

**TINJAUAN KONDISI FISIK PADA MAHASISWA MATA KULIAH RENANG  
SPECIALISASI DI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**SKRIPSI**

**untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**RIO PRATAMA  
NIM 2019/19087237**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KONDISI FISIK PADA MAHASISWA MATA KULIAH  
RENANG SPESIALISASI DI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

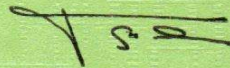
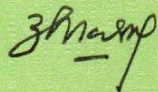
Nama : Rio Pratama  
NIM : 19087237/2019  
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departement : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2023

Disetujui Oleh :

Kepala Departement  
Kepelatihan

Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO  
NIP. 19631104 198703 1 002

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



PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Departement Kepeleatihan  
Fakultas Ilmu Keolahrgaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pada Mahasiswa Mata Kuliah  
Renang Spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahrgaan  
Universitas Negeri Padang  
Nama : Rio Pratama  
NIM : 19087237/2019  
Pogram Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Departement : Kepeleatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahrgaan

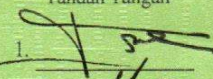
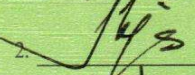
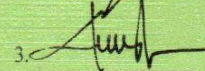
Padang, Desember 2023

Tim Penguji

Nama

Tandan Tangan

1. Ketua : Dr. Donic, S.Pd., M.Pd  
2. Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd  
3. Anggota : Irfan Oktavianius, S.Pd, M.Pd

1.   
2.   
3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Desember 2023

Yang menyatakan,



Rio Pratama  
2019/19087237

## ABSTRAK

**Rio Pratama. 2023. "Tinjauan Kondisi Fisik Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang" *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Universitas Negeri Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah bahwa kecepatan renang mahasiswa renang Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang diduga kurang baik hal tersebut sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik mereka yang lemah seperti daya ledak otot tungkai, kelentukan, dan dayatahan otot. Penelitian ini bertujuan melihat kondisi fisik pada mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampling adalah *total sampling*, dimana semua anggota populasi di jadikan sampel penelitian sebanyak 15 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan kecepatan renang gaya bebas 50 meter, *vertical jump test*, *shoulder, wrist, core stabilisasi* dan *push up*. Data dianalisis dengan metode statistik deskriptif memakai tabulasi frekuensi dengan perhitungan persentase.

Hasil analisis menunjukkan: (1) Tingkat kecepatan 50 meter renang gaya bebas mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berada pada tingkat kategori cukup. (2) Tingkat daya ledak otot tungkai mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berada pada tingkat kategori kurang sekali. (3) Tingkat kelentukan mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berada pada tingkat kategori sedang. (4) Tingkat *core* dan *stabilisasi* mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berada pada tingkat kategori di bawah rata-rata. (5) Tingkat dayatahan otot lengan mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berada pada tingkat kategori kurang sekali.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik; Renang**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadirat Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahamat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”** sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Shalawat beriring salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang kita rasakan sekarang ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Kepada kedua orangtua ku atas dukungan moral, materi dan doa dalam setiap sujudnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Kepada Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Dr. Argantos, M.Pd dan Bapak Irfan Oktavianius, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang banyak memeberi arahan serta masukan dalam penulisan skripsi ini

4. Kepada bapak Dr. Masrun, M.Kes., AIFO selaku Kepala Departement Kevelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis.
5. Kepada semua rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, abang dan kakak senior, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala do'a dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah Subhanahu wata'ala memberikan balasan pahala dalam setiap kebaikan serta diberikan balasan oleh-Nya, Aamiin.

Padang, Desember 2023

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJAUN .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian .....	11

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori.....	12
1. Hakikat Kondisi Fisik.....	12
2. Kecepatan .....	13
3. Daya Ledak Otot Tungkai .....	16
4. Kelentukan .....	21
5. <i>Core</i> dan <i>Stabilisasi</i> .....	22
6. Dayatahan Otot Lengan.....	26
B. Penelitian Relevan .....	28
C. Kerangka Konseptual .....	30
D. Pernyataan Penelitian .....	32



<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	34
C. Populasi dan Sampel.....	35
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	45
1. Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter.....	45
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	46
3. Kelentukan.....	47
4. <i>Core</i> dan <i>Stabilisasi</i> .....	48
5. Dayatahan Otot Lengan.....	49
B. Pembahasan .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran .....	58
<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi .....	36
2. Norma Renang Gaya Bebas 50 M dengan Skala 5 .....	37
3. Norma <i>Vertical Jump</i> .....	38
4. Norma <i>Shoulder</i> dan <i>Wrist</i> .....	40
5. Norma <i>Core Dan Stabilisasi</i> Level 12 .....	42
6. Norma <i>Push Up</i> .....	43
7. Distribusi Frekuensi Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 M dengan Skala 5 ...	45
8. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	46
9. Distribusi Frekuensi Kelentukan .....	47
10. Distribusi Frekuensi <i>Core</i> dan <i>Stabilisasi</i> .....	48
11. Distribusi Frekuensi Dayatahan Otot Lengan.....	49

