

LAPORAN PENELITIAN



**PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP KECEPATAN  
RENANG GAYA BEBAS 50 METER PADA PERENANG PEMULA**

OLEH

Drs. Ruchlin, M. Pd  
NIP. 195712311986031026

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN DAN KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

2014

**HALAMAN PENGESAHAN  
PENELITIAN PENELITIAN DANA PNBP FIKK**

egiatan : Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Perenang Pemula

**PENELITI**

Nama Lengkap : Drs. Ruskin, M.Pd  
N : 0031125723  
Jabatan Fungsional : Lektor Kepala  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan dan Olahraga  
Nomor HP : 081356248631  
Email :

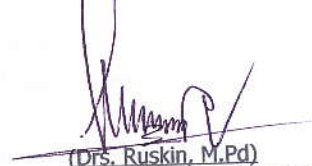
Penelitian Keseluruhan : 3 bulan  
Mula Penelitian Tahun Ke : 1  
Penelitian Keseluruhan : Rp 4.000.000,-  
Mula Penelitian Tahun Berjalan : - Diusulkan Ke Lembaga : Rp 4.000.000,-  
- Dana Internal PT : -  
- Dana Institusi Lain : -



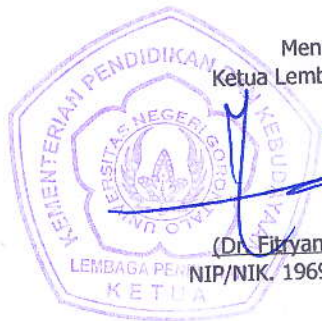
Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan

(Rany Hilda, M.Kes)  
NIP/NIK. 195309131983022001

Gorontalo, 19 Agustus 2014  
Ketua Peneliti,



(Drs. Ruskin, M.Pd)  
NIP/NIK. 195712311986031026



Menyetujui,  
Ketua Lembaga Penelitian

(Dr. Fitriyane Lihawa, M.Si)  
NIP/NIK. 196912091993032001

### HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN PENELITIAN DANA PNBP FIKK

Judul Kegiatan : Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Perenang Pemula

**KETUA PENELITI**

- A. Nama Lengkap : Drs. Ruskin, M.Pd
- B. NIDN : 0031125723
- C. Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
- D. Program Studi : Pendidikan Kepelatihan dan Olahraga
- E. Nomor HP : 081356248631
- F. Email :

- Lama Penelitian Keseluruhan : 3 bulan
- Penelitian Tahun Ke : 1
- Biaya Penelitian Keseluruhan : Rp 4.000.000,-
- Biaya Tahun Berjalan : - Diusulkan Ke Lembaga : Rp 4.000.000,-
  - Dana Internal PT : -
  - Dana Institusi Lain : -

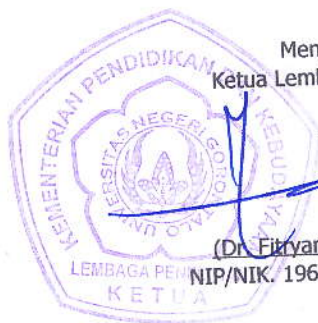


Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan

(Dr. Rany Hjoia, M.Kes)  
NIP/NIK. 195309131983022001

Gorontalo, 19 Agustus 2014  
Ketua Peneliti,

(Drs. Ruskin, M.Pd)  
NIP/NIK. 195712311986031026



Menyetujui,  
Ketua Lembaga Penelitian

(Dr. Fitriyane Lihawa, M.Si)  
NIP/NIK. 196912091993032001

## ABSTRAK

Amin, Ruskin. 2014. Dosen, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan. Universitas Negeri Gorontalo. Judul Penelitian, " *Pengaruh Latihan Interval Terhadap Renang Gaya Bebas Pada Perenang Pemula*". Mahasiswa, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Semester Ganjil 2014.

Adapun yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah penerapan latihan interval yang tidak sistematis dan metodis yang berdampak pada perenang pemula mahasiswa, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan. Universitas Negeri Gorontalo. Semester ganjil 2014. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan interval terhadap kecepatan dan daya tahan renang gaya bebas 50 meter pada perenang pemula. Mahasiswa, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Semester ganjil 2014. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 90 orang sedangkan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang yang disaring secara random dengan menggunakan rumus solvin dengan taraf kesalahan 0,15 dari Ali Maksum.

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test desain*. Sedangkan data dikumpulkan dengan menggunakan pre-test dan post-test dengan latihan interval 50 meter renang gaya bebas. Kemudian dianalisis dengan menggunakan statistic uji  $t$ .

Berdasarkan hasil pengujian dari variabel kecepatan dan daya tahan renang gaya bebas 50 meter nilai hitung atau  $t_{hitung} = 12,881$  dan  $t_{daftar} = 1,69$ , ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada didalam daerah penerimaan  $H_a$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  dapat diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan interval 50 meter renang gaya bebas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan pada perenang pemula putra mahasiswa, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

**Kata Kunci :** Latihan Interval, Kecepatan, dan Renang Gaya Bebas.