

## **SURVEI KEBUGAAN JASMANI ATLET RENANG SURYA AQUATIC KOTA KEDIRI DALAM MASA PANDEMI COVID-19 PADA TAHUN 2020**

### ***PHYSICAL HEALTH SURVEY OF SOLAR AQUATIC SWIMMING ATHLETES IN KEDIRI CITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN 2020***

**Tatanka Maharif Ma'ruf<sup>1</sup>, M. Anis Zawawi<sup>1</sup>, Dhedhy Yuliawan<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Nusantara PGRI Kediri

Zaxtatan@gmail.com

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil observasi, bahwa adanya wabah COVID-19 membuat latihan atlet renang surya aquatic Kota Kediri tidak aktif berlatih. Permasalahan penelitian ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet surya aquatic Kota Kediri dimasa COVID-19 sebagai dasar membentuk dan menyusun program latihan pada masa normal. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan metode deskripsi yaitu penelitian yang memberi gambaran yang lebih jelas terhadap situasi-situasi sosial. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah secara umum tingkat kebugaran jasmani atlet renang surya aquatic Kota Kediri yaitu dengan rata-rata 16,55, atlet dengan kategori baik sekali 0% (tidak ada atlet), kategori baik 40% (8 atlet), kategori sedang 40% (8 atlet), kategori kurang 20% (4 atlet), kategori kurang sekali 0% (tidak ada atlet). Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, tujuan pokok dari penelitian ini adalah untuk mengukur kebugaran jasmani atlet, terlebih pada masa pandemi untuk acuan dan alat ukur membuat program latihan yang sesuai dan tepat sasaran dengan harapan dapat meningkatkan prestasi atlet.

**KATA KUNCI** : Kebugaran Jasmani, Atlet, Renang, Covid-19

#### **ABSTRACT**

*This research is based on the observation that the COVID-19 outbreak has prevented the Kediri City aquatic solar swimming athletes from actively practicing. The problem of this research is how the level of physical fitness of aquatic solar athletes in Kediri City during the COVID-19 period as a basis for forming and compiling an exercise program during normal times. This study uses a quantitative approach with a description method, namely research that provides a clearer picture of social situations. The conclusion of this study is that in general the level of physical fitness of the aquatic solar swimming athletes in Kediri City is with an average of 16.55, athletes with very good category 0% (no athletes), good category 40% (8 athletes), moderate category 40% (8 athletes), 20% less category (4 athletes), 0% poor category (no athlete). Based on the conclusions of the results of this study, the main purpose of this study is to measure the physical fitness of athletes, especially during the pandemic for reference and measuring tools to make training programs that are appropriate and on target in the hope of increasing athlete achievement.*

**KEYWORDS:** Physical Fitness, Athletes, Swimming, Covid-19

#### **PENDAHULUAN**

Majunya teknologi pasti akan berdampak pada kehidupan manusia. Hal ini sangat berpengaruh dengan majunya teknologi yang serba canggih manusia semakin enggan menggerakkan tubuhnya, karena dalam kehidupan sehari-hari kebutuhan manusia sudah dipenuhi dengan teknologi. Hal ini mengakibatkan

disfungsi pada alat gerak tubuh manusia sehingga organ tubuh mengalami kemunduran/penurunan karena dimanjakan dengan teknologi. Faktor yang mengalami penurunan adalah tingkat kebugaran jasmani seseorang menurut (Djoko Pekik, 2002:4-5) bahwa pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kebugaran jasmani seseorang karena kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dapat melakukan aktivitas dengan baik pula (Husein, M, Akbar, 2020).

Virus covid-19 merupakan virus yang dapat menular. Upaya untuk menanggulangi penyebaran virus covid-19 yaitu dengan menerapkan protokol kesehatan. Melakukan jaga jarak (*psical distansing*), memakai masker agar tidak terkena percikan (*droplet*) air liur orang yang terinfeksi covid-19, dan mengurangi keluar rumah. Kediri menjadi salah satu dari kota-kota besar di Indonesia yang juga terdampak virus covid-19, mulai dari sektor ekonomi, pendidikan, dan aktivitas olahraga dihentikan oleh pemerintah Kota Kediri hingga saat ini. Covid-19 dimasa pandemi ini juga mempengaruhi *club* renang Surya Aquatic mengakibatkan berbagai *problem*, mulai pengaruh psikis atlet, perubahan kalender *set goal* atlet, perubahan program latihan online dengan fisik ini mengakibatkan *filling* berenang tentunya akan mulai hilang karena media latihan yang seharusnya di air sekarang darat, *control* program pun juga tidak bisa dilakukan secara maksimal karena keterbatasan media komunikasi.

