

ABSTRAK

Aditya Ramadhan(2026). Skripsi ini berjudul " Perbandingan Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Metode Drill dan Shorts Interval Training Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas". Selama Penyusunan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Bapak Andang Rohendi M.Pd. sebagai pembimbing I dan Bapak Hendra Rustiawan M.Pd. sebagai pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* dan *short interval* terhadap kemampuan renang gaya bebas 25 meter. Penelitian menggunakan metode eksperimen semu (quasi-experimental) dengan desain *two-group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri atas 25 atlet Club Renang Banyu Pratama (BPC) yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok *drill* (10 atlet) dan kelompok *short interval* (10 atlet). Instrumen penelitian menggunakan tes renang gaya bebas 25 meter, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas *shapiro-wilk*, dan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan renang gaya bebas 25 meter ($p < 0,05$). Kelompok *drill* mengalami penurunan rata-rata waktu tempuh dari 19,88 detik menjadi 18,08 detik (peningkatan 1,82 detik), sedangkan kelompok *short interval* mengalami penurunan dari 19,88 detik menjadi 19,21 detik (peningkatan 0,66 detik). Dengan demikian, kedua metode latihan efektif meningkatkan kemampuan renang gaya bebas 25 meter, namun metode *drill* memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan metode *short interval*.

Kata Kunci: *Drill, Short interval, Gaya bebas, Renang.*