

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET *CLUB* RENANG TIRTA KALUANG  
KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :**

**RINO SAPUTRA  
NIM.1303337/2013**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING  
SKRIPSI**

Judul            Profil Kondisi Fisik Atlet *Club* Renang Tirta Kaluang Kota Padang  
Nama            Rino Saputra  
NIM/BP        1303337/2013  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan        Kepelatihan  
Fakultas       Ilmu Keolahragaan

Padang, 14 Agustus 2017

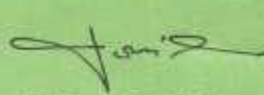
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19720717 199803 1 004

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

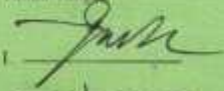

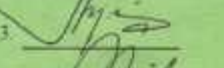
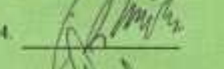

Nama : Rini Saputra

NIM : 13033372013

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

**Profil Kondisi Fisik Atlet Club Renang Tirta Kaluang Kota Padang**

Padang, 14 Agustus 2017

Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Umar, MS, AIFO	1. 
2. Sekretaris : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota : Dr. Argantos, M.Pd	3. 
4. Anggota : Dex. Herrianzoni, M.Pd	4. 
5. Anggota : Heru Syarli L, S.Pd, M.Kes	5. 

# دَائِمًا مَعَكُمْ

“Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain”

(QS Alam Nasyrah: 6-7)

Email: [rinosaputra23@gmail.com](mailto:rinosaputra23@gmail.com)

## Ungkapan hati sebagai rasa Terima Kasihku

Alhamdulillahirabbil'alamin... Alhamdulillahirabbil'alamin...  
Alhamdulillahirabbil'alamin...

Akhirnya aku sampai ke titik ini.

Sepercik keberhasilan yang engkau hadiahkan padaku ya Rabb

Tak henti-hentinya aku mengucapkan syukur kepadaMu **Ya Allah**

Serta shalawat dan salam kepada Idolaku **Rasullah SAW** dan para sahabat yang mulia

Semoga sebuah karya mungil ini menjadi Amal sholeh bagiku dan menjadi kebanggaan

Bagi keluargaku tercinta

## Ku persembahkan karya mungil ini...

Untuk belahan jiwaku bidadari surgaku yang tanpamu aku bukanlah siapa-siapa  
Di dunia ini **Umakku tersayang...**

Serta orang yang menginjeksikan segala Idealisme, Prinsip, Edukasi dan Kasih Sayang berlimpah dengan wajah datar menyimpan kegelisahan dan perjuangan yang tidak pernah ku ketahui, dengan penuh kesabaran dan pengertian luar biasa

**Ayahku tercinta....**

yang telah memberikan segalanya untukku

Kepada Udo **Rockyku...** yang telah memberi support,

Dan kepada Adiak perempuanku **Ranyku....** Adiak lelakiku **Rivalku...**

**Terima Kasih** tiada tara atas segala do'a dan support yang telah diberikan selama ini dan semoga **Udo** dan **Adiak-adiakku tercinta** dapat menggapaikan keberhasilan dikemudian hari..

**Aamiin ya Allah....**

### **My family**

Terima kasih untuk kakek (Alm) dan Nenek, Etek Siros, Mamak Rosa, Etek Pida, Mamak Rian, Mamak Iyal, Amai Mayam, Mamak Simuih, atas nasehat nya selama ini dan juga selalu ada ketika Rino dalam kesulitan ataupun dalam masalah....

### **My heart**

Terima kasih kepada **seseorang yang selalu dihati...**  
Atas segala suport yang telah diberikan selama ini, mudah-mudahan karya mungil ini langkah awal untuk mewujudkan keberhasilan untuk kita.

### **Spesial thank's to**

Teman-teman seperjuangan khususnya buat angkatan **"KEPEL 13"**  
Terima kasih banyak atas bantuannya selama ini.

### **My best friend "Awake"**

Terima kasih buat teman-teman selama 8 semester ini. **Ade, Aldo, Alfi, Dedi, Egi, Fajar, Rian dan, Yose**, mudah-mudahan semua kita Sukses buat kedepannya, terima kasih juga buat **Fero**, yang telah membantu dalam menyiapkan seminar dan skripsiku ini.

Terima kasih juga buat **Irid** atas pinjaman Flashdisknya selama ini. ☺

### **Warga kost "Power Rangers".**

Buat, **Benni, Een, Febri**, ngah **Si'i**, ngah **Sukri, Ridho, Siron**, udo **Aul**, udo **Adek**, udo **Bambang**, udo **Mudi**, udo **Rinal**, udo **Rocky**, dan udo **Yoni**,  
Terima kasih pengalamannya.

