

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang

Gusdi Wardiman, Yendrizal

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang
e-mail : gusdiwardiman39@gmail.com, mr.yendrizal@gmail.com

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet renang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet renang. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah atlet renang Golden Black Swimming Club yang berjumlah sebanyak 30 orang. Teknik penarikan sampel adalah *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini 7 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah 1) kecepatan menggunakan *sprint 50 meter*. 2) daya tahan kekuatan otot lengan menggunakan *pull up test*. 3) daya ledak otot tungkai menggunakan *standing broad jump test*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif persentase. Hasil penelitian: (1) Tingkat kemampuan kecepatan atlet renang berada pada tingkat sedang dengan perolehan rata-rata 8,0 detik. (2) Tingkat kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan atlet renang berada pada tingkat kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 5,29 kali pengulangan. (3) Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet berada pada tingkat kurang sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 192,43 cm

Kata Kunci : Kondisi Fisik Renang

A. PENDAHULUAN

Belum maksimalnya prestasi atlet Klub Golden Black Teratai Padang, peneliti menduga disebabkan oleh beberapa faktor kondisi fisik yang meliputi power otot tungkai yang digunakan pada saat start. Pada saat start rata-rata atlet Klub Golden Black sering tidak sempurna salah satunya tidak jauhnya lompatan. Biasanya kalau kalah di saat start sampai finish atlet akan kalah

Sehubungan dengan pembahasan masalah diatas maka dapat disusun perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat daya tahan kecepatan renang gaya bebas 50 meter?
2. Bagaimana tingkat daya tahan kekuatan otot lengan renang gaya bebas 50 meter Atlet Renang?
3. Bagaimana daya ledak otot tungkai renang gaya bebas 50 meter atlet Renang?

Thomas (2006) mengatakan “Renang member kesenangan, relaksasi, tantangan, persaingan dan perjuangan untuk menyelamatkan jiwa dalam keadaan darurat di air”. Berdasarkan teori tersebut olahraga renang memiliki berbagai manfaat setiap manusia, dengan berenang dapat memberikan kesenangan tersendiri bagi seseorang, sebab dengan berenang orang akan merasakan rileksasi dan memberikan tantangan tersendiri bagi pelakunya selain itu olahraga renang juga menjadi pendidikan bagi seseorang baik untuk menguasai tekniknya maupun persaingan dalam perlombaan. Olahraga renang adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan secara individu dan kelompok.

Renang tidak menentukan suatu pola gerakan tangan atau kaki yang harus dilakukan. Renang dapat menggunakan gerakan tangan atau kaki, sehingga dapat mengapung dan bergerak dari suatu tempat ke tempat lainnya. Gaya renang yang paling populer menurut Thomas (2006:) : “ gaya miring adalah gaya yang paling bertenaga, karena itu para penyelamat menggunakannya untuk menyelamatkan orang-orang yang tenggelam. Gaya bebas adalah gaya yang paling cepat dan paling efisien. Gaya punggung elementer adalah gaya yang paling mudah dan aman untuk menghemat tenaga, dan Gaya dada adalah gaya untuk beristirahat, yang memungkinkan anda untuk mempertahankan kepala anda di atas permukaan air, untuk melihat arah yang anda tuju dan bahkan untuk bercakap-cakap dengan teman berenang anda”.

Istilah “kondisi fisik” menurut Irawadi (2011) : “gabungan dari kata kondisi dan fisik. Dalam KBBI kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarti jasmani dan tubuh. Jika diartikan secara *letterlate* kondisi fisik akan berarti keadaan tubuh”. Kemampuan kondisi fisik merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan prestasi olahraga yang lain. Tujuan pembinaan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya dan meningkatkan perkembangan fisik yang khas yang menyempurnakan teknik dari olahraga yang dipilih atau dibina, maka tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi maupun keterampilan dari seorang untuk meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti. Heri (2009) mengatakan,

“renang merupakan unsur kondisi fisik tersendiri sehingga membutuhkan pembinaan fisik yang lebih tepat, unsur kondisi fisik di perlukan pada renang antara lain Explosive Power, Kekuatan, Kecepatan, Kelentukan, Kordinasi dan Flksibilitas”. Selain itu kondisi fisik yang di perlukan dalam olahraga renang adalah kecepatan. Tinggi rendahnya kemampuan gaya renang atlet di pengaruhi oleh kecepatan karena olahraga renang termasuk dalam olahraga yang banyak menggunakan energy.

