

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET RENANG 50 METER GAYA DADA
NGALAU SWIMMING CLUB PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**CHIKI JAN NORA
NIM. 56134**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang 50 Meter Gaya Dada**
Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh.

Nama : Chiki Jan Nora
BP/NIM : 2010/56134
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

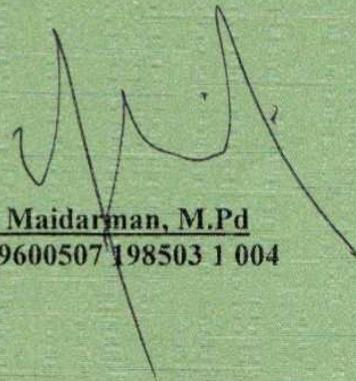
Padang, Juni 2014

Pembimbing I,



Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19611113198703 1 004

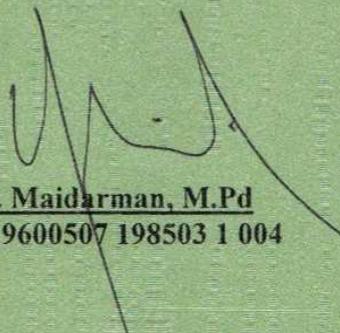
Pembimbing II,



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507198503 1 004

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507198503 1 004

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang 50 Meter Gaya Dada Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh**

Nama : Chiki Jan Nora

Nim : 56134

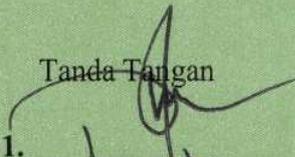
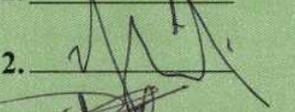
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Yendrizar, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Maidarman, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Setiady Tish	4. 
5. Anggota	: Drs. Witarsyah	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juni 2014

Yang menyatakan,



Chiki Jan Nora

ABSTRAK

CHIKI JAN NORA (2014): Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang 50 Meter Gaya Dada Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh

Rendahnya prestasi atlet renang Ngalau *Swimming Club* menjadi masalah utama dalam penelitian ini salah satu penentu prestasi yaitu kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana tingkat kondisi fisik atlet renang Ngalau *Swimming Club*.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dari penelitian ini adalah atlet renang Ngalau *Swimming Club* yang berjumlah 31 orang, dengan rincian Kelompok Umur (KU) dari KU1-KU5. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu atlet dari umur 12-15 tahun (KU2 dan KU3) yang berjumlah 17 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya ledak otot tungkai diukur dengan tes *Standing Broadjump*, daya tahan kekuatan otot lengan dengan tes *pull up*, daya tahan kekuatan otot tungkai dengan tes lompat 30 detik dan daya tahan aerobik dengan *bleep test*. Analisa data dan pengujian pertanyaan penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif yang menggunakan tabulasi frekwensi dan rata-rata dengan rumus sebagai berikut: $P = F/N \times 100 \%$.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil : 1) Rata – rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh Atlet renang Ngalau *Swimming Club* = 201,76 tergolong kategori sangat kurang. 2) Rata – rata tingkat daya tahan kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh Atlet renang Ngalau *Swimming Club* = 11,88 tergolong kategori Baik. 3) Rata-rata tingkat daya tahan kekuatan otot tungkai yang dimiliki Atlet renang Ngalau *Swimming Club* = 45,82 tergolong kategori Sedang. 4) Rata-rata tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki Atlet renang Ngalau *Swimming Club* = 35,86^{cc}/kg BB/ menit dikategorikan Sedang.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, shalawat dan salam juga disanjungkan buat nabi-Nya yaitu Muhammad S.A.W, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang 50 Meter Gaya Dada Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh”** skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs.H.Arsil,M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs.Maidarman,M.Pd selaku ketua Jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs.Yendrizar,M.Pd selaku Pembimbing satu yang telah memberikan bimbingan dan arahan sampai skripsi ini selesai.
4. Bapak Drs.Maidarman,M.Pd selaku Pembimbing dua yang telah memberikan bimbingan dan arahan sampai skripsi ini selesai.
5. Dosen-dosen penguji.

