

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

***(Studi Deskriptif Pada Atlet Prestasi Perkumpulan Renang Tirta Kaluang
Kota Padang)***

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
di Universitas Negeri Padang*



**BONARDO ARITONANG
NIM. 2011/1102997**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSANKEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Nomor 50 Meter Gaya Bebas
Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang (*Studi
Deskriptif Pada Atlet Prestasi Perkumpulan Renang Tirta
Kaluang Kota Padang*)

Nama : Bonardo Aritonang

NIM : 2011/1102997

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Disetujui :

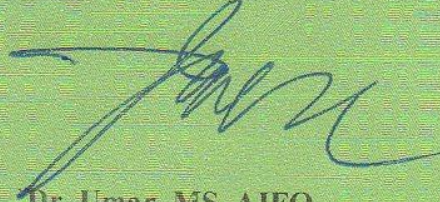
Pembimbing



Dr. Alnedral, M.Pd

NIP. 19600430 198602 1 001

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS. AIFO

NIP. 19610615 198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan*

Universitas Negeri Padang

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

Nama : Bonardo Aritonang
BP/NIM : 2011/1102997
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji :

Ketua : Dr. Alnedral, M. Pd
Anggota : Drs. Maidarman, M. Pd
Naluri Denai, S. Pd., M. Pd

1. 
2. 
3. 

Halaman Persembahan

Kupersembahkan sebuah karya kecil ini Papa dan Mama tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada di depanku...., Papa,, Mama,, terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusan anakmu ini untuk membalas semua pengorbananmu,, dalam hidupmu demi hidup anakmu kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa mengenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya. Maafkan anakmu Papa,, Mama,, masih saja menyusahkanmu. Papa,, Mama,, Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan didiriku, meski semua itu kuraih atas dukungan doa dan restu semua mimpi itu akan terjawab di masa penuh kehangatan nanti. Amiin..

Haaaa ko ndak kalah pontiang lo gho mah.... Untuk sobat-sobat yang alah ikuik mambantu untuak manyalasaan skripsi ko,... Bonardo Aritonang mengucapkan Tarimokasih banyak bantuan rekan2 kasadonyo dalam perkuliahan, manyalasaan skripsi ko,...Keep Solit My Bro & Sis.

Penulis



Bonardo Aritonang, S. Pd

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Nomor 50 Meter Gaya Bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang (*Studi Deskriptif Pada Atlet Prestasi Perkumpulan Renang 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 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 2019
Yang Membuat Pernyataan



Bonardo Aritonang
NIM/BP. 1102997/2011

ABSTRAK

Bonardo Aritonang. 2019. “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Nomor 50 Meter Gaya Bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang (Studi Deskriptif Pada Atlet Prestasi Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang)”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet, meliputi: *explosive power* otot tungkai, kelentukan, dan kecepatan.

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 13 orang 5 putra dan 8 putri pada kelompok prestasi. *Explosive power* otot tungkai diukur dengan *standing broad jump test*. Kelentukan diukur dengan *flexiometer test*. Kecepatan berlari digunakan tes *sprint* 60 meter. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian: (1) Tingkat *explosive power* otot tungkai atlet diperoleh nilai rata-rata 186,6 cm (putra) dan 133,0 cm (putri) berada pada klasifikasi cukup. (2) Tingkat kelentukan atlet diperoleh nilai rata-rata 10,8 cm (putra) dan 11,7 cm (putri) berada pada klasifikasi kurang. (3) Tingkat kecepatan atlet diperoleh nilai rata-rata 9,9 detik (putra) dan 12,1 detik (putri) berada pada klasifikasi kurang.

