

ABSTRAK

CHANDRA FERNANDO S. Upaya Peningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Melalui Metode Latihan *Interval* Menggunakan *pull bouy* Pada Atlet Putra Usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013.

(Pembimbing Skripsi Drs.H.BAKTI SITEPU)

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.

Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan hasil latihan kecepatan renang gaya bebas 50 meter melalui metode latihan *Interval* Menggunakan *pull bouy* pada atlet renang *Club* Bina Tirta Medan tahun 2013. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan olahraga yang dilakukan terhadap 8 orang atlet putra usia 12-14 tahun dengan 6 orang yang masuk dalam kategori usia 13-14 tahun dan 2 orang lagi kategori usia 11-12 tahun untuk perbandingan kecepatan renang gaya bebas 50 meter putra, program latihan dilakukan dua siklus, dan dalam 1 siklus berlangsung selama 2 minggu.

Pengumpulan data yang digunakan untuk mengetahui kemampuan renang gaya bebas atlet selain dengan observasi dengan pelatih, peneliti juga melakukan tes untuk mengetahui kecepatannya. Dari 8 atlet seluruhnya termasuk dalam kategori kurang dan kurang sekali, dan kedelapan atlet tersebut (100%) belum sesuai target kecepatan renang gaya bebas yang diinginkan yaitu $\geq 71\%$ dari kemampuan kecepatan renang gaya bebas nasional yaitu KU II 00.25.51 dan KU III 00.27.95 sekon.

Kemudian, siklus I diberikan perlakuan latihan *Interval* Menggunakan *Pull bouy* dan pada akhirnya diberikan tes kecepatan dalam renang gaya bebas 50 meter. Pada tes tersebut terjadi peningkatan tetapi tidak ada atlet (0%) yang mencapai target latihan, dengan rata-rata waktu KU II dan III yaitu 00.42.65 sekon (40,74%), maka dari itu dilanjutkan ke siklus II. Siklus II selesai maka dilakukanlah tes kecepatan renang gaya bebas 50 meter lagi. Dari tes tersebut terdapat 2 orang atlet (25%) yang mencapai target latihan yaitu $\geq 71\%$ dan 6 orang atlet (75%) yang belum sesuai target kemampuan dari kecepatan renang gaya bebas 50 meter KU II dan III. Adapun rata-rata kecepatan renang gaya bebas dari kedua kategori umur tersebut pada tes siklus kedua yaitu 00.41.03 (46,71%) dan masih dalam kategori kurang sekali. Walaupun peningkatan yang dialami atlet belum sesuai target latihan yang diinginkan, dari tes awal sampai dilakukannya siklus I dan siklus II serta dilakukannya penilaian melalui lembar observasi terjadi peningkatan, maka dalam hal ini dapat dikatakan bahwa, “meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 50 meter dapat dilakukan melalui metode latihan *interval* Menggunakan *Pull bouy* pada atlet putra usia 12-14 Tahun Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan Tahun 2013”.

