

STATUS KONDISI FISIK ATLET CABANG OLAHRAGA RENANG INDAH PUTRI PUSLATDA JATIM 100-IV 2021

Wulan Dewi Rakhma Suciati

S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga,
Universitas Negeri Surabaya wulan.18007@mhs.unesa.ac.id

Irmantara Subagio

S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi Fisik atlet cabang olahraga renang indah putri Puslatda Jatim 100-IV menjelang Pekan Olahraga Nasional Papua 2021. Kondisi Fisik merupakan komponen yang memiliki peran penting dalam mencapai prestasi di semua bidang olahraga termasuk cabang olahraga renang indah putri. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan data sekunder yang bersumber dari Tim Binpres KONI Jawa Timur yang berjumlah 6 Subjek. Data keseluruhan tiap item tes disajikan dalam bentuk presentase, yang dimana didapati nilai dengan rincian tes sebagai berikut : 77% memenuhi target dan 23% tidak memenuhi target. Berikut adalah hasil presentase keberhasilan para atlet dalam melakukan tes fisik tiap item nya dari yang terbesar hingga terkecil : *sit up 50% ; Hover front 100% right 100% left 100% ; hand stand 100% ; superman back hold 100% ; sit and reach 100% ; ankle flexibility 100% ; overhead leg 100% ; wattbike 50% ; Russian twist 0% ; dips 80% ; one leg squad right 70% left 100% dan chin up 75%*.

Kata kunci : Atlet renang indah, Kondisi Fisik, Puslatda Jatim

Abstrac

The purpose of this study was to determine the level of physical condition of athletes in the women's swimming sport at Puslatda Jatim 100-IV ahead of the Papua National Sports Week 2021. Physical condition is a component that has an important role in achieving achievements in all sports, including women's beautiful swimming. This study uses a quantitative descriptive method with secondary data sourced from the East Java KONI Binpres Team, totaling 6 subjects. The overall data for each test item is presented in the form of a percentage, where the scores are found with the details of the test as follows: 77% met the target and 23% did not meet the target. The following are the results of the percentage of success of the athletes in carrying out physical tests for each item from the largest to the smallest: *sit ups 50%; Hover front 100% right 100% left 100% ; handstand 100% ; superman back hold 100% ; sit and reach 100% ; ankle flexibility 100% ; overhead leg 100% ; watt bike 50% ; Russian twist 0% ; dips 80%; one leg squad right 70% left 100% and chin up 75%*.

Key words : Beautiful swimming athlete, Physical Condition, Central Java Regional Research Center

PENDAHULUAN

Dalam persiapan menuju event olahraga nasional, Jawa Timur membuat sebuah program untuk meningkatkan kemampuan atlet yang disebut sebagai Pusat Latihan Daerah (PUSLATDA) JATIM-100 yang diwadahi oleh Komite Olahraga Nasional (KONI) Provinsi Jawa Timur, yang dimana KONI Provinsi Jawa Timur berharap memperoleh minimal 100 medali emas pada PON XX Papua mendatang.

Memiliki target prestasi olahraga yang terbaik tentunya membutuhkan waktu yang tidak singkat dan harus dilakukan secara detail bahkan terperinci. Hal tersebut tidak terlepas dari beberapa komponen di setiap atletnya, . Kondisi fisik adalah sebuah pondasi dimana semua faktor lain akan saling berkaitan, semakin kuat pondasi fisik maka semakin berkembang pula faktor lain antara lain teknik, taktik dan mental (Bompa:51). Target tidak akan terpenuhi jika salah satu komponen tersebut tidak dilakukan secara maksimal. Empat komponen tersebut berkesinambungan dan memiliki hubungan satu sama lain. Akan tetapi dalam komponen tersebut, yang memiliki peran penting adalah kondisi fisik. Karena kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi olahraga atlet, dan memiliki kedudukan penting pada awal mula suatu olahraga prestasi bagi seorang atlet itu sendiri (Sajoto 1988, 57). Kondisi fisik memiliki pengertian sebagai salah satu faktor yang berperan penting dalam olahraga McGuigan (2007:IV). 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 ini dalam suatu kesuksesan dalam berolahraga, kondisi fisik juga menjadi faktor penting dalam mencapai target