Menurut Kirkendall, Gruber dan Johnson (1980), kecepatan didefinisikan sebagai jarak per satuan waktu, yakni kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi dengan satuan waktu. Menurut Corbin dalam Arsil (2012) “kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ketempat lainnya dalam waktu sesingkat mngkin”.

Menurut Irawadi (2011) “Kekuatan (*strength*) diartikan sebagai kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban”. Menurut Bompa dalam Irawadi (2011), “mendefenisikan kekuatan sebagai kemampuan otot dan saraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal”. Gambaran dari kekuatan akan terlihat manakala seseorang berusaha mengangkat atau menahan suatu beban pada suatu aktivitasnya.

Menurut Annarino (1976) dalam Arsill (2008) daya ledak (*power*) adalah berhubungan kekuata dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan eksplosif dan melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam suatu durasi waktu pendek.

Menurut Irawadi (2011) “mengartikan daya ledak otot tungkai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian bagianya secara kuat dan kecepatan tinggi. Sementara menurut Hatfield dalam ismaryati (2006) “*Power* merupakan hasil perkalian antara gaya (*force*) dan jarak (*distance*) dibagi dengan waktu (*time*)”.

Dalam pencapaian prestasi olahraga renang kondisi fisik sangat dibutuhkan terutama pada saat pertandingan untuk mendapat fisik yang baik maka hal itu dapat terwujud melalui latihan yang sistematis, terencana, terus menerus, dan meningkat. Sebagaimana yang dijelaskan Syafruddin (2011:54) bahwa:

“kondisi fisik (*physical condition*) merupakan unsur atau kemampuan dasar (*basic ability*) yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga”.

Faktor daya ledak otot tungkai dalam olahraga renang dibutuhkan pada saat melakukan start dan pembalikan, daya ledak yang dilakukan haruslah dengan cepat dan baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Semakin cepat dan baik daya ledak atlet dalam pertandingan maka semakin mudah atlet meraih kemenangan. Kelentukan pinggang sangat dominan, dibutuhkan pada saat melakukan start renang gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya dada dan gaya punggung. Kelentukan pinggang yang dilakukan dengan baik maka atlet dapat melakukan renang dengan baik diseluruh cabang yang diperlombakan.

Kedua kondisi fisik tersebut juga membutuhkan daya tahan dalam olahraga renang pertandingan. Pertandingan pada olahraga renang terdiri dari 50 m, 100 m, 200 m dan 400 m. Dengan demikian daya tahan atlet dituntut selama pertandingan berlangsung dari awal sampai pada babak akhir.

Dari komponen dasar kondisi fisik tersebut, perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsi masing-masing, karena komponen tersebut mempunyai perbedaan dalam system energy, bentuk gerakan, metode latihan dan beban latihan yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga (fox) dalam Asril (2008:5).

Belum maksimalnya prestasi atlet Klub Golden Black Teratai Padang, peneliti menduga disebabkan oleh beberapa faktor kondisi fisik yang meliputi power otot tungkai yang digunakan pada saat start. Pada saat start rata-rata atlet Klub Golden Black sering tidak sempurna salah satunya tidak jauhnya lompatan. Biasanya kalau kalah di saat start sampai finish atlet akan kalah.

B. METODELOGI

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh informasi-informasi mengenai keadaan saat ini dan melihat kaitan antara variable-variabel yang ada. Penelitian dilaksanakan pada bulan juni 2019. Tempat penelitian dilaksanakan di kolam renang Taratai Padang. Populasi dari penelitian ini adalah atlet renang Golden Black Padang Teratai Padang yang

berjumlah 30 orang, dengan rincian Kelompok Umur (KU) dari KU I-KU IVPengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana peneliti yang mentukan untuk pengambilan sampel. Peneliti hanya menggunakan sampel dalam penelitian ini di ambil pada Kelompok umur yang berjumlah dengan pertimbangan kondisi fisik putra dengan putri. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan hanya atlet renang Club Golden Black Padang kelompok umur II (13-14 tahun) khusus putra saja yang berjumlah 7 orang.Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah : 1) Tes kecepatan dengan Menggunakan *sprint*, 2) Tes Daya Tahan Otot Lengan dengan Menggunakan *Pull- up*, 3) Tes *Eksplosif power* dengan Menggunakan *Standing Broad Jump*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes kemampuan kondisi fisik yang sering digunakan secara nasional oleh PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia).Tes ini dilakukan terhadap atlet renang yang dijadikan sampel dalam penelitian yaitu tes untuk mengukur Daya Tahan kecepatan, Daya Tahan Otot Lengan dan Daya Ledak (*eksplosif power*).Setelah hasil data dilapangan dikumpulkan selanjutnya dilakukan pengolahan data, berdsarkan data yang terkumpul dan telah memenuhi syarat untuk di analisis.Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dan rata-rata (deskriptif persentatif).

