

PROFIL KONDISI FISIK ATLET RENANG CLUB TRI TUNGGAL

Devara Candra Ababil¹, Sugiarto²

^{1,2}Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang
Semarang, Indonesia

e-mail: devaracandra19@students.unnes.ac.id¹, sugiarto.ikor@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet renang Atlet Renang Club Tri Tunggal Kabupaten Grobogan. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan data primer yang didapatkan melalui serangkaian tes kondisi fisik yang terdiri dari Tes Index Masa Tubuh, Tes Kecepatan 20 meter, Tes Kelincahan, Tes Power Tungkai, Tes Kekuatan Otot Perut, Tes Kekuatan Otot Lengan dan Tes Lari Multistage. Tes dilakukan kepada 10 orang sampel yang merupakan atlet Renang Club Tri Tunggal. Data yang terkumpul dianalisis dengan teknik analisis statistik deskriptif melalui aplikasi SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik Atlet Renang Club Tri Tunggal Kabupaten Grobogan terbagi dalam beberapa kategori yaitu 10% berkategori sangat baik, 30% berkategori baik, 20% berkategori sedang, 30% berkategori kurang dan 10% pada kategori sangat kurang.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Atlet Renang, Club Tri Tunggal

Abstract

This study aims to determine the profile of the physical condition of the swimmers at the Tri Tunggal Swimming Club, Grobogan Regency. The type of this research is quantitative methods with primary data obtained through a series of physical condition tests consisting of Body Mass Index Test, 20 meter Speed Ability Test, Agility Ability Test, Leg Power Ability Test, Abdominal Muscle Strength Ability Test, Arm Muscle Strength Ability Test and the Multistage Running Test. The test was carried out on 10 samples who were athletes from the Tri Tunggal Swimming Club. The data collected were analyzed by descriptive statistical analysis techniques through the SPSS application. The results showed that the physical condition of the Tri Tunggal Swimming Club Athletes in Grobogan Regency was divided into several categories, namely 10% in the very good category, 30% in the good category, 20% in the moderate category, 30% in the poor category and 10% in the very poor category.

Keywords : Physical Condition, Swimming Athlete, Club Tri Tunggal

PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu jenis olahraga yang memiliki banyak manfaat seperti meningkatkan kesehatan, meninggikan badan, melatih pernafasan, menghilangkan stress, membakar kalori dan membentuk otot (Wood et al., 2022). Renang termasuk olahraga yang telah dikenal sejak zaman prasejarah, terutama suku-suku bangsa yang tinggal berdekatan dengan sumber air seperti laut dan danau (Mulyaningsih et al., 2019). Olahraga renang merupakan keterampilan gerak yang dilakukan di air yang bertujuan untuk bersenang – senang, mengisi waktu luang dan mendapatkan prestasi di tingkat nasional maupun internasional (Malik & Marsudi, 2021).

Pada aktifitas olahraga, kondisi fisik seseorang harus sangat diperhatikan, tak terkecuali pada olahraga renang. Renang termasuk olahraga yang memerlukan kemampuan fisik yang baik, di dalam renang terdapat gaya yang sering diperlombakan seperti renang gaya bebas, renang gaya dada, dan renang gaya kupu-kupu (Qiu et al., 2022). Kondisi fisik yang dominan pada renang yaitu kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, daya ledak otot

tungkai dan kelentukan. Amicta & Maidarman (2019) menjelaskan bahwa : “kondisi fisik (*physical condition*) merupakan unsur atau kemampuan dasar (*basic ability*) yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga”. Renang merupakan salah satu olahraga yang sudah dikenal semua kalangan masyarakat di Indonesia, karena kondisi geografis Indonesia yang kaya akan sumber air, pantai dan lautan menjadikan renang menjadi hal yang umum dilakukan terutama bagi masyarakat yang tinggal di pantai (Martinus et al., 2021). Bahkan banyak atlet Indonesia yang sudah mendapatkan prestasi di kancah Internasional dalam Cabang olahraga Renang (Lusianti, 2021).

Kondisi Fisik merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi seorang atlet olahraga (Candra & Farhanto, 2021). Menurut Kurniawan dan Arwandi, (2020), Kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi, oleh karena itu dalam olahraga renang diperlukan unsur kemampuan fisik yang baik. Unsur kemampuan fisik dalam olahraga renang terdiri dari kekuatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kebugaran kardiovaskular (Lusianti, 2021). Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam olahraga renang. Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi dan menentukan gerak penampilannya (Wardiman & Yendrizal, 2019). Pada (DEKDIKBUD, 2020) dijelaskan bahwa komponen kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti Usia, Jenis Kelamin, Genetik, Kegiatan Fisik, Kebiasaan Merokok dan Faktor Lainnya.

Kondisi fisik seseorang dapat dinilai dari komponen-komponen utama yang dapat diukur melalui sebuah tes (Bompa, 2016). Adapun komponen yang dimaksud yaitu (1) Kekuatan (*Strenght*), yaitu kemampuan melawan beban dalam satu usaha; (2) Daya Tahan (*Endurance*), yaitu kemampuan organ atlet untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktifitas olah raga dalam waktu lama; (3) Daya Otot (*Muscular Power*), yaitu kemampuan seorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi tahanan (Kurniawan & Arwandi, 2020). (4) Kecepatan (*Speed*), yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat - singkatnya. (5) Daya Lentur (*Fleksibility*), yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal. (6) Kelincahan (*Agility*), yaitu kemampuan seseorang mengubah arah secara tetap tanpa ada gangguan keseimbangan. (7) Keseimbangan (*Balance*), yaitu Kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. (8) Ketepatan (*Accuracy*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan gerakan bebas (Susilo, 2021).