prestasi Dan jika ada satu komponen target setelah diberi latihan kondisi fisik, maka hal tersebut dapat dikatakan pada proses perencanaan, pelaksanaan, sistematika, maupun metode nya dianggap kurang tepat, hal tersebut sangat mempengaruhi dalam prestasi olahraga khususnya pada cabang olahraga renang

METODE

Dalam penelitian ini lebih berfokus pada penelitian kuantitatif yang dimana suatu proses penelitian dilaksanakan secara terbatas, ringkas serta memilah-beberapa permasalahan untuk menjadi satu kesatuan data yang diukur dan dinyatakan ke dalam angka. Dan dapat dijelaskan secara terperinci dalam penentuan kualitas dari suatu variabel, menguji teori, menguji hubungan antar variabel, serta mencari generalisasi yang memiliki nilai prediktif. Sasaran penelitian yakni seluruh Atlet cabang olahraga renang indah tim puslatda Jatim yang berjumlah 6 orang. Lokasi dilakukan di GOR Bima Kampus Universitas Negeri Surabaya, Lidah Wetan, Lakarsantri, Surabaya pada bulan Mei 2021. Instrumen pada penelitian status kondisi fisik atlet cabang olahraga renang indah menggunakan tes dan pengukuran fisik, dengan komponen tes yang dapat dilihat pada Tabel 1

Tabel 1. Instrumen Penelitian

No	JENIS TES	TARGET
1	45" Sit Up	45 reps
2	10" Russian Twiss 5kg dumble	30 reps
3	Hover	Front 120 sec
		Right 60 sec
		Left 60 sec
4	Superman Back hold 2,5kg dumble	60 sec hold
5	One leg squat 10kg dumble	Right 3 reps
		Loa 3 reps
		Left 3 reps
		Loa 3 reps
6	Hand stand	90 sec
7	Chin Up	5 reps
8	13" wattbike	13W/kg
9	Dips	5 reps

10	<i>Sit and reach</i>		20cm
11	<i>Angkle Flexibility</i>	<i>Right</i>	15
		<i>left</i>	15
12	<i>Overhead leg</i>	<i>Right</i>	0
		<i>Left</i>	0

(Sumber : Tim Binpres Prov. Jawa Timur 2021)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Peneliti melakukan penelitian ini untuk lebih mengetahui kondisi fisik dari tiap atlet cabang olahraga renang indah tim Puslatda Provinsi Jawa Timur menjelang *event* Pekan Olahraga Nasional. Peneliti mengambil data sekunder dari KONI provinsi Jawa Timur dengan 6 subyek penelitian dari hasil tes fisik bulan Mei 2021. Terdapat 12 tes fisik yang akan dilakukan oleh para atlet cabang olahraga renang indah provinsi Jawa Timur, namun target yang ditentukan oleh Tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur adalah 9 target. Adapun item tes yang dilakukan oleh para subyek yakni *sit up*, *Russian twist*, *hover*, *hand stand*, *chin up*, *superman back hold*, *one leg squad*, *wattbike*, *dips*, *sit and reach*, *ankle flexibility*, *overhead leg*. Berikut adalah hasil analisis tes fisik atlet renang indah putri Puslatda Provinsi Jawa timur 100-IV :

