

PROFIL KONDISI FISIK ATLET RENANG KU 2 KLUB MARLIN BLITAR PADA MASA PANDEMI

Sheptiyani Triananda Yahya*, Bayu Agung Pramono

*Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*Sheptiyanitrianand.19126@mhs.unesa.ac.id, bayupramono@unesa.ac.id

Dikirim: 15-04-2023; **Direview:** 11-05-2023; **Diterima:** 10-06-2023;
Diterbitkan: 03-07-2023

Abstrak

Atlet renang prestasi memiliki jadwal berlatih yang terencana dan terukur, akan tetapi pada masa pemberlakuan pembatasan aktivitas *public* hal ini tentunya akan berdampak pada kegiatan pelatihan olahraga renang. Tujuan penelitian adalah untuk melihat dampak langsung pembatasan aktivitas social pada masa pandemic pada kegiatan latihan renang atlet klub marlin Blitar. 2 atlet renang putra dan 2 atlet renang putri yang berumur 15 tahun berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, uji statistic mean dan prosentase digunakan dalam menganalisis data yang didapat. Hasil dari penelitian ini adalah tes 1000-meter berenang meningkat 2%, 2 atlet dalam kategori IMT kurus kering dan 2 atlet kategori normal, rerata denyut nadi istirahat 92 detak/menit, denyut nadi latihan 153 detak/menit. Kesimpulan dari penelitian ini adalah Keberhasilan latihan olahraga ditentukan tidak hanya pada program latihan yang telah direncanakan dan terprogram akan tetapi partisipasi atlet dalam mengikuti latihan menjadi faktor penting untuk meningkatkan performa atlet.

Kata Kunci: renang, daya tahan, pandemi, klub renang Marlin Kota Blitar

Abstract

Achievement swimmers have a planned and measurable training schedule, but during the implementation of public activity restrictions this will certainly have an impact on swimming sports training activities. The purpose of the study was to see the direct impact of limiting social activities during the pandemic on the swimming training activities of the Marlin Blitar club athletes. 2 male swimmers and 2 15-year-old female swimmers participated in this study. This research is a descriptive study, statistical tests of mean and percentage are used in analyzing the data obtained. The results of this study were the 1000-meter swimming test increased by 2%, 2 athletes in the emaciated BMI category and 2 athletes in the normal category, the average resting pulse rate was 92 beats/minute, and the exercise pulse was 153 beats/minute. The conclusion of this study is that the success of sports training is determined not only by the training program that has been planned and programmed, but the participation of athletes in training is an important factor to improve athlete performance.

Keywords: *swimming, endurance, pandemic, Marlin swimming club Blitar City*

1. PENDAHULUAN

Latihan fisik menentukan efek biologis dan psikologis positif yang mempengaruhi otak dan fungsi kognitif dan meningkatkan kondisi kesejahteraan (Madolesi et al., 2018). Latihan fisik secara teratur merupakan kebutuhan dan kebiasaan yang harus

dilakukan sejak usia dini agar memberikan efek positif. Selain itu Latihan fisik dibutuhkan dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh (Kahlert, 2015) selain itu juga dalam menurunkan resiko penyakit jantung dan obesitas (Elmagd, 2016), lebih lanjut latihan fisik juga mampu meningkatkan peforma akademik anak di sekolah (Singh et al., 2012).

Disamping itu kebugaran juga sangat bermanfaat dalam control depresi dan kecemasan pada anak remaja (Ortega et al., 2008).

Latihan aerobik merupakan latihan yang digunakan untuk meningkatkan kapasitas jantung (Patel et al., 2017). Dalam olahraga renang latihan ini biasanya dilakukan pada awal tahun atau pada persiapan khusus untuk mempersiapkan atlet pada kejuaraan di pemuncak kedua. Tes 1000 meter banyak digunakan sebagai indikator untuk melihat kapasitas aerobik bagi perenang (www.topendsports.com, 2022).

Analisis kinerja memiliki relevansi dengan ilmu keolahragaan, dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga (da Silva et al., 2020). Olahraga renang memiliki kompleksitas aktivitas untuk dianalisis seperti komponen fisik, kualitas *stroke*, faktor fisiologis, dan psikologis.

Dalam proses analisis kinerja atlet saat latihan juga diperlukan monitoring pada kinerja jantung pada saat sebelum, selama dan sesudah latihan. Denyut jantung memiliki korelasi terhadap prosentase VO₂max pada seorang atlet (Gomes et al., 2016). Dalam proses latihan indikator denyut nadi istirahat digunakan sebagai analisis dari faktor kesiapan atlet ketika ingin memulai latihan, karena indikator ini merupakan gambaran langsung pada status kebugaran seseorang (Pramono et al., 2021).

Pandemi COVID-19 dan pengurangan paksa yang diakibatkannya telah memunculkan tantangan baru di bidang olahraga dan ilmu olahraga, yang terdiri dari bagaimana membatasi dan menangkal efek detraining di kalangan atlet (Bratland-Sanda et al., 2020). Detraining jangka pendek akan menurunkan performa fisik bagi seorang atlet utamanya atlet yang dipersiapkan untuk bertanding (Joo, 2018).

Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan di klub marlin Blitar. Profil kondisi atlet yang ada pada klub marlin memiliki kondisi fisiknya baik ada 58 atlet yang mengikuti latihan di klub ini. Yang terdiri dari 20 atlet yang masuk dalam kategori A yaitu atlet yang dipersiapkan untuk lomba dan ada 38 atlet yang masih pemula. 20 atlet yang masuk pada kelas A memiliki umur yaitu di bawah 17 tahun.

Pada penelitian yang saya lakukan saya mengambil atlet kelas A untuk berpartisipasi dalam penelitian saya yaitu 2 atlet putra dan 2 atlet putri berusia 15 tahun. saya mengambil atlet yang berusia 15 tahun karena pada saat pengambilan data 4 atlet tersebut sedang memasuki program latihan daya tahan maka dari itu penelitian ini diambil dengan melakukan tes renang 1000m dan tes fisik lainnya untuk mengetahui hasil latihan daya tahan yang dilakukan dalam waktu 4 minggu.

Penelitian ini bertujuan dalam mengetahui efek latihan renang yang dilakukan pada masa pandemik. Urgensi pada penelitian ini adalah masa pandemic mengakibatkan jadwal latihan renang bagi atlet menjadi tidak teratur yang nantinya akan berdampak pada performa atlet. Penelitian ini dilakukan dalam waktu 4 minggu yang disesuaikan dengan program latihan daya tahan yang dilakukan oleh klub renang dan juga bertepatan dengan penetapan masa PPKM.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Data kuantitatif berupa hasil pengukuran denyut jantung dan tes 1000-meter digunakan untuk melihat kemajuan hasil latihan, data kualitatif dengan menggunakan wawancara langsung kepada pelatih sebagai data penguat berkaitan dengan hasil latihan. Data ini diambil sesuai dengan norma laki-laki dan perempuan. Data analisis langsung dari proses latihan yang dilakukan oleh pelatih kepala di klub 2 atlet putra dan 2 atlet putri berumur 15 tahun berpartisipasi dalam penelitian ini. penelitian ini dilakukan pada klub renang profesional di kabupaten blitar dimana atlet masuk dalam latihan daya tahan khusus sehingga waktu latihan daya tahan hanya 4 minggu (Filipas et al., 2020). Seluruh program latihan dan pelaksanaan latihan dilakukan langsung oleh pelatih kepala klub renang. Uji statistic yang digunakan dalam penelitian ini adalah mean dan prosentase

3. HASIL (times new roman, bold, 10)

Hasil penelitian dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1. Profile Atlet

No.	Nama Atlet	Pre	Post
1.	AK	42	152
2.	MF	53	170
3.	GS	47	155
4.	BLK	60	165

Tabel 1 memberikan deskripsi kondisi IMT dari responden yang mengikuti penelitian ini bahwa terdapat 2 atlet yang masuk dalam kategori IMT Kurus Ringan. Pelatih seharusnya memiliki program nutrisi untuk bisa meningkatkan kondisi anatomis dari atlet tersebut

Tabel 2. Rerata Denyut Nadi Latihan dan Istirahat

Nama Atlet	Denyut nadi Istirahat Pre test	Denyut Nadi Istirahat Post-Test	Rerata Denyut Nadi Latihan
AK	100	100	160
MF	80	80	150
GS	100	100	150
BLK	90	90	160
Mean	92	92	153

Tabel 2 menjelaskan bahwa atlet memiliki denyut nadi istirahat sangat tidak bagus untuk kategori denyut nadi istirahat ketika memulai latihan dan juga tidak ada perubahan dari awal bulan dan akhir bulan. Denyut nadi latihan rata-rata sudah sesuai dengan denyut nadi yang digunakan dalam zona latihan (aerobik) daya tahan yaitu 70% - 80% dari denyut nadi maksimal (Travers, 2021).

Tabel 3. Hasil Test Sit Up

Nama Atlet	Sit Up Pre	Sit Up Post
AK	48	48
MF	55	54
GS	47	47
BLK	53	53
Mean	51	50

Dari hasil tabel 3 meskipun menampilkan hasil sit up dalam kategori bagus, akan tetapi hasil latihan 1 bulan tidak memberikan hasil yang terbaik pada perubahan taksiran sit up.

