

**KESIAPAN ATLET RENANG KOTA BANJARBARU
DITINJAU DARI ASPEK FISIK**



**OLEH :
JUNIARDI IKHSAN
NIM. 1810122310046**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

ABSTRAK

JUNIARDI IKHSAN, NIM.1810122310046, Kesiapan atlet renang Kota Banjarbaru ditinjau dari aspek fisik. Skripsi Progam Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ), Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarbaru 2023. Pembimbing Akademik Dr. Herita Warni, M. Pd. Pembimbing pendamping Dr. Nurdiansyah, M. Pd.

Penelitian ini berujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kesiapan renang Kota Banjarbaru ditinjau dari aspek fisik.

Metode yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Jenis penelitian yang digunakan dalam mendukung penelitian ini berupa survey dengan teknik menggunakan tes dan pengukuran.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang Kota Banjarbaru yang berjumlah 9 orang. Sampel pada penelitian ini adalah atlet renang Kota Banjarbaru, yang diambil menggunakan teknik total sampling.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di analisis menggunakan kuantitatif deskriptif yang dituangkan dalam persentase bahwa tingkat kondisi fisik atlet renang Kota Banjarbaru tahun 2023 yang berjumlah 9 atlet dengan kategori “Baik” , yaitu sebanyak 3 atlet (33%), kemudian untuk kategori “Sedang”, yaitu sebanyak 5 atlet (56%), kemudian untuk kategori “Kurang ”, yaitu 1 atlet (11%) , dan yang terakhir untuk kategori “Baik Sekali dan Kurang Sekali” (0%) tidak ada sama sekali,

Disimpulkan bahwa Tingkat Kondisi fisik atlet renang Kota Banjarbaru tahun 2023 adalah masuk dalam kategori “Sedang”.

Kata Kunci : Aspek Fisik, Atlet Renang Kota Banjarbaru

ABSTRACT

JUNIARDI IKHSAN, NIM.1810122310046, The readiness of Banjarbaru City swimming athletes in terms of physical aspects. Thesis for Physical Education Study Program (PSPJ), Department of Sports and Health Education (JPOK), Faculty of Teacher Training and Education (FKIP), Lambung Mangkurat University (ULM) Banjarbaru 2023. Academic Advisor Dr. Herita Warni, M.Pd. Companion Advisor Dr. Nurdiansyah, M.Pd.

This research aims to achieve in this study is to determine the swimming readiness of the City of Banjarbaru in terms of physical aspects.

The method used is descriptive quantitative research. The type of research used to support this research is a survey with techniques using tests and measurements.

The population in this study were swimming athletes from Banjarbaru City, totaling 9 people. The sample in this study were swimming athletes from Banjarbaru City, who were taken using the total sampling technique.

Based on the results of the research that has been analyzed using descriptive quantitative as outlined in the percentage that the level of the physical condition of Banjarbaru City swimming athletes in 2023, there are 9 athletes in the "Good" category, namely 3 athletes (33%), then for the "Medium" category, namely as many as 5 athletes (56%), then for the category "Poor", namely 1 athlete (11%), and finally for the category "Very Good and Very Poor" (0%) none at all,

It was concluded that the physical condition level of Banjarbaru City swimming athletes in 2023 was in the "Medium" category.

Keywords: Physical Aspect, Banjarbaru City Swimming Athlete.

HALAMAN MOTTO

“Membahagiakan orang tua dan keluarga adalah salah satu tujuan hidup saya”

“Belajar dari Kegagalan membuat saya menjadi lebih kuat dari sebelumnya”

“Musuh Terberat Saya Adalah Diri Sendiri Bukan Orang Lain”

(Juniardi Ikhsan)

“Peneliti persembahkan Skripsi ini kepada kedua Orang Tua Peneliti yang tercinta dan tersayang Ayahnda (**Alm H. Nanang Zainal Syahbudin**), dan Ibunda (**Mutmainnah**), Kakak dan keluarga yang telah memberikan dukungan, motivasi, dorongan moral, bantuan dana, dan do’anya selama ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini”

HALAMAN PERSETUJUAN

**KESIAPAN ATLET RENANG KOTA BANJARBARU
DITINJAU DARI ASPEK FISIK**

Oleh :

JUNIARDI IKHSAN

NIM

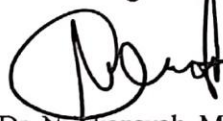
1810122310046

Pembimbing Utama



Dr. Herita Warni, M.Pd.
NIP : 1963051511992032001

Pembimbing Pendamping



Dr. Nurdiansyah, M.Pd.
NIP : 196107301988031001

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



Dr. Rahmadi, M.Pd
NIP : 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Tanggal, 30 Agustus 2023

Dewan Penguji

1. Dr. Herita Warni, M.Pd.

(Ketua)



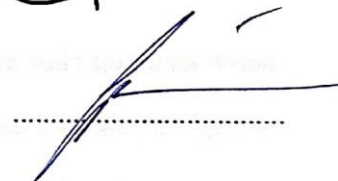
2. Dr. Nurdiansyah, M.Pd.

