

ABSTRAK

EDY APRILIKER MARBUN, Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Punggung 50 Meter Melalui Latihan *Interval Pendek 25 Meter Gaya Punggung Dengan Menggunakan Alat Bantu *Swimming Fins* Pada Atlet Putri Usia 15-18 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan. (Pembimbing : M. ISMAIL)*
Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.

Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan hasil latihan kecepatan renang gaya punggung 50 meter melalui latihan *Interval* pendek 25 meter dengan menggunakan alat bantu *Swimming fins* pada atlet renang tirta kartika medan tahun 2013. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan olahraga yang dilakukan terhadap 5 orang atlet putri, program latihan dilakukan dua siklus, dan dalam 1 siklus berlangsung selama 2 minggu.

Pengumpulan data yang digunakan untuk mengetahui kecepatan renang gaya punggung atlet selain dengan observasi dengan pelatih, peneliti juga melakukan tes kecepatan. Dari 5 atlet terdapat 1 atlet (20%) yang memiliki persentase kecepatan renang gaya punggung di bawah 60% atau dalam kategori kurang sekali, dan selebihnya 4 atlet (80%) memiliki kecepatan renang gaya punggung antara 60%-70% atau dalam kategori kurang. Tetapi untuk keseluruhannya kelima atlet tersebut (100%) belum sesuai target kecepatan renang gaya punggung yang diinginkan yaitu $\geq 70\%$ atau dengan waktu 00.34.58 – 00.31.93 sekon.

Kemudian, siklus I diberikan perlakuan dan pada akhirnya diberikan tes *Interval* dalam renang gaya punggung, terdapat 4 atlet (80%) yang telah mencapai tingkat ketercapaian hasil latihan dengan 1 atlet (20%) belum tercapai hasil latihannya. Nilai rata-rata dari *post-test* siklus I yaitu 70,12% dan rata-rata waktunya adalah 00.34.56 sekon. Dari tes awal sampai dilakukannya siklus I kemudian dilakukannya penilaian melalui lembar observasi terjadi peningkatan. Maka, dapat dikatakan bahwa melalui latihan *Interval* pendek 25 meter dan pemanfaatan alat peraga atau alat bantu dari latihan *Interval* menggunakan *Swimming fins*(kaki katak) dapat meningkatkan hasil kecepatan renang gaya punggung 50 meter pada atlet putra usia 15-18 tahun *Club Bina Tirta Medan Tahun 2013*".