

STATUS KONDISI FISIK ATLET CABANG OLAHRAGA RENANG INDAH TIM PELATIHAN DAERAH PEKAN OLAHRAGA NASIONAL PROVINSI JAWA TIMUR

Intan Ayu Putri Aditria

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
intan.18036@mhs.unesa.ac.id

Achmad Widodo

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
achmadwidodo@unesa.ac.id

Abstrak

Permasalahan pada penelitian ini ialah apakah kondisi fisik atlet cabang olahraga renang indah tim pelatihan daerah pekan olahraga nasional Provinsi Jawa Timur memenuhi syarat atau tidak, sehingga dapat disimpulkan tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet cabang olahraga renang indah tim pelatihan daerah pekan olahraga nasional Provinsi Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan deskriptif kuantitatif, dengan hasil tes dan pengukuran kondisi fisik diperoleh melalui data sekunder. Sampel penelitian ini adalah 6 atlet pusat pelatihan daerah cabang olahraga renang indah Provinsi Jawa Timur. Hasil simpulan penelitian ini dihitung berdasarkan persentase dan rata-rata (mean) yang bersumber dari tim fisik KONI Jawa Timur. Status kondisi fisik atlet pusat pelatihan daerah cabang olahraga renang indah Provinsi Jawa Timur secara keseluruhan disajikan dalam bentuk persentase adalah 77% (11 butir) masuk target dan 23% (2 butir) tidak masuk target, dengan masing-masing butir tes kondisi fisik yang disajikan dengan rata-rata nilai (mean) sebagai berikut : 60" Sit up 46 repetisi; Chin up 5 repetisi; Hand stand 90"; 6" Watt bike 12 W/kg; Russian twist 5kg dumbel 9,6"; Dips 5 repetisi; Superman back hold 2,5kg dumbel 60"; Hover kanan 60", kiri 60", depan 120"; 3RM single leg squat 10kg dumbel pada masing-masing tangan kanan 2 repetisi, kiri 2 repetisi; Upper body flexibility kanan 0 cm, kiri 0 cm, belakang 0 cm; Sit & reach 28 cm; Ankle Flexibility Kanan 16 cm, kiri 16 cm; Leg over head kanan 0 cm, kiri 0 cm.

Kata Kunci: kondisi fisik, atlet renang indah, tes, pengukuran.

Abstract

The problem in this study discussed about the eligibility of physical condition from the artistic swimming athletes regional team in nasional sports week, East Java. This research aimed to determine several facts lies on physical condition of the artistic swimming athletes team who is trained under the national sports week, East Java Province committee. Descriptive quantitative approach is the method which the writer used in here, thus the writer expect that the result of tests and measurement from athlete's physical condition was obtained through secondary data. The samples of this study were 6 athletes in the regional training center for the artistic swimming sport of East Java Province. The conclusions of this study are calculated based on the percentage and average (mean) sourced from the physical team of KONI, East Java. The status of physical condition of the athletes in the training center for the artistic swimming sport of East java Province as a whole is presented in the form of a percentage, namely 77% (11 items) entered the target and 23% (2 items) did not enter the target, with each physical condition test item presented with the average value (the mean) as follows : 60" Sit up 46 reps; Chin up 5 reps; Hand stand 90"; 6" Watt bike 12 W/kg; Russian twist 5kg dumbel 9,6"; Dips 5 reps; Superman back hold 2,5kg dumbel 60"; Hover right 60", left 60", front 120"; 3RM single leg squat 10kg dumbel in each hand right 2 reps, left 2 reps; Upper body flexibility right 0 cm, left 0 cm, rear 0 cm; Sit & reach 28 cm; Ankle Flexibility right 16 cm, left 16 cm; Leg over head right 0 cm, left 0 cm.

Kata Kunci: physical condition, artistic swimming athletes, test, measurement.

PENDAHULUAN

Renang artistik (synchronized swimming) atau biasa dikenal dengan nama renang indah merupakan olahraga yang di mana menggabungkan berbagai macam unsur yaitu selam, renang, tari, senam, dan balet. olahraga yang memanfaatkan antara kekuatan, ketahanan fisik/endorance, kondisi fisik yang prima serta dipadukan dengan keindahan, nilai artistik, kemampuan tahan napas dan keluwesan di dalam air. Di Kanada pada 1900-an tahun yang di mana menjadi awal berkembangnya renang indah, olahraga ini adalah olahraga yang didominasi oleh wanita. (Kontributor Wikipedia 2021).

