

PROFIL KONDISI FISIK MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG
(Studi Deskriptif Dalam Mata Kuliah Renang Spesialisasi)

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Yufika Wizarah

NIM 2013/1306869

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PROFIL KONDISI FISIK MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN UNIVERSITA NEGERI PADANG

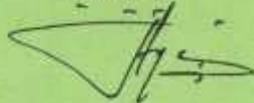
(Study Deskriptif Dalam Mata Kuliah Renang Spesialisasi)

Nama Yufika Wizarah
Hp/Nim 2013/1306869
Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Mengetahui :

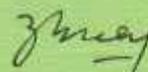
Pembimbing I



Dr. Argantos, M.Pd

NIP. 19600527 198503 1 002

Pembimbing II

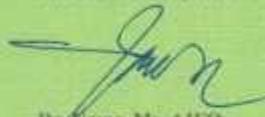


Drs. Masrun, M.Kes, AIFO

NIP. 19631104 198703 1 002

Menyetujui :

Ketua Jurusan Kepeleatihan



Dr. Umar, Ms, AIFO

NIP. 19610615 198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

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

PROFIL KONDISI FISIK MAHASISWA FAKULTAS ILMU

KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG

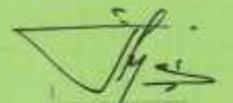
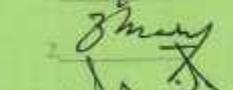
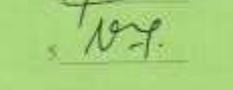
(Studi Deskriptif Dalam Mata Kuliah Renang Spesialisasi)

Nama : Yulika Wizarah
BP/Nim : 2013/1306869
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

Ketua : Dr. Arganton, M. Pd
Sekretaris : Drs. Masran, M. Kes AIFO
Anggota : Drs. Masdarman, M. Pd
Dr. Ishak Aziz, M. Pd
Naluri Denay, S. Pd, M. Pd

1. 
2. 
3. 
4. 
5.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Skripsi dengan judul "Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (Studi Deskriptif Dalam Mata Kuliah Renang Spesialisasi)", adalah hasil karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Didalam 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 pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Februari 2018
Yang membuat pernyataan



Yufika Wizarah
NIM 2013/1306869



Halaman Persembahan

Ya Allah, waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberi warna-warni kehidupanku. Kubersujud dihadapan Mu, Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai di penghujung awal perjuanganku Segala Puji Bagimu ya Allah.

Sujud syukurku kusembahkan KEPADAMU Tuhan yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdir Mu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman, dan bersabar dalam menjadi kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini Papa dan Mama tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada di depanku..., Papa, Mama

terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusan anakmu ini untuk membalas semua pengorbananmu,, dalam hidupmu demi hidup anakmu kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa mengenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya. Maafkan anakmu Papa,, Mama,, masih saja menyusahkanmu.

Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam,, seraya tanganku menadah”.. ya Allah ya Rahman ya Rahim... Terima kasih telah kau tempatkan aku di antara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,, mendidikku,, membimbingku dengan baik,, ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu. Papa,, Mama,, Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan didiriku, meski semua itu kuraih insyaallah atas dukungan doa dan restu semua mimpi itu akan terjawab di masa penuh kehangatan nanti. Amiiin..

Untuk adikku Anisa Dwizarah terima kasih sudah menjadi pelarian terbaik saat proses pembuatan skripsi ini, walaupun sering bertengkar tapi hal itu selalu jadi warna yang takkan bisa tergantikan, dan terima kasih atas segala do'a, hanya karya kecil ini yang dapat aku persembahkan, maaf belum bisa menjadi panutan seutuhnya, tapi aku akan selalu mencoba menjadi yang terbaik.

Dan yang tidak kalah penting kepada “Surya Pratama” yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini, terima kasih atas semua kasih sayang, perhatian, dan kesabaranmu yang telah memberikanku semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga engkau pilihan yang terbaik buatku dan masa depanku. Terima kasih

