

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PUTRI RENANG DI BULAKAN
AQUATIK CLUB (BAC) KABUPATEN 50 KOTA
DI ERA *NEW NORMAL***

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**INDAH PRATIWI
NIM: 17086407**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

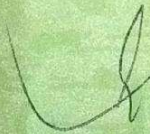
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putri Renang Di Bulakan
Aquatik Club (BAC) Kabupaten 50 Kota Di Era New
Normal
Nama : Indah Pratiwi
NIM : 17086407
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2021

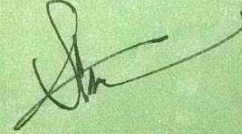
Disetujui Oleh

Ketua Jurusan



Dr. Zarwan, M. Kes
NIP. 19611230 198803 1003

Pembimbing



Dr. Ali Asmi, M. Pd
NIP. 195609011978011001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

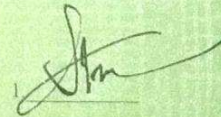
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putri Renang Di Bulakan
Aquatik Club (BAC) Kabupaten 50 Kota Di Era New
Normal
Nama : Indah Pratiwi
NIM : 17086407
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2021

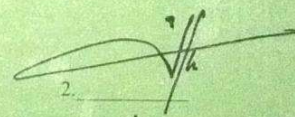
Tim Penguji

Tanda Tangan

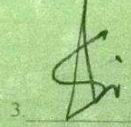
1. Ketua : Drs. Ali Asmi, M.Pd



2. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes



3. Anggota : Sepriadi, S.Si, M.Pd



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putri Renang Di Bulakan Aquatik Club (BAC) Kabupaten 50 Kota Di Era New Normal”** adalah hasil 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 saya tulis atau publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicatumkan 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 di peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2021

Yang membuat pernyataan


Indah Pratiwi

NIM:17086407

ABSTRAK

Indah Pratiwi (2021): “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putri Renang di Bulakan Aquatik Club (BAC) Kabupaten 50 Kota di Era New Normal”

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahui prestasi Atlet Putri Renang di bulakan Aquatik Club (BAC) Kabupaten 50 kota di Era New Normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik Atlet Putri Renang di bulakan Aquatik Club (BAC) Kabupaten 50 Kota di Era New Normal.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian merupakan seluruh Atlet Renang di bulakan Aquatik Club (BAC) Kabupaten 50 kota di Era New Normal yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel yang berjumlah 16 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi atlet putri renang Club (BAC) meliputi kekuatan otot lengan dengan menggunakan *pust up*, daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *standing broad jump* dan kelentukan pinggang dengan menggunakan *tes static flexibility and trunk*. Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil analisis data ditemukan : 1) Kekuatan Otot Lengan yang dimiliki Atlet Putri Renang di Bulakan Aquatik Club (BAC) Kabupaten 50 Kota di Era New Normal dengan rata-rata 23,92 dikategorikan di atas rata-rata, 2) Daya Ledak Otot Tungkai yang dimiliki Atlet Putri Renang di Bulakan Aquatik Club (BAC) Kabupaten 50 Kota di Era New Normal dengan rata-rata 142,25 dikategorikan sedang, 3) Kelenturan Pinggang yang dimiliki Atlet Putri Renang di Bulakan Aquatik Club (BAC) Kabupaten 50 Kota di Era New Normal dengan rata-rata 15,98 dikategorikan sedang, 4) Kondisi fisik yang dimiliki Atlet Putri Renang di Bulakan Aquatik Club (BAC) Kabupaten 50 Kota di Era New Normal dengan rata-rata 49,99 dikategorikan sedang.

