

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Centrum, Suryawati Rizqi. 2015. *Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Siswa SMP Negeri 24 Surabaya*. Skripsi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Mirza, Roni Sacta. 2018. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Menggunakan Alat Bantu Pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 KOTABUMI*. Skripsi. Universitas Lampung; Bandar Lampung, diunduh tanggal 09-08-2019 pukul 13:52.
- Prihanti, Shenivia. 2015. *Pengaruh Metode Latihan Interval 1:1 dan Metode Latihan Interval 1:2 Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Crawl*. Skripsi. Universitas Negeri Malang, diunduh tanggal 09-08-2019 pukul 10.24.
- Rochmatullah, Mochammad Chidliir dan Imam Marsudi. Tanpa tahun. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Bebas*. Universitas Negeri Surabaya, diunduh tanggal 01-09-2019 pukul 05:36.
- Ruskin, Amin. 2014. *Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Perenang Pemula*. Universitas Negeri Gorontalo, diunduh tanggal 23-08-2019 pukul 09:52.

- Shava, Ikhvanus dkk. 2017. "Latihan plyometrics dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan". *Journal of Physical Education and Sports*, Online, 6(3): 267-269, [15056-Article Text-40723-1-10-20180115.pdf](#), diunduh 01 September 2019 pukul 05:26.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Suhari.dkk (Ed). 2019. *Pedoman Penulisan Proposal, Skripsi dan Artikel Ilmiah*. Surabaya: Adi Buana University Press.
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. LUBUK AGUNG.
- Suryowidodo, Bagas. 2016. *Analisis Kesesuaian Keterampilan Gerak Renang Gaya Dada (studi lapangan pada atlet renang unnes)*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang, diunduh pada tanggal 23-08-2019 pukul 09:42.
- <http://eprints.uny.ac.id/40391/3/2.%20BAB%20II.pdf>, diunduh tanggal 01-10-2019 pukul 19:16.
- <https://www.artikelmateri.com/2015/12/renang-gaya-dada-katak-pengertian-teknik-dasar.html>, diunduh tanggal 03-10-2019 pukul 18:06.
- <https://pengajar.co.id/gaya-renang/>, diunduh tanggal 20-02-2019 pukul 21:17.
- <https://perpustakaan.id/macam-macam-gaya-renang/>, diunduh tanggal 02-01-2020 pukul 07:56.
- <https://perpustakaan.id/renang-gaya-dada/>, diunduh tanggal 02-01-2020 pukul 08:23.

**Lampiran 1: Format Revisi Skripsi**



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I: Jl. Ngagel Dauh III-B/37 Telp. (031) 5653127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234  
 Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

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

**FORMAT REVISI SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Dwi Nona Ayu Kharisma  
 NIM : 165900007  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020  
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter  
 Penguji I : Dr. Harwanto, M.Pd.  
 Penguji II : Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Penyesuaian judul, rumusan masalah		
2	Hipotesis		
3	Simpulan		
4			
5			
dst.			

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,

Dr. Harwanto, M.Kes  
 NIDN. 0722106102

Dosen Penguji II,

Dr. Ujang Rohman, M.Kes  
 NIDN. 0029076402

## Lampiran 2: Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

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

### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

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

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	05 Agustus 2019	Pengajuan Judul	h
2	22 Agustus 2019	Pedoman Penulisan	h h
3	23 Agustus 2019	Pengajuan Bab I sampai III	h h
4	26 Agustus 2019	Revisi Bab I sampai III	h h
5	28 Agustus 2019	Seminar Proposal Skripsi	h h
6	10 Oktober 2019	ACC Bab I sampai III	h h
7	27 Desember 2019	Pengajuan Bab IV	h h
8	10 Januari 2020	Revisi Bab IV	h h
9	13 Januari 2020	Revisi Bab I	h h
10	15 Januari 2020	Bab IV (Revisi)	h h
11	16 Januari 2020	ACC Skripsi	h

