

***REVIEW OF PHYSICAL CONDITION CLUB STADIUM DURI  
BENGKALIS DISTRICT***

**Anggi Prawinoto, Saripin, Ni Putu Nita Wijayanti**

anggiwirokeke@gmail.com 082386717471, Saripin88@yahoo.com nitawijayanti87@yahoo.com

*The Study Program Education Physical Health and Recreation  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstract:** *This research is carried out after this proposal is approved by the lecturers and lecturers at the time of the proposal seminar. The place of this research is carried out in the field Club Duri Swimming Club Bengkalis Regency. Durability Club athlete Duri Stadium Bengkalis Regency is in the category Poor Once is as many as 8 of 15 samples with the percentage of 53.33% .. Power Ledak Club athletes Duri Stadium Bengkalis District is in the category of less that as many as 11 people and the percentage of 73, 33%. The formation of Club athlete Stadium Duri Bengkalis Regency is in the Very Good category once is as many as 12 people and the percentage of 80%. Agility Clubs Duri Bengkalis Stadium is located in the Medium category of 12 people and the percentage of 80%. Physical Conditions Club athletes Duri Stadium Bengkalis District is in the category of Less is in the percentage of 71.67%.*

**Keywords:** *Physical Condition, Swimming*

## **TINJAUAN KONDISI FISIK RENANG CLUB STADION DURI KABUPATEN BENGKALIS**

**Anggi Prawinoto, Saripin, Ni Putu Nita Wijayanti**

anggiwirokeke@gmail.com 082386717471, Saripin88@yahoo.com nitawijayanti87@yahoo.com

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Penelitian ini di laksanakan setelah proposal ini di setuju oleh dosen pembimbing dan dosen penguji di waktu seminar proposal. Tempat penelitian ini di laksanakan di lapangan Club Stadion Renang Duri Kabupaten Bengkalis. Daya tahan Atlet renang Club Stadion Duri Kabupaten Bengkalis berada pada kategori Kurang Sekali yaitu sebanyak 8 dari 15 sampel dengan persentase 53,33%. Daya Ledak Atlet renang Club Stadion Duri Kabupaten Bengkalis berada pada kategori Kurang yaitu sebanyak 11 orang dan persentase sebesar 73,33%. Kelentukan Atlet renang Club Stadion Duri Kabupaten Bengkalis berada pada kategori Sangat Baik Sekali yaitu sebanyak 12 orang dan persentase sebesar 80%. Kelincahan Atlet renang Club Stadion Duri Kabupaten Bengkalis berada pada kategori Sedang yaitu sebanyak 12 orang dan persentase sebesar 80%. Kondisi fisik Atlet renang Club Stadion Duri Kabupaten Bengkalis berada pada kategori Kurang yaitu berada pada persentase sebanyak 71,67%.

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik, Renang

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan, suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.

Renang merupakan salah satu olahraga yang dilakukan di air. Pada perkembangannya renang tidak hanya dianggap olahraga rekreasi semata tetapi lebih dari pada itu sudah sebagai olahraga prestasi. Terbukti mulai banyaknya perkumpulan-perkumpulan renang yang membina atlit-atlitnya dengan sistem pembinaan yang terpadu dan berkesinambungan, sehingga menghasilkan atlit atlit renang yang berprestasi.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam cabang renang, maka ada beberapa aspek yang penting perlu di perhatikan dan di latih secara seksama oleh seorang perenang. Adapun aspek aspek tersebut antara lain: aspek kondisi fisik, teknik dan mental, Harsono (1988:100).

Mengenai kemampuan teknik, fisik, mental dan pola latihan yang baik, Harsono (1988:100) memandang sasaran utama latihan dan aspek aspek latihan yang perlu diperhatikan, sebagai mana di kemukakanya seperti dibawah ini:

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlit meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlit, yaitu: a) latihan fisik, b) latihan teknik dan c) latihan mental.

Aspek kondisi fisik merupakan aspek yang paling mendasar bagi pengembangan aspek aspek lainnya dan memberikan peranan yang sangat penting dalam pencapaian suatu prestasi olahraga khususnya didalam olahraga renang.

“Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlit”. (Harsono, 1988:153).

Untuk menguasai teknik dasar dalam renang diperlukan kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan, dan flexibility.

Dari penjelasan tersebut menegaskan bahwa latihan kondisi fisik merupakan bagian yang paling mendasar dalam usaha meningkatkan prestasi seorang atlit. Oleh karena itu, dalam proses pelatihan cabang olahraga perlu adanya penekanan pada aspek fisik dengan menyampingkan kondisi-kondisi lainnya, sebagai contoh teknik dan mental.

Atas dasar itulah maka penulis untuk melakukan penelitian, dengan harapan dapat memberikan jawaban terhadap permasalahan yang sering muncul dalam pembinaan renang. Salah satu penelitian yang erat hubungannya dengan masalah pembinaan dan peningkatan prestasi renang yakni menyangkut masalah: “Kondisi Fisik Atlit Renang Club Stadion Duri Kabupaten Bengkalis”.

Olahraga renang merupakan seni olahraga air yang paling bermanfaat menyangkut kemampuan mengapung, berputar, menekuk tubuh, berputar balik, tenggelam, timbul, dan berputar di tempat dalam keadaan tanpa berat yang dapat membawa kesenangan dan juga merupakan rekreasi bagi tubuh yang kurang beres atau lelah (Thomas, 2000:1).

Pada renang kompetisi, ada 4 teknik gaya renang yaitu: gaya *crawl* (*front crawl stroke*), gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*), gaya dada (*breaststroke*), dan gaya punggung (*back crawl* atau *backstroke*). (Kasiyo Dwijowinoto, 1980:11).

Kondisi fisik menurut Syafruddin dalam dasar-dasar kepelatihan olahraga (2011:64), kondisi berasal dari kata *conditio* (bahasa Latin) yang berarti keadaan. Sedangkan secara definitif yaitu keadaan fisik/tubuh dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Menurut istilah kondisi fisik berarti keadaan fisik, bisa meliputi sebelum (kemampuan awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan.

Daya tahan merupakan komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik dan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang melakukan sesuatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan. Daya tahan tubuh merupakan kemampuan fisik, yang berfungsi untuk membentengi tubuh dari masuknya kuman. Oleh karena itu penting sekali bagi kita untuk tetap menjaga daya tahan tubuh yang kita miliki. Jika daya tahan tubuh yang kita miliki baik, maka tubuh akan sehat. Sebaliknya, jika daya tahan tubuh menurun, maka kuman akan mudah masuk ke dalam tubuh, dan tubuh akan lebih mudah terjangkit penyakit.

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diuraikan di atas maka hipotesis penelitian yaitu: Bagaimanakah tingkat kondisi fisik atlet renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis?

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan setelah proposal ini disetujui oleh dosen pembimbing dan dosen penguji di waktu seminar proposal. Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan Club Stadion Renang Duri Kabupaten Bengkalis.

Menurut Arikunto (2010:91), populasi adalah “semua individu yang dijadikan objek penelitian untuk memperoleh informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian”. Adapun subjek penelitian ini adalah keseluruhan atlet yang berjumlah 15 orang.

Menurut Arikunto (2006:134) di dalam penarikan sampel apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya atau sampel penuh. Dimana pada penelitian ini jumlah sampel penuh sebanyak 15 orang maka peneliti mengambil semua sampel.

