

ABSTRAK

PUAD HASAN. Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Melalui Model Latihan Interval Menggunakan Alat Bantu Pada Atlet Pemula *Amphibi Swimming Club* Unimed Tahun 2014.

(Pembimbing : ZULFAN HERI)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. 2014

Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan informasi seberapa besar peningkatan kecepatan renang gaya bebas melalui penerapan model latihan interval menggunakan alat bantu pada pemula *Amphibi Swimming Club* Unimed Tahun 2014.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan olahraga (PTO). Untuk mengetahui kecepatan renang gaya bebas 50 Meter dilakukan tes kecepatan renang, yang dilanjutkan dengan latihan melalui penerapan model latihan interval menggunakan alat bantu. Maka diadakan tes kecepatan renang pada siklus I dan dilanjutkan pada siklus II yang tertuang dalam pelaksanaan renang gaya bebas.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pemula *Amphibi Swimming Club* Unimed Tahun 2014 yang berjumlah 8 orang. Untuk mengumpulkan data menggunakan lembar pengamatan, yang selanjutnya dianalisis dengan cara deskriptif secara persentase.

Hasil penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa kecepatan renang yang dilakukan pada tes awal mempunyai rata-rata 00.58.54, kemudian pada pelaksanaan di Siklus I belum sesuai target ketuntasan 10%, dimana rata-rata hanya mencapai 5,39%. Kemudian pada siklus II berdasarkan hasil refleksi ternyata membawa peningkatan menjadi 87.50% (7 orang tuntas dan 1 orang tidak tuntas).

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan model model latihan interval menggunakan alat bantu dapat memberikan peningkatan terhadap kecepatan renang 50 Meter gaya bebas pada atlet pemula *Amphibi Swimming Club* Tahun 2014.