

**TINJAUAN KONDISI FISIK PADA ATLET RENANG *GOLDEN BLACK CLUB* DI
KOTA PADANG**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**CINDY ALFARISI
NIM 2017/17087271**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik pada Atlet Renang *Golden Black Club* di Kota Padang
Nama : Cindy Alfarisi
NIM/BP : 17087271/2017
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Departemen : Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

Disetujui Oleh:

Ketua Departemen Keperawatan



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

Pembimbing



Dr. Ishak Aziz, M. Pd
NIP. 19660212 198602 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

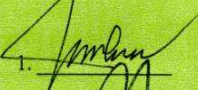
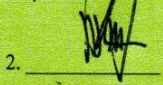
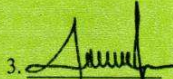
Nama : Cindy Alfarisi
NIM/BP : 17087271/2017

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**TINJAUAN KONDISI FISIK PADA ATLET RENANG GOLDEN BLACK
CLUB DI KOTA PADANG**

Padang, Agustus 2022

Tim Penguji

| Nama | Tanda Tangan |
|---|---|
| 1. Ketua : Dr. Ishak Aziz, M.Pd | 1.  |
| 2. Anggota : Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd | 2.  |
| 3. Anggota : Irfan Oktavianus, S.Pd, M.Pd | 3.  |

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulisakhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Renang *Golden Black Club* di Kota 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, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Cindy Alfarisi
Nim. 17087271

ABSTRAK

Cindy Alfarisi. 2022.” Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Renang *Golden Black Club* di Kota Padang”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahrgaan Unversitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik atlet renang di *Golden Black Club* Kota Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet renang di *Golden Black Club* Kota Padang.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet renang di *Golden Black Club* Kota Padang berjumlah 12 orang. Penarikan sampel dengan teknik *sampling jenuh* dengan sehingga berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan data adalah kondisi fisik yaitu dayatahan kekuatan otot lengan dengan tes *push up*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*, kelentukan dengan tes *flexio of trunk*, kekuatan otot perut dengan tes *sit up*, dan dayatahan dengan tes *bleep test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik atlet renang di *Golden Black Club* Kota Padang yaitu, 1) Kondisi fisik daya tahan kekuatan otot lengan diukur menggunakan *push-up* berada dalam kategori cukup (25%). 2) Kondisi fisik daya ledak otot tungkai diukur dengan *broad jump* berada dalam kategori baik sekali (66,7%). 3) Kondisi fisik kelentukan diukur menggunakan *flexio of trunk* berada dalam kategori cukup (41,7%). 4) Kondisi fisik kekuatan otot perut diukur menggunakan *sit up* berada dalam kategori cukup (41,7%). 5) Kondisi fisik daya tahan diukur menggunakan *bleep test* berada dalam kategori kurang (50%).

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Renang

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Renang *Golden Black Club* di Kota Padang”**.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku sebagai Ketua Departemen Kepelatihan dan Bapak Dr. Roma Irawan, M.Pd selaku sekretaris Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr. Ishak Aziz, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd dan Bapak Irfan Oktavianus, S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda dan ibuk yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada teman-teman dan atlet renang *Golden Black Club* di Kota Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|------------|
| HALAMAN PERSETUJUAN | i |
| PERNYATAAN..... | ii |
| ABSTRAK | iii |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| DAFTAR ISI..... | ii |
| DAFTAR TABEL | 1 |
| DAFTAR GAMBAR..... | ii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| C. Batasan Masalah | 7 |
| D. Rumusan Masalah..... | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 8 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 8 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 9 |
| A. Kajian Teori..... | 9 |
| 1. Hakikat Renang..... | 9 |
| 2. Teknik Renang Gaya Bebas..... | 10 |
| 3. Peraturan Renang Gaya Bebas..... | 12 |
| 4. Kondisi Fisik..... | 12 |
| 5. Unsur-Unsur Kondisi Fisik dalam Olahraga Renang | 18 |
| 6. Faktor yang Menentukan Prestasi Olahraga | 29 |
| B. Penelitian yang Relevan | 30 |
| C. Kerangka Konseptual..... | 33 |
| D. Pertanyaan Penelitian..... | 35 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 35 |
| A. Jenis Penelitian | 35 |
| B. Variabel Penelitian..... | 35 |

