TINJAUAN KONDISI FISIK RENANG GAYA BEBAS 100 METER ATLET KABUPATEN KERINCI

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

HARY GUSTI RANDA

NIM. 17048/2010

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2016

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KONDISI FISIK RENANG GAYA BEBAS 100 METER ATLET KABUPATEN KERINCI

Nama	**: Hary Gusti Randa**
Bp/Nim	**: 2010/ 17048**
Program Studi	**: Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
Jurusan	**: Kepelatihan Olahraga**
Fakultas	**: Ilmu Olahraga**

Padang, 09 Agustus 2016

Disetujui Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram	**Drs. Maidarman, M.Pd**
NIP. 19570101 1984031 004	**NIP. 19611113 198703 1 004**

Diketahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan

Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 19610615 1987 03 1 003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Padang

TINJAUN KONDISI FISIK RENANG GAYA BEBAS 100 METER ATLET KABUPATEN KERINCI

Nama	: Hary Gusti Randa
Bp/Nim	: 2010 / 17048
Jurusan	: Kepelatihan Olahraga
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Olahraga

Padang, 09 Agustus 2016

Tim Penguji

Ketua	: Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram	1.
Sekretaris	: Drs. Maidarman, M.Pd	2.
Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	3.
	Drs. Witarsyah, M.Pd	4.
	Padli, S.Si, M.Pd	5.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul "**Tinjauan Kondisi Fisik Renang Gaya Bebas 100 Meter Atlet Kabupaten Kerinci"** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penelitian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembibing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran peryataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2016
Saya yang menyatakan,

Hary Gusti Randa
Nim. 17048

HALAMAN PERSEMBAHAN

Sesungguhnya. . . . .

dibalik kesulitan ada kemudahan dan kelonggaran.
0leh karena itu bila engkau telah selesai dari suatu pekerjaan, maka bersusah payahlah untuk urusan yang lainya dengan tekun.

(QS AL- Insyirah : 6-7)

Bertaqwalah kamu kepada Allah,
Allah akan memberikan pekerjaan (ilmu) kepadamu.

(QS Al- Baqarah : 282)

Ya Allah Ya Rabbi. . . .
Terima kasih atas semua nikmat-Mu ini,

Kumohon janganlah Engkau jadikan padaku

Kesombongan atas rahmat-Mu ini

Karena kesombongan itu jualah yang akan

menjatuhkan dan menjadi batu sandungan

bagi perjalanan hidupku kelak.

Kusujudkan jiwa dan ragaku pada-Mu Ya Allah

atas keberkahan yang engkau berikan ini,

Yang telah menerangi jalan hidupku demi menggapai masa depan,

Disaat semuanya begitu gelap, tak berarah dan tahu kemana tujuan.

Lindungi aku selalu Ya Allah . . .

Untuk menjaga berkah yang telah Engkau berikan ini,

Semoga kelak menjadi amanah bagiku untuk diamalkan,

Amin. . .

Dalam tetes air mata sujudku, kumohon pada-Mu

Jiwa yang tenang, akhlak mulia yang akan menerangi jalanku menuju pertemuan dengan Mu,

Mensyukuri nikmat-Mu, meridhoi takdir-Mu

dan bersyukur atas segala pemberian-Mu.

Amin Ya Rabbal 'Alamiin. . . . .

Kupersembahkan karya ini untuk orang-orang tersayang yang pernah hadir dalam hidupku. .

Special thanks to :

My Father **(Hadrial Dinudin)** dan Mother **(Huspitar)**. Makasih abak dan mak, atas jasa dan pengorbananmu aku telah hadir menjadi sosok anak yang manja yang selalu menyusahkanmu. Pengorbananmu tidak akan pernah terbalas olehku meskipun bulan dan matahari sekalipun ku berikan pada ayah dan ibu.

Abak . . .

Setiap tetes keringat dan deru hela nafasmu adalah semangat bagiku dan takan pernah aku lupakan kata-kata ayah yang selalu memotivasiku disaat aku jauh. . .

Mak . . .

Setiap sentuhan kasihmu sebagai pemompa semangatku dikala lelah. Aku yakin, mak pasti meneteskan air mata bangga melihat putra kecilmu ini berhasil memakai toga dikepalany.

Pengorbanan tanpa batas,

dankasih sayang tanpa henti selalu memacu semangatku,

kepada nyanta ino, nek may, mbut, ayah Ap, ayah idi, bg roma, bg revi, bg ihen, bg adi, bg jeki, bg ade (ncu) uni yen, uni lidiya, uni ulan, uni okta (ndut), uni siska (upiek). mak tuo lampung, abak tuo pasa, ayah atau mama, dan mamak2 datung2 ku tercinta mamak putih, mamak mul, mamak ndut, mamak anduk, datung dili, datung govinda, datung mudik, datung padang terima kasih telah memberikan perhatian, motivasi dan semangat buat **Hary gusti randa** sehingga aku mampu melawan deburan ombak yang mencoba menghalangi langkah keberhasilanku.