Kata kunci : Kondisi Fisik Atlet Putri Renang

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putri Renang di Bulakan Aquatik Club (BAC) Kabupaten 50 Kota di Era New Normal”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Drs. Zarwan, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga

penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Drs. Ali Asmi, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Edwarsyah, M.Kes. dan Sepriadi, S.Si, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu dan pelayanan terbaik kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Seluruh bagian yang ada di Club Bulakan Aquatik (BAC) yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Atlet Club Bulakan Aquatik (BAC) yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Rekan –rekan yang telah membantu dalam penelitian ini.
10. Orang tua saya yang selalu memberi dukungan dan doanya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis mendo'akan semoga semua berkat dan bimbingan yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Oktober 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Renang	11
2. Kondisi Fisik	15
B. Kerangka Konseptual	27
C. Pertanyaan Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Waktu Dan Tempat Penelitian	31
C. Populasi Dan Sampel	31
D. Defenisi Variabel	32
E. Jenis dan Sumber Data	33

F. Instrumen Penelitian.....	34
G. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	39
B. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

1. Norma standarisasi untuk kekuatan otot lengan <i>push up</i>	35
2. Norma standarisasi untuk daya ledak otot tungkai <i>Standing Broad Jump</i>	36
3. Norma standarisasi untuk Kelentukan Pinggang test <i>flexibility and trunk</i>	37
4. Tingkat Kemampuan kekuatan otot lengan push up Atlet Renang Bulakan Aquatik Clup Kabupaten 50 Kota	39
5. Tingkat Kemampuan daya ledak otot tungkai standing broad jump Atlet Renang Bulakan Aquatik Clup Kabupaten 50 kota.....	41
6. Tingkat kemampuan kelentukan fleksibility and trunk Atlet Renang Bulakan Aquatik Clup Kabupaten 50 Kota	42
7. Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Renang Bulakan Aquatik Clup Kabupaten 50 Kota	44

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual	29
2. Bentuk Pelaksanaan Tes push up	35
3. Bentuk Pelaksanaan Tes standing Broand Jump.....	36
4. Bentuk Pelaksanaan Tes fleksibelity and trunk.....	37

DAFTAR GRAFIK

1. Histogram Tingkat Kemampuan Kekuatan otot lengan push up atlet renang Bulakan Aquatik Club Kabupaten 50 Kota.....40
2. . Histogram Tingkat Kemampuan Daya Ledak Otot tungkai Standing Bronad Jump Atlet Renang Bulakan Aquatik Kabupaten 50 Kota42
3. Histogram Tingkat Kemampuan kelentukan Pinggang fleksebelity and trunk Atlet Renang Bulakan Aquatik Kabupaten 50 Kota.....43
4. Histogram Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Renang Bulakan Aquatik Kabupaten 50 Kota.....44

DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan Push Up	54
2. Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai Standing Broand Jump	55
3. Hasil Tes Kelentukan Pinggang fleksebility and stunk.....	56
5. Hasil Rekapitulasi Tingkat Kondisi Fisik	57
6. Lampiran Hasil Kondisi Fisik	58
7. Dokumentasi Penelitian	59
8. Surat Izin Penelitian	63
9. Surat Keterangan Penelitian	64

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang tak bisa dipisahkan dari sisi kehidupan manusia. Olahraga digemari oleh banyak orang, baik sebagai pelaku yang terlibat langsung, maupun yang hanya sebagai penggemar saja. Bahkan pada saat sekarang ini juga banyak kaum hawa yang berolahraga dan menyukai olahraga. Dengan olahraga seseorang dapat mencapai suatu prestasi dan dilain hal dapat menjaga kesehatan badan, perkembangan jiwa, menjaga perdamaian dunia, serta dengan olahraga nilai nilai sosial dalam kehidupan lebih terasa meningkat untuk saling menghargai dan menghormati.

Perkembangan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Dalam suatu cabang olahraga, dia harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya, mempunyai mental yang baik, sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan, dan disamping itu yang tak kalah penting memiliki kondisi fisik atau kebugaran jasmani yang baik. Faktor-faktor diatas tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lain nya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik atau kebugaran jasmani yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik, juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Menurut Undang – Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Olahraga Nasional, olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga memiliki bermacam – macam cabang yang dilakukan baik secara individu maupun beregu. Salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat adalah olahraga akuatik berupa renang yang aktivitasnya dapat dilakukan di kolam renang, sungai, ataupun laut.