(Sekretaris)



3. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd. M.Pd.

(Anggota)



Mengetahu:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Drs. Perdinanto, M.Pd.

NIP. 196309251988031002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang betanda tangan di bawah ini:

Nama : Juniardi Ikhsan

NIM : 1810122310046

Program studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 30 Agustus 2023

JUNAIRDI IKHSAN
NIM. 1810122310046

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Juniardi Ikhsan
NIM : 1810122310046
Tempat, Tanggal Lahir : Lepasn, 02 Juni 1998
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Alamat : Komplek Permata Hijau Blok G No. 20
kelurahan Sungai Ulin, kecamatan
Banjarbaru Utara. Kota Banjarbaru

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa **Skripsi** yang saya tulis ini benar benar tulisan saya, dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 30 Agustus 2023
Yang membuat pernyataan,

Juniardi Ikhsan
NIM: 1810122310046

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena ataskarunia dan rahmat-Nya lah, usulan penelitian yang berjudul “Kesiapan Atlet Renang Kota Banjarbaru Ditinjau Dari Aspek” dapat diselesaikan. Usulan penelitian ini dibuat sebagai salah satu syarat melaksanakan penelitian di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Jasmani.

Dalam penyusunan penelitian ini, banyak hambatan dan rintangan yang ditemuioleh penulis. Tetapi berkat bimbingan, nasihat dan saran yang diberikan oleh semua pihak akhirnya usulan penelitian ini dapat diselesaikan. Penulis berharap saran dan masukan dari semua pihak untuk menyempurnakan penelitian ini agar lebih baik lagi kedepannya. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pihak yang memerlukan untuk melakukan penelitian serupa maupun sebagai informasi.

Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs. M. Kes. AIFO Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unviversitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Ibu Dr. Hj. Atiek Winarti, M.Pd. Selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
4. Bapak Dr. Imam Yuwono, M.Pd. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
5. Bapak Prof. Dr. Dwi Atmono, M.Pd. Selaku Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

6. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
7. Bapak Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
8. Bapak Dr. Arie Rakhman, S. Pd., M. Pd. Sekretaris PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru
9. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd. Sekretaris JPOK FKIP ULM Banjarbaru
10. Bunda Dr, Herita Warni, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I Yang Memberikan Bimbingan, Motivasi Serta Arahan Demi Sempurnanya Karya Tulis Ini.
11. Bapak Dr. Nurdiansyah, M. Pd. Selaku Dosen Pembimbing II Yang Memberikan Bimbingan, Motivasi Serta Arahan Demi Sempurnanya Karya Tulis Ini.
12. Ibu Dr. Eka Purnama Indah S. Pd., M. Pd. Selaku Dosen Penguji Yang Memberikan Masukan Dan Saran Demi Terciptanya Karya Tulis Ini.
13. Kepada Semua Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP JPOKULM Banjarbaru.
14. Bapak A. Muriadi. P, S. Sos Selaku Ketua PRSI Kota Banjarbaru Yang Telah Memberi Ijin Dalam Proses Penelitian Ini.
15. Atlet Kota Banjarbaru Yang Telah Bersedia Menjadi Sampel Penelitian Ini.
16. Kepada Teman Satu Angkatan 2018 Dan Angkatan 2019 FKIP JPOK ULM Banjarbaru.
17. Saudara dan Saudari Ayu, Gita, Rizky, Dan Rido Yang Telah Banyak Membantu Dalam Penelitian Ini.
18. Kepada Ibu dan Kaka Yang Telah Banyak Memberikan masukan Dan Dukungan Penuh Serta Doa Demi Terciptanya Karya Tulis Ini.
19. Kepada Semua Keluarga Saya Yang Telah Memberikan Dukungan Dan Doa Demi Terciptanya Karya Tulis Ini.