Kata Kunci: Kondisi fisik atlet nomor 50 renang gaya bebas

KATA PENGANTAR

Dengan segala puji dan syukur atas kehadiran Tuhan yang telah mencurahkan segala rahmat dan karunia-Nya. Atas kuasatuhan Yang Maha Esa maka peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini, dengan judul; “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Nomor 50 Meter Gaya Bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang (*Studi Deskriptif Pada Atlet Prestasi Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang*)”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini dimungkinkan masih terdapat kekurangan dan kesalahan yang disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan peneliti. Oleh karena itu maka peneliti berlapang hati untuk menerima kritik dan saran agar skripsi ini dapat disempurnakan kembali.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Teristimewa kepada kedua orang tua (Ayah dan Ibu) beserta saudara (kakak dan adik) yang telah memberikan bantuan dan do'a serta pengorbanan selama ini
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini

3. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO sebagai ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan pelayanan akademik yang optimal
4. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes AIFO selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik
5. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasib dan sepejuangan 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 skripsi ini bermanfaat.

Padang, Agustus 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	10
1. Renang Nomor 50 Meter Gaya Bebas	10
2. <i>Exposive Power</i> Otot Tungkai	20
3. <i>Flexibility</i> (Kelentukan)	27
4. Kecepatan Berlari.....	32
B. Penelitian yang Relevan.....	36
C. Kerangka Konseptual.....	38
D. Pertanyaan Penelitian.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	40
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian	41
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	42
E. Teknik Analisis Data	47

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	48
B. Hasil Penelitian	49
C. Pembahasan	60

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	65
B. Saran	65

DAFTAR RUJUKAN	67
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Atlet Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang.....	41
2. Norma Tes <i>Standing Broad Jump</i> (Rumus Skala Lima).....	43
3. Norma Penilaian <i>Flexion of Trunk</i>	44
4. Norma Tes Kecepatan Berlari.....	45
5. Tim Pengumpul Data	46
6. Distribusi Data Kondisi Fisik Atlet Putera Nomor 50 Meter Gaya Bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang	48
7. Distribusi Data Kondisi Fisik Atlet Puteri Nomor 50 Meter Gaya Bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang	49
8. Distribusi Frekuensi Data <i>Explosive Power</i> Otot tungkai Atlet Putera Nomor 50 Meter Gaya Bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang.....	50
9. Distribusi Frekuensi Data <i>Explosive Power</i> Otot tungkai Atlet Puteri Nomor 50 Meter Gaya Bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang.....	52
10. Distribusi Frekuensi Data <i>Flexibility</i> (Kelentukan) Otot tungkai Atlet Putera Nomor 50 Meter Gaya Bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang	53
11. Distribusi Frekuensi Data <i>Flexibility</i> (Kelentukan) Otot tungkai Atlet Puteri Nomor 50 Meter Gaya Bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang	55
12. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Otot tungkai Atlet Putera Nomor 50 Meter Gaya Bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang...	57
13. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Otot tungkai Atlet Puteri Nomor 50 Meter Gaya Bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang...	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Perenang Gaya Bebas.....	11
2. Kerangka Konseptual.....	38
3. Pelaksanaan <i>Standing Broad Jump Test</i>	43
4. Data <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai Atlet Nomor 50 Meter Gaya Bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang (Atlet Putera).....	50
5. Data <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai Atlet Nomor 50 Meter Gaya Bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang (Atlet Puteri).....	52
6. Histogram Batang Data <i>Flexibility</i> (Kelentukan) Atlet Nomor 50 Meter Gaya Bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang (Atlet Putera).....	54
7. Histogram Batang Data <i>Flexibility</i> (Kelentukan) Atlet Nomor 50 Meter Gaya Bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang (Atlet Puteri).....	55
8. Histogram Batang Data Kecepatan Atlet Nomor 50 Meter Gaya Bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang (Atlet Putera).....	57
9. Histogram Batang Data Kecepatan Atlet Nomor 50 Meter Gaya Bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang (Atlet Puteri)	59
10. Foto Bersama (Peneliti, Atlet Dan Pelatih PR Tirta Kaluang Padang)..	73
11. Pelaksanaan Pengukuran <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai Dengan Menggunakan <i>Standing Broad Jump Test</i>	73
12. Pelaksanaan Pengukuran Kelentukan Tubuh Dengan Menggunakan <i>Flexiometer Test</i>	74
13. Pelaksanaan Pengukuran Kecepatan Berlari Dengan Menggunakan Tes <i>Sprint</i> 60 Meter Saat <i>Start</i>	74