Diantara cabang olahraga prestasi yang banyak dilakukan pembinaan dan pengembangannya, baik dimasyarakat maupun di sekolah adalah cabang olahraga renang, di dunia renang sudah dikenal sejak zaman kuno dan di Indonesia renang dikenal sebelum kemerdekaan, ini hanya dilakukan oleh bangsa kulit putih serta bagi mereka yang berada saja. Indonesia renang semakin berkembang dan kompetitif buktinya sudah semakin banyak yang di jumpai perkumpulan-perkumpulan renang maupun club di Indonesia.

Adapun nama persatuan renang di Indonesia adalah PRSI (Persatuan Renang seluruh Indonesia), Serta diadakannya berbagai perlombaan renang yang di gelar dan dilakukan berbagai daerah yang berbeda-beda kriterianya. Olahraga renang merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks, agar dapat melakukan renang dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan tangan dan tungkai juga pernapasan secara harmonis.

Komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga renang merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang prestasi renang. Renang merupakan aktivitas olahraga di dalam air. Olahraga renang membuat tubuh semakin sehat karena hampir semua otot tubuh bergerak sewaktu berenang. Kegiatan berenang

biasanya dimanfaatkan untuk rekreasi bersama keluarga, olahraga kesehatan, olahraga pendidikan atau sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan prestasi seseorang di dalam olahraga. Seiring perkembangan zaman, olahraga renang menjadi semakin populer. Olahraga renang pun semakin berkembang dengan banyaknya klub-klub renang yang dibentuk. Dengan banyaknya klub renang yang telah dibentuk, dapat dilihat bahwa olahraga renang telah berhasil menarik perhatian banyak orang di seluruh dunia.

Banyaknya klub renang yang terbentuk memicu munculnya kompetisi - kompetisi renang, baik nasional maupun internasional pada saat ini di Sumatra Barat telah banyak peminat olahraga renang dan telah merambat ke daerah-daerah, salah satunya di Kabupaten 50 Kota telah berupaya melakukan pembinaan, baik pembinaan yang dilakukan di sekolah - sekolah maupun diperkumpulan (club) renang. Salah satu club renangnya ialah Bulakan Aquatik Club Kabupaten 50 Kota yang berlokasi di Kecamatan Luak. Club Bulakan Aquatik ini membina atlet-atlet renang dari berbagai usia mulai usia 8-18 tahun, adapun tujuan dari Club Bulakan Aquatik adalah untuk menciptakan atau melahirkan atlet yang professional dimasa mendatang. Beranjak dari hal itu timbulah ketertarikan penulis untuk menggali sekaligus melihat potensi atlet Club Bulakan Aquatik setelah melakukan observasi yang berguna untuk keperluan penulisan proposal penelitian.

Solihin dan Sriningsih (2016) mengatakan bahwa ‘renang merupakan bagian dari olahraga air yang mengharuskan atletnya untuk melakukan gerakan efektif dan efisien, Hal tersebut dikarenakan dalam cabang olahraga ini menuntut kecepatan yang maksimal untuk menghasilkan catatan waktu yang terbaik hingga finish’ untuk mencapai prestasi dalam olahraga bukan hanya teknik dasar saja tetapi banyak faktor, seperti taktik, mental dan kondisi fisik.

Seperti yang dikemukakan oleh Syafruddin (2011) “bahwa ada empat unsur atau komponen utama yang dibutuhkan oleh seorang atlet untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (psikis). Keempat komponen ini tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya. Diantara faktor-faktor tersebut, salah satu faktor yang harus dilatih dan dikembangkan dengan baik dan benar, yaitu faktor kondisi fisik.” Faktor kondisi fisik merupakan dasar dalam melatih dan mengembangkan keterampilan atau teknik perenang, dan dalam menghadapi perlombaan. Melalui kondisi fisik yang baik, seorang perenang dapat mempertahankan keterampilan atau teknik dengan baik pula pada saat berlatih maupun pada saat menghadapi perlombaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, baik fisik maupun mental.

Syafruddin (2011:57) “Untuk mencapai prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri. Pertama, faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang ditunjukan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental. Kedua, factor eksternal, yaitu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal yang dimaksud meliputi factor pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga dan lain sebagainya.”

