

ABSTRAK

ARJUNA SYAHPUTRA BERUTU. Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Melalui Latihan *Interval* Menggunakan Alat Bantu Pada Atlet Putra Usia 13-14 Tahun *Club* Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012.

(Pembimbing : BAKTI SITEPU)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Melalui Latihan *Interval* Menggunakan Alat Bantu Pada Atlet Putra Usia 13-14 *Club* Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan dalam kepelatihan olahraga (PTO), Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra *Club* Lumba-Lumba Binjai usia 13-14 Tahun yang berjumlah 6 orang. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan tes kecepatan renang (*pre-test*), lalu dilakukan latihan *interval* menggunakan alat bantu yang terdiri dari siklus I dan II berbentuk program latihan.

Setelah data terkumpul akan dilakukan analisis : (1) Dari tes kecepatan renang gaya bebas 50 meter (*pre-test*) sebelum diberikan bentuk latihan diperoleh 2 atlet (33.33%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan latihan, sedangkan 4 atlet (66.67%) belum mencapai tingkat ketuntasan latihan. Dengan nilai rata-rata latihan 73% dan ketuntasan kelompoknya sebesar 33.33%. Kemudian dilakukan latihan *interval* menggunakan alat bantu. (2) dari tes kecepatan berenang setelah melaksanakan latihan *interval* menggunakan alat bantu di siklus I diperoleh 4 atlet (66.67%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan latihan, sedangkan 2 atlet (33.33%) belum mencapai tingkat ketuntasan latihan, dengan nilai rata-rata latihan 76.66% dalam hal ini terjadi peningkatan nilai rata-rata latihan sebesar 3.66% dan ketuntasan kelompok 66.66% terjadi peningkatan 33.33%. Kemudian dilaksanakan siklus II setelah refleksi (3) dari siklus II diperoleh 5 atlet (83.33%) yang mencapai tingkat ketuntasan latihan, sedangkan 1 atlet (16.67%) belum mencapai tingkat ketuntasan latihan, dengan nilai rata-rata latihan adalah 81.66%. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata hasil latihan siklus I ke siklus II yaitu sebesar 5 % dan ketuntasan kelompok menjadi 83.33% dimana terjadi peningkatan ketuntasan kelompok sebesar 16.67%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa melalui latihan *interval* menggunakan alat bantu dapat Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Putra Usia 13-14 tahun *Club* Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012.