Tabel 2. Hasil Analisis

<i>Sit Up</i>	45	38	48	48	44	38	53
	<i>reps</i>						
<i>Russian Twiss</i>	10	9.5	9.3	9.2	9.1	9.9	9.4
<i>Superman Back Hold</i>	60 sec	60	60	60	60	60	60
<i>One leg squa</i>	<i>Right</i>	3 reps	2	3	3	2	3
	<i>Loa</i>	10	5	10	10	5	5
<i>t</i>	<i>reps</i>						
	<i>Left</i>	3 reps	1	3	3	2	3
	<i>Loa</i>	10	10	10	10	c/s	5
	<i>reps</i>						
<i>Hand stand</i>	90 sec	90	90	90	90	90	90
<i>Chin up</i>	5 reps	7	5	5	5	5	5
<i>Dips</i>	5 reps	7	7	1	5	1	5
<i>Sit and reach</i>	20cm	29	30	27	30	23	17
<i>Angkle</i>	<i>Right</i>	15	19	17	18	17	16
	<i>Left</i>	15	18	17	18	17	13
<i>Masuk target (9)</i>		7	9	8	7	5	6
		LA	SN	IT	PT	CS	EN

(Sumber : Data Fisik Tim Binpres KONI Jatim 2021)

Dari hasil tes fisik tersebut, pada pertandingan yang berlangsung, Kontingen Jawa Timur meraih Medali perak, yang diraih oleh LA berpasangan SN dengan skor 70,9631 (kominfo jatimprov). Dan juga pada pertandingan kategori solo putri yang dilakukan oleh LA meraih medali emmas dengan skor 73,76 (thenewsulsel.com/2021/10/07).

Pembahasan

Sit Up

Tabel 3. *Sit Up*

Sampel	Target	Pencapaian	Kategori
LA	45	38	Tidak memenuhi
SN	45	48	Memenuhi
IT	45	48	Memenuhi
PT	45	44	Tidak Memenuhi
CS	45	38	Tidak memenuhi
EN	45	52	Memenuhi

(Sumber : Tim Fisik Puslatda KONI Prov. Jawa Timur 2021)

Sit Up memiliki fungsi untuk mengukur kekuatan otot perut. *Sit Up* juga merupakan tes yang bisa dilakukan dimana saja, karena sifatnya sederhana, namun dapat menilai dan mengukur kekuatan otot dan daya tahan dari otot perut itu sendiri (Bianco, 2015). tes fisik ini dilakukan selama 60 detik dengan minimal perolehan 45 kali. Pada tabel 3 tes fisik sit up ini menjelaskan bahwa SN, IT, EN dapat memenuhi target sedangkan LA, PT, dan CS masih belum memenuhi target. Dari hasil tersebut, daya tahan kekuatan dari otot perut atlet cabang olahraga renang indah Provinsi Jawa Timur, disebutkan oleh Morrow, Jackson, disch dan mood bahwa, masih bisa dikatakan masuk dalam kategori yang baik (Morrow, 2000). Namun belum dapat dikatakan memenuhi target oleh Tim BINPRES KONI JATIM

Russian Twist

Tabel 4. *Russian Twist*

Sampel	Target	Pencapaian	Kategori
LA	10	9.5	Tidak memenuhi
SN	10	9.3	Tidak memenuhi
IT	10	9.2	Tidak memenuhi
PT	10	9.1	Tidak memenuhi
CS	10	9.9	Tidak memenuhi
EN	10	9.4	Tidak memenuhi

(Sumber : Tim Fisik Puslatda KONI Jatim 2021)

Berikutnya adalah tes fisik yang dikenal dengan sebutan *Russian Twist*, Tes ini merupakan

tes fisik yang memiliki tujuan untuk mengukur kekuatan power perut bagian samping dan depan, otot pinggul serta otot punggung. Yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh dalam cabang olahraga renang indah. Pada tes *Russian Twist* ini, atlet harus berhasil memenuhi target sebanyak 30 kali gerakan *Russian Twist* kekanan dan kekiri selama 10 detik. Sedangkan pada tabel 4, LA, SN, IT, PT, CS dan EN masuk dalam kategori kurang dari 10 detik, namun semuanya hampir mendekati pencapaian target dalam melakukan *Russian Twist* sebanyak 30 kali. Maka dapat disimpulkan bahwa atlet cabang olahraga renang indah putri Puslatda Provinsi Jawa Timur masuk dalam kategori baik dengan catatan lebih ditingkatkan kembali agar dapat memenuhi target oleh Tim Fisik KONI Provinsi Jawa Timur.