14. Pelaksanaan Pengukuran Kecepatan Berlari Dengan Menggunakan Tes <i>Sprint</i> 60 Meter	75
15. Pelaksanaan Pengukuran Kecepatan Berlari Dengan Menggunakan Tes <i>Sprint</i> 60 Meter	75
16. Peralatan Tes	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data <i>Explosive power</i> otot Atlet Putera Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang Berdasarkan <i>Standing Broad Jump Test</i>	69
2. Data <i>Explosive power</i> otot Atlet Puteri Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang Berdasarkan <i>Standing Broad Jump Test</i>	70
3. Data Kelentukan Atlet Putera Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang Berdasarkan Tes Kelentukan Menggunakan Alat <i>Flexiometer</i> .	71
4. Data Kelentukan Atlet Puteri Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang Berdasarkan Tes Kelentukan Menggunakan Alat <i>Flexiometer</i> .	71
5. Data Kecepatan Atlet Putera Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang Berdasarkan Tes <i>Sprint</i> 60 Meter.....	72
6. Data Kecepatan Atlet Puteri Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Padang Berdasarkan Tes <i>Sprint</i> 60 Meter.....	72
7. Dokumentasi	73

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan di dalam air secara terencana dengan menggunakan teknik khusus untuk mencapai tujuan tertentu. Adapun tujuan tersebut antara lain adalah: sebagai rekreasi, pendidikan, prestasi, terapi, dan lain sebagainya. Agar aktivitas renang dapat dilakukan secara aman maka renang mesti dilakukan di tempat-tempat yang memiliki tingkat keamanan yang tinggi. Sebagai contoh adalah berenang di kolam renang dengan fasilitas yang memadai dan tingkat keamanan yang tinggi. Selain dari fasilitas dan keamanan maka juga diperlukan instruktur atau pelatih renang yang berpengalaman seperti yang ada di tiap-tiap perkumpulan atau klub renang.

Perkumpulan olahraga renang merupakan perpanjangan tangan dan ujung tombak dari PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Sebagai ujung tombak maka perkumpulan renang berperan penting dalam memajukan, mengembangkan, dan membudayakan cabang olahraga renang kepada masyarakat. Melalui perkumpulan renang maka masyarakat dapat mengenal, belajar, dan berlatih renang. Dengan demikian maka perkumpulan olahraga renang yang tumbuh dan berkembang di tengah-tengah kehidupan masyarakat merupakan wadah bagi masyarakat untuk berlatih renang, baik sebagai prestasi, rekreasi, maupun sebagai pendidikan.

Berlatih renang dalam halmengasah dan mengembangkan potensi, bakat, dan minat seseorang untuk menjadi atlet renang makadapat diwujudkan melalui perkumpulan renang. Sebagaimana yang dimuat di dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Berdasarkan undang-undang tersebut maka perkumpulan olahraga memiliki peranan untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi dari olahragawan atau atlet. Selain untuk meningkatkan prestasi, perkumpulan olahraga juga berperan untuk mengembangkan dan mengenalkan suatu cabang olahraga kepada masyarakat luas.

Perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang merupakan salah satu *club* renang yang berprestasi di Kota Padang. Perkumpulan Renang Tirta Kaluang memiliki peran penting dalam melahirkan atlet-atlet renang di Kota Padang. Untuk melahirkan atlet-atlet renang yang berprestasi di Kota Padang maka berbagai daya dan upaya telah dilakukan. Upaya internal yang dilakukan meliputi: latihan 6 kali dalam seminggu dengan frekuensi latihan 12 kali pertemuan dalam seminggu, melengkapi sarana dan prasarana latihan, memilih atlet yang berpotensi, berbakat dan berminat, pelatih yang berkompeten serta berpengalaman. Sedangkan upaya eksternal yang dilakukan adalah: kerjasama dengan orang tua atlet, kerjasama dengan masyarakat dalam pendanaan,

berkoordinasi dengan Pengprov PRSI Sumatera Barat, Pengcap PRSI Kota Padang, berkoordinasi dengan KONI dan Dispora Kota Padang.

Perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang merupakan salah satu perkumpulan renang yang memiliki atlet beprestasi, khususnya di tingkat Sumatera Barat. Prestasi terbaik pada akhir-akhir ini yang telah capai oleh atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang adalah peringkat 1 atlet puteri tingkat Provinsi pada tahun 2017 *ivent* O2SN SD (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional). Dengan demikian atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang menjadi perwakilan Sumatera Barat pada O2SN tingkat nasional pada tahun 2017. Kemudian peringkat 1 untuk atlet puteri tingkat Kota Padang pada tahun 2018 *ivent* O2SN SMP. Sedangkan untuk O2SN tingkat SD sekota Padang hanya berhasil meraih peringkat 2 pada tahun 2018.

Dalam perlombaan renang terdapat begitu banyak nomor yang diperlombakan. Salah satu nomor pavorit dalam perlombaan renang adalah 50 meter gaya bebas. Renang 50 meter gaya bebas adalah nomor yang memperlombakan renang jarak 50 meter dengan menggunakan gaya bebas. 50 meter gaya bebas termasuk nomor pavorit dikarenakan nomor ini diminati oleh banyak perenang. Hal ini ditandai dengan jumlah seri yang selalu dominan dibandingkan nomor lain dalam setiap perlombaan. Dengan demikian maka tidak heran nomor 50 meter gaya bebas merupakan nomor yang memiliki banyak pesaing bagi atlet untuk mendapatkan nomor medali emas pada nomor tersebut.

Perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang memiliki beberapa orang atlet prestasi. Atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang yang dikhususkan pada nomor 50 meter gaya bebas adalah atlet KU 1 (usia 15-17 tahun) dan KU II (usia 13-14 tahun). Prestasi terbaik yang pernah diraih atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang adalah medali emas pada Porprov XIII tahun 2014 di Kabupaten Darmasraya. Sementara itu untuk atlet puteranya tidak dapat memperoleh medali pada nomor tersebut di pekan olahraga bergengsi tersebut. Sementara itu pada Porprov XIV tahun 2016 di Kota Padang dan Porprov XV tahun 2018 di Kabupaten Padang Pariaman tidak satu orangpun atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang yang dapat meraih medali emas pada nomor 50 meter gaya bebas.

Mengendurnya prestasi atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang pada nomor 50 meter gaya bebas tentu disebabkan oleh berbagai faktor. Untuk mencapai prestasi puncak maka terdapat berbagai faktor yang mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga menurut pendapat Syafruddin (2011:81) adalah “kemampuan fisik, penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa seorang atlet renang dapat mencapai prestasi terbaik jika ia memiliki kemampuan fisik yang baik, penguasaan teknik renang yang baik, kemampuan membuat taktik dan strategi, serta mental bertanding dan berlatih. Empat komponen prestasi tersebut keberadaannya saling mempengaruhi satu sama lain, sehingga tidak dapat dipisahkan satu

dengan yang lain. Dengan demikian maka empat faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut harus mendapat porsi latihan yang proporsi.

Kondisi fisik atau kemampuan fisik merupakan faktor yang berkaitan dengan kemampuan tubuh secara anatomi dan fisiologi yang sangat dibutuhkan untuk melakukan aktivitas. Dalam kajian kondisi fisik terdapat beberapa komponen kondisi fisik, antara lain: dayatahan aerobik, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, *explosive power*, dayatahan kecepatan, dayatahan kekuatan, dan keseimbangan. Dari beberapa komponen kondisi fisik tersebut maka terdapat kondisi fisik yang termasuk dalam kondisi fisik dasar (*basic*) dan kondisi fisik khusus (khusus untuk cabang atau nomor olahraga).

Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang khusus dibutuhkan pada cabang olahraga atau nomor dalam olahraga yang menjadikan karakteristik olahraga atau nomor olahraga tersebut. Sebagai contoh adalah kondisi fisik nomor 50 meter gaya bebas tentu berbeda dengan nomor 1500 meter gaya bebas. Renang 50 meter gaya bebas merupakan nomor sprint yang artinya membutuhkan kecepatan. Adapun kondisi fisik yang dibutuhkan antara lain kekuatan, *explosive power*, *flexibility*, dan kecepatan. Meskipun empat komponen kondisi fisik tersebut dibutuhkan dalam renang nomor 50 meter gaya bebas bukan berarti nomor tersebut tidak membutuhkan kondisi fisik dasar seperti dayatahan aerobik atau VO_2 Max.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan pelatih Tirta Kaluang Kota Padang pada observasi tanggal 10 April 2018 maka peneliti mendapatkan informasi terkait dengan proses latihan atlet. Pada saat ini atlet

perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang tengah menjalani proses persiapan latihan baik fisik untuk menghadapi berbagai event mendatang.

Pada observasi tersebut peneliti melihat beberapa permasalahan terkait dengan aktivitas renang 50 meter gaya bebas atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang. Adapun permasalahan tersebut antara lain: 1) waktu terbaik atlet untuk 50 meter gaya bebas pada saat ini hanya 00:26:70 detik. Jika dibandingkan dengan rekor nasional pada saat sekarang yaitu 00:22:85 atas nama perenang Triady Fauzi Sidiq maka hal ini menunjukkan bahwa prestasi atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang masih sangat rendah. 2) Diamati dari kemampuan gerak maka atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang hanya mampu melakukan sprint secara *all out* maksimal hanya 35-40 meter, 10 meter terakhir terlihat penurunan tempo dan irama gerakan. Gerakan tarikan lengan dan pukulan kaki yang semula terlihat cepat terlihat menurun pada jarak 10 meter menuju *finish*. 3) Pada saat terjadinya penurunan tempo gerakan maka terlihat menurunnya kelenturan lengan dan tubuh, sehingga menyebabkan gerakan yang boros tenaga. 4) Saat terjadinya penurunan tempo gerakan maka terlihat kurangnya kekuatan tarikan lengan dan kekuatan pukulan kaki.

Masalah-masalah yang terjadi pada atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang tersebut mesti diketahui penyebabnya. Masalah tersebut dapat mengganggu proses jalannya latihan dan tentu saja berakibat buruk terhadap pencapaian prestasi atlet dimasa mendatang. Mempelajari masalah yang terjadi pada atlet Tirta Kaluang Kota Padang maka kuat keyakinan

peneliti erat kaitannya dengan kondisi fisik. Kuat dugaan peneliti bahwa kondisi fisik atlet perkumpulan Tirta Kaluang Kota Padang berada pada derajat atau tingkat yang belum maksimal atau rendah. Dengan kondisi fisik yang rendah maka hal ini menyebabkan atlet perkumpulan Tirta Kaluang Kota Padang memiliki rekor waktu renang 50 meter gaya bebas masih sangat jauh dari rekor nasional.

Oleh sebab itu untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet perkumpulan Tirta Kaluang Kota Padang maka perlu dilakukan suatu kajian yang mendalam. Berdasarkan masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet nomor 50 meter gaya bebas perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang melalui sebuah penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi renang nomor 50 meter gaya bebas atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang, antara lain:

1. Kondisi fisik (*explosive power*, *flexibility*, dan kecepatan) merupakan faktor yang mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang
2. Tingkat penguasaan teknik merupakan faktor yang mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang

3. Taktik dan strategi merupakan faktor yang mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang
4. Kematangan mental merupakan faktor yang mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu banyak faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang maka kuat keyakinan dan dugaan peneliti masalah yang terjadi disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik atlet, meliputi: *explosive power*, *flexibility* (kelentukan), dan kecepatan. Berdasarkan hal tersebut dan dikarenakan keterbatasan pengetahuan, kemampuan, dan biaya yang peneliti miliki maka penelitian ini dibatasi pada kondisi fisik atlet, meliputi: *explosive power*, *flexibility* (kelentukan), dan kecepatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka dapat diajukan rumusan masalah;

1. Bagaimanakah tingkat *explosive power* otot tungkai atlet nomor 50 meter gaya bebas perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang ?
2. Bagaimanakah tingkat *flexibility* (kelentukan) atlet nomor 50 meter gaya bebas perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang ?

