

ABSTRAK

Muh. Sofian Ali 832 409 153 “Pengaruh Pelatihan Interval Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 25 Meter Pada Perenang Pemula”. Skripsi, Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd dan pembimbing II Hendro Kusworo, S.Pd kor, M.Pd. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan kecepatan renang gaya dada dengan menerapkan metode pelatihan interval. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yakni mengidentifikasi pengaruh pelatihan interval terhadap kecepatan renang gaya dada 25 meter pada perenang pemula. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel X (pelatihan interval) dan variabel Y (kecepatan renang gaya dada 25 meter pada perenang pemula). Adapun populasi dalam penelitian yaitu seluruh mahasiswa semester IV jurusan pendidikan kepeleatihan olahraga yang berjumlah 120 orang dan sampelnya 20 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara tes awal (*pre test*), perlakuan dan tes akhir (*post test*) untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pelatihan interval terhadap kecepatan renang gaya dada 25 meter pada perenang pemula. Analisis data yang digunakan yaitu dianalisis secara statistic dengan menggunakan rumus uji t. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji kesamaan dua rata-rata melalui dua pihak diperoleh harga $t_{hitung} = 12,881$ sedang dari daftar distribusi diperoleh harga t_{tabel} sebesar 1.69 ternyata harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Kata kunci: Pelatihan Interval, Kecepatan, Renang Gaya Dada