

**SKRIPSI**

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET RENANG PRESTASI  
PERKUMPULAN RENANG TIRTA KALUANG KOTA PADANG**



Oleh

**DEDET ARIA SUPRIMO**

**NIM. 1107301**

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

**2015**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang Prestasi Perkumpulan  
Renang Tirta Kaluang Kota Padang  
**Nama** : Dedet Aria Suprimo  
**Nim/Bp** : 1107301/2011  
**Jurusan** : Kepelatihan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2015

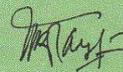
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



**Drs. Maidarman, Mpd**  
NIP. 19600507 198503 1 004

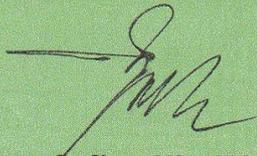
Pembimbing II,



**Drs. Busli**  
NIP 19561115 198602 1 002

Menyetujui

Ketua Jurusan Kepelatihan



**Dr. Umar, MS., AIFO**  
NIP. 19610615 198703 1 003

**HALAMAN PENGESEHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

Nama : Dedet Aria Suprimo  
NIM : 1107301

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

**Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang Prestasi Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang**

Padang, 14 Agustus 2015

Tim Penguji,

Ketua : Drs.Maidarman, M.Pd

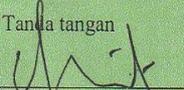
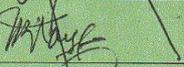
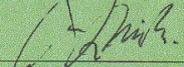
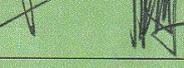
Sekretaris : Drs.Busli

Anggota : Drs.Heranzoni, M.Pd

Romi Mardela, S.Pd, M.Pd

Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd

Tanda tangan

1.   
2.   
3.   
4.   
5. 

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan kondisi fisik atlet renang prestasi Pr Tirta Kaluang Kota Padang”, adalah asli 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 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, 11 Agustus 2015

Yang menyatakan,

Dedet Aria Suprimo

NIM 2011/1107301

## ABSTRAK

### **Dedet Aria Suprimo. 2015. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang Prestasi Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang.**

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi pada Atlet Renang Prestasi Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang, bahwa kondisi fisik atlet masih nampak rendah dan data kondisi fisik yang dimiliki atlet belum ada. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan keadaan kondisi fisik yang meliputi daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, kecepatan dan kelenturan yang dimiliki Atlet Renang Putra Prestasi Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang.

Metode penelitian ini adalah metode deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada Juli-Agustus 2015 dan bertempat di kolam Renang Prestasi Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang. Populasi penelitian berjumlah 19 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 14 atlet usia 14-17 tahun. Sumber data adalah Atlet Renang Prestasi Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang yang dijadikan sampel melakukan beberapa tes. Teknik analisis data yaitu dengan distribusi frekuensi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: variabel daya tahan aerobik dari melakukan tes tingkat pencapaian pada atlet putra dan putri tergolong ke dalam kategori Cukup, variabel daya ledak otot tungkai dari melakukan tes tingkat pencapaian atlet putra dan putri kategori Cukup, variabel daya ledak otot lengan dari melakukan tes tingkat pencapaian atlet putra tergolong ke dalam kategori Kurang dan atlet putri kategori Baik, variabel kecepatan dari melakukan tes tingkat pencapaian atlet putra dan putri ke dalam kategori Cukup, variabel kelenturan dari melakukan tes tingkat pencapaian atlet putra dan putri pada kategori Baik. Dari temuan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa keadaan kondisi fisik Atlet Renang Prestasi Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang belum maksimal.

***Kata kunci: Kondisi Fisik Renang***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allh SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **”Tinjaun Kondisi Fisik Atlet Renang Prestasi Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) yang telah memberikan fasilitas pada penulisan dalam penyelesaian skripsi ini
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing I
3. Bapak Drs. Busli selaku pembimbing II
4. Bapak Drs. Hermanzoni, M.pd selaku penguji
5. Bapak Romi mardela S.pd, Mpd, selaku penguji
6. Bapak Ronni yenes S.pd, M.pd, selaku penguji
7. Kepada seluruh Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

8. Kepada kedua orang tua saya yang sangat saya cintai, yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada saya.
9. Kepada teman – teman sesama Jurusan Kepelatihan Olahraga tahun 2011 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
10. Rekan – rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridhonya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Agustus 2015

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang .....	1
B. Identifikasi masalah .....	4
C. Pembatasan masalah .....	5
D. Rumusan masalah .....	6
E. Tujuan penelitian .....	6
F. Kegunaan penelitian .....	7
<b>BAB II KERANGKA TEORI</b>	
A. Deskripsi teori .....	8
1. Renang .....	8
2. Kondisi fisik .....	10

B. Kerangka konseptual .....	13
C. Pertanyaan penelitian .....	16

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis penelitian .....	17
B. Waktu dan tempat penelitian .....	17
C. Populasi dan sampel .....	17
D. Defenisi operasional .....	18
E. Jenis dan sumber data .....	20
F. Instrumen penelitian .....	21
G. Teknik pengumpulan data .....	21
H. Teknik Analisis Data.....	28

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi data .....	29
1. Kekuatan otot lengan .....	29
2. Kecepatan .....	33
3. Daya ledak otot tungkai .....	37
4. Daya tahan aerobik .....	41
5. Kelentukan .....	45
B. Pembahasan .....	49
1. Daya tahan aerobik .....	50
2. Daya ledak otot tungkai .....	51
3. Kekuatan otot lengan .....	52
4. Kecepatan .....	53
5. Kelenturan .....	53

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan ..... 57

B. Saran ..... 58

**DAFTAR PUSTAKA ..... 60**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah populasi penelitian .....	18
Tabel 2. Norma standarisasi penilaian kemampuan kekuatan otot lengan .....	22
Tabel 3. Norma standarisasi penilaian kemampuan test lari 30 meter ...	24
Tabel 4. Norma untuk kemampuan standing broad jump .....	25
Tabel 5. Norma untuk penilaian daya tahan aerobik .....	27
Tabel 6. Norma penilaian untuk mengukur kelentukan .....	28
Tabel 7. Distribusi frekuensi kekuatan otot lengan atlet renang putra prestasi perkumpulan renang tirta kaluang kota padang .....	30
Tabel 8. Distribusi frekuensi kekuatan otot lengan atlet renang putri prestasi perkumpulan renang tirta kaluang kota padang .....	32
Tabel 9. Distribusi frekuensi kecepatan atlet renang putra prestasi perkumpulan renang tirta kaluang kota padang .....	34
Tabel 10. Distribusi frekuensi kecepatan atlet renang putri prestasi perkumpulan renang tirta kaluang kota padang .....	36
Tabel 11. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai atlet renang putra prestasi perkumpulan renang tirta kaluang kota padang...	38
Tabel 12. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai atlet renang putri prestasi perkumpulan renang tirta kaluang kota padang .....	40
Tabel 13. Distribusi frekuensi daya tahan aerobik atlet renang putra prestasi perkumpulan renang tirta kaluang kota padang .....	42

Tabel 14. Distribusi frekuensi daya tahan aerobik atlet renang putri	
prestasi perkumpulan renang tirta kaluang kota padang .....	44
Tabel 15. Distribusi frekuensi kelentukan atlet renang putra prestasi	
perkumpulan renang tirta kaluang kota padang .....	46
Tabel 16. Distribusi frekuensi kelentukan atlet renang putra prestasi	
perkumpulan renang tirta kaluang kota padang .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka konseptual .....	16
Gambar 2. Lintasan lari sprint 30 meter .....	23
Gambar 3. Histogram kekuatan otot lengan atlet renang putra prestasi perkumpulan renang tirta kaluang kota padang .....	31
Gambar 4. Histogram kekuatan otot lengan atlet renang putri prestasi perkumpulan renang tirta kaluang kota padang .....	33
Gambar 5. Histogram kecepatan atlet renang putra prestasi perkumpulan renang tirta kaluang kota padang .....	35
Gambar 6. Histogram kecepatan atlet renang putri prestasi perkumpulan renang tirta kaluang kota padang .....	37
Gambar 7. Histogram daya ledak otot tungkai atlet renang putra prestasi perkumpulan renang tirta kaluang kota padang .....	39
Gambar 8. Histogram daya ledak otot tungkai atlet renang putri prestasi perkumpulan renang tirta kaluang kota padang .....	41
Gambar 9. Histogram daya tahan aerobik atlet renang putra prestasi perkumpulan renang tirta kaluang kota padang .....	43
Gambar 10. Histogram daya tahan aerobik atlet renang putri prestasi perkumpulan renang tirta kaluang kota padang .....	45
Gambar 11. Histogram kelentukan atlet renang putra prestasi perkumpulan renang tirta kaluang kota padang .....	47

Gambar 12. Histogram kelentukan atlet renang putra prestasi perkumpulan  
renang tirta kaluang kota padang ..... 49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daya tahan aerobik .....	61
Lampiran 2. Daya ledak otot tungkai .....	66
Lampiran 3. Hasil tes kekuatan otot lengan .....	67
Lampiran 4. Hasil tes kecepatan .....	68
Lampiran 5. Hasil tes kelentukan .....	69
Lampiran 6. Dokumentasi .....	70

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas 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 pembangunan yang berkelanjutan.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 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.

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk prestasi.

Menurut UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I pasal 1 ayat 13 menegaskan “Olahraga prestasi adalah

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

Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi tersebut di atas maka olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetensi dengan tujuan untuk meraih prestasi tinggi. Olahraga renang ini berkembang pesat sebagai cabang olahraga prestasi, selain mudah dipahami penyelenggaraan pertandingannya pun mudah dilakukan serta pembinaannya atlet berbakat tidak terlalu sulit, maka untuk mendapatkan prestasi puncak pada olahraga berenang juga dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor dari dalam diri sendiri dan dari luar. Faktor dari dalam diri sendiri yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat komponen tersebut saling keterkaitan satu sama lainnya dan faktor luar diri (eksternal) juga sangat dibutuhkan untuk dapat terlaksananya latihan dengan baik dan tanpa masalah.

Faktor internal dan eksternal harus sejalan dalam olahraga berenang. Misalnya dalam faktor internal, atlet selain harus memiliki teknik, taktik dan mental yang baik juga harus memiliki kondisi fisik yang bagus seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya ledak dan kelentukan. Selain itu juga harus didukung dengan faktor eksternal yang baik juga seperti sarana prasarana dan gizi yang baik buat atlet. Berdasarkan kutipan di atas, dikemukakan bahwa banyak sekali faktor yang

mempengaruhi prestasi seorang atlet, oleh karena itu faktor-faktor tersebut tidak dapat diabaikan dalam mencapai prestasi dalam berolahraga.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi pembinaan dan perkembangan olahraga renang di kalangan sekolah perlu diupayakan secara optimal sebagai salah satu system pembinaan prestasi olahraga nasional, karena didasari bahwa usia sekolah terutam tingkat SMA merupakan usia emas untuk atlet mencapai prestasi. Atlet usia ini sudah siap diberikan latihan peningkatan prestasi.

Di Kota Padang, pembinaan olahraga renang cukup giat dilakukan. Dengan demikian nantinya diharapkan klub-klub dan sekolah-sekolah mampu memberikan kontribusi maupun dukungan untuk melahirkan atlet renang, sehingga tercapainya tujuan latihan yang pada akhirnya dapat mengharumkan nama kota Padang dalam kejuaran daerah, wilayah dan nasional. Kejuaran terakhir kali yang di ikuti oleh perenang asal kota Padang yaitu pada kejuaran propov yang dilaksanakan di kabupaten Dhamasraya. Prestasi yang di dapatkan pada kejuaraan propov tersebut hanya mendapatkan medali perak pada renang gaya kupu-kupu wanita.

Tujuan orang melakukan olahraga berenang pada dasarnya sama yaitu untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal. Klub Perkumpulan Renang Tirta Kaluang, merupakan salah satu klub pembinaan renang yang ada di kota Padang. Hal ini dibuktikan adanya pembinaan usia dini dan peningkatan prestasi yang rutin di lakukan setiap hari Kamis dan Sabtu. Klub ini sering mengikuti

perlombaan yang di selenggarakan di kota Padang maupun di provinsi Sumatra Barat. Klub ini telah memiliki prestasi yang cukup baik. Tetapi klub ini tidak memiliki data kondisi fisik atlet.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada setiap latihan yang dilakukan oleh Klub ini atletnya kurang mempunyai kecepatan dan daya tahan dalam berenang sehingga mudah di lewati oleh perenang-perenang lainnya.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila masalah ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian dengan judul “ **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang Prestasi Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang**”

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kondisi fisik dapat mempengaruhi prestasi atlet renang tarta kaluang Padang
2. Kemampuan teknik dapat mempengaruhi prestasi atlet renang tirta kaluang Padang
3. Kemampuan mental dapat mempengaruhi prestasi atlet tirta kaluang padang

4. Kondisi atau taktik dapat mempengaruhi prestasi atlet renangtirta kaluang Padang
5. Program latihan dapat mempengaruhi prestasi atlet renang tirta kaluang Padang
6. Asupan gizi dapat mempengaruhi prestasi atlet renang tirta kaluang Padang
7. Kualitas pelatih dapat mempengaruhi prestasi atlet renangtirta kaluang Padang
8. Kebugaran jasmani dapat mempengaruhi prestasi atlet renangtirta kaluang Padang

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat masalah yang diteliti cakupannya cukup luas maka masalah penelitian dibatasi pada tingkat kondisi fisik atlet renangPerkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang yang mencakup komponen:

1. Tingkat kemampuan kekuatan otot lengan
2. Tingkat kemampuan kecepatan
3. Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai
4. Tingkat kemampuan daya tahan aerobik
5. Tingkat kemampuan kelentukan

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana kemampuan kekuatan otot lengan atlet Perkumpulan RenangTirta Kaluang Padang?
2. Bagaimana kemampuan kecepatan atlet Perkumpulan RenangTirta Kaluang Padang?
3. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Perkumpulan RenangTirta Kaluang Padang?
4. Bagaimana kemampuan daya tahan aerobik atlet Perkumpulan RenangTirta Kaluang Padang?
5. Bagaimana kemampuan kelentukan atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang?

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

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kekuatan otot lengan tungkai atlet renang prestasi Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang?
2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan atlet renangprestasi Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang?
3. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet renang prestasi Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang??
4. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan aerobik atlet renang prestasi Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang?

5. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kelenturan atlet renang prestasi Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang?

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan pokok permasalahan yang peneliti kemukakan diatas maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.
2. Sebagai bahan pertimbangan pelatih dan pembina dalam cabang olahraga khususnya renang.
3. Bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet dan sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi kedepan.
4. Bagi mahasiswa, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang renang.
5. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan diperpustakaan Fakultas Ilmu keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.