Renang merupakan cabang olahraga yang belum memiliki panduan mengenai predomnan sistem energi yang digunakan selama pertandingan. Untuk itu, predomnan sistem energi dalam renang perlu diketahui pelatih, sehingga kualitas latihan dapat ditingkatkan dan disesuaikan dengan spesifikasi cabang olahraga Renang (Wood et al., 2022). Pengetahuan mengenai predomnan sistem energi sangat membantu dalam menentukan metode, bentuk, dan materi latihan yang diterapkan pelatih dalam meningkatkan kualitas fisik perenang. Keberadaan Program Latihan Renang bertujuan untuk membantu atlet berlatih agar dapat mencapai kondisi fisik puncak (*peak performance*). Untuk itu pembinaan atlet harus direncanakan dengan baik dan benar dan didasarkan pada konsep periodisasi dan prinsip-prinsip latihan serta metodologi penerapannya di lapangan (Michaela et al., 2016). Periodisasi juga merupakan suatu faktor yang menentukan dalam pengembangan serta kebutuhan dari pendekatan yang berurutan dalam kesempurnaan suatu kemampuan biomotorik. Pemakaian konsep periodisasi dapat dipergunakan secara luas dalam metodologi pengembangan kemampuan dominan cabang olahraga Renang (Barbosa et al., 2021).

Siklus latihan tahunan pada umumnya, secara konvensional dibagi ke dalam 3 fase/tahap latihan yaitu (1) Tahap Persiapan, pada fase ini adalah sangat penting dalam

latihan sepanjang tahun karena diseluruh periode ini, atlet akan dikembangkan kerangka umum fisik, teknik, taktik dan persiapan psikologisnya dalam menghadapi pertandingan. Selama tahap persiapan sangatlah penting apabila volume latihannya tinggi untuk menciptakan dasar penyesuaian organisme yang mencukupi untuk mencukupi terhadap latihan yang lebih khusus. (2) Tahap Kompetisi, Tujuan dari tahap kompetisi ini adalah untuk mencapai kondisi fisik puncak atlet dan memelihara setiap kemampuan top selama periode kompetisi. Fase perbandingan merupakan penyempurnaan semua faktor latihan yang bertujuan untuk memperbaiki kemampuan untuk dapat bertanding dengan kemampuan terbaik untuk berprestasi. (3) Tahap Transisi, tujuan dari tahap ini adalah active relaxing, artinya yaitu istirahat aktif/tidak istirahat penuh. Untuk menjamin agar kondisi fisik tetap dalam taraf tertentu, tidak terlalu menurun. Para atlet perlu rekaveri bukan hanya fisik, tetapi juga keadaan psikologis. Untuk rekaveri aktif atlet harus melakukan berbagai aktivitas fisik yang lain yang tidak ada hubungannya dengan cabang olahraganya. Aktivitas fisik adalah tahap transisi adalah olahraga yang rekreatif, dan tanpa target tertentu (Moffatt, 2017).

Pembinaan olahraga yang tepat dan benar perlu dilakukan dengan proses dan tahapan waktu yang tepat. Sehingga prestasi olahraga di Indonesia dapat lebih baik. Upaya yang perlu dilakukan oleh pengurus olahraga di Indonesia perlu mendirikan tempat pembinaan olahraga yang mempunyai target untuk meraih prestasi agar nantinya dapat ditemukan bibit-bibit atlet yang berbakat di setiap cabang olahraga. Dengan begitu bibit-bibit atlet tersebut dapat dibina lagi secara bertahap secara maksimal sehingga nanti dapat meraih prestasi yang diinginkan (Malik & Marsudi, 2021).

Club renang Tri Tunggal merupakan salah satu tempat pembinaan dan pelatihan renang yang terletak di Kecamatan Gubug, Kabupaten Grobogan. Keberadaan club renang Tri Tunggal merupakan jawaban dari kebutuhan masyarakat akan adanya tempat pembinaan olahraga renang di Kecamatan Gubug. Club renang Tri Tunggal menjadi tempat pembinaan bagi anak-anak dan masyarakat yang tertarik untuk belajar renang, selain itu club renang Tri Tunggal juga memiliki target mencetak atlet renang yang berprestasi. Oleh karena itu club renang Tri Tunggal perlu dikembangkan agar nantinya dapat ditemukan bibit-bibit atlet renang yang berbakat.

Candra & Farhanto (2021) menyebutkan bahwa kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi seorang atlet olahraga, oleh karena itu kondisi fisik atlet renang pada club renang Tri Tunggal perlu diketahui sebagai dasar evaluasi yang nantinya dapat digunakan untuk mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimiliki para atlet. Kondisi fisik para atlet harus selalu dijaga dan ditingkatkan agar kemampuan yang dimiliki tidak menurun. Keberadaan club renang Tri Tunggal di kabupaten Grobogan merupakan salah satu faktor yang dapat membantu para atlet untuk menaikkan prestasi pada cabang olahraga renang. Pada club renang tri tunggal ini belum diketahui kondisi fisik atletnya sehingga peneliti ingin melakukan penelitian tentang profil kondisi fisik atlet renang. Dengan penelitian ini diharapkan dapat memantau kemampuan atlet agar dapat meraih prestasi yang terbaik. Setelah diketahui kondisi fisik atlet renang, berharap dapat membantu para pelatih untuk membuat dan juga menerapkan program latihan yang tepat sehingga prestasi yang ditargetkan dapat tercapai. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti berkeinginan untuk mendapatkan informasi terkait bagaimana profil kondisi fisik atlet renang club tri tunggal Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan.

METODE

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif melalui tes kondisi fisik. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode kuantitatif melalui nilai tes kondisi fisik yang kemudian dikonversikan berdasarkan kategori dalam norma yang telah ditetapkan. Metode tersebut menjadi dasar penetapan desain penelitian dalam penelitian ini, yaitu

menggunakan pendekatan “One-shot method” model, artinya model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada “suatu saat” (Natal, 2022).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet Renang Club Tri Tunggal Kabupaten Grobogan yang berjumlah 10 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Penarikan sampel harus representatif, dalam arti segala karakteristik populasi hendaknya tercermin pula dalam sampel yang diambil. Menurut (Ghozali, 2018; Sugiyono, 2018) apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sehingga penelitian dilakukan dengan metode saturation sampling atau sampel jenuh. Berdasarkan pendapat tersebut maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan 10 orang atlet Renang club Tri Tunggal Kabupaten Grobogan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan rangkaian tes kondisi fisik yang dilakukan secara berurutan. Menurut (Lubis et al., 2022) tes untuk mengukur profil kondisi fisik dapat dilakukan melalui 1) Tes Index Masa Tubuh; 2) Tes Kemampuan Kecepatan 20 meter; 3) Tes Kemampuan Kelincahan (Lari Bolak-balik); 4) Tes Kemampuan Power Tunggal (*Vertical Jump*); 5) Tes Kemampuan Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*); 6) Tes Kemampuan Kekuatan Otot Lengan (*Push Up*); 7) Tes Lari Multitahap (MFT) (Lubis et al., 2022; Lusianti, 2021; Shava et al., 2017). Data nilai yang didapatkan dari pengujian terhadap sampel kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif yang dilakukan melalui aplikasi SPSS. Hasil pengujian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diagram batang yang kemudian dilakukan pengkategorian. Komponen dan klafikasi penilaian dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Komponen Dan Klafikasi Kemampuan Fisik Putra