Penulis

Yufika Wizarah

ABSTRAK

Yufika Wizarah. 2018. “Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (Studi Deskriptif Dalam mata Kuliah Renang Spesialisasi)” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang belum maksimalnya penguasaan materi pada perkuliahan praktek renang spesialisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti perkuliahan renang spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang berkuliah di kelas Renang Spesialisasi Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang berjumlah 14 orang. Pengambilan sampel diambil dengan *Sampling Purposive*. Sumber data adalah mahasiswa yang berkuliah renang spesialisasi. Teknik analisis data yaitu dengan distribusi frekuensi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: variabel daya tahan aerobik dari melakukan tes tingkat pencapaian pada mahasiswa tergolong kedalam kategori baik, variabel daya ledak otot tungkai tergolong kedalam kategori baik sekali, variabel kekuatan otot lengan tergolong kedalam kategori kurang, variabel keceptan tergolong kedalam kategori cukup, variabel kelenturan tergolong kedalam kategori baik. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa profil kondisi fisik mahasiswa yang mengikuti mata kuliah renang spesialisasi di Fakultas Ilmu Keloahragaan Universitas Negeri Padang adalah kurang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia serta hidayahnya. Sehingga peneliti dapat menyusun Skripsi ini dengan judul Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (Studi Deskriptif Dalam Mata Kuliah Renang Spesialisasi), Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk proses memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua saya yang sangat saya cintai, yang telah memberikan doa terbanyak dan menjadi *supporter* terbaik saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Argantos, M. Pd, Pembimbing I dan bapak Drs. Masrun, M. Kes. AIFO, Pembimbing II, yang telah menyediakan waktu dan telah memberikan bimbingan, pengarahan serta petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Maidarman, M. Pd, Bapak Dr. Ishak Aziz, M. Pd, Bapak Naluri Denai, M. Pd, sebagai dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, masukan dan arahan yang amat dibutuhkan oleh penulis dalam penyelesaian Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO sebagai ketua jurusan kepelatihan yang telah memberikan layanan dan kemudahan dalam penyusunan Skripsi ini dan proses perkuliahan.
5. Seluruh staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

6. Kepada teman-teman yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
7. Dan tak lupa kepada yang selalu terlupakan, yang telah memberikan otak dan hati yang maha hebat ini, Allah SWT.

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

Padang, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman:

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
B. Penelitian Yang Relevan	27
C. Kerangka Konseptual	27
D. Pertanyaan Penelitian	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
D. Jenis dan Sumber Data	33
E. Definisi Operasional.....	33
F. Instrument Penelitian	35
G. Teknik Pengumpulan Data.....	36
H. Teknik Analisis Data.....	45

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	47
B. Pembahasan.....	59

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	64

DAFTAR RUJUKAN	65
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	66
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman:
Tabel 1. Norma Standarisasi Kemampuan Tes Lari 50m	38
Tabel 2. Norma Standarisasi Kemampuan Otot Lengan Putra	39
Tabel 3. Norma Standarisasi Kemampun Otot Lengan Putri.....	39
Tabel 4. Norma Kemampuan Standing Broad Jump	41
Tabel 5. Norma Daya Tahan Aerobik	43
Tabel 6. Norma Standarisasi Kelentukan.....	44
Tabel 7. Distribusi Frakuensi Kekuatan Otot Lengan.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman:
Gambar 1. Kerangka Konseptual	31
Gambar 2. Lintasan Lari Sprint 50 M	37
Gambar 3. Pull Up Test.....	38
Gambar 4. Daya Ledak Ototo Tungkai	40
Gambar 5. Flexiometer Test.....	44
Gambar 6. Histogram Kecepatan	48
Gambar 7. Histogram Kekuatan Otot Lengan	50
Gambar 8. Histogram Daya Ledak Otot Rungkai	51
Gambar 9. Histogram Daya Tahan Aerobik	53
Gambar 10. Histogram Tingkat Kelentukan	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman :
Lampiran 1	66
Lampiran 2	71
Lampiran 3	72
Lampiran 4	77
Lampiran 5	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah “kondisi fisik” terdiri dari dua kata yaitu kondisi dan fisik. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarti jasmani atau tubuh. Jika diartikan secara letterlate akan berarti keadaan tubuh. Namun istilah kondisi fisik biasanya dikaitkan dengan kesehatan atau kebugaran. Apabila istilah ini dikaitkan dengan masalah kebugaran maka kondisi fisik akan diartikan kemampuan fisik atau kesanggupa tubuh seseorang. Kemampuan fisik yang dimaksud adalah berupa kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Jadi jelaslah bahwa kondisi fisik berhubungan erat dengan kesanggupan tubuh dalam menyelesaikan tugas kerja yang dilakukannya.

Dalam hampir semua kegiatan manusia sehari-hari, baik dalam kegiatan fisik maupun kegiatan non fisik, kondisi fisik seseorang sangat berpengaruh. Di samping peran langsung dari keadaan fisik terhadap produktifitas kerja yang jelas semakin diyakini manfaatnya, masih banyak sisi lain dari penampilan fisik yang berpengaruh terhadap peran kita sehari-hari. Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek kejiwaan seperti peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan lain sebagainya.

