

**TINJAUAN KONDISI FISIK PADA MAHASISWA MATA KULIAH
RENANG PENDALAMAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**BRANY SAKTI AMICTA
14087172 / 2014**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

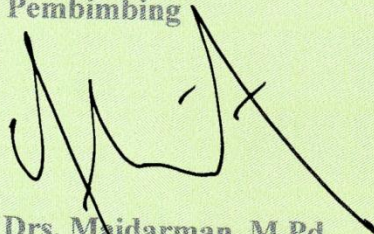
Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pada Mahasiswa Mata Kuliah
Renang Pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Nama : Brany Sakti Amicta
Nim/BP : 14087172/2014
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2018

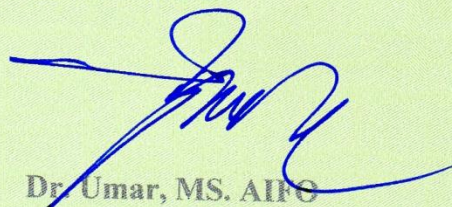
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

Ketua Jurusan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Brany Sakti Amicta
NIM : 14087172/2014

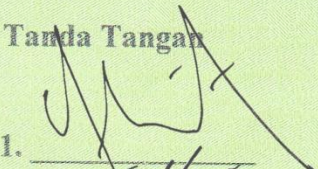
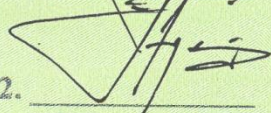
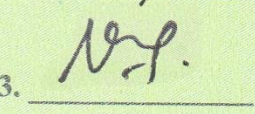
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Tinjauan Kondisi Fisik Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2018

	Nama
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd
2. Anggota	: Dr. Argantos, M.Pd
3. Anggota	: Naluri Denay, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	

ABSTRAK

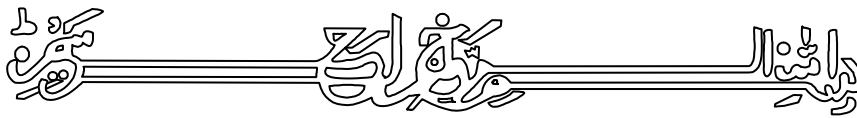
Brany Sakti Amicta. 2018. “Tinjauan Kondisi Fisik Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang “. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi rendahnya kemampuan gerak Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang adalah faktor kondisi fisik. Rendahnya kondisi fisik mahasiswa menyebabkan kegagalan mahasiswa untuk memperoleh kemampuan gerak. Oleh sebab itu maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, meliputi: daya tahan kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan pinggang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah mahasiswa mata kuliah renang pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang berjumlah 22 orang. Sampel penelitian adalah mahasiswa mata kuliah renang pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berjumlah sebanyak 22 orang dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Untuk mengukur daya tahan kekuatan otot lengan maka digunakan *push up test*. Untuk mengukur daya ledak otot tungkai digunakan *standing broad jump test*. Untuk mengukur kelentukan pinggang digunakan tes *flexiometer*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif memakai tabulasi frekwensi dengan perhitungan persentase.

Hasil penelitian didapatkan : (1) Tingkat kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berada pada tingkat sedang dengan perolehan kemampuan rata-rata 26,77 kali pengulangan. (2) Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet renang Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berada pada tingkat kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 216,68 cm. (3) Tingkat kemampuan kelentukan pinggang Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berada pada tingkat sedang dengan perolehan kemampuan rata-rata 13,95 cm.

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “TINJAUAN KONDISI FISIK PADA MAHASISWA MATA KULIAH RENANG PENDALAMAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG”. selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak dapat kekurangan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Teristimewa kepada Ayahanda (Maizal, S.Sos) dan Ibunda (Asnita) serta keluarga yang berjuang melalui do'a, yang telah mencurahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.

2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.
3. Bapak Dr. Argantos, M.Pd dan Bapak Naluri denay, S.Pd,M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, masukan, arahan, dan koreksi serta penyempurnaan dalam skripsi ini.
4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) yang telah menyetujui surat-surat izin penelitian.
5. Bapak Dr. Umar,MS., AIFO Ketua Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan kemudahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) dan Kepada Karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bantuan secara Administratif kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Kepada teman-teman (Wahyu, Deka, Teguh, Ari) sesama Jurusan Kepelatihan Olahraga tahun 2014 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril maupun materil.
8. Buat Semua pihak yang mungkin tidak tersebutkan satu persatu yang telah ikhlas membantu penyelesaian skripsi ini.

