

ABSTRAK

VERA HENDRA APRIADI SITOMPUL, Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Punggung 50 Meter Melalui Latihan *Interval* Menggunakan Alat Bantu *Hand Paddles* dengan *Swimming Fins* Pada Atlet Putra Usia 15-18 Tahun *Club Bina Tirta Medan* 2012.

(Pembimbing : RAHMAN SITUMEANG)

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2012.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil latihan kecepatan renang gaya punggung 50 meter melalui latihan *Interval* dengan menggunakan alat bantu *Hand paddles* dan *Swimming fins* pada atlet renang tirta kartika medan tahun 2012.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan yang subjek penelitian 8 orang atlet. Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang Tirta Kartika Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra klub bina tirta medan yang berusia 15-18 tahun. program latihan dilakukan dua siklus. Yang digunakan untuk pengumpulan data adalah hasil penilaian tes renang gaya punggung.

Kesimpulan penelitian ini adalah hasil latihan renang gaya punggung 50 meter. menggunakan metode *Interval* melalui pemanfaatan alat peraga *Hand paddles* dan *Swimming fins* pada atlet putra usia 15-18 tahun *Club Bina Tirta Medan* 2012. hanya 2 atlet (25%) yang mencapai hasil latihan yang baik, dan PPH 65%, sedangkan 6 atlet (75%) yang belum mencapai hasil latihan dan masih jauh dari yang diharapkan. Peningkatan hasil latihan atlet setelah diterapkan menggunakan metode *interval* dengan menggunakan alat bantu *Hand paddles* dan *Swimming fins* pada siklus I (*pra-test*) mengalami peningkatan PPH 75% dibandingkan dengan tes awal sebanyak 4 atlet (50%) yang mencapai hasil latihan yang baik dan 4 atlet (50%) yang belum mencapai hasil latihan. Selanjutnya setelah dilakukan proses latihan pada siklus II (*post-test*), hasil latihan mengalami peningkatan kembali dengan PPH 87.5% sebanyak 7 atlet (87.5%) yang mencapai hasil latihan yang baik dan 1 atlet (12.5%) belum mencapai hasil latihan yang baik. Ini bermakna telah terjadi peningkatan hasil latihan. Artinya melalui latihan *interval* dengan menggunakan alat bantu *Hand paddles* dan *Swimming fins* dapat meningkatkan hasil latihan kecepatan renang gaya punggung pada atlet renang tirta kartika medan tahun 2012.