

**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET RENANG
NGALAU SWIMMING CLUB PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

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



Oleh :

PUJI BUDI AWAN
2010/56064

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

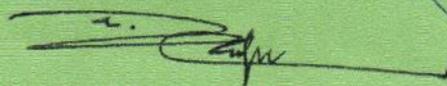
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Renang Ngalau
Swimming Club Payakumbuh
Nama : Puji Budiawan
BP/NIM : 2010/56064
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

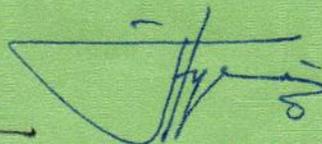
Disetujui:

Pembimbing I



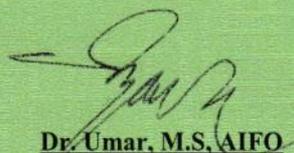
Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19600514 198503 1 002

Pembimbing II



Dr. Argantos, M.Pd
NIP. 19600527 198503 1 002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, M.S. AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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

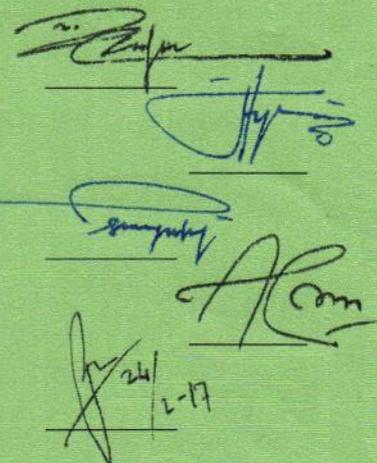
**TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET RENANG
NGALAU SWIMMING CLUB PAYAKUMBUH**

Nama : Puji Budiawan
BP/NIM : 2010/56064
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Tim Penguji:

Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd
Anggota : Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO
: Drs. Afrizal, S, M.Pd
: Romi Mardela, S.Pd, M.Pd



The image shows four handwritten signatures in blue ink, each placed above a horizontal line. The signatures are: 1. A stylized signature for the Chairman, 2. A signature for the Secretary, 3. A signature for the first member, and 4. A signature for the second member. The date '24/2-17' is written at the bottom of the fourth signature.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Renang Ngalau Swimming Club Payakumbuh”, adalah asli karya saya sendiri.a
2. Karya tulis ini 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 di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada keputusan.
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, Februari 2017
Yang Membuat Pernyataan



Puji Budiawan
NIM. 56064/2010

ABSTRAK

Puji Budiawan. 2016. "Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh".

Masalah dalam penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik khusus atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh masih jauh dari yang diharapkan. Penelitian bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kondisi fisik atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh.

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh kelompok prestasi yang berjumlah 27 orang. Pengambilan sampel ditetapkan secara *purposive sampling*, yaitu khusus putera KU I (15 - 17 tahun) dan KU II (13 - 14 tahun) saja sebanyak 8 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kondisi fisik berkenaan dayatahan *aerobik* (*VO₂max*) dengan *bleep test* (*Multistage Fitness Test*) dayatahan kekuatan otot lengan dengan *pull-ups test*, dayatahan kekuatan otot tungkai diukur dengan *half squad jump test* dan kecepatan diukur dengan tes kecepatan lari 50 meter. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis distribusi frekwensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa; (1) Persentase tingkat dayatahan aerobik atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh= 2 orang (25%) memiliki dayatahan aerobik 33,8 - 42,5 cc/kgBB/mnt tergolong kategori cukup, 3 orang (37,5%) memiliki 25,0 - 33,7 cc/kgBB/mnt tergolong kategori kurang dan 3 orang (37,5%) memiliki <25,0 cc/kgBB/mnt tergolong kategori kurang sekali. (2) Persentase tingkat dayatahan kekuatan otot lengan atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh= 1 orang (12,5%) memiliki dayatahan kekuatan otot lengan 9 - 12 kali tergolong kategori cukup, 4 orang (50%) memiliki 5 - 8 kali tergolong kategori kurang dan 3 orang (37,5%) memiliki 1 - 4 kali tergolong kategori kurang sekali. (3) Persentase tingkat dayatahan kekuatan otot tungkai atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh= 3 orang (37,5%) memiliki dayatahan kekuatan otot tungkai 37 - 65 kali tergolong kategori cukup, 4 orang (50%) memiliki 19 - 36 kali tergolong kategori kurang dan 1 orang (12,5%) memiliki 0 - 18 kali tergolong kategori kurang sekali. (4) persentase tingkat kecepatan atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh= 4 orang (50%) memiliki kecepatan 6,8 detik - 5,8 detik tergolong kategori cukup, 3 orang (37,5%) memiliki kecepatan 7,9 detik - 6,9 detik tergolong kategori kurang dan 1 orang (12,5%) memiliki kecepatan 9 - 8 detik tergolong kategori kurang sekali.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penulisan dengan judul “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Saw “Allahumma salli ‘ala sayyidinaa muhammad wa ,alaa ‘aali sayyidinaa Muhammad” yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah 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 (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi penulisan ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do’a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd pembimbing I dan Bapak Dr. Argantos, M.Pd pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.