Teman satu Praktek Lapangan Kependidikan di SMK N 1 Rao Selatan. **Wulan**,  
Terima kasihnya ☺ dan juga buat Pamong di sekolah bapak, **Ashar** terima kasih banyak pak. ☺

Dan buat semuanya mudah-mudahan diberi **Kesehatan** dan **Rezeki** yang baik dan melimpah.

**Aamiin ya Robb....**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Profil Kondisi Fisik Atlet *Club 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 kepastakaan.
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 2017

Membuat Pernyataan



Rino Saputra  
NIM/BP. 1303337/2013

## ABSTRAK

Rino Saputra. 2017. "Profil Kondisi Fisik Atlet *Club* Renang Tirta Kaluang Kota Padang". *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Kekalahan atlet *club* renang Tirta Kaluang Kota Padang yang sering terjadi dalam beberapa *ivent* diduga disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik atlet. Masalah tersebut mendorong peneliti untuk melakukan penelitian secara ilmiah. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet *Club* Renang Tirta Kaluang Kota Padang, meliputi: daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, kecepatan, kelentukan, dan dayatahan aerobik.

Disain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah atlet renang *Club* Tirta Kaluang Kota Padang yang berjumlah sebanyak 15 orang ( 8 orang atlet putra prestasi, 3 orang atlet putra pemula, 2 orang atlet putri prestasi dan 2 orang atlet putri pemula). Sampel penelitian adalah atlet putera prestasi saja yang berjumlah 8 orang dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Untuk mengukur daya ledak otot tungkai digunakan *standing broad jump test*, untuk mengukur kekuatan otot lengan digunakan tes *push up*, untuk mengukur kecepatan digunakan tes lari 50 meter, untuk mengukur kelentukan digunakan *flexiometer test*, dan untuk mengukur variabel dayatahan aerobik digunakan *bleep test*. Teknik analisis data menggunakan analisis distribusi frekwensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Hasil penelitian: (1) Tingkat kondisi daya ledak otot tungkai atlet Renang Tirta Kaluang Padang berada pada kategori baik, dengan rata-rata kemampuan lompatan 234,25 cm. (2) Tingkat kondisi kekuatan otot lengan atlet Renang Tirta Kaluang Padang berada pada kategori sedang, dengan rata-rata kemampuan gerakan sebanyak 27,9 kali gerakan dalam satu menit. (3) Tingkat kondisi kecepatan atlet Renang Tirta Kaluang Padang berada pada kategori sedang, dengan rata-rata kemampuan berlari 5,8 detik menempuh jarak 50 meter. (4) Tingkat kondisi kelentukan atlet Renang Tirta Kaluang Padang berada pada kategori baik, dengan rata-rata kelentukan 14,5 cm. (5) Tingkat kondisi dayatahan aerobik atlet Renang Tirta Kaluang Padang berada pada kategori cukup, dengan rata-rata kemampuan memperoleh point sebesar level 42,3/menit.

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet *Club* Renang Tirta Kaluang Kota Padang”. Kemudian, Syalawat Beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari zaman jahilliyah ke zaman yang penuh dengan Ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada Teristimewa kedua orang tua tercinta yakni kedua orangtua yang sangat berarti dalam hidup peneliti, Ayah (Sail), Ibu (Nunit), Saudara Laki-laki (Rocky Komanhar, S.pd) Udo, Saudara Perempuan (Rany Widya Sari) Adiak, dan Saudara Laki-laki (Rivaldy) Adiak, yang selalu memberikan dorongan dan do'a Kasih Sayang, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.



2. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO Pembimbing I dan Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, penggarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam skripsi ini
3. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO ketua Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya meyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya meyelesaikan skripsi ini
5. Bapak Dr. Argantos, M.Pd, Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, Bapak Heru Syarli Lesmana, S.Pd, M.Kes Dosen Penguji Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta Ilmu kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Bapak atau Ibu Staff pengajar di jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan palayanan yang optimal kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini
7. Bapak Drs. Zirfan Efendi Ketua Klub Renang Tirta Kaluang Kota Padang yang telah memberikan izin dan mendukung untuk kelancaran penelitian skripsi ini
8. Seluruh Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasib dan seperjuangan 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 bagi kita semua.