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	32
2. Renang Gaya Bebas.....	37
3. <i>Shoulder</i> dan <i>Wrist</i> .....	40
4. Histogram Kecepatan 50 Meter Renang Gaya Bebas .....	46
5. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	47
6. Histogram Kelentukan.....	48
7. Histogram <i>Core</i> dan <i>Stabilisasi</i> .....	49
8. Histogram Dayatahan Otot Lengan .....	50
9. Tes Kecepatan 50 Meter Renang Gaya Bebas .....	73
10. Tes Daya Ledak Otot Tungkai ( <i>Vertical Jump</i> ).....	73
11. Tes Kelentukan ( <i>Shoulder</i> dan <i>Wrist</i> ).....	74
12. Tes <i>Core</i> dan <i>Stabilisasi</i> .....	74
13. Tes Dayatahan Otot Lengan ( <i>Push Up</i> ) .....	75

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Mentah Kecepatan 50 Meter Renang Gaya Bebas .....	65
2. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai .....	65
3. Data Mentah Kelentukan.....	66
4. Data Mentah <i>Core</i> dan <i>Satbilasasi</i> .....	66
5. Data Mentah Dayatahan Otot Lengan .....	67
6. Tabulasi Data Kecepatan 50 Meter Renang Gaya Bebas.....	68
7. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	69
8. Tabulasi Data Kelentukan .....	70
9. Tabulasi Data <i>Core</i> dan <i>Satbilasasi</i> .....	71
10. Tabulasi Data Dayatahan Otot Lengan .....	72
11. Dokumentasi Penelitian .....	73
12. Surat Izin Penelitian.....	76
13. Surat Balasan Izin Penelitian .....	77



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian terpenting yang mampu meningkatkan kualitas manusia baik dalam segi Jasmani dan Rohani. Olahraga merupakan suatu bentuk aktifitas fisik yang terstruktur dan terencana yang melibatkan gerakan tubuh yang di lakukan secara berulang ulang yang tujuannya untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani (Donie, 2020:26). Dengan prestasi diharapkan olahraga mampu mengakat derajat dan martabat Negara Indonesia di masa yang akan datang, olahraga bukan hanya bersifat kesenangan semata namun bertujuan untuk kebugaran jasmani, pendidikan, peningkatan sebuah prestasi baik kelompok maupun individu. Undang-Undang No 11 Tahun 2022 Tentang Keolahrgaan, dalam pasal 20 ayat 1 menjelaskan bahwa: “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan keolahragaan Nasional dapat di wujudkan dengan adanya pembinaan dan pengembangan yang ter struktur, sistematis, terencana dan berkesinambungan. Disamping itu juga perlu adanya pengawasan dan pengelolaan yang tepat dalam pelaksanaan serta pengaturan pendidikan yang tepat demi untuk terciptanya prestasi yang diinginkan.

Menurut Subagyo (2017:59-60) mengatakan bahwa “Olahraga renang merupakan gerak tubuh yang dilakukan di air, gerak tubuh dalam renang gerakannya lebih kompleks menggerakkan berbagai persendian lengan, batang badan dan tungkai, yang harus bergerak di air yang memiliki sifat dan karakteristik tersendiri”.

Renang adalah salah satu olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik, di dalam 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 bahas adalah renang gaya bebas, kondisi fisik yang dominan pada renang gaya bebas ini yaitu daya tahan kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Pada saat ini daerah Sumatra Barat telah banyak peminat olahraga renang dan telah merambat ke daerah-daerah, salah satunya di kota Padang telah berupaya melakukan pembinaan, baik pembinaan yang dilakukan disekolah-sekolah maupun diperkumpulan (club) renang.

Renang merupakan bentuk aktivitas yang merupakan kombinasi dari berbagai aktivitas akuatik yang berbentuk gaya. Renang yang lazim digunakan ada empat macam gaya yaitu gaya crawl (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya dolphin (kupu-kupu). Gaya bebas atau crawl, selain gaya yang tercepat dalam renang termasuk pula gaya yang sangat efisien. Gerakan dan pukulannya berada disatu garis. Gaya bebas secara umum diartikan orang dengan bebas memilih gaya apapun yang diinginkan dan disukai dalam

berenang. Gaya bebas atau crawl disebut gaya yang sangat efisien karena banyak melibatkan otot dan sendi pada tubuh (Amicta, 2019:204).

