

## **SURVEI KEBUGARAN JASMANI ATLET RENANG USIA 10-12 TAHUN**

**Rusdi<sup>1</sup>, Zainal Arifin<sup>2</sup>, Asmutiar<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Jalan Ampera No.88 Telp. (0561)748219 Fax. (0561) 6589855  
<sup>1</sup>e-mail: rusdiyudhit@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang tingkat kebugaran jasmani atlet renang usia 10-12 tahun melalui tes dan pengukuran pada atlet renang putra. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dan bentuk penelitian yang digunakan adalah survei. Sampel dalam penelitian ini adalah 24 orang atlet. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dan teknik analisis data menggunakan Norma Analisis Presentasi (%). Hasil penelitian mengatakan bahwa sebanyak 5 orang atlet memiliki tingkat kesegaran jasmani baik sekali (bs) yaitu berada pada interval (22-25), 11 atlet memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan klasifikasi baik (b) yaitu berada pada interval (18-21), 7 orang atlet dengan klasifikasi sedang (s) berada pada interval (14-17) dan 1 orang dengan klasifikasi kurang (k) berada pada interval (10-13).

**Kata Kunci:** kebugaran Jasmani, Atlet renang, Usia 10-12 tahun.

### **Abstract**

*This research was purposed to obtain information about swimming athletes physical fitness level for ages 10-12 years through test and measurement on male swimming athletes. The method used in this research was descriptive and the research type was survey. The number of samples of this research was 24 athletes. Data collection technique in this study using Tes Kesegaran Jasmani Indonesia and data analysis technique using Norma Analysis Percentage (%). The result showed that a total of 5 athletes had excellent physical fitness level namely in the interval (22-25), a total of 11 athletes had the physical fitness level with a good classification namely in the interval (18-21), a total of 7 athletes with moderate classification namely in the interval (14-17), and 1 athlete with less classification namely in the interval (10-13).*

**Keywords:** Physical fitness, Swimmer, Age 10-12 years.

## **PENDAHULUAN**

Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar Atlet secara menyeluruh, yang sangat diutamakan di tingkat dasar ialah pembinaan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.

Tujuan dari latihan pembinaan peningkatan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmani atlet yang berpengaruh

pada tingkat kebugaran jasmani Atlet. Salah satu tujuan pendidikan jasmani yang menjadi kepedulian pelatih ialah pemahaman konsep kebugaran jasmani dan aktifitas jasmani untuk mencapai keadaan sehat.

Oleh karena itu pelatih harus memahami makna beberapa istilah yang lazim diterapkan dalam pembinaan. Istilah tersebut mencakup diantaranya : a) Aktifitas jasmani ialah suatu kegiatan yang anda lakukan, b) Kebugaran jasmani ialah suatu kondisi yang dicapai, c) Latihan adalah kegiatan yang tertata untuk mencapai kebugaran sebagai tujuannya. Kebugaran merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan (*fleksibilitas*). Kebugaran dapat dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang, (kebugaran yang terkait dengan perfoma: kelincahan (*agility*), keseimbangan (*belence*), koordinasi, kekuatan (*power*) dan kecepatan (*speed*) serta waktu reaksi. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan *aerobik*, kekuatan otot daya tahan otot fleksibilitas dan komposisi tubuh yang terkait dengan kesehatan.

Jadi, kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Kebugaran itu dapat dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan yang teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait dengan perfoma: agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi). Komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan. Dengan kata lain, kebugaran jasmani adalah suatu kondisi yang dicapai (Lutan, 2002 : 7).

Pendidikan kesehatan adalah suatu pendidikan dari bagian pendidikan jasmani dan kesehatan yang mengutamakan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Djauzak, dkk., 1992: 204). Pendidikan kesehatan berfungsi untuk mengembangkan kemampuan yang mendukung sikap dan perilaku hidup bersih dan sehat kesehatan jasmani.

