

ABSTRAK

**SUHARDI BM. Upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu 50 Meter Dengan Menggunakan Latihan Hipoksik Pada Atlet Pemula *Club* Bina Tirta Medan 2013
(Pembimbing : RAHMAN SITUMEANG)
Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2013**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik renang gaya kupu-kupu 50 meter dengan menggunakan latihan hipoksik pada atlet pemula *club* bina tirta medan 2013. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Olahraga dengan menggunakan latihan hipoksik. Subjek penelitian ini berjumlah 7 orang yang akan diberi perlakuan dengan menggunakan latihan hipoksik dan untuk memperoleh data kemampuan atlet, atlet diberikan tes diakhir siklus.

Setelah data terkumpul dilakukan analisis sebagai berikut: (1) Tes kemampuan renang gaya kupu-kupu 50 meter sebelum diberi perlakuan dengan menggunakan latihan hipoksik, diperoleh hasil, dari 7 orang atlet yang menjadi subjek penelitian, hanya 2 orang atlet yang telah mencapai target latihan 2 yaitu (28,57%) dan 5 orang atlet yang belum mencapai target latihan yaitu (71,43%) dengan nilai rata-rata 70. (2) Setelah diberi perlakuan dengan menggunakan latihan hipoksik, diperoleh hasil, yaitu dari 7 orang atlet yang menjadi subjek penelitian, 6 orang atlet (85,71%) telah mencapai target latihan dan 1 orang atlet (14,29%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 82,14.

Dalam hal ini dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan kemampuan teknik renang gaya kupu-kupu 50 meter atlet pada siklus I setelah diberi perlakuan dengan menggunakan latihan hipoksik, sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan latihan hipoksik dapat meningkatkan kemampuan teknik renang gaya kupu-kupu 50 meter pada atlet pemula *club* Bina Tirta Medan Tahun 2013.