

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET RENANG DAVID SWIMMING
CLUB SOLOK DALAM MASA NEW NORMAL**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**Oleh
Cevyn Liandika Permana
2015/15087045**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAOLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

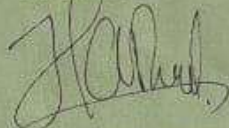
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang David Swimming Club Solok Dalam Masa New Normal

Nama : Cevyn Liandika Permana
BP/NIM : 2015/15087045
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan : Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2021

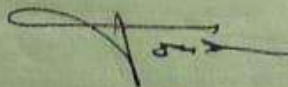
Disetujui

Pembimbing I



Dr. John Arwandi, M.Pd
NIP. 19630328 199001 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004


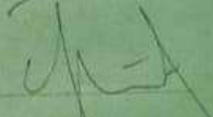
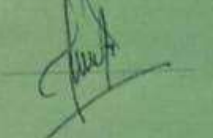
PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang David Swimming
Club Solok Dalam Masa New Normal
Nama : Cevyn Liandika Permana
BP/NIM : 2015/15087045
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2021

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. John Arwandi, M. Pd	1. 
2. Anggota : Drs. Mairman, M. Pd	2. 
3. Anggota : Yogi Setiawan, S. Pd., M. Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang David Swimming Club Solok Dalam Masa New Normal", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2021
Yang membuat pernyataan



Cevyn Liandika Permana
NIM. 2015/15087045

ABSTRAK

Cevyn Liandika Permana. 2021. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang David Swimming Club Solok Dalam Masa New Normal

Masalah Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik yang dimiliki atlet David Swimming Club Solok yang berkenaan dengan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. . Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet renang David Swimming Club Solok. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, jumlah sampel 8 orang. teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian : (1) tinjauan kekuatan yang dominan dimiliki atlet David Swimming Club Solok adalah 6 orang (75%) termasuk kategori kurang sekali. (2) tinjauan Daya Tahan yang dominan dimiliki atlet David Swimming Club Solok adalah 7 orang (87,5%) termasuk kategori kurang. (3) tinjauan kelentukan yang dominan dimiliki atlet David Swimming Club Solok adalah 5 orang (62,5%) dalam kategori kurang. (4) tinjauan kecepatan yang dominan dimiliki atlet David Swimming Club Solok adalah 3 orang (37,5%) dalam kategori cukup.

Kata Kunci : **Kondisi Fisik, Atlet David Swimming Club Solok.**

ABSTRAK

Cevyn Liandika Permana. 2021. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang David Swimming Club Solok Dalam Masa New Normal

Problem This study aims to determine how good the physical condition of the athlete of David Swimming Club Solok who pays attention to strength, endurance, speed, flexibility.

This research is a descriptive research. . The population in this study were all swimmers at David Swimming Club Solok. The sampling technique used purposive sampling, the number of samples was 8 people. Data analysis techniques in this study used the percentage technique.

The results of the study: (1) the dominant strength category of the athlete David Swimming Club Solok is 6 people (75%) including very little. (2) The dominant endurance possessed by the athlete of David Swimming Club Solok is 7 people (87.5%) including the poor category. (3) The dominant flexibility possessed by the athlete of David Swimming Club Solok is 5 people (62.5%) in the poor category. (4) the dominant speed possessed by the athlete of David Swimming Club Solok is 3 people (37.5%) in the category.

Keywords: Physical Condition, Athlete David Swimming Club Solok.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian/skripsi ini, dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang David Swimming Club Solok Dalam Masa New Normal”. Shalawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradapan manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua Orang Tua (Ayahanda dan Ibunda), dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
2. Bapak Prof. Ganefri, Phd. sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Alnedral M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Donie, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd sebagai pembimbing yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, dan Yogi setiawan, M.Pd sebagai Tim Penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian Proposal Penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa prodi Pendidikan Keolahragaan FIK UNP khususnya BP 15 dan pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Februari 2021

Cevyn Liandika Permana
2015/15087045

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	
DAFTAR GAMBAR	
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori.....	9
1. Renang.....	9
2. Renang Gaya Bebas	15
3. Kondisi Fisik	21
B. Penelitian Yang Relevan	37
C. Kerangka Konseptual	38
D. Pertanyaan Penelitian.....	39
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	40
B. Waktu dan Tempat Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel.....	40
D. Definisi Operasional	41
E. Jenis dan Sumber Data.....	42
F. Instrument Penelitian	43

G. Teknik Pengumpulan Data.....	48
H. Teknik analisis data	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	50
B. Pembahasan.....	55