Agar prestasi renang meningkat banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana latihan, pelatih yang berkualitas atau berlisensi tinggi, perenang berbakat dan kompetisi yang jelas dan teratur. Dengan demikian dalam

cabang olahraga renang tidak hanya teknik dasar saja yang harus dikuasai tetapi juga kondisi fisik yang prima juga sangat dibutuhkan karena dengan memiliki kondisi fisik yang prima atlet bisa pertandingan renang dengan baik karena kondisi fisik merupakan pondasi untuk mencapai prestasi maksimal.

Untuk meraih prestasi olahraga renang dipengaruhi beberapa hal seperti: teknik renang gaya bebas, teknik start, dan kondisi fisik yang dimiliki, serta kematangan mental yang dimiliki oleh seorang atlet. Start sangat menentukan keberhasilan seorang perenang, apalagi pada nomor lomba jarak pendek. Start merupakan awalan dari setiap olahraga perlombaan seperti cabang lari dalam atletik dan cabang olahraga renang. Dalam perlombaan renang gaya bebas, start dilakukan pada saat akan memulai renang gaya bebas. Artinya untuk memulai renang gaya bebas dalam suatu perlombaan maka seorang perenang terlebih dahulu harus melakukan start sebagai tanda awal mulainya renang gaya bebas. Pendapat ini didasari atas pendapat Dadeng Kurnia (2001:24) mengatakan “Start adalah awal mulainya perlombaan berbagai cabang olahraga”.

Peran dan fungsi start dalam perlombaan renang sangat berpengaruh terhadap kecepatan renang dimiliki oleh perenang. Artinya hasil waktu yang dicapai oleh perenang untuk menyelesaikan finisnya pada nomor renang tertentu dalam sebuah perlombaan renang dipengaruhi oleh peran serta kemampuan start yang ia miliki. Bila start dilihat dari sikap yang dilakukan pada teknik renang gaya bebas ada tiga macam bentuk start sesuai dengan bentuk tubuh individu yang melakukannya yaitu: grab start, swing start, dan wind start (Fx Sugiyanto, 2004:101). Grab start merupakan start renang yang tercepat daripada jenis start lainnya. Sampai saat ini grab start masih menjadi start renang yang banyak

digunakan oleh atlet renang gaya bebas. (Maglischo,1982:199). Ada tiga macam grab start jika dilihat dari cara melakukannya: 1) Flat or grab start, 2) Track Start Forward One Foot Forward, Learn Forward, 3) Track Start Back One. Untuk mendapatkan kemampuan start yang baik, seorang perenang harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan start tersebut. Faktor_faktor yang mempengaruhi kemampuan start adalah sebagai berikut: teknik start, kondisi fisik, kematangan mental, koordinasi gerak, dan sarana.

Berdasarkan pantauan penulis selama observasi di BAC Kabupaten 50 Kota yang jadwal latihannya pada hari Senin s/d hari Sabtu jam 16.00 – 18.00 di kolam renang BAC Kabupaten 50 Kota, dalam beberapa kali lomba dan uji coba, penulis melihat sejak saat lompatan start banyaknya atlet yang lompatannya kurang jauh kemudian diikuti dengan tarikan lengan dan kayuhan kaki yang lemah pula sehingga jauh tertinggal dari pesaingnya yang lain.

Kemudian juga saat proses pembalikan pada dinding kolam yang mana penulis juga melihat banyaknya atlet yang banyak kehilangan waktunya pada fase itu. Bila dilihat dari frekuensi latihan klub tersebut enam kali dalam seminggu, semestisnya para atlet di klub dapat meraih prestasi yang gemilang. Tapi hal tersebut tidak sesuai dengan yang diinginkan dan di tambah dengan keadaan yang tidak mendukung seperti saat ini yaitu pandemi COVID -19, jadi selama ada pandemi COVID -19 perenang tidak ada latihan sama sekali karna tetap di rumah (*stay home*) dan setelah lama tidak latihan, fisik jauh turun, kemudian pelatih jarang memberikan program latihan di rumah, jadi ketika di era New Normal dikasih program latihan, kelihatan sedikit capek, lemes, maka dari itu walaupun tidak ada kejuaraan yang diikuti dalam waktu dekat perenang diminta untuk sudah