Pekan Olahraga Nasional (PON) merupakan suatu pesta olahraga di Indonesia yang diadakan setiap 4 tahun sekali. PON pertama kali diadakan di kota Solo pada tahun 1984 hingga PON XX yang diadakan di Papua pada tahun 2021. Setiap provinsi berhak mengikuti event olahraga tersebut untuk dapat menunjukkan keunggulan cabang olahraga dari masing-masing provinsi, cabang olahraga yang dipertandingkan salah satunya yaitu olahraga Renang Indah. Di Jawa Timur cabang olahraga renang indah cukup berkembang dengan baik, dari tahun ke tahun tim Renang Indah Jawa Timur berhasil lolos pada babak kualifikasi PON sehingga tim Renang indah Jawa Timur otomatis berhak melaju untuk ikut serta dalam event olahraga tersebut. Dalam sistem pengembangan maupun pembinaan olahraga, Jawa Timur tentu tidak setengah-setengah untuk mendukung para atlet unggulan dari provinsinya sehingga Jawa Timur memutuskan membuat sebuah program yang diberi nama PUSLATDA JATIM 100 yang diwadahi oleh Komite Olahraga Nasional (KONI) Provinsi Jawa Timur, di mana KONI Provinsi Jawa Timur berharap akan memperoleh minimal 100 medali emas pada PON XX Papua mendatang, dan salah satunya berasal dari cabang olahraga renang indah.

Untuk mendapatkan prestasi olahraga secara optimal tentunya bukan suatu proses instan yang dapat dicapai secara tiba-tiba di mana hal tersebut tidak akan lepas dari beberapa komponen wajib yang harus dimiliki yaitu kondisi fisik, teknik, taktik serta mental. Keempat komponen ini memiliki hubungan dan saling berkaitan antara satu dan lainnya, suatu prestasi olahraga tidak akan tercapai apabila salah satu dari

keempat komponen tersebut tidak mewakili. Akan tetapi diasumsikan kondisi fisik merupakan suatu komponen yang dapat mendasari dari ketiga komponen lainnya, seperti yang telah disampaikan Mochamad Sajoto, kondisi fisik merupakan salah satu unsur wajib yang juga dapat dikatakan prasyarat yang sangat diperlukan sebagai usaha dalam meningkatkan prestasi olahraga, bahkan kondisi fisik berkedudukan sebagai landasan titik mula suatu olahraga prestasi bagi seorang atlet itu sendiri. (Sajoto 1988, 57) Untuk mendapatkan kondisi fisik yang optimal seorang atlet diminta untuk melakukan latihan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan tetap berpedoman serta memperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dapat ditarik pernyataan di mana dalam suatu prestasi olahraga, kondisi fisik menjadi faktor yang sangat penting karena, seperti yang telah dijabarkan oleh Mochamad Sajoto di dalam kondisi fisik terdapat satu kesatuan utuh dari suatu komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan di mana akan sangat menentukan, bahkan mempengaruhi gerak dari suatu penampilan. (Sajoto 1988, 153). Dan apabila salah satu komponen kondisi fisik seorang atlet tidak atau kurang tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik, maka hal tersebut bisa dikatakan dalam proses perencanaan, pelaksanaan, sistematika, maupun metode nya akan dianggap kurang tepat, di mana hal tersebut dapat sangat mempengaruhi dari suatu prestasi olahraga begitu juga pada cabang olahraga renang indah. Maka dari itu penulis merasa tertarik membuat suatu penelitian untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik dari masing-masing atlet cabang olahraga renang indah tim pelatihan daerah pekan olahraga nasional Provinsi Jawa Timur.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif, atau biasa dikenal dengan metode deskriptif kuantitatif. Pendekatan kuantitatif yakni merujuk pada kata “kuantitas”. Kuantitas itu sendiri berarti banyaknya atau jumlah pada suatu hal. Pendekatan kuantitatif ialah pendekatan yang memiliki sifat “mengumpulkan serta menjumlahkan”. Dalam melakukan penelitian ini fokus penelitian kuantitatif yang dimaksudkan adalah sebagai suatu proses penelitian yang dilaksanakan secara terbatas, ringkas serta memilah-milah

permasalahan untuk menjadi suatu kesatuan data yang mampu untuk diukur dan dinyatakan ke dalam angka. Dalam melakukan penelitian, juga dijalankan agar dapat dijelaskan agar dapat dijelaskan, menentukan kualitas dari suatu variabel, menguji teori, menguji hubungan antar variabel, serta mencari generalisasi yang memiliki nilai prediktif (untuk menentukan suatu kegiatan yang diuji).