| No Teknik Pengukuran | Baik sekali | Baik | Sedang | Kurang | Kurang sekali |
|----------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 1 Indek Masa Tubuh | 5-10 % | 11-14% | 15-17% | 18-19% | >20% |
| 2 Lari 20 meter | < 2.78 detik | 1.32 - 2.76 | 2.76 – 3.16 | > 3.17 | - |
| 3 Shuttle run | <12,10 | 12,11-13,53 | 13,54-14,96 | 14,98-16,39 | >16,40 |
| 4 Vertical Jump | >70 | 61 – 70 | 41 – 55 | 21 – 30 | <21 |
| 5 Sit Up | >41 | 30 – 40 | 21 – 29 | 10 – 20 | <10 |
| 6 Push Up | >46 | 36 – 46 | 26 – 35 | 16 – 25 | <16 |
| 7 MFT | >51.6 | 48.9 - 51.6 | 46.2 – 48.8 | 43.5 – 46.1 | <43.5 |

Tabel 2. Komponen Dan Klafikasi Kemampuan Fisik Putri

| No Teknik Pengukuran | Baik sekali | Baik | Sedang | Kurang | Kurang sekali |
|----------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 1 Indek Masa Tubuh | 10-15% | 16-19% | 20-24% | 25-29% | >30% |
| 2 Lari 20 meter | < 3.03 detik | 3.04 - 3.35 | 3.36 – 3.64 | > 3.45 | - |
| 3 Shuttle run | <12,42 | 12,43-14.09 | 14.10-15.74 | 15.75-17.39 | >17.40 |
| 4 Vertical Jump | >60 | 51 – 60 | 31 – 40 | 10 – 20 | <11 |
| 5 Sit Up | >28 | 20 – 28 | 10 – 19 | 3 – 9 | <3 |
| 6 Push Up | >35 | 25 - 35 | 15 - 24 | 5 – 14 | <5 |
| 7 MFT | >47.7 | 44.2 – 47.6 | 40.7 – 44.1 | 437.2 – 40.6 | <37.2 |

Sumber : (Lubis et al., 2022)

Table 3. Katagori Profil Kondisi Fisik

| No | Klasifikasi | Jumlah Nilai |
|----|--------------------|--------------|
| 1 | Baik Sekali (BS) | 5 |
| 2 | Baik (B) | 4 |
| 3 | Sedang (S) | 3 |
| 4 | Kurang (K) | 2 |
| 5 | Kurang Sekali (KS) | 1 |

Sumber : Budiwanto (2020).

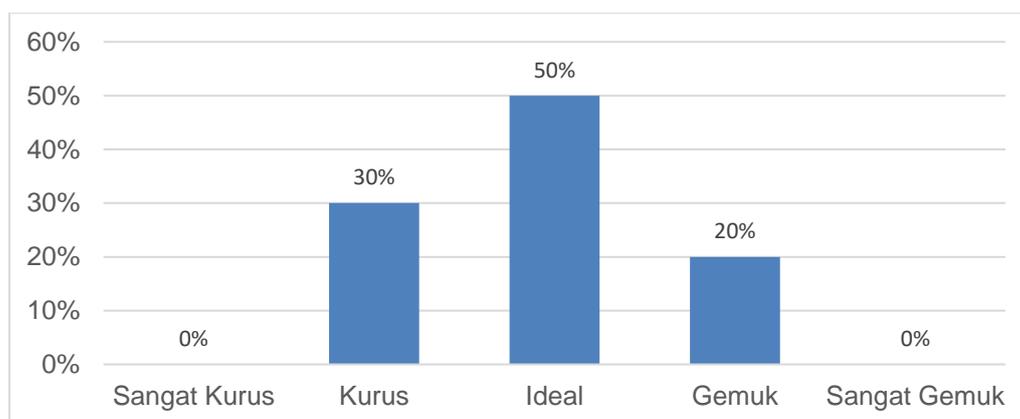
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Keseluruhan data yang digunakan dalam penelitian merupakan hasil tes kondisi fisik yang dilakukan peneliti kepada responden melalui beberapa tes, yaitu Tes Index Masa Tubuh (IMT), Tes Kecepatan Lari 20 Meter, Tes Kemampuan Kelincahan (Lari Bolak-Balik), Tes Kemampuan Power Tungkai (*Vertical Jump*), Tes Kemampuan Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*), Tes Kemampuan Kekuatan Otot Lengan (*Push Up*), Dan Tes Lari Multitahap (MFT). Berikut hasil yang didapatkan dari setiap pengujian tersebut.

1. Tes Index Masa Tubuh (IMT)

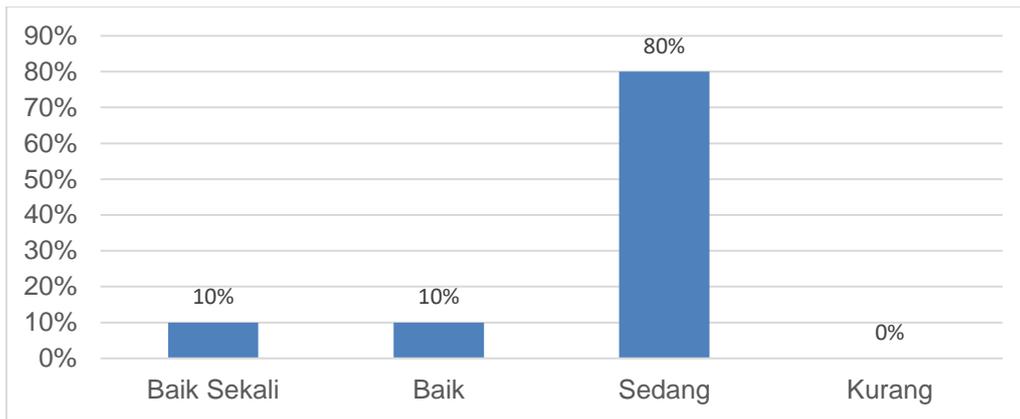
Hasil tes menunjukkan rentang skor empiris 17.8 sampai 28.98 dengan rerata 21.21, dan simpangan baku 4.07, serta varians sebesar 16.54. Hasil tes dari 10 orang sampel dapat dilihat pada grafik histogram di bawah ini.



