

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET KLUB RENANG TIRTA KALUANG
PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Kepelatihan*



Oleh :

BOBBY ANDRIAN

1206847/2012

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

JURUSAN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2017

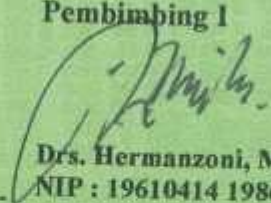
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Profil Kondisi Fisik Atlet Klub Renang Tirta
Kaluang Padang
Nama : Bobby Andrian
NIM/BP : 1206847 / 2012
Jurusan : Kepelatihan
Jenjang Program : S1 (Strata-1)
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

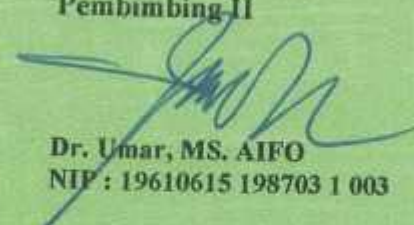
Padang, Agustus 2017

Disetujui Oleh :

Pembimbing I


Drs. Hermanzoni, M. Pd
NIP : 19610414 198603 1 007

Pembimbing II


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

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan


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

PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

PROFIL KONDISI FISIK ATLET KLUB RENANG

TIRTA KALUANG PADANG

Nama : Bobby Andrian
NIM/BP : 1206847/2012
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Hermanzoni, M.Pd
Sekretaris : Dr. Umar, MS. AIFO
Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd
Heru Syarli L, S.Pd, M. Kes
Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir tanpa berupa skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang” adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan;
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 telah berlaku.

Padang, Agustus 2017
Yang membuat pernyataan



BOBBY ANDRIAN
NIM 1206853/2012

ABSTRAK

Bobby Andrian. 2017. “Profil Kondisi Fisik Atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang”.

Masalah dalam penelitian ini adalah minimnya prestasi yang dimiliki atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang, mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik yang mereka miliki seperti : kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan pinggang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran kondisi fisik yang dimiliki atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 11 dan 12 Juli 2017.

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet renang di Klub Renang Tirta Kaluang Padang sebanyak 23 orang, 16 orang atlet kelompok prestasi (11 orang atlet putra dan 6 orang atlet putri) serta 7 orang atlet kelompok lanjutan. Penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* . Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 11 orang atlet putera di Klub Renang Tirta Kaluang Padang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot lengan adalah *Pull Up Test*, Daya Ledak Otot Tungkai diukur dengan *Standing Broad Jump Test*, dan kelentukan diukur dengan *Flexiometer Test*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut (1) kekuatan otot lengan diperoleh nilai rata-rata 8,18 kali angkatan tubuh tergolong kategori cukup; (2) daya ledak otot tungkai diperoleh nilai rata-rata 230,909 cm tergolong kategori sedang; (3) kelentukan diperoleh nilai rata-rata 13,73 cm tergolong kategori baik.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Profil Kondisi Fisik Atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang"**.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini penulis telah mendapat banyak bantuan, bimbingan serta arahan dari berbagai pihak, untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Umar, MS, AIFO selaku dosen pembimbing II, sekaligus ketua jurusan Kepelatihan Olahraga telah banyak membantu, memberi motivasi, membimbing, serta memberikan arahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Hermanzoni, M. Pd selaku dosen Pembimbing I, sekaligus sekretaris jurusan Kepelatihan Olahraga telah banyak membantu, memberi motivasi, membimbing, serta memberikan arahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada Bapak Drs. Maidarman, M. Pd selaku Penguji I, Bapak Heru Syarli L, S. Pd, M. Kes selaku Penguji II, dan Bapak Roma Irawan, S. Pd, M. Pd selaku Penguji III, di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu dan masukan selama ini kepada penulis.
4. Bapak staf Dosen Jurusan Kepelatihan Olahraga yang telah membekali penulis dengan ilmu yang berguna dan bermanfaat.
5. Bapak Drs. Zirfan Efendi selaku pelatih di Klub Renang Tirta Kaluang Padang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat melaksanakan

penelitian yang menjadi topik penelitian ini, beserta para atlet renang yang telah bersedia sebagai sampel.

6. Teristimewa untuk kedua orang tua, keluarga dan sahabat tercinta yang telah sabar dan selalu memberikan dukungan berupa moral, materil, perhatian dan semangat serta mengiringi penulis dengan doa yang tulus sehingga dapat menyelesaikan studi ini.
7. Rekan-rekan seperjuangan, serta semua pihak yang telah banyak membantu.