- a. Instrumen atau alat untuk melakukan pengukuran daya tahan terhadap atlet renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis adalah dengan melakukan tes lari 2,4 km
- b. Instrumen atau alat untuk melakukan pengukuran daya ledak terhadap atlet renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis adalah dengan melakukan tes *vertical jump*
- c. Instrumen atau alat untuk melakukan pengukuran kelenturan terhadap atlet renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis adalah dengan melakukan tes *sit and reach*
- d. Instrumen atau alat untuk melakukan pengukuran kelincahan terhadap atlet renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis adalah dengan melakukan tes *Shuttle Run Test*

Seluruh data yang terkumpul dalam penelitian ini akan diolah dan dianalisis. Setelah semua data terkumpul dan dikelompokkan menurut jenisnya, maka data yang telah ada tersebut diolah secara deskriptif dengan teknik distribusi frekuensi.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Dimana: P = Presentase  
 F = Frekuensi  
 N = Jumlah Responden Penelitian

Kondisi Fisik Atlet renang club stadion duri Kabupaten Bengkalis dilihat dari segi daya tahan dengan lari 2.4 km

Data kondisi fisik Atlet renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis yang diperoleh dari tinjauan langsung kepada 15 orang Atlet renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis. Dalam penilaian hasil pengukuran yang dilakukan terhadap 15 orang pemain diperoleh skor tertinggi 15.05, skor terendah 17.68, mean (rata-rata) sebesar 15.71, median sebesar 15.31, modus sebesar 16.56, Dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0.76. Untuk lebih jelasnya deskripsi data kondisi fisik atlet renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi frekuensi Daya Tahan dengan lari 2.4 Km

No.	Kategori	Kelas Interval	F	%
1	Baik Sekali	<09.40	0	0
2	Baik	09.41-10.48	0	0
3	Sedang	10.49-12.10	0	0
4	Kurang	12.11-15.30	7	46,67
5	Kurang Sekali	>15.31	8	53,33
Jumlah			15	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa kondisi fisik atlet yang dijadikan sampel di dalam penelitian ini, terbanyak berada pada rentang skor nilai >15,31 yaitu sebanyak 8 orang (53,33%) terdapat pada kategori kurang sekali, kemudian sebanyak 7 orang (46,67%) berada pada rentang nilai 12.11-15.30 terdapat pada kategori Kurang. Sedangkan untuk kategori Baik sekali, Baik dan sedang tidak ada. Hal ini dapat di jelaskan bahwa kondisi fisik renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis dilihat dari daya tahan yaitu berada pada kategori **Kurang Sekali** yaitu perolehan persentase sebesar 53,33%.

### **Kondisi Fisik Atlet renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis dilihat dari Daya Ledak Otot Tungkai dengan *Vertical Jump***

Data kondisi fisik Atlet renang club Stadion Duri Kabupaten Bengkalis dilihat dari daya ledak yang diperoleh dari tinjauan langsung kepada 15 orang renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis. Dalam penilaian hasil pengukuran yang dilakukan terhadap 15 orang Atlet renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis diperoleh skor tertinggi 47, skor terendah 24, mean (rata-rata) sebesar 35.07, median sebesar 35,

modus sebesar 35, Dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5.79. Untuk lebih jelasnya deskripsi data kondisi fisik Atlet renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis dilihat dari daya ledak. Dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi frekuensi Daya Ledak dengan *Vertical Jump*

No.	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	Baik Sekali	>66	0	0
2	Baik	53-65	0	0
3	Cukup	44-52	3	20
4	Kurang	31-41	11	73,33
5	Kurang sekali	<30	1	6,67
Jumlah			15	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa kondisi fisik atlet yang dijadikan sampel di dalam penelitian ini, untuk pemain yang terbanyak berada pada skor nilai dengan rentang 31-41 terdapat pada kategori kurang, kemudian pada kategori cukup sebanyak 3 orang (20%) berada pada rentang nilai 44-52, selanjutnya pada kategori kurang sekali sebanyak 1 orang (6,67) pada rentang nilai <30 sedangkan untuk kategori baik dengan baik sekali tidak ada. Hal ini jelaslah bahwa untuk kondisi fisik Atlet renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis dilihat dari daya ledak yaitu pada kategori **Kurang** dengan perolehan persentase sebesar 73,33%.

