



## **TINGKAT KESEGARAN JASMANI ATLET USIA 13-15 TAHUN KLUB RENANG RIAU AQUATIC**

M. Amin Rais

Universitas Islam Riau

Corresponding author email: aminrais@email.com

### **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic*. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet klub renang Riau *Aquatic* yang berjumlah 17 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes TKJI usia 13-15 tahun. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kesegaran jasmani. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kesegaran jasmani yang dimiliki oleh atlet usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic* diketahui bahwa kesegaran jasmani yang dimiliki adalah 18.18 yang tergolong dalam kategori baik.

**Kata Kunci:** Tingkat Kesegaran Jasmani, Klub Renang Riau, *Aquatic*

### **ABSTRACT**

*The purpose of this research was to determine the level of physical fitness of athletes aged 13-15 years in the Riau Aquatic Swimming Club. The type of this research is descriptive. The population and sample in this study were 17 athletes of the Riau Aquatic swimming club. The research instrument used was the TKJI test aged 13-15 years. The data analysis technique used was to calculate the physical fitness value category. Based on the calculation of the average value of physical fitness of athletes aged 13-15 years, the Riau Aquatic Swimming Club, it is known that their physical fitness is 18.18 which is in the good category.*

**Keywords:** *Physical Fitness Level, Riau Swimming Club, Aquatic*



## PENDAHULUAN

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai macam cara untuk memperoleh kebugaran jasmani yang optimal, antara lain memilih makanan yang mengandung banyak nutrisi, istirahat yang cukup, rutin melakukan aktivitas olahraga yang berfungsi untuk meningkatkan efisiensi fungsi tubuh guna meningkatkan kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit.

Untuk mewujudkan kesegaran jasmani tersebut dapat diempuh dengan cara berolahraga. Olahraga dapat membantu manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin serta pada akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas dan berdaya guna bagi bangsa. Dengan kondisi manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani ini dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui kegiatan berolahraga yang telah dianjurkan oleh pemerintah, sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Keolahragaan No.3 Tahun 2005 Pasal 20 ayat.

menjelaskan bahwa : “Olahraga Pembinaan dan Pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem Pendidikan Nasional”.

Berdasarkan kutipan diatas, olahraga dalam pendidikan maupun olahraga pembinaan dibentuk serta diarahkan sesuai dengan Kurikulum Pendidikan Nasional yang berlaku dan juga terencana. Dalam upaya meningkatkan kualitas olahragawan maka tidak dapat di lepaskan dari apa yang disebut dengan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah kemampuan jasmani seseorang untuk melakukan tugas tugas pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, artinya kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik. Dengan kesegaran jasmani yang baik maka diharapkan olahragawan mampu berlatih lebih keras dan tidak mudah sakit sehingga dapat berprestasi secara optimal.

Berbicara mengenai salah satu olahraga yang disukai anak remaja adalah olahraga renang. Renang merupakan salah satu cabang olahraga populer di indonesia maupun dunia. Bagi anak remaja yang tinggal dipedesaan olahraga renang ini dapat dilakukan di sungai, danau, atau pinggir laut. Sedangkan di area perkotaan olahraga ini biasa dilakukan dikolam renang yang telah dibuat khusus.

Cabang olahraga renang ini memiliki empat gaya yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya kupu-kupu dan gaya dada. Renang yang biasa dilakukan sebagai hobby, olahraga rutin, maupun yang semata-mata menjadikan renang sebagai salah satu cara *me-refreshing* diri setelah melalui pekan yang melelahkan juga merupakan salah satu cabang olahraga wajib yang selalu dipertandingkan dalam kejuaraan nasional maupun internasional.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak nomor pertandingan sehingga dirasakan sangat berpengaruh besar dalam perolehan medali di sebuah negara maupun daerah ketika mengikuti kejuaraan olahraga tingkat daerah, nasional maupun internasional. Sehingga pembinaan atlet dirasakan sangat penting untuk menciptakan atlet yang



berprestasi.

Kesegaran jasmani pada rata-rata anak remaja rendah disebabkan pada sebagian remaja terlalu fokus dalam pembelajaran akademik, menghabiskan waktu bermain gadget dan bermalas-malasan sehingga sulit mengatur waktu istirahat dan menjaga pola makan sehingga sulit untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik.