Tujuan pendidikan kesehatan ialah membantu atlet untuk perbaikan derajat kesehatan melalui pengertian dan sikap positif yang mempunyai tujuan khusus antara lain memacu perkembangan aktifitas sistem peredaran darah dan sistem pencernaan makanan, sistem pernafasan, sistem persyarafan dan meningkatkan pengetahuan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan analisis survei tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan, lebih mengarah kepada atlet terutama dalam waktu jangka panjang, dan untuk mengetahui informasi dari hasil penelitian yang akan dilakukan nantinya berguna bagi pelatih dalam membina anak didik yang berorientasi pada pandangan bahwa aktivitas jasmani itu bernilai, bermanfaat, dan dapat dilakukan sepanjang hayat. Melalui proses pendidikan juga dihasilkan insan yang dapat memahami bagaimana membuat rencana kegiatan dan melaksanakannya baik untuk keperluan sendiri, secara perorangan maupun kelompok, untuk menghasilkan seseorang yang terampil menciptakan peluang dan memanfaatkannya dalam rangka pembinaan tingkat kebugaran jasmani. Kemampuan mengatasi *strees* dan hambatan adalah yang menjadi tujuan akhir (Lutan, dkk., 2001: 7).

Tingkat kebugaran jasmani bertujuan untuk sikap penampilan seseorang, *cardiovascular* (kebugaran jantung untuk program yang memasuki latihan *aerobik*). Berlatih secara teratur, tingkat intensitas latihan secara bertahap. Peningkatan intensitas latihan secara bertahap memberikan kesempatan kepada fungsi organ tubuh, otot-otot untuk menyesuaikan diri terhadap latihan yang berat kemudian secara perlahan akan terjadi peningkatan bentuk, ketahanan, ukuran dan kekuatan, gizi dan istirahat memelihara sikap positif (Thomas dan Rogre, 2007: 131). Tingkat kebugaran jasmani individu yang sangat bugar akan mendapatkan kebugaran *cardiovascular*, kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh (Bruke, 2001: 11).

Suatu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan kebugaran jasmani. Secara umum menurut (Irianto, 2009: 2) yang dimaksud dengan kebugaran adalah “kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”. Kebugaran juga dapat

digolongkan menjadi beberapa kelompok, yaitu kebugaran statis, kebugaran dinamis dan kebugaran motoris. Kebugaran jasmani atlet dapat dipengaruhi oleh : faktor keturunan genetik, seperti *anthropometri* dan kelainan bawaan, penyakit seperti masalah kesehatan penyakit menular dan menahun, masalah gizi, masalah latihan fisik seperti: yaitu usia mulai latihan ferkuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.

Pada dasarnya pelatih harus memperhatikan tingkat kesegaran jasmani atlet, yaitu dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan sehari-hari atlet yang tampak di tempat latihan, sekaligus mengamati masalah kesehatan pada atlet dengan berkomunikasi secara langsung (misalnya dengan atlet maupun orang tua atlet) dan menguji sejauh mana tingkat kebugaran jasmani atlet itu sendiri.

Tujuan peneliti mengamati kebugaran jasmani pada Atlet renang putra yang ada dikalimantan barat khususnya yang berusia 10 sampai 12 tahun. Peneliti ingin mengetahui dan mengukur sejauh mana tingkat kebugaran jasmani atlet melalui tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) terhadap kemampuan renang. Dari hasil pengamatan dan observasi yang peneliti lakukan selama beberapa kurun waktu (6 tahun dari tahun 2009 sampai tahun 2015) menjadi salah satu tenaga pendidik khususnya dosen renang yang secara langsung turut serta mengamati perkembangan dan kualitas tingkat kesegaran jasmani pada atlet renang di tempat latihan kolam renang Oevang Oeray. Dalam hal ini peneliti melihat masalah tingkat kesegaran jasmani yang belum sesuai dengan apa yang menjadi harapan, yaitu tingkat kesegaran jasmani atlet yang mempengaruhi perfoma atlet.

Hal ini yang mendasari peneliti untuk menggali informasi dari hasil penelitian yang akan dilakukan guna sebagai referensi dalam pembinaan kesegaran jasmani untuk hasil yang lebih baik dan sebagai bahan refleksi diri dalam aplikasi mengajar yang selama ini telah dilakukan. Dan yang menjadi alasan bahwa peneliti tertarik untuk memperoleh informasi tentang tingkat kebugaran jasmani atlet renang usia 10-12 tahun provinsi Kalimantan barat, dengan harapan agar hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti sendiri dan pelatih dalam meningkatkan kualitas kesegaran jasmani dengan mengukur tingkat kebugaran jasmani atlet.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif. Menurut Arikunto (2010: 3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan kondisi atau hal-hal yang telah disebutkan yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk hasil penelitian.

Bentuk penelitian yang digunakan adalah *survey* (*Survey Studies*). Penelitian *survey* dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keadaan atau status tingkat kesegaran jasmani atlet renang di provinsi Kalimantan Barat. Hal ini ditegaskan juga oleh beberapa pendapat mengenai bentuk penelitian *survey*, yaitu oleh Arikunto (2010: 3) “penelitian deskriptif murni atau *survei*”, Nawawi (2001:64) “studi *survei* (*survey studies*)”, Yatim Riyanto (2000:23) menegaskan bentuk penelitian yang termasuk penelitian deskriptif adalah “Penelitian *Survey*”.

Setiap pelaksanaan penelitian untuk memperoleh informasi memerlukan obyek tertentu sebagai sumber informasi. Sejumlah sumber data digunakan dalam suatu penelitian disebut populasi. Berkaitan dengan hal tersebut, Riyanto (2001:63) mengatakan sebagai berikut: ”Populasi dapat didefinisikan juga sebagai suatu himpunan yang terdiri dari orang, hewan, tumbuh-tumbuhan dan benda-benda, yang mempunyai kesamaan sifat”. Ar Grovil (dalam Arends, Richard I., 2000:96) juga mengemukakan pendapatnya yang menyatakan “*Population is the aggregate, or totality of all the individual item about which informations is required.*” Artinya, populasi adalah sekumpulan dan keseluruhan dari semua hal-hal yang berhubungan dengan individu yang diharapkan informasinya.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang berjenis kelamin Putra yang berada di wilayah provinsi Kalimantan barat yang berjumlah 24 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah total sampling (penelitian populasi) atau jumlah keseluruhan atlet putra yang berjumlah 24 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan indikasi tertentu. Menurut Arikunto (1998: 118) jika populasi lebih dari 100 maka digunakan indikasi “10-15% atau 20-25 % atau lebih”, dan jika kurang dari 100 maka dapat diambil semua.

Alat pengumpul data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), tes, dan pengukuran.

Adapun item-item tes untuk anak umur 10-12 tahun putra terdiri dari: Lari 40 meter (*sprint*), Gantung siku 30 detik (*pull up*), Baring duduk 30 detik (*sit up*), Loncat tegak (*vertical jump*), Lari 600 meter.

**Tabel 1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10- 12 Tahun Putra**

| <i>Nilai</i> | <i>Lari 40 Meter</i> | <i>Gantung Siku 30 detik</i> | <i>Baring Duduk 30 detik</i> | <i>Loncat Tegak</i> | <i>Lari 600 Meter</i> |
|--------------|----------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------|-----------------------|
| 5            | Sd 6 - 6.3"          | 51" ke atas                  | 23" ke atas                  | 46" ke atas         | Sd - 2'09"            |
| 4            | 6.4 - 6.9"           | 31" - 50"                    | 18 - 22                      | 38 - 45             | 2'20" - 2'30"         |
| 3            | 7.0' - 7.7"          | 15" - 30"                    | 12 - 17                      | 31 - 37             | 2'31" - 2'45"         |
| 2            | 7.8' - 8.8"          | 5" - 14"                     | 4 - 11                       | 24 - 30             | 2'45" - 3'44"         |
| 1            | 8.9" dst             | 4"dst                        | 0 - 3                        | 23 dst              | 3'45" dst             |

*Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Nurhasan, 1999: 148)*

**Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

| <b>No</b> | <b>Jumlah Nilai</b> | <b>Klasifikasi</b> | <b>Keterangan</b> |
|-----------|---------------------|--------------------|-------------------|
| 5         | 22 - 25             | Baik sekali        | (BS)              |
| 4         | 18 - 21             | Baik               | (B)               |
| 3         | 14 - 17             | Sedang             | (S)               |
| 2         | 10 - 13             | Kurang             | (K)               |
| 1         | 5 - 9               | Kurang sekali      | (KS)              |

*Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Nurhasan, 1999: 148)*

Metode analisis data dalam penelitian ini adalah dengan mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang telah mengikuti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia menggunakan Norma Analisis Presentase (%) yang disajikan pada hasil penelitian adalah hasil dari pengkatagorian seluruh sampel menurut tingkat kebugaran jasmani atlet.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Untuk dapat menganalisis dan memberi penilaian terhadap data skor hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani, maka dilakukan perhitungan nilai tes kesegaran jasmani.

**Tabel 3. Perhitungan Presentase Klasifikasi Atlet Renang Putra Usia 10-12 Tahun**

| No. | Nama Siswa                     | Hasil tes |           |           |           |           | Jumlah     | Klasifikasi |
|-----|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|
|     |                                | A         | B         | C         | D         | E         |            |             |
| 1   | Trio setiawan                  | 5         | 4         | 4         | 4         | 5         | 22         | Baik Sekali |
| 2   | Dwiki hidayat                  | 3         | 5         | 3         | 3         | 4         | 18         | Baik        |
| 3   | Bagas imanda                   | 3         | 4         | 4         | 3         | 5         | 19         | Baik        |
| 4   | Akbar maulidinsyah             | 4         | 5         | 4         | 4         | 5         | 22         | Baik Sekali |
| 5   | Akbar maulidinsyah             | 3         | 4         | 3         | 2         | 3         | 15         | Sedang      |
| 6   | M Rifki fadilah                | 4         | 4         | 4         | 5         | 5         | 22         | Baik Sekali |
| 7   | Hendra                         | 3         | 5         | 3         | 3         | 4         | 18         | Baik        |
| 8   | Jonathan Guruh Buawa           | 5         | 4         | 3         | 3         | 3         | 18         | Baik        |
| 9   | Leonardy                       | 5         | 4         | 5         | 4         | 4         | 22         | Baik Sekali |
| 10  | Marsel                         | 4         | 3         | 3         | 4         | 4         | 18         | Baik        |
| 11  | Oscar Mosley                   | 3         | 4         | 2         | 3         | 3         | 15         | Sedang      |
| 12  | Philip's                       | 4         | 3         | 4         | 4         | 4         | 19         | Baik        |
| 13  | Revindo Glenys Setiawan        | 5         | 4         | 4         | 4         | 5         | 22         | Baik Sekali |
| 14  | Richard Andreas                | 3         | 3         | 4         | 3         | 2         | 15         | Sedang      |
| 15  | Riyan Tamrin                   | 4         | 4         | 2         | 3         | 4         | 17         | Sedang      |
| 16  | Steven Aprillian Vieri         | 4         | 3         | 3         | 3         | 4         | 17         | Sedang      |
| 17  | Suwanto Ardi Winata            | 3         | 4         | 3         | 3         | 3         | 16         | Sedang      |
| 18  | Willyan Estefan                | 5         | 4         | 3         | 3         | 3         | 18         | Baik        |
| 19  | Wilsen Setiawan                | 5         | 4         | 3         | 4         | 3         | 19         | Baik        |
| 20  | Antonio Andrean Bayu Ala       | 5         | 3         | 4         | 3         | 4         | 19         | Baik        |
| 21  | Riady Irwan                    | 3         | 3         | 2         | 2         | 3         | 13         | Kurang      |
| 22  | Nicolas Danar Prasetyo Kapindo | 3         | 2         | 3         | 4         | 3         | 15         | Sedang      |
| 23  | Febriano Pangkadow Paliyas     | 5         | 3         | 4         | 3         | 4         | 19         | Baik        |
| 24  | Calvin                         | 5         | 4         | 3         | 3         | 5         | 20         | Baik        |
|     | <b>Jumlah</b>                  | <b>96</b> | <b>90</b> | <b>80</b> | <b>80</b> | <b>92</b> | <b>438</b> | <b>Baik</b> |

Keterangan :

A. Tes lari 40 meter

- B. Tes *Pull-up*
- C. Tes *Sit-up*
- D. Tes *Vertical jump*
- E. Tes lari 600 meter

**Table 4. Presentase Klasifikasi**

| No            | Klasifikasi          | Jumlah Nilai (%) | Jumlah siswa |
|---------------|----------------------|------------------|--------------|
| 1             | Baik sekali ( BS)    | 20,83            | 5            |
| 2             | Baik ( B )           | 45,83            | 11           |
| 3             | Sedang ( S )         | 29,17            | 7            |
| 4             | Kurang ( K )         | 4,17             | 1            |
| 5             | Kurang sekali ( KS ) | 0                | 0            |
| <b>Jumlah</b> |                      | <b>100%</b>      | <b>24</b>    |

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani atlet renang putra usia 10-12 tahun Provinsi Kalimantan Barat berada dalam kategori baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, D. 2004. *Metodik Pengajaran Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Lutan. 2002. *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Nawawi. 2001. *Metodologi Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Irianto, D. P. 2009. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*, Yogyakarta: Andi.
- Rianto, Y. 2001. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: SIC.