

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP
KECEPATAN RENANG GAYA DADA 50 METER**

SKRIPSI



**Dwi Nona Ayu Kharisma
NIM 165900007**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP
KECEPATAN RENANG GAYA DADA 50 METER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Dwi Nona Ayu Kharisma
NIM 165900007**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

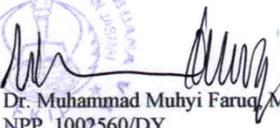
Skripsi oleh : Dwi Nona Ayu Kharisma
NIM 165900007

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan
Renang Gaya Dada 50 Meter

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 28 Agustus 2019
Pembimbing

Mengetahui:
Kaprosdi Pendidikan Jasmani,



Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd.
NPP. 1002560/DY



Dr. Ujang Rohman, M.Kes.
NIDN. 0029076402



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax: (031) 5062804 Surabaya 60234

Kampus II: Jl. Dalem Memonong XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<http://kip.unipasby.ac.id/>

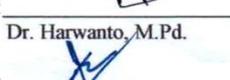
PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Dwi Nona Ayu Kharisma
NIM : 165900007
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan
Renang Gaya Dada 50 Meter

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Rabu
Tanggal : 22 Januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua : 
Dr. Sunari, S.H., M.Si
2. Sekretaris : 
Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd
3. Anggota : 
Dr. Harwanto, M.Pd.
4. Anggota : 
Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter”.

Dalam proses penyusunan ini, saya banyak mendapatkan dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Dan saya menyadari tanpa bantuan dan bimbingan Bapak atau Ibu, saya tidak dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Marianus Subandowo, Ms., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Suhari, S.H., M.Si., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Ujang Rohman, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
6. Drs. Jupri, MM., Kepala Sekolah UPT SMP Negeri 8 Gresik (SMP Negeri 1 Driyorejo).
7. Segenap dewan guru UPT SMP Negeri 8 Gresik (SMP Negeri 1 Driyorejo).
8. Brahmana Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Wali Program Studi Pendidikan Jasmani 2016 B.
9. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani atas bekal ilmu yang diberikan selama di perkuliahan.
10. Seluruh keluarga besar dan teman-teman yang telah memberikan semangat dan mendo'akan saya sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan tepat waktu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan atau jauh dari kesempurnaan,

hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang kita miliki.

Oleh karena itu, besar harapan penulis untuk memberikan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca untuk menuju yang lebih baik dan lebih sempurna. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis yang selanjutnya.

Surabaya, 03 Januari 2020

Penulis

PERSEMBAHAN/MOTO

MOTTO:

“Jatuh memang menaruhmu di bawah. Tapi itu juga kesempatan terbaikmu untuk berujud”.

Skripsi ini saya persembahkan:

1. Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya saya diberi kemudahan, kelancaran dan keikhlasan dalam pengerjaan skripsi ini.
 2. Kedua orangtua tercinta (Agus Darmanto dan Arista Setia Purwani). Terima kasih untuk semua kasih sayang yang diberikan dalam membimbing, mendo'akan dan memotivasi saya untuk meraih kesuksesan.
 3. Kakak-adik dan seluruh keluarga besar yang selalu memberikan semangat sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.
 4. Sahabatku (Merlina dan denanty) yang memberikan bantuan dan semangat demi terselesainya skripsi ini.
 5. Keluarga baru Perkumpulan Renang Centrum SC.
 6. Teman-teman Pendidikan Jasmani Angkatan 2016, khususnya kelas B.
 7. Teman-teman Magang 3 yang selalu memberikan semangat dan saling membantu.
 8. Teman-teman Bimbingan Skripsi yang luar biasa saya sayangi. Terima kasih untuk kerja sama selama ini.
 9. Dan semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu saya sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.
- Sayang kalian semua. Kalian hebat

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Nona Ayu Kharisma
NIM : 165900007
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya,
Yang membuat pernyataan,



Dwi Nona Ayu Kharisma

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Persembahan/Moto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	2
C. Rumusan Masalah	2
D. Tujuan Penelitian	2
E. Manfaat Penelitian	3

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	4
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan	15
C. Kerangka Konseptual	16
D. Hipotesis	17

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	18
B. Populasi dan Sampel Penelitian	18
C. Variabel Penelitian	19
1. Identifikasi Variabel	19
2. Definisi Operasional Variabel	19
D. Instrumen Penelitian	20
E. Teknik Pengumpulan Data	21
F. Teknik Analisis Data	22

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	25
B. Analisis Data	26
C. Pembahasan	28
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	30
B. Saran	30
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN	33