

## ABSTRAK

### TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET OLAHRAGA RENANG GAYA BEBAS 50 METER SMA NEGERI 2 KOTA SUNGAI PENUH

OLEH : AGUSNIANTO DWI SAPUTRA /74476

Masalah dalam Penelitian Apakah sarana dan prasarana yang mempengaruhi prestasi atlet dalam olahraga renang 50 meter gaya bebas SMA Negeri 2 Kota Sungai Penuh. Tujuan Penelitian ini Untuk mengetahui bagaimana Tinjauan Fisik Atlet Olahraga Renang Gaya Bebas 50 M SMA Negeri 2 Koto Sugai Penuh

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan, maka penelitian ini bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai situasi-situasi atau gejala-gejala dari suatu objek. populasi dalam penelitian ini atlet yang terdaftar atau mengikuti latihan olahraga renang dan berdasarkan kelompok umur yaitu usia 10 tahun sampai 13 tahun, usia 13 tahun sampai 16 tahun dan usia 16 tahun sampai 19 tahun. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat rinciannya pada tabel berikut :

Penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* dilandasi tujuan atau pertimbangan-pertimbangan tertentu terlebih dahulu. Berdasarkan dari gambaran pupolasi yang telah dikemukakan di atas maka pada penelitian ini diambil atlet yang berusia 16 tahun sampai 19 tahun. Disini peneliti hanya mengambil sampel putra saja atau yang rutin mengikuti latihan dan juga perbedaan kondisi fisik antara atlet putra dengan atlet putri dan mengingat jumlahnya atlet putri terlalu sedikit untuk dijadikan sampel. Maka sampel penelitian ini berjumlah 20 orang atlet putra.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik . Secara keseluruhan dari tes *vertical jump*, atlet yang dikategorikan kurang sebanyak 6 orang (30%) dan, atlet yang dikategorikan sedang sebanyak 9 orang (45%) dan, atlet yang dikategorikan baik sebanyak 5 orang (25%). Jadi dapat disimpulkan tingkat kekuatan otot tungkai atlet renang putra SMA N 2 Kota Sungai Penuh berada pada kategori kurang. Secara keseluruhan dari tes daya tahan kekuatan otot tangan dengan menghitung jumlah pengulangan push up dalam waktu 60 detik, diperoleh kategori kurangsekali sebanyak 20 orang (100%). Jadi semua atlet renang SMA N 2 Kota Sungai Penuh memiliki daya tahan kekuatan otot perut dalam kategori kurang sekali. Secara keseluruhan dari tes angkat tubuh selama 60 detik, diperoleh 5 orang (25%) dan dikategorikan kurang, sebanyak 13 orang (65%) dan dikategorikan sedang, dan sebanyak 2 orang (10%) dikategorikan baik.