

## **ABSTRAK**

**REVI ELMALIANI ANISSA. 2024. PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA PUNGGUNG 50 METER.**

Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan kecepatan renang gaya punggung pada atlet club Junior Aquatic Sport Garut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan interval terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter pada atlet club Junior Aquatic Sport Garut. Populasi dalam penelitian ini atlet club Junior Aquatic Sport Garut, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang, sampling yang digunakan yaitu sampling jenuh karena semua anggota populasi menjadi sampel. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Data dikumpulkan dengan melalui tes kecepatan renang gaya punggung 50 meter , kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik. Berdasarkan hasil pengujian dari variabel kecepatan renang 50 meter gaya punggung, nilai hitung  $t_{hitung} = 2,60$ ,  $> t_{tabel} = 1,73$  dan terdapat peningkatan kecepatan 50 meter gaya punggung, jadi dapat disimpulkan bahwa latihan interval 50 meter renang gaya punggung memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan pada club Junior Aquatic Sport Garut.

**Kata Kunci : Kecepatan, Latihan interval, dan Renang Gaya Punggung.**

## **ABSTRACT**

*REVI ELMALIANI ANISSA. 2024. EFFECT OF INTERVAL TRAINING ON 50 METERS BACK CRAWL STROKE SWIMMING SPEED. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.*

*The problem in this research is the lack of back stroke swimming speed ability in Garut Junior Aquatic Sport club athletes. The aim of this research was to determine the effect of interval training methods on 50 meter back stroke swimming speed in Junior Aquatic Sport Garut club athletes. The population in this study were athletes from the Garut Junior Aquatic Sport club, the number of samples in this study was 20 people, the sampling used was saturated sampling because all members of the population were sampled. This research is using experimental method. Data was collected through a 50 meter back stroke swimming speed test, then analyzed using statistics. Based on the test results of the 50 meter back stroke swimming speed variable, the calculated  $t$  value = 2.60,  $>$   $t$  table = 1.73 and there is an increase in speed for the 50 meter backstroke, so it can be concluded that interval training for 50 meter backstroke swimming has an effect. which significantly increases the speed of the Garut Junior Aquatic Sport club.*

*Keywords: Speed, interval swimming, and back stroke swimming.*