

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH METODE LATIHAN PADAT
TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 25 M
(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Jurusan PKO Semester Genap
(IV) 2018)**

Pembimbing I

Drs Ruskin, M.Pd

NIP. 19571231 198603 1 026

Pembimbing II

Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or

NIP. 19790403 200501 1 003

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**

**Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or
NIP. 19790403 200501 1 003**

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH METODE LATIHAN PADAT TERHADAP KECEPATAN
RENANG GAYA BEBAS 25 METER**

(Studi Eksperimen pada Mahasiswa Jurusan PKO Semester IV 2018)

OLEH


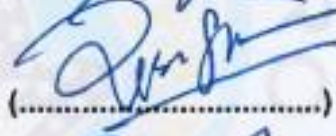


HESTI LAIMA

NIM : 832 413 058

Telah Di Pertahankan Di Depan Dewan Penguji

Hari/Tanggal : 16 Juli 2018

Waktu : 11.00 - Selesai

Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Hartono Hadjarati</u> NIP. 19740826 200312 1 002	 (.....)
2. <u>Resa Sukardi Massa, M.Pd</u> NIP.	 (.....)
3. <u>Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003	 (.....)
4. <u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> NIP. 19571231 198603 1 026	 (.....)

Gorontalo, Juli 2018

**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Dr. Lintje Boekoesoe, M. Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Hesti Laima. 832 413 058. 2018. *“Pengaruh metode latihan padat terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter”*. Skripsi, jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I bapak Drs. Ruskin, M.Pd dan pembimbing II bapak Syarif Hidayat S.pdKor, M.Or.

penelitian ini bertujuan untuk meneliti sejauh mana pengaruh Metode Latihan Padat terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter (pada mahasiswa semester IV) Jurusan Pendidikan Kepelatihan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas negeri Gorontalo dengan jumlah sampel 20 orang selama 3 bulan dengan volume latihan 2 kali dalam seminggu dan menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pre test dan post test design*.

Setelah dilakukan analisis data statistic penelitian baik di uji normalitas maupun homogenitas datanya normal dan berasal dari populasi yang homogen. Selanjutnya hasil pengujian untuk metode latihan padat terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter di peroleh thitung = 9,77. Ttabel pada $\alpha = 0,05$; dk = $n - 1(20 - 1 = 19)$ di peroleh harga ttabel = 1,729. Dengan demikian thitung lebih besar dari ttabel.berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika thitung > ttabel pada $\alpha = 0,05$; $n-1$. Oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat di terima, karena metode latihan tersebut memberikan pengaruh.

Disimpulkan bahwa metode latihan padat dapat memberikan pengaruh positif terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada mahasiswa semester IV Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Kata Kunci : *metode latihan padat, kecepatan renang gaya bebas 25 meter*

ABSTRACT

Hesti Laima. 832 413 058. 2018. *"The effect of massed training method towards 25 meters freestyle swimming speed"*. Skripsi. Department of Sports Coaching Education. Faculty of Health and Sports. State University of Gorontalo. The principal supervisor is Drs. Ruskin, M.Pd, and the co-supervisor is Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or.

The study aims to examine the extent of the influence of massed training method 25 meters freestyle swimming speed (students in the fourth semester) Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo with 20 people as the samples for 3 months with exercise volume 2 times a week by using experimental research method with one pre-test and post-test design.

After analyzing statistical data both tested the normality and homogeneity of the data, it is normal and comes from a homogeneous population. Then the test results for massed training method towards 25 meters freestyle swimming speed obtained $t_{\text{count}} = 9.77$. t_{table} at $\alpha = 0.05$, $df = n - 1$ ($20 - 1 = 19$) obtained the value of $t_{\text{table}} = 1.729$. So, t_{count} is higher than t_{table} . Based on test criteria reject H_0 : if $t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$ at $\alpha = 0.05$; $n-1$. Therefore an alternative hypothesis or H_a may be accepted because the training method gives effect.

It can be concluded that massed training method could have a positive effect towards 25 meters freestyle swimming speed in the students in the fourth-semester department of coaching and sports faculty of sports and health, State University of Gorontalo.

Keywords: *massed training method, 25 meters freestyle swimming speed*