3. Bagaimanakah tingkat kecepatan atlet nomor 50 meter gaya bebas perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah dan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Tingkat *explosive power* otot tungkai atlet nomor 50 meter gaya bebas perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang.
2. Tingkat *flexibility* (kelentukan) atlet nomor 50 meter gaya bebas perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang.
3. Tingkat kecepatan atlet nomor 50 meter gaya bebas perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Jika penelitian ini dapat selesai dengan baik dan benar, maka penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih perkumpulan renang Tirta Kaluang Kota Padang sebagai bahan informasi dan bahan evaluasi untuk meningkatkan daya tahan aerobik atlet.
3. Bagi atlet renang sebagai bahan informasi untuk meningkatkan prestasi pada nomor-nomor perlombaan.
4. Untuk menambah kasanah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga, khususnya olahraga renang

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *explosive power* otot tungkai atlet nomor 50 meter gaya bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang berada pada klasifikasi cukup. Dimana nilai rata-rata *explosive power* otot tungkai atlet putra 186,6 cm dan 133,0 cm untuk atlet putri
2. Tingkat *flexibility* (kelentukan) atlet nomor 50 meter gaya bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang berada pada klasifikasi kurang. Dimana nilai rata-rata *flexibility* (kelentukan) atlet putra 10,8 cm dan 11,7 cm untuk atlet putri
3. Tingkat kecepatan atlet nomor 50 meter gaya bebas Perkumpulan Renang Tirta Kaluang Kota Padang berada pada klasifikasi kurang. Dimana nilai rata-rata kecepatan atlet putra 9,9 detik dan 12,1 detik untuk atlet putri

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan, peneliti dapat memberikan beberapa saran kepada:

1. Pelatih Tirta Kaluang Kota Padang agar dapat memberikan bentuk-bentuk latihan tentang kondisi fisik dengan program latihan secara *continue*.
2. Pelatih Tirta Kaluang Kota Padang agar dapat meningkatkan kondisi *flexibility* (kelentukan) atlet melalui program latihan kondisi fisik.

3. Pelatih Tirta Kaluang Kota Padang agar dapat meningkatkan kondisi kecepatan atlet melalui program latihan kondisi fisik

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2009. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- _____. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Akbar, dkk. 2015. *Hubungan Aktivitas Olahraga Renang Klub Arwana Terhadap Kebugaran Jasmani, Prestasi Renang, Dan Prestasi Akademik*. (Journal.Student.uny.ac.id, pendidikan kepelatihan olahraga S-1, Vol. 1.No. 1 Edisi Januari 2015).
- Danardono, dkk. 2014. *Hubungan Antara Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai, Dan Frekuensi Gerakan Tungkai Dengan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Crawl Siswa Selabora KU IV*. (Jurnal.student.uny.ac.id, Pendidikan kepelatihan olahraga S-1, Volume.1 No.1 Edisi Agustus 2014).
- Harsono. 1996. *Choaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta; Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Hendromartono, Soejoko.1992. *Olahraga Pilihan Renang*. Jakarta: Depdikbud dan Dirjen Dikti.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- _____. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Ismayarti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Pres.
- Kurnia, Dadeng. 2001. *Pedoman Dasar Membina Olahraga Renang Prestasi*. Jakarta: PB. PRSI.
- Lutan, Rusli at al. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Kerja sama ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Maidarman. 2009. *Pengajaran Renang*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Marzuki, Chalid. 1999. *Renang Dasar* : FIK-UNP.
- Orr, Rob dan Jane B,Tyler 2008. *Dasar-Dasar Renang*. Angkasa Bandung.