### **Kondisi Fisik Atlet renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis dilihat dari Kelentukan dengan *sit and reach***

Data kondisi fisik Kondisi Fisik Atlet renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis yang diperoleh dari tinjauan langsung kepada 15 orang Kondisi Fisik Atlet renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis. Dalam penilaian hasil pengukuran *sit and reach* yang dilakukan terhadap 15 orang Kondisi Fisik Atlet renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis diperoleh skor tertinggi 23, skor terendah 14, mean (rata-rata) sebesar 17.73, median sebesar 18, modus sebesar 18, Dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3.22. Untuk lebih jelasnya deskripsi data kondisi fisik Kondisi Fisik Atlet renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis dilihat dari kelentukan dengan *sit and reach*. Dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelentukan dengan *Sit And Reach*

No.	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	Baik Sekali	15 >	12	80
2	Baik	12 – 14	3	20
3	Sedang	9 – 11	0	0
4	Kurang	6 – 8	0	0
5	Kurang Sekali	< 5	0	0
Jumlah			15	100%

## Pembahasan

### Kondisi Fisik Atlet renang club stadion duri kabupaten bengkalis dilihat dari segi daya tahan dengan lari 2.4 km

Daya tahan merupakan elemen kondisi fisik yang terpenting, oleh karena itu basis dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain. *Weineck* dalam *Syafruddin* (2011) mengartikan daya tahan sebagai kemampuan tubuh dalam mengatasi kelelahan fisik dan psikis (mental). Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Selanjutnya *Arsil* (2000:71) menjelaskan bahwa daya tahan dalam permainan sepakbola merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas selama berlangsungnya permainan. Menjadi seorang pemain sepakbola, daya tahan sangat dibutuhkan, hal ini dikarenakan seorang pemain sepakbola hendaklah aktif dalam lapangan selama permainan berlangsung.

*Wahjoedi* (2001) mengemukakan “daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban maksimal dalam jangka waktu tertentu”. Selanjutnya *Darwis* (1992) mengemukakan. “Daya tahan adalah kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama”.

Sebagai upaya dari insan di Kabupaten Bengkalis, untuk dapat menjadi perhatian pada masa yang akan datang, hendaklah kiranya dapat meningkatkan kebugaran tubuh para pemain dalam hal ini daya tahan. Dengan kondisi fisik yang bagus maka pemain akan bisa meminimalisir kesalahan-kesalahan yang terjadi dilapangan.

### **Kondisi Fisik Atlet renang club stadion duri kabupaten bengkalis dilihat dari Daya Ledak Otot Tungkai dengan *Vertical Jump***

*Explosive power* otot adalah kemampuan sejumlah atau sekumpulan otot untuk melakukan gerakan secepat-cepatnya dan dalam waktu yang sangat singkat, sehingga waktu yang digunakan untuk menggerakkan beban tidak terlalu banyak.

*Explosive power* otot adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh (Sajoto, 1995:17). *Explosive power* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *explosive power* otot tungkai yaitu merupakan *explosive power* otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat. *Explosive power* merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai.

Hasil yang diperoleh oleh Atlet renang club stadion duri kabupaten bengkalis bahwa kondisi fisik atlet yang dijadikan sampel di dalam penelitian ini, untuk pemain yang terbanyak berada pada skor nilai dengan rentang 31-41 terdapat pada kategori kurang, kemudian pada kategori cukup sebanyak 3 orang (20%) berada pada rentang nilai 44-52, selanjutnya pada kategori kurang sekali sebanyak 1 orang (6,67) pada rentang nilai <30 sedangkan untuk kategori baik dengan baik sekali tidak ada. Hal ini jelaslah bahwa untuk kondisi fisik Atlet renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis dilihat dari daya ledak yaitu pada kategori Kurang dengan perolehan persentase sebesar 73,33%.

Berdasarkan hal di atas bahwa kondisi fisik Atlet renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis berada pada kategori Kurang yaitu sebanyak 11 orang atlet. Jadi diharapkan untuk semua pihak yang terkait dengan pemerintahan di Kota Bengkalis untuk dapat menjaga dan meningkatkan kondisi fisik (dalam hal ini daya ledak) yang telah ada pada atlet di Kabupaten Bengkalis.

