

ABSTRAK

Rahmat Hidayat. 2017. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang". Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Prestasi atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang yang tidak kunjung meningkat diduga disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik atlet. Sehingga masalah tersebut menjadi latar belakang masalah untuk dilakukannya penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang, meliputi: dayatahan aerobik, daya ledak otot tungkai, dayatahan kekuatan otot lengan, dan kecepatan.

Disain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah atlet renang *Golden Black Swimming Club* Kota Padang yang berjumlah sebanyak 13 orang (11putera dan 2 puteri). Sampel penelitian adalah atlet putra KU 13 – 15 tahun yang berjumlah 10 orang dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Untuk mengukur variabel dayatahan aerobik digunakan *bleep test*, untuk mengukur daya ledak otot tungkai digunakan *standing broad jump test*, untuk mengukur dayatahan kekuatan otot lengan digunakan *push up test*, dan untuk mengukur kecepatan digunakan tes lari 50 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis distribusi frekwensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Hasil penelitian: (1) Berdasarkan analisis data diperoleh hasil: Kategori cukup 8 orang (80,0%), dan kategori kurang 2 orang (20,0%). Rata-rata dayatahan aerobik atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang adalah 37,4 cc/kgBB/mnt dengan kategori cukup. (2) Berdasarkan analisis data diperoleh hasil: kategori baik 2 orang (20,0%), cukup 2 orang (20,0%), kurang 4 orang (40,0%), dan kurang sekali 2 orang (20,0%). Rata-rata daya ledak otot tungkai atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang adalah 154,4 cm dengan kategori cukup. (3) Berdasarkan analisis data diperoleh hasil: kategori baik 2 orang (20,0%), cukup 6 orang (60,0%), kurang 1 orang (10,0%), dan kurang sekali 1 orang (10,0%). Rata-rata dayatahan kekuatan otot lengan atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang adalah 22,7 kali pengulangan dengan kategori cukup. (4) Berdasarkan analisis data diperoleh hasil: kategori baik 1 orang (10,0%), cukup 5 orang (50,0%), kurang 3 orang (30,0%), dan kurang sekali 1 orang (10,0%). Rata-rata kecepatan atlet *Golden Black Swimming Club* Kota Padang adalah 6,8 detik dengan kategori cukup.