



Tingkat Aktivitas Fisik dan Komposisi Tubuh Atlet Cabor Renang pada Masa New Normal di Club AAC (Abdul Aquatic Course) Semarang Tahun 2021

Inge Citra Nanda Tiara^{1✉}, Supriyono²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹²

Info Artikel

Received : 30 June 2021
Accepted : September 2021
published: September 2021

Keywords:

Aktivitas Fisik; Komposisi Tubuh; Renang

Abstrak

Pembinaan prestasi menjadi tolak ukur keberhasilan seorang atlet menjadi juara. Maka, peran pemerintah sangat penting dalam mendukung seorang atlet untuk berprestasi secara maksimal. Dalam dukungan pemerintah seperti dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan sarana prasarana dan dukungan suplemen sangatlah mempengaruhi prestasi seorang atlet dalam dunia olahraga. Fokus masalah pada penelitian ini adalah sejauh mana pembinaan prestasi yang dilakukan pemerintah mulai dari tingkat kota sampai nasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menyimpulkan pembinaan prestasi atlet wushu sanda Jawa Tengah menuju Juara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komponen pembinaan di tingkat daerah dalam hal ini di Jawa Tengah, maupun tingkat nasional cenderung sudah baik, karena di tingkat daerah sudah melakukan pembinaan jangka panjang dari junior sampai senior. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan dokumentasi. Analisis data melalui pengalaman hidup. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet wushu sanda Jawa Tengah. Simpulan penelitian yaitu pembinaan di tingkat daerah dalam hal ini di Jawa Tengah, maupun tingkat nasional cenderung sudah baik walaupun masih ada beberapa kekurangan.

Abstract

Achievement coaching is a measure of the success of an athlete to become a champion. Thus, the role of government is very important in supporting an athlete to perform optimally. In government support such as emotional support, reward support, infrastructure support and supplementary support greatly affects the performance of an athlete in the world of sports. The focus of the problem in this research is the extent to which the development of achievements carried out by the government from the city to the national level. The purpose of this study was to describe and conclude the development of the achievements of the wushu sanda athletes in Central Java to become champions. The results of this study indicate that the development component at the regional level in this case in Central Java, as well as at the national level, tends to be good, because at the regional level it has carried out long-term coaching from junior to senior. This research is a descriptive study with data collection techniques through observation and documentation. Analyze data through life experiences. The sample in this study were the athletes of the Central Java sanda wushu. The conclusion of the research is that the guidance at the regional level in this case in Central Java, as well as at the national level, tends to be good although there are still some shortcomings.

How To Cite:

Tiara, I., C., N. & Supriyono. (2021). Tingkat Aktivitas Fisik dan Komposisi Tubuh Atlet Cabor Renang pada Masa New Normal di Club AAC (Abdul Aquatic Course) Semarang Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2 (Edisi Khusus 1), 13-19

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani. Menjaga kondisi fisik, meningkatkan kesehatan, dan mencegah terjadinya berbagai macam penyakit itu salah sedikit manfaat dari banyaknya manfaat apabila setiap manusia melakukan aktivitas olahraga. Salah satu hal yang menunjang prestasi olahraga adalah tingkat kebugaran jasmani yang di miliki atlet (Arizaldi, A. Z., 2020:13). Renang sendiri dapat diartikan sebagai suatu gerakan tubuh yang mana gerakan ini dilakukan agar perenang bisa bergerak dalam air dan renang sendiri biasanya di lakukan tanpa menggunakan alat bantu agar bisa bergerak di air. Sedangkan olahraga renang adalah salah satu olahraga yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh terutama jantung dan paru-paru, serta olahraga ini juga dapat meningkatkan keberanian pada anak dan juga pertumbuhan otot serta persendian akan tubuh secara optimal (Rusdi, Z. A. :2016:12).

