

Profil Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Renang Gaya Dada Atlet *Searia Aquatic*

Dafiq Akla^{1*}, Umar², Eri Barlian³, Naluri Denai⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: akladafiq@gmail.com¹

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik dan teknik dasar renang gaya dada atlet searia *aquatic*. Banyak faktor yang menyebabkan. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kondisi fisik dan teknik dasar renang gaya dada searia *aquatic*. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4-6 bulan Mei 2026. Populasi dalam penelitian adalah seluruh atlet searia *aquatic* yang berjumlah 32 orang. Sampel diambil sebagian atlet berjumlah 20 orang putra dengan cara *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen sebagai berikut: 1) Tes kecepatan renang gaya dada untuk mengukur renang gaya dada, 2) Tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, 3) *Pull up* untuk mengukur daya tahan kekuatan otot lengan, 4) *Standing broad jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 5) *Sit up* untuk mengukur kekuatan otot perut, 6) *Bleep test* untuk mengukur daya tahan *aerobik*. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi. Hasil penelitian tingkat kondisi fisik dan teknik dasar renang gaya dada atlet searia *aquatic* menunjukkan bahwa: 1) Renang gaya dada 50 meter yang dimiliki atlet rata - rata 52,32 detik dikategorikan sedang. 2) Kecepatan yang dimiliki atlet 4,74 detik dikategorikan kurang. 3) Daya tahan kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet rata - rata 13,35 dikategorikan baik sekali. 4) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet rata - rata 210,4 cm dikategorikan sedang. 5) Kekuatan otot perut yang dimiliki atlet rata - rata 49,45 dikategorikan baik. 6) Daya tahan *aerobik* yang dimiliki atlet rata - rata 34,63 dikategorikan cukup.

Kata Kunci: Teknik Dasar, Kondisi Fisik, Renang Gaya Dada, *Searia Aquatic*.

Basic Technique Profile and Physical Condition of Breaststroke Swimming Aquatic Athletes

ABSTRACT

The problem in this study is the low physical condition and basic techniques of breaststroke swimming of aquatic sea athletes. Many factors cause it. For this reason, it is necessary to conduct a study with the aim of reviewing the physical condition and basic techniques of breaststroke swimming of aquatic sea athletes. This type of research is descriptive. This study was conducted on May 4-6, 2026. The population in the study were all aquatic sea athletes totaling 32 people. Samples were taken from some of the athletes totaling 20 men by purposive sampling. Data collection used tests, with the following instruments: 1) Breaststroke swimming speed test to measure breaststroke swimming, 2) 30-meter running test to measure speed, 3) Pull up to measure arm muscle strength endurance, 4) Standing broad jump to measure leg muscle explosive power, 5) Sit up to measure abdominal muscle strength, 6) Bleep test to measure aerobic endurance. The analysis technique used is the frequency distribution

technique. The results of the study on the level of physical condition and basic techniques of breaststroke swimming of aquatic athletes show that: 1) The average breaststroke swimming time of athletes is 52.32 seconds, which is categorized as moderate. 2) The speed of athletes is 4.74 seconds, which is categorized as less. 3) The endurance of arm muscles is 13.35 on average, which is categorized as very good. 4) The explosive power of leg muscles is 210.4 cm on average, which is categorized as moderate. 5) The strength of abdominal muscles is 49.45 on average, which is categorized as good. 6) The aerobic endurance of athletes is 34.63 on average, which is categorized as sufficient.

Keywords: *Basic Techniques, Physical Condition, Breaststroke, Aquatic Swimming.*

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peran didalam lingkungan masyarakat, sehingga saat ini tidak terlepas dari kegiatan olahraga, mulai dari untuk memperoleh kesehatan tubuh ataupun memperoleh juara yang mana dapat membentuk masyarakat supaya meningkatkan kualitas masyarakat. Namun olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan harkat dan martabat suatu daerah atau bangsa (Mardela, 2019). Oleh karena itu kualitas yang baik dapat terlihat dari keberhasilan para atlet yang memperoleh penghargaan dari berbagai cabang olahraga yang di gelutinya. Prestasi yang diraih atlet tentu saja tidak terlepas dari pembinaan.

