



Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Renang SeaRIA Aquatic Universitas Negeri Padang

Dava Fajar Pratama, Edwarsyah, Syahrastani, Zulbahri

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

davafajar48@gmail.com, edwarsyahfik@gmail.com, syahrastani@fik.unp.ac.id, zulbahri@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, renang

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kebugaran jasmani atlet renang SeaRIA Aquatic. Ini terlihat pada saat melaksanakan latihan atlet mengalami penurunan kecepatan pada pertengahan latihan hingga akhir. Hal ini diduga terjadi karena rendahnya kebugaran jasmani atlet. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet renang SeaRIA Aquatic. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang SeaRIA Aquatic dengan jumlah atlet sebanyak 47 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *Random Sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 25 orang. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terhadap atlet renang usia 7-18 tahun. Teknik analisis data menggunakan bantuan aplikasi *Microsoft Excel*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tingkat kebugaran jasmani atlet renang SeaRIA Aquatic berada pada taraf sedang dengan rata-rata siswa putra sebesar 16.52 atau sebesar 44%

Keywords : *Physical fitness, swim*

Abstract : *The problem in this study is the lack of physical fitness of the SeaRIA Aquatic swimmers. This can be seen when carrying out training athletes experience a decrease in speed in the middle of training until the end. This is presumably due to the low physical fitness of athletes. Therefore, this study aims to determine the level of physical fitness of the SeaRIA Aquatic swimmers. This research is a type of quantitative descriptive research. The population in this study was the SeaRIA Aquatic swimmer with a total of 47 athletes. The sampling technique in this study is the Random Sampling technique, so that a sample of 25 people is obtained. The measuring instrument in this study used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for swimming athletes aged 7-18 years. The data analysis technique used the help of Microsoft Excel application. The results showed that the physical fitness level of SeaRIA Aquatic swimming athletes was at a moderate level with an average male student of 16.52 or 44%.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan jasmani, yaitu untuk meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar. Artinya yang melakukan pendidikan jasmani melalui aktivitas olahraga akan memiliki kebugaran jasmani yang memadai. Bangun Sabaruddin

Yunis (2016). Olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan oleh atlet-atlet dalam bentuk aktivitas jasmani yang berintikan permainan dan menonjolkan komponen-komponen fisik diantaranya keterampilan gerak, daya tahan, kekuatan, kecepatan dan koordinasi gerak. yang

dilaksanakan dalam bentuk pertandingan atau perlombaan. Lutan (2001) dalam Soan Untung Febrisius (2017). Soekarno(1984) dalam Arhesa Sandra (2020) Olahraga renang berguna sebagai alat pendidikan, rekreasi yang sehat, menanamkan keberanian, percaya diri dan sebagai terapi. Mulyaningsih dkk (2009) dalam Arhesa Sandra (2020) “renang adalah termasuk olahraga yang telah dikenal sejak zaman prasejarah. Manusia prasejarah yang tinggal atau hidup di tepi laut, danau dan sungai mau tidak mau haruslah bisa berenang untuk dapat mencari nafkah dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian berenang adalah gerakan yang dilakukan diatas air dengan meggerakkan seluruh tubuh dari kaki, badan, kepala hingga tangan. Yang digunakan untuk mengapun diatas air ataupun menyelam. Yang bisa dilakukan di danau, sungai, pantai dan di kolam renang guna untuk rekreasi.

Deswandi dkk (2013) dalam Pratiy Sinta Aprillia dan Syarastani (2019) “Kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa mengalami keletihan yang berarti dan dapat juga dikatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk beraktivitas dalam waktu yang lama dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih tersedia tenaga untuk hal-hal yang sifatnya darurat”

Club SeaRIA Aquatic Swimming Club adalah club renang yang berdiri tahun 2018 sampai sekarang. Club SeaRIA Aquatic adalah club yang melatih anak-anak dari KU pemula hingga KU 1 untuk meraih prestasi. Dan dalam waktu 4 tahun ini club SeaRIA Aquatic telah mengikuti berbagai kejuaraan diantaranya.

Tabel 1. Prestasi atlet renang SeaRIA Aquatic pada tahun 2021-2022

No	Tahun	Nama Kejuaraan	Peringkat/Medali
1	2021	Piala Bupati Cub 1 di Sijunjung tingkat Sumbar	Emas 2, Perak 6, Perunggu 3
2	2022	Lumba-lumba Swimming Championship di Padang tingkat Sumatera	Emas -, Perak 4, Perunggu 6