Olahraga renang menjadi salah satu cabang olahraga akuatik yang sekarang ini sudah populer di tengah-tengah masyarakat. Renang adalah suatu proses mengubah keterampilan menggerakkan anggota badan dengan mengapung di air dan seluruh anggota badan tersebut bergerak dengan bebas (Wardhani, A.R., & Supriyono,S. 2021:244).. Berenang merupakan suatu kegiatan olah raga air yang dilakukan dengan cara menggerakkan dan mengapungkan badan kepermukaan air dengan menggunakan gerakan kaki dan tangan (Kurniawan:2019:45). Dalam hal ini olahraga yang dibahas adalah renang, renang adalah olahraga air yang dilakukan dengan cara menggerakkan kaki, tangan, kepala, dan badan saat mengapung dipermukaan air (Astutik, 2014:34). Perkembangan olahraga renang di Indonesia makin banyak diterima dan digemari oleh masyarakat bahkan di sekolah-sekolah cabang renang ini sudah menjadi mata pelajaran yang wajib diajarkan oleh guru penjas. Menurut Subagyo (2017: 65-66) dasar belajar berenang sebaiknya dimulai dengan mengenalkan terlebih dahulu sifat-sifat air terhadap tubuh, bahwa air pada prinsipnya mempunyai karakteristik tersendiri lebih-lebih pada waktu tubuh beraktivitas di air. Fenomena ini merupakan bukti dari masyarakat Indonesia bahwa renang sebenarnya olahraga yang cukup menarik dan unik (Putra, & Witarasyah, 2019:51). Salah satu gaya dalam renang adalah gaya bebas yaitugaya renang terkendali yang khusus diusahakan untuk menggunakan keuntungan yang dibenarkan oleh kebebasan seperti ditentukan dalam peraturan pertandingan (Listiono:2013;2).

Saat ini dunia sedang menghadapi pandemic global COVID-19, sehingga segala

aktivitas fisik harus dibatasi (*physical distance*). Saat ini atlet tidak dapat berlatih sebagaimana biasanya karena harus mematuhi protokol Kesehatan yang ditetapkan pemetintah untuk mencegah penyebaran COVID-19 lebih luas. Penyakit penyerta seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kondisi jantung serius yang membuat kita lebih rentan terhadap penyakit COVID-19 yang parah (Siordia J.A., Jr : 2020:22). Hal ini berdampak pada tingkat aktivitas fisik pada atlet yang cenderung berkurang. Dampak dari penurunan aktivitas fisik menyebabkan terjadinya perubahan komposisi tubuh pada atlet, perubahan tersebut, akan mempengaruhi performa atlet dan efektivitas gerak.

Indonesia adalah negara yang didalamnya terdapat banyak sekali kelompok baik suku ras, budaya, agama, dan aliran kepercayaan lainnya (Lasabuda, R. 2013:95). Keragaman yang ada ini bisa menjadi hal yang sangat menguntungkan bagi negeri ini jika mampu dikelola secara baik, dan sebaliknya. Jika tidak mampu mengelolanya akan menimbulkan malapetaka serta kerusakan yang besar dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Terdiri dari berbagai suku bangsa, yang mendiami belasan ribu pulau-pulau. Masing-masing suku bangsa memiliki keanekaragaman budaya tersendiri. Di setiap budaya tersebut terdapat nilai sosial dan nilai seni yang sangat tinggi. Hal tersebut mengakibatkan hilangnya keanekaragaman budaya di Indonesia secara perlahan tidak terlepas dari pengaruh budaya luar dan karakter masyarakat di Indonesia yang suka sekali meniru.

Kota Semarang merupakan Ibu Kota Provinsi Jawa Tengah. Semarang adalah kota terbesar kelima di Indonesia setelah Surabaya, Jakarta, Bandung dan Medan. Secara letak geografis, Terletak di Sebelah barat Kota Semarang, Sebelah utara Kabupaten Semarang, dan Sebelah timur kota Kendal, hal tersebut menjadikan kota Semarang menjadi tempat yang strategis untuk perkembangan perekonomian, peningkatan kebutuhan jasa menjadi pusat pariwisata, perdagangan, perindustrian serta pusat pendidikan. Hal ini yang menyebabkan tingginya penggunaan transportasi sangat penting untuk kebutuhan penduduk yang berada diwilayah kota Semarang. Di wilayah perkotaan yang padat penduduk seperti kota Semarang, transportasi merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam kegiatan perputaran roda perekonomian. Tingginya aktivitas penduduk di kota Semarang menyebabkan semakin tingginya arus pergerakan aktivitas pada penduduk. Oleh karena itu muncul kebutuhan untuk memenuhi prasarana lalu lintas, antara lain kebutuhan akan ruas jalan seperti *zebracross*.