Kesegaran jasmani didukung oleh beberapa faktor diantaranya yaitu umur, jenis kelamin, keturunan, pola dan keseimbangan makanan, latihan kesegaran jasmani, status kesehatan, dan pola tidur atau istirahat. Semua faktor-faktor tersebut berpengaruh besar terhadap kebugaran jasmani individu. Dengan usaha-usaha meningkatkan kualitas faktor-faktor yang masih dapat diperbaiki dan dilakukan secara konsisten maka insyaallah tingkat kesegaran jasmani mengalami peningkatan.

Atlet usia 13-15 tahun merupakan tahapan awal bagi perkembangan pencapaian menuju proses atlet menuju tahapan yang lebih jauh dalam target prestasi jangka panjang. Sehingga pelatih harus memastikan atlet memiliki kualitas jasmani dan rohani yang baik agar mampu menjalankan program latihan yang diberikan dan tidak melewatkan satu pun latihan yang selalu melakukan banyak gerakan selama berlatih dalam waktu yang diberikan agar dapat meningkatkan prestasi pribadi atlet.

Berdasarkan hasil observasi penulis selama melatih di klub renang *Riau Aquatic*, perenang remaja usia 13-15 tahun banyak yang memiliki potensi untuk menggapai prestasi yang baik namun terkadang terhambat oleh 1. Mudah mengalami kelelahan, 2. Kurang fokus saat latihan, 3. Pola makan yang tidak seimbang, 4. Atlet terkadang suka bergadang mengakibatkan latihan pada paginya tidak semangat, 5. Lingkungan yang kurang baik, 6. Atlet masih ada bolos latihan, Sehingga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk itu diperlukannya tes kesegaran jasmani agar mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya serta untuk mengetahui apa yang harus dipertahankan dan apa yang harus ditingkatkan oleh atlet maupun pelatih.

## **METODE**

Menurut Kusumawati (2014:59) Penelitian deskriptif adalah salah satu jenis metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Penelitian deskriptif juga sering disebut non eksperimen, karena pada penelitian ini peneliti tidak melakukan kontrol dan manipulasi variabel penelitian.

Lalu menurut Maksim (2012:68) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Bentuk sederhana dari penelitian deskriptif adalah penelitian dengan satu variabel.

Berdasarkan pendapat di atas, maka jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif dimana variabel yang diteliti mandiri yaitu tentang kesegaran jasmani atlet putra usia 13-15 Tahun di klub *Riau Aquatic*.

Populasi adalah subjek adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek dan subyek yang kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2006 : 117). Dengan demikian dapat dikatakan, populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub renang *Riau Aquatic* yang berjumlah 17 orang. Teknik sampel yang diambil peneliti adalah *Purposive sampling* menurut Maksim (2012:60)



*Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasi. Kriteria sampel ditentukan oleh peneliti sendiri sesuai dengan tujuan penelitian. Maka sesuai teknik sampel di atas, peneliti hanya akan mengambil atlet usia 13-15 tahun sebanyak 17 orang yang terdiri atas 7 atlet putra dan 10 atlet putri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat kesegaran jasmani atlet usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic*. Adapun tes yang digunakan adalah tes lari cepat 50 meter, gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1000 meter untuk putra dan tes 800 meter untuk putri. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

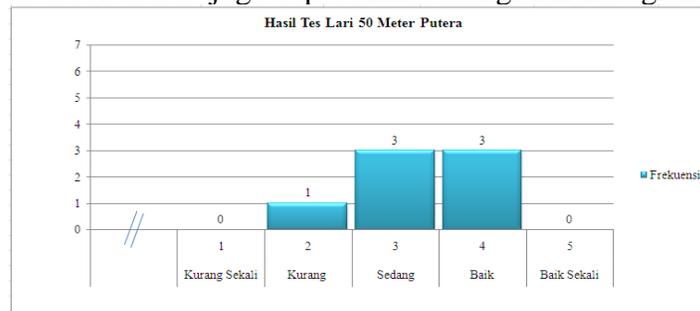
### 1. Data Tes Lari Cepat 50 Meter Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic*

Berdasarkan norma tes lari cepat 50 meter atlet putra usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic* diperoleh 1 orang atau 14.29% dalam kategori kurang, 3 orang atau 42.86% dalam kategori sedang, 3 orang atau 42.86% dalam kategori baik sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 5. Data Tes Lari Cepat 50 Meter Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic***

