

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET RENANG SEARIA *AQUATIC*
DI KOLAM RENANG UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



**DAVA FAJAR PRATAMA
18086099**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

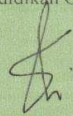
PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET RENANG SEARIA *AQUATIC*
DI KOLAM RENANG UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

Nama : Dava Fajar Pratama
NIM : 18086099
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

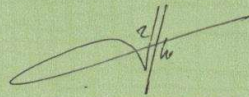
Padang, Desember 2022

Mengetahui:
Sekretaris Departemen
Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si. M.Pd
NIP. 198909012014041002

Disetujui:
Pembimbing



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 195912311988031019

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

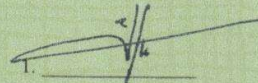
Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Renang SeaR1A *Aquatic* di Kolam Renang Universitas Negeri Padang
Nama : Dava Fajar Pratama
NIM : 18086099
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2022

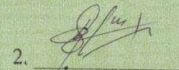
Tim Penguji

Tanda Tangan

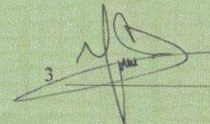
1. Pembimbing : Drs. Edwarsyah, M.Kes

1. 

2. Anggota : Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO

2. 

3. Anggota : Zulbahri, S.Pd, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Renang SeaRIA *Aquatic* di Kolam Renang Universitas Negeri Padang", 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 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 sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Desember 2022

Yang membuat pernyataan



Dava Fajar Pratama
NIM.18086099

ABSTRAK

Dava Fajar Pratama (2022) : Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Renang SeaRIA *Aquatic* Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani atlet renang SeaRIA *Aquatic*. Terlihat pada saat melaksanakan latihan atlet mengalami penurunan kecepatan pada pertengahan latihan hingga akhir. Hal tersebut diduga terjadi karena rendahnya kebugaran jasmani atlet. Maka dari itu penelitian dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet renang SeaRIA *Aquatic*.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian adalah atlet renang SeaRIA *Aquatic* dengan jumlah atlet sebanyak 47 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian adalah teknik *Purposive Sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 25 orang. Instrumen dalam penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terhadap atlet renang usia 7-18 tahun. Teknik analisis data menggunakan rumus $P = \frac{F}{N} \times 100\%$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tingkat kebugaran jasmani atlet renang SeaRIA *Aquatic* berjumlah 25 atlet yaitu dari umur 16-19 putra 1 orang dalam kategori sedang dan 1 orang dalam kategori baik, umur 16-19 putri 1 orang dalam kategori sedang, umur 13-15 putra 2 orang dalam kategori baik dan 3 orang dalam kategori sedang, umur 13-15 putri 2 orang dalam kategori sedang dan 1 orang dalam kategori kurang, umur 10-12 putra 1 orang dalam kategori baik sekali, 3 orang dalam kategori sedang dan 2 orang dalam kategori kurang, umur 10-12 putri 1 orang dalam kategori sedang, umur 6-9 putra 3 orang dalam kategori baik, umur 6-9 putri 1 orang dalam kategori baik sekali, 2 orang dalam kategori baik, dan 1 orang dalam kategori kurang sekali. Maka dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani atlet renang berada pada taraf sedang dengan rata-rata 16.52 atau sebesar 44%.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Renang

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul, "Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Renang SeaRIA *Aquatic* di Kolam Renang Universitas Negeri Padang". Sholawat salam di sampaikan kepada Nabi Besar Muhammad Shallallahu 'alaihi wassalam yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang berilmu pengetahuan yang kita rasakan sampai sekarang.

Penulis sadar bahwa 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. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi.

2. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku Pembimbing, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis.
3. Bapak Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO dan Bapak Zulbahri, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
4. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang yang memberikan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku Sekretaris Departemen pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak/ Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan bimbingan serta ilmu kepada penulis selama menjalani proses perkuliahan.
7. Ketua Club SeaRIA *Aquatic* Rogendra Midona, S.Pd yang telah memberi izin pada peneliti dalam pengambilan data.
8. Seluruh pelatih club SeaRIA *Aquatic* yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melibatkan altetnya dalam pengumpulan data penelitian.

9. Kepada orang tua tercinta, beserta keluarga besar di Solok dan di Jawa Barat yang selalu memberi motivasi untuk menyelesaikan perkuliahan.
10. Kepada teman-teman yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi.

Dengan ini penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah Subbhanahu wa ta'ala. Aamiin.