Pengaruh kemampuan fisik akan semakin jelas dan nyata terhadap prestasi olahraga, karena kegiatan olahraga umumnya sangat membutuhkan

gerakan-gerakan yang menuntut kerja fisik yang kompleks dan lebih berat. Hanya orang-orang yang memiliki kemampuan fisik yang baik yang akan mampu melakukan tugas-tugas gerakan tersebut dengan baik, yang pada akhirnya akan menghasilkan prestasi olahraga yang baik.

Di fakultas ilmu keolahragaraan Universita Negeri Padang memiliki mata kuliah praktek yang cukup banyak yang sudah jelas menuntut kondisi fisik yang baik. Salah satu yang menjadi perhatian penulis adalah kelas renang spesialisasi, karena peneliti juga sebelumnya mengambil matakuliah tersebut serta baru-baru ini melakukan observasi ke kelas yang sedang berlangsung bahwa kurangnya mahasiswa yang mengikuti kelas tersebut dapat mengikuti materi praktek yang diberikan.

Seharusnya saat mahasiswa sudah mengambil mata kuliah renang spesialisasi ini mereka sudah menguasai teknik keempat macam gaya renang (gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, gaya kupu-kupu), namun kenyataannya banyak dari mahasiswa yang belum menguasai dengan baik keempat teknik gaya renang tersebut. Dari pantauan serta pengalaman penulis kondisi fisik mahasiswa yang kuliah renang ini kurang memadai seperti keadaan kelentukan tubuhnya, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, kecepatan, dan kondisi daya tahan aerobic.

Sehingga pada saat perkuliahan berlangsung mahasiswa terlihat kesulitan menguasai materi, banyak dari mereka yang mencuri-curi kesempatan untuk tidak melakukan materi praktek yang diberikan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga kondisi fisik yang dimiliki oleh mahasiswa belum sesuai dengan harapan yang diinginkan. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah melalui penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (Studi Deskriptif Dalam Mata Kuliah Renang Spesialisasi)”.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan penelitian yang penulis ajukan ini dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Program latihan haruslah sesuai tujuan dari apa yang ingin dicapai
2. Asupan gizi; makan banyak belum tentu mencukupi kebutuhan gizi tubuh.
3. Kualitas tidur akan mempengaruhi kondisi fisik seseorang,
4. Sarana dan prasarana yang memadai atau tidaknya akan mempengaruhi dalam membentuk kondisi fisik
5. Kesadaran diri terhadap kesehatan yang harus dimiliki orang yang ingin memiliki tubuh yang sehat
6. Kelentukan merupakan komponen dasar kondisi fisik yang ditinjau dari konsep muscular
7. Daya ledak merupakan komponen dasar kondisi fisik yang ditinjau dari konsep muscular

8. Kekuatan merupakan komponen dasar kondisi fisik yang ditinjau dari konsep muscular
9. Kecepatan merupakan komponen dasar kondisi fisik yang ditinjau dari konsep muscular
10. Daya tahan aerobic merupakan komponen dasar kondisi fisik yang ditinjau dari konsep muscular

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang akan diteliti cakupannya cukup luas maka masalah penelitian dibatasi pada tingkat kondisi fisik renang saja yang mencakup komponen :

1. Tingkat kemampuan kekuatan otot lengan
2. Tingkat kemampuan kecepatan
3. Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai
4. Tingkat kemampuan daya tahan aerobik
5. Tingkat kemampuan kelentukan

D. Rumusan masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana kemampuan kekuatan otot lengan mahasiswa renang spesialisasi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?

2. Bagaimana kemampuan kecepatan mahasiswa renang spesialisasi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?
3. Bagaimana kemampuan daya ledak otot tungkai mahasiswa renang spesialisasi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?
4. Bagaimana kemampuan daya tahan aerobik mahasiswa renang spesialisasi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?
5. Bagaimana kemampuan kelentukan mahasiswa renang spesialisasi Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kekuatan otot lengan mahasiswa renang spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kecepatan mahasiswa renang spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai mahasiswa renang spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan aerobic mahasiswa renang spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

5. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kelenturan mahasiswa renang spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

F. Manfaat penelitian

Sesuai dengan pokok permasalahan yang peneliti kemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.
2. Sebagai bahan pertimbangan pelatih dan Pembina dalam cabang olahraga khususnya renang.
3. Bagi dosen untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik mahasiswa renang spesialisasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Bagi mahasiswa, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang renang.
5. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan diperpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.