Norma Lari 50 Meter Putra	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
10,4" dst	Kurang Sekali	1	0	0%
8,8" - 10,3"	Kurang	2	1	14.29%
7,7" - 8,7"	Sedang	3	3	42.86%
6,8" - 7,6"	Baik	4	3	42.86%
,,,,- 6,7"	Baik Sekali	5	0	0%
<b>Jumlah</b>			7	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 1. Data Tes Lari Cepat 50 Meter Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic***



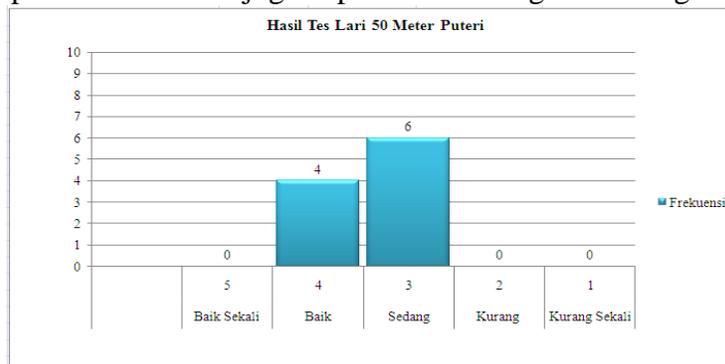
## 2. Data Tes Lari Cepat 50 Meter Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic

Berdasarkan norma tes lari cepat 50 meter atlet puteri usia 13-15 Tahun Klub Renang *Riau Aquatic* diperoleh 6 orang atau 60% dalam kategori sedang, 4 orang atau 40% dalam kategori Baik, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6. Data Tes Lari Cepat 50 Meter Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**

Norma Lari 50 Meter Puteri	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
12,0" dst	Kurang Sekali	1	0	0%
10,0" - 11,9"	Kurang	2	0	0%
8,8" - 9,9"	Sedang	3	6	60.00%
7,8" - 8,7"	Baik	4	4	40.00%
,,,, - 7,7"	Baik Sekali	5	0	0%
<b>Jumlah</b>			10	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 2. Data Tes Lari Cepat 50 Meter Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**

## 3. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic

Berdasarkan norma tes gantung angkat tubuh atlet putera usia 13-15 Tahun Klub Renang *Riau Aquatic* diperoleh 1 orang atau 42.86% dalam kategori kurang sekali, 1 orang atau 14.29% dalam kategori kurang, tidak ada yang kategori sedang, 2 orang atau 28.57% dalam kategori baik, 1 orang atau 14.29% dalam kategori baik sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :



**Tabel 7. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**

Norma Gantung Angkat Tubuh Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0 - 1	Kurang Sekali	1	3	42.86%
2 - 5	Kurang	2	1	14.29%
6 – 10	Sedang	3	0	0%
11 – 15	Baik	4	2	28.57%
16 ke atas	Baik Sekali	5	1	14.29%
<b>Jumlah</b>			7	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 3. Data Gantung Siku Tekuk Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**

**4. Data Tes Gantung Siku Tekuk Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**

Berdasarkan norma tes gantung siku tekuk atlet puteri usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic diperoleh 1 orang atau 10% dalam kategori kurang, 2 orang atau 20% dalam kategori sedang, 1 orang atau 10% dalam kategori baik dan 6 orang atau 60% dalam kategori baik sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 8. Data Tes Gantung Siku Tekuk Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**

Norma Gantung Siku Tekuk Puteri	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0” – 2”	Kurang Sekali	1	0	0%
3” – 9”	Kurang	2	1	10%
10”–21”	Sedang	3	2	20%
22” –40”	Baik	4	1	10%
41” ke atas	Baik Sekali	5	6	60%
<b>Jumlah</b>			10	100%



Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 4. Data Gantung Siku Tekuk Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**

