

ABSTRAK

HAPOSAN S M, Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Melalui Metode Latihan *Interval* Pada Atlet Putra Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013.

(Pembimbing : YAN INDRA SIREGAR)

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.

Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan hasil latihan kecepatan renang gaya bebas 50 meter melalui latihan *Interval* pada atlet renang *Club* Lumba-lumba Binjai tahun 2013.

Metode yang digunakan adalah metode penelitian tindakan olahraga (PTO) dengan menggunakan metode latihan *interval* yang dilakukan terhadap 8 orang atlet putra usia 12-14 tahun dengan 6 orang yang masuk dalam kategori usia 13-14 tahun dan 2 orang lagi kategori usia 11-12 tahun untuk perbandingan kecepatan renang gaya bebas 50 meter putra. Untuk memperoleh data hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter, atlet diberikan tes diakhir siklus.

Setelah data terkumpul dilakukan analisis: Tes hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter sebelum diberi perlakuan, diperoleh hasil, yaitu Dari 8 atlet seluruhnya termasuk dalam kategori kurang sekali, dan kedelapan atlet tersebut (100%) belum sesuai target kecepatan renang gaya bebas yang diinginkan yaitu $\geq 70\%$ dari kemampuan kecepatan renang gaya bebas nasional yaitu KU II 00.25.51 dan KU III 00.27.95 sekon.

Kemudian, siklus I diberikan perlakuan latihan *Interval* dan pada akhirnya diberikan tes kecepatan dalam renang gaya bebas 50 meter. Pada tes tersebut terjadi peningkatan tetapi tidak ada atlet (0%) yang mencapai target latihan, dengan rata-rata waktu KU II dan III yaitu 00.42.62 sekon (40,55%), maka dari itu dilanjutkan ke siklus II. Siklus II selesai maka dilakukanlah tes kecepatan renang gaya bebas 50 meter lagi. Dari tes tersebut terdapat 2 orang atlet (25%) yang mencapai target latihan yaitu $\geq 70\%$ dan 6 orang atlet (75%) yang belum sesuai target kemampuan dari kecepatan renang gaya bebas 50 meter KU II dan III. Adapun rata-rata kecepatan renang gaya bebas dari kedua kategori umur tersebut pada tes siklus kedua yaitu 00.41.05 (46,42%) dan masih dalam kategori kurang sekali. Walaupun peningkatan yang dialami atlet belum sesuai target latihan yang diinginkan, dari tes awal sampai dilakukannya siklus I dan siklus II serta dilakukannya penilaian melalui lembar observasi terjadi peningkatan, maka dalam hal ini dapat dikatakan bahwa, “meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter dapat dilakukan melalui metode latihan *interval* pada atlet putra usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013”.