| | |
|--|-----------|
| C. Defenisi Operasional..... | 36 |
| D. Populasi dan Sampel..... | 36 |
| E. Instrumen Penelitian..... | 38 |
| F. Teknik Pengumpulan Data | 40 |
| G. Teknik Analisis Data | 47 |
| BAB IV METODOLOGI PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 48 |
| A. Deskripsi Data | 48 |
| 1. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan..... | 48 |
| 2. Daya Ledak Otot Tungkai..... | 49 |
| 3. Kelentukan | 50 |
| 4. Kekuatan Otot Perut..... | 51 |
| 5. Dayatahan | 52 |
| B. Pembahasan | 54 |
| BAB V PENUTUP..... | 64 |
| A. Kesimpulan..... | 64 |
| B. Saran | 64 |
| DAFTAR RUJUKAN | 66 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Populasi Penelitian | 37 |
| 2. Norma Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan Skala 5..... | 41 |
| 3. Norma Daya Ledak Otot Tungkai dengan Skala 5..... | 42 |
| 4. Norma Kelentukan dengan Skala 5 | 43 |
| 5. Norma Kekuatan Otot Perut dengan Skala 5..... | 45 |
| 6. Norma Dayatahan dengan Skala 5 | 47 |
| 7. Distribusi Frekuensi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan | 48 |
| 8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai..... | 49 |
| 9. Distribusi Frekuensi Kelentukan | 50 |
| 10. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut | 51 |
| 11. Distribusi Frekuensi Dayatahan | 53 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Kerangka Konseptual..... | 35 |
| 2. <i>Push-Up</i> Pada Perempuan..... | 38 |
| 3. <i>Push-Up</i> Pada Laki-Laki..... | 38 |
| 4. <i>Standing Board Jump</i> Perempuan..... | 38 |
| 5. <i>Standing Board Jump</i> Laki-Laki..... | 38 |
| 6. <i>Flexio Of Trunk</i> | 39 |
| 7. Tes <i>Sit Up</i> | 39 |
| 8. Tes <i>Bleep test</i> | 39 |
| 9. Histogram Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan..... | 49 |
| 10. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai..... | 50 |
| 11. Histogram Kelentukan..... | 51 |
| 12. Histogram Kekuatan Otot Perut..... | 52 |
| 13. Histogram Dayatahan..... | 53 |
| 14. Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan..... | 81 |
| 15. Tes Daya Ledak Otot Tungkai..... | 82 |
| 16. Tes Kelentukan..... | 83 |
| 17. Tes Kekuatan Otot Perut..... | 84 |
| 18. Tes Dayatahan..... | 85 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Data Mentah Kondisi Fisik..... | 71 |
| 2. Tabulasi Data Dayatahan Kekuatan Otot Lengan | 74 |
| 3. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai..... | 75 |
| 4. Tabulasi Data Kelentukan | 76 |
| 5. Tabulasi Data Kekuatan Otot Perut..... | 77 |
| 6. Tabulasi Data Dayatahan..... | 78 |
| 7. Form Penghitungan <i>Bleep test</i> | 79 |
| 8. Tebal Penilaian Vo2Max..... | 80 |
| 9. Dokumentasi Penelitian | 81 |
| 10. Surat Izin Penelitian | 86 |
| 11. Surat Balasan Penelitian | 87 |
| 12. Surat Validasi | 88 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga telah menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari manusia yang bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan imun yang ada di dalam tubuh. Olahraga tidak hanya menjadikan tubuh menjadi bugar, namun olahraga juga membentuk jasmani dan rohani yang sehat, hingga saat ini olahraga telah memberi banyak dampak positif bagi kesehatan masyarakat. Olahraga juga berperan dalam meningkatkan aspek-aspek yang dapat menunjang pengembangan bangsa yang berkelanjutan, yaitu dalam bentuk prestasi olahraga. Prestasi olahraga di Indonesia sudah mendapatkan dukungan penuh dari pemerintah, hal ini tentunya dapat menjadi dorongan bagi atlet untuk dapat mengembangkan dan melakukan pembinaan dengan serius agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Menurut Bab I Pasal 1 Ayat 13 UU RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional sebagaimana:

“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan pengertian diatas maka olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi yang ada di dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetensi yang bertujuan untuk meraih prestasi maksimal.