(Hotchkiss, 2011) Faktor kondisi fisik, faktor teknik, faktor taktik dan faktor mental (psikis), kerja sama keempat faktor ini menentukan pembinaan prestasi olahraga. (Norma, 2014) Untuk pencapaian prestasi yang tinggi pembinaan dan pengembangan hendaknya dimulai pada usia dini agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. (Biondi,2003) Pengaruh olahraga pada sistem kekebalan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting yang mencakup berbagai macam aktivitas, mulai dari jogging rekreasi hingga penampilan atlet yang menjalankan program pelatihan. (Julien, 2017) keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya”. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi. (Yang Cheng, 2014) kemampuan otot lengan untuk mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

(Johan, 2014) Untuk mengetahui atlet mana dari olahraga berbeda yang memiliki karakteristik fisik serupa memberikan program bakat dengan informasi berharga saat mengarahkan anak kecil ke olahraga yang secara optimal sesuai dengan karakteristik individu dan spesifik mereka. (Lee, 2014) Olahraga kekuatan Didefinisikan di sini sebagai olahraga kompetitif di mana memberikan stimulus beban berlebih utama dan di mana kekuatan maksimal atau keluaran gaya tinggi adalah penentu utama kinerja, dengan beban berlebih yang terbatas atau tidak ada tambahan dari pelatihan ketahanan. (Irene, 2017) Kemenangan dalam olahraga dapat memberikan kontribusi positif bagi suatu bangsa ' Posisi politik dan ekonomi, status kesehatan dan kesejahteraan sebagai pemain elit yang sukses dapat berfungsi sebagai sebuah bangsa. (Michael, 2018) Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal. (Jan Haut, 2017) Untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi mungkin mutlak diperlukan penyusunan program latihan yang baik dan tepat.

(Ridwan, 2019) menyatakan prestasi adalah hasil dari usaha mengembangkan bakat secara terus menerus. Hasil belajar tersebut merupakan prestasi belajar peserta didik yang dapat diukur dari nilai siswa setelah mengerjakan soal atau pun praktek yang diberikan oleh guru pada saat evaluasi dilaksanakan. (Umar, 2020) kesiapan mental dalam olahraga benar-benar berperan penting untuk tercapainya prestasi yang diharapkan. (Naluri, 2019) Jika atlet menguasai teknik dan taktik yang benar maka atlet tersebut dapat menguasai suatu permainan. (Ningsih, 2020) Agar bisa mencapai suatu prestasi yang maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik serta mental. Seorang atlet harus menguasai 4 elemen yang ada. Kondisi fisik yang baik akan memberikan performa yang maksimal ketika melakukan suatu olahraga. (Ambia, 2019) menyadari potensi dirinya disuatu bidang maka ia akan terus menerus berusaha untuk mengembangkannya menjadi kemampuan utama.

(Guscahayati, 2019) Meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar masyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. (Mulya, 2019) olahraga menuntut menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sportifitas, dan disiplin. (Wati, 2019) Latihan adalah jumlah semua ransangan yang

dilaksanakan pada jarak-jarak tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi, dan latihan itu dimaksud untuk mencapai perubahan atau penyesuaian fungsional dan morfologis organisme. (Aulia, 2018) Perkembangan olahraga mudah dipahami dimainkan semata-mata untuk tujuan rekreasi agar diperoleh kesenangan dan kegembiraan. (Hermazoni, 2017) kesiapan mental akan mendorong prestasi olahraga yang didalamnya membutuhkan kemampuan untuk mengambil keputusan dalam waktu yang singkat.

