
Profil Kondisi Fisik Atlet Renang Klub Megalodon Kota Palembang

Jaka, Martinus Author2

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sains Teknologi

Universitas Bina Darma

email : jakapendidikanolahraga@gmail.com

Jl. A. Yani No. 3, Palembang 30624, Indonesia

Abstract

The purpose of this study was to determine the profile of the physical condition of swimming athletes of the megalodon club in Palembang. The method used is quantitative research method. The population in this study is athletes who attend the Megalodon club swimming school Palembang City which amounts to 50 people. The sampling was athletes aged 15-17 years with a total of 7 athletes. The tests used are long jump without prefix (standing broad jump) to measure explosive power, push ups to measure arm muscle strength, 60 meter run (sprint) to measure speed, 1200 meter run to measure heart and lung endurance. Based on the results of physical condition research that has been conducted on swimming athletes of the Megalodon Club Palembang City which will be linked to the level of athlete achievement, it can be concluded that the long jump test without the prefix (standing broad jump) athletes get a good category, arm muscle strength tests (push ups) athletes get a good category. Speed test (60 meter run) athletes get good category, heart and lung strength test (1200 meter run athlete get good category.

Kata kunci: *physical condition, athlete, swimming*

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet renang klub megalodon Kota Palembang. Metode yang di gunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam enelitian ini adalah atlet yang mengikuti sekolah renang klub Megalodon Kota Palembang yang berjumlah 50 orang. Pengambilan sampel adalah atlet umur 15-17 tahun dengan jumlah 7 atlet. tes yang digunakan yaitu lompat jauh tanpa awalan (standing broad jump) untuk mengukur explosive power, push up untuk mengukur kekuatan otot lengan, lari 60 meter (sprint) untuk mengukur kecepatan, lari 1200 meter untuk mengukur daya tahan jantung dan paru. Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik yang telah dilakukan pada atlet renang Klub Megalodon Kota Palembang yang akan dihubungkan ketinggian prestasi atlet, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu tes lompat jauh tanpa awalan (standing broad jump) atlet mendapatkan kategori baik, tes kekuatan otot lengan (push up) atlet mendapatkan kategori baik. Tes kecepatan (lari 60 meter) atlet dapatkan kategori baik, tes kekuatan jantung dan paru (lari 1200 meter atlet dapatkan kategori baik

Kata kunci: *kondisi fisik, atlet, renang*

1. PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga adalah salah satu unsur terpenting dalam menciptakan atlet-atlet yang berprestasi, dengan diadakannya pembinaan atlet akan dibimbing dan diarahkan ketarget tujuan yang ingin dicapainya. Pembinaan juga merupakan cara yang digunakan untuk meningkatkan kualitas Olahraga Renang (Martinus et al., 2021). Undang-undang Nomor 3 tahun 2005 tentang

Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.

Pembinaan olahraga adalah salah satu unsur terpenting dalam menciptakan atlet-atlet yang berprestasi, dengan diadakannya pembinaan atlet akan dibimbing dan diarahkan ketarget tujuan yang ingin dicapai. Berkaitan dengan hal tersebut, kegiatan olahraga prestasi perlu ditingkatkan dan dikembangkan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga, induk organisasi setiap cabang olahraga harus melakukan berbagai upaya dan mendapatkan dukungan pemerintah, salah satunya melakukan pembinaan olahraga prestasi melalui cabang olahraga renang (Khairoh et al., 2022).

Secara lebih spesifik Sriningsih (Priana, 2019) menjelaskan olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang menuntut kinerja otot yang kompleks. Dalam melakukan gerakan gaya seperti gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu hampir seluruh komponen bergerak. Selain itu renang adalah salah satu olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik (Malik & Marsudi, 2021). Seorang perenang yang handal harus mempunyai kondisi fisik yang baik dan terlatih. Komponen-komponen dari kondisi fisik tersebut meliputi: kekuatan (*strength*), kecepatan (*faster*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*eksplosive power*) (Erison & Ridwan, 2020).

Renang gaya bebas sangat dibutuhkan kekuatan pada kaki atau tungkai. Karena tungkai pada saat melakukan renang gaya bebas bergerak naik turun. Gerakan naik turun pada tungkai dilakukan secara terus menerus. Sehingga diperlukan kekuatan otot tungkai dalam melakukan gerakan naik turun pada tungkai selama berenang gaya bebas. (Kurniawan & Winarno, 2022). Kekuatan otot tungkai merupakan kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet renang. Pentingnya power otot tungkai dalam olahraga renang karena gerakan tungkai yang kuat dan cepat akan menghasilkan kecepatan berenang yang maksimal (Ramdhan & Purnamasari, 2020).

Kemampuan daya tahan penting dimiliki oleh atlet renang. Seorang atlet dituntut untuk terus berlatih sehingga dapat meningkatkan performa dan dapat memperoleh hasil yang maksimal. Disamping penyusunan program latihan dari pelatih, hal ini juga harus disesuaikan dengan performa atlet agar dapat mencapai tujuan dari program latihan tersebut (Rio & Imam, 2022). (Putra & Witarsyah, 2019) menjelaskan latihan otot lengan dan tungkai dapat meningkatkan daya tahan kekuatan dan kecepatan yang dibutuhkan dalam renang 50 meter gaya dada untuk mendapat kemampuan renang 50 meter gaya dada yang baik.

Daya ledak (*power*) adalah usaha yang dilakukan otot secara maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya yang merupakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan. Dalam renang gaya dada, power otot lengan dan tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting berperan dalam melakukan ayunan tangan dan dorongan secepat dan sekuat mungkin (Putra & Witarsyah, 2019).

Setelah kondisi fisik dalam cabang olahraga renang penguasaan teknik merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang prestasi renang (Sembiring & Wiyaka, 2021). Hal yang sama diungkapkan oleh (Harmoko & Sovensi, 2021) bahwa penguasaan teknik renang menjadi hal penting, karena penguasaan teknik yang benar dan berkualitas penting dibutuhkan perenang untuk membantu dalam mengefektifkan gerakan dan mengefisienkan waktu tempuh renang. Dengan demikian, apabila seorang atlet memiliki kualitas teknik yang baik dan benar, maka dapat memperbaiki kecepatan renang bebas seseorang sehingga bisa mencapai kemenangan untuk meraih prestasi.

Pada cabang olahraga renang, kelentukan sangat dibutuhkan bahkan pada tingkat yang cukup tinggi (Amicta & Mairman, 2019), dari pendapat tersebut maka dapat diyakini bahwa kondisi kelentukan sangat dibutuhkan oleh setiap atlet renang. Kondisi fisik kelentukan pinggang seorang perenang sangat mempengaruhi kecepatan renang, sebab kemampuan daya tahan otot lengan dan kelentukan pinggang yang baik mampu memperkecil kelelahan dan meminimalisir terjadinya cedera (As'andira et al., 2021).

Hasil dari pengamatan di klub megalodon kota Palembang para atlet masih terdapat kesalahan yang dilakukan atlet saat melakukan start renang yaitu pada saat melakukan start diawal, *taiimming*, dan lompatannya sehingga gerakan terlihat kaku. Selain itu terdapat permasalahan pada *explosive power*, dimana terdapat pergerakan cepat dan pergerakan yang lambat dari atlet renang ini menyebabkan berkurangnya kecepatan kontraksi otot pada atlet. Kurangnya kecepatan renang yang dicapai atlet, seperti koordinasi gerakan yang kurang baik antara tangan dan kaki menyebabkan tidak efektifnya dalam mengambil napas maupun laju kecepatan badan ke depan, kurangnya kecepatan gerak kaki dalam melakukan ayunan, dan sebagainya. Selain itu kekuatan otot yang kurang baik menyebabkan kelelahan pada atlet pada saat berenang.

Penelitian dilakukan oleh (Malik & Marsudi, 2021) Atlet Renang Pustlada Jawa Timur (Lapis Kedua) PNN 2021, hasil rata rata tes di atas dari tes renang 2000 m , tes *Grip Strenght Dynamometer*, tes *Chin Up*, tes *Long Jump*, tes *Side Step*, dan tes *Push Up*, bahwa tes yang dilakukan oleh atlet renang PUSLATDA Jatim (lapis kedua) PNN tahun 2021 dengan hasil rata rata 215,49 masuk kategori baik.dan penelitian (Suciati & Subagio, 2022) menyetakan Tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur walaupun rata-rata dari hasil tes tiap atlet dapat dikatakan hamper mendekati target dan 77% atlet dapat memenuhi target. Kondisi fisik atlet cabang olahraga renang indah Puslatda Povinsi Jawa Timur masuk dalam kategori belum dapat memenuhi target dengan catatan harus lebih meningkatkan performanya dalam hal kondisi fisik yang dimiliki tiap atletnya terutama dalam hal kelentukan, kelincahan dan juga daya tahan atlet.