Untuak adek : **Femy yoanda (atun)** terimakasih sudah mensupor abang selamo inih, mudah-mudahan atun cepat menyelesaikan gelar serjana dengan tepat waktu, bikin abak mak bangga, dan bias jadi wanita yang berguna bagi Agama, keluarga dan negara☺. . .

Thanks to Teman2 Kepel 10 (salam olahraga), teman2 seperjuangan, dan IMR-P (bias bias bias) :

Teman-teman kepelatihan olahraga capek yo kawan bia bisa manyusul, dan terima kasih kepada teman2 yang memberi suport mesukan dan harahan sebelumnya, bayu, nanang (unang) , yudha, bg rifki (utih), bg angga, bg nanda, bg wan (boss royal) bg triko, bg debi, bg wahnim (mamok), bg hengki (mesut), bg robi, zeki, ongki, uun (ma'ul), diki (uwo), dedek, wili (utih kuncoro), ferdi (kiting), asep (luhik), edi (edipoday), aan

(mankurik), frendi (kitang), puput (induk putaih), IMR-P, bg2 kanti2 adik2 yang sidik tersebut namo maklum banyiek nia uhang sidiek pulo nyo agi muak kartih inih (makasih atas petunjuknyo slamo inih, bimbingan slamo inih sadang akau susah atau sanang bg dan kantai atau adik berserta anggota IMR-P selalu ada,dan kawan2 S1 kepelatihan olahraga sadoalahnyo. .

Makasih juo untuk rekan2 , uni2, bg2 atau kakak2 mahasiswa angkatan, 07, 08, 09, 10, dan yang dak bisa disabuik an ciek2 ☺

"Sesungguhnya kebahagiaan yang hakiki adalah ketika kita mampu membuat orang yang kita sayangi tersenyum bahagia"

Padang, september 2016

HARY GUSTI RANDA

ABSTRAK

HARY GUSTI RANDA (2016): TINJAUAN KONDISI FISIK RENANG GAYA BEBAS 100 METER ATLET KABUPATEN KERINCI

Masalah dalam penelitian ini kondisi fisik khusus atlet renang Kabupaten Kerinci masih jauh dari yang diharapkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet renang Kabupaten Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. populasi seluruh atlet yang terdaftar pada kelompok umur pengcab. PRSI kabupaten Kerinci tahun 2015. teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sambling. data dikumpulkan dengan menggunakan tes kemampuan dan beberapa elemen kondisi fisik. data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian tinjauan kondisi fisik renang gaya bebas 100 meter atlet renang Kabupaten Kerinci: (1) Tingkat daya tahan anerobik yang dimiliki atlet renang Kabupaten Kerinci dengan rata-rata 46 detik diklasifikasikan sedang, (2) tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet renang kabupaten Kerinci dengan rata-rata 163 diklasifikasikan cukup, (3) tingkat kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet renang kabupaten Kerinci dengan rata-rata 14 diklasifikasikan baik sekali, (4) tingkat kecepatan yang dimiliki atlet renang kabupaten Kerinci dengan rata-rata 4,93 detik diklasifikasikan kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian tentang "**Tinjauan Kondisi Fisik Renang Gaya Bebas 100 Meter Atlet Renang Kabupaten Kerinci"**

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
2. Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd sebagai Pembantu Dekan I yang telah memberi izin penelitiannya.
3. Bapak Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram selaku pembimbing I .
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing II
5. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
6. Tim penguji yang telah memberi kritikan, saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
7. Untuk orang tua penulis ayahanda Hadrial dinudin, S.Pd dan ibunda Huspitar, adikku Femi Yoanda, yang telah memberi memberikan dukungan moral dan materil, cinta, kasih sayang, doa, perhatian, semangat,dan kepercayaan.

8. Teman – teman mahasiswa program studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Program Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, untuk dukungan, perhatian, dan semangat, serta ide – ide yang telah diberikan dalam menyusun hasil penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti. Peneliti sangat menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati penelitian mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun. Akhir kata penelitian ucapan terimakasih kasih.