Gambar 1. Histogram Frekuensi data BMI

2. Tes Kecepatan Lari 20 Meter

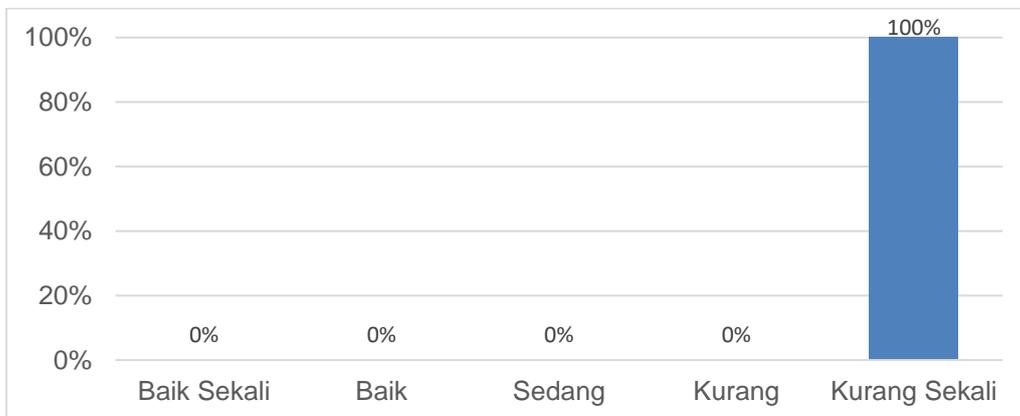
Dari tes kecepatan lari 20 meter rentang skor empiris 2.43 sampai dengan 4.21. Hasil perhitungan data diperoleh rerata 3.51 dan simpangan baku 0.55, serta varians sebesar 0.31. Data yang diperoleh dari 10 orang sampel dapat dilihat dari grafik histogram di bawah ini.



Gambar 2. Histogram Frekuensi data kecepatan lari 20 m

3. Tes Kemampuan Kelincahan (Lari Bolak-Balik)

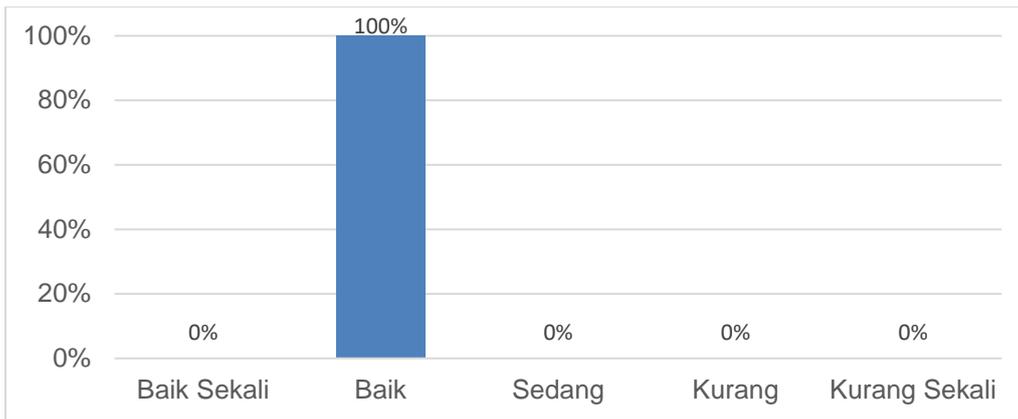
Data hasil tes kelincahan yang didapatkan dari lari bolak-balik dengan lintasan berukuran 5x5 dan diambil waktu tercepat, menunjukkan rentang skor empiris 23.52 sampai dengan 41.02 dan nilai rerata 32.42, simpangan baku 6.15, serta varians sebesar 37.83. Pengujian dari 10 orang sampel dapat dilihat pada grafik histogram berikut ini.



Gambar 3. Histogram Frekuensi data kelincahan lari bolak-balik

4. Tes Kemampuan Power Tungkai (Vertical Jump)

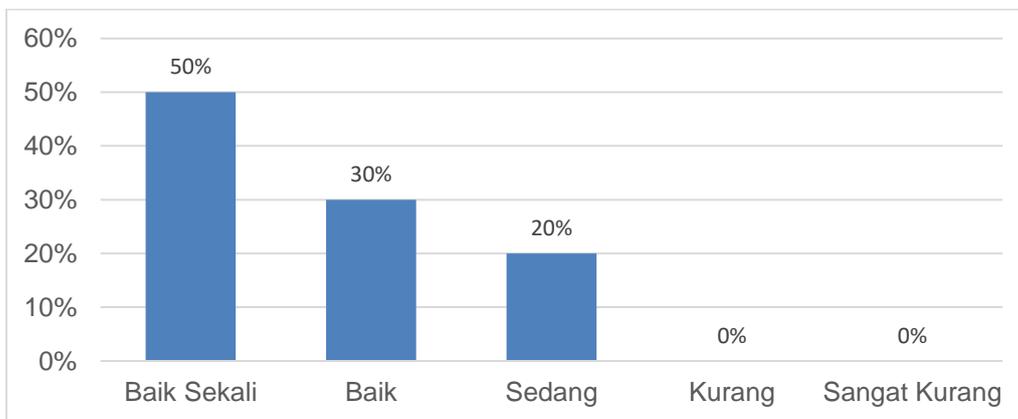
Hasil tes kemampuan power tungkai memiliki rentang skor empiris 54.00 sampai dengan 67.00. Hasil perhitungan data diperoleh rerata 59.60, simpangan baku 4.90 dan varians 24.04. Hasil pengujian dari 10 orang sampel dapat dilihat dari grafik histogram berikut.