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

Padang, November 2018

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. KajianTeori	10
1. Hakekat Renang	10
2. Hakekat Kondisi Fisik.....	12
a. Kondisi Fisik Umum	14
b. Kondisi Fisik Khusus	15
1) Daya Tahan Kukuatan Otot Lengan.....	16
2) Daya Ledak Otot Tungkai	21
3) Kelentukan Pinggang	22
B. Penelitian Yang Relevan.....	24
C. Kerangka Konseptual.....	26
D. Hipotesis Penelitian	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	28
B. Defenisi Operasional.....	28
C. Populasi dan Sampel	28
1) Populasi	28
2) Sampel.....	29
D. Instrumen Penelitian	29
1) Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (Push-Up)	29
2) Tes Eksplosif power (Standing Broad Jump).....	31
3) Tes kelentukan (Flexiometer)	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Teknik Analisis	34

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data.....	36
B. Hasil Penelitian	37
1. Dayatahan Kekuatan Otot Lengan	37
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	39
3. Kelentukan	41
C. Pembahasan.....	43
1. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	43
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	46
3. Kelentukan	47

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	49
B. Saran – saran.....	49

DAFTAR RUJUKAN.....	51
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	53
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel. 1 Norma Penilaian <i>Push Up Test</i> Putera.....	31
Tabel. 2 Nilai standar tes daya ledak Otot Tungkai Menggunakan Uji Standing Broad Jump.....	32
Tabel. 3 Nilai standar test kelentukan pinggang untuk putra.....	33
Tabel. 4 Petugas pelaksanaan tes	34
Tabel. 5 Distribusi Data Kondisi Fisik mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.....	36
Tabel. 6 Distribusi Frekuensi Data Dayatahan Kekuatan Otot Lengan mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang	37
Tabel. 7 Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.....	39
Tabel. 8 Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Pinggang Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.....	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Otot Lengan Atas	18
Gambar 2. Otot-otot lengan bawah.....	20
Gambar 3. Bagan Kondisi Fisik.....	26
Gambar 4. Pelaksanaan Test Push Up	31
Gambar 5. Pelaksanaan Test Standing Broad Jump	32
Gambar 6. Pelaksanaan Test Flexiometer.....	34

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik. 1 Data Dayatahan Kekuatan Otot Lengan mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang	38
Grafik. 2 Histogram Batang Data Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang	40
Grafik. 3 Histogram Batang Data Kelentukan Pinggang Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Hasil Analisis Data Daya Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Berdasarkan Test Pull Up	53
2. Hasil Analisis Data Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman Berdasarkan Standing Broad Jump	54
3. Hasil Analisis Data Kelentukan Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman Berdasarkan Test Flexiometer	55
4. Dokumentasi Penelitian	56
5. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	61
6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	62
7. Surat Keterangan Pengujian dan Sertifikasi Mutu Barang	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 yang nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dan 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 dijelaskan 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 serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Olahraga adalah aktifitas gerak manusia yang dilakukan secara sadar, dengan cara-cara efektif yang berkaitan dengan usaha-usaha untuk memelihara serta meningkatkan kualitas manusia, dengan memandang manusia sebagai salah

satu kesatuan psiko fisik yang kompleks. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup dikenal diseluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Indikasi ini diperkuat dengan dikenalnya bangsa Indonesia sebagai negara maritim, karena hampir separuh wilayah negara Indonesia dikelilingi oleh laut (Saputra, 2010 : 1).

Renang adalah salah satu olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik, di dalam renang terdapat 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 bebas, kondisi fisik yang dominan pada renang gaya bebas ini yaitu daya tahan kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Pada saat ini daerah Sumatra Barat telah banyak peminat olahraga renang dan telah merambat ke daerah-daerah, salah satunya di kota Padang telah berupaya melakukan pembinaan, baik pembinaan yang dilakukan disekolah-sekolah maupun diperkumpulan (club) renang.

