

**HUBUNGAN KONDISI FISIK DENGAN PERFORMA RENANG GAYA
BEBAS 50M ATLET CLUB JUNIOR AQUATIC SPORT GARUT**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains
Olahraga Program Studi Kepelatihan Fisik Olahraga



Oleh
Raja Rico Afnan Arinal Haq
1909502

**PRODI KEPELATIHAN FISIK OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2023

**HUBUNGAN KONDISI FISIK DENGAN PERFORMA RENANG GAYA
BEBAS 50M ATLET CLUB JUNIOR AQUATIC SPORT GARUT**

Oleh
Raja Rico Afnan Arinal Haq

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Sains Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Raja Rico Afnan Arinal Haq 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
2023

Hak Cipta dilindungi Undang Undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian
Dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin penulis

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN KONDISI FISIK DENGAN PERFORMA RENANG GAYA
BEBAS 50M ATLET CLUB JUNIOR AQUATIC SPORT GARUT

Disetujui dan Disahkan oleh Dosen Pembimbing
Pembimbing I



Dr. Dikdik Zafar Sidik, M. Pd

NIP. 196812181994021001

Pembimbing II



Novrizal Achmad Novan, M. Pd

NIP. 1920190219921121101

Mengetahui,

Ketua Prodi Kepeleatihan Fisik Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Alen Rismayadi, M. Pd

NIP. 197508122009121004

ABSTRAK

HUBUNGAN KONDISI FISIK DENGAN PERFORMA RENANG GAYA BEBAS 50M ATLET CLUB JUNIOR AQUATIC SPORT GARUT

Pembimbing:

Dr. Dikdik Zafar Sidik, M. Pd & Novrizal Achmad Novan, M. Pd

Raja Rico Afnan Arinal Haq

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kondisi fisik dengan performa renang gaya bebas 50m atlet Club Junior Aquatic Sport Garut. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang digunakan sebagai sampel pada penelitian ini adalah atlet renang prestasi Club Junior Aquatic Sport Garut sebanyak 34 atlet dengan 21 atlet putra dan 13 atlet putri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling purposive*, karena penulis menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara melakukan tes, maka dari itu instrumen tes yang digunakan pada penelitian ini adalah tes kecepatan gerak (*sprint* 60m), power tungkai (*vertical jump*), *strength endurance* (*push up*), fleksibilitas (*sit and reach*), daya tahan (*beep test Vo2Max*), dan performa renang (tes renang gaya bebas 50m). Teknik pengolahan data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *paired sample t-test*. Berdasarkan hasil pengolahan statistika pada uji hipotesis maka didapat bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel kecepatan gerak, power tungkai, *strength endurance*, fleksibilitas, dan daya tahan dengan performa renang gaya bebas 50m serta setiap kenaikan nilai memberikan dampak yang positif. Serta untuk keseluruhan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kondisi fisik dengan performa renang gaya bebas 50m dan kondisi fisik memberikan dampak yang positif. Sehingga semakin tinggi nilai atau sumbangan yang diberikan maka akan semakin meningkatkan performa renang gaya bebas 50m. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan item tes yang lebih spesifik dalam cabang olahraga renang setiap nomornya untuk lebih mengembangkan penelitian.

Kata Kunci: *Kondisi Fisik, Performa Renang Gaya Bebas 50m, Kecepatan Gerak, Sprint, Power Tungkai, Vertical Jump, Strength Endurance, Push Up, Fleksibilitas, Sit and Reach, Daya Tahan, Beep Test Vo2Max*

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL CONDITION AND 50M FREESTYLE SWIMMING PERFORMANCE OF JUNIOR AQUATIC SPORT CLUB GARUT ATHLETES

Supervisor:

Dr. Dikdik Zafar Sidik, M. Pd & Novrizal Achmad Novan, M. Pd

Raja Rico Afnan Arinal Haq

Physical condition is needed in improving athlete performance because maximum performance can be seen if the athlete is fast and proportional so that they can achieve good results with faster acquisition time. This study aims to determine the relationship between physical condition and 50m freestyle swimming performance of Garut Junior Aquatic Sport Club athletes. The research method used in this study is a quantitative method with a cross sectional approach. The population used as a sample in this study were 34 athletes with 21 male athletes and 13 female athletes. The sampling technique used is purposive sampling, because the author determines the sample with certain considerations. Data collection techniques in this study by conducting tests, therefore the test instruments used in this study are speed tests (60m sprint), leg power (vertical jump), strength endurance (push up), flexibility (sit and reach), endurance (beep test Vo2Max), and swimming performance (50m freestyle swimming test). Data processing techniques used descriptive statistics, normality test, homogeneity test, and paired sample t-test. Based on the results of statistical processing in hypothesis testing, it is found that there is a positive and significant relationship between the variables of speed, leg power, strength endurance, flexibility, and endurance with 50m freestyle swimming performance and each increase in value has a positive impact. And for the whole there is a positive and significant relationship between physical condition and 50m freestyle swimming performance and physical condition has a positive impact. So that the higher the value or contribution given, the more it will improve 50m freestyle swimming performance. Suggestions for future researchers are expected to add more specific test items in swimming sports for each number to further develop the research.

Keywords: Physical Condition, 50m Freestyle Swimming Performance, Speed, Sprint, Limb Power, Vertical Jump, Strength Endurance, Push Up, Flexibility, Sit and Reach, Endurance, Beep Test Vo2Max

DAFTAR ISI

COVER	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Struktur Organisasi.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Tinjauan Teori	7
2.1.1 Kondisi Fisik	7
2.1.1.1 Komponen Kondisi Fisik	8
2.1.1.2 Manfaat Kondisi Fisik	11
2.1.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	12
2.1.2 Renang	13
2.1.2.1 Macam-Macam Gaya Renang	13
2.1.2.2 Renang Gaya Bebas	14
2.1.2.3 Teknik Dasar Renang Gaya Bebas	15
2.1.3 Performa Atlet.....	18
2.1.3.1 Faktor yang Mempengaruhi Performa Atlet.....	18

2.2 Penelitian Terdahulu	19
2.3 Kerangka Pemikiran	22
2.4 Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Desain Penelitian	23
3.2 Alur Penelitian	24
3.3 Populasi	24
3.4 Sampel	24
3.3.1 Kriteria Inklusi	25
3.3.2 Kriteria Eksklusi	25
3.5 Waktu dan Tempat Penelitian	25
3.6 Instrumen Penelitian	26
3.6 Analisis Data	31
3.6.1 Uji Normalitas	32
3.6.2 Uji Homogenitas	32
3.6.3 Uji Hipotesis	33
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Temuan	34
4.2 Deskripsi dan Hasil Penelitian	34
4.3 Hasil Analisis Data	37
4.3.1 Hasil Uji Normalitas	37
4.3.2 Hasil Uji Homogenitas	37
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis	38
4.4 Pembahasan	39
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	46
5.1 Simpulan	46
5.2 Implikasi	46
5.3 Rekomendasi	47
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Pengukuran <i>Sprint 60m</i>	27
Tabel 3.2 Norma Pengukuran <i>Vertical Jump</i>	27
Tabel 3.3 Norma Pengukuran <i>push up</i>	28
Tabel 3.4 Norma Pengukuran <i>sit and reach</i>	29
Tabel 3.5 Norma Pengukuran <i>bleep test Vo2Max</i>	30
Tabel 3.6 Norma Pengukuran tes renang 50m	30
Tabel 3.7 Interpretasi Koefisien Korelasi r	32
Tabel 4.1 Deskripsi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	34
Tabel 4.2 Deskripsi Sampel Berdasarkan Usia	34
Tabel 4.3 Deskripsi Data Hasil Komponen Fisik Secara Keseluruhan.....	35
Tabel 4.4 Rata-Rata Hasil Komponen Fisik Putra	36
Tabel 4.5 Rata-Rata Hasil Komponen Fisik Putri.....	36
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	37
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas.....	38
Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis	38
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis Keseluruhan.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik mengapung renang gaya bebas	15
Gambar 2.2 Teknik gerakan tungkai renang gaya bebas	16
Gambar 2.3 Teknik gerakan lengan renang gaya bebas.....	17
Gambar 2.4 Teknik pernafasan renang gaya bebas.....	17
Gambar 2.5 Teknik kombinasi gerakan tungkai, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas	18
Gambar 3.1 Desain penelitian	23
Gambar 3.2 Alur Penelitian.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Penetapan Judul Skripsi dan Dosen Pembimbing