*Club* renang Surya Aquatic pada masa pandemi covid-19 diliburkan sementara sesuai dengan protokol pemerintah Kota Kediri yang menutup tempat wisata dan tempat latihan (kolam renang) selama kurang lebih 2 bulan. Hal ini sangat berpengaruh terhadap aktivitas gerak atlet yang dibatasi. Dampaknya akan mengakibatkan sistem imun tubuh yang menurun bahkan kebugaran jasmani yang menurun. Virus covid-19 ini ternyata mudah terpapar oleh orang-orang yang berusia di bawah 20 tahun. Dari permasalahan tersebut peneliti ingin mengukur tes kebugaran jasmani Indonesia pada atlet renang Surya Aquatic Kota Kediri usia 10-12 tahun, karena usia tersebut adalah usia perkembangan motorik anak, namun juga rentan terpapar covid-19 jika kebugaran jasmaninya rendah, sedangkan didalam tubuh sangat di butuhkan kebugaran badan dalam keadaan *fit* Sedangkan menurut

Purwanto (2012) Kebugaran jasmani ialah keahlian seorang pada dikala menghadapi aktivitasnya, dimana orang yang dalam keadaan " segar" bisa melaksanakan pekerjaannya secara berulang dengan tidak menimbulkan kelelahan serta masih memiliki cadangan tenaga buat menanggulangi kelelahan yang tidak terduga sebelumnya. Penting sekali memiliki kebugaran jasmani bagi atlet binaan prestasi karena mereka di tuntut untuk selalu memiliki kondisi yang baik untuk meningkatkan prestasi (Sugito et al., 2020). Hal tersebut yang mendasari peneliti untuk mengukur kebugaran jasmani pada masa pandemic covid-19 sebagai salah satu dasar untuk menyusun program latihan di masa *new normal*. Agar sasaran latihan lebih tepat dan efisien. Pentingnya mengukur kebugaran jasmani ini adalah untuk memantau kondisi yang dimiliki oleh atlet bagi para pelatih untuk mengkondisikan atletnya untuk dalam kondisi terbaik (Husein, M Akbar Sabah, 2017).

Peneliti ingin mengetahui dan mengukur sejauh mana tingkat kebugaran jasmani atlet renang Surya Aquatic Kota Kediri melalui tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) terhadap kemampuan renang. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada saat pandemi covid 19 peneliti bermaksud untuk mengambil judul "Survei Kebugaran Jasmani Atlet Renang Surya Aquatic Kota Kediri Pada Masa Pandemi Covid 19 Pada Tahun 2020".

## METODE

Penelitian ini adalah menggunakan penelitian kuantitatif, karena penelitian ini berhubungan dengan angka-angka yang akan diteliti. Pada suatu penelitian deskriptif, tidak akan menggunakan dan tidak perlu melakukan pengujian hipotesis, yang berarti penelitian tidak dimaksudkan untuk membangun dan mengembangkan teori-teori terdahulu (Mohammad Mulyadi, 2011: 132). Penelitian ini dilakukan dilapangan Tirtayasa park yang beralamat di Jalan Ahmad Yani, Banjaran, Kota Kediri, Jawa Timur.

Populasi dalam penelitian ini adalah 50 atlet yang mengikuti renang *club* Surya Aquatic Kota Kediri. Sedangkan sampel berjumlah 20 atlet terdiri dari 8 laki-laki dan 12 perempuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis tes praktik atau perbuatan dan pengukuran.

Langkah-langkah untuk mengklasifikasikan kebugaran siswa sesuai dengan petunjuk penilaian TKJI umur 10-12 tahun adalah sebagai berikut:

1. Hasil Kasar

- a. Untuk butir tes lari dan
  - a. gantung siku tekuk menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik)
  - b. Untuk butir tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali)
- c. Butir tes loncat tegak menggunakan satuan jarak (centi meter)

2. Nilai Tes

**Tabel 1.** Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia usia 10-12 Tahun Putra

Lari 40 m	Gantung Siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
Sd-6.7"	40 Ke atas	20 ke atas	42 Ke atas	S.d-2'32"	5
6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
7.5"-8.3"	8"-19"	7-13.	28-33	2'55"-3'28"	3
8.4"-9.6"	2"-7"	2-6.	21-27	3'29"-4'22"	2
9.7"-dst	1" dst	0-1.	20 dst	4'23" dst	1

(Depdiknas,2010: 24,25)

**Tabel 2.** Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri

Lari 40 m	Gantung Siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
Sd-6.7"	40 Ke atas	20 ke atas	42 Ke atas	S.d-2'32"	5
6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
7.5"-8.3"	8"-19"	7-13.	28-33	2'55"-3'28"	3
8.4"-9.6"	2"-7"	2-6.	21-27	3'29"-4'22"	2
9.7"-dst	1" dst	0-1.	20 dst	4'23" dst	1