3. Bapak, Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO, Bapak Drs. Afrizal, S, M.Pd, dan Romi Mardela, S.Pd, M.Pd tim penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Syafrizar, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Umar, M.S, AIFO Ketua Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR HISTOGRAM.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	9
1. Renang.....	9
2. Kondisi Fisik	10
a. Pengertian.....	10
b. Fungsi kondisi fisik	12

c. Kondisi Fisik Renang	13
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Konseptual	26
D. Pertanyaan penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	30
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	34
E. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A Deskripsi Data	46
B Jawaban Penelitian	52
C Pembahasan	53
BAB V PENUTUP	
A Kesimpulan	59
B Saran – Saran	60
DAFTAR RUJUKAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	32
Tabel 2. Sampel Penelitian	33
Tabel 3. Norma standarisasi untuk dayatahan aerobik dengan <i>bleep test (multistage fitness test)</i>	37
Tabel 4. Norma standarisasi untuk dayatahan kekuatan otot lengan dengan <i>pull-ups test</i>	39
Tabel 5. Norma standarisasi untuk dayatahan kekuatan otot tungkai diukur dengan <i>half squad jump test</i>	42
Tabel 6. Norma standarisasi untuk kecepatan dengan lari <i>sprint 50 meter</i>	43
Tabel 7. Tenaga Pelaksanaan Tes	44
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Dayatahan Aerobik Atlet Renang Ngalau <i>Swimming Club</i> Payakumbuh	47
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Renang Ngalau <i>Swimming Club</i> Payakumbuh	48
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Renang Ngalau <i>Swimming Club</i> Payakumbuh	50
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Renang Ngalau <i>Swimming Club</i> Payakumbuh	51
Tabel 12. Hasil Jawaban Penelitian Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Renang Ngalau <i>Swimming Club</i> Payakumbuh	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Kerangka Konseptual	28
Gambar 2. Bentuk pelaksanaan <i>Bleep test (Multistage Fitness Test)</i>	37
Gambar 3. Bentuk pelaksanaan <i>pull-ups test</i>	40
Gambar 4. Bentuk pelaksanaan <i>half squad jump test</i>	42
Gambar 5. Bentuk pelaksanaan kecepatan lari (<i>sprint</i>) 50 meter	44

DAFTAR HISTOGRAM

Histogram 1.	Dayatahan Aerobik Atlet Renang Ngalau <i>Swimming Club</i> Payakumbuh	47
Histogram 2.	Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Renang Ngalau <i>Swimming Club</i> Payakumbuh	49
Histogram 3.	Tingkat Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Renang Ngalau <i>Swimming Club</i> Payakumbuh.....	50
Histogram 4.	Kecepatan Atlet Renang Ngalau <i>Swimming Club</i> Payakumbuh.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Hasil Pengukuran Dayatahan Aerobik Atlet Renang Ngalau <i>Swimming Club</i> Payakumbuh	47
Lampiran 2.	Hasil Pengukuran Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Renang Ngalau <i>Swimming Club</i> Payakumbuh	48
Lampiran 3.	Hasil Pengukuran Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Renang Ngalau <i>Swimming Club</i> Payakumbuh	50
Lampiran 4.	Hasil Pengukuran Kecepatan Atlet Renang Ngalau <i>Swimming Club</i> Payakumbuh	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga renang telah mengiringi sejarah perjalanan kehidupan manusia sejak masa purbakala. Seperti halnya yang dilakukan oleh bangsa-bangsa primitif dan harus mampu menaklukkan alam. Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek) pada masa sekarang ini, berenang bukan saja merupakan olahraga semata, tetapi juga merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat untuk tujuan rekreasi, kesegaran jasmani dan untuk prestasi. Dapat dilihat begitu ramainya orang mengunjungi kolam renang setiap harinya. Selain itu, juga banyak didirikan klub maupun perkumpulan renang yang terus aktif melakukan pembinaan prestasi.