siap dan yang harus dilakukan adalah mengembalikan fisik mereka seperti sebelum COVID -19, sampai keadaan membaik. yang di sebut sekarang ini yaitu New Normal, sesuai dengan Patuhi himbauan Pemerintah melalui Surat Edaran Menpora dengan nomor 6.11.1/Menpora/VI/2020 tentang Protokol Pencegahan Penularan *Corona Virus Disease* (COVID-19) pada Kegiatan Kepemudaan dan Keolahragaan dalam Mendukung Keberlangsungan Pemulihan Kegiatan Melalui Adaptasi Perubahan Pola Hidup dalam Tatanan Normal Baru. Yang disebutkan tersebut adalah salah satu bentuk adaptasi kebiasaan baru berolahraga dengan aman dari COVID-19.

Meskipun belum terbiasa dengan aturan baru ini tetapi kita akan bisa karena terbiasa, maka selalu mengingatkan diri kita untuk melakukan protokol kesehatan. Dengan demikian belum dapat di ketahui bagaimana dengan tingkat kondisi fisik perenang BAC Kabupaten 50 Kota selama di era new normal ini. Atas dasar latar belakang permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “ Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putri Renang di Bulakan Aquatik Club (BAC) di Kabupaten 50 Kota di Era New Normal”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas terdapat beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kebugaran jasmani BAC Kabupaten 50 Kota yang dapat di indefitikasi sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan yang menyebabkan rendah prestasi atlet putri renang BAC Kabupaten 50 Kota di era new normal
2. Daya ledak otot tungkai yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet putri renang BAC Kabupaten 50 Kota di era new normal

3. Kelentukan pinggang yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet putri renang BAC Kabupaten 50 Kota di era new normal
4. Kondisi Fisik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet putri renang BAC Kabupaten 50 Kota di era new normal
5. Teknik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet putri renang BAC Kabupaten 50 Kota di era new normal
6. Taktik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet putri renang BAC Kabupaten 50 Kota di era new normal
7. Mental yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet putri renang BAC Kabupaten 50 Kota di era new normal

C. Batasan Masalah

Melihat banyaknya permasalahan yang muncul dari indentifikasi masalah di atas, maka berdasarkan pertimbangan yang penulis lakukan maka penulis membatasi dalam penelitian ini yaitu tingkat kondisi fisik atlet putri renang BAC Kabupaten 50 Kota yang terdiri dari:

1. Kekuatan otot lengan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelentukan pinggang

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah penulis uraikan sebelumnya maka penulis merumuskan permasalahan yang akan di teliti dalam penelitian ini, adapun rumusan masalah tersebut adalah :

1. Bagaimana kekuatan otot lengan atlet putri Bulakan Aquatik Club di Kabupaten 50 Kota di era new normal ?
2. Bagaimana daya ledak otot tungkai atlet putri Bulakan Aquatik Club di Kabupaten 50 Kota di era new normal ?
3. Bagaimana kelentukan pinggang atlet putri Bulakan Aquatik Club di Kabupaten 50 Kota di era new normal ?
4. Bagaimana kondisi fisik atlet putri Bulakan Aquatik Club di Kabupaten 50 Kota di era new normal ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Perenang BAC Kabupaten 50 Kota di Era New Normal yang meliputi:

1. Untuk mengetahui kekuatan otot lengan atlet putri Bulakan Aquatik Club di Kabupaten 50 Kota di era new normal
2. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai atlet putri Bulakan Aquatik Club di Kabupaten 50 Kota di era new normal
3. Untuk mengetahui kelentukan pinggang atlet putri Bulakan Aquatik Club di Kabupaten 50 Kota di era new normal
4. Untuk mengetahui kondisi fisik atlet putri Bulakan Aquatik Club di Kabupaten 50 Kota di era new normal

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada jurusan pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang.

2. Pelatih, sebagai masukan dalam meningkatkan prestasi pada cabang olahraga renang.
3. Perenang, sebagai gambaran tentang kondisi yang mereka miliki serta dapat meningkatkannya melalui latihan.
4. Kampus, sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Peneliti selanjutnya, untuk dijadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian.