

## TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET RENANG CLUB TIRTA KALUANG PADANG

Dedi Kurniawan<sup>1</sup>, Jhon Arwandi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang.

E-mail: Kurniawandedi517@gmail.com<sup>1</sup>, Jhonarwandi@fik.unp.ac.id<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang yang berjumlah sebanyak 26 orang. Sampel penelitian adalah atlet putra kelompok usia (15 - 17 tahun) dari kelompok prestasi dan kelompok pemula yang berjumlah sebanyak 7 orang dengan teknik penarikan sampel purposive sampling. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif memakai tabulasi frekwensi dengan perhitungan persentase. Hasil penelitian menunjukkan (1) Tingkat kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 6,86 kali pengulangan. (2) Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang berada pada tingkat kurang sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 172,57 cm. (3) Tingkat kemampuan kelentukan pinggang atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang berada pada tingkat kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 10,3 cm.

**Kata Kunci : kondisi fisik, renang.**

### PENDAHULUAN

Pembinaan kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi seorang atlet. Syafrudin (2004) menyatakan bahwa “Kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi.” Hal senada dikatakan Yunus (1992) bahwa “persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi”. Dengan demikian dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam suatu cabang olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga permainan renang. Komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Suharno dalam Erianti (2004), antara lain: “kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak (explosive power), kecepatan (speed), kelenturan (flexibility), kelincahan (agility), reaksi (reaction)”.

Renang adalah salah satu olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik, di dalam renang terdapat gaya yang sering diperlombakan seperti renang gaya bebas, renang gaya dada, renang gaya kupu-kupu, dan renang gaya punggung. Dari semua gaya tersebut yang peneliti bahas adalah renang gaya bebas, kondisi fisik yang dominan

pada renang gaya bebas ini yaitu daya tahan kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Pada saat ini daerah Sumatra barat telah banyak peminat olahraga renang dan telah merambat ke daerah-daerah, salah satunya di kota Padang telah berupaya melakukan pembinaan, baik pembinaan yang dilakukan disekolah-sekolah maupun diperkumpulan (club) renang. Sebagaimana yang dijelaskan Syafruddin (2011) 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. 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 Arsil (1999).

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang bisa diajarkan pada semua umur, baik itu anak-anak maupun orang dewasa. Bayi yang berumur beberapa bulan juga sudah bisa diajarkan renang Dwijowinoto Kasiyo, (1979). Pengertian renang secara umum Badruzaman (2007) " the floatation of an object in a liquid due to its buoyancy or lift". yang lebih kurang maknanya adalah "upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air". Sedangkan menurut Abdoelah Arman (1981) Definisi renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air asin atau laut. Menurut FX. Sugiyanto (2010) berenang adalah salah satu jenis olahraga yang dapat mampu meningkatkan kesehatan, Berenang juga memiliki banyak manfaat selain untuk kesehatan, baik juga untuk meniggikan badan, Melatih Pernafasan, Menghilangkan stress, Membakar Kalori, dan Membentuk otot.

Menurut Irawadi (2011:48) “Kekuatan (*strength*) diartikan sebagai kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban”. Menurut Bempa dalam Irawadi (2011:48), “mendefinisikan 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 Helga dan Manfred dalam Syafruddin (2011:98) kekuatan (*strength*) merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa (tubuh sendiri, lawan, alat), dan juga untuk mengatasi beban melalui kerja otot. Sedangkan menurut Bafirman dan Apri Agus (2008:56) “Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik”.

Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban suatu bekerja. Disamping itu kekuatan dapat diperlihatkan dengan kemampuan individu untuk menarik, mendorong, mengangkat atau menekan sebuah objek atau menahan tubuh dalam posisi menggantung. Kekuatan otot lengan merupakan kemampuan kontraksi otot-otot lengan yang terlibat secara kuat tanpa mengalami kelelahan untuk mengupayakan kemampuan renang gaya bebas 50 meter secara maksimal. Adapun kemampuan otot lengan seseorang dapat diukur dengan mengadakan sebuah tes yang dapat membantu otot lengan itu sendiri.

Hampir semua cabang olahraga memerlukan power untuk daya ledak harus diberikan kepada olahragawan. *Power* merupakan salah satu dari komponen *biometric* yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, melompat, melempar, dan lain-lain. Menurut Annarino (1976) dalam Arsill (1999:72) daya ledak (*power*) adalah berhubungan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan eksplosif dan melibatkan pengeluaran kekuatan otot maksimum dalam suatu durasi waktu pendek.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Explosive power*. Seperti yang telah dijelaskan diatas bahwa *power* ditentukan oleh unsure kekuatan dan kecepatan, namun ditinjau secara lebih rinci perkembangan *power* dipengaruhi faktor antara lain : jenis serabut otot, panjang otot, kekuatan otot, suhu otot, jenis kelamin, kelelahan, koordinasi intermuskuler, koordinasi antarmuskuler, reaksi otot terhadap rangasangan saraf dan sudut sendi.