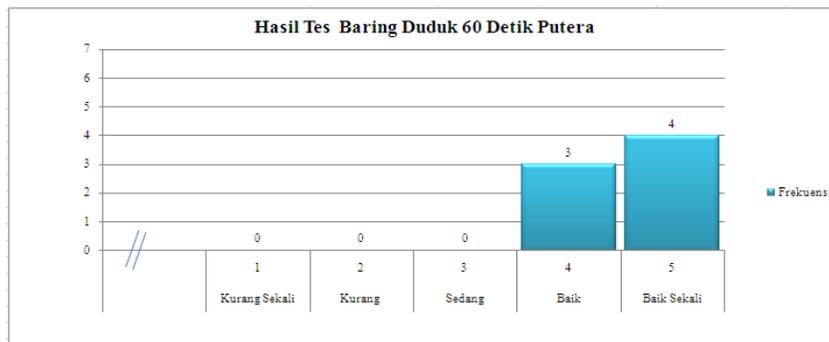
#### 5. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic

Berdasarkan norma tes baring duduk atlet putera usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic diperoleh 3 orang atau 42.86% dalam kategori baik, 4 orang atau 57.14% dalam kategori baik sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 9. Data Tes Baring Duduk Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**

Norma Baring Duduk 60 Detik Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0 - 7	Kurang Sekali	1	0	0%
8 - 18	Kurang	2	0	0%
19 - 27	Sedang	3	0	0%
28 - 37	Baik	4	3	42.86%
38 ke atas	Baik Sekali	5	4	57.14%
<b>Jumlah</b>			7	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 5. Data Baring Duduk Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**

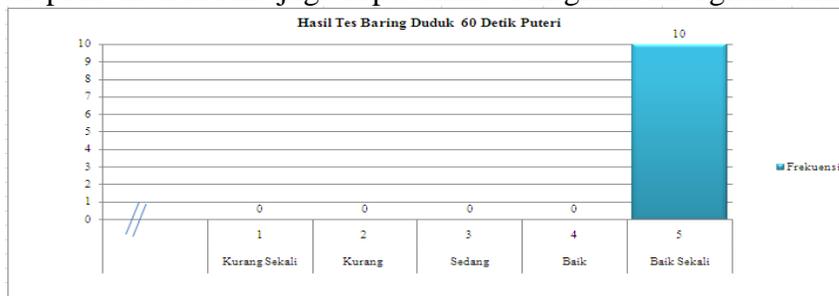
**6. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**

Berdasarkan norma tes baring duduk atlet puteri usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic diperoleh 10 orang atau 100% dalam kategori baik sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 10. Data Tes Baring Duduk Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**

Norma Baring Duduk 60 Detik Puteri	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 2	Kurang Sekali	1	0	0%
3 – 8	Kurang	2	0	0%
9 – 18	Sedang	3	0	0%
19 – 27	Baik	4	0	0%
28 ke atas	Baik Sekali	5	10	100%
<b>Jumlah</b>			10	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 6. Data Baring Duduk Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**



### 7. Data Tes Loncat Tegak Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic*

Berdasarkan norma tes loncat tegak atlet putera usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic* diperoleh 2 orang atau 28.57% dalam kategori kurang sekali, 2 orang atau 28.57% dalam kategori kurang, 1 orang atau 14.29% dalam kategori sedang, 2 orang atau 28.57% dalam kategori baik, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 11. Data Tes Loncat Tegak Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic***

Norma Loncat Tegak Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
s.d 30	Kurang Sekali	1	2	28.57%
31 – 41	Kurang	2	2	28.57%
42 – 52	Sedang	3	1	14.29%
53 – 65	Baik	4	2	28.57%
66 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%
<b>Jumlah</b>			7	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 7. Data Loncat Tegak Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic***

### 8. Data Tes Loncat Tegak Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic*

Berdasarkan norma tes loncat tegak atlet puteri usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic* diperoleh 3 orang atau 30% dalam kategori kurang, 5 orang atau 50% dalam kategori sedang, 2 orang atau 20% dalam kategori baik, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

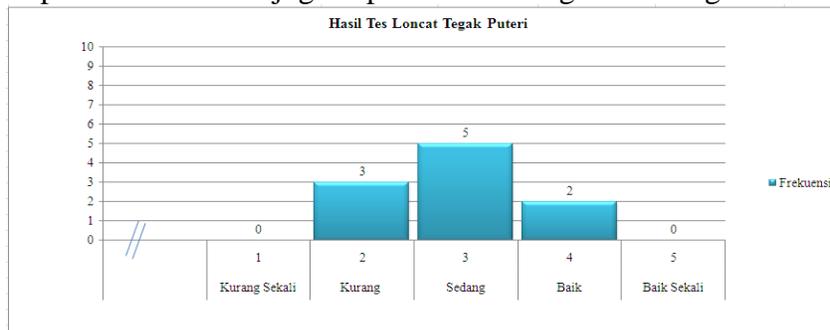
**Tabel 12. Data Tes Loncat Tegak Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic***