Sasaran Penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet putri dengan rentang usia 19 – 24 tahun cabang olahraga renang indah tim pelatihan daerah pekan olahraga nasional Provinsi Jawa Timur yang sedang melakukan tes fisik yang berjumlah 6 orang. Lokasi penelitian dilakukan di GOR Bima Universitas Negeri Surabaya Jalan Lidah Wetan, Surabaya pada Oktober 2021.

Instrumen pada penelitian status kondisi fisik atlet cabang olahraga renang indah tim pelatihan daerah pekan olahraga Nasional Provinsi Jawa Timur adalah menggunakan tes dan pengukuran fisik, dengan komponen tes dapat dilihat pada Tabel 2 :

Tabel 2. Instrumen Penelitian

NO	JENIS TES	TARGET TES
1	60" Sit Up	45 reps
2	Chin Up	5 reps
3	Hand Stand	90 sec
4	6" Wattbike	13 W/kg
5	10" Russian Twist 5kg dumble	30 reps
7	Dips	5 reps
8	Superman Back hold 2.5kg dumble	60 sec hold
9	Hover	Right 60 sec
		Left 60 sec
		Front 120 sec
10	Single leg squat 10 kg dumble	Right 3 reps
		Front 3 reps

(Sumber : BINPRES KONI Prov. Jawa Timur)

Teknik analisa data yang dipakai penulis pada penelitian ini ialah meliputi rata-rata (Mean) dan Persentase (Percent)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tujuan melakukan penelitian ini ialah guna mengetahui kondisi fisik atlet cabang olahraga renang indah tim pelatihan daerah pekan olahraga nasional Provinsi Jawa Timur, berjumlah 6 orang. Hasil dari analisis penelitian tes kondisi fisik atlet cabang olahraga renang indah tim pelatihan daerah pekan olahraga nasional Provinsi Jawa Timur ini merupakan penelitian deskriptif, di mana suatu obyek yang akan digambarkan sesuai dengan data yang sebenar benarnya diperoleh di lapangan. Data tes ini diperoleh dari tes fisik cabang olahraga renang indah PUSLATDA JATIM 100-IV bulan Maret 2021 yang ditetapkan oleh tim fisik KONI Provinsi Jawa Timur.

Dalam penelitian ini akan dideskripsikan secara masing-masing maupun keseluruhan berdasarkan jenis tes dengan memuat berupa target tes, hasil kondisi fisik serta rata-rata hasil keseluruhan yang didapat, meliputi tes kekuatan, tes daya ledak, tes keseimbangan dan tes kelenturan. Hasil data penelitian tersebut dapat dilihat pada Tabel 3:

Tabel 3. Hasil Penelitian

Hover	Right	60 sec	60	60	60	60	60	60	60
	Left	60 sec	60	60	60	60	60	60	60
	Front	120 sec	120	120	120	120	120	120	120
3 rm single leg squat 10kg dumble	Right	3 reps / 10 kg	3	3	3	3	0	0	2
	Left		3	3	3	3	0	0	2
Upper body flexibility	Right	0 cm	0	0	0	0	0	0	0
	Left	0 cm	0	0	0	0	0	0	0
	Back	0 cm	0	0	0	0	0	0	0
Sit & Reach		20 cm	28	30	32	33	26	21	28
Angkle flexibility	Right	15 cm	16	18	16	18	13	15	16
	Left	15 cm	16	18	16	17	15	13	16
Leg over head	Right	0 cm	0	0	0	0	0	0	0
	Left	0 cm	0	0	0	0	0	0	0
Masuk Target			13	12	12	12	9	10	11

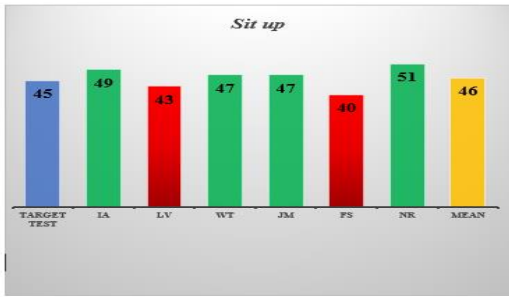
(Sumber : Tim Fisik KONI Prov. Jawa Timur)