C. HASIL PENELITIAN

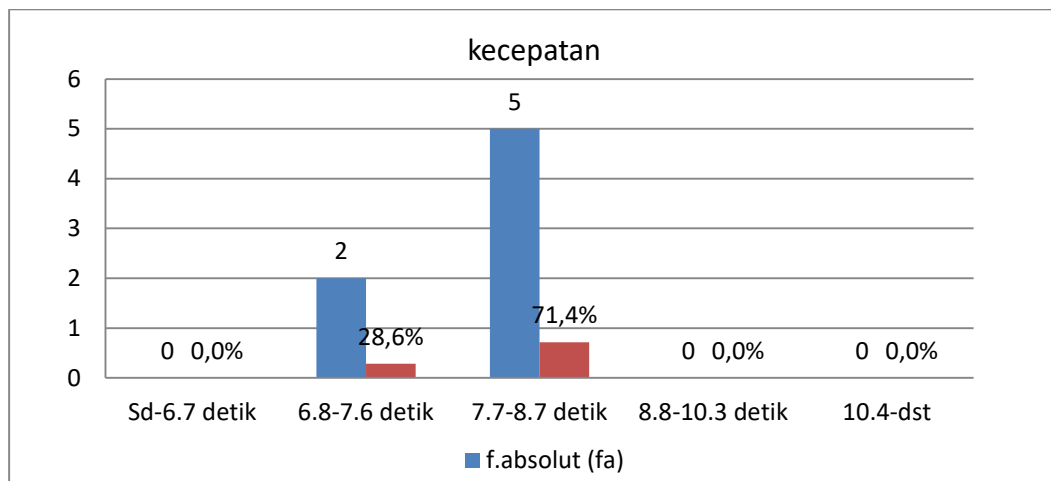
1. Kecepatan Atlet Renang Club Golden Black Teratai Padang

Pertanyaan penelitian yang di ajukan adalah: bagaimana tingkat kemampuan kecepatan atlet Renang Golden Black Swimming Club Padang?

Tabell1. Distribusi Frekuensi Data kecepatan Atlet Renang Golden Black Swimming Club Padang.

Kelas Interval (detik)	Frekuensi		Klasifikasi
	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
Sd-6,7 detik	0	0,0%	Baik sekali
6,8-7,6 detik	2	28,6%	Baik
7,7-8,7 detik	5	71,4%	Sedang
8,8-10,3 detik	0	0,0%	Kurang
10,4-dst	0	0,0%	Kurang sekali
Total	7	100,0%	

Dari 7 orang sampel maka sebanyak 2 orang (28,6%) memiliki tingkat kemampuan kecepatan klasifikasi baik dengan perolehan skor berkisar antara 6,8 – 7,6 detik. 5 orang (71,4%) memiliki tingkat kemampuan kecepatan klasifikasi sedang dengan perolehan skor berkisar antara 7,7 – 8,7 detik. Dan untuk klasifikasi baik sekali, kurang dan kurang sekali tidak ada (0%). Untuk lebih jelasnya memahami penyebaran data (distribusi data) kecepatan dari atlet Renang Golden Black Swimming Club Padang maka dapat dipahami melalui histogram batang sebagai berikut.