Padang, Oktober 2022

Dava Fajar Pratama

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | v |
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
| DAFTAR TABEL..... | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | ix |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 4 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan penelitian | 5 |
| F. Manfaat penelitian | 6 |
| BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN | |
| A. Landasan Teori..... | 7 |
| 1. Renang..... | 7 |
| a. Pengertian Renang..... | 7 |
| b. Sejarah Renang..... | 8 |
| c. Macam-Macam Gaya Renang | 8 |
| d. Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Atlet | 13 |
| e. Organisasi Renang..... | 14 |
| f. Peraturan Perlombaan Renang..... | 14 |
| g. Nomor-Nomor Yang Diperlombakan Dalam Renang..... | 15 |
| 2. Kebugaran Jasmani | 16 |
| a. Pengertian Kebugaran Jasmani..... | 16 |
| b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani..... | 17 |
| c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani | 20 |
| B. Penelitian Relevan | 22 |
| C. Kerangka Konseptual..... | 23 |
| D. Pertanyaan Penelitian..... | 24 |

| | |
|---|-----------|
| BAB III. METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 25 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 26 |
| C. Populasi dan Sampel | 26 |
| D. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes | 28 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 39 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 41 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian dan Deskripsi Data | 42 |
| B. Pembahasan..... | 45 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 49 |
| B. Saran | 49 |
| DAFTAR PUSTAKA | 50 |
| LAMPIRAN..... | 53 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Renang Gaya Bebas..... | 9 |
| 2. Renang Gaya Dada | 10 |
| 3. Renang Gaya Punggung | 11 |
| 4. Renang Gaya Kupu-kupu..... | 13 |
| 5. Kerangka Konseptual | 24 |
| 6. Tes Kecepatan Lari (30-60 meter)..... | 29 |
| 7. Gerakan Angkat Tubuh (Gantung Siku Tekuk) | 30 |
| 8. Pelaksanaan Sit Up | 31 |
| 9. Pelaksanaan <i>Vertikal Jump</i> | 33 |
| 10. Tes Daya Tahan Aerobik (Lari 600-1200 meter)..... | 34 |
| 11. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Reanang SeaRIA Aquatik..... | 44 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|---------|
| 1 Prestasi atlet renang SeaRIA <i>Aquatic</i> pada tahun 2021-2022..... | 3 |
| 2 Populasi Atlet Renang SeaRIA <i>Aquatic</i> | 26 |
| 3 Sampel atlet renang SeaRIA <i>Aquatic</i> | 28 |
| 4 Norma Skala 5A | 32 |
| 5 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 6-9 Tahun (Putra)..... | 34 |
| 6 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 6-9 Tahun (Putri) | 35 |
| 7 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun (Putra)..... | 35 |
| 8 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun (Putri) | 35 |
| 9 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 13-15 Tahun (Putra)..... | 36 |
| 10 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 13-15 Tahun (Putri) | 36 |
| 11 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16-19 Tahun (Putra)..... | 36 |
| 12 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16-19 Tahun (Putri) | 37 |
| 13 Norma Tingkat Kebugaran Jasmani | 37 |
| 14 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Renang SeaRIA <i>Aquatic</i> | 43 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)..... | 53 |
| 2. Data Hasil TKJI Atlet Renang SeaRIA <i>Aquatic</i> | 54 |
| 3. Data Hasil Loncat Tegak Atlet Renang SeaRIA..... | 55 |
| 4. Dokumentasi Alat..... | 56 |
| 5. Dokumentasi Penelitian | 59 |
| 6. Surat Izin Penelitian | 62 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan jasmani, yaitu untuk meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar. Artinya yang melakukan pendidikan jasmani melalui aktivitas olahraga akan memiliki kebugaran jasmani yang memadai. (Bangun Sabaruddin Yunis 2016). Olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan oleh atlet-atlet dalam bentuk aktivitas jasmani yang berintikan permainan dan menonjolkan komponen-komponen fisik diantaranya keterampilan gerak, daya tahan, kekuatan, kecepatan dan koordinasi gerak.yang dilaksanakan dalam bentuk pertandingan atau perlombaan. (Soan Untung Febrisius 2017).

(Arhesa Sandra 2020) Olahraga renang berguna sebagai alat pendidikan, rekreasi yang sehat, menanamkan keberanian, percaya diri dan sebagai terapi. (Arhesa Sandra 2020) “renang adalah termasuk olahraga yang telah dikenalsejak zaman prasejarah. Manusia prasejarah yang tinggal atau hidup di tepi laut, danau dan sungai mau tidak mau haruslah bisa berenang untuk dapat mencari nafkah dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian berenang adalah gerakan yang dilakukan diatas air dengan meggerakkan seluruh tubuh dari kaki, badan, kepala hingga tangan. Yang digunakan untuk mengapun diatas air ataupun menyelam. Yang bisa dilakukan di danau, sungai, pantai dan di kolam renang guna untuk rekreasi.

Olahraga renang terdiri dari empat gaya yang dilombakan, yaitu: gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas. Ada beberapa faktor yang menentukan prestasi perenang, seperti faktor anatomi (panjang lengan, tinggi badan, panjang tungkai) faktor fisiologi (kemampuan menghirup oksigen, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, power, fleksibilitas) faktor biomekanika (kecepatan gerak, dan frekuensi kayuhan) faktor psikologi (kepribadian, motivasi berprestasi, kecemasan, stress, aktivasi, kepemimpinan, komunikasi, komitmen, konsentrasi, konsep diri, dan rasa percaya diri). (Mulyana Boyke 2013)

Prestasi renang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal (Haryanto Jeki dkk 2021) mengatakan faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet sendiri meliputi: kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mental. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet, meliputi: pelatih, pembina, iklim, wasit, penonton, cuaca, gizi, sarana, motivasi orang tua, prasarana, dan sebagainya

(Pratisty Sinta Aprillia dan Syarastani 2019) “Kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat juga dikatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk beraktivitas dalam waktu yang lama dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih tersedia tenaga untuk hal-hal yang sifatnya darurat”.