Penulis menyadari dengan segala kekurangan dan keterbatasan penulis, skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu penulis mengharapkan masukan berupa kritik dan saran yang membangun untuk skripsi ini. Atas kritik dan sarannya penulis ucapkan terimakasih. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Padang, Agustus 2017

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 Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	12
1. Hakekat Olahraga Renang	12
2. Kondisi Fisik	18
B. Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Konseptual	32
D. Pertanyaan Penelitian	34
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	35
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	37
E. Teknik Analisis Data	44
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	45

B. Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Saran	54
DAFTAR RUJUKAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Standarisasi untuk Kekuatan Otot Lengan (<i>pull up</i>) untuk putra... ..	38
2. Norma Standarisasi Daya Ledak Otot Tungkai (<i>standing broad up</i>) untuk Putra	39
3. Norma Standarisasi untuk Kelentukan pinggang (<i>flexiometer test</i>) untuk Putra	42
4. Tim Pengumpul Data	44
5. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet Renang Di Klub Renang Tirta Kaluang Padang	47
6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Renang Di Klub Renang Tirta Kaluang Padang	48
7. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Renang Di Klub Renang Tirta Kaluang Padang	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gaya Bebas	14
2. Gaya Dada	15
3. Gaya Punggung.....	16
4. Gaya Kupu-Kupu.....	17
5. <i>Musculus Biceps</i> dan <i>Triceps Brachili</i>	23
6. Otot tungkai dari belakang dan dari depan	26
7. Bagan kondisi fisik atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang	32
8. Pelaksanaan <i>Standing Broad Jump Test</i>	37
9. Pelaksanaan <i>Pull Up Test</i>	40
10. Pelaksanaan <i>Flexiometer Test</i>	41
11. Histogram kekuatan otot lengan atlet renang di Klub Renang Tirta Kaluang Padang	46
12. Histogram daya ledak otot tungkai atlet renang di Klub Renang Tirta Kaluang Padang	48
13. Histogram kelentukan atlet renang di Klub Renang Tirta Kaluang Padang.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian dari Program Studi.....	45
2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	45
3. Surat UPTD Balai Pengujian Mutu Barang dan Alat Ukur Padang.....	45
4. Data Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.....	47
5. Data Kemampuan Kelentukan Pinggang	48
6. Data Kemampuan Kekuatan Otot Lengan	48
7. Dokumentasi	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peranan yang penting bagi kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani, serta mempunyai kepribadian yang disiplin, serta memiliki jiwa sportivitas yang tinggi, sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Sejak dahulu olahraga renang telah lama dilakukan manusia, terutama untuk bela diri dalam menghadapi tantangan alam seperti banjir dan juga untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sebagai seorang nelayan.

Renang merupakan cabang olahraga akuatik yang menjadi salah satu jenis olahraga yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat. Karena olahraga renang dapat dilakukan oleh anak-anak dan orang dewasa baik itu laki-laki maupun perempuan. Sekarang olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang semakin berkembang pesat keberadaannya, dapat dilihat dengan begitu ramainya orang mengunjungi kolam renang tiap harinya.

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi di Sumatera Barat cukup bagus dengan memberdayakan perkumpulan olahraga serta diikuti dengan cukup rutinnya menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII pasal 27 ayat 1 dan 2 menjelaskan “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat

daerah, nasional, dan internasional yang dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga tingkat pusat maupun pada tingkat daerah”.

Berbicara masalah perkembangan dan pembinaan olahraga renang di daerah Sumatera Barat khususnya di Kota Padang cukup baik dengan adanya sejumlah klub renang yang dibina, sekaligus dalam pencarian bibit untuk mencapai prestasi di Kota Padang. Salah satu klub renang yang telah cukup dikenal di Kota Padang adalah Klub Renang Tirta Kaluang ditandai dengan banyaknya atlet yang aktif belajar dan dibina oleh klub ini. Memang dalam peningkatan prestasi olahraga renang merupakan cabang olahraga yang rumit dan kompleks, karena sangat banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yang maksimal.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi dalam prestasi olahraga renang. Syafruddin (2012: 23) menyatakan bahwa:

“ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, gizi, dan sebagainya”.

Berdasarkan pendapat diatas, untuk meraih prestasi dibutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Disamping penguasaan teknik yang baik sangat diperlukan kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang perenang tidak akan dapat menguasai teknik dengan baik. Oleh karena itu tidak dapat dipungkiri lagi jika sudah seharusnya dibutuhkan kondisi fisik, teknik,

taktik, dan mental yang mumpuni dalam diri pribadi tiap-tiap atlet demi mencapai prestasi puncaknya (*peak performance*).

Dilihat dari sejumlah klub renang yang ada di kota padang, Klub Renang Tirta Kaluang merupakan salah satu klub yang dalam eksistensinya terus-menerus ikut berperan secara aktif untuk mengenalkan dan mengembangkan cabang olahraga renang di Provinsi Sumatera Barat khususnya di Kota Padang. Klub tersebut tidak hanya fokus untuk membina atlet renang semata, namun klub tersebut juga memberikan kesempatan kepada masyarakat luas untuk mempelajari olahraga renang. Akan tetapi hal ini tidak mengenyampingkan tujuan dari Klub Renang Tirta Kaluang Padang yaitu untuk menghasilkan atlet-atlet renang yang berprestasi.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti dengan melihat proses saat atlet-atlet tengah melakukan latihan maupun uji coba yaitu di Klub Renang Tirta Kaluang Padang. Penulis melihat sejak saat lompatan *start* banyaknya atlet yang lompatannya kurang jauh kemudian diikuti dengan tarikan lengan dan kayuhan kaki yang lemah pula sehingga jauh tertinggal dari pesaingnya yang lain. Kemudian juga saat proses pembalikan pada dinding kolam yang mana penulis melihat banyaknya atlet yang banyak kehilangan waktunya pada fase itu. Bila dilihat dari frekuensi latihan klub tersebut empat kali dalam seminggu, maka hal yang diinginkan oleh pelatih semestinya para atlet di klub tersebut dapat meraih prestasi yang gemilang. Namun hal itu masih tetap bertolak

belakang dengan realita yang ada, prestasi atlet di Klub Renang Tirta Kaluang dapat dikatakan masih rendah dan belum mencapai target yang diharapkan.

Dilihat pada ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) ke-XIII dan ke-XIV saja contohnya, berdasarkan hasil Porprov ke-XIII Sumatera Barat yang diselenggarakan di Kabupaten Dharmasraya tersebut. Penjelasan Dari Drs. Zirfan Effendi (pelatih Klub Renang Tirta Kaluang Padang) bahwa atletnya yang berlomba pada ajang Porprov ke-XIII Sumatera Barat, hanya satu orang saja atlet putra yang berhasil memperoleh medali perunggu atas nama Afdol Guntur Nasution pada nomor 50 meter gaya dada. Sedangkan pada ajang Porprov ke-XIV, juga hanya satu orang atlet putra saja yang dapat menyumbangkan medali emas atas nama Zaim Albari pada nomor 400 estafet gaya bebas.

Sebagai klub yang sudah lama berdiri Klub Renang Tirta Kaluang hanya dapat menyumbangkan beberapa orang atletnya saja yang dapat meraih prestasi pada ajang PORPROV ke-XIII dan ke-XIV tersebut, bahkan atlet putra yang jumlahnya lebih dominan daripada atlet putri dalam dua tahun terakhir ini hanya satu orang saja tiap tahunnya yang mampu menorehkan hasil positif. Redahnya jumlah atlet renang putra yang menorehkan prestasi di Klub Renang Tirta Kaluang Padang, diduga disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya faktor kondisi fisik dari atlet itu sendiri. Seorang perenang yang handal harus mempunyai kondisi fisik yang baik dan terlatih. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2012: 64-65) menyatakan bahwa komponen-komponen dari

kondisi fisik tersebut meliputi: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*).

Berdasarkan beberapa faktor tersebut, kuat dugaan peneliti bahwa penyebab rendahnya prestasi renang putra pada Klub Renang Tirta Kaluang Padang disebabkan oleh kondisi fisik atlet yang tidak prima. Lebih khusus, kondisi fisik yang peneliti maksud adalah kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh. Menurut Helga dan Manfred dalam Syafruddin (2012: 70) “Kekuatan (*Strength*) merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa tubuh (tubuh sendiri, lawan, alat) dan juga untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot”.

Berdasarkan pendapat tersebut maka unsur kondisi fisik kekuatan sangat dibutuhkan di semua nomor gaya pada aktivitas renang, terutama kekuatan otot lengan. Jika diperhatikan, aktivitas renang menuntut kekuatan dari otot-otot lengan untuk berkontraksi dan berelaksasi secara kuat untuk mengatasi beban air. Sedikitnya sejauh 50 meter otot lengan dituntut untuk bekerja menarik dan mendorong air secara kuat agar tubuh perenang dapat meluncur secara cepat. Apabila perenang memiliki kondisi kekuatan otot lengan yang prima, maka ia dapat menggerakkan lengannya dengan kuat sehingga dapat meluncur dengan cepat dan semakin cepat menuju *finish*. Namun apabila kondisi kekuatan otot lengan tidak prima, maka perenang tidak dapat menggerakkan lengannya dengan kuat sehingga luncuran pun menjadi lambat. Selain hal tersebut, jika lengan perenang tidak dapat mendorong air dengan kuat, maka perenang kesulitan mengangkat

wajah dan dagunya keluar dari dalam air. Dengan demikian proses pengaturan nafas tidak dapat berjalan dengan lancar.