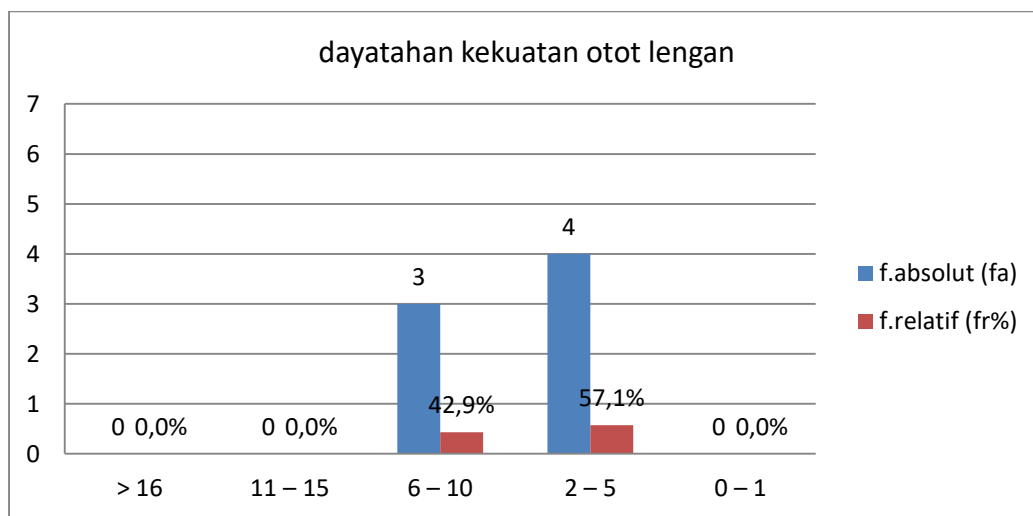
Grafik 1. Data kecepatan atlet Renang Golden Black Swimming Club Kota Padang

2. Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Renang Golden Black Swimming Club Kota Padang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Dayatahan Kekuatan Otot Lengan atlet Renang Golden Black Swimming Club Padang.

Kelas Interval (Jumlah Gerakan)	Frekuensi		Klasifikasi
	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
> 16	0	0,0%	Baik sekali
11 – 15	0	0,0%	Baik
6 – 10	3	42,9%	Sedang
2 – 5	4	57,1%	Kurang
0 – 1	0	0,0%	Kurang sekali
Total	7	100,0%	

Dari 7 orang sampel maka sebanyak 3 orang (42,9%) memiliki tingkat kemampuan dayatahan kekuatan otot lengan klasifiaksi sedangdengan perolehan skor berkisar antara 6 - 10 kali pengulangan. 4 orang (57,1%) memiliki tingkat kemampuan dayatahan kekuatan otot lengan klasifiaksi kurang dengan perolehan skor berkisar antara 2 - 5 kali pengulangan.Untuk lebih jelasnya memahami penyebaran data (distribusi data) dayatahan kekuatan otot lengan dari atlet Renang Golden Black Swimming Club Padang maka dapat dipahami melalui histogram batang sebagai berikut.



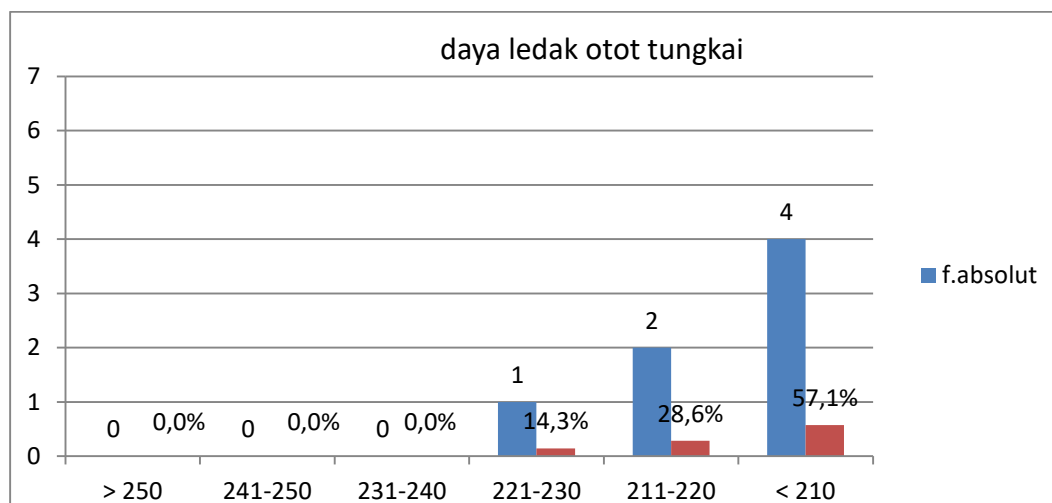
Grafik 2. Data Dayatahan Kekuatan Otot Lengan atlet Renang Golden Black Swimming Club Kota Padang

3. Daya Ledak Otot TungkaiAtlet RenangGolden Black Swimming Club Teratai Kota Padang

Tabel3. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai atlet Renang Golden Black Swimming Club KotaPadang