Pembahasan

Hasil analisis data penelitian tes fisik atlet pusat pelatihan daerah cabang olahraga renang indah Provinsi Jawa Timur ini akan dijabarkan pada setiap variabel-variabel tes dengan cara interpretasi temuan penelitian, mengimplikasikan hasil penelitian serta menjelaskan keterbatasan temuan penelitian

Sit-up

Diagram 1. *Sit up*

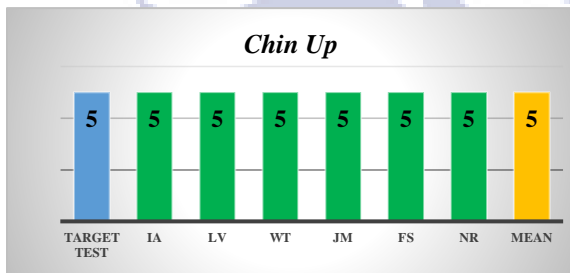


(Sumber : Tim Fisik KONI Prov. Jawa Timur)

Sit Up merupakan salah satu tes kondisi fisik yang dilakukan untuk mengukur kekuatan otot perut dilakukan selama 60 detik dengan perolehan minimal 45 kali. Pada Diagram 1 dijelaskan bahwa IA, WT, JM, NR dapat berhasil memenuhi target tes, dan LV serta FS tidak masuk target sedangkan bila berdasarkan hasil rata-rata keseluruhan tim puslatda cabang olahraga renang indah Provinsi Jawa Timur memenuhi target yang ditetapkan oleh tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur. Dengan begitu menunjukkan bahwa daya tahan kekuatan otot perut atlet puslatda renang indah Provinsi Jawa Timur menurut Morrow, Jackson, Dish & Mood masuk dalam kategori baik. (Morrow, J., Jackson, A., Dish, J., & Mood 2000)

Chin Up

Diagram 2. *Chin up*



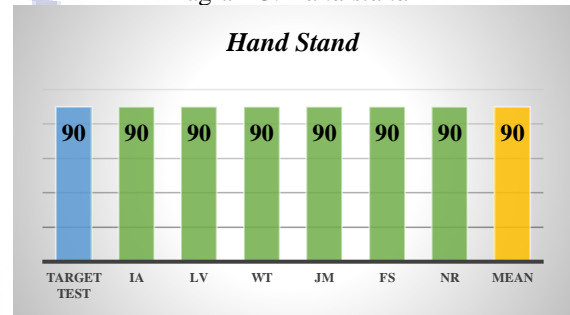
(Sumber : Tim Fisik KONI Prov. Jawa Timur)

Chin Up merupakan salah satu tes kondisi fisik yang dilakukan untuk mengukur kekuatan otot-otot pada latissimus dorsi juga pada otot biceps. Tes ini dilakukan dengan target 5 kali dalam satu kali percobaan. Pada Diagram 2 dijelaskan bahwa IA, LV, WT, JM, FS maupun NR dapat berhasil memenuhi target tes, dan bila berdasarkan hasil rata-rata keseluruhan tim puslatda cabang olahraga renang

indah Provinsi Jawa Timur memenuhi target yang ditetapkan oleh tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur. Meskipun telah berhasil memenuhi target yang ditetapkan tim BINPRES KONI Provinsi Jawa timur menurut Morrow, Jackson, Dish & Mood, daya tahan kekuatan otot latissimus dorsi dan biceps atlet puslatda renang indah Provinsi Jawa Timur termasuk dalam kategori kurang. (Morrow, J., Jackson, A., Dish, J., & Mood 2000)

Hand Stand

Diagram 3. *Hand stand*

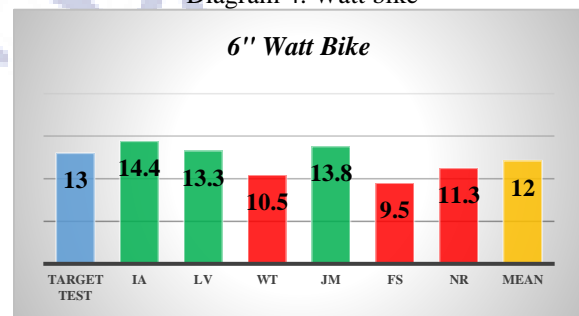


(Sumber : Tim Fisik KONI Prov. Jawa Timur)