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, atlet renang klub megalodon kota Palembang. Peneliti membatasi masalah kondisi fisik pada *explosive power*, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan atlet klub megalodon kota Palembang.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang di gunakan adalah metode penelitian kuantitatif (Sugiyono, 2018). Tempat penelitian dilaksanakan di klub renang di Palembang. Dalam penelitian ini populasinya adalah atlet yang mengikuti sekolah renang klub Megalodon Kota Palembang yang berjumlah 50 orang. Metode dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Peneliti mengambil responden melalui kriteria yaitu siswa laki-laki. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah atlet renang klub Megalodon Kota Palembang pada umur 15 -17 tahun dengan jumlah 7 atlet. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kondisi fisik yang terdiri dari 4 macam item tes yaitu lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*) untuk mengukur *explosive power*, *push up* untuk mengukur kekuatan otot lengan, lari 60 meter (*sprint*) untuk mengukur kecepatan, lari 1200 meter untuk mengukur daya tahan jantung dan paru. Teknik analisis data yang di gunakan adalah statistik deskriptif. Analisis deskriptif statistik digunakan untuk memberikan gambar / deskriptif tentang data yang ada.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Tabel 1 Data Hasil Penelitian

No	Nama	Standing Broad Jump			Skor Maks.	Push Up	Lari 60 m (Sprint)	Lari 1200 meter
		1	2	3				
1	AG	72	76	80	80	35	8,08	4,44
2	LE	78	76	74	78	39	8,46	5,00
3	KH	76	77	73	77	33	8,23	4,59
4	AS	75	77	80	80	32	7,9	5,11
5	RI	72	70	78	78	28	7,88	3,87
6	MA	77	72	79	79	29	6,82	3,15
7	DA	75	76	74	76	34	7,84	4,29
Rata-Rata					78,29	32,86	7,89	4,35
Maksimum					80	39	8,46	5,11
Minimum					76	28	6,82	3,15

Data penelitian ini terdiri dari data tes instrumen kondisi fisik. Dalam kondisi fisik terdiri dari tes lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*) untuk mengukur *explosive power*, *push up* untuk mengukur kekuatan otot lengan, lari 60 meter (*sprint*) untuk mengukur kecepatan, lari 1200 meter untuk mengukur daya tahan jantung dan paru. Dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran. Adapun data hasil kondisi fisik di tim renang Klub Megalodon Kota Palembang dideskripsikan sebagai berikut:

Tes Standing Broad Jump

Pada tes *standing broad jump* didapatkan hasil atlet laki-laki sebanyak 7 atlet. Data yang diperoleh dari tes didapat skor terbesar 80, skor tercepat 76, rata-rata (*mean*) 78,29. Data yang telah didapat kemudian dikonversikan kedalam norma *standing broad jump*, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Standing Broad Jump Untuk Laki-Laki

No	Norma	Putra	Perempuan	
			Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	> 82	0	0%
2	Baik	78 – 81	5	71%
3	Cukup	65 – 77	2	29%
4	Kurang	52 – 64	0	0%
5	Kurang Sekali	< 51	0	0%
Jumlah			7	100%

Pada tabel 2. menunjukkan bahwa kondisi fisik di Tim renang Klub Megalodon Kota Palembang pada Tes Lari 60 meter berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 atlet), “baik” sebesar 71% (5 atlet), “cukup” sebesar 29% (2 atlet), “kurang” sebesar 0% (0 atlet), dan “kurang sekali” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 78,29, kondisi fisik di Tim renang Klub Megalodon Kota Palembang pada Tes Lari 60 meter berada dalam kategori “baik”.

Tes Push Up

Pada tes *Push Up* didapatkan hasil atlet laki-laki sebanyak 7 atlet. Data yang diperoleh dari tes didapat skor terendah 28 kali (*minimum*), skor tertinggi (*maksimum*) 39 kali, rata-rata (*mean*) 32,86. Data yang telah didapat kemudian dikonversikan kedalam norma *Push Up*, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi *Push Up* untuk laki-laki

No	Kriteria	Putra	Perempuan	
			Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	>38	1	14%
2	Baik	29-37	5	71%
3	Cukup	20-28	1	14%
4	Kurang	12-19	0	0%
5	Kurang Sekali	4-11	0	0%
Jumlah			7	100%

Pada tabel 3. menunjukkan bahwa kondisi fisik di Tim renang Klub Megalodon Kota Palembang pada tes *Push Up* berada pada kategori “baik sekali” sebesar 14% (1 atlet), “baik” sebesar 71% (5 atlet), “cukup” sebesar 14% (1 atlet), “kurang” sebesar 0% (0 atlet), dan “kurang sekali” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 32,86 cm, kondisi fisik di Tim renang Klub Megalodon Kota Palembang pada tes *Push Up* berada dalam kategori “baik”.

