



## KONDISI KESEGERAN JASMANI ATLET PERKUMPULAN RENANG TIRTA WAHANA USIA 10 – 12 TAHUN

Andra Wahyudi <sup>✉</sup> Kaswarganti Rahayu, sungkowo

Jurusan Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Agustus 2015  
Disetujui Agustus 2015  
Dipublikasikan  
November 2015

*Keywords:*  
*Fitness, Swimming*

### Abstrak

Kesegaran jasmani atlet Perkumpulan Renang Tirta Wahana sangat berpengaruh terhadap semangat latihan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui kondisi kesegaran jasmani atlet Perkumpulan Renang Tirta Wahana usia 10-12 tahun Kabupaten Grobogan tahun 2015. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan teknik tes TKJI yang meliputi beberapa item tes yaitu : (1) lari 40 meter, (2) gantung siku tekuk, (3) baring duduk, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter. Populasi yang digunakan adalah atlet Perkumpulan Renang Tirta Wahana Kabupaten Grobogan tahun 2015 usia 10-12 tahun yang berjumlah 20 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kondisi kesegaran jasmani atlet usia 10 tahun termasuk dalam kategori kurang (K) dengan nilai mean 13,75. Untuk atlet usia 11 tahun termasuk dalam kategori sedang (S) dengan nilai mean 17,00. Dan atlet usia 12 tahun termasuk dalam kategori baik (B) dengan nilai mean 20,00. Serta kondisi kesegaran jasmani atlet Perkumpulan Renang Tirta Wahana usia 10-12 tahun Kabupaten Grobogan tahun 2015 dari 9 atlet termasuk dalam kategori sedang (S) dengan nilai mean 16,56.

### Abstract

*Freshness Physical Society athlete Pool Tirta Wahana influence on the spirit of the exercise. The purpose of this study is to determine the conditions Physical Freshness Association Pool Tirta Wahana athletes aged 10-12 Grobogan 2015. The method used in this study is a survey technique TKJI test which includes several test items, namely: 1) run 40 meters, 2) pull ups, 3) sit ups, 4) vertical jump, 5) run 600 meters. The population used is the athlete Association Pool Tirta Wahana Grobogan 2015 which amounted to 20 athletes and use total population. Analysis of the data used in this research is descriptive statistics. The results showed that the average conditions of physical fitness of athletes age of 10 years are included in the category of less (K) with a mean of 13.75. For athletes 11 years of age are included in the category of medium (S) with a mean of 17.00. And athletes 12 years of age included in either category (B) with a mean of 20.00. And the condition of physical fitness of athletes Association Pool Tirta Wahana aged 10-12 Grobogan 2015 of 9 athletes included in the category of medium (S) with a mean of 16.56.*

© 2015 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:  
Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: [pklo@unnes.ac.id](mailto:pklo@unnes.ac.id)

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan istilah yang populer dikalangan masyarakat Indonesia, karena saat ini masyarakat Indonesia mulai menyadari akan pentingnya olahraga untuk kesehatan, pendidikan, rekreasi, dan prestasi. Hal ini antara lain ditunjukkan dengan adanya pembangunan sarana dan prasarana oleh pemerintah dan mendatangkan pelatih-pelatih yang profesional dari luar negeri dan penelitian-penelitian dalam bidang olahraga. Renang merupakan salah satu olahraga yang cukup tua dan termasuk olahraga *aquatic*. Sejak awal zaman, beribu-ribu tahun yang silam orang sudah mengenal renang walaupun taktik dan teknik yang digunakan tidak berdasarkan dengan ilmu pengetahuan, mereka berenang dengan teknik yang dianggap baik oleh pemimpinnya. Hal itu dapat ditemukan dengan hasil karya pahatan-pahatan batu oleh bangsa Mesir purba, bangsa Assyria, bangsa Yunani dan Roma purba.

Prestasi renang yang telah mendapat perhatian yang cukup baik dari masyarakat maupun pemerintah hal ini dapat dilihat dengan adanya pengiriman atlet renang keluar negeri untuk berlatih guna menghasilkan prestasi dan dapat dibanggakan, hal ini akan menjadi tantangan yang cukup berat bagi para Pembina, pelatih dan pihak-pihak yang terkait untuk mendapatkan atlet usia dini berbakat yang dapat berprestasi pada masa mendatang. Berdasarkan hal tersebut, maka pemantauan bakat harus dimulai usia dini untuk dapat memperoleh bibit olahragawan yang berbakat dan berpotensi untuk dibina lebih lanjut.

Perkumpulan Renang Tirta Wahana Kabupaten Grobogan merupakan salah satu wadah yang menangani pembinaan olahraga renang yang sekarang ini mempunyai 20 atlet yang dibina mulai dari KU IV sampai KU III. Tujuan utama mendirikan Perkumpulan Renang Tirta Wahana Kabupaten Grobogan adalah:

- 1) membina dan menumbuhkembangkan kegiatan olahraga renang mulai dari usia sedini mungkin,
- 2) meningkatkan kegiatan pembibitan dan pembinaan olahraga renang khususnya di daerah Kabupaten Grobogan,
- 3) menunjang

pencapaian prestasi olahraga renang di tingkat daerah, Nasional dan Internasional (P.R. Tirta Wahana).

Prestasi yang diraih para atlet renang Perkumpulan Renang Tirta Wahana Kabupaten Grobogan pada Kejuaraan Daerah renang antar Klub Taruna untuk Provinsi Jawa Tengah tahun 2015. Perkumpulan Renang Tirta Wahana Kabupaten Grobogan mengirimkan 12 atlet terdiri dari KU IV dan KU III, 1 atlet berhasil membawa pulang 6 medali emas pada nomor gaya bebas (50,100), kupu-kupu (50), punggung (50), dan dada (50,100) dan 1 medali perak pada nomor gaya bebas (200) sedangkan 11 atlet hanya mendapat juara harapan (Arsip P.R. Tirta Wahana).

Dimungkinkan karena kondisi kesegaran jasmani atlet yang kurang maksimal dan tidak diketahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani para atlet sehingga hasil waktu yang dicapai pada Kejuaraan Daerah renang antar Klub Taruna untuk Provinsi Jawa Tengah tahun 2015 tidak mendapatkan hasil yang maksimal dan tidak sesuai yang diharapkan.

Padatnya kegiatan dan aktifitas yang harus diselesaikan terlebih dahulu oleh para atlet renang Perkumpulan Renang Tirta Wahana Kabupaten Grobogan sebelum latihan renang yaitu mulai dari pagi hari berangkat ke sekolah dengan mengayuh sepeda ontel yang rata-rata jarak yang ditempuh dari rumah sampai sekolah yaitu 1-2 kilometer dengan cuaca yang cukup terkenal panas di daerah Puwodadi Kabupaten Grobogan. Sedangkan jarak tempat tinggal para atlet renang Perkumpulan Renang Tirta Wahana Kabupaten Grobogan sampai ke kolam atau tempat latihan yaitu rata-rata 4-5 kilometer dengan di antarkan orang tua naik sepeda motor. Orang tua dari para atlet Perkumpulan Renang Tirta Wahana Kabupaten Grobogan yang sebagian besar bekerja sebagai pedagang, dan sebagai PNS dengan banyak kesibukan dan urusan masing-masing yang dimungkinkan berdampak pada pola makan atlet yang tidak teratur, sehingga menyebabkan atlet pada waktu latihan terlihat kurang bersemangat. Jika setiap atlet memiliki pola makan yang teratur maka akan mendapatkan kesegaran jasmani

yang baik dan bisa melakukan setiap aktifitas dengan maksimal. Seperti yang dikemukakan oleh Sudarno SP (1992: 9) kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muscular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama.

Begitu pentingnya kesegaran jasmani / *physical fitness* untuk para atlet renang dalam mencapai prestasi yang maksimal. Maka dari seorang atlet harus memiliki keterampilan / *skill* yang baik untuk menunjang performa mereka. Suatu keterampilan / *skill* yang baik dapat dikembangkan melalui bentuk-bentuk latihan yang terencana, sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas daya tahan paru-jantung, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Dalam melaksakan program latihan perlu diperhatikan prinsip latihan kebugaran untuk tercapainya hasil yang maksimal.

Hasil dari observasi dan wawancara dengan pelatih P.R. Tirta Wahana Kabupaten Grobogan, dengan memperhatikan dan menganalisa hal-hal yang telah diuraikan diatas dan melihat sebelumnya belum pernah diadakan penelitian mengenai kondisi kesegaran jasmani maka penulis berkeinginan akan mengadakan penelitian dengan judul "Kondisi Kesegaran Jasmani atlet Perkumpulan Renang Tirta Wahana usia 10-12 tahun Kabupaten Grobogan tahun 2015".

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Metode survey adalah mengumpulkan data sebanyak-banyaknya mengenai factor-faktor yang merupakan pendukung terhadap belajar-mengajar, kemudian menganalisis factor-faktor tersebut untuk dicari peranannya terhadap prestasi (Suharsimi Arikunto, 2006: 108). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar Kondisi Kesegaran Jasmani atlet Perkumpulan Renang Tirta Wahana usia 10-12 tahun Kabupaten Grobogan tahun 2015.

Desain penelitian ini menggunakan suatu jenis pendekatan tertentu yaitu "*one shot*" model. Suharsimi Arikunto (2006: 83) menjelaskan, bahwa "*one shot*" model yaitu model pendekatan yang mengumpulkan satu kali pengumpulan data pada satu waktu terhadap satu kelompok.

Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi kesegaran jasmani yang di ukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Menurut Sugiyono (2012: 61) Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang Perkumpulan Renang Tirta Wahana Kabupaten Grobogan Tahun 2015 yang berjumlah 20 atlet. Seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki disebut populasi. Populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk atau individu yang memiliki sifat yang sama. Jadi menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) bahwa populasi adalah keseluruhan penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2010: 117) mengatakan bahwa populasi adalah wilayah atau generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh obyek atau subyek.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan *teknik total sampling* yaitu mengambil semua atlet Perkumpulan Renang Tirta Wahana usia 10-12 tahun Kabupaten Grobogan tahun 2015 yang berjumlah 9 atlet. Menurut Sugiyono (2010: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 131) *sampel* adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan survey tes dan pengukuran, dengan permasalahan yang diteliti yaitu: “ Seberapa besar Kondisi Kesegaran Jasmani atlet Perkumpulan Renang Tirta Wahana usia 10-12 tahun Kabupaten Grobogan tahun 2015 ” yang dilakukan dalam satu satuan waktu.

Setelah dilakukan perhitungan dengan statistik deskriptif, kemudian dapat diketahui hasil penelitian tentang tes kesegaran jasmani atlet Perkumpulan Renang Tirta Wahana usia 10-12 tahun Kabupaten Grobogan tahun 2015, dapat dijelaskan bahwa, kondisi kesegaran jasmani atlet Perkumpulan renang Tirta Wahana Usia 10 tahun termasuk dalam kategori kurang (K) ditunjukkan dengan hasil *mean* atau nilai rata-rata yang dicapai yaitu 13,75, sedangkan pada kondisi kesegaran jasmani atlet Perkumpulan Renang Tirta Wahana usia 11 tahun termasuk dalam kategori sedang (S) karena hasil *mean* atau nilai rata-rata yang dicapai yaitu 17,00, dibandingkan dengan atlet Perkumpulan Renang Tirta Wahana Usia 12 tahun lebih tinggi lagi karena termasuk dalam kategori baik (B) dengan perolehan nilai *mean* atau nilai rata-rata 20,00. Apabila dilihat secara keseluruhan, untuk kategori atlet Perkumpulan Renang Tirta Wahana usia 10-12 tahun Kabupaten Grobogan tahun 2015 nilai *mean* atau nilai rata-rata hanya mencapai 16,56 yaitu dalam kategori sedang (S).

