

## ABSTRAK

**Pinta tumangger . Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Melalui Latihan *Hand Paddle* Pada Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Tirta Prima 2016.**

**Pembimbing ; Drs. Bessy Sitorus Pane M.Pd.  
Skripsi; Fakultas ilmu keolahragaan**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet Tirta Prima Medan . Populasi dalam penelitian ini sebanyak 15 orang atlet renang gaya bebas usia 13-14 tahun sedangkan sample dalam penelitian ini sebanyak 12 orang yang diberi tindakan berupa latihan kecepatan melalui peningkatan latihan *hand paddle* yang dimodifikasi terhadap hasil latihan renang gaya bebas 13-14 tahun Tirta Prima . Berdasarkan hasil latihan atlet tirta prima pada siklus 1 setelah tes hasil latihan dapat dilihat bahwa kemampuan awal atlet dalam melakukan tehnik renang gaya bebas masih rendah .Dari 12 atlet terdapat 6 orang atlet 50 persen yang telah mencapai ketuntasan latihan sedangkan 6 atlet 50 persen belum mencapai ketuntasan latihan . pada siklus 1 dari 12 atlet terdapat 9 orang atau 75 persen, dengan nilai rata-rata 56.25 tercapai latihan dan 3 orang 25 persen belum terdapat peningkatan latihan. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat kemampuan atlet dalam melakukan tes hasil latihan dari 12 atlet terdapat 12 atlet yang telah tercapai peningkatan latihan 100 persen dengan nilai rata rata 84. 02

berdasarkan hal tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan melalui *hand paddle* di modifikasi Dapat meningkatkan latihan renang gaya bebas 50 meter pada atlet Tirta Prima 2016.

**Kata kunci ; Renang Gaya Bebas, Kecepatan, *Hand Paddle***