Atlet adalah salah satu profesi yang mulai banyak diminati oleh anak-anak, remaja serta

orang dewasa. Hal ini di dukung oleh beberapa prestasi cabang (cabang olahraga) di Indonesia. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) atlet adalah olahragawan yang terlatih ketangkasan, kekuatan, dan kecepatannya. Bagi seorang atlet hanya program latihan yang dibutuhkan, namun perlu diketahui faktor psikologis apa saja yang mendukung keberhasilan atlet dalam olahraga. Salah satu yang termasuk faktor mendukung keberhasilan dalam dunia olahraga adalah resiliensi.

Aktivitas fisik adalah aktivitas yang dilakukan dengan melibatkan gerakan tubuh. Aktifitas fisik merupakan salah satu aktivitas yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh atlet (Sari D A, 2012: 9). Aktivitas fisik pada atlet tinggi maka aktivitas fisik atlet baik. Aktivitas fisik dilakukan terutama untuk menjaga fungsi anggota tubuh agar bekerja dengan baik. Olahraga misalnya, pada umumnya bertujuan untuk menjaga otot dalam tubuh yang bekerja secara optimal dari hari ke hari. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lama intensitas dan kerja otot. IMT dan aktivitas fisik merupakan dua variabel yang saling berkaitan karena semakin tinggi intensitas aktivitas fisik maka IMT yang dimiliki semakin baik. Sebaliknya, semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan maka kemungkinan indeks massa tubuh semakin buruk. Rendahnya aktivitas fisik menyebabkan penumpukan energi oleh tubuh dalam bentuk lemak. Jika hal ini terjadi secara berkelanjutan maka akan menyebabkan 4 peningkatan IMT. Tetapi, tingkat aktivitas fisik yang dilakukan haruslah sesuai dengan porsi, teratur dan tidak berlebihan agar dapat memberikan hasil yang baik. Oleh karena itu, seseorang dapat berasumsi bahwa individu yang aktif dibandingkan dengan orang yang tidak banyak bergerak harus memiliki kontrol yang lebih baik terhadap penyakit penyerta berisiko tinggi yang meningkatkan kerentanan terhadap COVID-19 yang parah (Simpson R, dkk : 2020:2). Akumulasi lemak (Kanter R., Caballero B :2012) Mengatasi faktor-faktor mana yang mempengaruhi kerentanan terhadap COVID-19 yang parah sangat penting untuk membantu pencegahan, pengobatan dini, dan pengaturan perawatan Kesehatan. IMT merupakan cara pengkategorian berat badan anak yang sangat sederhana dan bisa digunakan dalam penelitian populasi berskala besar.

Pengukurannya hanya membutuhkan dua komponen yaitu berat badan dan tinggi badan. Kebiasaan pola perilaku yang pasif (*sedentary*) untuk melakukan aktivitas fisik terkhusus pada anak-anak membuat peluang peningkatan indeks massa tubuh semakin besar. Adanya asumsi bahwa semakin tingginya indeks massa tubuh seseorang maka aktivitas fisik yang dilakukan semakin rendah. Adapun aktivitas fisik yang berdasarkan

gaya hidup cenderung lebih berhasil menurunkan berat badan jangka Panjang dibandingkan dengan program latihan terstruktur (Hariadi, H:2009:10). Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *body mass index* (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi seseorang khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Adhitya Prada, 2014:2).