Gambar 4. Histogram Frekuensi data kekuatan power tungkai

5. Tes Kemampuan Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)

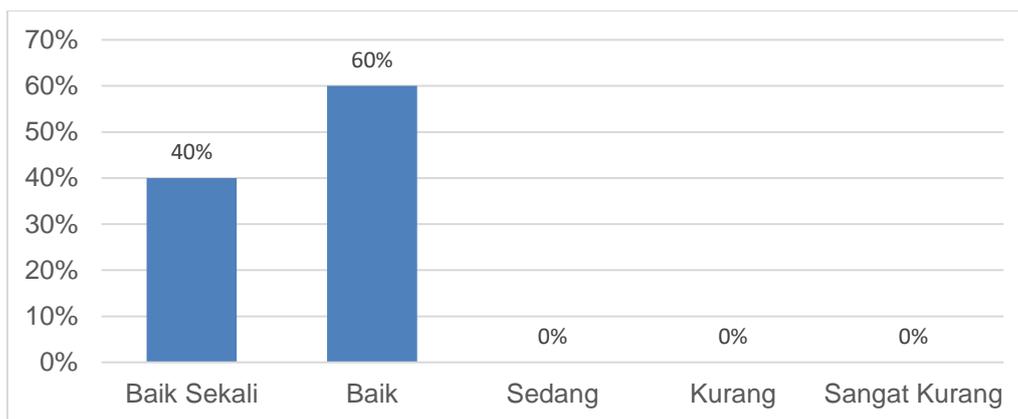
Hasil pengukuran kekuatan otot perut (*sit up*) memiliki rentang skor empiris 54.00 sampai dengan 67.00. Hasil perhitungan menunjukkan rerata 59.60, simpangan baku 4.90 dan varians sebesar 24.04. Hasil pengujian dari 10 orang sampel dapat diklasifikasikan sebagai berikut.



Gambar 5. Histogram Frekuensi data kekuatan otot perut (*sit up*)

6. Tes Kemampuan Kekuatan Otot Lengan (*Push Up*)

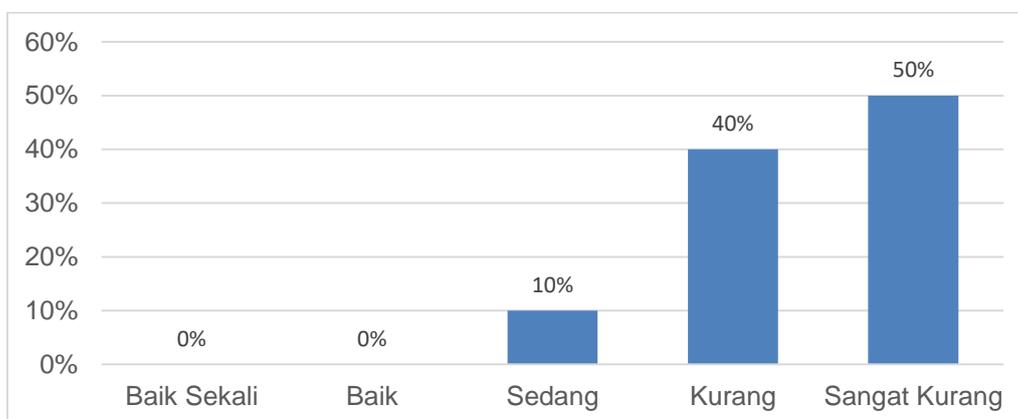
Hasil pengukuran kekuatan otot perut memiliki rentang skor empiris 54.00 sampai dengan 67.00. Hasil perhitungan data diperoleh rerata 59.60, simpangan baku 4.90 dan varians sebesar 24.04. Pengkategorian hasil tes dari 10 orang sampel dapat dilihat pada grafik histogram di bawah ini.



Gambar 6. Histogram Frekuensi data kekuatan otot perut (*push up*)

7. Tes Lari Multitahap (MFT)

Hasil pengukuran MFT memiliki rentang skor empiris 54.00 sampai dengan 67.00. Hasil perhitungan data diperoleh rerata 59.60, simpangan baku 4.90; varians sebesar 24.04. Hasil tes dari 10 orang sampel dapat dilihat pada grafik histogram di bawah ini.



Gambar 7. Histogram Frekuensi data tes MFT

Hasil statistik kondisi fisik Atlet Renang Club Tri Tunggal didapatkan skor minimum 215.71; skor maksimum 249.48; rerata 231.76; varians 113.36, dan standard deviasi 10.65. Deskripsi hasil penelitian di secara rinci pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Deskripsi Data Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Renang Club Tri Tunggal

| Keterangan | IMT | Kecepatan | Kelincahan | Power Tungkai | Sit Up | Push Up | MFT |
|-----------------|-------|-----------|------------|---------------|--------|---------|-------|
| Nilai Terendah | 17.43 | 2.43 | 23.5 2 | 54.00 | 19.00 | 29.00 | 33.20 |
| Nilai Tertinggi | 28.98 | 4.21 | 41.02 | 67.00 | 55.00 | 50.00 | 44.60 |
| Rerata | 21.21 | 3.51 | 32.42 | 59.60 | 37.00 | 39.20 | 38.82 |
| Simpangan Baku | 4.07 | 0.55 | 6.15 | 4.90 | 11.93 | 7.14 | 4.57 |
| Varians | 16.54 | 0.31 | 37.83 | 24.04 | 142.40 | 50.96 | 20.86 |