Lari 60 meter

Pada Tes Lari 60 meter didapatkan hasil atlet laki-laki sebanyak 7 atlet. Data yang diperoleh dari tes didapat skor terlama 8,46 (*minimum*), skor tercepat (*maksimum*) 6,82, rata-rata (*mean*) 7,89. Data yang telah didapat kemudian dikonversikan kedalam norma Tes Lari 60 meter, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Lari 60 meter untuk laki-laki

No	Norma	Prestasi	Laki-laki	
			Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	sd- 7.2 detik	0	0%
2	Baik	7.3-8.3 detik	6	86%
3	Sedang	8.4-9.6 detik	1	14%
4	Kurang	9.7-11.0 detik	0	0%
5	Kurang Sekali	11.1-dst	0	0%
Jumlah			7	100%

Pada tabel 4. menunjukkan bahwa kondisi fisik di Tim renang Klub Megalodon Kota Palembang pada tes Tes Lari 60 meter berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 atlet), “baik” sebesar 86% (6 atlet), “sedang” sebesar 14% (1 atlet), “kurang” sebesar 0% (0 atlet), dan “kurang sekali” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 7,89 kali, kondisi fisik di Tim renang Klub Megalodon Kota Palembang pada tes Tes Lari 60 meter berada dalam kategori “baik”.

Tes Lari 1200 meter

Padates lari 1200 meter didapatkan hasil atlet laki-laki sebanyak 7 atlet. Data yang diperoleh dari tes didapat skor terlama 5,11 menit (*minimum*), skor tercepat (*maksimum*) 3,15

menit, rata-rata (*mean*) 4,35 menit. Data yang telah didapat kemudian dikonversikan kedalam norma tes lari 1200 meter, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Lari 1200 Meter Untuk Laki-Laki

No	Norma	Prestasi	Laki-laki	
			Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	s.d – 3'14"	0	0%
2	Baik	3'15" – 4'25"	2	29%
3	Sedang	4'26" – 5'12"	5	71%
4	Kurang	5'13" – 6'33"	0	0%
5	Kurang Sekali	6'34" dst	0	0%
Jumlah			7	100%

Pada tabel 5. menunjukkan bahwa kondisi fisik di Tim renang Klub Megalodon Kota Palembang pada tes lari 1200 meter berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 atlet), “baik” sebesar 29% (2 atlet), “cukup” sebesar 71% (5 atlet), “kurang” sebesar 0% (0 atlet), dan “kurang sekali” sebesar 0% (0 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 3,15 menit, kondisi fisik di Tim renang Klub Megalodon Kota Palembang pada tes tes lari 1200 meter berada dalam kategori “baik”.

Pembahasan

Pada Deskripsi hasil penelitian maka pada bagian pembahasan hasil penelitian akan menghubungkan antara pernyataan penelitian yang diujikan dengan hasil penelitian sehingga hasil penelitian akan menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang diajukan. Dalam pembahasan profil kondisi fisik atlet renang Klub Megalodon Kota Palembang meliputi tes *standing broad jump*, tes *push up*, tes lari 60 meter, dan tes lari 1200 meter.

Tes Standing Broad Jump

Kemampuan tes *standing broad jump* digunakan untuk mengukur *explosive power* atlet renang Klub Megalodon Kota Palembang. Atlet mendapatkan kategori “baik” diharapkan pelatih mampu meningkatkan beberapa atlet yang lainnya. Saat atlet renang mempunyai kekuatan (*power*) yang baik maka akan membantu kecepatan renang pada seorang atlet. Menurut Afrizal (Kamil et al., 2022) mengemukakan daya ledak sering disebut juga *explosive power*, dimana proses kerjanya anaerobic yang memerlukan waktu tercepat dan tenaga yang kuat.

Penghitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan profil kondisi fisik atlet renang Klub Megalodon Kota Palembang untuk komponen *explosive power* sebagian besar pemain berkategori cukup. Perlu adanya latihan yang lebih untuk meningkatkan *standing broad jump* setiap pemain, dimana *standing broad jump* sangat berpengaruh terhadap hasil renang yang dilakukan oleh setiap pemain. Dengan latihan *explosive power* yang maksimal bisa memberikan motivasi terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai supaya dapat meraih prestasi yang lebih baik dalam ajang apapun.

Tes Push Up

Kemampuan tes *push up* digunakan untuk mengukur kelentukan otot punggung kearah depan dan paha belakang, dimana dari hasil tes *Push Up* atlet renang Klub Megalodon Kota Palembang mendapatkan kategori “baik”, di harapkan pelatih mampu meningkatkan beberapa atlet yang lainnya. Saat atlet bola voli mempunyai kelentukan yang baik maka akan membantu

recovery pemulihan di saat program latihan dengan intensitas tinggi mengurangi. Menurut Malik & Marsudi (Ababil & Sugiarto, 2022) *push up* merupakan salah satu latihan yang memiliki peran yang penting dalam olahraga renang, karena dapat meningkatkan kekuatan mendorong dan menarik otot lengan pada saat renang. Pada perlombaan renang gaya bebas, kekuatan dalam melakukan dorongan dan menarik otot renang sangat dibutuhkan dalam melakukan gerakan mendorong air ke arah belakang agar tercipta dorongan yang kuat untuk bergerak ke depan.

Menurut (Sembiring & Wiyaka, 2021) kekuatan merupakan salah satu pendukung utama dalam melakukan olahraga renang tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa teknik juga diperlukan untuk menunjang peningkatan prestasi olahraga renang teknik dasar dari setiap gerakan. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa teknik dalam olahraga renang perlu adanya kesempurnaan sehingga dapat menentukan gerakan keseluruhan yang baik. Kurangnya koordinasi antara gerakan lengan dan kaki serta pernapasan juga menjadi salah satu penghambat dari hasil kemampuan renang gaya bebas yang baik. Untuk melakukan renang gaya bebas yang cepat dibutuhkan kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan digunakan untuk melakukan gerakan yang bersifat eksplosif. Kemampuan untuk menggerakkan lengan ini dipengaruhi oleh kontraksi otot-otot yang bekerja untuk menggerakkan lengan Menurut (Aras et al., 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kondisi fisik atlet renang Klub Megalodon Kota Palembang mempunyai kekuatan otot lengan dengan kategori yang baik. Hal ini disebabkan oleh perlu melakukan latihan tambahan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Mengingat begitu pentingnya peran kelentukan otot lengan bagi cabang olahraga renang maka perlu meningkatkan agar dapat melakukan renang lebih baik lagi.

Tes Lari 60 meter

Kemampuan tes untuk kecepatan menggunakan tes kecepatan lari 60 meter, dari hasil tes kecepatan atlet renang Klub Megalodon Kota Palembang masuk dalam kategori “baik”. Kondisi fisik untuk kecepatan masih perlu ditingkatkan lagi dengan melatih komponen kecepatan agar dapat masuk dalam kategori “sangat baik”, tetapi harus didahului latihan ketahanan dan kekuatan seperti yang telah dijelaskan dikajian teori.

Dalam latihan renang gaya bebas yang paling utama diperhatikan di samping penguasaan teknik yang benar adalah kecepatan renang, karena kecepatan renang yang baik merupakan pondasi untuk pencapaian hasil yang optimal. Dengan kecepatan renang yang baik seorang perenang dapat memperkecil hambatan, memperkuat daya luncur dan juga mempertahankan gerakannya untuk sampai ke *finish* (Surahman, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata atlet renang Klub Megalodon Kota Palembang mempunyai kekuatan jantung dan paru dengan kategori yang baik. Mengingat begitu pentingnya peran kecepatan bagi cabang olahraga renang maka perlu dipertahankan agar mendapatkan kualitas kecepatan yang lebih baik lagi.

Lari 1200 meter

Kemampuan Lari 1200 meter digunakan untuk mengetahui mengukur kekuatan jantung dan paru, dimana dari hasil Lari 1200 meter atlet renang Klub Megalodon Kota Palembang masuk dalam kategori “baik”, di harapkan pelatih mampu meningkatkan kekuatan jantung dan paru yang baik.