Semoga kebaikan mereka semua mendapat balasan dari Allah SWT. Aamiin.

Banjarbaru, 17 Oktober 2023

Juniardi Ikhsan

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN MOTTO	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR/DIAGRAM	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR DOKUMENTASI PENELITIAN	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Hasil Penelitian	6
BAB II	6
KAJIAN PUSTAKA	6
A. Deskripsi Teori	6
1. Pengertian Kesiapan	6
2. Renang	7
3. Aspek Fisik	15
4. PRSI Kota Banjarbaru	21
B. Penelitian Yang Relevan	21
C. Kerangka Berfikir	22
BAB III	23

METODOLOGI PENELITIAN.....	23
A. Variabel Penelitian	23
B. Definisi Istilah dan Operasional.....	23
a) Definisi Istilah	23
b) Definisi Operasional.....	24
C. Metode Penelitian.....	24
D. Tempat dan Waktu Penelitian	25
E. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi	25
2. Sampel	25
F. Intrumen Penelitian	26
G. Teknik Pengumpulan Data	26
a) Tahan Persiapan	26
b) Tahap Pelaksanaan	26
c) Tes Daya Tahan Otot.....	26
H. Rancangan Analisis Data.....	32
BAB IV	33
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	33
1. Data Tes Back Up.....	33
2. Data Tes Push Up	34
3. Data Tes Sit Up	34
4. Data Tes Standing Broad Jump	35
5. Klasifikasi Jumlah Nilai Tes Kondisi Fisik Atlet Renang Kota Banjarbaru.....	36
B. Analisis Data	38
C. Pembahasan.....	40
BAB V.....	41
PENUTUP.....	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41

DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	44
DOKUMENTASI PENELITIAN	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Kriteria Nilai Back Up	28
Tabel 3. 2 Kriteria Nilai Sit Up.....	29
Tabel 3. 3 Kriteria Nilai Push Up	30
Tabel 3. 4 Kriteria Nilai Standing Board Jump	31
Tabel 4. 1 Hasil Tes Back Up	33
Tabel 4. 2 Hasil Tes Push Up.....	34
Tabel 4. 3 Hasil Tes Sit Up	34
Tabel 4. 4 Hasil Tes Standing Board Jump.....	35
Tabel 4. 5 Hasil Klasifikasi Nilai Tes dan pengukuran atlet renang Kota Banjarbaru Tahun 2023.....	36
Tabel 4. 6 Tingkat kondisi fisik atlet renang kota banjarbaru Tahun 2023	37

DAFTAR GAMBAR/DIAGRAM

	Halaman
Gambar 2. 1 Posisi Tubuh Gaya Kupu-Kupu	11
Gambar 2. 2 Posisi Tubuh Gaya Kupu-Kupu	11
Gambar 2. 3 Posisi Tubuh Gaya Dada	13
Gambar 2. 4 Posisi Tubuh Gaya Bebas.....	15
Gambar 4. 1 Tingkat Kondisi fisik atlet renang Kota Banjarbaru Tahun 2023 ...	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Ketua PRSI Kota Banjarbaru	45
Lampiran 2. Surat Izin Kepala Kantor DPM PTSP Kota Banjarbaru.....	46
Lampiran 3. Surat Izin Pengelola Kolam Renang Idaman Kota Banjarbaru	47
Lampiran 4. Surat Balasan PRSI Kota Banjarbaru	48

DAFTAR DOKUMENTASI PENELITIAN

	Halaman
Gambar 1. Melakukan Pemanasan Bersama Atlet	51
Gambar 2. Melakukan Pemanasan Bersama Atlet	51
Gambar 3. Mencontohkan Gerakan Back Up	52
Gambar 4. Mencoba Gerakan Back Up Bersama Atlet	52
Gambar 5. Pengambilan Nilai Tes Back Up	53
Gambar 6. Pengambilan Nilai Push Up	53
Gambar 7. Pengambilan Nilai Pus Up	54
Gambar 8. Mencontohkan Gerakan Sit Up	54
Gambar 9. Pengambilan Nilai Sit Up	55
Gambar 10. Mencotuhkan Gerakan Standing Broad Jump	55
Gambar 11. Atlet Mencoba Gerakan Standing Broad Jump	56
Gambar 12. Atlet Melakukan Tes Gerakan Standing Broad Jump	56
Gambar 13. Pengukuran Lompatan Atlet	57
Gambar 14. Petugas Penelitian	57