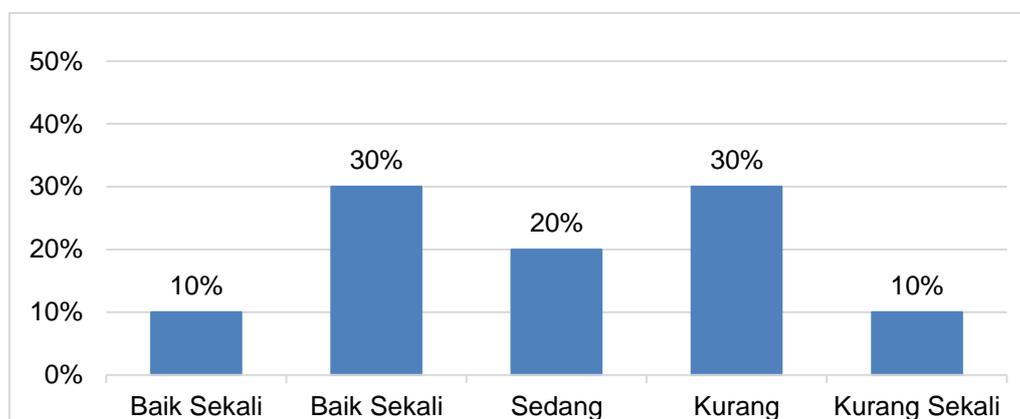
Berdasarkan hasil analisis deskripsif terhadap tiap item tes yang dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik Atlet Renang Club Tri Tunggal Kabupaten Grobogan. Data tersebut kemudian dijumlahkan dan di rata-rata, sehingga diperoleh hasil skor minimum sebesar

215.71; skor maksimum 249.48; rerata 231.76; varians 113.36, dan standard deviasi = 10.65. Hasil pengukuran tersebut secara terperinci dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Renang Club Tri Tunggal

| No | Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase |
|--------|---------------|---------------------|-----------|------------|
| 1 | Baik Sekali | > 247.73 | 1 | 10% |
| 2 | Baik | 226.43 < X < 247.73 | 3 | 30% |
| 3 | Sedang | 226.44 < X < 237.08 | 2 | 20% |
| 4 | Kurang | 215.79 < X < 226.44 | 3 | 30% |
| 5 | Kurang Sekali | < 215.79 | 1 | 10% |
| Jumlah | | | 10 | 100% |

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas, kemudian peneliti menyajikan kembali dalam bentuk grafik yang dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 8. Grafik Kondisi Fisik Atlet Renang Club Tri Tunggal Kabupaten Grobogan

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat diketahui kondisi fisik Atlet Renang Club Tri Tunggal Kabupaten Grobogan terdiri dari 10% (1 atlet) berkategori baik sekali, 30% (3 atlet) berkategori baik, 20% (2 atlet) berkategori sedang, 30% (3 atlet) berkategori kurang dan 10% (1 atlet) pada kategori kurang sekali.

Pembahasan

Renang adalah salah satu olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik, karena kondisi fisik menjadi salah satu faktor yang bisa menentukan prestasi dalam olahraga. Kondisi fisik menjadi bagian penting yang mendasari pengembangan potensi diri bagi seorang atlet olahraga. Kondisi fisik yang optimal sangat dibutuhkan agar dapat melakukan olahraga dengan maksimal, terlebih dalam perlombaan renang (Martinus et al., 2021). Kondisi fisik menjadi hal penting yang harus diperhatikan agar atlet agar dapat mengikuti kompetisi dengan maksimal dan memiliki potensi meraih prestasi. Kondisi fisik yang optimal dapat diciptakan melalui kebiasaan latihan yang dilakukan secara terus-menerus dengan tetap berpedoman dengan prinsip-prinsip latihan secara benar (HB & Wahyuri, 2019). Hasil pengujian kondisi fisik melalui rangkaian tes yang telah dilakukan kepada responden dalam penelitian menunjukkan hasil sebagai berikut.

1. Tes Index Masa Tubuh (IMT)

Hasil tes menunjukkan rentang skor empiris 17.8 sampai 28.98 dengan rerata 21.21, dan simpangan baku 4.07, serta varians sebesar 16.54. Dari 10 sampel yang diteliti, dapat diklasifikasikan menjadi 5 kategori, yaitu 3 orang atau 30% dengan kategori kurus, 5 orang atau 50% dengan kategori ideal, 2 orang atau 20% dengan kategori gemuk. Body Mass Index (BMI) merupakan cara yang dapat digunakan untuk melihat dan mengamati status gizi seseorang, terutama terkait tinggi badan dan berat badan. Pengukuran antropometri sangat penting untuk dilakukan pada atlet, karena pengukuran tersebut dapat digunakan untuk mengetahui gambaran terkait sikap, kekuatan tubuh, proporsi dan komposisi tubuh seorang atlet. Sehingga hasil pengukuran dapat digunakan sebagai dasar dalam melaksanakan latihan yang terprogram dan terarah sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet (Budiwanto, 2020). Komposisi Indeks Masa Tubuh (IMT) yang normal sangat diperlukan bagi atlet renang karena akan sangat berpengaruh terhadap kemampuan dalam melaksanakan aktivitas renang baik dalam masa latihan maupun perlombaan (Lusianti, 2021; Sidik et al., 2019).

2. Tes Kecepatan Lari 20 Meter

Dari tes kecepatan lari 20 meter rentang skor empiris 2.43 sampai dengan 4.21. Hasil perhitungan data diperoleh rerata 3.51 dan simpangan baku 0.55, serta varians sebesar 0.31. Diketahui bahwa dari 10 orang sampel dapat diklasifikasikan dalam 4 kategori, 1 orang atau 10% dengan kategori baik sekali, 1 orang atau 10% dengan kategori baik dan 8 orang atau 80% dengan kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik untuk kecepatan masih perlu ditingkatkan lagi dengan melatih komponen kecepatan agar dapat masuk dalam kategori baik. Kecepatan merupakan komponen terpenting dalam olahraga, khususnya renang, karena kecepatan tersebut diperlukan saat bertanding untuk mencapai performa yang maksimal (Shava et al., 2017). Berdasarkan Tes Kemampuan Kelincahan (Lari Bolak-Balik) dapat diketahui bahwa data yang diperoleh dari 10 orang sampel dapat diklasifikasikan dalam 5 kelompok, sedangkan berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa 10 orang atau 100% responden berada pada kategori sangat kurang. Kemudian pada Tes Kemampuan Power Tungkai (*Vertical Jump*) diketahui bahwa data yang diperoleh dari 10 orang sampel dapat diklasifikasikan dalam 5 kelompok, sedangkan berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa 10 orang atau 100% berada pada kategori baik.