Norma Loncat Tegak Puteri	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
20 – dst	Kurang Sekali	1	0	0%
21 – 29	Kurang	2	3	30%
30 - 38	Sedang	3	5	50%



39 –49	Baik	4	2	20%
50 ke atas	Baik Sekali	5	0	0%
<b>Jumlah</b>			10	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 8. Data Loncat Tegak Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**

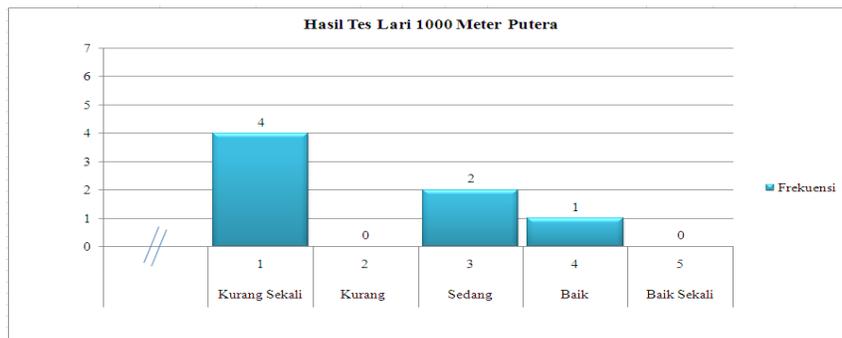
**9. Data Tes Lari 1000 Meter Pada Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**

Berdasarkan norma tes lari 1000 meter atlet putera usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic diperoleh 4 orang atau 57.14% dalam kategori kurang sekali, 2 orang atau 28.57% dalam kategori sedang, 1 orang atau 14.29% dalam kategori baik, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 13. Data Tes Lari 1000 Meter Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**

Norma Lari 1000 Meter Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
6'05" – dst	Kurang Sekali	1	4	57.14%
4'47" – 6'04"	Kurang	2	0	0.00%
3'54" – 4'46"	Sedang	3	2	28.57%
3'05" – 3'53"	Baik	4	1	14.29%
s.d – 3'04"	Baik Sekali	5	0	0%
<b>Jumlah</b>			7	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 9. Data Lari 1000 Meter Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**

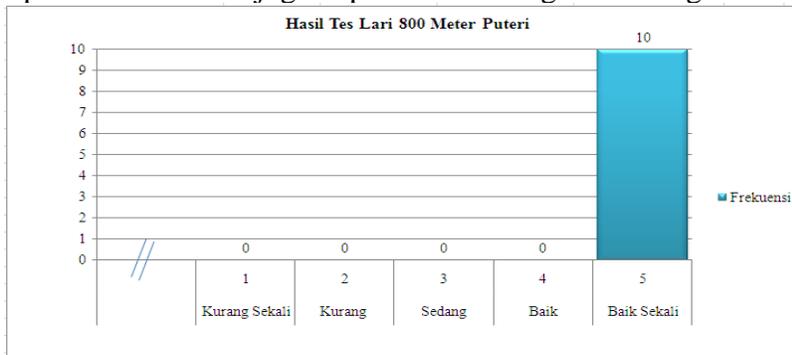
**10. Data Tes Lari 800 Meter Pada Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**

Berdasarkan norma tes lari 800 meter atlet puteri usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic* diperoleh 10 orang atau 100% dalam kategori baik sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 14. Data Tes Lari 800 Meter Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**

Norma Lari 800 Meter Puteri	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
12,0" dst	Kurang Sekali	1	0	0%
10,0" - 11,9"	Kurang	2	0	0%
8,8" - 9,9"	Sedang	3	0	0.00%
7,8" - 8,7"	Baik	4	0	0.00%
,,,,- 7,7"	Baik Sekali	5	10	100%
<b>Jumlah</b>			10	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 10. Data Lari 800 Meter Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**