(Gustian, 2016) Konsentrasi atau kemampuan untuk memperhatikan stimulus yang paling penting dalam situasi apa pun dan mengabaikan gangguan, adalah unsur yang sangat penting dalam mencapai kesuksesan dalam penampilan seorang atlet. (Arwandi, 2016) motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan, semangat serta gairah seseorang untuk meningkatkan prestasinya dan selalu bekerja keras serta berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai tujuan yang diharapkannya. (Indra, 2020) Motivasi adalah gambaran keseriusan seseorang dalam menekuni suatu aktivitas dengan penuh semangat, motivasi bisa timbul dari dalam diri maupun dorongan orang lain. (Masrun, 2016) gangguan emosional dapat mempengaruhi "*psychological stability*" atau keseimbangan psikis secara keseluruhan, dan ini berakibat besar terhadap pencapaian prestasi atlet. (Atradinal, 2017) motivasi adalah faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tertentu, oleh karena itu motivasi sering kali diartikan pula sebagai faktor pendorong perilaku seseorang.

Berdasarkan masalah diatas dapat disimpulkan bahwa prestasi yang diraih oleh mahasiswa renang dasar masih belum mencapai hasil yang maksimal. Untuk mencapai hasil yang maksimal diperlukan kondisi fisik yang baik, karena kondisi fisik merupakan salah satu elemen penunjang dalam mencapai prestasi yang maksimal. Adapun unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dalam olahraga renang adalah kecepatan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, daya tahan *aerobik*

METODE

Adapun jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Waktu penelitian bulan Mei 2026 dan penelitian ini dilaksanakan di kolam renang *searia aquatic* Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive sampling*. Pada pengambilan data ini dilakukan penelitian ini adalah berjumlah 20 orang. Sesuai dengan tujuan dari peneliti hendak dicapai melalui jenis data

dalam penelitian ini terdiri dari dua primer dan skunder, data primer yaitu data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sampel melalui tes. Sedangkan data skunder adalah data yang diperoleh dari biodata atlet renang *searia aquatic*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengambilan data melalui tes kondisi fisik dan teknik dasar. Tes kondisi fisik dan teknik dasar atlet renang *searia aquatic* yang mengungkap hasil. Data yang diukur adalah cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase.

HASIL

1. Renang Gaya Dada 50 Meter

Berdasarkan hasil renang gaya dada 50 meter dengan tes renang 50 meter diperoleh skor maksimum adalah 99,74 dan skor minimum 30,91. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 52,32 dan standar deviasi = 20,34 Data hasil ini ditampilkan secara lebih rinci pada tabel 1:

Tabel. 1 Renang Gaya Dada 50 Meter

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<22	Sangat Baik	0	0
23-42	Baik	11	55
43-62	Sedang	2	10
63-83	Kurang	5	25
>83	Sangat Kurang	2	10
	Jumlah	20	100

Berdasarkan Tabel 1 di atas, dari 20 orang sampel, tidak ditemukan orang memiliki renang gaya dada 50 meter dengan kategori sangat baik, memiliki renang gaya dada 50 meter dengan kategori baik, 11 orang (55%) memiliki renang gaya dada 50 meter dengan kategori sedang 2 orang (10%), memiliki renang gaya dada 50 meter dengan kategori kurang 5 orang (25%), memiliki renang gaya dada 50 meter dengan kategori kurang sekali 2 orang (10%).

2. Kecepatan

Berdasarkan hasil kecepatan dengan lari 30 meter diperoleh skor maksimum adalah 5,33 dan skor minimum 4,06. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 4,74 dan standar deviasi = 0,33. Agar lebih jelasnya deskripsi data kecepatan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Kecepatan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
3,58-3,91	Baik Sekali	0	0
3,92-4,34	Baik	1	5
4,35-4,72	Sedang	9	45
4,73-5,11	Kurang	7	35
5,12-5,50	Kurang Sekali	3	15
Jumlah		20	100

Berdasarkan Tabel 2, dari 20 orang sampel, tidak ditemukan orang memiliki kecepatan dengan kategori baik sekali, memiliki kecepatan dengan kategori baik, 1 orang (5%) memiliki kecepatan dengan kategori sedang, 9 orang (45%) memiliki kecepatan dengan kategori kurang, 7 orang (35%) memiliki kecepatan dengan kategori kurang sekali, 3 orang (15%).

3. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan

Berdasarkan hasil *Pull Up* diperoleh skor maksimum adalah 30 dan skor minimum 2. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 13,35 dan standar deviasi 6,6. Agar lebih jelasnya dekripsi data daya tahan kekuatan otot lengan dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>17	Sempurna	7	35
13 –16	Baik sekali	3	15
9 – 12	Baik	6	30
5 – 8	Cukup	2	10
1 – 4	Kurang	2	10
Jumlah		20	100

Berdasarkan Tabel 3, dari 20 orang sampel, memiliki daya tahan kekuatan otot lengan dengan kategori sempurna, 7 orang (35%) memiliki daya tahan kekuatan otot lengan dengan kategori baik sekali, 3 orang (15%) memiliki daya tahan kekuatan otot lengan dengan kategori cukup, 6 orang (30%) memiliki daya tahan kekuatan otot lengan dengan kategori cukup 2 orang (10%) memiliki daya tahan kekuatan otot lengan dengan kategori kurang, 2 orang (10%).

4. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil *standing broad jump* diperoleh skor maksimum adalah 260 dan skor minimum 100. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 210,4 dan standar deviasi 55,25. Agar lebih jelasnya dekripsi data daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini:

Tabel 4. Daya Ledak Otot Tungkai

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>301	Sangat Baik	0	0
240 - 300	Baik	10	50
115-239	Sedang	7	35
54-114	Kurang	3	15
0-53	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		20	100

Berdasarkan Tabel 4, dari 20 orang sampel, tidak ditemukan orang memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik sekali, memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik, 10 orang (50%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori sedang, 7 orang (35%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang, 3 orang (15%) tidak ada yang memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang sekali.

5. Kekuatan Otot Perut

Berdasarkan hasil data kekuatan dari 20 Orang sampel, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 49,45 skor tertinggi yaitu 59 dan skor terendah 40, standar deviasi 5,93. Distribusi frekuensi kategori hasil data kekuatan dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini :

Tabel 5. Kekuatan Otot Perut

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase %
1	> 90	sempurna	0	0,00
2	70-89	baiksekali	0	0,00
3	50-69	baik	10	50
4	30-49	cukup	10	50
5	10.-29	kurang	0	0,00
Jumlah			20	100

Berdasarkan Tabel 5, dari 20 orang sampel, tidak ada yang memiliki kekuatan otot perut dengan kategori kurang, memiliki kekuatan otot perut dengan kategori cukup 10 orang (50%), 10 orang (50%) memiliki kekuatan otot perut dengan kategori baik, tidak ada yang memiliki kekuatan otot perut dengan kategori baik sekali , tidak ada yang memiliki kekuatan otot perut dengan kategori sempurna.

6. Daya Tahan *aerobic*

Berdasarkan hasil data daya tahan *aerobic* dari 20 Orang sampel, diperoleh nilai rata-rata (mean) adalah 34,63 skor tertinggi yaitu 52,2 dan skor terendah 25,7, standar deviasi 7,29. Distribusi frekuensi kategori hasil data daya tahan *aerobic* dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini :

Tabel 6. Daya Tahan *Aerobic*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>53	Baik Sekali	0	0
43-52	Baik	2	20
34-42	Sedang	10	50
25-33	Kurang	8	40
<24	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		20	110

Berdasarkan Tabel 6, dari 20 orang sampel, tidak ditemukan orang memiliki daya tahan *aerobic* dengan kategori baik sekali, memiliki daya tahan *aerobic* dengan kategori baik, 2 orang (20%) memiliki daya tahan *aerobic* dengan kategori sedang, 10 orang (50%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang, 8 orang (40%) tidak ada yang memiliki daya tahan *aerobic* dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai “profil teknik dasar dan kondisi fisik renang gaya dada atlet *searia aquatic*” maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan perumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana profil teknik dasar dan kondisi fisik renang gaya dada atlet *searia aquatic* , yang berkenaan dengan renang gaya dada 50 meter, kecepatan,

daya tahan kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, daya tahan *aerobic* Agar lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Renang Gaya Dada 50 Meter

Renang gaya dada 50 meter merupakan salah satu nomor perlombaan renang yang membutuhkan kemampuan teknik, koordinasi gerakan, serta kondisi fisik yang baik agar atlet mampu mencapai hasil renang yang optimal. Pada nomor ini, atlet dituntut untuk mampu melakukan gerakan lengan, tungkai, pernapasan, dan posisi tubuh secara selaras sehingga dapat menghasilkan dorongan yang maksimal di dalam air. Hasil renang gaya dada 50 meter sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar dan kemampuan atlet dalam mempertahankan irama gerakan selama perlombaan berlangsung.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada atlet *Searia Aquatic*, hasil renang gaya dada 50 meter berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan atlet masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dan berkesinambungan, terutama yang berkaitan dengan penguasaan teknik renang gaya dada serta peningkatan kondisi fisik pendukung.