Kelas Interval (cm)	Frekuensi		Klasifikasi
	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
> 250	0	0,0%	Sempurna
241-250	0	0,0%	Sangat Baik
231-240	0	0,0%	Baik
221-230	1	14,3%	Sedang
211-220	2	28,6%	Kurang
< 210	4	57,1%	Kurang sekali
Total	7	100,0%	

Dari 7 orang sampel maka 4 orang (57,1%) memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai termasuk klasifikasi kurang sekali dengan perolehan nilai kecil dari 210 cm. 2 orang (28,6%) memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai termasuk klasifikasi kurang dengan perolehan nilai berkisar antara 211 - 220 cm. 1 orang (14,3%) memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai termasuk klasifikasi sedang dengan perolehan nilai berkisar antara 221 – 230 cm. Sedangkan atlet yang memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai klasifikasi sempurna (>250 cm), klasifikasi sangat baik (241-250) dan klasifikasi baik (231-240) tidak ada (%). Untuk lebih jelasnya memahami penyebaran data (distribusi data) daya ledak otot tungkai dari atlet Renang Golden Black Swimming Club Padang maka dapat dipahami melalui histogram batang sebagai berikut



Grafik 3. Histogram Batang Data Daya Ledak Otot Tungkai atlet Renang Golden Black Swimming Club Kota Padang

D. PEMBAHASAN

1. Kecepatan Atlet Renang Golden Black Swimming club Teratai Kota Padang

Berdasarkan hasil tes kecepatan dengan menggunakan *sprint 50 meter* di peroleh hasil rata-rata 8,0 detik. Jika angka tersebut di kunsultasikan kedalam norma penilaian maka skor tersebut masuk kedalam kategori sedang. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa kondisi kecepatan atlet Renang Golden Black Swimming Club Teratai Kota Padang pada saat ini berada pada kategori

sedang. Oleh sebab itu maka hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi guna melakukan evaluasi untuk latihan atlet selanjutnya bagi pelatih sehingga dapat meningkatkan kondisi kecepatan atletnya melalui program latihan yang tepat dan terukur pada tingkat prima (baik sekali).

Menurut Corbin dalam Asril (2012: 82), “kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin”.

Sehubungan dengan ini dapat di ketahui kemampuan kecepatan pada renang gaya bebas 50 meter sangat di perlukan karena kalau kecepatan nya baik maka atlet akan mudah mendapatkan prestasi yang di inginkan.

2. Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Renang Golden Black Swimming Kota Padang

Berdasarkan hasil tes dayatahan kekuatan otot lengan Atlet Renang Club Golden Black Teratai Kota Padang dengan menggunakan *pull-up*. di peroleh hasil rata-rata 5,29 kali pengulangan. Jika angka tersebut di konsultasikan kedalam norma penilaian maka skor tersebut masuk kedalam kategori kurang. Melihat hal tersebut maka kepada pelatih Golden Black Swimming Club Teratai Kota Padang di sarankan agar dapat meningkatkan dayatahan kekuatan otot lengan pada tingkat yang lebih prima (baik sekali).

Dengan hasil penelitian yang diperoleh maka kepada pelatih renang Golden Black Swimming Club Teratai Kota Padang agar temuan ini dapat menjadi bahan evaluasi dalam mempersiapkan program latihan fisik ke depannya. Seorang atlet renang mesti memiliki kondisi dayatahan kekuatan otot lengan pada klasifikasi baik sekali. Hal ini dikarenakan bahwa dayatahan kekuatan otot lengan merupakan kemampuan fisik yang dibutuhkan oleh lengan untuk aktivitas yang dilakukan secara berulang kali dalam waktu yang relatif lama. Ketika aktivitas berenang berlangsung maka dapat dilihat bahwa terjadi gerakan lengan yang kuat dan sacara berulang kali selama aktivitas berlangsung. Kemampuan perenang untuk mempertahankan frekuensi gerakan lengan dari kelelahan salah satunya dipengaruhi oleh dayatahan kekuatan otot lengannya.

Gerakan lengan dalam aktivitas renang merupakan gerakan yang dapat menghasilkan gayadorong yang dapat mendorong tubuh untuk meluncur di dalam air. Semakin besar gaya dorong yang dihasilkan oleh gerakan lengan maka semakin besar kecepatan meluncur yang dihasilkan. Selama perenang dapat menggerakkan lengannya secara baik dan benar maka selama itu pula gayadorong dapat dihasilkan dan tubuh dapat terus meluncur. Untuk menghasilkan gaya dorong yang besar selama aktivitas berenang berlangsung maka dibutuhkan ketahanan dan kekuatan lengan untuk bergerak. Oleh sebab itu maka perenang mesti memiliki kondisi daya tahan kekuatan otot lengan yang baik. Pendapat Irawadi (2017:129) “Wujud nyata dari daya tahan kekuatan otot lengan adalah kesanggupan lengan atlet untuk bekerja yang membutuhkan kekuatan dalam waktu yang relatif lama”.

Melihat hasil penelitian yang ada maka kepada pelatih renang dan khususnya pelatih Club Golden Black Swimming Teratai Kota Padang untuk menyikapi temuan tersebut. Mengingat begitu pentingnya fungsi dari daya tahan kekuatan otot lengan maka pelatih mesti melakukan evaluasi dan inovasi latihan kondisi fisik ke depannya. Pelatih mesti mampu membuat program latihan daya tahan kekuatan otot lengan dengan berbagai variasi bentuk latihan melalui latihan fisik. Langkah ini mesti dilakukan, sebab kondisi fisik merupakan salah satu faktor dari faktor pencapaian prestasi.

3. Daya ledak Otot Tungkai Atlet Renang Golden Black Swimming Club Teratai Kota Padang

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai Atlet Renang Golden Black Swimming Club Teratai Kota Padang dengan menggunakan *standing broad jump*. di peroleh hasil rata-rata 192,43 cm. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian *standing broad jump test* maka angka tersebut menunjukkan bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai berada pada klasifikasi kurang sekali.

Pendapat Sismadiyanto dan Ermawan (2008) “Menurut beberapa ahli renang, perbandingan hasil dorongan tungkai kaki dan tarikan lengan akan berbanding 80:20 persen”. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat dipahami bahwa gerakan tungkai harus dikuasai dengan baik. Tidak hanya sebatas

penguasaan gerak namun gerakan tungkai tersebut mesti dilakukan dengan kuat dan cepat untuk menghasilkan gaya pendorong yang besar terhadap tubuh. Oleh karena itu untuk menghasilkan gaya dorong yang besar maka setiap kali gerakan tungkai yang dilakukan mesti dilakukan dengan gerakan yang kuat dan cepat (*explosive*).

Fungsi daya ledak otot tungkai selain sebagai penunjang gerakan tungkai pada saat berenang maka juga berguna untuk menghasilkan lompatan pada saat *start*. Pendapat Syafruddin (2011) “mengatakan Explosive power atau daya ledak banyak dibutuhkan dalam cabang olahraga atau teknik dari cabang olahraga yang membutuhkan lompatan”. Pendapat Zimmermann dalam Irawadi (2014) mengatakan “*Explosive power* adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh atau bagian tubuh secara kuat dengan kecepatan tinggi”. Sehubungan dengan ini cabang olahraga renang sangat membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai. Semakin tinggi daya ledak yang dimiliki Atlet melompat pada saat *start* maka akan semakin baik juga hasilnya dalam pencapaian prestasi yang diharapkan.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut: 1) Tingkat kemampuan Kecepatan atlet renang Golden Black Swimming Club Teratai Kota Padang berada pada tingkat kategori cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 8,0 detik. Karena itu tingkat kecepatan harus lebih di tingkatkan lagi. 2) Tingkat kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan atlet renang Golden Black Swimming Club Teratai Kota Padang berada pada tingkat kategori kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 5,29 kali pengulangan. Karena itu tingkat daya tahan kekuatan otot lengan harus lebih di tingkatkan lagi. 3) Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet renang Golden Black Swimming Club Teratai Kota Padang berada pada tingkat kategori kurang sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 192,43 cm. maka karena itu tingkat daya tahan otot tungkai atlet renang Golden Black Swimming Club Teratai Kota Padang harus lebih di tingkatkan lagi.

F. DAFTAR RUJUKAN

Arsil.2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.

Fox,E.L,Bowers, RW. Foss,ML.1992.Sports Physiology.Philadelphia:
WB.Sounders Company.

Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya* .Padang: FIK UNP.

Jhonson, L. Barry & Nelson j. (1986). Pratikal Measurement For Evalution
Physical. New York: Milar publishing company.

Thomas, David G. Tanpa Tahun. *Renang. Tingkat Pemula*.Terjemahan oleh
Alfons Palangkarya. 2006. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.