Indonesia merupakan negara yang berkembang. Hal ini tentunya didasari oleh perkembangan IPTEK (Ilmu, Pengetahuan, dan Teknologi). Untuk mencapai hasil yang memuaskan tentunya juga didukung oleh prestasi, baik itu dalam segi pengetahuan maupun olahraga. Prestasi olahraga di Indonesia sangat mendapatkan dukungan penuh dari pemerintah baik itu pusat maupun daerah. Dimana pengembangan dan pembinaan prestasi dilakukan lebih serius sehingga dapat melahirkan Atlet yang berprestasi baik di tingkat nasional maupun internasional. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam Bab II Pasal 4 UU RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional sebagai berikut:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan undang-undang tersebut, maka dapat dikatakan bahwa salah satu pembangunan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah olahraga. Dengan tercapainya tujuan keolahragaan nasional maka dapat diharapkan akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, yang berkualitas, bermoral, berakhlak mulia, disiplin dan sportif yang berdampak positif terhadap pembangunan nasional pada bidang yang lainnya. Agar dapat mewujudkannya tentunya juga membutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara insan-insan olahragawan, pemerintah, dan semua lapisan masyarakat.

Pada saat ini, perkembangan prestasi olahraga telah berkembang dengan pesat. dilihat dari penyelenggaraan pertandingan yang telah diadakan baik oleh

pemerintah daerah maupun pusat, bahkan hingga ke ajang internasional sekalipun. Hal ini bisa dilihat dari terselenggaranya KEJURDA (Kejuaraan Tingkat Daerah), KEJURPROV (Kejuaraan Tingkat Provinsi), PON (Pekan Olahraga Nasional) yang ada di Indonesia.

Prestasi olahraga dapat dicapai dengan melakukan pembinaan dan mengembangkan prestasi berdasarkan program latihan. Salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang dalam pencapaian olahraga prestasi Indonesia adalah renang. Sebagai olahraga prestasi, perkembangan olahraga renang sangat pesat hingga saat sekarang ini. Olahraga renang mudah dipahami oleh siapa saja dan penyelenggaraan pertandingannya juga mudah untuk dilakukan. Oleh sebab itu, olahraga renang menjadi olahraga favorit baik itu dikalangan sekolah maupun luar sekolah. Adapun manfaat yang didapat dalam olahraga renang, yaitu kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Menurut Syafrudin (2010) menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi antara lain faktor internal dan eksternal. Faktor internal, yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (*psikis*) atlet. Sedangkan, faktor eksternal yang timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan bergizi, dan lain sebagainya.

Dalam perkembangannya kondisi fisik bukan menjadi perhatian utama bagi pelatih ataupun atlet dalam melaksanakan program latihan (Ridwan, 2020). Kondisi fisik merupakan suatu kesatuan dari komponen-komponen yang

saling berkaitan, baik dalam pemeliharaan maupun peningkatannya (Erickson, 2014). Di dalam kondisi fisik terdapat unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dikembangkan. Adapun unsur-unsur kondisi fisik antara lain daya ledak, daya tahan, kecepatan, dan kekuatan otot perut (Piercy, 2018). Keempat aspek ini sangat erat kaitannya antara satu dengan yang lainnya dalam pencapaian prestasi yang maksimal.

Sumatera Barat khususnya di Kota Padang, olahraga renang sangat diminati oleh semua kalangan baik remaja maupun dewasa. Perkembangan olahraga renang sudah mendapatkan respon positif dari masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya club yang telah berdiri baik itu ditingkat junior maupun senior yang tersebar di seluruh Kota Padang. Salah satu club olahraga renang yang tersebar di Kota Padang adalah *Golden Black Club*.

Golden Black Club merupakan salah satu club olahraga renang yang aktif dalam melakukan pembinaan di Kota Padang. *Golden Black Club* berdiri pada 01 Agustus 2016 yang awalnya beranggotakan 20 orang. *Golden Black Club* terletak di Rimbo Kaluang, Kec. Padang Barat, Kota Padang, Sumatera Barat. Club renang *Golden Black* memiliki seorang pelatih berpengalaman bernama Siswel yang sudah membina atlet-atlet renang sejak tahun 2016 hingga sekarang. Pembinaan telah dilakukan selama kurang lebih 7 tahun dengan tujuan untuk mencapai prestasi baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Latihan dilakukan dua kali dalam satu hari, yaitu pagi dan sore. Latihan dilakukan 7 hari dengan frekuensi 7 hari pertemuan dalam seminggu. Sistem latihan di *Golden Black Club* adalah selang-seling antara latihan teknik

dan latihan fisik. Latihan teknik dilakukan 3 kali dalam seminggu. Sedangkan, latihan fisik dilakukan 4 kali dalam seminggu.