Selesai bimbingan skripsi tanggal 16 Januari 2020

Mengetahui  
Dekan FKIP,

Dosen Pembimbing,

  
Dr. Sunari, S.H., M.Si.  
NIP. 196801031992031003

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

### Lampiran 3: Surat Permohonan Ijin Penelitian



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041007 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.  
Website : <http://fkip.unipasby.ac.id>

Nomor : 050/Ak.2/FKIP/X/2019  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

26 September 2019

Yang Terhormat,  
Kepala UPT SMPN 8  
di Gresik

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala UPT SMPN 8 Gresik berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Dwi Nona Ayu Kharisma  
NIM : 165900007  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Penelitian : Pengaruh Metode Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang gaya Dada 50 Meter.  
Waktu penelitian : 16 September 2019 s/d 16 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,  
  
Dekan, M.Si  
NIP. 196801031992031003

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

## Lampiran 4: Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN GRESIK  
DINAS PENDIDIKAN  
UPT SMP NEGERI 8 GRESIK  
Jl. Raya Tcnaru Driyorejo Telp. (031) 7507318  
G R E S I K

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 800/ 396 /437.53.08.02/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : Drs. JUPRI,MM  
N I P. : 196303121989031021  
Pangkat/Golongan : Pembina TK.I, IV/b  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : UPT SMP Negeri 8 Gresik (SMP Negeri 1 Driyorejo)

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

N a m a : DWI NONA AYU KHARISMA  
N I M : 165900057  
Prodi : S1 Pendidikan Jasmani Unipa Surabaya

Yang bersangkutan telah mengadakan penelitian/ pengambilan data untuk skripsi dengan judul "Pengaruh Metode Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter" pada 16 September - 16 November 2019

Surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Driyorejo, 16 November 2019  
Kepala Sekolah



## Lampiran 5: Hasil Data *Pretest* dan *Posttest*

Tabel 4.1 Hasil Data *Pretest* dan *Posttest* Kecepatan Renang Gaya Dada

No	Kecepatan Renang Gaya Dada		Keterangan
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	0,65	0,67	
2	0,59	0,62	
3	0,62	0,66	
4	0,55	0,62	
5	0,54	0,57	
6	0,52	0,55	
7	0,59	0,64	
8	0,57	0,65	
9	0,50	0,55	
10	0,47	0,53	
11	0,46	0,50	
12	0,38	0,45	
13	0,47	0,50	
14	0,59	0,62	
15	0,52	0,56	

## Lampiran 6: Tabel Uji Normalitas

### Tests of Normality

		Pre_tes_Kecepatan n	Pos_tes_Kecepatan
Most Extreme	Absolute	.250	.250
Differences	Positive	.196	.196
	Negative	-.250	-.250
Kolmogorov-Smirnov Z		.483	.483
Asymp. Sig. (2-tailed)		.752	.974

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



### Lampiran 7: Tabel Uji Homogenitas

#### Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre_tes_ Kecepatan	1.305	1	13	.274
Pos_tes_K ecepatan	1.343	1	13	.267

**Lampiran 8: Tabel Uji t**

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre_t es- Pos_t es	44.2000	24.82855	6.4107	30.450	57.949	6.895	14	.000

## Lampiran 9: Program Latihan

<b>Program Latihan</b>				
<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Jenis Latihan</b>	<b>Set</b>	<b>Rep</b>	<b>Rest</b>
Selasa 17-09-2019	Sit Up	2	5	1
	Back Up	2	5	1
	Jogging		2 menit	
	Renang gaya dada 25m	2	25m	1
	Coolingdown		2x8	
Kamis 19-09-2019	Sit Up	2	5	1
	Back Up	2	5	1
	Jogging		2 menit	
	Renang gaya dada 25m	2	25m	1
	Coolingdown		2x8	
Selasa 24-09-2019	Sit Up	2	5	1
	Back Up	2	5	1
	Jogging		2 menit	
	Renang gaya dada 25m	2	25m	1
	Coolingdown		2x8	
Kamis 26-09-2019	Sit Up	2	5	1
	Back Up	2	5	1
	Jogging		2 menit	
	Renang gaya dada 25m	2	25m	1
	Coolingdown		2x8	
Selasa 01-10-2019	<i>Pengambilan Pretest</i>			
	Sit Up	3	5	1
	Back Up	3	5	1
	Jogging		3 menit	
	Renang gaya dada 50m	2	50m	1
	Coolingdown		2x8	

<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Jenis Latihan</b>	<b>Set</b>	<b>Rep</b>	<b>Rest</b>
Kamis 03-10-2019	Sit Up	3	5	1
	Back Up	3	5	1
	Jogging		3 menit	
	Renang gaya dada 25m	2	50m	1
	Coolingdown		2x8	
Selasa 08-10-2019	Sit Up	3	5	1
	Back Up	3	5	1
	Jogging		3 menit	
	Renang gaya dada 50m	3	50m	1
	Coolingdown		2x8	
Kamis 10-10-2019	Sit Up	3	5	1
	Back Up	3	5	1
	Jogging		3 menit	
	Renang gaya dada 50m	3	50m	1
	Coolingdown		2x8	
Selasa 15-10-2019	Sit Up	3	5	1
	Back Up	3	5	1
	Jogging			
	Renang gaya dada 50 m	3	50m	1
	Latihan interval renang gaya dada 50m	1	2	1:1
	Coolingdown		2x8	
Kamis 17-10-2019	Sit Up	3	5	1
	Back Up	3	5	1
	Jogging			
	Renang gaya dada 50m	2	50m	1
	Latihan interval renang gaya dada 50m	1	2	1:1
	Coolingdown		2x8	

<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Jenis Latihan</b>	<b>Set</b>	<b>Rep</b>	<b>Rest</b>
Selasa 22-10-2019	Sit Up	3	5	1
	Back Up	3	5	1
	Jogging		3 menit	
	Renang gaya dada 25m	2	50m	1
	Latihan interval renang gaya dada 50m	1	2	1:1
	Coolingdown		2x8	
Kamis 24-10-2019	Sit Up	3	5	1
	Back Up	3	5	1
	Jogging			
	Renang gaya dada 50m	2	50m	1
	Latihan interval renang gaya dada 50m	1	2	1:1
	Coolingdown		2x8	
Selasa 29-10-2019	Sit Up	3	5	1
	Back Up	3	5	1
	Jogging			
	Sprint renang gaya dada 50m	2	50m	1
	Latihan interval renang gaya dada 50m	1	2	1:1
	Coolingdown		2x8	
Kamis 31-10-2019	Sit Up	3	5	1
	Back Up	3	5	1
	Jogging			
	Sprint renang gaya dada 50m	2	50m	1
	Latihan interval renang gaya dada 50m	1	2	1:1
	Coolingdown		2x8	

<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Jenis Latihan</b>	<b>Set</b>	<b>Rep</b>	<b>Rest</b>
Selasa 05-11-2019	Sit Up	3	5	1
	Back Up	3	5	1
	Jogging			
	Sprint renang gaya dada 50m	2	50m	1
	Latihan interval renang gaya dada 50m	1	2	1:1
	Coolingdown		2x8	
Kamis 07-11-2019	<i>Pengambilan Postest</i>			
	Sit Up	3	5	1
	Back Up	3	5	1
	Jogging			
	Sprint renang gaya dada 50m	2	50m	1
	Latihan interval renang gaya dada 50m	1	2	1:1,5
	Coolingdown		2x8	

**Lampiran 10: Dokumentasi**  
Pelaksanaan *pretest* renang gaya dada 50 meter



Latihan interval renang gaya dada 50 meter



Pelaksanaan *posttest* renang gaya dada 50 meter