Hand Stand merupakan salah satu tes kondisi fisik yang berfokus pada otot-otot pada ekstremitas atas maupun bawah yang bertujuan untuk mengukur kemampuan keseimbangan tubuh. Pada Diagram 3 dijelaskan bahwa IA, LV, WT, JM, FS maupun NR dapat berhasil memenuhi target tes yaitu mampu mempertahankan keseimbangan tubuh pada posisi hand stand selama 90 detik, dan bila berdasarkan hasil rata-rata keseluruhan tim puslatda cabang olahraga renang indah Provinsi Jawa Timur memenuhi target yang ditetapkan oleh tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur. Hal ini membuktikan bahwa kemampuan keseimbangan tubuh Atlet puslatda renang indah Provinsi Jawa Timur dikategorikan baik oleh tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur.

Watt Bike

Diagram 4. *Watt bike*



(Sumber : Tim Fisik KONI Prov. Jawa Timur)

Watt Bike merupakan salah satu tes kondisi fisik yang bertujuan untuk mengukur daya ledak / power seseorang, dengan target minimal 13W/kg dan dilakukan selama 6 detik. Pada Diagram 4 dijelaskan bahwa IA, LV, JM dapat berhasil memenuhi target tes yaitu 13 W/kg, sedangkan WT, FS, NR tidak masuk target yang ditentukan dan bila berdasarkan hasil rata-rata keseluruhan tim puslatda cabang olahraga renang indah Provinsi Jawa Timur juga tidak memenuhi target yang ditetapkan oleh tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur. Berdasarkan suatu artikel yang berjudul "Setting some benchmarks on the Watt Bike" rata-rata keseluruhan tim puslatda renang indah Provinsi Jawa Timur termasuk pada kategori High. (Athlete Factory News 2019)

Russian Twist

Diagram 5. Russian twist



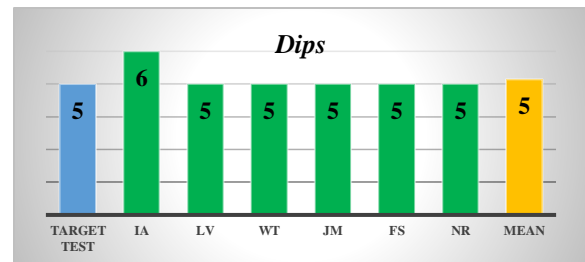
(Sumber : Tim Fisik KONI Prov. Jawa Timur)

Russian Twist merupakan salah satu tes kondisi fisik yang bertujuan untuk mengukur kekuatan daya ledak (power) perut, punggung dan pinggul. Pada Diagram 5 dijelaskan bahwa IA, LV, WT, FS dapat berhasil memenuhi target tes yaitu 30 kali russian twist ke kanan dan ke kiri dibawah 10 detik, sedangkan JM, NR tidak masuk target yang ditentukan dan bila berdasarkan hasil rata-rata keseluruhan, tim puslatda cabang olahraga renang indah Provinsi Jawa Timur berhasil memenuhi target yang ditetapkan oleh tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur dengan memperoleh rata-rata 9,61 detik. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa russian twist atlet puslatda renang indah provinsi Jawa Timur dikategorikan baik oleh Tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur.

Dips

Dips merupakan salah satu tes kondisi fisik yang bertujuan untuk mengukur kekuatan otot ekstremitas atas, antara lain pectoralis major, anterior deltoid, triceps brachii dan latissimus dorsi.

Diagram 6. Dips

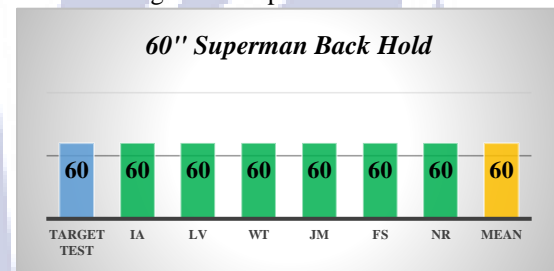


(Sumber : Tim Fisik KONI Prov. Jawa Timur)

Pada Diagram 6 dijelaskan bahwa baik personal ataupun secara keseluruhan rata-rata, hasil tes keenam atlet puslatda renang indah Provinsi Jawa Timur dinyatakan berhasil memenuhi target tes. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa kemampuan dips atlet puslatda renang indah provinsi Jawa Timur dikategorikan baik oleh Tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur

Superman Back Hold

Diagram 7. Superman back hold

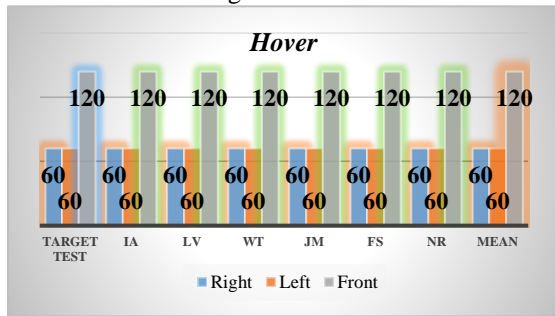


(Sumber : Tim Fisik KONI Prov. Jawa Timur)

Superman Back Hold merupakan salah satu tes kondisi fisik yang bertujuan untuk mengukur kekuatan otot ekstremitas atas bagian posterior. Tes ini dilakukan dengan menggunakan beban seberat 2,5kg selama 60 detik. Pada Diagram 7 dijelaskan bahwa baik personal ataupun secara keseluruhan rata-rata, hasil tes keenam atlet puslatda renang indah Provinsi Jawa Timur dinyatakan berhasil memenuhi target tes. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa kemampuan Superman Back Hold atlet puslatda renang indah provinsi Jawa Timur dikategorikan baik oleh Tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur

Hover

Diagram 8. Hover



(Sumber : Tim Fisik KONI Prov. Jawa Timur)

Hover merupakan salah satu tes kondisi fisik yang bertujuan untuk mengukur kekuatan otot core pada tubuh atlet. Tes ini dibedakan dengan 3 bagian yaitu posisi depan selama 120 detik, samping kanan 60 detik dan samping kiri 60 detik tanpa jeda istirahat. Pada Diagram 8 dijelaskan bahwa baik personal ataupun secara keseluruhan rata-rata, hasil tes keenam atlet puslatda renang indah Provinsi Jawa Timur dinyatakan berhasil memenuhi target tes. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa kemampuan *Hover* atlet puslatda renang indah provinsi Jawa Timur dikategorikan baik oleh Tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur.

Single Leg Squat

Diagram 9. Single leg squat



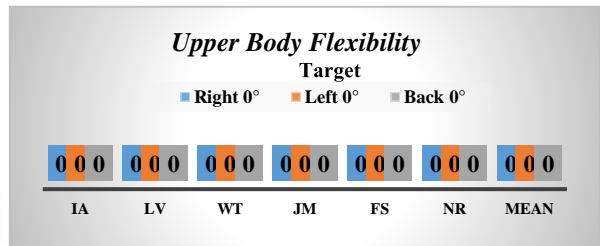
(Sumber : Tim Fisik KONI Prov. Jawa Timur)

Single leg Squat merupakan salah satu tes kondisi fisik yang bertujuan untuk mengukur kekuatan otot ekstremitas bawah atlet. Tes ini dibedakan menjadi 2 bagian yaitu posisi kanan dan kiri dengan memegang beban (dumple) seberat 10kg pada masing masing tangan dilakukan sebanyak 3 repetisi. Pada Diagram 9 dijelaskan bahwa yang mampu mengangkat beban seberat 10 kg yakni IA, LV, WT dan JM otomatis dapat memenuhi target tes, sedangkan untuk FS dia sedang mengalami cedera lutut sehingga tidak dapat menjalankan tes ini dan NR

hanya mampu menjalankan tes ini dengan mengangkat beban 5 kg. Bila ditarik kesimpulan rata-rata hasil tes keenam atlet puslatda renang indah Provinsi Jawa Timur ini tidak memenuhi target tes yang ditetapkan oleh Tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur.

Upper body Flexibility

Diagram 10. Upper body flexibility

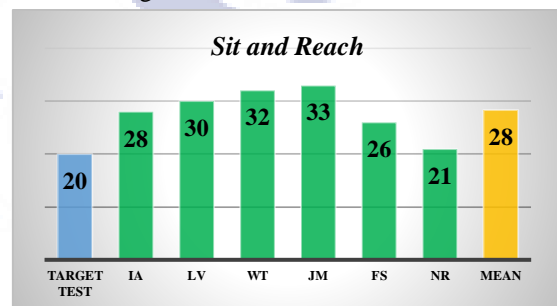


(Sumber : Tim Fisik KONI Prov. Jawa Timur)