Superman Back Hold

Tabel 5. *Superman Back Hold*

Sampel	Target	Pencapaian	Kategori
LA	60	60	Memenuhi
SN	60	60	Memenuhi
IT	60	60	Memenuhi
PT	60	60	Memenuhi
CS	60	60	Memenuhi
EN	60	60	Memenuhi

(Sumber : Tim Fisik Puslatda KONI Prov. Jawa Timur)

Tes fisik *Superman Back Hold*. Tes fisik ini merupakan tes yang memiliki tujuan untuk mengetahui kekuatan otot punggung bawah, otot pinggul, otot pinggang dan hamstring (Mega, 2021). Tim BINPRES mewajibkan para atlet untuk melakukan angkat beban seberat 2,5 kg dengan waktu 60 detik. Pada tabel 5, secara keseluruhan dan masing masing personal atlet cabang olahraga renang indah Provinsi Jawa Timur memenuhi target. Maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan atlet cabang olahraga renang indah Provinsi Jawa Timur dalam melakukan *Superman Back Hold* dapat dikategorikan sangat baik oleh Tim Fisik KONI Provinsi Jawa Timur.

One Leg Squat

Tabel 6. *One Leg Squat*

Sa	Target	Pencapaian	Kategori
----	--------	------------	----------

mp el	Rig ht	LO A	Lef t	LO A	Rig ht	LO A	Lef t	LO A	
LA	3	10	3	10	2	5	1	10	Tidak memenuhi
SN	3	10	3	10	3	10	3	10	Memenuhi
IT	3	10	3	10	3	10	3	10	Memenuhi
PT	3	10	3	10	3	10	3	10	Memenuhi
CS	3	10	3	10	2	5	2	5	Tidak memenuhi
EN	3	10	3	10	3	5	3	5	Tidak memenuhi

(Sumber : Tim Fisik Puslatda KONI Prov. Jawa Timur 2021)

Tes fisik kali ini dikenal dengan sebutan *One leg Squat* atau *Single Leg Squat*. Memiliki tujuan untuk mengukur kekuatan otot tungkai bagian bawah, pada tes ini dibagi menjadi dua, kanan dan kiri. Dengan memegang beban seberat 10kg yang dilakukan sebanyak 3 kali repetisi pada masing masing tangan. Pada tabel 6, bias kita lihat bahwa atlet cabang olahraga renang indah yang mampu mengangkat beban seberat 10kg dan masuk dalam kategori memenuhi target adalah SN, IT, PT, dan EN, sedangkan CS, mengalami cedera di bagian lutut sehingga ia hanya dapat melakukan tes ini 2 kali saja dan LA juga hanya bisa melakukan 2 kali disebelah kiri dan 1 kali disebelah kanan. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata hasil tes *One Leg Squat* belum memenuhi target oleh Tim BINPRES KONI Jawa Timur.

Hand Stand

Tabel 7. *Hand Stand*

Sampel	Target	Pencapaian	Kategori
LA	90	90	memenuhi
SN	90	90	memenuhi
IT	90	90	memenuhi
PT	90	90	memenuhi
CS	90	90	memenuhi
EN	90	90	memenuhi

(Sumber : Tim Fisik Puslatda KONI Prov. Jawa Timur)

Tes *Hand Stand*, Tes ini merupakan tes fisik yang bertujuan untuk memfokuskan otot pada bagian tungkai atas maupun bawah, tujuannya yakni melihat dan mengukur kemampuan dalam penyeimbangan tubuh yang dimana pada cabang olahraga renang indah sangat diperlukan dalam menjaga keseimbangan tubuh. Dalam tabel 7telah dijelaskan bahwa seluruh atlet, yakni LA, SN, IT, Pt, Cs dan En dapat melakukan *hand Stand* dengan sempurna dan]n memenuhi target, yang dimana Tim Fisik memberikan target dapat melakukan *hand Stand* selama 90 detik . Hal ini dapat digaris bawahi bahwa atlet cabang olahraga renang indah putri

Puslatda Provinsi Jawa Timur dikategorikan sangat baik dan berhasil mencapai target.