Dapat dilihat prestasi club renang SeaRIA Aquatic menurun terlihat dari perolehan medali dari 2021 ke 2022 lebih sedikit. Diduga penyebab menurunnya prestasi atlet renang SeaRIA Aquatic salah satunya adalah kurang optimalnya kebugaran jasmani atlet renang SeaRIA Aquatic. Lalu peneliti melihat saat atlet renang SeaRIA Aquatic melaksanakan program latihan mereka mengalami kelelahan dalam latihan dari segi stamina, kecepatan berenang dll. Diduga hal tersebut terjadi karena kurangnya kebugaran jasmani pada atlet renang SeaRIA Aquatic. Maka sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan permasalahan tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang mendeskripsikan fenomena yang terjadi Leavy (2017) dalam Mustafa Pinton Setya (2020). Dengan pendekatan kualitatif ini bermaksud mengungkap aktivitas yang terjadi Leedy & Ormrod (2016) dalam Mustafa Pinton Setya (2020) selama jadwal latihan berlangsung. Metode pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Tegeh dan Kirna (2013) dalam Sinuraya

Janwar Frihasan & Barus Julius Boy Nesra Basgimata (2020) penelitian deskriptif adalah suatu fenomena yang menggambarkan suatu peristiwa tertentu yang bahkan sedang berlangsung. Tujuan penelitian deskriptif yaitu untuk memberikan gambaran sifat terhadap suatu situasi sementara menggambarkan sebab akibat terhadap suatu gejala atau fenomena

Polupasi penelitian ini adalah atlet renang SeaRIA Aquatic yang berjumlah 47 atlet dengan karakteristik usia yaitu 7-18 tahun Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi sebagai sumber informasi/data. Sugiyono (2010) dalam Aziz Haris (2015) menjelaskan bahwa "sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Penjelasan mengenai sampel dipaparkan pula oleh Lutan dkk (2007) dalam dalam Aziz Haris (2015) yang menjelaskan bahwa "Sampel adalah kelompok yang digunakan dalam penelitian dimana data/informasi itu diperoleh". Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang yang berusia 7-18 tahun. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Random Sampling yaitu sebagian populasi dijadikan sampel untuku penelitian ini.

Instrumen yang digunakan adalah TKJI dan dikelompokkan pada umur masing-masing atlet yaitu golongan umur yaitu atlet umur 16-19 putra (lari sprint 60 meter, gantung angkat tubuh, lari 1200 meter). Umur 16-19 putri (lari sprint 60 meter, gantung siku tekuk, lari 1000 meter). Umur 13-15 putra (lari sprint 50 meter, angkat tubuh, lari 1000 meter). Umur 13-15 putri (lari sprint 50 meter, gantung siku tekuk, lari 800 meter). Umur 10-12 putra dan putri (lari sprint 40 meter, siku tekuk, lari 600 meter).

Umur 6-9 putra dan putri (lari sprint 30 meter, siku tekuk, lari 600 meter).

Analisis data yang dipakai dalam pengolahan data dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif presentase. Kemudian data diolah dengan menggunakan komputerisasi seperti yang dijelaskan oleh Sudijono (1991) dalam Nur Hasriwandi dkk (2018) bahwa bila penelitian bertujuan mendapatkan gambaran atau menemukan sesuatu sebagaimana adanya tentang suatu objek yang diteliti maka teknik analisis yang dibutuhkan cukup dengan perhitungan persentase.

Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase adalah sebagai berikut:

$$: P = \frac{F}{N} \times 100\% \text{ Sudijono(1991) dalam Nur Hasriwandi dkk (2018)}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Renang SeaRIA Aquatic

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa hasil distribusi data Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Renang Sea Ria Aquatik, diketahui 2 atlet (8%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kelas interval 22-25 pada kategori baik sekali, 8 atlet (32%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kelas interval 18-21 pada kategori baik, 11 atlet (44%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kelas interval 14-17 pada kategori sedang, 3 atlet (12%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kelas interval 10-13 pada kategori kurang, 1 atlet (4%) memiliki tingkat kebugaran

jasmani dengan kelas interval 5-9 pada kategori kurang sekali. Jadi dapat disimpulkan bahwa Atlet Renang Sea Ria Aquatik rata-rata memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya data Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet renang Sea Ria Aquatik dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:

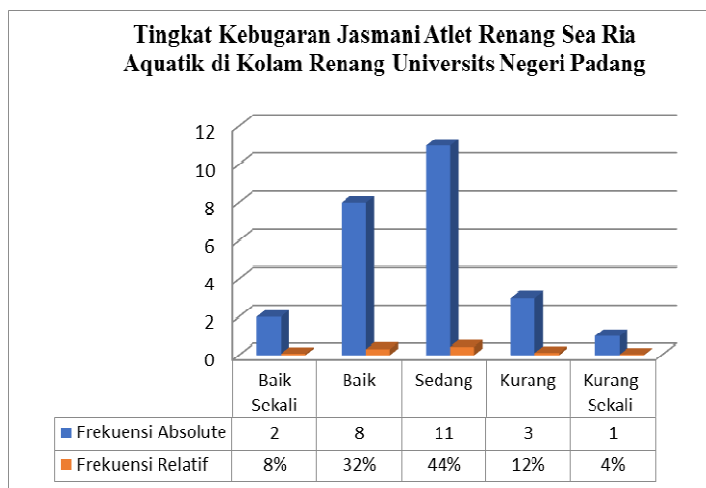


Diagram Batang 1. Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Renang SeaRIA Aquatic