Menurut Maglischo (2018:214), “renang gaya dada merupakan gaya renang yang mengutamakan koordinasi gerakan lengan dan tungkai secara bersamaan untuk menghasilkan dorongan ke depan secara efektif”. Selanjutnya, menurut Counsilman (2017:96), “keberhasilan perenang pada nomor gaya dada ditentukan oleh efisiensi teknik gerakan dan kemampuan menjaga keseimbangan tubuh di dalam air”. Oleh karena itu, kemampuan renang gaya dada 50 meter perlu terus dikembangkan agar atlet dapat mencapai prestasi yang lebih baik.

2. Kecepatan

atlet renang sangat membutuhkan kecepatan yang bagus, menampilkan permainan yang cepat dapat mempermudah kemenangan. Kecepatan mempengaruhi prestasi dalam olahraga renang. Rata –rata tingkat kecepatan yang dimiliki atlet *Searia Aquatic* berada kategori kurang. Oleh karena itu kecepatan perlu ditingkatkan lagi melalui program latihan kondisi fisik yang mengarah kepada bentuk latihan kecepatan. Menurut Rizhardy (2019:14) “Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mngerakkan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang

sesingkat singkatnya”. Menurut Ramos (2019:838) “Momentum mencetak atlet ditentukan dengan mengalihkan massa tubuh mereka dengan kecepatan rata-rata dari tes 30-m”. *Sprint* 30 meter dipilih karena ini adalah jarak sesuai panjang galanggang arena pertandingan. Atlet yang memiliki kecepatan akan dapat melakukan gerakan cepat.

3. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan

Apabila atlet Renang memiliki daya tahan kekuatan otot lengan yang bagus akan mampu menampilkan gerakan tangan yang kuat. Oleh karena itu di dalam pertandingan renang sangat dibutuhkan daya tahan kekuatan otot lengan. Apabila daya tahan kekuatan otot lengan atlet renang rendah ini akan mempengaruhi penampilan gerakan saat bertanding. Sementara daya tahan kekuatan otot lengan atlet *Searia Aquatic* dikegorikan baik sekali. Tentunya hasil ini perlu ditingkatkan melalui proses latihan yang kontinu agar menjadi sempurna. Menurut Susanto (2020:57) “Daya tahan kekuatan otot lengan yang baik akan membuat renang kita menjadi kuat. Sebaliknya, apabila daya tahan kekuatan otot lengan yang rendah akan membuat renang menjadi lemah”.

4. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai di perlukan dalam olahraga renang agar dapat melakukan gerakan yang sangat cepat. Disamping itu dalam olahraga renang daya ledak otot tungkai sangat penting karena hampir semua teknik renang selalu mengandalkan kerja otot tungkai. Dengan kondisi kerja yang cukup tinggi daya ledak otot tungkai yang kurang juga akan meningkatkan resiko cedera. Oleh Karena itu di dalam olahraga renang sangat dibutuhkan daya ledak otot tungkai terutama dalam waktu bertanding. Rata – rata daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet renang *Searia Aquatic* yaitu di kategorikan Sedang. Untuk itu daya ledak otot tungkai perlu ditingkatkan lagi melalui program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar lebih baik.

Menurut Wahyuni, S. (2020:3) “daya ledak otot tungkai adalah kesanggupan otot mengerahkan kekuatan maksimalnya dengan waktu yang sangat singkat untuk mencapai tujuan yang diinginkan”.