Golden Black Club merupakan salah satu renang baru dan masih dalam proses pengembangan. Atlet-atlet yang latihan di *Golden Black Club* termasuk atlet profesional karena telah dilatih sejak dini. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap pelatih *Golden Black Club*, yaitu Siswel menyebutkan bahwa prestasi atlet-atlet renang *Golden Black Club* awalnya sangat signifikan dan telah mengikuti banyak kejuaraan baik tingkat daerah maupun nasional. Adapun kejuaraan-kejuaraan yang pernah diikuti antara lain Riau Open untuk tingkat nasional dengan memperoleh medali perak dan perunggu. Sedangkan, untuk tingkat daerah di Kota Padang, atlet-atlet renang *Golden Black Club* telah mendapatkan medal emas. Selama beberapa tahun terakhir, atlet-atlet *Golden Black Club* banyak yang mengundurkan diri sehingga sangat mempengaruhi prestasi *club* itu sendiri. Saat ini, *Golden Black Club* hanya terdiri dari 12 atlet.

Kondisi fisik atlet-atlet di *Golden Black Club* dapat dikatakan tidak terlalu bagus dan mengalami ketidakstabilan. Selain itu, kurangnya kedisiplinan terhadap waktu latihan dan belum tercapainya program latihan dari pelatih sehingga mempengaruhi kondisi fisik para atlet renang *Golden Black Club* karena jadwal latihan yang tidak teratur. Hal ini juga mempengaruhi prestasi atlet-atlet dalam beberapa pertandingan yang diikuti dan belum sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti meragukan bahwa masih rendahnya kondisi fisik yang dimiliki atlet-atlet di *Golden Black Club*. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian agar dapat membantu pelatih dalam memberikan gambaran nyata tentang kondisi fisik terutama dalam renang gaya bebas pada atlet-atlet di *Golden Black Club*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah antara lain:

1. Kemampuan kondisi fisik memiliki pengaruh terhadap prestasi atlet-atlet renang *Golden Black Club* di Kota Padang
2. Mental yang kurang stabil menyebabkan rendahnya prestasi atlet-atlet renang *Golden Black Club* di Kota Padang
3. Taktik yang kurang tepat menyebabkan rendahnya prestasi atlet renang *Golden Black Club* di Kota Padang
4. Teknik yang kurang sempurna menyebabkan rendahnya prestasi atlet renang *Golden Black Club* di Kota Padang
5. Sarana dan prasarana yang kurang memadai menyebabkan rendahnya prestasi atlet renang *Golden Black Club* di Kota Padang
6. Pelatih yang kurang disiplin menyebabkan rendahnya prestasi atlet *Golden Black Club* di Kota Padang

Hal ini dapat diketahui dari penampilan *Golden Black Club* dalam beberapa pertandingan yang tidak stabil.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini mencakup kondisi fisik. Adapun komponen yang terdapat dalam kondisi fisik antara lain:

1. Daya tahan kekuatan otot lengan atlet renang *Golden Black Club* di Kota Padang
2. Daya ledak otot tungkai atlet renang *Golden Black Club* di Kota Padang
3. Kelentukan atlet renang *Golden Black Club* di Kota Padang
4. Kekuatan otot perut atlet renang *Golden Black Club* di Kota Padang
5. Dayatahan atlet renang *Golden Black Club* di Kota Padang

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diketahui rumusan masalah dalam penelitian, yaitu:

1. Bagaimana tingkat daya tahan kekuatan otot lengan *Golden Black Club* di Kota Padang?
2. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet renang *Golden Black Club* di Kota Padang
3. Bagaimana tingkat kelentukan atlet renang *Golden Black Club* di Kota Padang?
6. Bagaimana tingkat kekuatan otot perut atlet renang *Golden Black Club* di Kota Padang?
7. Bagaimana tingkat dayatahan atlet renang *Golden Black Club* di Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian antara lain:

1. Untuk mengetahui daya tahan kekuatan otot lengan pada atlet *Golden Black Club* di Kota Padang
2. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai pada atlet *Golden Black Club* di Kota Padang
3. Untuk mengetahui kelentukan pada atlet *Golden Black Club* di Kota Padang
4. Untuk mengetahui kekuatan otot perut pada atlet *Golden Black Club* di Kota Padang
5. Untuk mengetahui daya tahan pada atlet *Golden Black Club* di Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini diharapkan dapat berguna, yaitu:

1. Salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana (S-1) di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi atlet dan pelatih renang *Golden Black Club* untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga renang
3. Sebagai bahan acuan dan literatur bagi pecinta olahraga renang
4. Sebagai masukan bagi pengurus Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) di Kota Padang dalam pembinaan olahraga renang
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya