

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET RENANG BUILD SWIMMING CLUB
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Bima Tri Wawalangi
Nim/BP: 21087096

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

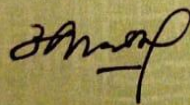
SKRIPSI

Judul : **Profil Kondisi Fisik Atlet Renang Build Swimming Club Kota Padang**
Nama : Bima Tri Wawalangi
NIM : 21087096
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 7 Juli 2025

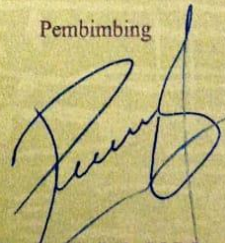
Disetujui Oleh :

Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 196311041987031002

Pembimbing



Dr. Padli, S.Si., M.Pd
NIP. 198502282010121005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

NAMA : Bima Tri Wawalangi
NIM/BP : 21087096 / 2021

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Profil Kondisi Fisi Atlet Renang Build Swimming Club
Kota Padang**

Padang, 7 Juli 2025

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Padli, S. Si., M. Pd

1.

2. Anggota : Prof. Dr. Alnedral, M. Pd

2.

3. Anggota : Desi Purnama Sari, S. Pd., M. Pd

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis skripsi dengan judul “ Profil Kondisi Fisik Atlet Renang Build Swimming Club Kota Padang”. Adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 27 Mei 2025



Bima Tri Wawalangi
NIM/BP. 21087096

ABSTRAK

Bima Tri Wawalangi. 2025. “Profil Kondisi Fisik Atlet Build Swimming Club Kota Padang”. Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah bahwa kecepatan renang atlet renang Build Swimming Club Kota Padang diduga masih kurang cepat dijarak 200 meter hal tersebut sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik mereka yang lemah seperti kecepatan, daya ledak otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan, kelentukan, dan daya tahan. Penelitian ini bertujuan melihat kondisi fisik atlet renang Build Swimming Club Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dari penelitian ini adalah Atlet renang Build Swimming Club Kota Padang yang berjumlah 15 orang 9 orang terdiri dari putra dan 6 orang terdiri dari putri. Teknik pengambilan sampling adalah *total sampling* dimana jumlah sampel sama dengan populasi, sampel diambil dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan *tes lari sprint 30 meter, vertical jump, push up, shoulder and wrist, dan bleep test*. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan hasilnya berupa persentase.

Hasil penelitian (1) Profil kecepatan atlet putra berada pada Tingkat kategori sedang dengan perolehan kemampuan rata-rata 4,65 detik dan untuk atlet putri berada pada Tingkat kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 5,47 detik. (2) Profil daya ledak otot tungkai atlet putra berada pada Tingkat kategori excellent dengan perolehan kemampuan rata-rata 71 kg-m/sec dan untuk atlet putri berada pada Tingkat kategori excellent dengan perolehan kemampuan rata-rata 69 kg-m/sec. (3) Profil daya tahan kekuatan otot lengan atlet putra berada pada Tingkat kategori rata-rata dengan perolehan kemampuan rata-rata 37,33 kali dan untuk atlet putri berada pada Tingkat kategori excellent dengan perolehan kemampuan rata-rata 33,83 kali. (4) Profil kelentukan atlet putra berada pada Tingkat kategori rata-rata dengan perolehan kemampuan rata-rata 9,01 inch dan untuk atlet putri berada pada Tingkat kategori rata-rata dengan perolehan kemampuan rata-rata 8,32 inch. (5) Profil daya tahan atlet putra berada pada Tingkat kategori kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 38,30 ml/kg/min dan untuk atlet putri berada pada Tingkat kategori kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 33,65 ml/kg/min.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Renang

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada peneliti, sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul **“Profil Kondisi Fisik Atlet Renang Build Swimming Club Kota Padang”** sebagai syarat untuk melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Shalawat beriring salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang kita rasakan sekarang ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Peneliti berterima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua saya, ibu Armanida dan bapak Basril tak terkira ucapan terimakasih saya kepada kedua orang tua saya yang telah membesarkan dan mendidik saya sampai saat ini, terimakasih atas semua doa dan restu yang selalu mengiringi saya kemanapun dan kapanpun, sehingga saya bisa sampai pada titik ini, sehat selalu untuk kedua orang tua saya.
2. Kepada Dr. Padli, S.Si., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

3. Kepada Bapak Dr. Masrun, M.Kes., AIFO selaku Kepala Departemen Kevelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada peneliti.
4. Kepada Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd dan ibuk Desi Purnama Sari, S.Pd., M.Pd sebagai dosen penguji saya ucapkan terima kasih banyak telah memberikan masukan, kritik, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Kepada keluarga besar saya, terimakasih banyak telah memberikan dukungan sepenuhnya dalam proses ini.
7. Kepada kakak saya yang tercinta, Gustika Arnila, Gita Nastalia, dan adik saya Zahra Tusita saya ucapkan terima kasih banyak atas support dan dukungannya selama ini, terimakasih atas arahan dan usaha yang kakak berikan kepada adikmu ini. Mudah-mudahan adikmu ini bisa tumbuh dengan baik untuk kebahagiaan keluarga kita.
8. Terimakasih kepada teman-teman atas bantuannya yang selalu baik, support dan memahami keadaan penulis. Terimakasih sudah hadir dalam bagian perjalanan hidup ini semoga kelak kita bertemu di gerbang kesuksesan menurut takdir. sehat selalu teman-teman baik ku.
9. Terimakasih kepada orang-orang yang sudah menganggap saya sebagai keluarga. Dulu saya pernah mendengar tentang kampung dan keluarga kedua diperantauan, dan saat ini saya benar-benar merasakannya. Terimakasih semuanya, walaupun tak ada ikatan darah, kenal belum terlalu lama, tapi sebuah

rasa yang tidak bisa diutarakan atas semua sikap yang diberikan kepada saya begitu hangat, mohon maaf atas segala ucapan, dan tindakan yang kurang baik yang pernah terlontar dari diri saya.

10. Dan terakhir, kepada diri saya sendiri , Bima Tri Wawalangi Terimakasih telah sampai titik ini, begitu banyak lika-liku yang dihadapi, selalu menyimpan keraguan disetiap harinya, kecemasan, dan ketakutan yang selalu menghantui dalam pikiran dari awal perkuliahan hingga saat ini. Begitu banyak pelajaran yang didapan disetiap langkah yang dilalui, saya menyadari proses ini cukup berat bagi saya, tetapi saya yakin dan percaya bahwa Allah tidak akan menguji hambanya diluar batas kemampuan hambanya, terimakasih kepada diri sendiri telah mengizinkan diri ini untuk berjuang diatas keraguannya sendiri.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Olahraga Renang	8
2. Kondisi Fisik	9
3. Unsur-unsur Kondisi Fisik.....	10
B. Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Konseptual	26
D. Pertanyaan Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Desain Penelitian	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian	30
1. Tempat Penelitian	30
2. Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	30
1. Populasi	30
2. Sampel.....	31
D. Jenis dan sumber data.....	31

1. Jenis data	31
2. Sumber data	32
E. Defenisi Operasional.....	32
1. Kecepatan	32
2. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan	32
3. Daya ledak otot tungkai.....	33
4. Kelentukan.....	33
5. Daya Tahan Aerobik	33
F. Instrumen	33
G. Teknik Pengumpulan Data	46
H. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Data.....	48
B. Pembahasan	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	67
DAFTAR RUJUKAN	68
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian	31
Tabel 2. Sampel penelitian	31
Tabel 3. Norma Standarisasi untuk kemampuan test lari 30	35
Tabel 4. Norma <i>Vertical Jump</i>	37
Tabel 5. Norma <i>Push Up</i>	39
Tabel 6. Norma Kelentukan <i>test-shoulder and wrist</i>	40
Tabel 7. Norma untuk <i>Blepp Test</i>	43
Tabel 8. Form penghitungan Bleep Tes/MFT	43
Tabel 9. Penilaian VO2Max	44
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Lari Putra.....	48
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Lari Putri.....	49
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Putra.....	51
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Putri	52
Tabel 14. Daya tahan kekuatan otot lengan putra.....	54
Tabel 15. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Putri	55
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putra	56
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putri.....	58
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Putra	59
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putri	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Otot Lengan.....	15
Gambar 2. Otot Tungkai.....	18
Gambar 3. Bagan Kerangka Konseptual	28
Gambar 4. Test Lari <i>Sprint</i> 30 Meter	35
Gambar 5. <i>Vertical Jump</i>	37
Gambar 6. <i>Push-Up</i> Laki-laki/Perempuan.....	38
Gambar 7. <i>Shoulder and Wrist</i>	40
Gambar 8. <i>Blepp Test</i>	43
Gambar 9. Histogram Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Atlet Lari Putra	49
Gambar 10. Histogram Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Atlet Lari Putri.....	50
Gambar 11. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Putra.....	52
Gambar 12. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Putri	53
Gambar 13. Histogram Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Lari Putra	55
Gambar 14. Histogram Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Lari Putri	56
Gambar 15. Histogram Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Atlet Putra	57
Gambar 16. Histogram Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Atlet Putri.....	59
Gambar 17. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putra	60
Gambar 18. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putri.....	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Cholik Mutoir dalam (Dewi, Didik, and Marhadi 2019) olahraga adalah proses sistematis yang terdiri atas setiap kegiatan dan usaha yang dapat membantu perkembangan atau pun membina potensi-potensi jasmaniah dan rohani seseorang sebagai perorangan ataupun anggota. Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) saat ini membuat dunia olahraga pun ikut berkembang. Kemajuan iptek sangat berperan dalam melahirkan dan menumbuhkan serta kemantapan kecakapan-kecakapan motorik pada olahraga (Mulyani F and Haliza N 2021). Menurut (Sprong et al. 2023) olahraga sangat perlu diajarkan pada anak usia dini karena sangat penting untuk pertumbuhan anak serta kita dapat mengetahui perkembangan motorik anak dan olahraga juga dapat mencegah ketidakaktifan pada anak.

Salah satu cabang olahraga yang ikut berkembang seiring dengan berkembangnya iptek yaitu olahraga renang. Pada saat sekarang, olahraga renang tidak saja hanya sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan untuk berprestasi dengan baik. Melalui olahraga prestasi diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan (Khairoh et al. 2022).

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan pada pasal 1 ayat 1 menjelaskan sebagai berikut: “Segala kegiatan

yang melibatkan jiwa, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya melalui kegiatan olahraga”

Dari kutipan di atas, dikemukakan bahwa dari salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah pengembangan melalui kegiatan olahraga prestasi, melaksanakan pembinaan baik di tingkat nasional maupun daerah, membuat kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Dan menanamkan nilai-nilai olahraga seperti nilai sportivitas dan disiplin yang dilandasi nilai moral dan akhlak yang baik.

Selain itu kualitas kondisi fisik juga dapat mempengaruhi terhadap pelaksanaan Teknik, taktik dan juga mental. Jadi, jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang penting menjadi pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih prestasi yang lebih tinggi (Arridh1 et al. 2021). Komponen-komponen kondisi fisik diartikan sebagai elemen-elemen yang mempengaruhi kemampuan fisik dalam melakukan aktivitas olahraga (Reza RamadaniRoma Irawan 2020).

Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki setiap atlet renang dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksud disini adalah olahraga renang, artinya olahraga renang juga

membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan untuk kebutuhan pelaksanaan Gerakan Teknik dan taktik.

Berdasarkan observasi peneliti di klub renang *Build Swimming Club* Kota Padang peneliti melihat bahwa atlet masih kurang cepat dalam saat berenang yang mana dapat dilihat dalam pengambilan waktu renang gaya bebas 200 meter masing-masing atlet. Berdasarkan kenyataan yang penulis temukan dilapangan, maka penulis menduga bahwa masih rendahnya kemampuan kondisi fisik atlet *build smimming club kota padang*. Rendahnya kemampuan kondisi fisik atlet renang tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa komponen dasar kondisi fisik meliputi kecepatan, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelentukan, daya tahan.

Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Maka dengan itu peneliti tertarik untuk mengetahui “ Profil Kondisi Fisik Atlet renang *Build Swimming Club* Kota Padang”. Diharapkan melalui penelitian ini, Tingkat kondisi fisik renang *Build Swimming Club* Kota Padang dapat diketahui secara ilmiah.

B. Indentifikasi Masalah

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

1. Teknik merupakan bagaimana cara atlet dalam melakukan gerakan yang baik sehingga memberikan efisiensi energi dan peningkatan mobilitas atlet renang *Build Swimming Club* Kota Padang
2. Taktik merupakan cara atau langkah dalam penerapan strategi dalam rangka mencapai hasil yang maksimal atlet renang *Build Swimming Club* Kota Padang
3. Mental dapat meningkatkan prestasi atlet renang *Build Swimming Club* Kota Padang
4. Srana dan Prasarana dapat meningkatkan prestasi atlet renang *Build Swimming Club* Kota Padang
5. Kondisi fisik merupakan kapasitas seseorang untuk melakukan kerja fisik dengan kemampuan bertingkat. Kondisi fisik dapat diukur secara kuantitatif dan kualitatif, fisik berarti mengembangkan dan meningkatkan kemampuan fisik faktor yang didalamnya terdapat unsur daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan serta koordinasi.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang terdapat dalam identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah tentang profil Kondisi Fisik Atlet Renang *Build Swimming Club* Kota Padang yang meliputi antara lain:

1. Tingkat kecepatan lari 30 meter atlet renang *Build Swimming Club* Kota Padang
2. Tingkat daya tahan kekuatan otot lengan atlet renang *Build Swimming Club* Kota Padang

3. Tingkat daya ledak otot tungkai meter atlet renang *Build Swimming Club* Kota Padang
4. Tingkat kelentukan Atlet atlet renang *Build Swimming Club* Kota Padang
5. Tingkat daya tahan aerobik atlet renang *Build Swimming Club* Kota Padang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diketahui rumusan masalah dalam penelitian, yaitu:

1. Bagaimana tingkat kecepatan lari 30 meter atlet renang *Build Swimming Club* Kota Padang ?
2. Bagaimana tingkat daya tahan kekuatan otot lengan atlet renang *Build Swimming Club* Kota Padang ?
3. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet renang *Build Swimming Club* Kota Padang ?
4. Bagaimana tingkat kelentukan atlet renang *Build Swimming Club* Kota Padang ?
5. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik atlet renang *Build Swimming Club* Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik atlet renang *Build Swimming Club* Kota Padang, yang meliputi:

1. Untuk mengetahui kecepatan lari 30 meter atlet renang *Build Swimming Club* Kota Padang
2. Untuk mengetahui daya tahan kekuatan otot lengan atlet renang *Build Swimming Club* Kota Padang
3. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai atlet renang *Build Swimming g Club* Kota Padang
4. Untuk mengetahui kelentukan atlet renang *Build Swimming Club* Kota Padang
5. Untuk mengetahui daya tahan aerobik atlet renang *Build Swimming*

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan berguna dan bermanfaat bagi:

1. Peneliti dalam memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Adapun manfaat dari penelitian ini bagi peneliti adalah sebagai referensi dan informasi tentang manfaat dan kegunaan tes kondisi fisik.

3. Penelitian ini diharapkan sebagai evaluasi untuk club mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet.
4. Sebagai informasi ilmiah dan bahan perbandingan bagi pelatih dan pembina olahraga khususnya renang yaitu sejauh mana tingkat kondisi fisik para atlet sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.
5. Sebagai bahan rujukan dan informasi bagi para atlet khususnya renang mengenai gambaran kondisi fisik dalam meningkatkan kondisi fisik atlet renang untuk kedepannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Profil kecepatan atlet putra berada pada Tingkat kategori sedang dengan perolehan kemampuan rata-rata 4,65 detik dan untuk atlet putri berada pada Tingkat kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 5,47 detik.
2. Profil daya ledak otot tungkai atlet putra berada pada Tingkat kategori excellent dengan perolehan kemampuan rata-rata 71 kg-m/sec dan untuk atlet putri berada pada Tingkat kategori excellent dengan perolehan kemampuan rata-rata 69 kg-m/sec.
3. Profil daya tahan kekuatan otot lengan atlet putra berada pada Tingkat kategori rata-rata dengan perolehan kemampuan rata-rata 37,33 kali dan untuk atlet putri berada pada Tingkat kategori excellent dengan perolehan kemampuan rata-rata 33,83 kali.
4. Profil kelentukan atlet putra berada pada Tingkat kategori rata-rata dengan perolehan kemampuan rata-rata 9,01 inch dan untuk atlet putri berada pada Tingkat kategori rata-rata dengan perolehan kemampuan rata-rata 8,32 inch.
5. Profil daya tahan atlet putra berada pada Tingkat kategori kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 38,30 ml/kg/min dan untuk atlet putri berada pada Tingkat kategori kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 33,65 ml/kg/min.