Upper Body Flexibility merupakan salah satu tes kondisi fisik yang bertujuan untuk mengukur kekuatan jaringan penghubung antara leher, bahu, tulang belakang, siku serta pergelangan tangan atlet yang berguna untuk meminimalisir terjadinya cedera dan juga untuk memperbaiki stabilitas tubuh atlet. Tes ini dibedakan menjadi 3 bagian yaitu posisi kanan, kiri dan belakang. Seperti yang dijelaskan pada Diagram 10 dijelaskan bahwa baik personal ataupun secara keseluruhan rata-rata, hasil tes keenam atlet puslatda renang indah Provinsi Jawa Timur dinyatakan berhasil memenuhi target tes. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa kemampuan Upper Body Flexibility atlet puslatda renang indah provinsi Jawa Timur dikategorikan baik oleh Tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur.

Sit & Reach

Diagram 11. Sit and Reach



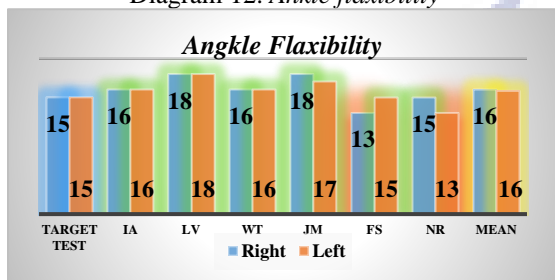
(Sumber : Tim Fisik KONI Prov. Jawa Timur)

Sit and Reach merupakan salah satu tes kondisi fisik yang bertujuan untuk mengukur tingkat kelenturan ekstremitas atas bagian posterior dengan hamstring atlet. Target minimal tes ini adalah 20cm.

Pada Diagram 11 dijelaskan bahwa baik personal ataupun secara keseluruhan rata-rata, hasil tes keenam atlet puslatda renang indah Provinsi Jawa Timur dinyatakan berhasil memenuhi target tes. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa kemampuan kelentukan bagian tubuh ekstremitas atas bagian posterior dengan hamstring atlet puslatda renang indah provinsi Jawa Timur dikategorikan baik oleh Tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur.

Ankle Flexibility

Diagram 12. Ankle flexibility



(Sumber : Tim Fisik KONI Prov. Jawa Timur)

Ankle Flexibility merupakan salah satu tes kondisi fisik yang bertujuan untuk mengukur tingkat kelentukan *ankle* atlet dengan minimal target tes 15cm baik untuk *ankle* kanan maupun kiri. Pada Diagram 12 dijelaskan bahwa secara keseluruhan rata-rata hasil tes keenam atlet puslatda renang indah Provinsi Jawa Timur dinyatakan berhasil memenuhi target tes tetapi pada *ankle* kanan FS dan *ankle* kiri NR tidak berhasil memenuhi target. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa kemampuan kelentukan bagian tubuh ekstremitas atas bagian posterior dengan hamstring atlet puslatda renang indah provinsi Jawa Timur dikategorikan baik oleh Tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur hanya saja perlu dilatih lagi untuk beberapa atlet yang belum memenuhi target.

Leg Over Head

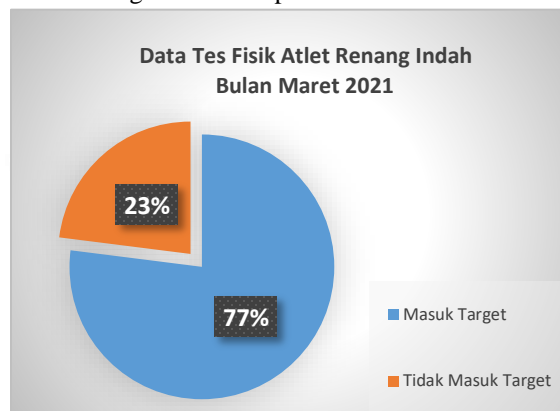
Diagram 13. Leg over head



(Sumber : Tim Fisik KONI Prov. Jawa Timur)

Leg Over Head merupakan salah satu tes kondisi fisik yang bertujuan untuk mengukur tingkat kelentukan otot quadriceps dan otot hamstring atlet, atlet harus mencapai 0cm antara jarak kaki dengan lantai untuk dapat memenuhi target tes.