Tabel 4. Test Push Up

Nama Atlet	Push Up Pre	Push Up Post
AK	24	24
MF	35	36
GS	22	23
BLK	36	37
Mean	29	30

Dari hasil tabel 4 memiliki hasil yang sama dengan table 3 bahwa latihan 1 bulan tidak memberikan perubahan pada hasil tes push up dalam waktu 1 menit.

Tabel 5. Hasil Test Renang 1000 m

Nama Atlet	Pre	Post
AK	16.58,67	16.42,20
MF	16.17,23	15.59,21
GS	16.05,20	15.48,34
BLK	16.55,34	16.40,51
Mean (menit)	16.34,36	15.48,32
Mean (detik)	994	978
Prosentase		2%

Dari hasil tabel 5 dapat diketahui rata-rata prosentase kemajuan dalam latihan 1 bulan dengan menggunakan metode latihan daya tahan khusus yang diterapkan oleh pelatih adalah 2%.

4. PEMBAHASAN

Pandemik covid-19 memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap kegiatan masyarakat. Khususnya dalam bidang olahraga, pandemik ini mempengaruhi pada kegiatan atlet dalam berlatih olahraga renang.

Pelatih, atlet dan orang tua harus menemukan formula terbaik agar pelatihan olahraga dapat berjalan dengan baik dan terencana. Olahraga renang merupakan olahraga yang juga terdampak akibat pandemik ini. klub olahraga di kabupaten Blitar harus

menyesuaikan diri dengan kondisi yang ditetapkan oleh pemerintah daerah.

Proses latihan dari hasil wawancara langsung kepada pelatih berkaitan dengan kedisiplinan atlet dalam mengikuti proses latihan sangat kurang. Atlet memiliki berbagai macam alasan untuk datang terlambat karena mengikuti pembelajaran online hingga orang tua tidak memberikan ijin untuk berlatih dengan alasan pandemik.

Pada masa pandemik atlet berlatih 1 bulan dalam persiapan meningkatkan komponen fisik daya tahan, latihan yang hanya 1 bulan dipersiapkan karena hal ini sudah masuk dalam pola latihan khusus untuk persiapan perlombaan. Dari hasil penelitian ini atlet hanya berhasil meningkatkan waktu tempuh renang 1000-meter sebesar 2%. Peningkatan yang kecil ini dipengaruhi oleh berbagai situasi utamanya adalah pembatasan aktivitas public.

Kemampuan fisik harus dilengkapi dengan kondisi atlet seperti dengan memonitor atau mengevaluasi indek masa tubuh atlet (IMT). Dari tabel 1 disini menjelaskan bahwa terdapat 2 atlet dengan kategori kurus ringan. kondisi IMT berpengaruh terhadap atlet khususnya untuk meningkatkan performa daya tahan. Pelatih harus bisa memberikan menu nutrisi yang cocok untuk kondisi atlet agar perbandingan berat badan dan tinggi badan menjadi ideal. Indeks massa tubuh (IMT) juga komponen yang terpenting untuk atlet renang karena pada dasarnya memiliki bentuk tubuh yang ideal juga akan memudahkan atlet untuk melakukan gerakan renang. (Amin & Sukur, 2020).

Daya tahan (*edurance*) merupakan hal yang sangat penting untuk atlet renang jarak jauh. Daya tahan (*edurance*) dapat diartikan sebagai kemampuan melawan kelelahan dan kemampuan seseorang untuk mengulangi pekerjaan yang sama dalam jumlah repetisi yang banyak dan pemulihan yang sangat singkat (Cookson & Stirk, 2019). Daya tahan (*edurance*) disini sangat penting untuk atlet yang melakukan renang 1000 m.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Latihan pada masa pandemi memberikan adanya perubahan pada waktu tempuh renang tetapi perubahan waktu tempuh hanya memberikan hasil yang cukup kecil dalam program latihan daya tahan.

Latihan fisik yang tidak teratur mengakibatkan tidak terjadi peningkatan pada komponen fisik. Dalam latihan dengan jangka waktu 4 minggu yang dilakukan tidak memberikan perubahan pada denyut nadi istirahat dan latihan fisik yang dilakukan hal ini terjadi adanya faktor pandemi yang berpengaruh pada kedisiplinan atlet saat mengikuti latihan.

Untuk pengembangan penelitian selanjutnya, peneliti lain perlu menambahkan beberapa indikator lain untuk melihat keberhasilan latihan yang dilakukan pada masa pandemic seperti komponen hidrasi, psikologis dan menambahkan monitoring RPE.

6. UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur yang saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat yang engkau berikan sehingga saya mampu menyelesaikan penelitian ini, penelitian ini saya lakukan dalam rangka untuk memenuhi satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.

Saya sangat menyadari tanpa bantuan dan bimbingan dari beberapa pihak, cukup sulit untuk saya melakukan dan menyelesaikan penelitian ini. Oleh sebab itu saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua saya yang selalu memberi dukungan penuh dan memberikan motivasi di setiap kegiatan saya kepada ibu saya Leni Ernawati dan ayah saya Moch. Yahya. saya mengucapkan banyak terima kasih kepada ayah dan ibu saya yang selalu memberikan do'a, yang tiada henti nasehat dan dukungan setiap kegiatan saya.
2. Serta kakak saya Delviana Bonita dan Hendri Yoppy yang selalu mendukung dan memberi semangat selama saya mengerjakan penelitian ini terima kasih banyak.
3. Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes. selaku pembimbing saya yang sudah memberikan bimbingan dan dukungan arahan serta banyak masukan kepada saya
4. Keluarga besar Universitas Negeri Surabaya tempat dimana saya mendapatkan ilmu serta mendapatkan wawasan yang sangat luas mengenai ilmu olahraga. Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes., selaku Rektor Universitas Negeri Surabaya, Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Dr. Gigih Siantoro, S.pd, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga,
5. Serta teman-teman seperjuangan dengansaya di jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2019 dan sahabat baik saya Kartika Putri terima kasih banyak.
6. Untuk diri saya sendiri terima kasih telah bertahan dan berjuang sejauh ini.

7. REFERENSI

- Bratland-Sanda, S., Girardi, M., Casolo, A., Nuccio, S., Gattoni, C., & Capelli, C. (2020). Detraining Effects Prevention: A New Rising Challenge for Athletes. *Frontiers in Physiology* / *Www.Frontiersin.Org*, 11, 588784. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.588784>
- Cookson, M. D., & Stirk, P. M. R. (2019). 済無 *No Title No Title No Title*. 6–32.
- da Silva, J. K. F., Enes, A. A. N., Sotomaior, B. B., Ruy Barbosa, M. A., de Souza, R. O., & Osiecki, R. (2020). Analysis of the performance of finalist swimming athletes in Olympic games: Reaction time, partial time, speed, and final time. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(2), 539–545. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02080>
- Elmagd, M. A. (2016). Benefits, need and importance of daily exercise. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 22–27. <https://www.researchgate.net/publication/306118434>
- Filipas, L., Martin, K., Northey, J. M., La Torre, A., Keegan, R., & Rattray, B. (2020). A 4-week endurance training program improves tolerance to mental exertion in untrained individuals. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(12), 1215–1219. <https://doi.org/10.1016/J.JSAMS.2020.04.020>
- Gomes, K. B., Perez, A. J., Carletti, L., & Marques, A. (2016). Heart rate as an indicator for exercise prescription for normal, overweight, and obese adolescents. *Motriz. Revista de Educacao Fisica*, 22(2), 27–35. <https://doi.org/10.1590/S1980-6574201600020004>
- Joo, C. H. (2018). *The effects of short term detraining and retraining on physical fitness in elite soccer play* *rs* <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196212>
- Kahlert, D. (2015). Maintenance of physical activity: Do we know what we are talking about? *Preventive Medicine Reports*, 2, 178–180. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.02.013>
- Madolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G.

- (2018). Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits. *Frontiers in Psychology*, 9(509), 1–11.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
- Patel, H., Alkhawam, H., Madanieh, R., Shah, N., Kosmas, C. E., Vittorio, T. J., Madanieh, R., Shah, N., Vittorio, T. J., & Francis, S. (2017). Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system. *World Journal of Cardiology*, 9(2), 134–138. <https://doi.org/10.4330/wjc.v9.i2.134>
- Pramono, B. A., Mustar, Y. S., & Fitroni, H. (2021). *Prediction Model for Health-Related Fitness Status Using Discriminant Analysis*. 618(Ijcah),319–325.
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W. R., Van Mechelen, W., Mai, ;, & Chinapaw, J. M. (2012). Physical Activity and Performance at School A Systematic Review of the Literature Including a Methodological Quality Assessment. In *Arch Pediatr Adolesc Med* (Vol. 166, Issue 1).
- Travers, C. (2021). *Exercise Heart Rate Zones Explained – Cleveland Clinic*. <https://Health.Clevelandclinic.Org>. <https://health.clevelandclinic.org/exercise-heart-rate-zones-explained/www.topendsports.com>. (2022). *1-km Swim Test* (p.1).