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian

Lampiran 3 Hasil Tes Fisik Atlet Renang Club Junior Aquatic Sport Garut

Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas SPSS

Lampiran 5 Hasil Uji Homogenitas SPSS

Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis SPSS

Lampiran 7 Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Ababil, D. C., & Sugiarto. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Renang Club Tri Tunggal. *Jurnal Penjakora*, 9(2), 122–135.
- Abrian, M. G. O. (2021). Relationship Between Speed , Flexibility And Limb Power To Breaststroke Swimming Ability. *Medikora*, 20(2), 183–193.
- Aditia, L., Badruzaman, Paramitha, S. T., & Jajat. (2018). Perbandingan Hasil Tes Vo2max Atlet Renang Menggunakan Williams Swimming Beep Test Dan Bleep Test. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 53–56.
- Aditria, I. A. P., & Widodo, A. (2022). Status Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Renang Indah Tim Pelatihan Daerah Pekan Olahraga Nasional Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 67–74.
- Amicta, B. S., & Maidarman. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman Fik Unp. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 203–208.
- Aras, D., Arsyad, A., & Hasbiah, N. (2017). Hubungan Antara Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Renang. *The Indonesian Journal Of Public Health*, 13(4), 380–385.
- Aritonang, B., & Alnedral. (2021). Physical Conditioning Of Freestyle Swimming Athletes. *Advances In Health Sciences Research*, 35, 56–63.
- Ayubi, B. Al. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Liga Pendidikan Indonesia (Lpi) Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta (Uny) Dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (Lpi) Tahun 2017. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(7), 1–6.
<https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/6999/6720>
- Azizah, N. N., Wijoyono, & Suranto. (2017). Hubungan Kecepatan, Kelentukan Dan Daya Tahan Terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas. *Jurnal Jupe*, 5(4), 1–8.
- Boroh, Z. (2021). *Pentingnya Menjaga Sport Performance*. Situs Web Universitas Islam Indonesia. <https://www.uii.ac.id/Pentingnya-Menjaga-Sport-Performance/>
- Evenetus, Y. (2019). Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kekuatan ,

- Power , Daya Tahan Lengan Dan Performa Renang 50 Meter Gaya Bebas.
Jurnal Penelitian Pendidikan, 445–455.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/jko/article/view/16264>
- Gani, R. A., & Achmad, I. Z. (2020). Physical Fitness Swimming Athlete In Unsika.
Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan, 3(2), 115–125.
- Harjono, R. (2015). Peningkatan Partisipasi Aktif Renang Gaya Bebas Melalui Pembelajaran Kelompok Kecil Gaya Komando Metode Bagian Keseluruhan Dan Model Bagi Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Negeri Karanganyar Tahun Pelajaran 2013/ 2014. *Prosding Seminar Nasional Pendidikan*, 1(2), 189–199.
<https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/pip/article/view/7690>
- Imansyah, F., & Tanjung, A. (2020). Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (Sons). *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 188–203.
- Imawati, I. (2017). Upaya Mengatasi Kejenuhan Latihan Renang Prestasi Pada Pendidikan Atlet Perkumpulan Renang Yuso Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi Universitas Bina Darma*, 10(1), 1–12.
- Indraharsani, I. A. S., & Budisetyani, I. W. (2017). Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 367–378.
- Insani, C. N. (2020). *Analisis Turnover Tim Bola Basket Putri Dalam Kompetisi Development Basketball League (Dbl)* [Universitas Pendidikan Indonesia].
[Repository.Upi.Edu](https://repository.upi.edu)
- Khan, M. A. J., & Susanto, I. H. (2023). Analisis Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Renang Studi Pada Klub Hiu Dan Millenium Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(1), 35–40.
- Kurniawan, I., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan , Kekuatan Otot Tungkai Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Sport Science And Health*, 2(11), 543–556.
- Kuswardini, A. (2012). *Penyusunan Norma Kemampuan Fisik Atlet Pencak Silat Usia 14- 17 Se-Diy*. Fik Uny.
- Meshalindri, N., Yarmani, & Sugihartono, T. (2014). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tangan Terhadap Keterampilan Passing Atas*