### **Kondisi Fisik Atlet renang club stadion duri kabupaten bengkalis dilihat dari Kelentukan dengan *sit and reach***

Pada dasarnya cabang olahraga membutuhkan unsur kelentukan (*flexibility*), karena kelentukan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu sekmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak. Kualitas itu memungkinkan otot-otot atau sekelompok otot untuk memanjang dan memendek serta memanfaatkan sendi-sendi secara maksimal. Harsono (1988:204) mendefinisikan kelentukan adalah “keterampilan untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi, kecuali gerak sendi. Kelentukan juga di tentukan oleh elastis atau tidaknya otot-otot, tendon dan ligament. Dengan demikian orang yang mempunyai otot-otot yang elastis adalah mempunyai kelentukan yang baik.

kondisi fisik pemain yang dijadikan sampel di dalam penelitian ini, pemain pada kategori kurang dan kurang sekali, dan sedang tidak ada, untuk pemain yang terbanyak berada pada skor nilai dengan rentang >15 terdapat pada kategori Baik sekali yaitu 12 orang (80%), kemudian 3 orang (20%) berada pada rentang nilai 12-14 pada kategori baik. Hal ini jelas bahwa kelentukan yang dimiliki atlet baik sekali yaitu 80% atlet memiliki kelentukan yang Baik sekali..

Berdasarkan hasil persentase yang diperoleh dari analisis yang dilakukan, bahwa kelentukan Atlet renang club stadion Duri Kabupaten Bengkalis sudah cukup sangat baik. Ternyata dari 15 orang sampel yang di ambil penelitian, semua sudah memiliki kelentukan yang sangat baik yaitu 12 dari 15 orang yang dijadikan sampel.

Kondisi fisik Atlet renang club stadion duri kabupaten bengkalis dilihat dari Kelincahan dengan lari 4x10 meter.

Menurut pendapat Poerwadarminto (1986) kelincahan berasal dari suku kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Lebih dijelaskan Sajoto (1988: 60) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi yang lain di area tertentu, atau seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dengan kelentukan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Dalam permainan sepakbola kondisi kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribble bola, saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. Pemain sepakbola yang memiliki kelincahan baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerjasama antara system syaraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Dalam permainan sepakbola akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seorang pemain dapat bergerak ke arah bola yang datang sambil melakukan gerakan menahan bola, menendang dan merubah arah sesuai dengan keinginan saat bermain.

Dari hasil pengukuran diatas didapat bahwa kondisi fisik pemain yang dijadikan sampel di dalam penelitian ini, pemain pada kategori kurang sekali dan baik sekali, tidak ada, untuk pemain yang terbanyak yaitu 12 orang (80%) berada pada skor nilai dengan rentang 13,54-14,96 terdapat pada kategori sedang, dan untuk kategori baik sebanyak 2 orang (13,33%) selanjutnya 1 orang (6,67%) berada pada kategori kurang. Hal ini jelas bahwa kelincahan yang dimiliki atlet **Sedang** yaitu 80%.

berdasarkan hal di atas bahwa kondisi fisik Atlet renang club stadion duri kabupaten bengkalis pada kelincahan berada pada kategori **Sedang** yaitu sebanyak 12 orang pemain. Jadi diharapkan untuk semua pihak yang terkait dengan pemerintahan di Kota Bengkalis untuk dapat menjaga dan mempertahankan kondisi fisik (dalam hal ini kelincahan) yang telah ada pada atlet renang di Kabupaten Bengkalis. Walaupun demikian masih ada beberapa atlet kelincahannya sudah pada kategori baik.

### **Kondisi fisik Atlet renang Club Stadion Duri Kabupaten Bengkalis**

Dari hasil pengukuran kondisi fisik didapat bahwa kondisi fisik pemain yang dijadikan sampel di dalam penelitian ini. Berdasarkan hal di atas bahwa kondisi fisik Atlet renang club stadion duri kabupaten bengkalis berada pada kategori **Kurang**. Walaupun masih ada beberapa pada kondisi fisik tertentu sudah ada pada kategori baik maupun kategori baik sekali. Jadi diharapkan untuk semua pihak yang terkait dengan pemerintahan di Kabupaten Bengkalis untuk dapat menjaga dan mempertahankan kondisi fisik yang telah ada pada atlet renang club bengkalis.