Chin Up

Tabel 8. Chin Up

Sampel	Target	Pencapaian	Kategori
LA	5	7	memenuhi
SN	5	5	memenuhi
IT	5	5	memenuhi
PT	5	5	memenuhi
CS	5	5	memenuhi
EN	5	5	memenuhi

(Sumber : Tim Fisik Puslatda KONI Prov. Jawa Timur)

Tes berikutnya yakni *Chin Up*, tes ini merupakan tes yang bertujuan untuk mengukur otot latissimus dorsi pada bagian punggung atas dan juga otot biceps pada lengan. Dalam tes ini Tim Fisik memberikan target melakukan 5 kali dalam sekali percobaan. Hasil dari pada tes ini yang ditunjukkan pada tabel 8, bahwa seluruh atlet cabang olahraga renang indah yakni LA, SN, IT, PT, CS dan EN berhasil melakukan sebanyak 5 kali, maka dapat disimpulkan atlet cabang olahraga renang indah putri Puslatda provinsi Jatim memenuhi target. Namun menurut Morrow, Jackson, Disch & mood, menjelaskan bahwa kekuatan otot latissimus dorsi dan biceps atlet cabang olahraga renang indah Provinsi Jatim masih termasuk dalam kategori lemah atau kurang (Morrow, J., Jackson, A., Dosh, J., & Mood 2000). meskipun Tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur menyatakan atlet renang indah telah memenuhi target.

Dips

Tabel 9. Dips

Sampel	Target	Pencapaian	Kategori
LA	5	7	memenuhi
SN	5	7	memenuhi
IT	5	1	Tidak memenuhi
PT	5	5	memenuhi
CS	5	1	Tidak memenuhi
EN	5	5	memenuhi

(Sumber : Tim Fisik Puslatda KONI Prov. Jawa Timur)

Tes selanjutnya yakni biasa disebut dengan *Dips*. tes ini memiliki tujuan untuk melatih otot

trisept, dan dalam cabang olahraga renang indah, sangat diperlukan dalam kekuatan dan daya taha di seluruh tubuh secara bersamaan. Dijelaskan dalam tabel 9 bahwa atlet cabang olahraga renang indah Provinsi Jawa timur yang berhasil memenuhi target ialah LA, SN, PT, EN saja, sedangkan yang masih blm bias memenuhi target adalah IT dan CS. Namun Tim BINPRES KONI Jawa timur menetapkan bahwa atlet cabang olahraga renang indah Provinsi Jawa timur masih termasuk dalam kategori baik dan memenuhi target.

Sit and Reach

Tabel 10. Sit and Reach

Sampel	Target	Pencapaian	Kategori
LA	20	29	memenuhi
SN	20	30	memenuhi
IT	20	27	memenuhi
PT	20	30	memenuhi
CS	20	23	memenuhi
EN	20	17	Tidak memenuhi

(Sumber : Tim Fisik Puslatda KONI Prov. Jawa Timur)

Berikutnya ada tes fisik berupa *Sit and Reach*. *Sit and Reach* ini merupakan tes yang memiliki tujuan untuk mengukur kelentukan ekstrematas pada bagian kaki, pinggul dan punggung bagian bawah dengan hamstring yang dimana Tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur memberika target kepada atlet cabang olahraga renang indah dengan minimal tes 20cm. pada tabel 10 diatas, yang berhasil mencapai lebih dari 20cm ialah LA, SN, IT, PT, CS, sedangkan EN masih belum bisa melebihi 20cm. namun Tim Fisik Puslatda Provinsi Jawa Timur menyatakan atlet cabang olahraga renang indah Provinsi Jawa timur masih termasuk dalam golongan baik dan memenuhi target.