Usia anak-anak hingga remaja merupakan usia emas dalam rangkaian pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Rangkaian pembinaan pada usia anak-anak dan remaja tidak lepas dari pembinaan keluarga, masyarakat, dan pemerintah. Pemerintah sebagai salah satu unsur penting dalam rangkaian pembinaan memegang peranan yang signifikan. Dalam meningkatkan motivasi anak-anak dan remaja dalam melakukan aktifitas renang perlu kiranya dilakukan pertandingan-pertandingan yang bertujuan untuk menguji hasil latihan yang mereka lakukan selama ini agar menjadi motivasi bagi anak remaja untuk meningkatkan kemampuannya sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih baik. Untuk meningkatkan prestasi olahraga renang, maka terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan tidak optimalnya kemampuan seseorang dalam renang, diantaranya adalah karena tidak didukung dengan keadaan struktur tubuh yang dimiliki, tidak ditunjang dengan kemampuan fisik yang memadai, kurangnya dorongan/ motivasi dalam berenang dan sebagainya. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik yakni menyangkut tentang kekuatan, power, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan dan koordinasi merupakan salah satu potensi yang baik untuk meningkatkan kemampuan dalam berenang. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa kondisi fisik merupakan prakondisi yang dapat menunjang kecepatan renang pada atlet untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam bertanding.

Dalam pencapaian prestasi olahraga renang kondisi fisik sangat dibutuhkan terutama pada saat pertandingan 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”.

Kondisi fisik memiliki peranan penting untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga. Persiapan fisik merupakan unsur yang diperlukan dalam latihan untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dan sebagai titik tolak olahraga kompetitif. Mengingat kondisi fisik merupakan salah satu unsur pencapaian prestasi atlet, maka kondisi fisik perlu diperhatikan (Prasetyo, 2017:2). Dengan demikian dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam suatu cabang olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga permainan renang. Komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Dedi (2020:111), antara lain: “kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*)”.

*Core stability* dapat meningkatkan stabilitas dan mengurangi beban pada tubuh yang bisa menyebabkan ketidakseimbangan otot atau cedera, dan otot-otot inti juga berfungsi sebagai penopang punggung, dapat memberikan stabilisasi dan membantu menghasilkan daya ledak selama gerakan yang dilakukan. Sehingga pentingnya *core stability* dalam semua aktivitas olahraga



(Kibler, 2006). Hal ini dikarenakan *core stability* mampu meningkatkan fungsi otot inti pada kestabilan tubuh. Sehingga hal yang perlu diperhatikan terkait dengan pembinaan atlet renang yaitu latihan tidak hanya dilakukan di air tetapi juga di darat (*dry-land*).

Dalam renang memiliki beberapa teknik dasar, yaitu: pernafasan, meluncur, mengapung, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, start, pembalikan dan finish. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka setiap teknik dasar tersebut perlu dikoordinasikan dengan benar dan baik. Koordinasi yang dimaksud disini adalah penggabungan beberapa teknik dasar yang dirangkaikan jadi satu bentuk latihan. Latihan koordinasi renang ini juga dapat dilakukan dengan banyak variasi latihan, misalnya: dengan menggunakan alat, tanpa alat, secara berpasangan dan sebagainya.

Taktik adalah suatu siasat atau akal yang dirancang dan akan dilaksanakan dalam permainan oleh perorangan, kelompok, maupun tim untuk memenangkan suatu pertandingan secara sportif. Yang lebih cepat akan meninggalkan lawan yang tidak berpengalaman dan taktik ini mempunyai kekuatan mengakhiri percepatan, perenang yang tidak berpengalaman makin menjadi gugup, hilang semangat ketika perenang yang lain mengambil posisi di depan. Penyelesaian secara cepat tidak akan membawa race (balapan) pada yang lebih cepat dari yang direncanakan akan melelahkan.

Pelatih yang berlisensi dan berkompeten juga memiliki andil yang besar dalam menjang presrasi atlet sebab pelatih yang berkompeten sudah memiliki banyak pengalaman dan banyak memiliki berbagai macam program yang akan

membantu prestasi anak didiknya atau atletnya itu sendiri. Menurut Allsabah (2020:5) bahwa harus membuat program latihan untuk pemenuhan target dalam tim dan program latihan ini sangat penting untuk atlet sendiri karena didalamnya berisi mengenai apa saja yang harus dilakukan oleh tim terkait pemenuhan kebutuhan pemain.

Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Prinsip variasi bertujuan untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap bersemangat dalam latihan. Bentuk- bentuk latihannya harus mengacu pada karakteristik cabang olahraga dan mengandung komponen-komponen pembentukan yang memang dibutuhkan untuk suatu cabang olahraga tertentu.

Selanjutnya sarana prasarana juga mempengaruhi prestasi atlet, mengapa demikian karena demi menunjang latihan yang efektif tentu membutuhkan sarana prasarana yang memadai, ketika sarana prasarana yang memadai maka segala bentuk pelaksanaan program latihan akan berjalan dengan lancar dan efektif, begitupula ketika sarana prasarana kurang memadai akan membuat atlet kesulitan dalam mengembangkan program latihan sehingga akan berdampak pada prestasi atlet.

Asupan gizi juga merupakan faktor terpenting untuk menunjang prestasi atlet. Asupan gizi yang seimbang juga berfungsi untuk menjaga kesehatan, kebugaran dan berfungsi meningkatkan stamina atau melengkapi kembali stamina yang telah digunakan, mengonsumsi gizi yang tepat juga berfungsi untuk mempercepat pengembalian stamina yang hilang pada masa latihan atau bertanding, sebaliknya ketika penakaran gizi yang tidak seimbang akan berpengaruh pada performa dan kesehatan atlet itu sendiri dan dapat berpengaruh pada prestasinya. Dimana asupan gizi yang baik merupakan syarat utama untuk memperoleh kondisi tubuh yang sebaik baiknya dan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Motivasi juga sangat berpengaruh pada prestasi atlet di karenakan motivasi adalah dorongan kepercayaan diri yang diberikan pelatih kepada atlet saat akan bermain dan ketika bermain, ketika atlet mendapatkan motivasi yang sesuai dengan yang dibutuhkan atlet, maka atlet akan bersemangat dalam bertanding maka atlet akan merasa tenang tidak terbebani pada saat bertanding, begitu juga sebaliknya ketika motivasi kurang maka atlet akan merasa terbebani dalam bertanding sehingga atlet tersebut akan banyak melakukan kesalahan yang akan menguntungkan lawan.

Berdasarkan observasi yang saya lakukan sebagai peneliti pada mahasiswa renang Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, bahwa diduga masih banyak kesalahan teknis yang dilakukan oleh mahasiswa pada saat melakukan renang gaya bebas seperti pada posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pengambilan nafas dan koordinasi. diduga posisi

tubuh perenang saat meluncur tidak sejajar dengan permukaan air sehingga tubuh perenang tidak dapat mengapung dengan baik dan mengakibatkan perenang sulit untuk berenang serta kecepatan renang gaya bebas masih rendah, hal tersebut sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik mereka yang lemah seperti daya ledak otot tungkai, kelentukan, dan dayatahan otot.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa dalam pengembangan cabang olahraga renang perlu ada penelitian yang ilmiah dalam mencapai prestasi yang optimal sehingga lebih terkoordinirnya pengembangan dalam ilmu olahraga itu sendiri. Untuk itu peneliti mengangkat judul penelitian ini sebagai berikut : “tinjauan kondisi fisik pada mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini antara lain :

1. Kecepatan renang mahasiswa renang Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang masih belum baik.
2. Daya ledak otot tungkai mahasiswa renang Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang masih belum baik.
3. Kelentukan mahasiswa renang Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang masih belum baik.
4. Dayatahan mahasiswa renang Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang masih belum baik.



5. Tidak dilakukan latihan *core stability* oleh mahasiswa yang mampu meningkatkan fungsi otot inti pada kestabilan tubuh.
6. Prestasi atlet renang mahasiswa renang Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang masih rendah.
7. Dalam berenang gaya bebas sangat diperlukan kondisi fisik yang terlatih untuk melakukan gerakan yang cepat dan bertenaga sehingga kecepatan pada saat berenang bisa maksimal.

### **C. Pembatasan Masalah**

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

1. Kecepatan 50 meter renang gaya bebas mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Daya ledak otot tungkai mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Kelentukan mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. *Core dan stabilisasi* mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Dayatahan otot lengan mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

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

1. Bagaimana tingkat kecepatan 50 meter renang gaya bebas mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?
2. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?
3. Bagaimana tingkat kelentukan mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?
4. Bagaimana tingkat *core dan stabilisasi* mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?
5. Bagaimana tingkat dayatahan otot lengan mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian antara lain:

1. Untuk mengetahui kecepatan 50 meter renang gaya bebas pada mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai pada mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Untuk mengetahui kelentukan pada mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Untuk mengetahui *core dan stabilisasi* pada mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Untuk mengetahui dayatahan otot lengan pada mahasiswa mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun kegunaan-kegunaan dari penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat untuk peneliti dalam menyelesaikan gelar sarjana (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi dosen olahraga khususnya dalam olahraga renang untuk membuat bahan program latihan yang baik.
3. Bagi dunia perenang untuk menambah ilmu pengetahuan yang terus menerus mengalami kemajuan.
4. Untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai referensi tambahan dalam penelitian karya ilmiah atau penelitian lanjutan.