3. Tes Kemampuan Kelincahan (Lari Bolak-Balik)

Data hasil tes kelincahan yang didapatkan dari lari bolak-balik dengan lintasan berukuran 5x5 dan diambil waktu tercepat, menunjukkan rentang skor empiris 23.52 sampai dengan 41.02 dan nilai rerata 32.42, simpangan baku 6.15, serta varians sebesar 37.83. Berdasarkan penelitian dapat diketahui bahwa data yang diperoleh dari 10 orang sampel dapat diklasifikasikan dalam 5 kelompok, sedangkan berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa 10 orang atau 100% berada pada kategori sangat kurang. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan para atlet renang di club Tri Tunggal perlu ditingkatkan agar lebih berkembang dan mendukung kondisi fisik dalam menjalankan aktifitas olahraga. Latihan plyometrics memiliki dampak yang besar pada peningkatan kemampuan untuk berlari, melompat, menendang jarak jauh, keseimbangan, dan kelincahan, program latihannya dilakukan selama 8-10 minggu dan dilakukan 3 kali dalam 1 minggu (Shava et al., 2017).

4. Tes Kemampuan Power Tungkai (*Vertical Jump*)

Salah satu alat ukur kekuatan tungkai dalam olahraga renang yaitu dengan melakukan tes *vertical jump* (Syahara, 2019) Hasil tes kemampuan power tungkai memiliki rentang skor empiris 54.00 sampai dengan 67.00. Hasil perhitungan data diperoleh rerata 59.60, simpangan baku 4.90 dan varians 24.04. Hasil pengujian dari 10 orang sampel dapat dilihat dari grafik histogram berikut. Berdasarkan penelitian dapat diketahui bahwa data yang diperoleh dari 10 orang sampel dapat diklasifikasikan dalam

5 kelompok, sedangkan berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa 10 orang atau 100% berada pada kategori baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahara (2019) yang menghasilkan (11,54%) dengan klasifikasi sangat baik, kelas interval 787 ± 906 sebanyak 3 orang (11,54%) dengan klasifikasi baik, kelas interval 669 ± 786 sebanyak 11 orang (42,31%) dengan klasifikasi sedang, kelas interval 551 ± 668 sebanyak 7 orang (26,92%) dengan klasifikasi kurang.

5. Tes Kemampuan Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)

Hasil pengukuran kekuatan otot perut (*sit up*) memiliki rentang skor empiris 54.00 sampai dengan 67.00. Hasil perhitungan menunjukkan rerata 59.60, simpangan baku 4.90 dan varians sebesar 24.04. Hasil pengujian dari 10 orang sampel dapat diketahui bahwa sampel dapat diklasifikasikan dalam 5 kelompok, sedangkan berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa 5 orang atau 50% responden berada pada kategori sangat baik, sebanyak 3 orang atau 30% berada pada kategori baik, dan 2 orang atau 20% berada pada kategori sedang. Salah satu komponen yang harus dimiliki atlet renang adalah kekuatan otot perut, karena perut berguna untuk menahan tekanan ketika atlet sedang bertanding agar tidak mudah kram (Aditria & Wiododo, 2022).

6. Tes Kemampuan Kekuatan Otot Lengan (*Push Up*)

Hasil pengukuran kekuatan otot perut memiliki rentang skor empiris 54.00 sampai dengan 67.00. Hasil perhitungan data diperoleh rerata 59.60, simpangan baku 4.90 dan varians sebesar 24.04. Pada Tes Kemampuan Kekuatan Otot Lengan (*Push Up*) dapat diketahui bahwa data yang diperoleh dari 10 orang sampel dapat diklasifikasikan dalam 5 kelompok, sedangkan berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa 4 orang atau 40% responden berada pada kategori sangat baik dan sebanyak 6 orang atau 60% berada pada kategori baik. *Push up* merupakan salah satu latihan yang memiliki peran yang penting dalam olahraga renang, karena dapat meningkatkan kekuatan mendorong dan menarik otot lengan pada saat renang. Pada perlombaan renang gaya bebas, kekuatan dalam melakukan dorongan dan menarik otot renang sangat dibutuhkan dalam melakukan gerakan mendorong air ke arah belakang agar tercipta dorongan yang kuat untuk bergerak ke depan (Malik & Marsudi, 2021).

7. Tes Lari Multitahap (MFT)

Hasil pengukuran MFT memiliki rentang skor empiris 54.00 sampai dengan 67.00. Hasil perhitungan data diperoleh rerata 59.60, simpangan baku 4.90; varians sebesar 24.04. Test MFT menunjukkan hasil bahwa diperoleh dari 10 orang sampel dapat diklasifikasikan dalam 5 kelompok, sedangkan berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa 1 orang atau 10% responden berada pada kategori sedang, sebanyak 4 orang atau 40% berada pada kategori kurang, dan sebanyak 5 atau 50% berada pada kategori sangat kurang. Tes lari 15 menit dilakukan untuk menempuh jarak sejauh-jauhnya, yang dilakukan dengan lari penuh lingkaran, boleh jalan sebentar tapi harus lari lagi, biasanya lari 15 menit ditempuh dengan jarak 2,4 km atau 3000 m (Supriady, 2021). Kelebihan dari tes ini adalah mudah untuk dilakukan dan juga dapat dilaksanakan dalam sekali waktu bersamaan untuk banyak peserta (Lusianti, 2021).

Berdasarkan analisis dan penjabaran terhadap tiap item tes yang dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik Atlet Renang Club Tri Tunggal Kabupaten Grobogan. Data tersebut kemudian dijumlahkan dan di rata-rata, sehingga diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel sebelumnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik Atlet Renang Club Tri Tunggal Kabupaten Grobogan yang berkategori baik sekali sebesar 10% (1 atlet), pada kategori baik sebesar 30% (3 atlet), pada kategori sedang 20% (2 atlet), pada kategori kurang sebesar 30% (3 atlet) dan pada kategori kurang sekali 10% (1 atlet). Kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi dan menentukan gerak penampilannya dalam melakukan aktivitas olahraga (Permadi & Fernando, 2021). Kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi, oleh karena itu dalam olahraga renang diperlukan unsur kemampuan fisik yang baik. Unsur