6. Kedua orang tua Ayahanda dan Ibunda, kakak dan adik tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Monika Putri yang selalu memberikan semangat dan do'a dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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

Padang, Juni 2014



Peneliti

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 Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	9
1. Hakekat Renang	9
2. Renang Gaya dada.....	10
3. Kondisi Fisik	17
B. Kerangka Berfikir.....	23
C. Pertanyaan Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat Penelitian.....	26
C. Waktu Penelitian	26
D. Populasi dan Sampel	26
E. Definisi Operasional.....	28
F. Jenis dan Sumber Data	29
G. Teknik Pengumpulan Data.....	30

H. Instrumen Penelitian.....	30
I. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	39
B. Pembahasan.....	45
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
Lampiran - Lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	27
Tabel 2. Nilai Standar Tes Daya ledak Otot Tungkai.....	31
Tabel 3. Norma Penilaian <i>Pull Up</i>	33
Tabel 4. Norma Penilaian lompat 30 Detik.....	35
Tabel 5. Formulir Tes Daya Tahan (VO_2Max).....	37
Tabel 6. Nilai Standar Tes VO_2Max	38
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai.....	40
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya tahan Kekuatan Otot lengan.....	41
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Daya Tahan kekuatan Otot Tungkai.....	43
Tabel 10. Distribusi Daya Tahan <i>Aerobic</i>	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Posisi tubuh renang gaya dada.....	13
Gambar 2. Fase Tangan Masuk ke dalam air.....	13
Gambar 3. Fase membuka kedua belah tangan.....	13
Gambar 4. Fase Tarikan Tangan.....	14
Gambar 5. Fase gerakan lengan untuk pengambilan nafas.....	14
Gambar 6. Fase menjepit kedua belah siku	14
Gambar 7. Fase mengambil nafas	15
Gambar 8. Fase setelah pengambilan nafas dan tarikan tungkai	15
Gambar 9. Fase mendorong tangan dan membuka kedua tungkai.....	15
Gambar 10. Fase mendorong tangan dan penyelesaian.....	16
Gambar 11. Fase tendangan dan menutupp gerakan tungkai	16
Gambar 12. Fase istirahat	16
Gambar 13. Kerangka Konseptual	25
Gambar 14. Bentuk tes <i>Standing Broad Jump</i>	31
Gambar 15. Bentuk Tes <i>Pull Up</i>	33
Gambar 16. Bentuk tes Lompat 30 detik.....	35
Gambar 17. Bentuk Tes <i>Vo2 Max</i>	37
Gambar 18. Histogram Tingkat Daya ledak Otot Tungkai	40
Gambar 19. Histogram Tingkat Daya tahan kekuatan otot lengan.....	42
Gambar 20. Histogram Tingkat Daya tahan kekuatan otot tungkai.....	43
Gambar 21. Histogram Tingkat Daya Tahan Aerobik.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data mentah <i>Standing broad jump</i>	57
Lampiran 2. Data mentah <i>Pull up</i>	58
Lampiran 3. Data mentah tes lompat 30 detik.....	59
Lampiran 4. Data mentah <i>VO₂max</i>	60
Lampiran 5. Foto tes <i>Standing broad jump</i> dan tes <i>Pull up</i>	61
Lampiran 6. Foto tes lompat 30 detik dan <i>Bleep test</i>	62
Lampiran 7. Foto alat tes dan sampel penelitian.....	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan 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 ahlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat , martabat dan kehormatan bangsa.

Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Dan untuk mencapai suatu prestasi tidaklah mudah untuk meraihnya perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan atlet tersebut. Sesuai dengan tujuan prestasi yang di jelaskan dalam Undang-

Undang Republik Indonesia No.3 pasal 27 ayat 4 (2005:20) bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan kumpulan olahraga, menumbuh-kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga dapat dicapai bila dilakukan pembinaan dan mengembangkan prestasi dari program latihan. salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang dalam peraturan olahraga prestasi di Indonesia adalah Renang. untuk mencapai prestasi yang optimal khususnya pada olahraga renang ada beberapa faktor penentu yaitu ; eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi program latihan, sarana prasarana, dan lain-lain, selanjutnya faktor internal meliputi kondisi fisik, motivasi, teknik, taktik dan mental. Renang adalah salah satu olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik, di dalam renang terdapat beberapa 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 dada, kondisi fisik yang dominan pada renang gaya dada ini yaitu *power* otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan, daya tahan kekuatan otot tungkai, daya tahan *aerobic*. Pada saat ini daerah Sumatera Barat telah banyak peminat olahraga renang dan telah merambat ke daerah-daerah, salah satunya di Payakumbuh. Kota Payakumbuh telah berupaya melakukan pembinaan, baik pembinaan yang dilakukan di sekolah-sekolah maupun diperkumpulan (klub) renang. 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 (2001:54) 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 dijelaskan bahwa kondisi fisik dapat meningkatkan prestasi atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh. Pentingnya kondisi fisik pada atlet berperan pada saat latihan terutama pertandingan, khususnya pada kondisi fisik *power* otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan, daya tahan kekuatan otot tungkai, dan daya tahan *aerobic*.

Faktor dari *power* otot tungkai sangat berpengaruh pada *start* dan pembalikan. Ini dilakukan sangatlah cepat dan baik dalam latihan maupun pertandingan, semakin cepat dan baik *power* otot tungkai atlet dalam pertandingan maka semakin mudah atlet meraih kemenangan.

Daya tahan kekuatan otot lengan dan daya tahan kekuatan otot tungkai yang bagus dapat mempertahankan gerakan kayuhan kaki tangan dan kaki. Ketiga kondisi fisik tersebut juga membutuhkan daya tahan dalam olahraga renang pertandingan. Pertandingan pada olahraga renang gaya dada terdiri dari 50 m, 100 m dan 200 m. Dengan demikian daya tahan atlet dituntut selama pertandingan berlangsung atau dari awal sampai pada babak akhir.

Dari 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).

Berdasarkan uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa dalam mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan empat aspek latihan yang tidak dapat dipisahkan terutama kondisi fisik. Jadi, diduga apabila atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka prestasi renang juga akan baik.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan dan wawancara dengan pelatih Ngalau *Swimming Club* terlihat bahwa prestasi renang kota Payakumbuh belum mengalami kemajuan atau belum menunjukkan prestasi yang baik. Sebagai contoh pada setiap Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang pernah diikuti kota Payakumbuh tidak pernah menduduki peringkat I (satu), sementara untuk KEJURNAS (Kejuaraan Nasional) atlet renang kota Payakumbuh baru bisa mengirim 1 atlet dengan alasan perenang yang lainnya belum pernah lulus dalam KEJURDA (Kejuaraan Daerah).

Belum maksimalnya prestasi atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh peneliti menduga disebabkan oleh beberapa faktor kondisi fisik yang meliputi *power* otot tungkai yang digunakan pada saat *start* dan pembalikan. Pada saat *start* ini atlet Ngalau *Swimming Club* sering tidak sempurna salah satunya tidak jauhnya lompatan dan pembalikan pada saat *start*, selanjutnya daya tahan kekuatan otot lengan dan daya tahan kekuatan

otot tungkai yang digunakan pada saat gerakan tangan dan gerakan kaki, pada saat atlet berenang atlet tidak mampu mempertahankan gerakan tangan dan gerakan kaki untuk selalu stabil sampai *finish*, dan juga daya tahan *aerobic*, disini atlet tidak mampu bertahan lama dan mudah lelah dalam berenang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas dapat diidentifikasi masalah tersebut :

1. Kondisi fisik merupakan salah satu penentu prestasi yang dapat mempengaruhi kemampuan atlet renang gaya dada Ngalau *Swimming Club*.
2. Daya ledak otot tungkai merupakan bagian dari kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan atlet renang gaya dada Ngalau *Swimming Club*.
3. Daya tahan kekuatan otot lengan merupakan bagian dari kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan atlet renang gaya dada Ngalau *Swimming Club*.
4. Daya tahan kekuatan otot tungkai merupakan bagian dari kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan atlet renang gaya dada Ngalau *Swimming Club*.
5. Daya tahan *aerobic* merupakan bagian dari kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan atlet renang gaya dada Ngalau *Swimming Club*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, untuk meraih prestasi yang maksimal ternyata banyak faktor pendukung yang dibutuhkan, oleh karena keterbatasan maka penelitian ini membatasi hanya pada masalah kondisi fisik :

1. *Power* otot tungkai atlet renang Ngalau *Swimming Club* terhadap kemampuan *start* renang gaya dada.
2. Daya tahan kekuatan otot lengan atlet renang Ngalau *Swimming Club* terhadap kemampuan gerakan tangan renang gaya dada.
3. Daya tahan kekuatan otot tungkai atlet renang Ngalau *Swimming Club* terhadap kemampuan gerakan kaki renang gaya dada.
4. Daya tahan *aerobic* atlet renang Ngalau *Swimming Club* terhadap kemampuan jarak tempuh renang gaya dada.

D. Perumusan Masalah

Sehubungan dengan pembahasan masalah diatas maka dapat disusun perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana tingkat *power* otot tungkai atlet renang gaya dada Ngalau *Swimming Club* ?
2. Bagaimana tingkat daya tahan kekuatan otot lengan atlet renang gaya dada Ngalau *Swimming Club* ?
3. Bagaimana tingkat daya tahan kekuatan otot Tungkai atlet renang gaya dada Ngalau *Swimming Club* ?

4. Bagaimana tingkat daya tahan *aerobic* atlet renang gaya dada Ngalau *Swimming Club* ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Seberapa besar kemampuan power otot tungkai yang dimiliki atlet renang Ngalau *Swimming Club*.
2. Seberapa besar kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet renang Ngalau *Swimming Club*.
3. Seberapa besar kemampuan daya tahan kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet Ngalau *Swimming Club*.
4. Seberapa besar kemampuan daya tahan *aerobic* yang dimiliki atlet renang Ngalau *Swimming Club*.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dalam 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 Ngalau *Swimming Club* untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian prestasi olahraga renang.
3. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi pencinta olahraga renang.

4. Sebagai masukan bagi pengurus PRSI kota Payakumbuh dalam pembinaan olahraga renang.
5. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya