

ABSTRAK

HERAWANTO DIKROMO. NIM.081266210032 Upaya Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Melalui Latihan *Hand Paddle* Pada Atlet Putra Usia 13-14 Tahun *Amphibi Swimming Club* Unimed Tahun 2013.

(Pembimbing Skripsi : AMANSYAH)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil kecepatan renang gaya bebas 50 meter melalui latihan *Hand Paddle* pada atlet putra *Amphibi Swimming Club* Unimed 2013. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet atlet putra *Amphibi Swimming Club* Unimed dengan jumlah atlet 8 orang yang akan diberikan tindakan berupa latihan *Hand Paddle* terhadap hasil kecepatan renang gaya bebas.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan, yang terdiri dari siklus I dan dilanjutkan dengan siklus II. Sebelum dilakukan tindakan pada siklus II peneliti melakukan tes di siklus I untuk mengetahui letak kesulitan dan belum tercapainya pada latihan renang gaya bebas, kemudian dilakukan latihan dan tindakan II menggunakan latihan *Hand Paddle* dan diakhiri dengan pemberian tes siklus II dan dengan instrumen tes renang gaya bebas 50 meter.

Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya : (1) dari data tes awal diperoleh 25% yang tercapai sedangkan yang belum tercapai seluruh atlet dengan nilai rata-rata 75% .siklus I latihan (62.5%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 37.5% belum tercapai tingkat keberhasilan latihan. (2) dari data hasil tes siklus II diperoleh secara rata-rata (100%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan (seluruh atlet).

Hasil penilaian proses nilai rata-rata yaitu pada observasi awal 35.4 % dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata - rata hasil latihan atlet dari siklus I 59,5% ke siklus II 86.6 % yaitu peningkatan keberhasilan secara klasikal . Berdasarkan hasil analisis data dapat diambil kesimpulan bahwa dengan menggunakan latihan *Hand Paddle* dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada atlet putra *Amphibi Swimming Club* Unimed