

ABSTRAK

**M. AKHYAR MAKSUM Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Melalui Latihan *Interval* Menggunakan Alat Bantu *Gripper* dan *Pull Buoy* Pada Atlet Putra Kelompok Umur III (11-12 Tahun) Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2012-2013.
(Pembimbing: BASYARUDDIN DAULAY)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013**

Tujuan penelitian ini adalah, “Meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter melalui latihan menggunakan alat bantu *gripper* dan *pull buoy* pada atlet putra usia 11-12 tahun perkumpulan renang Lumba-lumba Binjai 2012/2013.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode pengumpulan data yaitu dengan melakukan wawancara, observasi, tes terhadap atlet putra KU III (11-12 Tahun) Perkumpulan Renang Lumba-lumba Binjai Tahun 2012-2013. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di kolam renang perkumpulan lumba-lumba Binjai yang berlokasi di Jl.Ir H.Juanda /Sei. Mencirim Binjai Sumatera Utara. Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra Club Renang Lumba-lumba Binjai usia 11-12 tahun yang berjumlah 5 orang. Semua sampel mendapatkan waktu serta perlakuan yang sama, yaitu 2 minggu dengan frekuensi latihan 8 (delapan) kali pertemuan dengan lama latihan yaitu 2 jam.

Dari hasil analisa data saat pre- tes diperoleh bahwa nilai atlet mempunyai rata-rata sebesar 00.48.44 detik. Hasil analisa data saat siklus I diperoleh bahwa kemampuan atlet mempunyai nilai rata-rata sebesar 00.45.16 detik, dari 5 orang atlet tidak ada yang sesuai target 10% yang telah ditetapkan dari kemampuan awal dengan persentase kenaikan rata-rata 6,29% sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut belum sesuai target 10% dari kemampuan awal, Sedangkan siklus II dapat dilihat bahwa dari 5 orang atlet terdapat 4 orang atlet (80%) yang telah mencapai ketuntasan latihan, sedangkan 1 orang atlet (20%) yang belum mencapai ketuntasan latihan, dengan aktivitas atlet pada siklus I secara keseluruhan adalah 00.45.16 sekon dan meningkat pada siklus II menjadi 00.43.72 detik. Persentase ketuntasan kalsikal yang diperoleh 80% ini menjelaskan bahwasanya atlet perkumpulan renang lumba-lumba Binjai telah mencapai ketuntasan latihan secara klasikal yaitu $\geq 70\%$ atletnya telah melampaui target kenaikan kecepatan 10%. Dengan hasil antara analisis data saat *pre-test*, siklus I, dan siklus II yang terjadi peningkatan dan telah melampaui target ketuntasan secara klasikal $\geq 70\%$ dapat disimpulkan bahwa : Latihan interval dengan alat bantu *gripper* dan *pull buoy* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet putra club renang lumba-lumba Binjai usia 11-12 tahun di tahun 2012/2013, dan hal ini telah terbukti kebenarannya secara ilmiah.