Padang, 14 Agustus 2017

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Olahraga Renang.....	9
2. Renang Gaya Bebas .....	10
3. Kondisi Fisik.....	13
4. Unsur – unsur Kondisi fisik.....	15
B. Penelitian Relevan .....	28
C. Kerangka Konseptual .....	29
D. Pertanyaan Penelitian .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	32
A. Desain Penelitian .....	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data.....	35

E. Teknik Analisis Data .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
A. Deskripsi Data .....	43
B. Hasil Penelitian.....	45
C. Pembahasan .....	54
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran .....	62
<b>DAFTAR RUJUKAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Sikap Tubuh Gaya Bebas Dalam Posisi <i>Streamline</i> .....	12
Gambar 2. Sikap Kaki Gaya Bebas.....	13
Gambar 3. Bagan Kerangka Konseptual.....	30
Gambar 4. Bentuk Tes <i>Standing Broad Jump</i> .....	36
Gambar 5. Bentuk Tes <i>Push Up</i> .....	37
Gambar 6. Tes Kecepatan Lari <i>Sprint</i> .....	38
Gambar 7. Tes <i>Flexiometer</i> .....	40
Gambar 8. Bentuk Tes <i>Bleep Test</i> .....	42
Gambar 9. Histogram Frekuensi Kondisi Daya Ledak Otot Tungkai..	46
Gambar 10. Histogram Frekuensi Kondisi Dayatahan Otot Lengan ...	48
Gambar 11. Hitogram Frekuensi Data Kecepatan .....	50
Gambar 12. Hitogram Frekuensi Data Kelentukan.....	51
Gambar 13. Hitogram Frekuensi Data Dayatahan Aerobik .....	53
Gambar 14. Foto Bersama .....	70
Gambar 15. Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	70
Gambar 16. Tes Dayatahan Kekuatan Otot lengan.....	71
Gambar 17. Tes Kecepatan .....	71
Gambar 18. Tes Kelentukan.....	72
Gambar 19. Tes Dayatahan Aerobik.....	72
Gambar 20. Peralatan Tes .....	73

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Normalisasi Penilaian .....	36
Tabel 2. Norma Standarisasi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan .....	37
Tabel 3. Norma Kecepatan.....	38
Tabel 4. Norma Standar Kelentukan Tes <i>Flexiometer</i> .....	40
Tabel 5. Norma Klasifikasi <i>Bleep Test</i> .....	42
Tabel 6. Deskripsi Data Kondisi Fisik .....	44
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	46
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan .....	47
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan.....	49
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan .....	51
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Dayatahan Aerobik.....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai .....	65
Lampiran 2. Data Kemampuan Kekuatan Otot Lengan .....	66
Lampiran 3. Data Kemampuan Kecepatan .....	67
Lampiran 4. Data Kemampuan Kelentukan.....	68
Lampiran 5. Data Kemampuan Dayatahan Aerobik.....	69
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian .....	70

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

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. 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.

Salah satu bentuk tujuan olahraga renang adalah pencapaian prestasi yang maksimal, dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 Ayat 2 dan 3 disebutkan bahwa:

Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan prestasi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Pembinaan olahraga ini harus menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet, untuk menghasilkan prestasi maksimal



tentunya di butuhkan sebuah dukungan dan kerjasama yang baik antara organisasi khususnya ikatan Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI), untuk Internasional oleh *FINA (Federation Internationale de Natation)*. Pembinaan dan pengembangan olahraga ini sudah mejadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai daerah, melalui mengarahkan agar tercapai prestasi olahraga yang membanggakan bagi bangsa Indonesia salah satunya olahraga renang ini.

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga renang Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Disamping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Sehubungan dengan hal itu, Syafruddin (2013:57) mengemukakan bahwa “keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya”. Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik.

Lebih lanjut, Irawadi (2014:1) mengemukakan bahwa “kualitas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental”. Jadi, jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu komponen prestasi yang menjadi pondasi dasar dalam peningkatan

kemampuan lainnya yang dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi.

Dari pendapat ini, dapat dikemukakan komponen-komponen kondisi fisik diartikan sebagai elemen-elemen yang mempengaruhi kemampuan dalam bekerja. Kemampuan dalam bekerja merupakan kesanggupan fisik dalam menunaikan tugas fisik yang dihadapinya. Persiapan fisik harus dipandang sebagai hal penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Oleh sebab itu, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet renang dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Olahraga yang dimaksudkan disini adalah olahraga renang, artinya olahraga renang juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi dikolam renang peneliti menemukan bahwa permasalahan adalah kondisi fisik atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat, hampir setiap mengikuti perlombaan sering atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang mengalami kekalahan yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik atlet saat berenang, terutama renang jarak menengah (200 meter - 400 meter) maupun renang jarak jauh (800 meter - 1500 meter).