Kemudian faktor kedua mempengaruhi *power* otot adalah kecepatan kontraksi otot yang terkait didalam yang berperan adalah jenis serabut otot putih dan cepat. Kemudian kecepatan kontraksi otot merupakan juga yang penting karena *power* akan timbul apabila kekuatan otot dipadukan dengan kecepatan. *Power* juga ditentukan oleh besarnya beban, besarnya beban maka otot menjadi lambat untuk bergerak, karena otot tidak mampu bergerak secara cepat, sebaliknya bila beban terlalu kecil dan rendah otot tidak bisa berkembang. *Power* merupakan kombinasi antara kekuatan dengan kecepatan untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi. Kekuatan menggambarkan kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan melompat. Sedangkan kecepatan menunjukkan kemampuan otot, mengatasi beban dengan kontraksi yang sangat cepat, kekuatan otot dan kontraksi otot merupakan ciri utama *power*.

Kelenturan adalah “kemampuan dari bagian tubuh untuk bergerak bebas ke sekeliling persendian, misalnya: menekuk, berputar, dan peregangan” Clayton dkk, (1885:27) dalam Soejoko. Kelenturan adalah sebagai keleluasan gerak sendi secara optimal. Kelenturan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmaniah, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot, Ismaryati (2006:101). Kelenturan adalah kemampuan dari suatu individu untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagiannya dimana lebar bidang gerakan tanpa merasakan ketegangan pada artikulasi-artikulasi dan pemasangan-pemasangan otot, Buhkori, (2009:9).

Faktor yang mempengaruhi adalah “1). Koordinasi otot 2). Bentuk persendian 3). Temperatur otot 4). Kemampuan tendon dan ligament 5). Kemampuan proses dan pengendalian persyarafan 6). Usia dan jenis kelamin” dalam Luthan (1999). Latihan kelenturan tubuh seseorang berguna untuk merubah arah dari keadaan diam menjadi aktif bergerak. Latihan kelenturan sangat penting oleh semua atlet yang akan melakukan kerja otot dengan sepenuh tenaganya, sehingga otot terhindar dari rasa sakit setelah selesainya kegiatan yang dilakukan. Kelenturan merupakan salah satu kemampuan tubuh dalam meregang tubuh sejauh mungkin dimana otot dapat berkontraksi secara maksimal sehingga terhindar dari rasa sakit setelah selesainya kegiatan yang dilakukan. Peningkatan kondisi fisik atlet renang harus mempunyai kemampuan fisik prima yang berguna untuk menunjang aktifitas olahraga dalam upaya pencapaian prestasi olahraga yang optimal. Kondisi fisik sebagai salah satu faktor

kemampuan prestasi olahraga manusia yang ditentukan oleh tingkat penguasaan kemampuan dasar motorik a).Daya tahan b).kekuatan dan c).Kelentukan

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas dapat diidentifikasi masalah tersebut yaitu Kondisi fisik, Daya ledak otot tungkai, Daya tahan kekuatan otot lengan, Kelentukan pinggang, mental atlet dan sarana dan prasarana atlet renang club tirta kaluang Padang. Peneliti membatasi masalah kondisi fisik pada Daya tahan kekuatan otot lengan, Daya ledak otot tungkai, dan Kelentukan pinggang atlet club tirta kaluang Padang terhadap kemampuan renang.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif untuk memperoleh informasi-informasi mengenai keadaan saat ini dan melihat kaitan antara variable-variabel yang ada. Populasi dari penelitian ini adalah atlet renang Club Tirta Kaluang Padang yang berjumlah 26 orang, terdiri dari atlet kelompok prestasi 16 orang (7 putra dan 9 putri) dan kelompok pemual 15 orang (9 putra dan 6 putri). Sampel penelitian adalah atlet putra kelompok usia (15 - 17 tahun) dari kelompok prestasi dan kelompok pemula yang berjumlah sebanyak 7 orang dengan teknik penarikan sampel purposive sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes kemampuan kondisi fisik yang sering digunakan secara nasional oleh PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dan rata-rata.

**HASIL**

**1. Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Renang Club Tirta Kaluang Padang**

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Renang Tirta Kaluang Kota Padang.

| Kelas Interval<br>(Jumlah Gerakan) | Frekuensi    |             | Klasifikasi |
|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
|                                    | Absolut (Fa) | Relatif (%) |             |
| > 17                               | 0            | 0,0%        | Sempurna    |
| 13 – 16                            | 1            | 14,3%       | Baik Sekali |
| 9 – 12                             | 0            | 0,0%        | Baik        |
| 5 – 8                              | 5            | 71,4%       | Cukup       |
| 1 – 4                              | 1            | 14,3%       | Kurang      |
| Total                              | 7            | 100,0%      |             |

Berdasarkan tabel diatas dapat diberi penjelasan sebagai berikut: Dari 7 orang sampel maka sebanyak 1 orang (14,3%) memiliki tingkat kemampuan dayatahan kekuatan otot lengan klasifiaksi baik sekali dengan perolehan skor berkisar antara 13 - 16 kali pengulangan. 5 orang (71,4%) memiliki tingkat kemampuan dayatahan kekuatan otot lengan klasifiaksi cukup dengan perolehan skor berkisar antara 5 - 8 kali pengulangan. 1 orang (14,3%) memiliki tingkat kemampuan dayatahan kekuatan otot lengan klasifiaksi cukup dengan perolehan skor berkisar antara 1- 4 kali pengulangan.

