

## ABSTRAK

### **Puji Budiawan. 2016. "Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh".**

Masalah dalam penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik khusus atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh masih jauh dari yang diharapkan. Penelitian bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kondisi fisik atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh.

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh kelompok prestasi yang berjumlah 27 orang. Pengambilan sampel ditetapkan secara *purposive sampling*, yaitu khusus putera KU I (15 - 17 tahun) dan KU II (13 - 14 tahun) saja sebanyak 8 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kondisi fisik berkenaan dayatahan *aerobik* (*VO<sub>2</sub>max*) dengan *bleep test* (*Multistage Fitness Test*) dayatahan kekuatan otot lengan dengan *pull-ups test*, dayatahan kekuatan otot tungkai diukur dengan *half squad jump test* dan kecepatan diukur dengan tes kecepatan lari 50 meter. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis distribusi frekwensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa; (1) Persentase tingkat dayatahan aerobik atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh= 2 orang (25%) memiliki dayatahan aerobik 33,8 - 42,5 cc/kgBB/mnt tergolong kategori cukup, 3 orang (37,5%) memiliki 25,0 - 33,7 cc/kgBB/mnt tergolong kategori kurang dan 3 orang (37,5%) memiliki <25,0 cc/kgBB/mnt tergolong kategori kurang sekali. (2) Persentase tingkat dayatahan kekuatan otot lengan atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh= 1 orang (12,5%) memiliki dayatahan kekuatan otot lengan 9 - 12 kali tergolong kategori cukup, 4 orang (50%) memiliki 5 - 8 kali tergolong kategori kurang dan 3 orang (37,5%) memiliki 1 - 4 kali tergolong kategori kurang sekali. (3) Persentase tingkat dayatahan kekuatan otot tungkai atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh= 3 orang (37,5%) memiliki dayatahan kekuatan otot tungkai 37 - 65 kali tergolong kategori cukup, 4 orang (50%) memiliki 19 - 36 kali tergolong kategori kurang dan 1 orang (12,5%) memiliki 0 - 18 kali tergolong kategori kurang sekali. (4) persentase tingkat kecepatan atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh= 4 orang (50%) memiliki kecepatan 6,8 detik - 5,8 detik tergolong kategori cukup, 3 orang (37,5%) memiliki kecepatan 7,9 detik - 6,9 detik tergolong kategori kurang dan 1 orang (12,5%) memiliki kecepatan 9 - 8 detik tergolong kategori kurang sekali.