B. Saran

Berdasarkan Kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang
2. Bagi atlet yang memiliki kategori kondisi fisik baik sekali dan baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori cukup lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali harus lebih giat lagi, disiplin dan termotivasi dalam latihan agar meningkat kondisi fisiknya.
3. Bagi pelatih, selalu mengontrol kondisi fisik atletnya dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik.
4. Bagi peneliti, selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas dalam mempertimbangkan kondisi fisik yang baik kedepannya.

DAFTAR RUJUKAN

- A. Prasetyo, R. A, and Nugroho, and A. A. Bastian. 2023. "Physical Condition of Athletes of the All Indonesian Athletics Association." *Pesawaran Regency*, 5, no(2): 399–405,.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alnedral, and Bonardo Aritonang. 2021. "Physical Conditioning of Freestyle Swimming Athletes." 35(Icssht 2019): 56–63.
- Arridh1, Ihsan Qalbi, Padli, John Arwandi, and Ronni Yenes. 2021. "Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ihsan [Http://Patriot.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Patriot](http://Patriot.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Patriot)." *Jurnal Patriot* 3(March): 71–81.
- Asri, Noval, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, and Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2020. "Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada." *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 2, Tahun 2020* 2(2): 409–20. e-mail: novalasri69@gmail.com1, mairarman@gmail.com2.
- Aulia, M S, R Rosmawati, S Syahrastani, and Z Zulbahri. 2023. "Hubungan Teknik Dasar Renang Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada." *Jurnal JPDO* 6(10): 25–34.
- Boonsom, Niwat. 2020. "Effects of a Combined Stretching Training on Flexibility of Students in Sports Science Program Silpakorn University." *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran* 6(3): 599–611. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/14904>.
- Budiman, rahmad dany. 2017. "PRETEST PROFILE OF PLAYERS ' PHYSICAL CONDITION OF FOOTBALL CLUB OF UNIVERSITAS This Research Is Motivated by the Differences of Player Duties between the Front and Back Players . The Aim of This Research Was to Find out the Differences of Speed Rate , Ag." : 1–11.
- Crhisnanto, Herawan. 2019. "Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada." *Journal of Sport Coaching and Physical Education* 3(1): 36–45.
- de Haan, Michel et al. 2024. "Determining $\dot{V}O_{2\max}$ in Competitive Swimmers: Comparing the Validity and Reliability of Cycling, Arm Cranking, Ergometer Swimming, and Tethered Swimming." *Journal of Science and Medicine in Sport* 27(7): 499–506. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2024.03.015>.
- De Mello Vitor, Fabrício, and Maria Tereza Silveira Böhme. 2010. "Performance of Young Male Swimmers in the 100-Meters Front Crawl." *Pediatric Exercise Science* 22(2): 278–87.
- Denay, Naluri. 2019. "Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Renang Kota Padang." *Sport Science* 19(2): 101–8.

- Denay, Naluri. 2019. "Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Renang Kota Padang." *Sport Science* 19(2): 101–8.
- Dewi, Selviani, Purwanto Didik, and Marhadi. 2019. "Evaluasi Pembinaan Renang Di Elma's Swimming Club Dan Cakra Swimming Club." *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education* 7: 114–26.
- Erison, Denis, and M Ridwan. 2019. "Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Renang 100 Meter Gaya Kupu-Kupu." *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* 2(1): 45–50.
- Fendi Setyawan, Agam Akhmad Syaukani, Nurhidayat Nurhidayat, and Bimo Alexander. 2024. "Pengaruh Kecepatan, Kekuatan, Kelincahan, Dan Kelentukan Terhadap Performa Renang Gaya Bebas 50 Meter." *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)* 3(1): 225–32.
- Foo, Kai Shian et al. 2025. "The Effects of Mental Imagery and Music on Sprint Swimming Performance." *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology* (December). <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2024.12.002>.
- Forenza, D. dkk. (2020). 2020. "Profil Kondisi Fisik Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh." *Jurnal Patriot* 2 (4): 1104–17.
- Frendiyanto, Zuly, Donny Wira, and Yudha Kusuma. 2020. "Development of Swimming Learning Modules to Increase Learning Interest and Learning Efficiency of Swimming Motion Techniques in Beginner Children." *Journal of Physical Education and Sports JPES* 9(2): 128–33.
- Fenanlampir, Albertus., & Faruq, Muhyi Muhammad. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Hanafi. 2020. "Pemain Satellite Futsal Padang. Penelitian Ini Bertujuan Untuk Melihat Apakah Ada Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Akurasi." *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* 1(2015): 919–31.
- Hardiansyah, Sefri. 2018. "Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang." *Jurnal MensSana* 3(1): 117.
- Husein Allsabab, M. Akbar et al. 2024. "Physical Monitoring in Swimming Athletes: Leveraging Dominant Physique as a Benchmark." *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5(1): 1494–1508.
- Hikmawati, Fenti. 2017. *Metodologi Penelitian*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Irawadi, Hendri. 2019. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Sukabina Press.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Jonas Solissa. 2023. "Hubungan Daya Tahan Aerobik, Kekuatan Otot, Dan Prestasi

- Belajar Mahasiswa.” *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 4(1): 451–58.
- Kelentukan, Kontribusi, and Kekuatan Otot. 2021. “722-Article Text-2983-1-10-20210629.” 3(September 2020).
- Khairoh, Jannatul, Argantos, Arsi, and Gusril. 2022. “Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Olahraga Renang Di PRSI Kabupaten Sarolangun.” *Jurnal MensSana* 7(2): 182–90.
- Kristiaputra, Panji Sukma, and Sugiarto Sugiarto. 2023. “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Oasis Swimming Club.” *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 7(1): 63–71.
- Lahaba, Muh. Amiruddin. 2019. “Analisis Indeks Massa Tubuh Terhadap Daya Tahan Aerobik Pada Siswa SMA Negeri 8 Makassar.” *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar* 627: 1–8.
- Lamusu, Ahmad, and Zulkifli A. Lamusu. 2020. “Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Mawasi Geri Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.” *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal* 6(3): 365.
- Muchlisin, Ahmad. 2020. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Serang Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- M. Akbar Husein Allsabab. 2021. “Survei Kapasitas Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Pada Pemain Sepakbola Persik Usia 20 Tahun.” *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)* 6(1): 174–80.
- Maidarman. 2012. “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Mahasiswa.” *The SAGE Encyclopedia of Qualitative Research Methods*: 147–56.
- Mardela, romi dan Syukri Ahmad. 2019. “Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Tim Universitas Negeri Padang.” *Performa* 3(1): 28–47.
- Mardiansyah, Ari, Andi Bayu Taufan, and A. Apri Satriawan Chan. 2021. “Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal.” *Seminar Nasional STKIP Kusuma Negara*: 242–47.
- Matitaputty, Johanna. 2019. “Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon Johanna.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 5(2): 101–13. <https://jurnal.unibrah.ac.id/index.php/JIWP>.
- Mubarok, Mochamad Zakky, and Yudhi Kharisma. 2021. “Perbandingan Metode

