

ABSTRAK

Dedi Kurniawan.T. 2020. “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang Club Tirta Kaluang 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 Tirta Kaluang Kota 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 Tirta Kaluang Kota Padang, meliputi: dayatahan kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan pinggang.

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang yang berjumlah sebanyak 26 orang, terdiri dari atlet kelompok prestasi 16 orang (7 putera dan 9 puteri) dan kelompok pemula 15 orang (9 putera dan 6 puteri). Sampel penelitian adalah atlet putera kelompok usia (15 - 17 tahun) dari kelompok prestasi dan kelompok pemula yang berjumlah sebanyak 7 orang dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Untuk mengukur dayatahan kekuatan otot lengan maka digunakan *pull up test*. Untuk mengukur daya ledak otot tungkai digunakan *standing broad jump test*. Untuk mengukur kelentukan pinggang digunakan tes *flexiometer*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif memakai tabulasi frekwensi dengan perhitungan persentase.

Hasil penelitian: (1) Tingkat kemampuan dayatahan kekuatan otot lengan atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 6,86 kali pengulangan. (2) Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang berada pada tingkat kurang sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 172,57 cm. (3) Tingkat kemampuan kelentukan pinggang atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang berada pada tingkat kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 10,3 cm.