Ankle Flexibility

Tabel 11. Ankle flexibility

Sampel	Target		Pencapaian		Kategori
	Right	Left	Right	Left	
LA	15	15	19	18	memenuhi
SN	15	15	17	17	memenuhi
IT	15	15	18	18	memenuhi
PT	15	15	17	17	memenuhi
CS	15	15	16	13	Tidak memenuhi
EN	15	15	16	15	memenuhi

(Sumber : Tim Fisik Puslatda KONI Prov. Jawa Timur)

Tes *Ankle Flexibility* ini merupakan tes yang memiliki tujuan untuk mengukur tingkat kelentukan kaki pada sekitar otot ankle. Pada tes ini, Tim Fisik KONI Jatim memberikan minimal target tes yakni 15cm berlaku untuk *ankle* kanan dan juga *ankle* kiri. Pada tabel 11, telah dijelaskan bahwa rata-rata hasil dari tes fisik *ankle* pada atlet cabang olahraga renang indah memenuhi target, namun pada tes fisik *ankle* kiri CS tidak berhasil memenuhi target. Maka dari itu kemampuan kelentukan bagian tubuh bawah atlet cabang olahraga renang indah Puslatda KONI Jawa Timur belum masuk dalam kategori baik dan memenuhi target oleh TIM BINORES KONI Jawa Timur, dengan catatan perlu untuk latihan kembali beberapa atlet yang belum mencapai target.

Hover

Tabel 12. *Hover*

Sampel	Target		Pencapaian			Kategori	
	front	Right	Left	front	Right		Left
LA	120	60	60	120	60	60	memenuhi
SN	120	60	60	120	60	60	memenuhi
IT	120	60	60	120	60	60	memenuhi
PT	120	60	60	120	60	60	memenuhi
CS	120	60	60	120	60	60	memenuhi
EN	120	60	60	120	60	60	memenuhi

(Sumber : Tim Fisik Puslatda KONI Prov. Jawa Timur)

Hover adalah salah satu tes fisik yang berperan penting dalam mengukur kekuatan otot inti yang dimana agar atlet cabang olahraga renang indah dapat menstabilkan tubuh dalam melakukan gerakan. Tes ini dilakukan dalam 3 sisi, yakni sisi depan, sisi kanan dan sisi kiri. Bagian sisi depan dilakukan selama 120 detik, sisi kanan 60 detik dan sisi kiri 60 detik dengan syarat tanpa jeda istirahat. Pada tabel 12, secara keseluruhan atlet cabang olahraga renang indah Provinsi Jawa Timur memenuhi target, tanpa ada kurang suatu apapun. Maka dapat disimpulkan bahwa baik personal maupun rata-rata kemampuan *Hover* atlet cabang olahraga renang indah Provinsi Jawa Timur masuk dalam kategori baik oleh Tim Fisik KONI Jawa Timur.

Overhead Leg

Tabel 13. *Overhead Leg*

Sampel	Target	Pencapaian	Kategori
--------	--------	------------	----------

LA	0	0	memenuhi
SN	0	0	memenuhi
IT	0	0	memenuhi
PT	0	0	memenuhi
CS	0	0	memenuhi
EN	0	0	memenuhi

(Sumber : Tim Fisik Puslatda KONI Prov. Jawa Timur)

Overhead Leg adalah salah satu tes fisik yang diperlukan juga dalam cabang olahraga renang indah, karena memiliki tujuan meningkatkan keentukan otot hamstring dan quatriseps, yang dimana tiap atlet diwajibkan untuk mencapai 0cm antara jarak lantai dengan kaki pada setiap atlet nya. Dan dapat dilihat dalam tabel 13 bahwa rata-rata di setiap personal atlet mampu memenuhi target 0cm menyentuh lantai dan dikategorikan Baik oleh Tim Fisik KONI Puslatda Provinsi Jawa Timur.

Watt Bike

Tabel 14. *Watt Bike*

Sampel	Target	Pencapaian	Kategori
LA	13	13,3	memenuhi
SN	13	10,45	Tidak memenuhi
IT	13	13,8	memenuhi
PT	13	11,6	Tidak memenuhi
CS	13	14,42	memenuhi
EN	13	11,25	Tidak memenuhi

(Sumber : Tim Fisik Puslatda KONI Prov. Jawa Timur)

Watt Bike adalah salah satu tes fisik yang memiliki fungsi untuk mengukur power seseorang, atau dapat dikatakan sebagai daya ledak. Tim Fisik Puslatda KONI Provinsi Jawa Timur memberkan target minimal 13W/kg dan diharuskan untuk melakukannya selama 6 detik. Pada tabel 14, dapat dilihat bahwa LA, IT, CS dapat melebihi target minimal yang telah ditentukan, sedangkan SN, PT dan EN masih belum bisa memenuhi target minimal. Maka dapat disimpulkan bahwa atlet cabang olahraga renang indah Provinsi Jawa Timur tidak memenuhi target yang sudah ditetapkan oleh Tim Fisik Puslatda Provinsi Jawa Timur. Dan dalam tes fisik *Watt Bike* ini atlet cabang olahraga renang indah Puslatda Jawa Timur masuk dalam kategori Hight pada artikel “*Setting some benchmarks on the watt bike*” (Athlete Factory News 2019).

Tabel 15. Simpulan Presentase

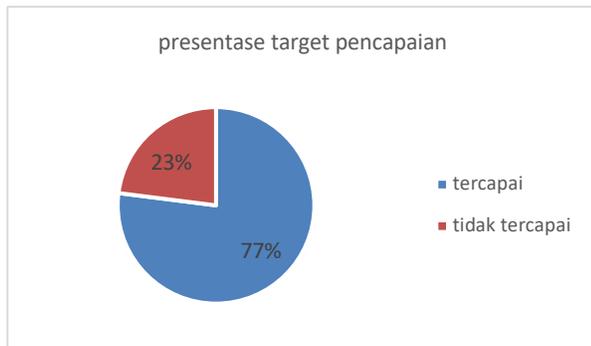
No	Item tes	target	Rata-rata	presentase	
				target	Tidak
1	Sit Up	45	22.5	50%	50%
2	Russian Twiss 5kg dumbble	10	0	0%	100%
3	Front Hover	120	120	100%	0%
	Right	60	60	100%	0%
	left	60	60	100%	0%
4	Hand stand	90	90	100%	0%
5	Chin Up	7		75%	25%
6	Superman Back hold 2,5kg dumbble	60	60	100%	0%
7	One leg squat 10kg dumbble	Right (3)		70%	30%
		Left (3)		100%	0%
8	wattbike	13w/kg		50%	50%
9	Dips	5		80%	20%
10	Sit and reach	20	26	100%	0%
11	Angkle Flexibility	Right (15)	17,1	100%	0%
		Left (15)	16,3	100%	0%
12	Overhead leg	0	0	100%	0%

olahraga renang indah, bahwa komponen fisik yang paling dominan didalam cabang olahraga renang indah adalah Kelentukan (*Flexibility*), Daya Tahan (*Power*), Kekuatan (*Strength*) Dan Keseimbangan (*Balance*).