Deswandi dkk (2013) dalam Pratisty Sinta Aprillia dan Syarastani (2019) mengatakan bahwa: "Kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dan dapat juga dikatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk beraktivitas dalam waktu yang lama dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih tersedia tenaga untuk hal-hal yang sifatnya darurat". Kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan. Dan bagi atlet sendiri kondisi jasmani yang bugar adalah salah satu faktor penting yang harus

dimiliki karena kondisi jasmani yang prima sangat berpengaruh terhadap latihan dan performa saat berlomba bagi atlet.

Menurut Hasibuan dalam Sepriadi (2017) yang menjelaskan bahwa "Upaya kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan". Selanjutnya Menurut Sutarman dalam Sepriadi (2017) menyatakan bahwa "Kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak." Selanjutnya Menurut Ismayarti dalam Satria & Masrun (2020). menyatakan bahwa "fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja". Dari pendapat beberapa ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa kelelahan yang berarti masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan lainnya. Dan bagi atlet sendiri kebugaran jasmani sangat berguna dalam melaksanakan latihan agar latihan berjalan dengan optimal dan saat perlombaan akan tampil dengan maksimal pula. Keadaan atlet yang dikategorikan sedang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya lingkungan, makanan, jam istirahat (tidur), dan latihan yang kurang optimal. Faktor lingkungan, ini dari segala aspek yaitu aspek lingkungan sekolah yang dimana saat atlet masih belum mendapatkan prestasi mereka tidak mendapat dukungan dari guru atau teman mereka sehingga mempengaruhi latihan dan

berdampak salah satunya terhadap kebugaran jasmani atlet. Aspek dari rumah, orang tua kurang mendukung atlet dalam latihan mereka, faktor makanan pola makan mempengaruhi energi saat melaksanakan latihan dan salah satunya berdampak juga pada kebugaran jasmani atlet dll.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peran penting terhadap kesehatan, latihan dan prestasi atlet terutama Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Renang SeaRIA Aquatic. Maka dari itu pelatih harus memperhatikan dan melakukan perubahan ke yang lebih baik dari segi mengatasi permasalahan terkhususnya dalam hal kebugaran jasmani. Agar atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang sedang, kurang dan kurang sekali mengalami perubahan yang baik.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh kebugaran jasmani atlet renang SeaRIA Aquatic 8 atlet (32%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik, 11 atlet (44%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang, 3 atlet (12%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang, 1 atlet (4%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang sekali. Maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani atlet renang SeaRIA Aquatic di kolam renang Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata 16.52 atau sebesar 44% sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Bangun, Sabaruddin Yunis. 2016. *Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia*. Jurnal:

Publikasi Pendidikan Volume 6 No 3: 156-167.

Soan, Untung Febrisius. 2017. *Kebijakan dan Strategi Pembinaan Olahraga Prestasi Daerah*. Jurnal: Sains Keolahragaan & Kesehatan Volume 2 No 1: 22- 23.

Arhesa, Sandra. 2020. *Jago Renang*. Banten: Ilmu Cemerlang

Pratsiy, Sinta Aprillia & Syahrastani. 2019. *Analisis Daya Tahan Aerobik MTSN 3 Sijunjung Kabupaten Sijunjung*. Jurnal: Pendidikan dan Olahraga. Volume 2 No 7: 17-22.

Mustafa, Pinton Setya. 2020. *Penerapan Kajian dan Mahasiswa Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Malang (Mata Kuliah: Pembelajaran Tenis Meja dan Metodologi Penelitian)*. Jurnal: ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan. Volume 6 No 2: 12-28.

Sinuraya, Janwar Frihasa & Barus Julius Boy Nesra Basgimata. 2020. *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi*. Jurnal: Ilmiah Pendidikan Jasmani. Volume 4 No 1: 23-32.

Aziz, Haris. 2015. *Pengaruh Metode Bermain Terhadap Minat Berlatih Dalam Cabang Olahraga Sepakbola*. Jurnal: Repository.upi.edu. 29-37

Nur, Hasriwandi. M Madri & Zalfendi. 2018. *Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di SMP Negeri 30 Padang*. Jurnal: Mensana. Volume 3 No 1: 67-76

Sepriadi, S. 2017. *Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani*. Jurnal: Penjakora. Volume 4 No 1: 77–89

Satria, T. & Masrun, M. 2020. *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Kota Padang*. Jurnal: Sport Science. Volume 20 No 2: 86–96