

ABSTRAK

ZULPAHMI SIREGAR. Upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Renang Gaya Bebas 50 Meter Dengan Menggunakan Latihan Hipoksik Pada Atlet Pemula *Club* Bina Tirta Medan 2013
(Pembimbing : NUSTAN HASIBUAN)
Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2013

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik renang gaya bebas 50 meter dengan menggunakan latihan hipoksik pada atlet pemula *club* bina tirta medan 2013. Metode penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimen dengan menggunakan latihan hipoksik. Subjek penelitian ini berjumlah 7 orang yang akan diberikan latihan dengan menggunakan latihan hipoksik.

Setelah data terkumpul dilakukan analisis, sebagai berikut: (1) Tes kemampuan renang gaya bebas 50 meter sebelum diberi perlakuan diperoleh hasil, yaitu 2 orang atlet (28,57%) yang telah mencapai target latihan dan 5 orang atlet (71,43%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 71,79. (2) Setelah diberi perlakuan pada siklus I diperoleh hasil, yaitu 4 orang atlet (57,14%) telah mencapai target latihan dan 3 orang atlet (42,86%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 78,93. (3) Penelitian dilanjutkan ke siklus II dan diperoleh hasil, yaitu 6 orang atlet (85,71%) telah mencapai target latihan dan 1 orang atlet (14,29%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 82,68.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan kemampuan teknik renang gaya bebas 50 meter atlet setelah diberi perlakuan dengan menggunakan latihan hipoksik, sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan latihan hipoksik dapat meningkatkan kemampuan teknik renang gaya bebas 50 meter pada atlet pemula *club* Bina Tirta Medan Tahun 2013.