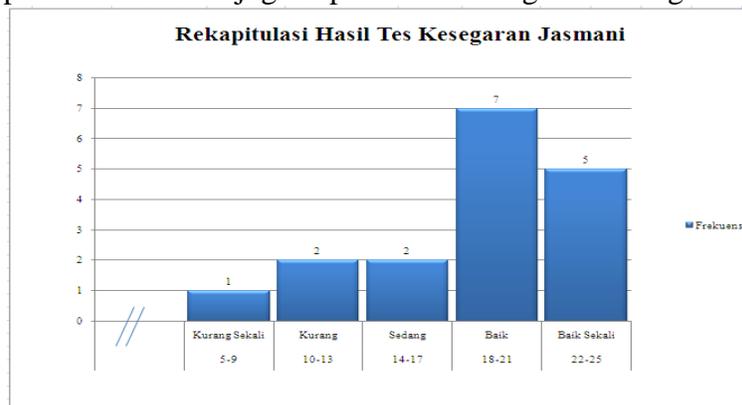
### 11. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesehatan Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic

Berdasarkan norma tes kesehatan jasmani atlet usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic diperoleh 3 orang dalam kategori Kurang Sekali dan 5 Orang dalam kategori Kurang dan 7 orang dalam kategori Sedang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 15. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesehatan Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	5-9	Kurang Sekali	1	5.88%
2	10-13	Kurang	2	11.76%
3	14-17	Sedang	2	11.76%
4	18-21	Baik	7	41.18%
5	22-25	Baik Sekali	5	29.41%
<b>Jumlah</b>			<b>17</b>	<b>100%</b>

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



**Grafik 11. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesehatan Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**

Berdasarkan deskripsi data di atas dapat diketahui tingkat kesehatan jasmani atlet usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic yang yang mencapai kategori nilai kurang sekali ada 1 orang atau 5.88%, yang mencapai kategori nilai kurang ada 2 orang atau 11.76%, yang mencapai kategori nilai sedang ada 2 orang atau 11.76%, yang mencapai kategori nilai baik ada 7 orang atau 41.18% dan yang mencapai kategori nilai baik sekali ada 5 orang atau 29.41%.

Kemudian rata-rata jumlah nilai tes kesehatan jasmani atlet usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic adalah 18.18 yang termasuk pada interval 18-21 dengan kategori baik, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kesehatan jasmani yang dimiliki oleh atlet usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic tergolong Baik.

Baiknya kesehatan jasmani atlet usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic ini disebabkan oleh tetapnya ada jadwal latihan walaupun dalam masa pandemi covid 19 sehingga kesehatan jasmani atlet tetap terjaga dengan maksimal. Pentingnya mengikuti kegiatan latihan



dengan rutin akan meningkatkan kesegaran jasmani atlet dan mempertahankan daya tahan tubuh serta sistem imun menjadi lebih kuat dan terhindar dari ancaman penyakit yang sedang mewabah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesegaran jasmani atlet putera usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic* tergolong sedang karena didapatkan nilai rata-rata dari kesegaran jasmani yang dicapai oleh keseluruhan atlet putra adalah 14.86 yang termasuk pada rentang nilai 14-17 dengan kategori sedang padanorma tes kesegaran jasmani. Sedangkan kesegaran jasmani atlet puteri usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic* sudah tergolong baik karena didapatkan nilai rata-rata dari kesegaran jasmani yang dicapai oleh keseluruhan atlet putri adalah 20.50 yang termasuk pada rentang nilai 18-21 dengan kategori baik pada norma tes kesegaran jasmani..

Maka dari hasil penelitian ini dapat di lihat bahwa kesegaran jasmani yang dimiliki oleh atlet usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic* tergolong baik karna di dapatkan nilai rata-rata dari kesegaran jasmani yang di capai oleh keseluruhan atlit adalah 18.18 yang termasuk pada rentang nilai 18-21 dengan kategori baik pada norma tes kesegaran jasmani. Sehingga dapat diketahui bahwa kesegaran jasmani yang dimiliki oleh atlet usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic* tergolong Baik.

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Semakin banyak aktifitas dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsioxygen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan secara konsumsi oksigen secara maksimal maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Aspek kesegaran jasmani merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Unsur kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal dalam menggapai prestasi yang gemilang.