Padang, Agustus 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

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 5

C. Pembatasan Masalah 5

D. Rumusan Masalah 6

E. Tujuan Penelitian 6

F. Manfaat Penelitian 7

BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori 8

1. Hakekat Olahraga Renang 8

2. Renang Gaya Bebas 10

3. Kondisi Fisik 12

B. Kerangka konseptual 30

C. Pertanyaan Penelitian 33

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 34

B. Tempat dan Waktu Penelitian 34

C. Definisi Operasional 34
D. Populasi dan Sampel 36
E. Jenis Dan Sumber Data 37
F. Teknik dan Alat Pengumpul Data 38
G. Instrumen Penelitian 47
H. Teknik Analisis Data 47

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data 49
B. Hasil dan Pembahasan 55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 60
B. Saran 60

DAFTAR PUSTAKA 62

LAMPIRAN 65

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Populasi Penelitian 37
2. Sampel Penelitian 37
3. Norma standarisasi untuk daya ledak otot tungkai 41
4. Norma standarisasi untuk daya tahan kekuatan otot lengan 44
5. Norma standarisasi untuk kecepatan dengan lari 30 meter *(sprint)* 46
6. Tenaga Pelaksanaan Tes 47
7. Distribusi Hasil Data Daya Tahan Anerobik Atlet Renang Kabupaten Kerinci 49
8. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Renang Kabupaten Kerinci 51
9. Distribusi Hasil Data Kekuatan Otot Lengan Atlet Renang Kabupaten Kerinci 53
10. Distribusi Hasil Data Kecepatan Atlet Renang Kabupaten Kerinci 54

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Desain Kerangka Konseptual Tinjauan Tingkat Kondisi Renang Gaya Bebas 100 Meter Atlet Renang Kabupaten Kerinci. 33
2. Lompat Jauh Tanpa Awalan..... 42
3. Angkat tubuh (*Pull Up*)putra 44
4. Bentuk pelaksanaan kecepatan lari 47
5. Histogram Daya Tahan Anerobik Atlet Renang Kabupaten Kerinci..... 51
6. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Renang Kabupaten Kerinci .. 53
7. Histogram Kekuatan Otot Lengan Atlet Renang Kabupaten Kerinci..... 54
8. Histogram Kecepatan Atlet Renang Kabupaten Kerinci 56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Data Mentah 66
2. Dokumentasi Penelitian 67
3. Surat Penelitian .....
4. Surat Balasan penelitian .....

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga renang telah mengiringi sejarah perjalanan kehidupan manusia sejak masa purbakal. Seperti hal yang di lakukan oleh bangsa-bangsa primitif dan harus mampu menaklukan alam. Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) pada masa saat sekarang ini, berenang bukan saja merupakan olahraga semata, tetapi juga salah satu cabanng olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat untuk tujuan rekreasi, kesegaran jasmani dan juga untuk prestasi. Dapat dilihat begitu ramainya orang mengujungi kolam renang setiap harinya. Selain itu, juga banyak didirikan *club* 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 pengembang olahraga pretasi. Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-undang republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahrgaan 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 di dukung oleh pembinnaan 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 hal itu, Syafrudin (2011:57) mengemukakan, “keberhasilan prestasi yang ditunjukan /ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetensi 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.

Selanjutnya menurut Irawadi (2011:3) mengemukakan, “kualiatas kondisi fisik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penarapan taktik, maupun terhadap kemantangan 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 di atas 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 setiap atlet renang dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus cabang olahraga. Olahraga yang dimaksud adalah olahraga renang, artinya olahraga renang juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Menurut Asril (1999:17), berpendapat bahwa, “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 olahraga renang juga termasuk kategori olahraga yang membutuhkan daya tahan dalam jangka yang lama. Hal ini disebabkan perenang tidak boleh kehilangan kecepatan gerakan sehingga betul-betul dibutuhkan daya tahan aerobik untuk mengatur sirkulasi udara agar energy yang dihasilkan tetap baik untuk pengefektifan gerakan dan efesiensi waktu. Oleh sebab itu, dalam hal ini bagi seorang atlet renang harus membutuhkan daya tahan aerobic yang baik.

Selanjutnya, sebelum memulai renang, atlet terlebih dahulu melakukan *start*. Atlet yang dapat melakukan *start* renang dengan baik, sangat menguntungkan dalam memperpendek jarak tempuh renangnya. Di samping itu, Daya ledak otot tungkai yang baik dapat menghasilkan tenaga dorong yang besar dari gerakan menendang untuk menghasilkan luncuran yang jauh, terutama pada renang jarak pendek, seperti renang gaya dada 50 meter. Kemudian, gerakan lengan dalam renang dituntut untuk melakukan gerakan yang berulang-ulang secara kuat tanpa mengalami kelelahan. Dengan demikian, dibutuhkan daya tahan kekuatan otot lengan yang baik. Gerakan tangan yang dilakukan haruslah menghasilkan percepatan gerakan sehingga dalam renang juga dibutuhkan unsur kecepatan seorang perenang. Berdasarkan ulusan di atas jelas bahwa kondisi fisik merupakan hal yang krusial dalam mencapai prestasi yang maksimal, disamping faktor teknik, strategi dan mental.