**2. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Renang Club Tirta Kaluang Kota Padang**

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Renang Tirta Kaluang Kota Padang.

| 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             | 0            | 0,0%        | Sedang        |
| 211-220             | 2            | 28,6%       | Kurang        |
| < 210               | 5            | 71,4%       | Kurang sekali |
| Total               | 7            | 100,0%      |               |

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi maka dapat diberi penjelasan sebagai berikut: Dari 7 orang sampel maka 5 orang (71,4%) memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai termasuk klasifiaksikurang sekali dengan perolehan nilaikecil dari 210 cm. 2 orang (28,6%) memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai termasuk klasifiaksikurang dengan perolehan nilai berkisar antara 211 - 220 cm. Sedangkan atlet yang memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai klasifiaksi sempurna (>250 cm), klasifiaksi sangat baik (241-250), klasifiaksi baik (231-240), dan klasifiaksi sedang (221-230) tidak ada (%).

### 3. Kelentukan Pinggang Atlet Renang Club Tirta Kaluang Kota Padang

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Pinggang Atlet Renang Tirta Kaluang Kota Padang.

| Kelas Interval (cm) | Frekuensi    |             | Klasifikasi   |
|---------------------|--------------|-------------|---------------|
|                     | Absolut (Fa) | Relatif (%) |               |
| > 24                | 0            | 0,0%        | Baik sekali   |
| 18 - 23             | 0            | 0,0%        | Baik          |
| 12 - 17             | 1            | 14,3%       | Sedang        |
| 6 - 11              | 6            | 85,7%       | Kurang        |
| < 5                 | 0            | 0,0%        | Kurang Sekali |
| Total               | 7            | 100,0%      |               |

Berdasarkan informasi di dalam tabel distribusi frekuensi tersebut maka dapat diberi penjelasan sebagai berikut: Dari 7 sampel maka 1 orang (14,3%) memiliki tingkat kemampuan kelentukan pinggang berada pada klasifikasi sedang dengan perolehan nilai berkisar antara 12 – 17 cm. 6 orang (85,7%) memiliki tingkat kemampuan kelentukan pinggang berada pada klasifikasi kurang dengan perolehan nilai berkisar antara 6 - 11 cm. Sedangkan atlet yang memiliki tingkat kemampuan kelentukan pinggang dengan klasifikasi baik

dan kurang sekali tidak ada (0,0%).

## PEMBAHASAN

### 1. Daya tahan Kekuatan Otot Lengan Atlet Renang Club Tirta Kaluang Kota Padang

hasil analisis data diperoleh bahwa tingkat kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan atlet Tirta Kaluang Kota Padang berada pada tingkat cukup. Dimana berdasarkan hasil analisis data daya tahan kekuatan otot lengan diperoleh skor rata-rata sebesar 6,86 kali pengulangan. Dengan demikian dapat dipahami bahwa kemampuan atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang mampu melakukan gerakan pull up rata-rata sebanyak 6,86 kali gerakan. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian tes pull up maka angka tersebut menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan berada pada klasifikasi cukup.

## **2. Daya ledak Otot Tungkai Atlet Renang Club Tirta Kaluang Kota Padang**

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh bahwa tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Tirta Kaluang Kota Padang berada pada tingkat kurang sekali. Dimana berdasarkan hasil analisis data daya ledak otot tungkai diperoleh skor rata-rata sebesar 172,57 cm. Dengan demikian dapat dipahami bahwa kemampuan atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang mampu melakukan gerakan melompat tanpa awalan rata-rata sejauh 172,57 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.

## **3. Kelentukan Pinggang Atlet Renang Club Tirta Kaluang Kota Padang**

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata kelentukan dengan skor 10,3 cm. Jika angka tersebut diinterpretasikan ke dalam tabel norma penilaian kelentukan maka angka tersebut termasuk ke dalam klasifikasi kurang. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan kelentukan pinggang atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang berada pada tingkat kurang.

## **KESIMPULAN**

1. Tingkat kemampuan daya tahan kekuatan otot lengan atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang berada pada tingkat cukup dengan perolehan kemampuan rata-rata 6,86 kali pengulangan
2. Tingkat kemampuan daya ledak otot tungkai atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang berada pada tingkat kurang sekali dengan perolehan kemampuan rata-rata 172,57 cm
3. Tingkat kemampuan kelentukan pinggang atlet renang Tirta Kaluang Kota Padang berada pada tingkat kurang dengan perolehan kemampuan rata-rata 10,3 cm

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arsil. 1999. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP.
- Effendie, S. Anwar. 1985. Dasar-Dasar Renang. Terjemahan. Bandung: Angkasa Bandung.
- Hendromartono, Soejoko. 1992. Olahraga Pilihan Renang. Jakarta: Proyek



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

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

Soeharsono, ddk.(1974). Renang Bagi Pemula. Jakarta: Dirjen Olahraga dan pemuda. Depdikdub.