Dalam menjaga kesehatan dan usaha meningkatkan kesegaran jasmani maka kegiatan latihan renang yang ada di Klub Renang Riau *Aquatic* merupakan faktor penting yang harus diperhatikan. Hal ini karena energi dalam melakukan aktivitas tersebut berkaitan erat dengan gizi yang diserap. Keseimbangan antara asupan energy dengan pengeluaran energy merupakan faktor yang berhubungan dengan kesegaran jasmani yang dimiliki oleh atlet, karena sangat berpengaruh terhadap performance dan penampilan atlet saat melakukan renang.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa atlet usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic*, harus menjaga dan terus meningkatkan kesegaran jasmaninya agar dapat mencapai prestasi yang membanggakan dalam olahraga renang.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rumpoko (2021:8) bahwa tingkat kesegaran jasmani cabang olahraga renang mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Tunas Pemangungan Surakarta adalah 34 mahasiswa masuk kategori sedang sebesar 58,62%. Artinya, belum memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Apabila semakin baik tingkat kesegaran jasmani mahasiswa, maka semakin baik tingkat penampilan mahasiswa dalam meningkatkan kualitas belajar. Sebaliknya, apabila tingkat kesegaran jasmani



kurang, maka mahasiswa tidak dapat menampilkan kualitas belajar yang baik.

Kemudian juga relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rusdi (2016:45) Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani atlet renang putra usia 10-12 tahun Provinsi Kalimantan Barat berada dalam kategori baik.

Serta relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wahyudi (2015:16) bahwa hasil Tes Kebugaran Jasmani atlet Perkumpulan renang Tirta Wahana usia 10-12 tahun Kabupaten Grobogan tahun 2015 termasuk dalam kategori Sedang (S) dengan nilai mean 16,56 Hasil Tes Kebugaran Jasmani atlet Perkumpulan renang Tirta Wahana usia 10-12 tahun Kabupaten Grobogan tahun 2015 termasuk dalam kategori Sedang (S) dengan nilai *mean* 16,56.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kebugaran jasmani yang dimiliki oleh atlet usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau *Aquatic* diketahui bahwa kebugaran jasmani yang dimiliki adalah 18.18 yang tergolong dalam kategori baik.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Anas, Mohamad. (2011). Hubungan Kebugaran Jasmani, Hemoglobin, Status gizi, Dan Makan Pagi Terhadap Prestasi Belajar. *Sport Science Journal*, 1(2)

Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Haller, David. (2013). *Belajar Berenang*. Bandung: Pioner Jaya.

Hastuti, Tri. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(18).

Ishak, M., Hasmarita, S., & Pristiawati, A. (2019). Perbandingan Pelampung Batang dan Pelampung Punggung terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung. *Jurnal Olahraga*, 5(2), 159-166.

Kusumawati, Mia. (2015). *Penelitian Pendidikan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

Lumintuarso, Ria. (2013). *Teori Kepeleatihan Olahraga*. Jakarta: Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan.

Makorohim, M. F., & Apriani, L. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(2).42.

Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press. Mulyana, B. (2009). Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu Ditinjau Dari Fleksibilitas Sendi Bahu, Frekuensi Kayuhan, Dan Power Lengan. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 31-41.



- Nugraheningsih, Ginanjar. (2019). Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Matakuliah Pencaksilat Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 3(1).
- Oktadinata, A., Mardian, R., & Maryadi, W. (2017). Analisis Keterampilan Renang Gaya Bebas Mahasiswa Putri Mata Kuliah Renang 1 FIK- UNJA. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(2), 1-12.
- Rumpoko, S. S. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Cabang Olahraga Renang pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Semester 3 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Tahun 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(1), 1-9.
- Rusdi, Z. A. (2016). Survei Kebugaran Jasmani Atlet Renang Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(1), 38-45.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharto. (2000). *Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- TKJI. (2000). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 13-15 Tahun*. Depdiknas. Undang-Undang Republik Indonesia Nomer 3, Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia. Jakarta. 2007.
- Wahyudi, A., Rahayu, K., & Sungkowo, S. (2015). Kondisi Kesegaran Jasmani Atlet Perkumpulan Renang Tirta Wahana Usia 10–12 Tahun. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1).
- Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur. Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Jurnal Sport Area*, 3(1).56.
- Zulraflia, Z., Turimin, T., & Muspita, M. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 Fkip Uir Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2).74.