

## ABSTRAK

### **IRPAN JONNY P. Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Melalui Latihan *Half Squat* Dan Interval Jarak 25 Meter Pada Club Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013**

**(Pembimbing: H. M. NUSTAN HASIBUAN)**

**Skripsi : Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013**

Tujuan penelitian ini adalah, “Meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter melalui latihan *Half Squat* dan Interval jarak 25 Meter pada atlet putra perkumpulan renang Lumba-lumba Binjai 2013.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga dengan pengumpulan data yaitu dengan melakukan wawancara, observasi, tes terhadap atlet putra Perkumpulan Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2013. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di kolam renang perkumpulan lumba-lumba Binjai yang berlokasi di Jl.Ir H.Juanda /Sei. Mencirim Binjai Sumatera Utara. Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah atlet putra Club Renang Lumba-lumba Binjai usia 11-12 tahun yang berjumlah 5 orang. Semua sampel mendapatkan waktu serta perlakuan yang sama, yaitu 2 minggu dengan frekuensi latihan 8 (delapan) kali pertemuan dengan lama latihan yaitu 2 jam.

Hasil data saat *pre test* diperoleh bahwa nilai atlet mempunyai rata-rata sebesar 00.53.84 detik. Hasil analisa data saat siklus I diperoleh bahwa dari 5 orang atlet terdapat 4 orang atlet (80%) yang telah mencapai ketuntasan latihan, sedangkan 1 orang atlet (20%) yang belum mencapai ketuntasan latihan, dengan aktivitas atlet pada siklus I secara keseluruhan adalah 00.48.21 sekon. Persentase ketuntasan kalsikal yang diperoleh 80% ini menjelaskan bahwasanya atlet perkumpulan renang lumba-lumba Binjai telah mencapai ketuntasan latihan secara klasikal yaitu  $\geq 70\%$  atletnya telah melampaui target kenaikan kecepatan 10%.

Dengan hasil antara analisis data saat *pre-test* dan siklus I, terjadi peningkatan dan telah melampaui target ketuntasan secara klasikal  $\geq 70\%$  dapat disimpulkan bahwa : Latihan *Half Squat* dan *Interval* dengan jarak 25 meter dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra club renang lumba-lumba Binjai tahun 2013, dan hal ini telah terbukti kebenarannya secara ilmiah.