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	61
B. Saran	62

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Populasi Penelitian	41
2. Nilai standar test kelentukan untuk putra.....	47
3. Petugas pelaksanaan tes	48
4. Distribusi Frekuensi Kekuatan Atlet Renang Sekolah Renang, David Swiming Club Solok.	50
5. Distribusi Frekuensi Kondisi Daya Tahan (VO2 max) Atlet David swiming solok Solok.....	52
6. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet David swiming solok Solok.	53
7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecepatan.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Macam-Macam Variasi Gerakan Lengan	19
2. Variasi Keempat Gerakan Lengan	19
3. Variasi Ketiga Gerakan Lengan.....	20
4. Bagan Kondisi Fisik Atlet David <i>Swiming Club</i> solok.....	39
5. Alat <i>Leg Dynamometer</i>	46
6. Pelaksanaan <i>Flexiometer Test</i>	48
7. Histogram Hasil Data Kekuatan Atlet Renang , David <i>Swiming Club</i> Solok	51
8. Histogram Hasil Data Daya Tahan Atlet Renang , David <i>Swiming Club</i> Solok	52
9. Histogram Batang Kondisi Kelentukan Atlet David <i>Swimming Solok</i>	54
10. Histogram Batang Kondisi Kelentukan Atlet David <i>Swimming Solok</i>	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	
1. Data Mentah Kekuatan	67
2. Data Mentah Kelentukan.....	68
3. Data Mentah Kecepatan	69
4. Data Mentah Daya Tahan.....	70
5. Dokumentasi Penelitian	71
6. Surat Keterangan	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat, baik jasmani maupun rohaninya. Berolahraga juga dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap bersemangat dalam mengerjakan aktivitas sehari-hari. Selain itu olahraga memiliki tujuan dan target dalam suatu kegiatan untuk mencapai suatu kejuaraan serta diperlukan usaha-usaha seperti yang terungkap dalam Undang – Undang Republik Indonesia tentang sistem keolahragaan Nasional No. 3 Pasal 1 tahun 2005 butir 7 yang mengatakan bahwa ”Olahragawan adalah atlet yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi ”.

Disyahrkannya undang-undang tentang sistim keolahragaan nasional maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Bagi seorang atlet, olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi dalam meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Untuk meraih prestasi itu diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai.

Salah satu cabang olahraga yang berkembang dalam olahraga prestasi di Indonesia adalah renang. Untuk mencapai prestasi yang optimal khususnya pada olahraga renang ada beberapa faktor penentu yaitu: eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi program latihan, sarana dan prasarana, dukungan orang tua,

kualitas pelatih dan lain-lainya, selanjutnya faktor internal meliputi kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Argantos (2017) “Peningkatan prestasi juga didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lain-lain. Fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal

Dalam olahraga renang terdapat gaya yang sering diperlombakan seperti renang gaya bebas, renang gaya dada, renang gaya kupu-kupu, dan renang gaya punggung. Dari semua gaya tersebut yang peneliti yang menjadi perhatian penulis adalah renang gaya bebas, karena renang gaya bebas adalah gaya renang yang mudah dikuasai oleh atlet pemula. Kondisi fisik yang dominan pada renang gaya bebas ini yaitu daya tahan, kekuatan, kelentukan, kekuatan.

Mengacu pada uraian di atas, pembinaan kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi atlet tersebut. Syafrudin (2004:22) menyatakan bahwa “Kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi.” Hal senada dikatakan Yunus (1992:95) bahwa “persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi”.

Dengan demikian dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam suatu cabang olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga renang. Komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Harsono (1988:100) menjelaskan sebagai berikut: “Beberapa komponen kondisi fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah: daya tahan

cardiovascular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (strength), kelentukan (flexibility), kecepatan, stamina, kelincahan (agility), power”.

Dalam pencapaian prestasi olahraga renang tentunya kondisi fisik sangat dibutuhkan, dan untuk mendapatkan fisik yang baik maka hal itu dapat terwujud melalui latihan yang sistematis, terencana, terus menerus, dan meningkat. Sebagaimana yang dijelaskan Syafruddin (2011:54) bahwa : “kondisi fisik (*physical condition*) merupakan unsur atau kemampuan dasar (*basic ability*) yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga”.

Pentingnya kondisi fisik secara umum yaitu daya tahan, kekuatan, kelentukan dan kecepatan pada atlet berperan pada saat latihan dan terutama pertandingan. Faktor daya tahan sangat berguna bagi atlet renang karena dengan memiliki daya tahan yang baik maka target dari atlet untuk sampai pada garis finis bisa tercapai. Faktor kecepatan dibutuhkan pada saat meluncur semakin cepat seseorang mengayuh tangannya maka pencapaian waktu terbaik akan dapat diraih. Dari segi kekuatan otot tungkai seseorang maka akan mempengaruhi Gerakan kaki atlet, Kelentukan pinggang sangat dominan, dibutuhkan pada saat melakukan start renang gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya dada dan gaya punggung dan bisa dengan baik melakukan Gerakan balikan pada lomba 100m. Kelentukan pinggang yang dilakukan dengan baik maka atlet dapat melakukan renang dengan baik diseluruh cabang yang diperlombakan.

Dari penjelasan di atas dapat dikemukakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik tersebut, mempunyai karakter umum memperoleh prestasi puncak dalam renang. Maka atlet harus memulai latihan kondisi fisik secara umum

terlebih dahulu seperti komponen-komponen di atas, diantaranya daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan.