Di samping itu, daya ledak otot tungkai juga memiliki peranan penting pada tercapainya prestasi atlet olahraga renang. Dalam rangka memperkecil catatan waktu renangnya mulai dari lompatan pada balok *start*, kemudian dalam hal lecutan kaki saat berenang, maupun proses pembalikan saat perenang menolak bagian dinding tepi kolam untuk menyelesaikan jarak tempuh pada sebuah pertandingan ataupun latihan sangat dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang prima. Menurut Ehlenz, dkk dalam Irawadi (2014: 167) mengartikan “daya ledak otot sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi”. Oleh karena itu apabila perenang memiliki kondisi daya ledak otot tungkai yang prima, maka ia dapat melecutkan kakinya dengan kuat sehingga dapat meluncur dengan cepat dan semakin cepat menuju *finish*. Sebaliknya apabila kondisi daya ledak otot tungkai tidak prima, maka perenang tidak dapat melecutkan kakinya dengan kuat sehingga luncuran pun menjadi lambat.

Begitu pula kelentukan tubuh (*flexibilitas*), kelentukan tubuh memiliki hubungan yang erat dan besar kontribusinya terhadap olahraga renang. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2012: 58) “kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa kelentukan tubuh merupakan kemampuan dari persendian tubuh untuk bergerak secara maksimal

sesuai dengan fungsinya. Olahraga renang membutuhkan kelentukan yang prima. Jika diamati pada saat seseorang melakukan start maupun saat fase pembalikan, maka terlihat kelentukan dari tubuh perenang. Perenang yang memiliki tubuh lentuk terlihat berenang dengan koordinasi gerakan yang efektif dan efisien. Namun perenang yang tidak lentuk akan terlihat bergerak kaku pada saat berenang. Kekakuan tubuh perenang akan membuat tahanan air yang lebih besar pada saat berenang, sehingga hal ini dapat menguras fisik dan psikis perenang pada saat berenang.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dipahami bahwa kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang diduga sangat berpengaruh terhadap keterampilan renang dan prestasi tiap-tiap atlet. Dapat disimpulkan apabila atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka atlet tersebut akan memiliki teknik renang yang baik pula. Teknik renang yang baik akan menghasilkan kecepatan yang maksimal dan berpengaruh pada perolehan catatan waktu yang dicapai oleh atlet. Sebaliknya apabila atlet memiliki kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai yang tidak baik serta kelentukan pinggang yang tidak fleksibel, maka atlet tidak akan memiliki teknik renang yang baik dan tidak dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan hal tersebut, maka diperlukan penelitian tentang kondisi fisik atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang. Dimana penelitian ini akan membahas bagaimana profil atlet tersebut ditinjau dari faktor kondisi fisik atlet di Klub Renang Tirta Kaluang Padang. Karena jika hal ini terus-menerus dibiarkan, maka

tercapainya prestasi maksimal yang diharapkan baik bagi atlet maupun pelatih akan sangat sulit untuk diraih. Berlandaskan pada hal itu pula penulis kemudian tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang.
2. Daya ledak otot tungkai yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang.
3. Kelentukan pinggang yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang.
4. Teknik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang.
5. Taktik yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang.
6. Mental yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang.
7. Gizi yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang.

8. Pelatih yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang.
9. Sarana dan prasarana yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang.

C. Pembatasan Masalah

Karena terlalu banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi dan mencegah penafsiran yang berbeda perlu diberikan pembatasan masalah supaya ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas, terarah, dan dapat dikontrol. Dengan keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga maka penelitian ini hanya melihat kemampuan kondisi fisik atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang, yang terdiri dari:

1. Kekuatan otot lengan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelentukan pinggang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang dalam penelitian ini, yaitu:

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana kekuatan otot lengan atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang?
2. Bagaimana daya ledak otot tungkai atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang?
3. Bagaimana kelenturan pinggang atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah, perumusan masalah, dan pembatasan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang antara lain:

1. Kekuatan otot lengan atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang.
2. Daya ledak otot tungkai atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang.
3. Kelentukan pinggang atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna, yaitu :

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi Klub Renang Tirta Kaluang Padang untuk menerapkan pola latihan yang melihat kepada kemampuan atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih renang untuk mengukur pola kekuatan, daya ledak, dan kelentukan masing-masing atlet Klub Renang Tirta Kaluang Padang.
4. Sebagai tolak ukur bagi atlet untuk mengetahui kemampuan yang dimiliki dalam diri sendiri untuk meningkatkan prestasi di Klub Renang Tirta Kaluang Padang.

