

ABSTRACT

The Effect of Interval Exercise Methods and Continuous Methods toward Swimming Ability of 400 Meters Freestyle Atlet in Tepian Rajo Jambi.

Thesis. Postgraduate. Padang State University.

Oleh: Wendri Maryadi, 2010 – 20075.

Based on observation of the writer in the field showed that the ability of 400 meters freestyle atlet in Tepian Rajo Jambi were low. It caused by training methods used in trainers not suitable with training process. This study aimed to observe the effect of interval exercise method and continuous method toward swimming ability of 400 meters freestyle atlet in Tepian Rajo Jambi. The research method was a quasi-experimental method (quasi-experimental). The population of the study was 43 people, while the sample taken by purposive sampling to obtain a sample of 24 people. The test was used by 400 meters freestyle's test that aimed to determine the swimming ability of 400 meters freestyle atlet in Tepian Rajo Jambi, while data analysis using is t-test.

The results of the research showed that: (1) interval exercise training methods gave a significant influence on the swimming ability of 400 meters freestyle atlet in Tepian Rajo Jambi. (2) Continuous exercise method gave a significant influence on the swimming ability of 400 meters freestyle atlet in Tepian Rajo Jambi. (3) Between interval exercise method and continuous method have been difference in increasing the swimming ability of 400 meters freestyle atlet in Tepian Rajo Jambi.

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Metode Interval dan Metode Kontinyu Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 400 Meter Atlet Renang Tepian Rajo Kota Jambi.

**Tesis. Pascasarjana. Universitas Negeri Padang.
Oleh: Wendri Maryadi, 2010 – 20075.**

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan menunjukkan bahwa masih rendahnya kemampuan renang gaya bebas 400 meter atlet renang Tepian Rajo Kota Jambi. Hal ini dimungkinkan karena kurang tepatnya metode latihan yang digunakan oleh pelatih dalam proses latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan metode interval dan metode kontinyu terhadap kemampuan renang gaya bebas 400 meter atlet renang Tepian Rajo Kota Jambi. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen semu (*quasi eksperimental*). Populasi penelitian ini sejumlah 43 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 24 orang. Tes yang digunakan adalah tes renang gaya bebas 400 meter yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan renang gaya bebas 400 meter atlet renang Tepian Rajo Kota Jambi, sedangkan analisis data yang digunakan adalah uji-t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) latihan metode interval memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan renang gaya bebas 400 meter atlet renang tepian Rajo Kota Jambi. (2) latihan metode kontinyu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan renang gaya bebas 400 meter atlet renang Tepian Rajo Kota jambi. (3) latihan metode interval memberikan pengaruh yang lebih efektif dari pada metode kontinyu terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas 400 meter atlet renang Tepian Rajo Kota Jambi.