Salah satu bentuk tujuan olahraga renang adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian Pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian Pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

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

Dari uraian di atas 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. Di samping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Sehubungan dengan hal itu, Syafruddin (2013:57) mengemukakan, "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 (2014:3) mengemukakan, "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 bahwa persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang 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 di sini

adalah olahraga renang, artinya renang juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Menurut Arsil (2013:17) berpendapat, "Untuk meningkatkan dan menyempurnakan strategi dan cara belajar teknik perlu mempersiapkan fisik pada umumnya, persiapan fisik khusus dan penyempurnaan kemampuan biomotor khusus". Lebih lanjut, Hairy (2003:13) mengemukakan bahwa renang termasuk kepada kategori olahraga yang membutuhkan dayatahan untuk mengatur sirkulasi udara agar energi yang dihasilkan tetap baik untuk pengefektifan gerakan dan efisiensi waktu. Oleh sebab itu, dalam hal ini bagi seorang atlet renang harus membutuhkan dayatahan aerobik yang baik.

Selanjutnya, gerakan lengan dan tungkai dalam renang dituntut untuk melakukan gerakan yang berulang-ulang secara kuat tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Gerakan lengan dan tungkai perenang dilakukan secara efektif untuk mengefisienkan waktu tempuh. Dengan demikian, dibutuhkan dayatahan kekuatan otot lengan dan dayatahan kekuatan otot tungkai yang baik.

Gerakan tangan dan kaki yang dilakukan haruslah menghasilkan percepatan gerakan sehingga dalam renang juga dibutuhkan unsur kecepatan seorang perenang. Dikarenakan renang adalah olahraga terukur yang membutuhkan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai *finish*, maka dibutuhkan kecepatan.

Berdasarkan ulasan di atas jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan hal yang krusial dalam mencapai prestasi yang maksimal, di samping faktor

teknik, strategi dan mental. Terutama pada faktor fisik yang berkaitan dengan dayatahan aerobik, dayatahan kekuatan otot lengan, dayatahan kekuatan otot tungkai dan kecepatan.

Hasil survey menunjukkan bahwa atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh belum menunjukkan prestasi yang baik. Menurut Jumedi selaku pelatih renang prestasi Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh, hampir setiap mengikuti perlombaan atlet renang mengalami kekalahan yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik atlet saat berenang.

Pada 35 meter pertama atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh dapat berenang dengan baik dan cepat, namun setelah menempuh 15 meter berikutnya, kondisi fisik atlet menurun. Hal ini terlihat dari pernapasan yang tidak teratur sehingga menyebabkan menurunnya dayatahan atlet dalam berenang. Lemahnya dayatahan kekuatan otot lengan mempengaruhi penampilan atlet pada saat mengayuh dan lemahnya otot tungkai perenang menyebabkan kaki tidak kuat lagi bergerak mendorong dari belakang. Hal ini tentu saja mengakibatkan kecepatan renang atlet menjadi lambat dan ditinggalkan jauh dari lawan-lawannya.

Di samping itu, 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.

Di samping 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 dayatahan aerobik, dayatahan kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kecepatan. 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 “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh”. Diharapkan melalui penelitian ini, prestasi atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh dapat dicapai sesuai tujuan yang diinginkan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik dapat meningkatkan prestasi atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh.

2. Kemampuan teknik dapat meningkatkan prestasi atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh.
3. Mental dapat meningkatkan prestasi atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh.
4. Taktik dan strategi perlombaan dapat meningkatkan prestasi atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh.
5. Sarana dan prasarana dapat meningkatkan prestasi atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah dan identifikasi masalah, maka penelitian ini dibatasi pada ”Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh yang meliputi: dayatahan aerobik, dayatahan kekuatan otot lengan, dayatahan kekuatan otot tungkai, dan kecepatan”.

D. Perumusan Masalah

Dalam penelitian ini diajukan perumusan masalah sebagai berikut, ”Bagaimanakah tingkat kondisi fisik atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh” yang berkenaan dengan:

1. Bagaimanakah tingkat dayatahan aerobik yang dimiliki atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh?
2. Bagaimanakah tingkat dayatahan kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh?

3. Bagaimanakah tingkat dayatahan kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh?
4. Bagaimanakah tingkat kecepatan yang dimiliki atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk ”mengetahui sejauhmana tingkat kondisi fisik atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh” yang meliputi:

1. Dayatahan aerobik yang dimiliki atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh.
2. Dayatahan kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh.
3. Dayatahan kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh.
4. Kecepatan yang dimiliki atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Neegeri Padang.

2. Memberikan masukan kepada pelatih dan pembina atlet renang Ngalau *Swimming Club* Payakumbuh agar mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atletnya.
3. Sebagai bahan acuan bagi atlet renang untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi olahraga renang yang lebih baik nantinya.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa FIK UNP.
5. Sebagai masukan bagi para peneliti selanjutnya.