-1) = 5$ diperoleh harga $t_{tabel} = 2,02$. Dari hasil perhitungan data kelompok *interval training* diatas diperoleh $t_{hitung} = 3,21$ Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang $1-\alpha = 0,95$ dengan dk $n-1 (6-1) = 5$ diperoleh harga $t_{tabel} = 2,02$

Dari hasil perhitungan data kelompok *circuit training* dan kelompok *interval training* diatas diperoleh $t_{hitung} = 2,104$ Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang $1-\alpha = 0,95$ dengan dk $= (n_1+n_2 -2)$ diperoleh harga $t_{tabel} = 1,81$. Maka $2,10 > 1,81$. Sehingga hipotesis yang menyatakan : Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *Circuit Training* Dengan *Interval Training* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Renang Putra Club Tirta Prima Selayang Medan 2014 dan dapat diterima kebenarannya.