

ABSTRAK

Julian F Palar. 2014. Pengaruh pelatihan *Interval* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter mahasiswa semester III A Jurusan pendidikan kepelatihan olahraga Universitas negeri gorontalo. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-ilmu kesehatan dan keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd dan Pembimbing II Zulkifli Lamusu

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui secara ilmiah tentang pengaruh pelatihan *interval* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter mahasiswa semester III A jurusan pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Negeri Gorontalo tahun ajaran 2013-2014. Hipotesa dalam penelitian ini : Terdapat pengaruh pelatihan *interval* terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter mahasiswa semester III A jurusan pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Negeri Gorontalo.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan pelatihan *interval* renang gaya bebas dengan jarak 25 meter dan terprogram selama 2 bulan dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One goup pre test and post test desing* dengan sampel sebanyak 20 orang mahasiswa semester III A. kemudian latihan diberikan selama dua bulan dan diambil tes akhir dengan menggunakan tes kecepatan renang.

Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dalam analisa data pengujian hipotesa, diperoleh t_{tabel} senilai 1.729 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t_{hitung} sama atau lebih kecil dari t_{tabel} . Sedangkan tolak H_0 jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Oleh karena itu t_{hitung} (8,02) lebih besar dari t_{tabel} (1.729), maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat pengaruh pelatihan *interval* renang gaya bebas terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter mahasiswa semester IIIA jurusan pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Negeri Gorontalo

Kata Kunci : *Pelatihan Interval, Kecepatan Renang Gaya Bebas 25 Meter*