Pada 100 meter pertama atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang dapat berenang dengan baik tanpa mengurangi kecepatan renangnya, namun setelah

berenang menempuh 100 meter berikutnya, kondisi fisik atlet menurun. Hal ini terlihat dari kurangnya daya tahan aerobik atlet sehingga menyebabkan menurunnya penampilan atlet dalam melakukan aktivitas renang. Lemahnya daya ledak otot tungkai mengakibatkan luncuran hasil *start* yang dilakukan pendek sehingga jarak tempuh renang yang akan ditempuh masih jauh, serta lemahnya daya tahan kekuatan otot lengan.

Disisi lain, permasalahan disebabkan mental yang dimiliki atlet ketika menghadapi lawan tidak cukup baik sehingga memunculkan ketidakpercayaan atlet terhadap kemampuan yang telah dimiliki, maka mengakibatkan atlet terlambat. Apabila kesiapan mental atlet terganggu, maka akan menghambat perkembangan fisik dan teknik atlet dan mempengaruhi penampilan dalam bermain. Oleh sebab itu, faktor teknik, kondisi fisik, taktik dan mental saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan dalam meraih prestasi renang.

Disamping itu, dikarenakan keterbatasan kolam renang yang digunakan untuk melakukan proses latihan, hal ini menghambat kemajuan prestasi renang atlet. Kolam renang yang sesuai standar kelayakan nasional untuk renang hanya satu sedangkan jumlah atlet yang berenang banyak sehingga tidak sesuai dengan ketentuan dalam tujuan latihan untuk mendapatkan hasil latihan yang maksimal.

Bertolak dari uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti bahwa untuk memperoleh prestasi renang yang maksimal, maka kondisi fisik atlet renang diduga sangat mempengaruhi, terutama berkenaan

dengan daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, kecepatan, kelentukan dan daya tahan aerobik. Namun hal ini belum terbukti secara ilmiah, maka perlu dicarikan solusi terbaik untuk mengatasi dan membuktikan melalui sebuah penelitian. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk mengetahui “Profil kondisi fisik atlet klub renang Tirta Kaluang Kota Padang”. Diharapkan melalui penelitian ini, tingkat kondisi fisik atlet klub renang Tirta Kaluang Kota Padang dapat diketahui secara ilmiah.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik dapat meningkatkan prestasi atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang
2. Kemampuan teknik dapat meningkatkan prestasi atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang
3. Mental dapat meningkatkan prestasi atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang
4. Teknik dan taktik dapat meningkatkan prestasi atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang
5. Sarana dan Prasarana dapat meningkatkan prestasi atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang
6. Kualitas pelatih dapat meningkatkan prestasi atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang

7. Proses latihan dapat meningkatkan prestasi atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang
8. Tingkat daya ledak otot tungkai atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang
9. Tingkat dayatahan kekuatan otot lengan atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang
10. Tingkat kecepatan atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang
11. Tingkat kelentukan atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang
12. Tingkat dayatahan aerobik atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyak masalah yang terdapat dalam pembatasan masalah diatas, maka penulis membatasi masalah tentang profil Kondisi Fisik Atlet Renang Tirta Kaluang Kota Padang yang meliputi: Tingkat daya ledak otot tungkai, tingkat dayatahan kekuatan otot lengan, tingkat kecepatan, tingkat kelentukan, dan tingkat dayatahan aerobik.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat daya ledak otot tungkai atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang?
2. Bagaimanakah tingkat dayatahan kekuatan otot lengan atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang?

3. Bagaimanakah tingkat kecepatan atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang?
4. Bagaimanakah tingkat kelentukan atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang?
5. Bagaimanakah tingkat dayatahan aerobik atlet Tirta Kaluang Kota Padang?

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

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang, yang meliputi:

1. Untuk mengetahui daya ledak otot tungkai atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang
2. Untuk mengetahui dayatahan kekuatan otot lengan atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang
3. Untuk mengetahui kecepatan atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang
4. Untuk mengetahui kelentukan atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang
5. Untuk mengetahui dayatahan aerobik atlet Tirta Kaluang Kota Padang

#### **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. Memberikan masukan kepada pelatih dan pembina atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang agar mengetahui kondisi fisik atlet yang dimiliki olehnya
3. Sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dan untuk pengembangan penelitian selanjutnya bagi para mahasiswa/i jurusan Kepeleatihan
4. Pengembangan ilmu pengetahuan dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya
5. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan jurusan, Faklutas dan Universitas Negeri Padang