5. Kekuatan Otot Perut

Kekuatan otot adalah kemampuan nuntut pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi yang maksimal untuk mengatasi tahanan atau beban. Kekuatan sangat penting dalam menunjang aktivitas-aktivitas olahraga seperti renang yang termasuk didalamnya, kemampuan berenang dengan 4 gaya. Dalam renang, meskipun diperlukan kecepatan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot perut, daya ledak otot tungkai dan sebagainya, akan tetapi komponen kondisi fisik tersebut di atas haruslah ditunjang oleh kekuatan.

Dari hasil penelitian dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 20 Orang atlet *Searia Aquatic* yang memiliki kekuatan pada kategori Baik adalah 10 orang (50%), dalam kategori cukup ada 10 orang (50%). Dan dapat disimpulkan bahwa atlet *Searia Aquatic* termasuk kategori baik

Rona dan maidarman (2020 : 109) bahwa: “Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan suatu tahanan.” Wahyuni&Donie (2020 : 642) sebagai berikut: “Kekuatan adalah kemampuan kondisi fisik yang menyangkut kemampuan seorang pemain pada saat mempergunakan otot-otot yang menerima beban dalam waktu tertentu.”

6. Daya Tahan Aerobic

renang membutuhkan daya tahan paru jantung yang tinggi karena berenang memiliki durasi yang cukup panjang,. Kondisi sepakbola latihan daya tahan sangat diabaikan bahkan tidak pernah dilakukan, atlet *Searia Aquatic* masih dalam kategori cukup bahkan kurang. Sesuai dengan yang peneliti uraikan di atas, sangat jelas uraian bahwa dalam atlet renang harus memiliki daya tahan aerobik yang baik. artinya pemain harus memiliki kesanggupan untuk melakukan aktivitas selama berenang berlangsung. Dengan demikian seorang atlet renang, keadaan dan kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dan permainan untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan atau permainan menjadi suatu hal yang penting agar bisa dipahami oleh atlet renang. Menurut Triyudho (2017:45) dinyatakan bahwa “dalam rangka mengejar prestasi puncak, diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik, latihan untuk membentuk mengubah respon fisiologis di samping elemen fisik yang terlibat dalam latihan”. Oleh sebab itu latihan dalam meningkatkan daya tahan aerobik ini sangat diharapkan agar dapat diberikan ke atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang teknik dasar dan kondisi fisik renang gaya dada atlet *Searia Aquatic* yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat di kesimpulan bahwa :

1. Renang gaya dada 50 meter yang dimiliki tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 52,32
2. Kecepatan yang dimiliki tergolong pada kategori kurang dengan rata-rata 4,74
3. Daya tahan kekuatan otot lengan yang dimiliki tergolong pada kategori baik sekali dengan rata-rata 13,35.
4. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 210,4.
5. Kekuatan Otot Perut yang dimiliki pada kategori baik dengan rata-rata 49,45.
6. Daya Tahan *Aerobic* yang dimiliki pada kategori cukup dengan rata-rata 34,63.

DAFTAR PUSTAKA

- A. S. Hotchkiss (2011) Volley Ball Coaching, American Physical Education Review, 32:10, 755-761 <http://dx.doi.org/10.1080/23267224.2011.10651915>
- Ambia, S., & Ridwan, M. (2019). Korelasi Kelentukan Badan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola voli Klub Padang Adios. *Jurnal Patriot*, 1(1), 52-57. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.154>
- Arwandi, J. (2016). KONTRIBUSI MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP KINERJA GURU SEKOLAH DASAR NEGERI KECAMATAN PADANG UTARA. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(02), 107-120. <https://doi.org/10.24036/jpo79019>
- Atradin, A. (2017). HUBUNGAN MOTIVASI KERJA DENGAN KINERJA GURU PENJASORKES PADANG UTARA KOTA PADANG. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 112-119. <https://doi.org/10.24036/jpo49019>
- Aulia, R. T., & Ihsan, N. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuk Linggau. *Jurnal JPDO*, 2(2), 30-34.
- Barlian, E. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Padang : Sukabina Press.
- Biondi, R., Tassi, C., Rossi, R., Benedetti, C., Ferranti, C., Paolucci, N., ... Capodicasa, E. (2003). *Changes in Plasma Level of Human Leukocyte Elastase During Leukocytosis from Physical Effort. Immunopharmacology and Immunotoxicology*, 25(3), 385-396. doi:10.1081/iph-120024506
- guscahayati, itit, & -, T. H. S. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1226-1238. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.407>
- Gustian, U. (2016). PENTINGNYA PERHATIAN DAN KONSENTRASI DALAM MENUNJANG PENAMPILAN ATLET. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 89-102. <https://doi.org/10.24036/jpo71019>
- Hermanzoni, Hermanzoni, & Aulia, Y. (2018). PENGARUH BENTUK BENTUK LATIHAN SMASH TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA ATLET BOLAVOLI M3C PESISIR SELATAN. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 139. <https://doi.org/10.24036/jpo45019>

- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 39-47. <https://doi.org/10.24036/jpo138019>
- Irene R. Faber, Johan Pion, Goran Munivrana, Niels R. Faber & Maria W.G. Nijhuis-Van der Sanden (2017): Does a perceptuomotor skills assessment have added value to detect talent for table tennis in primary school children?, *Journal of Sports Sciences*, DOI:10.1080/02640414.2017.1316865
- Jan Haut & Christian Gaum (2017): Does elite success trigger mass participation in table tennis? An analysis of trickle-down effects in Germany, France and Austria, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2017.1361895
- Johan Pion, Veerle Segers, Job Franssen, Gijs Debuyck, Dieter Deprez, Leen Haerens, Roel Vaeyens, Renaat Philippaerts & Matthieu Lenoir (2014): Generic anthropometric and performance characteristics among elite adolescent boys in nine different sports, *European Journal of Sport Science*, DOI: 10.1080/17461391.2014.944875
- Julien Fuchs (2017): Les colonies de vacances en France, 1944–1958: impulsions politiques autour d'un fait social majeur, *Paedagogica Historica*, DOI: 10.1080/00309230.2017.1287745
- Lee Bell , Alan Ruddock , Thomas Maden-Wilkinson & David. Rogerson (2020): Overreaching and overtraining in strength sports and resistance training: A scoping review, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2020.1763077
- Masrun, M. (2016). PENGARUH MENTAL TOUGHNESS DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA ATLET PPLP SUMBAR. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1-11. <https://doi.org/10.24036/jpo72019>
- Michael Fuchs, Ruizhi Liu, Ivan Malagoli Lanzoni, Goran Munivrana, Gunter Straub, Sho Tamaki, Kazuto Yoshida, Hui Zhang & Martin Lames (2018): Table tennis smatch analysis: a review, *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/02640414.2018.1450073

- Mulya, U., & -, P. (2019). Studi Tentang Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bola voli Putri. *Jurnal Patriot*, 1(3), 951-962.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.414>
- Ningsih, T., Witarsyah, W., Sin, T., & Ridwan. (2020). MANFAAT LATIHAN VARIASI JARAK SERVIS TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI. *Jurnal Patriot*, 2(4), 916-927.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.692>
- Norma M. Leavitt (2014) Improving Public Relations through a Volley Ball Demonstration, *The Journal of Health and Physical Education*, 19:1, 25-70
<http://dx.doi.org/10.1080/23267240.2014.10624428>
- Prakarsa, R., & Umar, U. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Plyometric, terhadap Akurasi Shooting Pemain Akademi PSP Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 193-205.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.612>
- Syukri, R., Hermanzoni, H., Shin, T., & Setiawan, Y. (2020). HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DAN EMOSIONAL TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN BOLAVOLI. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1157-1171.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.743>
- Urrachman, Naluri. (2019). Tinjauan Motivasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 1(2), 859-865.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.440>
- Wati, Widya, & Ridwan, M. (2019). Circuit Training Method Influences the Service Ability of Volleyball. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1114-1123.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.236>
- Yangfan Cheng , Honghao Ma , Rong Liu & Zhaowu Shen (2014) Explosion Power and Pressure Desensitization Resisting Property of Emulsion Explosives Sensitized by MgH₂ , *Journal of Energetic Materials*, 32:3, 207-218, DOI: 10.1080/07370652.2013.818078