Komposisi tubuh adalah salah satu komponen kebugaran fisik, yang artinya jika seseorang memiliki komposisi tubuh normal, maka akan memiliki kebugaran fisik yang baik pula (Setiaputri, K. A: 2017:34). Komposisi tubuh adalah proposi relative jaringan lemak dan jaringan bebas lemak dalam tubuh. Komposisi tubuh sangat mempengaruhi performa atlet jika lemak yang di kandung atlet terlalu banyak atau kategori tinggi. Latihan yang dilakukan di club AAC (*Abdul Aquatic Course*) Semarang selama pandemi pada masa new normal durasinya sangat terbatas. Maka dari itu latihan di club AAC (*Abdul Aquatic Course*) Semarang tidak efektif. Pentingnya latihan fisik yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi yang harus dilakukan secara efektif. Salah satu aspek yang paling penting dari peningkatan skill dan selain peningkatan performance adalah kemampuan untuk menghasilkan power. Keberhasilan dalam cabang olahraga sangat bergantung pada power dan endurance dapat ditingkatkan dengan beberapa latihan (Boby Marindra;2016:79). Pada masa new normal club AAC (*Abdul Aquatic Course*) Semarang harus memperhatikan program latihan pada atletnya.

Berdasarkan deskripsi di atas perlu dilakukan pendekatan secara ilmiah untuk menjelaskan fenomena di atas, sehingga penelitian yang berjudul "Tingkat Aktivitas Fisik dan Komposisi Tubuh Atlet Cabor Renang pada Masa New Normal di Club AAC (*Abdul Aquatic Course*) Semarang Tahun 2021" perlu dilakukan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian yang menggunakan metode kuantitatif. Hal ini dilakukan karena kami ingin mengetahui tingkat aktivitas fisik atlet dan komposisi tubuh atlet pada masa new normal. Dalam penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah desain kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi yang terjadi. Desain penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei, dimana lokasi penelitian berada di salah satu club renang AAC (*Abdul Aquatic Course*) di Kota Semarang. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet cabor renang di club AAC (*Abdul aquatic Course*). Atau menggunakan *total sampling* dengan sejumlah 16 atlet. Definisi yang dapat diambil bahwa dalam penelitian terdapat sudut pandang yang menjadi sasaran yaitu variabel, sehingga variabel merupakan keajaiban

yang menjadi pusat penelitian untuk diobservasi. Variabel pada penelitian merupakan suatu atribut dari sekelompok objek yang diteliti mempunyai variasi antara satu dengan yang lain dalam kelompok tersebut. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: variabel terikat (*dependent variable*) dan variabel bebas (*independent variable*).

Validitas penelitian ini sudah menjadi alat ukur WHO serta sudah divalidasi. Validitas penelitian ini sudah menjadi alat ukur internasional juga sudah banyak dipakai. Objek dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik atlet dan komposisi tubuh atlet pada masa new normal. Pengumpulan data aktivitas fisik dilakukan menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dari WHO tahun 2012 dan pengumpulan data komposisi tubuh menggunakan alat ukur *Body Fat Monitoring* (BIA). Analisis data menggunakan perhitungan aktivitas fisik dari Interpretasi GPAQ dan komposisi tubuh menggunakan tabel kriteria IMT di se-asia pasifik. Adapun Langkah-langkah dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Melakukan pendataan identitas dan pemberian arahan tentang penelitian ini
2. Menyiapkan peralatan untuk penelitian, yaitu mempersiapkan alat ukur BIA (*Body Fat Monitoring*).
3. Menyiapkan kuisioner yang akan dibagikan kepada atlet.
4. Melakukan pengambilan data

Analisis data menggunakan deskriptif presentase yaitu metode statistik menggambarkan data yang terkumpul tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang pada umumnya berlaku atau generalisasi. Untuk mengetahui total aktivitas fisik digunakan rumus penghitungan total aktivitas fisik sebagai berikut:

$$\text{Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu} = [(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$$

Sumber: (WHO, 2012).

Nilai total aktivitas fisik (MET menit/minggu) dikategorikan ke dalam 3 tingkat **Tabel 1**.

Tabel 1. MET

MET menit/minggu	Katagori
≥ 3000	Tinggi
≥ 600-3000	Sedang
< 600	Rendah

Sumber: (WHO, 2012)

Komposisi tubuh dikategorikan ke dalam 5 tingkat sebagai berikut **Tabel 1**.

Tabel 2.

Klasifikasi	Indeks Massa Tubuh
<i>Underweight</i> (Berat Badan Kurang)	< 18,5
Normal	18,5-22,9
<i>Overweight</i> (Berat	≥23

Badan Lebih)	
Beresiko	23-24,9
Obes I	25-29,9
Obes II	≥30

Sumber: IMT Menurut Kriteria Asia Pasifik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh new normal terhadap atlet cabor renang di club AAC (*Abdul Aquatic Course*) Semarang Tahun 2021. Penelitian ini dilakukan dengan menghitung aktivitas fisik dan komposisi tubuh.

Tabel 3. Karakteristik Responden Penelitian

Variabel (n=16)	Rerata SD	Mini mum	Maksi mum
Umur (Tahun)	8,81±12,2 128,72±	7 120	12 159
Tinggi badan (Cm)	147,4 22,49 ± 50,5	24 12	59 27
Berat Badan (Kg)	13,51 ±	17	36
IMT (kg/m2)	21,54	360	2.160
Komposisi Tubuh	11,60 ±		
Skor GPAQ	24,57		
(METs/Minggu)	880 ± 1.813		

Tabel 3 diatas merupakan data karakteristik yang di peroleh dari responden penelitian. Usia rata-rata 13 tahun bawah, karena memang para responden ini merupakan atlet U5 yang di persiapkan untuk perlombaan pada tahun 2021. Tinggi dan berat badan responden dikumpulkan untuk menentukan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang menggambarkan komposisi tubuh responden. Tabel 1 menunjukkan rata-rata IMT responden terdapat dalam kategori IMT berat badan berlebih (obesitas). Skor GPAQ menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki tingkat aktivitas rendah.

Tabel 4. Hasil aktivitas fisik

Kode	Nama Atlet	Total Skor	Kategori		
			Tinggi	Sedang	Renda h
R1	Sandya Riko Mahardika	360			✓
R2	Athalla Zafran A	480			✓
R3	Zahara Kirana Zubaid	520			✓
R4	Irawan Pamungkas	540			✓
R5	Ahmad Fadli Aryasatya	560			✓
R6	Airlangga Adi Wijaya	520			✓
R7	Prince Kevin Anggara Putra	720		✓	
R8	Caesar Dzaki Wardoyo	840		✓	
R9	Dava Pratama Gary Saputra	1.120		✓	

R10	Jonathan Yudha	560		✓	
R11	Nasya T	380		✓	
R12	Muhammad Hafizurrosyad	1.200	✓		
R13	Bara Arkhana	2.160	✓		
R14	Fergie Wijaya	520		✓	
R15	Haaziqrakha Baswara	480		✓	
R16	Alambhatrika Braga Sauda	480		✓	
Jumlah		11.440	-	5	11
Skor Minimum		360			
Skor Maksimum		2.160			

Tabel 4 diatas menunjukkan hasil penelitian aktivitas fisik menggunakan kuisioner dari WHO tahun 2012. Hasil tabel tersebut menunjukkan bahwa; (1) sebanyak 11 atlet dari 16 atlet club AAC (Abdul Aquatic Course) Semarang termasuk dalam kategori rendah di aktivitas fisiknya, (2) sebanyak 5 atlet dari 16 atlet club AAC (Abdul Aquatic Course) Semarang termasuk dalam kategori sedang.

Tabel 5. Hasil Komposisi Tubuh

Kode	Nama Atlet	Total Skor	Kategori		
			Tinggi	Sedang	Rendah
R1	Sandya Riko Mahardika	34,0	✓		
R2	Athalla Zafran A Zahara	21,5	✓		
R3	Kirana[-Zubaid	25,7	✓		
R4	Irawan Pamungkas	28,4	✓		
R5	Ahmad Fadli Aryasatya	35,3	✓		
R6	Airlangga Adi Wijaya	36,4	✓		
R7	Prince Kevin Anggara Putra	18,6		✓	
R8	Caesar Dzaki Wardoyo Dava	18,4		✓	
R9	Pratama Gary Saputra	17,5		✓	
R10	Jonathan Yudha	27,5	✓		
R11	Nasya T	25,0	✓		
R12	Muhammad Hafizurrosyad	18,2		✓	
R13	Bara Arkhana	20,9		✓	
R14	Fergie Wijaya	29,2	✓		
R15	Haaziqrakha Baswara	28,7	✓		
R16	Alambhatrika Braga Sauda	32,5	✓		
Jumlah		417,8	11	5	-
Skor Minimum		17,5			
Skor Maksimum		36,4			

Tabel 5 diatas menunjukkan hasil penelitian komposisi tubuh menggunakan alat ukur BIA (*Body Fat Monitoring*). Hasil tabel tersebut menunjukkan bahwa; (1) sebanyak 11 atlet dari 16 atlet club AAC (*Abdul Aquatic Course*) Semarang termasuk dalam kategori tinggi di komposisi tubuhnya, (2) sebanyak 5 atlet dari 16 atlet club AAC (*Abdul Aquatic Course*) Semarang termasuk dalam kategori sedang.

Tabel 5. Indeks Masa Tubuh

Kode	Nama Atlet	BB	TB	IMT	Berat Badan Kurang	Kategori	
						Berat Badan Berlebihan	Obes Tk.II
R1	Sandya Riko Mahardika	38	120	34,0			✓
R2	Athalla Zafran A Zahara	52,5	142	21,5			✓
R3	Kirana[-Zubaid	58	152	25,7			✓
R4	Irawan Pamungkas	57,8	149	28,4			✓
R5	Ahmad Fadli Aryasatya	49	134	35,3			✓
R6	Airlangga Adi Wijaya	58	142	36,4			✓
R7	Prince Kevin Anggara Putra	38	131	18,6		✓	
R8	Caesar Dzaki Wardoyo Dava	57,8	159	18,4		✓	
R9	Pratama Gary Saputra	25,8	144	17,5	✓		
R10	Jonathan Yudha	48	135	27,5			✓
R11	Nasya T Muhammad	25	121	25,0	✓		
R12	Hafizurrosyad	58	142	18,2			✓
R13	Bara Arkhana	28	136	20,9	✓		
R14	Fergie Wijaya	25	120	29,2	✓		
R15	Haaziqrakha Baswara	24,8	136	28,7			✓

R16	Alambh atrika Braga Sauda	49	134	32,5	✓
Jumlah		4	2	10	

Aktivitas fisik

Di club AAC (*Abdul Aquatic Course*) Semarang perhitungan aktivitas fisik terdapat 30% atlet termasuk dalam kategori sedang dan 70% atlet masuk dalam kategori rendah. Tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* dari WHO (METs/Minggu).

Tabel 6. Aktivitas fisik

Responden		
Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
0	0	Tinggi
5	30	Sedang
11	70	Rendah

Komposisi Tubuh

Di club AAC (*Abdul Aquatic Course*) Semarang perhitungan komposisi tubuh terdapat 22% atlet termasuk dalam kategori berat badan kurang, 13% atlet termasuk dalam kategori normal dan 65% atlet masuk dalam kategori berat badan berlebih (obesitas). Komposisi tubuh dapat dilihat menggunakan alat bantu yaitu BIA (*Body Fat Monitoring*). Komposisi tubuh yang tinggi dapat diungkapkan bahwa atlet itu mengalami obesitas atau penumpukan lemak yang berlebih.

Tabel 7. Komposisi Tubuh

Responden		
Freskuensi	Presentas (%)	Kategori
4	22	Berat bandan kurang
2	13	Normal
10	65	Berat badan berlebih

Indeks Masa Tubuh

Hasil penelitian di ketahui dengan jumlah keseluruhan atlet di club AAC (*Abdul Aquatic Course*) Semarang dari 16 atlet. Pengambilan data Indeks massa Tubuh pada sampel menggunakan instrument alat ukur tinggi badan (*Microtoise*) dan timbangan berat badan yang dilaksanakan di club renang AAC (*Abdul Aquatic Course*). Hasil klasifikasi menjadi tiga kategori, yaitu: (1) berat badan kurang, (2) normal, (3) berat badan berlebih, (4) beresiko, (5) obesitas tingkat I, dan (6) obesitas tingkat II. Hasil analisis untuk Indeks Massa Tubuh pada atlet cabor renang di club AAC (*Abdul Aquatic Course*) Semarang secara keseluruhan dari 16 sampel di peroleh rata-rata (*mean*)= 13,51 ± 21,54. Deskripsi hasil penelitian Komposisi Tubuh atlet cabor renang di club AAC (*Abdul Aquatic Course*)

Semarang Tahun 2021 dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 8. Indeks Masa Tubuh

Responden		
Frkuensi	Presentase (%)	Kategori
4	22	Berat badan kurang
2	13	Normal
-	-	Berat badan berlebih
0	0	Beresiko
10	65	Obesitas Tk.I
0	0	Obesitas Tk.II

Tabel 8 diatas merupakan data dari hasil Indeks Masa Tubuh (IMT) yang diperoleh dari responden penelitian yaitu Terdapat 22% atlet termasuk dalam kategori berat badan kurang, 13% atlet termasuk dalam kategori ideal dan 65% atlet masuk dalam kategori gemuk.

Aktivitas Fisik

Di club AAC (*Abdul Aquatic Course*) Semarang perhitungan aktivitas fisik terdapat 30% atlet termasuk dalam kategori sedang dan 70% atlet masuk dalam kategori rendah. Tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* dari WHO (METs/Minggu). Dimana atlet di club ini banyak terlihat aktivitas fisiknya termasuk dalam kategori rendah. Aktifitas fisik atlet rendah bisa dikatakan buruk karena atlet tidak bisa menjaga atau mempertahankan aktifitas fisik di saat pandemi. Hal ini menunjukkan bahwa ketika di rumah banyak melakukan aktivitas yang tergolong ringan (tidak sampai berkeringat). Berdasarkan hal tersebut untuk mempertahankan aktivitas fisik di masa pandemi alangkah baiknya perlu meningkatkan latihan tambahan untuk menjaga aktivitas fisik atlet. Karena aktivitas fisik sangat mempengaruhi pada performa atlet saat berenang salah satunya daya apung yang membuat atlet mempercepat pergerakan di air.

Komposisi Tubuh

Di club AAC (*Abdul Aquatic Course*) Semarang perhitungan komposisi tubuh menggunakan data Indeks Massa Tubuh (IMT) 22% atlet termasuk dalam kategori berat badan kurang, 13% atlet termasuk dalam kategori normal dan 65% atlet masuk dalam kategori berat badan berlebih (obesitas). Untuk perhitungan komposisi tubuh tersebut dapat dilihat dengan alat BIA (*Body Fat Monitoring*). Komposisi tubuh berkategori obesitas dapat mengungkapkan bahwa atlet itu mengalami obesitas atau penumpukan lemak yang berlebih. Persen lemak di club ACC (*Abdul Aquatic Course*) disebut kategori tinggi hal sama halnya pada pembahasan Indeks Masa Tubuh (IMT) latihan yang kurang efektif dan pandemi membuat penghambatan jadwal latihan pada alet

maka dari itu atlet kurang memperhatikan menjaga kesehatan dengan membiasakan menjalankan pola hidup sehat, seperti tidur yang cukup, hidup yang bersih dan lain-lain.

Dengan gambaran pembahasan diatas, dapat di deskripsikan aktivitas fisik pada atlet AAC (Abdul Aquatic Course) Semarang di kategorikan rendah dan komposisi tubuh pada atlet AAC (Abdul Aquatic Course) Semarang di kategorikan obesitas. Hal ini di sebabkan karna adanya pembatasan latihan selama pandemi. Pada saat masa pandemi seperti sekarang ini meskipun latihan rutin yang sudah di buat oleh pelatih club renang perlu adanya latihan tambahan lagi. Massa pandemi sangat membatasi para atlet untuk latihan karna awal virus corona menyebar pemerintah membuat keputusan untuk tetap di rumah saja dan beredar berita bahwa virus corona tersebar melalui udara dan air. Maka dari itu semua kolam renang atau aktivitas air di berhentikan sementara serta kolam renang di tutup sampai batas waktu yang tidak ditentukan.

SIMPULAN

Dilihat dari hasil dan pembahasan di atas aktivitas fisik dan komposisi tubuh atlet AAC (*Abdul Aquatic Course*) Semarang, memiliki kategori buruk. Terbukti aktivitas fisik dan komposisi tubuh yang berkategori buruk berpengaruh pada performa atlet. Apalagi di masa pandemic ini sangat membatasi pergerakan atlet untuk melakukan latihan rutin dan menjadikan latihan yang tidak efektif. Maka dari itu perlu adanya tambahan latihan untuk menghindari efek negative seperti penurunan performa fisik pada atlet.

REFERENSI

- Adhitya Prasa. (2014). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Nilai Lemak Visceral. *Jurnal Media Medika Muda*. Fakultas Kedokteran, universitas Diponegoro
- Arizaldi, A. Z. (2020). Pembangunan Olahraga Ditinjau Dari Sport Development Index: Aspek Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Di Kota Magelang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(1), 12-24.
- Astutik, Elly Puji. (2014). Implementasi Kebijakan Kepala Sekolah Tentang Pembelajaran Renang di SMP Negeri 1 Cerme Kabupaten Gresik. jurnal kebijakan dan pengembangan pendidikan, volume 2, nomor 1.
- Hariadi, H. (2009). Aktivitas Fisik Atau Olahraga Yang Aman Untuk Kesehatan Dan Kesegaran Jasmani. *GENERASI KAMPUS*, 2(1).
- Kanter R., Caballero B. Global gender disparities in obesity: a review. *Adv Nutr*. 2012;3(4):491-498.
- Kumiawan, I. 2019. Peta Konsep Materi Renang. Jakarta. Gramedia Pustaka.
- Lasabuda, R. (2013). Pembangunan wilayah pesisir dan lautan dalam perspektif Negara Kepulauan Republik Indonesia. *Jurnal ilmiah platax*, 1(2), 92-101.
- Listiono. 2013. Efektivitas Pembelajaran Gerak Dasar Renang Gaya Bebas dengan Menggunakan Alat Bantu pada Siswa Kelas X.2 SMA Budaya Bandar.
- Marindra, B. (2016). Pengaruh Latihan Double Box Bound dan Double Leg Speed Hop terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 100 Meter pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Renang POK FKIP UNS Tahun 2015.
- Pradana, A. (2014). Hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan nilai lemak visceral. *Jurnal Media Medika Muda*. Fakultas Kedokteran, universitas Diponegoro.
- Rusdi, Z. A. (2016), Survei Kebugaran Jasmani Atlet Renang Usia 10-12 TAHUN. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 38-45
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 132-138.
- Setiaputri, K. A., Rahfiludin, M. Z., & Suroto, S. (2017). Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Persentase Lemak Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Renang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(3), 166-174.
- Simpson R.J., Campbell J.P., Gleeson M. Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection? *Exerc Immunol Rev*. 2020;26:8-22.
- Siordia J.A., Jr. Epidemiology and clinical features of COVID-19: a review of current literature. *J Clin Virol*. 2020;127:104357. doi: 10.1016/j.jcv.2020.104357.
- Subagyo. 2017. Pendidikan Olahraga Renang dalam Perspektif Aksiologi. Yogyakarta. Karang Malang.
- Wardhani, A. R., & Supriyono, S. (2021). Minat Dan Motivasi Siswa Terhadap Pembelajaran Renang Di Sd Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Pekalongan Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 242-249.
- WHO, (2012), Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide, Geneva: World Health Organization.