Club SeaRIA *Aquatic* adalah club renang yang berdiri tahun 2018 sampai sekarang. Club SeaRIA *Aquatic* adalah club yang melatih anak-anak dari KU pemula hingga KU 1 untuk meraih prestasi. dalam waktu 4 tahun club SeaRIA *Aquatic* telah mengikuti berbagai kejuaraan diantaranya.

Tabel 1. Prestasi atlet renang SeaRIA *Aquatic* pada tahun 2021-2022

| No | Tahun | Nama Kejuaraan | Peringkat/Medali |
|----|-------|--|-----------------------------|
| 1 | 2021 | Piala Bupati Cub 1 di Sijunjung tingkat Sumbar | Emas 2, Perak 6, Perunggu 3 |
| 2 | 2022 | Lumba-lumba Swimming Championship di Padang tingkat Sumatera | Perak 4, Perunggu 6 |

Dapat dilihat prestasi club renang SeaRIA *Aquatic* menurun terlihat dari perolehan medali dari 2021 ke 2022 lebih sedikit. Diduga penyebab menurunnya prestasi atlet renang SeaRIA *Aquatic* salah satunya adalah kurang optimalnya kebugaran jasmani atlet renang SeaRIA *Aquatic*. Lalu peneliti melihat saat atlet renang SeaRIA *Aquatic* melaksanakan program latihan mereka mengalami kelelahan dalam latihan dari segi stamina, kecepatan berenang dll. Diduga hal tersebut terjadi karena kurangnya kebugaran jasmani pada atlet renang SeaRIA *Aquatic*.

Dalam peraih prestasi renang, dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Agar atlet saat melaksanakan proses latihan tidak mengalami kelelahan dan juga pada saat bertanding dalam kondisi prima. Karena memiliki kondisi jasmani yang baik. Komponen kebugaran jasmani antara lain kecepatan, kekuatan, daya tahan, daya ledak dll. Maka sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan permasalahan tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, dapat kita identifikasi penyebab permasalahan yaitu :

1. Belum teridentifikasinya kebugaran jasmani atlet renang SeaRIA *Aquatic Swimming Club*.
2. Belum teridentifikasinya daya tahan, daya ledak, dan kecepatan atlet renang SeaRIA *Aquatic Swimming Club*.
3. Faktor internal menjadi penyebab rendahnya prestasi atlet renang SeaRIA *Aquatic*
4. Faktor eksternal menjadi penyebab rendahnya prestasi atlet renang SeaRIA *Aquatic*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, peneliti menemukan banyak masalah yang muncul dalam penelitian ini. Maka untuk lebih memfokuskan pada masalah penelitian ini, penelitian ini lebih memfokuskan kebugaran jasmani yang terbagi dari :

1. Kecepatan lari Atlet renang SeaRIA *Aquatic*
2. Daya tahan kekuatan otot lengan atlet renang SeaRIA *Aquatic*
3. Kekuatan otot perut atlet renang SeaRIA *Aquatic*
4. Daya ledak otot tungkai atlet renang SeaRIA *Aquatic*
5. Daya Tahan Aerobik Atlet renang SeaRIA *Aquatic*

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah di kemukakan, maka penelitian ini dapat di rumuskan yaitu:

1. Bagaimana tingkat kecepatan lari atlet renang SeaRIA *Aquatic* ?
2. Bagaimana tingkat daya tahan kekuatan otot lengan atlet renang SeaRIA *Aquatic* ?
3. Bagaimana kekuatan otot perut atlet renang SeaRIA *Aquatic* ?
4. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet SeaRIA *Aquatic* ?
5. Bagaimana daya tahan aerobik atlet renang SeaRIA *Aquatic* ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui fakta dilapangan tentang tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki setiap atlet renang SeaRIA *Aquatic* diantaranya adalah :

1. Untuk mengetahui kecepatan lari atlet renang SeaRIA *Aquatic*.
2. Untuk mengetahui daya tahan kekuatan otot lengan atlet renang SeaRIA *Aquatic*.
3. Untuk mengetahui kekuatan otot perut atlet renang SeaRIA *Aquatic*.
4. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai atlet renang SeaRIA *Aquatic*.
5. Untuk mengetahui daya tahan aerobik atlet renang SeaRIA *Aquatic*.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan bacaan
3. Pihak club renang SeaRIA Aquatic dan juga khususnya pelatih renang club *SeaRIA Aquatic* sebagai pedoman dalam meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani setiap atlet renang *SeaRIA Aquatic*
4. Pembaca, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Pada