

ABSTRAK

LUKKY APRIANDI, Upaya Meningkatkan Hasil Renang 50 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Peningkatan Kualitas Kayuhan Pada Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013.

(Pembimbing : SYAHBUDDIN SYAH B)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan Hasil Renang 50 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Peningkatan Kualitas Kayuhan Pada Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan tes kecepatan renang (*pre-test*), lalu dilakukan latihan peningkatan kualitas kayuhan yang terdiri dari siklus I dan II berbentuk program latihan.

Setelah data terkumpul akan dilakukan analisis : (1) Dari tes kecepatan renang 50 meter gaya bebas (*pre-test*) sebelum diberikan tindakan/ bentuk latihan diperoleh 1 atlet (20%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan latihan, sedangkan 4 atlet (80%) belum mencapai tingkat ketuntasan latihan. Dengan nilai rata-rata latihan 70% dan ketuntasan kelompoknya sebesar 20%. Kemudian dilakukan latihan peningkatan kualitas kayuhan. (2) Dari tes kecepatan berenang setelah dilaksanakan latihan pada siklus I diperoleh 3 atlet (60%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan latihan, sedangkan 2 atlet (40%) belum mencapai tingkat ketuntasan latihan, dengan nilai rata-rata latihan 74% dalam hal ini terjadi peningkatan nilai rata-rata latihan sebesar 4% dan ketuntasan kelompok 60% terjadi peningkatan sebesar 40%. (3) Kemudian dilaksanakan siklus II setelah refleksi dari siklus II diperoleh 4 atlet (80%) yang mencapai tingkat ketuntasan latihan, sedangkan 1 atlet (20%) belum mencapai tingkat ketuntasan latihan, dengan nilai rata-rata latihan adalah 80%. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata hasil latihan siklus I ke siklus II yaitu sebesar 6% dan ketuntasan kelompok menjadi 80% dimana terjadi peningkatan ketuntasan kelompok sebesar 20%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa melalui latihan peningkatan kualitas kayuhan dapat Meningkatkan Hasil Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013.