- Permainan Bola Voli Atlet Putri Klub Artha Bengkulu*. Universitas Bengkulu.
- Pramudya, B. M. G., Sulistyorini, & Yunus, M. (2022). Komparasi Antara Nilai Tes Standing Broad Jump Dan Tes Vertical Jump Untuk Mengukur Power Otot Tungkai Pada Atlet Renang Gaya Dada Di Club Renang Orca. *Indonesia Performance Journal*, 6(1), 46–55.
- Pratiwi, I. (2015). Sekolah Renang Di Kota Semarang Dengan Penekanan Design Sustainable Architecture. *Canopy: Journal Of Architecture*, 4(2), 1–9. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/canopy/article/view/8821>
- Prawirakusuma, M. U., & Sukoco, P. (2019). Kontribusi Power Lengan, Power Tungkai, Daya Apung, Dan Fleksibilitas Terhadap Renang Gaya Crawl 50 Meter. *Jopres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(1), 28–35.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/6999/6720>
- Rahmawati, N. A., & Doewes, R. I. (2019). Pengaruh Latihan Interval Dengan Rasio Kerja 1:3 Dan Rasio Kerja 1: 5 Terhadap Peningkatan Kemampuan Sprint Renang 50 Meter Gaya Crawl Pada Atlet Renang Club Bintang Timur Surakarta. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 15(1).
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 92–100.
- Rochmatullah, M. C., & Marsudi, I. (2017). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas. (Studi Pada Atlet Putri Indonesia Muda Gresik). *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Salman, E. (2018). Kontribusi Vo2 Max Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 21–31.
- Sari, M. P., & Subagio, I. (2021). Analisis Butir Item Tes Fisik Bolavoli Putri Puslatda Jatim 100 - Iv. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 29–37.
- Sarwita, T. (2021). Analysis Of The Physical Condition Of The Aceh Pon Rugby Altet 2021. *Jurnal Ilmiah Teunuleh*, 2(2), 313–319. <https://teunulehjournal.com/index.php/jiteunuleh/article/view/52/37>

- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, .Anton. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga* (1st Ed.). Pt Rajagrafindo Persada.
- Setyawan, F. O. (2022). *Buku Panduan Renang*. Media Nusa Creative.
- Siallagan, A. (2021). Analisis Teknik Gerak Renang Gaya Kupu-Kupu Atlet Tirta Kaluang Padang. *Jurnal Olahraga Mahasiswa*, 1(2), 84–96.
<https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/jolma/article/view/5671>
- Sidik, D. Z., Persunay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik* (Nita (Ed.); 1st Ed.). Pt Remaja Rosdakarya.
- Solihin, A. O. (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.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/jko/article/download/16240/9103>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Taufikrahman, Ismawan, H., & Rifai, M. (2022). Survei Kondisi Fisik Atlet Putra Rugby Kalimantan Timur Pada Masa Pandemi Covid-19. *Bpej: Borneo Physical Education Journal*, 3(1), 8–16.
<https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/index.php/bpej>
- Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga* (1st Ed.). Rajawali Pers.