Berdasarkan observasi dan fenomena yang terjadi di kolam renang peneliti menduga bahwa permasalahannya adalah kondisi fisik khusus atlet renang Kabupaten Kerinci masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat, hampir setiap mengikuti perlombaan sering atlet renang Kabupaten Kerinci mengalami kekalahan yang disebabkan oleh menurunnya kondisi fisik atlet saat berenang, terutama dalam renang gaya bebas jarak 100 meter. Pada 50 meter pertama atlet renang Kabupaten Kerinci dapat berenang dengan baik tanpa mengurangi kecepatan renangnya, namun setelah berenang menempuh 75 meter atlet mulai mengalami kelelahan diduga salah satu disebabkan oleh kondisi fisik yang dimiliki atlet tidak baik. Hal ini terlihat dari kurangnya daya tahan anerobik atlet sehingga menyebabkan menurunnya penampilan atlet dalam melakukan aktifitas renang. Lemahnya daya ledak otot tungkai mengakibatkan luncuran hasil *start* yang dilakukan pendek sehingga jarak tempuh renang yang akan ditempuh masih jauh, serta lemahnya kekuatan otot lengan mempengaruhi penampilan atlet pada saat mengayuh. Hal ini mengakibatkan rendahnya kecepatann atlet sehingga mengakibatkan keterlambatan pada saat berenang dan tetinggal oleh lawan-lawannya.

Di samping itu, dikarenakan keterbatasan kolam renang yang digunakan untuk melakukan proses latihan, hal ini menghambat kemajuan prestasi atlet renang Kabupaten Kerinci. Kolam renang yang sesuai standar kelayakan nasional untuk renang hanya satu sedangkan jumlah atlet yang berenang cukup banyak sehingga tidak sesuai dengan ketentuan dalam kemajuan latihan untuk mendapatkan hasil yang maksimal, yang terpenting asupan gizi atlet harus sesuai dengan kebutuhan.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dilihat permasalahan yang akan diteliti bahwa untuk memperoleh prestasi yang maksimal maka kondisi fisik atlet renang sangat mempengaruhi, terutama berkenaan dengan daya tahan aerobik, daya tahan kekuatan otot lengan 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 mengetahuinya dalam judul penelitian "Tinjauan Kondisi Fisik Renang Gaya Bebas 100 Meter Atlet Renag Kabupaten Kerinci". Diharapkan melalui penelitian ini prestasi atlet renang dapat dicapai sesuai tujuan yang diinginkan.

B. Indentifikasi masalah

Berdasakan latar belakang masalah dapat indentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik dapat berpengaruh terhadap prestasi atlet renang Kabupaten Kerinci ?
2. Kemampuan teknik dapat berpengaruh terhadap prestasi atlet renang Kabupaten Kerinci ?
3. Sarana dan prasarana dapat berpengaruh terhadap prestasi atlet renang Kabupaten Kerinci ?
4. Asupan gizi dapat berpengaruh terhadap prestasi atlet renang Kabupaten Kerinci ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan fenomena yang dominan peneliti temukan di lapangan, maka penelitian ini dibatasi pada "Elemen Kondisi Fisik Atlet renang

Kabupaten Kerinci yang mempengaruhi renang gaya bebas 100 Meter sebagai berikut:

1. Daya Tahan Anerobik.
2. Daya Ledak Otot Tungkai.
3. Kekuatan Otot Lengan.
4. Kecepatan

D. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini diajukan perumusan masalah sebagai berikut, bagaimana kondisi fisik atlet renang Kabupaten Kerinci yang berkenaan dengan:

1. Bagaimana tingkat daya tahan anerobik yang dimiliki atlet renang Kabupaten Kerinci ?
2. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet renang Kabupaten Kerinci ?
3. Bagaimana tingkat kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet renang Kabupaten Kerinci ?
4. Bagaimana tingkat kecepatan yang dimiliki atlet renang Kabupaten Kerinci?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet renang Kabupaten Kerinci yang meliputi:

1. Daya tahan anerobik yang dimiliki atlet renang Kabupaten Kerinci .
2. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet renang Kabupaten Kerinci .
3. Kekuatan otot lengan yang dimilki atlet renang Kabupaten Kerinci .

4. Kecepatan yang dimiliki atlet renang Kabupaten Kerinci ..

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini nantinya adalah :

1. Untuk peneliti sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan Strata Satu (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti dan penelaah dalam rangka peningkatan prestasi atlet renang Kabupaten Kerinci .
3. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk menambah bahan bacaan atau referensi di perpustakaan.
4. Sebagai bahan pertimbangan dan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan kondisi fisik atlet renang.