

RINGKASAN SKRIPSI

Judul penelitian ini adalah Survey Tingkat Kebugaran Atlet Renang Putra Usia 13-15 Tahun Kabupaten Kubu Raya. Tujuan dalam penelitian ini yaitu 1) Rata-rata kebugaran atlet renang Putra Kabupaten Kubu Raya. 2) Tingkat kebugaran jasmani atlet renang Putra Kabupaten Kubu Raya?

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan bentuk penelitian penelitian studi survey. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 20 orang atlet renang Kabupaten Kubu Raya Teknik pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan menggunakan norma kesegaran jasmani

Kesimpulan sebagai berikut (1). Rata-rata kebugaran atlet renang Putra Kabupaten Kubu Raya yaitu termasuk dalam kategori sedang. 2) Tingkat kebugaran jasmani atlet renang Putra Kabupaten Kubu Raya yaitu pada tes lari 50 meter atlet renang Kabupaten Kubu Raya diperoleh hasil bahwa sebanyak 4 Atlet yang mendapat nilai 5 frekuensi sebesar 20%, 11 atlet yang mendapat nilai 4 dengan frekuensi sebesar 55%, 4 atlet yang mendapat nilai 3 dengan frekuensi sebesar 20%, 1 atlet dengan nilai 1 yang mendapat nilai 2 dengan frekuensi 5 %, dan 0 atlet yang mendapat nilai 1 sebesar 0% atau tidak ada. hasil tes baring duduk 60 detik atlet renang Kabupaten Kubu Raya diperoleh hasil bahwa sebanyak 2 Atlet yang mendapat nilai 5 frekuensi sebesar 10%, 8 atlet yang mendapat nilai 4 dengan frekuensi sebesar 40%, 7 atlet yang mendapat nilai 3 dengan frekuensi sebesar 35%, 3 atlet yang mendapat nilai 2 dengan frekuensi 15 %, dan 0 atlet yang mendapat nilai 1 sebesar 0% atau tidak ada. hasil tes loncat tegak atlet renang Kabupaten Kubu Raya diperoleh hasil bahwa sebanyak 2 Atlet yang mendapat nilai 5 frekuensi sebesar 10%, 10 atlet yang mendapat nilai 4 dengan frekuensi sebesar 50%, 5 atlet yang mendapat nilai 3 dengan frekuensi sebesar 25%, 2 atlet yang mendapat nilai 2 dengan frekuensi 10 %, dan 1 atlet yang mendapat nilai 1 sebesar 5%. hasil tes lari 1000 meter atlet renang Kabupaten Kubu Raya diperoleh hasil bahwa sebanyak 3 Atlet yang mendapat nilai 5 frekuensi sebesar 15%, 8 atlet yang mendapat nilai 4 dengan frekuensi sebesar 40%, 8 atlet yang mendapat nilai 3 dengan frekuensi sebesar 40%, 1 atlet yang mendapat nilai 2 dengan frekuensi 5 %, dan 0 atlet yang mendapat nilai 1 sebesar 0% atau tidak ada.

Saran setelah penelitian ini dilaksanakan yaitu 1) Perlunya penambahan jam latihan dalam meningkatkan kesegaran jasmani. 2) Masih terdapat atlet dengan tingkat kesegaran jasmani yang kurang, maka khususnya pelatih dapat melakukan latihan secara rutin dan teratur pada sore hari dapat digunakan untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani atlet