Dalam penelitian ini sangat berpengaruh dalam perhatian bagi para orang tua atlet dalam memberikan asupan gizi dan porsi makan yang teratur untuk menunjang kondisi kesegaran jasmani atlet agar lebih baik lagi, karena untuk mempertahankan semua itu yakni harus memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi yang meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Karena kebutuhan energi untuk melakukan aktifitas sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi: karbohidrat 60 %, lemak 25 %, dan protein 15 % (Djoko Pekik Irianto, 2004: 7). Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain

memperhatikan makanan yang berimbang juga harus menghindari minum merokok, minum beralkohol, dan makan berlebih atau tidak teratur.

Perhatian bagi para pelatih Perkumpulan Renang Tirta Wahana untuk lebih bisa memanager dalam memberikan program latihan yang sesuai pada para atlet dan memperhatikan prinsip latihan kesegaran jasmani yaitu:

- 1) Overload (Beban lebih). Pembebanan dalam latihan harus “lebih berat” dibandingkan aktifitas fisik sehari-hari, dan pembebanan terus ditingkatkan secara (Progress) sehingga diharapkan mampu memberikan pembebanan pada fungsi tubuh.
- 2) Specificity (Kekhususan). Latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
- 3) Rivalsible (Kembali asal). Kesegaran jasmani yang dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kesegaran jasmani akan menurun 50 % setelah berhenti latihan 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100 % setelah berhenti 10-30 minggu. Untuk itu, latihan kesegaran jasmani harus dikerjakan secara terus menerus sepanjang tahun.

Agar nantinya semua atlet Perkumpulan Renang Tirta Wahana usia 10-12 tahun Kabupaten Grobogan tahun 2015 mendapatkan kondisi kesegaran jasmani yang lebih baik lagi dan bagi masing-masing atlet selalu terpacu untuk menunjang semangat latihan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Hasil Tes Kesegaran Jasmani atlet Perkumpulan Renang Tirta Wahana usia 10 tahun Kabupaten Grobogan tahun 2015 termasuk dalam kategori Kurang (K) dengan nilai mean 13,75.
- 2) Hasil Tes Kesegaran Jasmani atlet Perkumpulan Renang Tirta Wahana usia

- 11 tahun Kabupaten Grobogan tahun 2015 termasuk dalam kategori Sedang (S) dengan nilai mean 17,00.
- 3) Hasil Tes Kesegaran Jasmani atlet Perkumpulan Renang Tirta Wahana usia 12 tahun Kabupaten Grobogan tahun 2015 termasuk dalam kategori Baik (B) dengan nilai mean 20,00.
- 4) Hasil Tes Kesegaran Jasmani atlet Perkumpulan renang Tirta Wahana usia 10-12 tahun Kabupaten Grobogan tahun 2015 termasuk dalam kategori Sedang (S) dengan nilai mean 16,56.
- Singgih Santoso. 2012. *Aplikasi SPSS Pada Statistik Nonparametrik*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sudarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. 2007. *Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- , 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: UNNES
- Indik Karnadi. 2009. *Renang*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Konsisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Moh. Nasir. 2005. *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Muhammad Murni. 2000. *Renang*. Jakarta: Depdikbud.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan dasar*. Semarang: UNNES.
- Sukardjo, Nurhasan, 1992. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depatemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukestiyarno. 2013. *Olahdata Penelitian Berbantuan SPSS*. Semarang: UNNES.
- Sumarno. 2005. *Olahraga Pilihan II*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik Jilid I*. Yogyakarta: Andi.