Aktivitas renang yang secara keseluruhan dilakukan didalam air, mengakibatkan faktor gravitasi bumi menjadi hilang karena dipengaruhi oleh daya tekan air keatas. Kegunaan olahraga dewasa ini semakin hari semakin bertambah penting bagi kehidupan setiap manusia, baik olahraga itu dilihat dari segi pendidikan, segi kejiwaan, segi fisik maupun dari segi hubungan sosial. Hal tersebut mengingat peranan olahraga terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik manusia sangat besar. Dengan melakukan olahraga secara teratur otot akan

menjadi kuat dan berkembang serta membuat organ-organ tubuh berfungsi dengan baik.

Renang merupakan bentuk aktivitas yang merupakan kombinasi dari berbagai aktivitas akuatik yang berbentuk gaya. Hal ini sesuai dengan pendapat David G. Thomas. (2008:5), yang menyatakan bahwa "Olahraga renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gaya. Renang yang lazim digunakan ada empat macam gaya yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya dolphin (kupu-kupu). Gaya bebas atau *crawl*, selain gaya yang tercepat dalam renang termasuk pula gaya yang sangat efisien. Gerakan dan pukulannya berada disatu garis. Gaya bebas secara umum diartikan orang dengan bebas memilih gaya apapun yang diinginkan dan disukai dalam berenang. Gaya bebas atau *crawl* disebut gaya yang sangat efisien karena banyak melibatkan otot dan sendi pada tubuh.

Power menjadi hal yang tidak bisa diabaikan dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. *Power* adalah kemampuan otot melakukan gerakan yang kuat dan cepat, dengan pengertian otot mampu melakukan yang paling kuat dan paling cepat dalam satu gerakan. Dengan *power* otot lengan yang baik akan memberikan dorongan tangan pada saat mengayuh di air lebih cepat dan lebih kuat sehingga mempermudah tubuh bergerak kedepan akibat kayuhan dari lengan tersebut. *Power* otot tungkai memberikan kayuhan pada kaki yang lebih baik dimana hal tersebut membantu perenang dalam meningkatkan kecepatan dalam berenang.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kaswarganti Rahayu (2012: 2) yang menyatakan: “Faktor kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi renang gaya bebas. Secara lebih spesifik komponen kondisi fisik yang secara langsung mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas adalah *power* otot lengan dan *power* otot tungkai. Hal ini disebabkan karena sebagian besar gerak laju dalam renang gaya bebas disumbang oleh dorongan lengan dan juga kaki. Adapun dorongan kaki dan lengan sangat ditentukan kuat tidaknya oleh *power* otot pada bagian tubuh tersebut”. Menurut Rusli Lutan (2002: 56) *power* otot adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan. Sedangkan menurut Djoko Pekik (2002: 33) *power* otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha. Berdasarkan pendapat diatas bahwa yang dimaksud dengan *power* otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

Untuk dapat berenang dengan cepat tentu dibutuhkan tidak hanya kemampuan teknik renang yang sempurna tetapi kondisi fisik sangat mendukung untuk dapat berenang sehingga memperoleh hasil yang maksimal yaitu mencapai prestasi yang memuaskan. *Power* adalah salah satu kondisi fisik yang mendukung kecepatan renang khususnya gaya bebas. *Power* otot lengan yang baik akan meningkatkan kecepatan kayuhan dan juga frekuensinya sehingga tubuh dapat lebih cepat meluncur di air dengan kayuhan yang kuat dan cepat. *Power* otot

tungkai yang baik akan mendukung kemampuan kaki dalam mengayuh sehingga kemampuan berenang bisa lebih cepat.

Dalam pencapaian kemampuan gerak dalam olahraga renang kondisi fisik sangat dibutuhkan terutama pada saat perkuliahan renang untuk mendapatkan fisik yang baik maka hal itu dapat terwujud melalui latihan yang sistematis, terencana, terus menerus, dan meningkat. Sebagaimana yang dijelaskan Syafruddin (2011:54) bahwa : “kondisi fisik (*physical condition*) merupakan unsur atau kemampuan dasar (*basic ability*) yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga”.

Mengacu pada uraian di atas, pembinaan kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi atlet tersebut. Syafrudin (2004:22) menyatakan bahwa “Kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi.” Hal senada dikatakan Yunus (2012:95) bahwa “persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi”.

