

ABSTRAK

MUHSIN NASUTION NIM 071266220104. Upaya Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter Melalui Latihan Renang Menggunakan Alat Peraga Bagi Atlet Pemula *Club* Bina Tirta Medan Tahun 2012.

(Pembimbing : BASYARUDDIN DAULAY)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2012.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang peningkatan latihan renang menggunakan alat peraga dalam meningkatkan kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet pemula *Club* Bina Tirta Medan Tahun 2012. Metode penelitian adalah dengan Penelitian Tindakan Olahraga, dengan subjek penelitian seluruh atlet pemula, yang berjumlah 10 orang. Instrument yang digunakan adalah test renang menggunakan alat peraga berdasarkan indikator penilaian yang telah ditentukan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan, yang terdiri dari 2 siklus. Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya : (1) dari data tes awal latihan diperoleh 2 orang (20%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 8 orang (80%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan. Dengan nilai rata - rata adalah 70.62 (2) dari data hasil tes siklus I diperoleh 5 orang (50%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 5 orang (50%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan, dengan nilai rata-rata adalah 78.12. Maka penelitian dilanjutkan ke tahap berikutnya yaitu masuk kedalam siklus II. (3) dari data latihan siklus II diperoleh 9 orang (90%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 1 orang (10%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan. dengan nilai rata - rata adalah 90 dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata - rata hasil latihan atlet dari tes awal 70.62 % ke siklus II 90% yaitu peningkatan keberhasilan secara klasikal sebesar 19.38%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan alat peraga dapat meningkatkan kemampuan renang gaya bebas 50 meter pada atlet pemula *Club* Bina Tirta Medan Tahun 2012