5. Hasil penelitian ini sebagai masukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya, terutama yang ingin meneliti lebih dalam tentang kondisi fisik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kekuatan otot lengan dari 11 orang atlet renang di Klub Renang Tirta Kaluang Padang, 1 orang (9%) memiliki kekuatan otot lengan 13-16 tergolong kategori baik sekali, 4 orang (36%) memiliki kekuatan otot lengan 9-12 tergolong kategori baik, dan 5 orang (45%) memiliki kekuatan otot lengan 5-8 tergolong kategori cukup, dan 1 orang (9%) memiliki kekuatan otot lengan 1-4 tergolong kategori kurang.
2. Tingkat daya ledak otot tungkai dari 11 orang atlet renang di Klub Renang Tirta Kaluang Padang, 2 orang (18%) memiliki daya ledak otot tungkai 241-250 tergolong kategori sangat baik, 2 orang (18%) memiliki daya ledak otot tungkai 231-240 tergolong kategori baik, 6 orang (55%) memiliki daya ledak otot tungkai 221-230 tergolong kategori Sedang, dan 1 orang (9%) memiliki daya ledak otot tungkai 211-220 tergolong kategori kurang.
3. Tingkat kelentukan dari 11 orang atlet renang di Klub Renang Tirta Kaluang Padang, 1 orang (9%) memiliki kelentukan 6-11 tergolong kategori cukup, 7 orang (64%) memiliki kelentukan 12-17 tergolong kategori baik, 3 orang (27%) memiliki kelentukan 18-23 tergolong kategori baik sekali.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan kondisi fisik atlet renang:

1. Bagi olahragawan atau para pemain disetiap cabang olahraga apapun hendaknya selalu menjaga kesehatan, keteraturan dan kedisiplinan mengikuti latihan.
2. Atlet renang di Klub Renang Tirta Kaluang Padang disarankan untuk serius melakukan latihan kondisi fisik untuk tidak mengabaikan kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan dasar semua cabang olahraga khususnya renang dengan cara latihan terstruktur dan terprogram. Terutama pada kondisi fisik yang masih tergolong kurang dan cukup, seperti kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan.
3. Bagi pelatih hendaknya memberikan masukan mengenai hal-hal yang dapat meningkatkan kondisi fisik atlet terutama kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan.
4. Untuk peneliti selanjutnya hendaknya agar bisa melakukan penelitian yang lebih mendalam pada atlet renang di Klub Renang Tirta Kaluang Padang.
5. Berguna bagi pengurus klub untuk bisa lebih memperhatikan kondisi atletnya dan juga informasi bagi umum.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. (Edisi Revisi V). Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Edisi Revisi, Cetakan kesebelas, Jakarta : Bumi Aksara
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Dinata, Marta. 2006. *Renang*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- <http://cyclette.biz/wp-content/uploads/2015/10/2051678.jpg>. Diakses 6 Juni 2016
- <http://workoutlabs.com/wpcontent/uploads/watermarked/Pullup.png>. Diakses 6 Juni 2016
- http://4.bp.blogspot.com/wzMM0KDCMbg/VjXbfq1vH4I/AAAAAAAAAMc/r_juS5hssY8/s1600/Screenshot_6.png. Diakses 6 Juni 2016
- http://workoutlabs.com/wpcontent/uploads/watermarked/Standing_long_jump1.png. Diakses 6 Juni 2016
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Lutan. (2005). *Teori Belajar Keterampilan Motorik Konsep dan Penerapannya*. Program Pasca Sarjana. UPI. Depdiknas.
- Marzuki, Chalid. 1999. *Renang Dasar*. Padang : FIK UNP.
- Orr, C, Rob dan Tyler, Jane, B. 1980. *Dasar-Dasar Renang*. Bandung : Angkasa
- Riduwan. 2013. *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

Sudijono. 2012. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Syafruddin. 2011. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.

_____. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Teori dan aplikasi dalam pembinaan olahraga. Padang: UNP Press.

Thomas, David G. 2006. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta : PT Raja Grafindo.

Undang-Undang Negara Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*.