

ABSTRAK

Kharisma, Dwi Nona Ayu. 2020. *Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
Pembimbing: Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

Kata kunci: *latihan Interval, kecepatan, renang gaya dada*.

Salah satu olahraga di Indonesia yang melakukan pembinaan untuk memperoleh prestasi adalah olahraga renang. Renang adalah salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat, khususnya remaja dan anak-anak. Sebagaimana kita ketahui bersama bahwa olahraga renang ini sangat mengandalkan kecepatan dan daya tahan untuk meraih prestasi yang memuaskan, sehingga komponen fisik atlet harus diperhatikan dengan baik. Renang gaya dada dipengaruhi oleh percepatan gerakan tangan pada saat meluncur, akan tetapi tendangan kaki adalah pendorong yang dominan pada renang gaya dada. Latihan interval adalah latihan yang efektif untuk mengembangkan stamina.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan interval terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter. Metode penelitian yang digunakan yaitu *one group pretest-posttest design*. Pada desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang sudah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut : “Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil *pretest* dan *posttest* latihan interval terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter”. Hasil tersebut ditunjukkan dengan hasil data yang dianalisis menggunakan uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,895 dengan taraf signifikan nyata (α) 0,05 dan derajat kebebasan (db) = $N-1$. Diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 1,76. Data tersebut menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($6,895 > 1,76$) maka berbunyi H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil data di atas terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan interval terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter.