

ABSTRAK

REFRI DAPETENTHA. NIM. 071266220108. Upaya Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter Melalui Metode *Interval* Pada Atlet Putera Usia 14-15 Tahun *Club* Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012.

(Pembimbing : ZULFAN HERI)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan renang gaya bebas 50 meter melalui metode *interval* pada atlet putera usia 14-15 tahun *club* lumba-lumba Binjai tahun 2013. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet renang putera usia 14-15 tahun *club* lumba-lumba Binjai dengan jumlah 11 orang atlet yang akan diberi tindakan berupa latihan renang gaya bebas 50 meter melalui metode *interval* terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter. Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga (*Sport Action Research*).

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes hasil latihan yang dilaksanakan pada awal sebelum siklus (pre-test), siklus I (post-test) yang berbentuk aplikasi renang gaya bebas dengan jarak 50 meter. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan selama 1 bulan dengan frekwensi 18 kali pertemuan. Teknik analisis data dilakukan dengan reduksi data dan paparan data.

Hasil penelitian menyimpulkan : (1) Pada siklus I dapat dilihat bahwa kemampuan atlet dalam menyelesaikan tes hasil latihan secara klasikal sudah meningkat. Dari 11 orang atlet terdapat 9 atlet (82%) yang telah memenuhi target latihan, sedangkan 2 orang (18%) belum memenuhi target latihan. Dengan skor rata-rata hasil latihan atlet adalah 81,36 berarti hasil latihan meningkat dari hasil latihan sebelumnya.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan metode *interval* dapat memberikan peningkatan kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet putra usia 14-15 tahun *club* lumba-lumba Binjai tahun 2012.