kemampuan fisik yang lebih baik, setidaknya terdiri dari kekuatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kebugaran kardiovaskular (Kurniawan & Arwandi, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan & Arwand (2020) menyimpulkan bahwa pada atlet renang Tirta Kaluang Padang memiliki kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan yang masuk pada tingkat kurang sekali. Penelitian ini serupa dengan penelitian Maryami (2017) yang menghasilkan Kondisi Fisik Pemain PAF UNY yang berkategori baik sekali sebesar 0 % (0 anak), pada kategori baik sebesar 33,33 % (6 anak), pada kategori sedang 27,78 % (5 anak), pada kategori kurang sebesar 38,89 % (7 anak) dan pada kategori kurang sekali 0%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pemaparan sebelumnya, maka disimpulkan bahwa kondisi fisik Atlet Renang Club Tri Tunggal Kabupaten Grobogan terbagi dalam beberapa kategori yaitu 10% (1 atlet) berkategori baik sekali, 30% (3 atlet) berkategori baik, 20% (2 atlet) berkategori sedang, 30% (3 atlet) berkategori kurang dan 10% (1 atlet) pada kategori kurang sekali.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, penulis memberikan beberapa saran sebagai bahan masukan dan pertimbangan dan penelitian selanjutnya, sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil test yang dilakukan, peneliti menyarankan agar para atlet lebih memperhatikan kondisi fisik agar dapat lebih baik lagi. Diperlukan latihan yang teratur dan berkesinambungan terutama terhadap kemampuan dan kelincahan atlet, karena hasil test menunjukkan dari 10 sampel, semuanya masuk dalam kategori sangat kurang.
2. Diperlukan penelitian lebih lanjut terhadap kondisi fisik atlet renang dengan sampel dan populasi yang lebih luas lagi, karena sampel dan populasi dalam penelitian ini hanya terbatas pada Atlet Renang Club Tri Tunggal Kabupaten Grobogan yang berjumlah 10 orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditria, I. A. P., & Wiododo, A. (2022). Status Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Renang Indah Tim Pelatihan Daerah Pekan Olahraga Nasional Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 67–74. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/43763>
- Amicta, B. S., & Maidarman. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman FIK UNP. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 203–208.
- Barbosa, T. M., Barbosa, A. C., Simbaña Escobar, D., Mullen, G. J., Cossor, J. M., Hodiernne, R., Arellano, R., & Mason, B. R. (2021). The role of the biomechanics analyst in swimming training and competition analysis. *Sports Biomechanics*, 20, 1–18. <https://doi.org/10.1080/14763141.2021.1960417>
- Bompa, T. O. (2016). *Theory and Methodology of Training*. IOWA.
- Budiwanto, S. (2020). *Metodologi Penelitian Dalam Keolahragaan*. UM Press.
- Candra, A. T., & Farhanto, G. (2021). Analysis Of KKG0 Muncar Athlete Achievement Based on Physical Condition Level and Anthropometry. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(2), 195–209. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i2.1300>
- DEKDIKBUD. (2020). *Metode Pengajaran Penjas*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariete SPSS 25 (9th ed.). *Semarang: Universitas*

- Diponegoro., 105.
- HB, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik* (1st ed.). PT Raja Grafindo Persada.
- Kurniawan, D., & Arwandi, J. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang Club Tirta Kaluang Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 111–119. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.24036/patriot.v1i3.383>
- Lubis, J., Thongdaeng, N., Haqiyah, A., Sukur, A., Abidin, D., Ayu Irawan, A., Sumartiningsih, S., & Nanda Hanief, Y. (2022). The Effect of Five-Week Aerobic Interval Training on The Body Composition of Pencak Silat Elite Athletes. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 10(2), 16–24. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.10n.2p.16>
- Lusianti, S. (2021). Identifikasi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Renang Puslatkot Koni Kota Kediri Menghadapi PORPROV 2022. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 160–165. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1280>
- Malik, A., & Marsudi, I. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Renang Pustlada Jawa Timur (Lapis Kedua) PNN 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 04(9), 80–88. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42075>
- Martinus, Rahayu, T., Rumini, & Rustiadi, T. (2021). *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Renang* (1st ed.). Zahira Media Publisher.
- Maryami, D. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Menuju Women Pro Futsal League Tahun 2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1, 1–9. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/5791>
- Michaela, B., Šťastný, J., Jaroslav, M., & Miroslav, J. (2016). Development of an analysis of swimming techniques using instrumentation and the development of a new measurement method at Brno University of Technology. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(Proc1), S146–S158. <https://doi.org/10.14198/jhse.2016.11.Proc1.05>
- Moffatt, F. (2017). The Individual Physical Health Benefits of Swimming. *The Health and Wellbeing Benefits of Swimming*, June, 8–25.
- Mulyaningsih, F., Kriswanto, E. S., & Yudanto. (2019). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V*. Intan Pariwara.
- Natal, Y. R. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP di Masa Pandemi. *Jurnal Penjakora*, 9(1), 62–70. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v9i1.46546>
- Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan , Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, 5(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um077v5i12021p14-19>
- Qiu, X., Braun, C., Fischer, S., & Kibele, A. (2022). Performance Gains In Relay Swimming (Part I): The Relay Start Benefit Component. *International Society of Biomechanics in Sports Conference (ISBS) Proceedings Archive*, 40(1), 575–578.
- Shava, I., Kusuma, D. W. Y., & Rustiadi, T. (2017). Latihan Plyometrics dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan. *Physical Education and Sports*, 6(3), 266–271. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik* (Nita (ed.); 1st ed.). PT Remaja Rosdakarya. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=122271>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supriady, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 3(02), 141–151.

<https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3614>

- Susilo, G. J. (2021). Pengembangan Model Instrumen Tes Kapasitas Aerobik Atlet Putra Cabang Olahraga Renang. *Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Untuk Penguatan Merdeka Belajar Di Masa Pandemi*, 326–335. <http://repository.unpkediri.ac.id/3870/>
- Syahara, S. (2019). Perbandingan Tes Vertical Jump Dan Standing Broad Jump Terhadap Jarak Luncuran Pada Start Renang Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.167>
- Wardiman, G., & Yendrizal. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang. *Jurnal Patriot*, 44(8). <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.24036/patriot.v1i3.383>
- Wood, L. E., Vimercati, G., Ferrini, S., & Shackleton, R. T. (2022). Perceptions of ecosystem services and disservices associated with open water swimming. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 37(July 2021), 100491. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2022.100491>