

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang Tirta Kaluang *Swimming Club* Padang

Oleh: Zulfiranda Gilang Perdana

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet Tirta Kaluang *Swimming Club* Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet renang Tirta Kaluang *Swimming Club* Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dimana populasi penelitian ini adalah atlet renang Tirta Kaluang *Swimming Club* Padang yang terdiri dari 30 orang putra. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik atlet. Daya tahan aerobik diukur dengan *bleep test*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *standing board jump*, daya tahan kekuatan otot lengan diukur dengan *pull up*, daya tahan kekuatan otot tungkai diukur dengan *squad jump*, dan kelentukan pinggang diukur dengan tes *flexion of trunk*. Analisa data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif melalui statistik (tabulasi ferkuensi).

Penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut.

1. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik daya tahan umum yang dilihat pada tingkat VO₂max, berada pada kondisi cukup ada 17 orang (57%) dari 30 orang atlet Tirta Kalung *Swimming Club* Padang.
2. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai yang dilakukan dengan *standing board jump test* berada pada kategori sangat kurang ada 14 orang (47%) dari 30 orang atlet Tirta Kaluang *Swimming Club* Padang.
3. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot lengan yang dilakukan dengan *pull up* berada pada kategori sempurna ada 17 orang (57%) dari 30 orang atlet Tirta Kaluang *Swimming Club* Padang.
4. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot tungkai yang dilakukan dengan *squad jump tes* berada pada kategori cukup ada 14 orang (47%) dari 30 orang atlet Tirta Kaluang *Swimming Club* Padang
5. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelentukan pinggang yang di test menggunakan *flexio meter* berada pada kategori cukup ada 21 orang (70%) dari 30 orang atlet Tirta Kaluang *Swimming Club* Padang.