Berdasarkan observasi yang saya lakukan sebagai peneliti pada mahasiswa mata kuliah renang pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, bahwa kecepatan renang mahasiswa mata kuliah renang pendalaman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang masih belum baik hal tersebut sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik mereka yang lemah seperti *power* otot lengan dan *power* otot tungkai. Hal tersebut didukung oleh pernyataan dosen mata kuliah bahwa kemampuan gerak mahasiswa renang pendalaman Fakultas

Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang masih rendah. Dalam berenang gaya bebas sangat diperlukan kondisi fisik yang terlatih untuk melakukan gerakan yang cepat dan bertenaga sehingga kecepatan pada saat berenang bisa maksimal.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa dalam pengembangan cabang olahraga renang perlu ada penelitian yang ilmiah dalam mencapai kemampuan gerak yang optimal sehingga lebih terkoordinirnya pengembangan dalam ilmu olahraga itu sendiri. Untuk itu peneliti mengangkat judul penelitian ini sebagai berikut : “tinjauan kondisi fisik pada mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kondisi fisik merupakan salah satu penentu kemampuan gerak pada mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Daya ledak otot tungkai merupakan bagian dari kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan gerak pada mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Daya tahan kekuatan otot lengan merupakan bagian dari kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan gerak pada mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Kelentukan pinggang mempengaruhi kemampuan gerak pada mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bagaimana mental pada mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bagaimana sarana dan prasarana renang Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas untuk meraih kemampuan gerak yang maksimal ternyata banyak faktor pendukung yang dibutuhkan, oleh karena keterbatasan maka peneliti ini membatasi hanya pada masalah kondisi fisik :

1. Daya tahan kekuatan otot lengan pada mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Daya ledak otot tungkai pada mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Kelentukan pinggang pada mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana tingkat daya tahan kekuatan otot lengan pada mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?
2. Bagaimana daya Ledak Otot Tungkai pada mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?
3. Bagaimana tingkat kelentukan pinggang pada mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan atlet renang pada mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mengetahui kemampuan daya ledak (*Ekplosif Power*) otot tungkai pada mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Untuk mengetahui kemampuan kelentukan pada mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini diharapkan dapat berguna yaitu :

1. Salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan (S1) di jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Sebagai bahan acuan bagi mahasiswa dan dosen mata kuliah renang pendalaman untuk dapat meningkatkan kondisi fisik demi pencapaian kemampuan gerak olahraga renang.
3. Sebagai bahan acuan dan literature bagi pecinta olahraga renang.
4. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tingkat kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 29,77 kali pengulangan.
2. Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berada pada tingkat kurang sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 216,68 cm.
3. Tingkat kemampuan kelenturan pinggang mahasiswa mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berada pada tingkat kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 13,95 cm.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan, peneliti dapat memberikan beberapa saran kepada:

1. Dosen mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang agar dapat meningkatkan kondisi daya tahan kekuatan otot lengan atlet melalui program latihan kondisi fisik.

2. Dosen mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang agar dapat meningkatkan kondisi daya ledak otot tungkai atlet melalui program latihan kondisi fisik
3. Dosen mata kuliah renang pendalaman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang disarankan agar dapat meningkatkan kondisi kelentukan pinggang atlet melalui program latihan kondisi fisik

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Buku Panduan Penulis Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang. 2014. Padang : UNP.
- Bukhori, Imam. 2009. *Tes dan Pengukuran Kelentukan*. (Online) (<http://backrojez.blogspot.com>. Diakses 15 April 2013).
- Erianti, 2004. *Buku Ajar Renang*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: sebelas Maret University Press
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya* . Padang: FIK UNP.
- Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Jhonson, L. Barry & Nelson j. (2006). *Pratikal Measurement For Evalution Physical*. New York: Milar publishing company.
- Luthan, Rusli, ddk.(1999). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK
- Lufri. 2007. *Kiat Memahami dan Melakukan Penelitian*. Padang: UNP
- Mardalis. 2009. *Metode Penelitian (Suatu Pendekatan Proposal)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Marzuki, Chalid (Ed). 1999. *Renang Dasar*. Padang: FIK DIP Universitas Negeri Padang
- Maidarman, (1999). *Renang pendalaman*. Padang: FIK UNP.
- Syafrudin, 2004. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. Padang: UNP Press Padang
- Soejoko, 2008. *Olahraga Pilihan Renang*. Jakarta: Proyek
- Soeharsono, ddk. (1974). *Renang Bagi Pemula*. Jakarta: Dirjen Olahraga dan pemuda. Depdikdub.