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis tes fisik atlet cabang olahraga renang indah Puslatda provinsi Jawa Timur menjelang Pekan Olahraga Nasional Papua 2021 pada bulan Mei, secara keseluruhan tiap item tes yang diujikan, 23% atlet tidak dapat mencapai target yang telah diberikan oleh Tim BINPRES KONI Provinsi Jawa Timur walaupun rata2 dari hasil tes tiap atlet dapat dikatakan hamper mendekati target dan 77% atlet dapat memenuhi target. Berikut adalah hasil presentase keberhasilan para atlet dalam melakukan tes fisik tiap item nya dari yang terbesar hingga terkecil : *sit up* 50% ; *Hover front* 100% *right* 100% *left* 100% ; *hand stand* 100% ; *superman back hold* 100% ; *sit and reach* 100% ; *ankle flexibility* 100% ; *overhead leg* 100% ; *wattbike* 50% ; *Russian twist* 0% ; *dips* 80% ; *one leg squad right* 70% *left* 100% dan *chin up* 75%. hasil tersebut menunjukkan bahwa atlet cabang olahraga renang indah, tingkat kondisi otot latissimus dorsi pada bagian punggung atas dan juga otot biceps pada lengan pada tes fisik *Chin Up* atlet renang indah Puslatda Jawa Timur masih belum bisa mencapai target dan diharuskan untuk lebih maksimal lagi dalam berlatih. Sedangkan tes fisik kekuatan otot perut pada *sit up*, kekuatan otot punggung bagian bawah, *hamstring* dan pinggul dalam tes fisik *superman back hold*, keseimbangan tubuh dalam tes *hand stand*, kekuatan kelentukan kaki dalam tes fisik *ankle flexibility*, kekuatan power perut pada tes fisik *Russian twist*, kekuatan otot triseps dalam tes fisik *dips*, kelentukan ekstremitas pada bagian bawah kaki, pinggul dan punggung bagian bawah dengan tes *sit and reach* dan kekuatan otot tungkai bagian bawah dalam tes fisik *One Leg Squad* dibuktikan masih masuk dalam kategori memenuhi target. Hasil tes fisik yang dilakukan oleh atlet cabang olahraga renang indah ini diambil kurang lebih 7 bulan sebelum *event* Pekan Olahraga Nasional Papua 2021, maka tes fisik yang belum memenuhi target dimungkinkan meningkat secara signifikan dengan evaluasi pada setiap latihan, Sehingga atlet cabang olahraga renang indah dapat menampilkan performa yang

Diagram 1. Presentase total pencapaian target



Pada Diagram 1, pencapaian di setiap item tes keseluruhan, baik personal maupun rata rata dari setiap item tes, dapat belum memenuhi syarat pencapaian test. Maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwa ketahanan fisik dan kelentukan tubuh di setiap atlet cabang olahraga renang indah Puslatda Provinsi Jawa timur masuk dalam kategori Kurang Baik oleh tim BINPRES KONI Provinsi Jawa timur.

Disetiap cabang olahraga, pasti memiliki sifat yang dimana memerlukan kebutuhan fisik yang berbeda, satu diantaranya yakni dalam cabang

baik dalam ajang Pekan Olahraga Nasional Papua 2021 nantinya.

Maka kesimpulan dari status 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.

Saran

Berdasarkan simpulan diatas, pada penelitian status kondisi fisik atlet cabang olahraga renang indah menjelang *Event* Pekan Olahraga Nasional Papua 2021, penulis memberikan saran terhadap pengujian tes fisik agar selanjutnya dikaji kembali butir-butir item tes yang akan dilakukan kepada para atlet khususnya lebih spesifik dalam kebutuhan fisik mulai dari perlunya menambah tes fungsional cabor yakni under water 100 meter, atau keterampilan gerak fisik didalam kolam.

DAFTAR PUSTAKA

- Sriundy M, I.M. 2015. "Metodologi Penelitian." Unesa University Press: 90.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Jakarta: Depdikbud.
- Morrow, J., Jackson, A., Dish, J., & Mood, D. 2000. *Measurement and Evaluation in Human Performance (2nd Es.)*. Human Kinetics; 2nd edition (June 1, 2000).
- Sari, Mega Permata. 2021. *Analisis Butir Item Tes Fisik Bolavoli Putri Puslatda Jatim 100-IV*. Surabaya. Jurnal Prestasi.
- T.O, Bompa. 1994. *Theory and Methodology of Training Theory and Methodology of Training*. 3rd ed. Toronto, Ontario: Toronto, Ontario: Kendall and Hunt Publishing Comp.
- 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).
- Data Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Renang Indah Tim Fisik Puslatda KONI Prov. Jawa Timur 2021