

ABSTRAK

Gusdi wardiman. 2019. “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang Golden Black Swimming Club Di Teratai Padang“. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi rendahnya prestasi atlet renang Golden Black Swimming Club Di Teratai Padang adalah faktor kondisi fisik. Rendahnya kondisi fisik atlet menyebabkan kegagalan atlet untuk memenangkan setiap perlombaan yang diikuti, sehingga atlet sulit untuk mewujudkan prestasi puncak. Oleh sebab itu maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet renang Golden Black Swimming Club Di Teratai Padang, meliputi: kecepatan, dayatahan kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai.

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah atlet renang Golden Black Swimming Club yang berjumlah sebanyak 30 orang (berdasarkan kelompok umur). Sampel penelitian adalah atlet putra saja kelompok umur II (13-15 tahun) sebanyak 7 orang dengan teknik penarikan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran. Untuk mengukur kecepatan digunakan *sprint 50 meter*. Untuk mengukur dayatahan kekuatan otot lengan maka digunakan *pull up test*. Untuk mengukur daya ledak otot tungkai digunakan *standing broad jump test*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif memakai tabulasi frekwensi dengan perhitungan persentase.

Hasil penelitian: (1) Tingkat kemampuan kecepatan atlet renang Club Golden Black Teratai Padang berada pada tingkat sedang dengan perolehan rata-rata 8,0 detik. (2) Tingkat kemampuan dayatahan kekuatan otot lengan atlet renang Club Golden Black Teratai Padang berada pada tingkat kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 5,29kali pengulangan. (3) Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet renang Club Golden Black Teratai Padang berada pada tingkat kurang sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 192,43 cm

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Renang Golden Black Swimming Club Di Teratai Padang