- Latihan Interval Ekstensif Dan Intensif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik.” *Physical Activity Journal* 3(1): 77.
- Mulyani F, and Haliza N. 2021. “Analisis Perkembangan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi (Iptek) Dalam Pendidikan.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)* 3(1): 101–9.
- Payana, Suarsana Dwi, Tite Juliantine, and Hamidie Ronald Daniel Ray. 2021. “Comparison of Stretching Exercise Methods and Gender to Improve Flexibility in Sports Performers at Mooja Fitness Center.” *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga* 13(3): 352.
- Padli, Y. K., Syahara, S., & Lesmana, H. S. (2020). Combined Effects Of Weight Training And Aerobic Exercise Accompanied By Normal And Low-Calorie Diets On Fat Percentage Of Young Women. *Int. J. Hum. Mov. Sport. Sci*, 8(5), 283-291.
- Pelana, Ramdan et al. 2021. “The Effect of Arm Length, Arm Endurance and Self-Confidence on Petanque Shooting.” *Journal of Physical Education and Sport* 21(4): 2381–88.
- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122-129.
- Qudsi, Dini Hidayatul, Sayuti Syahara, Hendri Irawadi, and Yogi Setiawan. 2021. “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelenturan Pinggang Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli.” *Jurnal Patriot* 3(March): 48–62. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patrio>.
- Reza RamadaniRoma Irawan, Sari Mariati. 2020. “DOI: <https://doi.org/10.24036/Jpo162019> α 122.” *Jurnal Performa Olahraga* 5: 122–29.
- Ryzki, Adilla, Barlian Eri, Aziz Ishak, and Setiawan Yogi. 2021. “Jurnal Patriot.” *Jurnal Patriot* 3(March): 71–81. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patrio>.
- Sahabuddin, Sahabuddin, Hikmad Hakim, Sudirman Sudirman, and Suriah Hanafi. 2022. “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu.” *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)* 5(2): 135–45.
- Saputra, Muh Rizky, Ahmad Rum Bismar, and Anto Sukamto. 2023. “The Contribution of Arm Muscle Strength and Leg Muscle Explosive Power to Breaststroke Swimming Speed for a Distance of 20 Meters.” *Journal of Sport Education , Coaching , and Health (JOCCA)* 4(1): 54–61.
- Satria, M. Haris. 2019. “Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma.” *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi* 11(01): 36–48.

- Setyo Wicaksono, Deni. 2017. "KONTRIBUSI KECEPATAN GERAKAN TANGAN DAN GERAKAN KAKI TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 25 METER (Studi Pada Siswa SMP Hang Tua 5 Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Renang)." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 5(3): 758–61.
- Solihin, Akhmad Olih. 2013. "Peran Alat Bantu Rubber Resistant Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 25 Meter Mahasiswa Pjkr Angkatan 2009 Di Stkip Pasundan Cimahi." *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 5(1): 1–11.
- Sepdanius, Endang, Rifki, Sazeli Muhamad, & Komaini, Anton. 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Sprong, Maaike C.A. et al. 2023. "Physical Activity in Relation to Motor Performance, Exercise Capacity, Sports Participation, Parental Perceptions, and Overprotection in School Aged Children with a Critical Congenital Heart Defect." *Early Human Development* 186(June): 105870. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2023.105870>.
- Sulistiyowati, Wiwik. 2017. "Buku Ajar Statistika Dasar." *Buku Ajar Statistika Dasar* 14(1): 15–31.
- Siyoto, Sandu., & Sodik, Ali. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Sleman: Literasi Media Publishing.
- Suyudi, Imam et al. 2024. "OVERVIEW IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS : LEG POWER , AGILITY , FLEXIBILITY , AND SPEED TO THE T-KICK ABILITY OF MARTIAL ARTS ATHLETES." 3(3): 62–70.
- Susanto, I. H. (2023). Analisis daya tahan aerobik pada atlet renang studi pada klub Hiu dan Millenium Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(01), 035-040.
- Trisna Damayanti, Ni Putu, Anak Ayu Nyoman Trisna Narta Dewi, I wayan Sugiritama, and I Made Muliarta. 2021. "Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan Lari Pada Pemain Basket SMA." *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia* 9(1): 6–12.
- Terhadap, Lengan, and Akurasi Jumping. 2020. "8,434 > T." 2(3): 812–24.
- Usman, Jamal, and Argantos. 2020. "Jurnal Performa Olahraga." *Jurnal Performa Olahraga* 5(1): 18–25.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yachsie, Betrix Teofa Perkasa Wibafied Billy, Suharjana Suharjana, Ridho Gata Wijaya, and Ahmad Nasrulloh. 2022. "Circuit Bodyweight Training: Does It Affect Increasing Arm Muscle Endurance and Archery Accuracy in Pandemic Conditions?" *Jurnal Keolahragaan* 10(2): 208–16.

Yoze, Wigia Marza, and Argantos. 2020. "Renang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa." *Tahun* 2(2): 604–15.