Di kota Solok sendiri keberadaan perkumpulan renang hanya baru ada David swimming club yang benar-benar serius dalam membina atlet-atlet muda renang kota solok, yang kemudian penulis ambil menjadi obyek dalam penelitian ini. David swimming club sendiri berdiri pada tahun 2015 yang di latih langsung oleh pemilik club itu sendiri yaitu David ricardo dan di bantu oleh beberapa asisten pelatih yang juga merupakan alumni dari FIK UNP.

Dari wawancara penulis dengan pelatih David *swimming club* David Ricardo pada bulan februari sebelum adanya perintah dari pemerintah untuk *lock down*. factor kondisi fisik juga menjadi perhatian khusus bagi pelatih David ricardo dalam pengembangan atlet renang di David *swimming club* , dan berharap dalam kondisi pada saat sekarang ini yang dimana kita di hadapkan dengan ancaman dari virus yang mematikan yaitu COVID19, yang mengharuskan atlet maupun pelatih melaksanakan anjuran pemerintah untuk *stay at home* atau *look down*, tentu hal ini juga akan berdampak terhadap kondisi fisik dari atlet itu sendiri, namun hal ini juga tidak menjadi alasan bagi atlet itu sendiri untuk tidak Latihan, minimal Latihan individu di rumah masing-masing berdasarkan program latihan arahan dari pelatih, sehingga pada saat *new normal* saat sekarang ini kondisi fisik atlet tidak mengalami penurunan yang drastis sehingga Latihan yang slama ini di latih tidak menjadi sia-sia.

Berdasarkan uraian diatas, untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet pada masa *new normal* saat sekarang ini, agar pelatih mengetahui sejauh mana

perkembangan kondisi fisik atlinya, maka penulis dan pelatih akan meninjau tentang bagaimana kondisi fisik atlit David *swimming club* pada masa *new norwal*,

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas dapat diidentifikasi masalah tersebut :

Dalam peningkatan prestasi kualitas pelatih yang berpengalaman dan berlisensi untuk melatih atlet agar mendapatkan hasil yang maksimal. Pelatih mampu mengarahkan atlet itu sendiri dalam meraih prestasi olahraga renang.

Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan dan penambahan jumlah fasilitas yang ada akan menunjang suatu kemajuan prestasi dan paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi.

kemampuan teknik dalam olahraga renang yang harus dikuasai atlet adalah , Teknik meluncur, mengapung, pernapasan dll, dengan memiliki kemampuan Teknik yang baik prestasi yang di harapkan dapat dirahi oleh atlet itu sendiri.

Faktor psikologis telah menjadi salah satu bahasan tersendiri dalam mencapai penampilan atlet secara optimal. Bahwasanya penampilan seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis. Baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan baik, maupun negative dalam arti penampilan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis, yang sering kali disebut faktor psikis atau faktor mental.

Kondisi fisik merupakan faktor yang peling dominan terhadap pencapaian prestasi olahraga renang. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka akan

dapat menunjang dari kemampuan Teknik, taktik dan mental, jadi pada masa new normal ini diharapkan kondisi fisik atlet diharapkan tetap terjaga.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas untuk meraih prestasi yang maksimal ternyata banyak faktor pendukung yang dibutuhkan, karena beberapa keterbatasan maka peneliti ini membatasi hanya pada masalah kondisi fisik yang meliputi :

1. Daya tahan atlet renang David *Swiming Club* Solok di masa *new normal*.
2. kekuatan otot tungkai atlet renang club David *Swiming Club* Solok di masa *new normal*.
3. Kecepatan atlet club David *Swiming Club* Solok di masa *new normal*.
4. Kelentukan pinggang atlet club David *Swiming Club* Solok di masa *new normal*.

D. Perumusan Masalah

Sehubungan dengan pembahasan masalah diatas maka dapat disusun perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana tingkat daya tahan atlet renang club David *Swiming Club* Solok di masa *new normal*?
2. Bagaimana kekuatan Otot Tungkai atlet renang club David *Swiming Club* Solok di masa *new normal*?
3. Bagaimana kecepatan atlet renang club David *Swiming Club* Solok di masa *new normal*?

4. Bagaimana tingkat kelentukan pinggang atlet renang club *David Swiming Club* Solok di masa *new normal*?

E. Tujuan Penelitian

Adapu tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan atlet renang club *David Swiming Club* Solok dimasa *new normal*.
2. Untuk mengetahui kekuatan otot tungkai atlet club *David Swiming Club* Solok dimasa *new normal*.
3. Untuk mengetahui kecepatan atlet club *David Swiming Club* Solok dimasa *new normal*.
4. Untuk mengetahui kemampuan kelentukan atlet renang club *David Swiming Club* Solok *new normal*.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini diharapkan dapat berguna yaitu :

1. Salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan (S1) di jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univrsitas Negeri Solok.
2. Sebagai bahan acuan bagi atlet dan pelatih renang *David Swiming Club* Solok untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga renang.
3. Sebagai bahan acuan dan literature bagi pecinta olahraga renang.

4. Sebagai masukan bagi pengurus PRSI kota Solok dalam pembinaan olahraga renang
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya