

**TINJAUAN KONDISI FISIK RENANG GAYA BEBAS 50 METER
ATLET PERKUMPULAN RENANG TIRTA KALUANG
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Sebagai Salah Satu Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh
REGI GUBARA
NIM. 1107316

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet
Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang**

Nama : Regi Gubara

BP/NIM : 2011/1107316

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2016

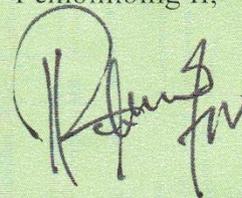
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



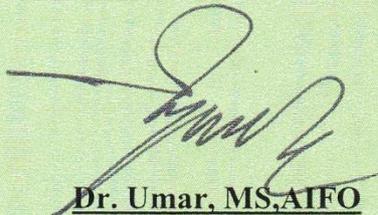
Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons
NIP. 19570725 198603 1 002

Pembimbing II,



Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810726 200604 1 002

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 198703 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Regi Gubara

Nim : 1107316/2011

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negri Padang

Tinjauan Kondisi Fisik Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Perkumpulan

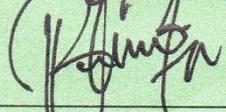
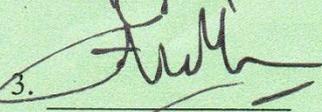
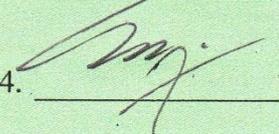
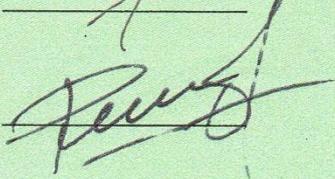
Renang Tirta Kaluang Kota Padang

Padang, Agustus 2016

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua Dr.Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons
2. Sekretaris Roma Irawan,S.Pd, M.Pd
3. Anggota Dr. Alnedral,M.Pd
4. Anggota Drs. M.Ridwan,M.Pd
5. Anggota Padli,S.Si,M.Pd

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali 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 nama pengarang dan dicantumkan 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 diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2016
Yang membuat pernyataan



Regi Gubara
NIM/BP. 1107316/2011

ABSTRAK

Regi Gubara (2016) : Tinjauan Kondisi Fisik Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari pengamatan dan observasi yang dilakukan peneliti di lapangan, bahwa prestasi atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Padang masih tergolong sangat rendah khususnya pada nomor renang gaya bebas 50 meter. Hal ini terlihat dari hasil pertandingan yang diikuti atlet Tirta Kaluang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet perkumpulan Tirta Kaluang Kota Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang sebanyak 22 orang (15 putra dan 7 putri) berdasarkan kelompok umur. Sampel penelitian adalah atlet putra saja sebanyak 15 orang dengan teknik penarikan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran. Untuk mengukur daya tahan (VO_2 max) menggunakan *bleep test*, *explosive power* otot tungkai menggunakan *standing broad jump test*, dan kelentukan dengan *flexiometer test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif melalui tabulasi frekuensi.

Hasil penelitian; (1) Tingkat kondisi daya tahan aerobik atlet renang gaya bebas 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang berada pada kategori cukup, dengan perolehan rata-rata skor 40,09 ml/kg/bb/menit. (2) Tingkat kondisi *explosive power* otot tungkai renang gaya bebas atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang berada pada kategori sedang, dengan perolehan rata-rata skor 229,5 cm. (3) Tingkat kondisi kelentukan renang gaya bebas atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang berada pada kategori sedang, dengan perolehan rata-rata skor 13,04 cm.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang”. Skripsi ini dibuat guna melengkapi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti menyadari tidak lepas dari kekurangan dan kekilafan. Oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca demi kesempurnaan. Kemudian dalam penulisan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua, adik-adik, dan kakak-kakak yang telah berkorban dan selalu memberi do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dosen pembimbing I dan II, Dr.Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons dan Roma Irawan, S.Pd., M.Pd., yang dengan setulus hati telah meluangkan waktu dalam memberikan dorongan, bimbingan, dan arahan,dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Dr. Umar, MS., AIFO yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. H. Syafrizar, M.Pd, dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan penelitian ini dapat bermanfaat.

Padang, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masala	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Hasil Penelitian	9
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakekat Renang Gaya Bebas	10
2. Hakekat Kondisi Fisik	25
a. Daya Tahan Aerobik	32
b. Daya Ledak Otot Tungkai.....	34
c. Kelentukan	36
B. Kerangka Konseptual	37
C. Pertanyaan Penelitian	38
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	39
D. Definisi Operasional.....	40
1. Renagn Gaya Bebas	40
2. Kondisi Fisik	41

E. Jenis dan Sumber Data	41
F. Teknik Pengumpulan Data	42
G. Instrumen Penelitian.....	42
H. Teknik Analisis Data.....	48
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	50
B. Analisis Data	51
1. Daya Tahan Aerobik.....	51
2. Daya Ledak Otot Tungkai	52
3. Kelentukan.....	54
C. Pembahasan	56
1. Kondisi Daya Tahan Aerobik Atlet Tirta Kaluang.....	56
2. Kondisi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Tirta Kaluang	57
3. Kondisi Kelentukan Atlet Tirta Kaluang.....	59
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	40
2. Petugas Pelaksanaan Tes.....	42
3. Formulir <i>Bleep Test</i>	44
4. Norma Penilaian <i>Bleep Test</i>	45
5. Norma Standarisasi Daya Ledak Otot Tungkai	47
6. Norma Standarisasi Tes Kelentukan Putra.....	48
7. Deskripsi Data Kondisi Fisik Atlet Renang Gaya Bebas.....	50
8. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Aerobik.....	51
9. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	53
10. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap Tubuh Gaya Bebas Dalam Posisi Streamline	16
2. Gerakan Kaki Renang Gaya Babas	18
3. Gerakan Pada Fase Tangan Memasuki Permukaan Air	20
4. Gerakan Tangan Pada Fase Tangan Menangkap Air	20
5. Gerakan Tangan Pada Fase Menarik Air	21
6. Gerakan Tangan Pada Fase Mendorong Air	22
7. Gerakan Tangan Pada Fase Tangan Istirahat	23
8. Gerakan Pengambilan Napas Renag Gaya Bebas	24
9. Gerakan Koordinasi Tangan dan Kaki	25
10. Gerakan tes daya tahan	44
11. Pelaksanaan tes eksplosif power otot tungkai	46
12. Pelaksanaan tes kelentukan	48
13. Histogram Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Aerobik	52
14. Histogram Hasil Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai ...	53
15. Histogram Hasil Distribusi Frekuensi Data Kelentukan	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Daya Tahan Aerobik Atlet Renang Tirta Kaluang	65
2. Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Renang Tirta Kaluang.....	66
3. Data kelentukan atlet Renang Tirta Kaluang	67
4. Dokumentasi Penelitian	68

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat dan seimbang. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif yang nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya kepentingan kependidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan nasional pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut :

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

Sehubungan dengan hal di atas, maka olahraga dapat membuat hidup lebih sehat dan bugar, dan melalui olahraga dapat mengangkat kehormatan bangsa. Setiap orang yang melakukan olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda. Sesuai dengan UU RI No 3 Tahun 2005 pasal 17 tentang ruang lingkup olahraga meliputi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi.

Olahraga renang telah dikenal sejak masa prasejarah. Lukisan dari Jaman Batu telah ditemukan di dalam "gua para perenang" dekat Wadi Sora (atau Sura)

dibagian barat-daya Mesir.Referensi tulisan yang berasal dari 2000 tahun sebelum masehi.Pada tahun 1538 Nicolas Wynman, Profesor bahasa berkebangsaan Jerman, menulis buku renang pertama kali, "Colymbetes".Olahraga renang adalah salah satu cabang olahraga yang pelaksanaannya dilakukan di air. Sedangkan cabang olahraga ini mempunyai empat gaya yaitu gaya bebas (crawl), gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu.

Gaya bebas (crawl) diperkenalkan pada tahun 1973 oleh John Arthur Trudgen, menirunya dari Orang Amerika asli. Disebut dengan gaya crawl karena gaya ini menyerupai cara berenang seekor binatang, oleh sebab itu disebut "crawl" yang artinya merangkak. Gerakan asli dari gaya ini adalah menirukan gerakan dari anjing yang berenang atau dikenal dengan renang gaya anjing (dog-style). Selain itu gaya bebas ini juga disebut gaya rimau, yang berasal dari kata "harimau" (Soejoko, 1992).

Di Indonesia sejak sebelum kemerdekaan RI telah ada beberapa kolam renang yang indah dan baik.Akan tetapi pada waktu itu, kesempatan bagi orang-orang Indonesia untuk belajar berenang tidak mungkin.Hal ini disebabkan setiap kolam renang yang dibangun hanyalah diperuntukkan bagi para bangsawan dan penjajah saja.Salah satu dari sekian banyak kolam renang yang dibangun setelah tahun 1900 adalah kolam renang Cihampelas di Bandung yang didirikan pada tahun 1904.

Selain di Bandung, Jakarta dan Surabaya juga mendirikan perkumpulan-perkumpulan renang dalam tahun yang sama. Kemudian barulah di tahun 1918 berdiri *West Java Zwembond* atau Perserikatan Berenang Jawa barat dan pada

tahun 1927 berdiri pula Oost Java Zwembond atau Perserikatan Berenang Jawa Timur yang beranggotakan kota-kota seperti : Malang, Surabaya, Pasuruan, Blitar dan Lumajang. Sejak saat itu pula mulai diadakan pertandingan maupun antar daerah. Bahkan kejuaraan-kejuaraan itu, rekor-rekornya juga menjadi rekor di negeri Belanda

Di propinsi Sumatera Barat Perkembangan renang sangat mendapat perhatian yang cukup besar dari masyarakat. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan klub-klub renang seperti: (1) Pesut, (2) Lumba-Lumba, (3) Tirta Kaluang, (4) Women Club, dan (5) Ngalaw Indah Club. Dengan banyaknya muncul klub-klub renang ini diharapkan dapat melahirkan bibit-bibit berpotensi yang dapat memberikan prestasi tinggi bagi daerah Sumatra Barat khususnya dalam cabang olahraga renang ini. Adapun nomor gaya renang yang sering di pertandingan di iven-iven kejuaraan renang di tingkat daerah seperti; gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu.

Salah satu nomor gaya renang yang sering dipertandingkan dalam iven-iven kejuaraan renang di Sumtra Barat khususnya adalah gaya bebas. Gaya bebas adalah sebuah gaya renang yang menyerupai cara berenang seekor binatang, oleh sebab itu disebut juga dengan gaya “crawl” yang artinya merangkak. Gerakan asli dari gaya ini adalah menirukan gerakan dari anjing yang berenang atau disebut juga dengan gaya anjing (*dog style*). Ditambahkan Mielke (1990:17) “Renang gaya bebas adalah salah satu gaya renang utama yang diajarkan pada perenang, secara logis gerakan kaki berenang sesuai dengan gerakan bersepeda, sehingga diharapkan lebih mudah untuk dipelajari di dalam latihan”.

Untuk dapat mencapai prestasi puncak dalam renang gaya bebas 50 meter, tentunya harus di dukung oleh empat unsur-unsur yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam mencapai prestasi puncak dalam sebuah cabang olahraga. Menurut Syafruddin (1999:22) “Olahraga prestasi dapat tercipta karena dipengaruhi dan di tentukan oleh oleh kemampuan atlet itu menyangkut kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental (psikis). Keempat unsur ini merupakan unsur pokok yang harus dimiliki oleh setiap atlet agar dapat menggapai prestasi puncaknya dengan maksimal. Unsur-unsur tersebut merupakan unsure yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan antara satu dengan yang lainnya.

Adapun unsur kondisi fisik merupakan salah satu unsur pokok yang paling utama dan harus dimiliki oleh setiap atlet dalam setiap cabang olahraga. Dengan memiliki kondisi fisik yang maksimal tentunya akan memberikan kontribusi yang besar terhadap peningkatan kemampuan fisik atlet dalam pertandingan seperti dalam cabang olahraga renang gaya bebas.

Menurut Counsilman dalam Soejoko (1992:13) “Ada tiga kelompok unsur utama dari kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam melakukan unjuk kerja renang dengan baik, yaitu; kekuatan (*ekspllosive power*), dayatahan, dan kelentukan. Mengenai unsur dayatahan ada ahli yang membaginya lagi menjadi dua unsur dan memisahkan dayatahan menjadi dayatahan otot dan dayatahan *cardiorespirasi*”.

Unsur daya ledak otot tungkai dalam olahraga renang dibutuhkan pada saat melakukan tolakan saat start dan pembalikan. Daya ledak otot tungkai yang

dilakukan haruslah dengan power yang kuat dan cepat baik dalam latihan maupun saat pertandingan. Semakin cepat dan baik daya ledak atlet dalam pertandingan, maka semakin mudah atlet meraih kemenangan.

Kelenturan pinggang sangat dominan dibutuhkan pada saat melakukan kayuhan dan pembalikan. Semakin baik kelenturan pinggang yang dimiliki oleh seorang atlet, maka semakin kuat daya dorong yang diberikan oleh tubuh di dalam air saat atlet melakukan renang gaya bebas. Begitupun saat atlet melakukan pembalikan akan terasa lebih mudah dan cepat untuk berputar arah dan kemabali melakukan kayuhan renang dengan secepat mungkin.

Namun demikian, kedua unsur kondisi fisik tersebut tentunya membutuhkan dayatahan aerobik yang baik untuk dapat bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama saat melakukan renang gaya bebas 50 meter. Menurut Soejoko (1992:13) “Secara umum unsur dayatahan aerobik terbagi atas dua golongan yaitu dayatahan otot (dayatahan lokal) dan dayatahan *cardiorespirasi* (pernapasan).

Bagusnya daya tahan otot yang dimiliki atlet akan memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap peningkatan kemampuan atlet saat memikul beban dalam jangka waktu yang lama. Begitupun daya tahan kardiorespirasi yang baik juga sangat memberikan kontribusi yang sangat besar pada saat mengambil napas di dalam air saat terjadinya proses inspirasi dan ekspirasi oksigen di dalam tubuh dan berguna untuk pembentukan ATP saat terjadinya proses metabolisme energi di dalam tubuh.

Namun demikian, berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan dan wawancara dengan bapak Drs. Irfan Efendi selaku pelatih klub Tirta Kaluangpada tanggal 3 Maret 2016. Dari beberapa iven-iven kejuaraan renang yang pernah diikuti selama 4 tahun terakhir ini dilihat dari tahun 2012 atlet Tirta Kaluang hanya mampu berada di posisi 2 dari 16 atlit yang bertanding di pertandingan renang sekota padang.Kemudian pada tahun 2013 atlet Tirta Kaluang hanya memperoleh posisi ke3 pada iven kejuaraanrenag anatar daerah se Sumatra Barat. Di tahun 2014 atlet Tirta Kaluang hanya sampai di babak penyisihan, dan terakhir pada tahun 2015 atlet Tirta Kaluang hanya mampu berada pada posisi ke 6 dari waktu yang dikumpulkan dalam iven kejuaraan renang sekota Padang.

Turunnya prestasi seorang atlet pada iven-iven pertandingan renang selama 4 tahun terakhir ini menyebabkan tercorengnya nama klub renang Tirta Kaluang yang dahulunya melahirkan bibit-bibit yang berpotensi. Beberapa faktor penyebab menurunnya pretasi atlet tersebut tentu dipengaruhi oleh banyak faktor dan salah satu diantaranya disebabkan oleh tingkat kondisi fisik yang dimiliki atlet yang bersangkutan.

Dalam pencapaian prestasi olahraga renang gaya bebas, 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 serta mengacu pada prinsip-prinsip latihan fisik.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”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwasanya tingkat kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan prestasi atlet renang Tirta Kaluang Padang. Pentingnya tingkat kondisi fisik yang baik pada atlet berperan pada saat latihan dan teramat penting sekali pada saat pertandingan, khususnya pada unsur kondisi fisik daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan tubuh yang terlihat masih sangat rendah serta memiliki pengaruh yang cukup dominan terhadap kemampuan renang gaya bebas 50 meter.

Dari ketiga komponen dasar kondisi fisik tersebut, perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsi masing-masing, karena komponen tersebut mempunyai perbedaan dalam sistem energi, bentuk gerakan, metode latihan dan beban latihan yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga (Fox dalam Arsil, 1999).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa faktor permasalahan yang berkaitan dengan variabel kemampuan renang gaya bebas 50 meter diantaranya sebagai berikut:

1. Apakah tingkat kondisi fisik yang baik mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang ?
2. Apakah daya ledak otot tungkai mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang ?

3. Apakah daya tahan aerobik mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang ?
4. Apakah kekuatan otot lengan mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang ?
5. Apakah kelentukan pinggang mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang ?
6. Apakah penguasaan teknik yang baik mempengaruhi kemampuan renang 50 meter gaya bebas atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang ?
7. Apakah tingkat kematangan mental mempengaruhi kemampuan renang 50 meter gaya bebas atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokus masalah yang diteliti maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Apakah daya tahan aerobik mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang ?
2. Apakah kekuatan otot lengan mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang ?
3. Apakah kelentukan pinggang mempengaruhi kemampuan renang gaya bebas 50 meter atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang ?

D. Perumusan Masalah

Sehubungan dengan pembatasan masalah di atas maka dapat disusun perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik atlet renang gaya bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang ?
2. Bagaimana *Explosive power* otot tungkai atlet renang gaya bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang ?
3. Bagaimana tingkat kelentukan atlet renang gaya bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik (VO_2Max) yang dimiliki atlet renang gaya bebas 50 meter Tirta Kaluang Kota Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet renang gaya bebas 50 meter Tirta Kaluang Kota Padang.
3. Untuk mengetahui tingkat kelentukan pinggang yang dimiliki atlet renang gaya bebas 50 meter Tirta Kaluang Kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini diharapkan dapat berguna yaitu :

1. Salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan (S1) di jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi atlet dan pelatih renang Tirta Kaluang kota Padang untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga renang.
3. Sebagai bahan acuan dan literature bagi pecinta olahraga renang.
4. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.