Diagram 14. Simpulan Persentase



(Sumber : Tim Fisik KONI Prov. Jawa Timur)

Pada Diagram 14 dijelaskan bahwa baik personal ataupun secara keseluruhan rata-rata, hasil tes keenam atlet puslatda renang indah Provinsi Jawa Timur dinyatakan berhasil memenuhi target tes. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa kemampuan kelentukan bagian tubuh ekstremitas atas bagian posterior dengan hamstring atlet puslatda renang indah provinsi Jawa Timur dikategorikan baik oleh Tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur.

Pada setiap cabang olahraga tentunya memiliki kebutuhan fisik yang berbeda-beda antara satu dan lainnya. Begitu pula pada cabang olahraga renang indah, komponen kebutuhan fisik yang dominan dibutuhkan dalam cabang olahraga renang indah adalah kekuatan (Strength), Daya Ledak (Power), Keseimbangan (Balance), Kelentukan (Flexibility).

**PENUTUP
Simpulan**

Berdasarkan dengan hasil penelitian, analisis data serta pembahasan tes kondisi fisik atlet puslatda renang indah Provinsi Jawa Timur dapat disimpulkan menggunakan perhitungan persentase dengan menggunakan keseluruhan target tes fisik PUSLATDA JATIM 100-IV cabang olahraga renang indah yang telah ditentukan oleh internal KONI Provinsi Jawa Timur, yakni tim BINPRES. Dengan memperoleh hasil status kondisi fisik atlet puslatda

renang indah Provinsi Jawa Timur sebesar 77% (11 item tes) masuk ke dalam target tes, diantaranya Tes Sit Up, Tes Chin Up, Tes Hand Stand, Tes Russian Twist, Tes Dips, Tes Superman Back Hold, Tes Hover, Tes Upper Body Flexibility, Tes Sit and Reach, Tes Ankle Flexibility, Tes Leg Over Head sedangkan 23% (2 item tes) tidak masuk ke dalam target tes, yaitu Tes Watt Bike dan Tes One leg Squat.

Saran

Berdasarkan simpulan penelitian status kondisi fisik atlet cabang olahraga renang indah tim pelatihan daerah pekan olahraga nasional Provinsi Jawa Timur, penulis menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar dapat dikaji ulang butir-butir tes fisik yang tidak valid dengan item tes fisik yang lebih terbaru sesuai dengan kebutuhan spesifik cabang olahraga renang indah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Jakarta: Rineka Cipta.
- Athlete Factory News. 2019. "Setting Some Basic Benchmarks on the Watt Bike." jul 17. <https://www.afchester.global/news/setting-some-basic-benchmarks-on-the-watt-bike/> (April 8, 2021).
- Harsono. 1988. *Kepelatihan Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Kepelatihan*. Jakarta: Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Kontributor Wikipedia. 2021. "Renang Indah." https://id.wikipedia.org/wiki/Renang_indah.
- Morrow, J., Jackson, A., Dish, J., & Mood, D. 2000. *Measurement and Evaluation in Human Performance (2nd Es.)*. Human Kinetics; 2nd edition (June 1, 2000).
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Jakarta: Depdikbud.
- Satori, Djaman. 2007. *Profesi Keguruan*. Jakarta: Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sriundy M, I.M. 2015. "Metodologi Penelitian." Unesa University Press: 90.
- Sugiyanto. 1996. *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. Jakarta: Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Yogyakarta: FIK: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukmadinata, N.S. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Bandung: Remaja Rosadakarya.
- T.O, Bempa. 1994. *Theory and Methodology of Training Theory and Methodology of Training*. 3rd ed. Toronto, Ontario: Toronto, Ontario: Kendall and Hunt Publishing Comp.
- FINA: *Synchronised Swimming Operating Manual*.; 2013-2017. 2013.Switzerland: Lausanne.
- FINA: *Manual for Synchronised Swimming Judges Coaches and Referees*; 2017-2021. 2017. Switzerland: Lausanne.
- Viana, E., Bentley, D, J., & Logan-Sprenger, H, M. 2020. Relationship between VO₂max, Under Water Swim Testing and Artistic Swim Solo Performance. *Sports Medicine International Open* 2020: 4: E27-E31; Doi: doi.org/10.1055/a-1089-5051.
- Ponciano, dkk. 2018. Reliability of Judge's Evaluation of Synchronized Swimming Technical Element by Video. Original Article, *Cineanthropometry. Rev Bras Med Esporte* 24 (03); Doi: doi.org/10.1590/1517-869220182403170572
- Lundy, Bronwen. 2011. Nutrition for Synchronized Swimming: A Review. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 21(5):436-45; Doi: 10.1123/ijsnem.21.5.436