Dalam hal ini jika dilihat satu persatu kondisi fisik renang club stadion duri kabupaten bengkalis berada pada kategori Sedang, akan tetapi jika dilihat dari keseluruhan kondisi fisik, ternyata kondisi fisik atlet renang club stadion duri kabupaten

bengkalis masih dalam keadaan Kurang. Untuk itu perlu pembinaan yang lebih yang dilakukan oleh pelatih dan dukungan yang lebih dari pemerintahan Bengkalis.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Simpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Daya tahan Atlet renang Club Stadion Duri Kabupaten Bengkalis berada pada kategori Kurang Sekali yaitu sebanyak 8 dari 15 sampel dengan persentase 53,33%..
2. Daya Ledak Atlet renang Club Stadion Duri Kabupaten Bengkalis berada pada kategori Kurang yaitu sebanyak 11 orang dan persentase sebesar 73,33%.
3. Kelentukan Atlet renang Club Stadion Duri Kabupaten Bengkalis berada pada kategori Sangat Baik Sekali yaitu sebanyak 12 orang dan persentase sebesar 80%.
4. Kelincahan Atlet renang Club Stadion Duri Kabupaten Bengkalis berada pada kategori Sedang yaitu sebanyak 12 orang dan persentase sebesar 80%.
5. Kondisi fisik Atlet renang Club Stadion Duri Kabupaten Bengkalis berada pada kategori Kurang yaitu berada pada persentase sebanyak 71,67%.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka rekomendasi yang dapat penulis berikan dalam penelitian ini kepada:

1. Diharapkan Atlet renang Club Stadion Duri Kabupaten Bengkalis dapat meningkatkan kondisi fisik terutama dalam segi daya tahan dan daya ledak, kelentukan dan kelincahan.
2. Diharapkan Atlet renang Club Stadion Duri Kabupaten Bengkalis untuk selalu menjaga kebugaran tubuh (daya tahan, kecepatan dan kelincahan) yang telah diperoleh selama proses latihan.
3. Diharapkan kepada Atlet renang Club Stadion Duri Kabupaten Bengkalis untuk dapat memberikan program latihan daya tahan, daya ledak, kelentukan dan kelincahan kepada Atlet renang Club Stadion Duri Kabupaten Bengkalis.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu masukan dan literatur bagi peneliti berikutnya dengan menggunakan sampel yang lebih besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto suharsimi.(2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka.cipta: Jakarta.
- Bafirman. (2008). **Buku Ajar Kondisi Fisik**. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Harsono. (1988). **Coaching dan Aspek – Aspek Psikologi Dalam Coaching**. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi
- Kasiyo dwijowinoto.1980. *renang pengembangan pengajaran teknik dan taktik*. Semarang.IKIP semarang.
- M. Sajoto, 1995. *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang:Dahara prize
- Raclife. (1985). *Plymetrics Explosive Power Training*. USA. Kinetics Books
- Nurhasan.(2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*.Jakarta.
- Sudjana. (1992). **Metode Statistic**. Bandung : Tarsito, Bandung.
- Suharno, HP. (1984). *Biomekanika Olahraga*. Jakarta : Rajawali Press
- Syafruddin, (2011).**Ilmu Kepeatihan Olahraga**. Padang: UNP Press
- Syahara, Sayuti. (2004). **Keterampilan Bio Motorik dan Metodologi Pengembangan (terjemahan)**. Padang : UNP Padang
- Thomas, David G.2000. *renang tingkat mahir*. Diterjemahkan oleh Alfons Palangkaraya. Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada.
- Tudor O. Bompaa., (1983). *Theory and Methodology of Training*.The Key to Athletic Performance, First Edition, Kendall/Hunt, Publishing Company, Dubuque, Iowa.