Pada olahraga renang ketahanan tubuh, jantung dan paru merupakan salah satu faktor yang penting, karena dalam olahraga renang diperlukan kekuatan yang cukup banyak dalam melakukan setiap gerakan. Seseorang yang mempunyai tingkat *Kardiovaskuler endurance* yang

baik, maka ia mampu melakukan aktivitas secara maksimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti dari hasil yang diperoleh juga baik (Yulinar & Kurniawan, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata atlet renang Klub Megalodon Kota Palembang mempunyai kekuatan jantung dan paru dengan kategori yang baik. Mengingat begitu pentingnya peran kekuatan jantung dan paru bagi cabang olahraga renang maka perlu dipertahankan agar mendapatkan kualitas permainan yang lebih baik lagi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kondisi fisik yang telah dilakukan pada atlet renang Klub Megalodon Kota Palembang yang akan dihubungkan keningkat prestasi atlet, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu tes lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*) atlet mendapatkan kategori baik, tes kekuatan otot lengan (*push up*) atlet mendapatkan kategori baik. Tes kecepatan (lari 60 meter) atlet dapatkan kategori baik, tes kekuatan jantung dan paru (lari 1200 meter atlet dapatkan kategori baik).

Referensi

- Ababil, D. C., & Sugiarto. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Renang Club Tri Tunggal. *Jurnal Penjakora*, 9(2), 122–135. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v9i2.51582>
- Amicta, B. S., & Maidarman. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman FIK UNP. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 203–208.
- Aras, D., Arsyad, A., & Hasbiah, N. (2017). The Correlation between Flexibility and Strength of Arm Muscle with Swimming Speed. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), 380.
- As'andira, Y. S., Raharja, D. S. P., & Arhesa, S. (2021). Pengaruh Latihan Menggunakan Hula Hoop Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Caruban Aquatic Club Cirebon. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 317–321. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.615>
- Erison, D., & Ridwan. (2020). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya kupu-kupu. *Jurnal Patriot, Universitas Negeri Padang*, 2(1), 233–243.
- Harmoko, H., & Sovensi, E. (2021). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas pada Atlet Renang. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 22–28. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2859>
- Kamil, F. I., Rosmawati, R., Syahrastani, & Edwarsyah. (2022). Tinjauan Explosive Power Lengan dan Kaki Atlet Renang Gaya Dada Club Bunga Wangi Kecamatan Sijunjung Kabupaten Sijunjung. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga (JP&O)*, 5(7), 29–34.
- Khairoh, J., Argantos, Arsi, & Gusril. (2022). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Olahraga Renang Di PRSI Kabupaten Sarolangun. *Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 7(2), 166–179.
- Kurniawan, I., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Sport Science and Health*, 2(11), 543–556. <https://doi.org/10.17977/um062v2i112020p543-556>
- Malik, A., & Marsudi, I. (2021). Profil kondisi fisik atlet renang pustlada jawa timur (lapis kedua) pnn 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 80–88.
- Martinus, Rahayu, T., Rumini, & Rustiadi, T. (2021). *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Renang*. Zahira Media Publisher.
- Priana, A. (2019). Pengaruh Alat Bantu Latihan Pull Buoy Terhadap Prestasi Renang Gaya Dada. *Journal of Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training*, 3(1), 9–14.

- Putra, & Witarsyah. (2019). Pengaruh Latihan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 51–56.
- Ramdhan, T. M., & Purnamasari, I. (2020). Dampak Latihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop terhadap Power Tungkai dan Kecepatan Renang Gaya Dada. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 12(2), 101–108. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v12i2.25675>
- Rio, & Imam, M. (2022). Motivasi menjaga daya tahan tubuh pada masa pandemi covid-19 dan kondisi daya tahan atlet renang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(7), 112–116.
- Sembiring, H., & Wiyaka, I. (2021). Korelasi Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Atlet Renang. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 75–83. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.302>
- Suciati, W. D. R., & Subagio, I. (2022). Status Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Renang Indah Putri Puslatda Jatim 100-IV 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(5), 130–137.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Surahman, F. (2016). Pengaruh Metode Repetisi dan Metode Interval Intensif Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter (Studi Eksperimen Pada Atlet Klub Profi Swimming Kota Padang). *Curricula*, 2(2), 31–40. <https://doi.org/10.22216/jcc.v2i2.216>
- Yulinar, & Kurniawan, E. (2018). Pengaruh Latihan Renang Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Klub Sepak Bola. *Jurnal Serambi Ilmu*, 19(2), 88–102.