(Depdiknas,2010: 24,25)

**Tabel 3.** Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani

No	Jumlah nilai	Klasifikasi	Kategori
1	22-25	Baik Sekali	(BS)
2	18-21	Baik	(B)
3	14-17	Sedang	(S)
4	10-13.	Kurang	(K)
5	5-9.	Kurang Sekali	(KS)

(Depdiknas,2010: 24,25)

Dari tabel 3 di atas, dapat diketahui kategori kesegaran jasmani yang terdiri atas 5 kategori kebugaran jasmani, yaitu kategori kesegaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Untuk mendapatkan besarnya frekuensi relative (persentase), dicari dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{FN}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah subjek

## HASIL

Hasil penelitian masing-masing butir tes kebugaran jasmani atlet diuraikan sebagai berikut :

### 1. Lari 40 m

Hasil tes lari 40 meter yang dilakukan pada 20 atlet renang Surya Aquatic Kota Kediri yaitu kategori baik sebanyak 20% atau 4 atlet, kategori sedang 50% atau 10 atlet, kategori kurang 30% atau 6 atlet.

### 2. Gantung Tekuk Siku (GST)

Hasil tes gantung tekuk siku (GST) yang dilakukan pada 20 atlet renang Surya Aquatic Kota Kediri yaitu kategori baik berjumlah 40% atau 8 atlet,

kategori sedang berjumlah 45% atau 9 atlet, kategori kurang berjumlah 15% atau 3 atlet.

### 3. Duduk Baring (*sit up*)

Hasil tes duduk baring (*sit up*) yang dilakukan pada 20 atlet renang Surya Aquatic Kota Kediri yaitu kategori baik sekali berjumlah 30% atau 6 atlet, kategori baik berjumlah 50% atau 10 atlet, kategori sedang berjumlah 20% atau 4 atlet.

### 4. Loncat Tegak

Hasil tes duduk loncat tegak yang dilakukan pada 20 atlet renang Surya Aquatic Kota Kediri yaitu kategori baik berjumlah 40% atau 8 atlet, kategori sedang berjumlah 40% atau 8 atlet, kategori kurang berjumlah 20% atau 4 atlet.

### 5. Lari 600 m

Hasil tes lari 600 m yang dilakukan pada 20 atlet renang Surya Aquatic Kota Kediri yaitu kategori baik berjumlah 50% atau 10 atlet, kategori sedang berjumlah 10% atau 2 atlet, kategori kurang berjumlah 40% atau 8 atlet.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran jasmani pada atlet Renang Surya Aquatic Kota Kediri tahun 2020 dalam masa COVID19 memiliki rata-rata dengan kategori sedang dengan presentase 50%(10 atlet) , hal tersebut menjadi referensi untuk pelatih menentukan program latihan pada saat normal.

## REFERENSI

Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepelatihan. Yogyakarta : FIK UNY

Husein, M, Akbar, A. (2020). Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten kediri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 23–35.

Husein, M Akbar Sabah, A. (2017). Profile Of Physical Ability Of Persik Kediri Player. *Proceeding ICSSH*.

Sugito, S., Allsabah, M. A. H., & Putra, R. P. (2020). Manajemen kepelatihan klub renang Kota Kediri tahun 2019. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1). [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.14021](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14021)

Mulyadi, M. 2011. *Penelitian kuantitatif dan kualitatif serta pemikiran dasar menggabungkannya*. *Jurnal studi komunikasi dan media*, (Online), 15(1), 128-137. Tersedia:  
[https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Mulyadi%2C+M.+2011.+Penelitian+Kuantitatif+Dan+Kualitatif+Serta+Pemikiran+Dasar+Menggabungkannya.+JURNAL+STUDI+KOMUNIKASI+DAN+MEDI%2C+15+%281%29.+%28Online%29%2C+&btnG=](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Mulyadi%2C+M.+2011.+Penelitian+Kuantitatif+Dan+Kualitatif+Serta+Pemikiran+Dasar+Menggabungkannya.+JURNAL+STUDI+KOMUNIKASI+DAN+MEDI%2C+15+%281%29.+%28Online%29%2C+&btnG=). diunduh pada 08 september 2020

Departemen Pendidikan Nasional.(2010). Tes Kesehatan Jasmani Indonesia. Jakarta.

Purwanto. (2012). beda pengaruh jogging dan latihan jalan cepat terhadap tingkat kesehatan jasmani.semarang: Universitas Diponegoro.Sepnu, I. (2015). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola dan Wushu Di SMP Negeri 1 Jogonalan. United State Yogyakarta Universitas.