

Tinjauan Kondisi Fisik Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Spesialisasi

Rio Pratama^{1*}, Donie², Argantos³, Irfan Oktavianius⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang
Yeny955@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam ujian kali ini adalah kecepatan renang siswa renang pada Staf Ilmu Olah Raga Perguruan Tinggi Negeri Padang masih buruk, hal ini sangat dipengaruhi oleh lemahnya kondisi fisik mereka, misalnya saja kekuatan otot tungkai, kemampuan beradaptasi dan otot. Kegigihan eksplorasi ini bertujuan untuk melihat kondisi mahasiswa mata kuliah peminatan renang pada Staf Ilmu Olah Raga Perguruan Tinggi Negeri Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Eksplorasi semacam ini menarik. Populas dalam penelitian ini adalah masing-masing 15 mahasiswa kursus renang tertentu pada Staf Ilmu Olah Raga Perguruan Tinggi Negeri Padang. Untuk memperoleh informasi penelitian, digunakan tes kecepatan renang gaya bebas 50 meter, tes lompatan vertikal, tes bahu dan pergelangan tangan, tes pusat dan penyesuaian serta push up. Informasi diperiksa dengan menggunakan strategi faktual yang mencerahkan dengan menggunakan klasifikasi perulangan dengan estimasi laju. Data yang diperoleh tersebut kemudian dianalisis menggunakan metode statistic deskriptif (tabulasi frekuensi) dengan rumus $P = \frac{F}{N} \times 100\%$. Hasil pemeriksaan menunjukkan: (1) Derajat kapasitas kecepatan renang gaya bebas 50 meter berada pada tingkat klasifikasi memadai. (2) Derajat batas daya tidak stabil otot tungkai berada pada tingkat klasifikasi tidak memadai. (3) Derajat kemampuan beradaptasi berada pada tingkat klasifikasi sedang. (4) Tingkat kapasitas dan penyesuaian pusat berada pada tingkat klasifikasi yang kurang ideal. (5) Derajat ketekunan otot lengan berada pada tingkat kelas rendah.

Kata Kunci : Kondisi Fisik; Renang

Overview of Physical Conditions in Specialized Swimming Course Students

ABSTRACT

The issue in this examination is that the swimming pace of understudies at the Staff of Sports Science, Padang State College is as yet bad, this is extraordinarily impacted by their feeble state of being, for example, leg muscle dangerous power, adaptability and muscle perseverance. This exploration means to take a gander at the state of being of understudies on specialization swimming courses at the Staff of Sports Science, Padang State College. This kind of exploration is engaging. The populace in this study was each of the 15 understudies of specific swimming courses at the Staff of Sports Science, Padang State College. To acquire research information, 50 meter free-form swimming pace, vertical leap test, shoulder and wrist, center and adjustment and push up tests were utilized. Information were examined utilizing enlightening factual strategies utilizing recurrence classification with rate estimations. The consequences of the examination show: (1) The degree of capacity for swimming velocity in the 50 meter free-form is at the adequate classification level. (2) The degree of leg muscle unstable power limit is at the inadequate classification level. (3) The degree of adaptability is at the medium classification level. (4) The degree of center capacity and adjustment is at a less than ideal classification level. (5) The degree of arm muscle perseverance is at the low class level.

Keyword : *Physical Condition; Swimming*

PENDAHULUAN

Olahraga penting untuk latihan sehari-hari manusia yang berharga untuk membentuk tubuh dan jiwa yang sehat (Barlian, 2019). Menurut (Finlay et al. 2022), olahraga adalah suatu tindakan yang mempengaruhi kesehatan tubuh seseorang untuk menyelesaikan latihan sehari-hari. Praktek adalah pekerjaan nyata yang dapat mencegah penyakit degeneratif seperti diabetes, osteoporosis dan hipertensi (Kanaley et al., 2022). Pekerjaan aktif yang dipuja secara universal untuk kebutuhan sehari-hari mereka adalah olahraga (Marpaung dan Manihuruk, 2022). Penilaian (Goodyear et al., 2023), yang mencirikan praktik sebagai pekerjaan aktual yang dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Seperti yang ditunjukkan oleh definisi ini, "berolahraga" mengacu pada "pekerjaan aktif yang dilakukan secara konsisten untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular."

Olah raga merupakan karya sejati yang selanjutnya memupuk kesejahteraan tubuh; Namun olahraga juga dapat lebih mengembangkan kinerja (Lochbaum et al., 2022). Olahraga menjadi wadah prestasi dan kebanggaan bangsa (Padli, 2021). Menurut Haryanto (2019), berolahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang berpotensi mendorong terbentuknya kondisi—fisik, mental, dan spiritual—yang benar-benar diperlukan dalam kehidupan. Latihan olahraga sangat penting bagi semua orang. Dengan olahraga kita dapat memperoleh kebaruan nyata, kesejahteraan, untuk hiburan, menumbuhkan solidaritas, dan dapat mengharumkan nama (Mardela, 2016).

Olahraga merupakan sarana yang baik untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental, khususnya bagi generasi muda (Arsita et al., 2021). Olahraga merupakan salah satu jenis pekerjaan nyata yang umumnya bersifat serius (Mulya, 2020). Olahraga merupakan suatu karya nyata untuk meningkatkan dan mengembangkan lebih lanjut kapasitas, batas dan kemampuan esensial (Jamudin dkk., 2021). Olahraga merupakan tindakan yang diperlukan oleh setiap orang untuk menjaga kesejahteraan dan kesehatannya yang sebenarnya (Weda, 2021). Olahraga merupakan tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara tertata dan terorganisir yang meliputi pembinaan yang tumpul agar tubuh menjadi bugar (Prima dan Kartiko, 2021). Olahraga merupakan suatu tindakan yang senantiasa dilakukan oleh masyarakat, kehadirannya tidak banyak dipandang sebelah mata namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat

dkk., 2020). Menurut Akbar dkk, olahraga adalah suatu jenis aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. 2021).

Tanpa tujuan tertentu, aktivitas fisik merupakan tahap peralihan, khususnya olahraga rekreasi (Ababil, 2022). Pengajaran olahraga yang tepat dan tepat hendaknya diselesaikan dengan siklus dan tahapan yang sempurna pada waktu yang tepat. Agar prestasi olahraga di Indonesia bisa lebih baik lagi. Upaya yang harus dilakukan oleh para penggiat olahraga di Indonesia perlu menyediakan wadah pembinaan olahraga yang mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi sehingga nantinya dapat terlacak para pesaing yang berbakat dalam setiap cabang olahraganya. Dengan demikian, benih-benih pesaing dapat ditumbuhkan secara bertahap dan idealnya kelak dapat mencapai prestasi yang ideal (Malik dan Marsudi, 2021).

Berenang merupakan salah satu jenis gerakan yang merupakan perpaduan berbagai latihan kelautan sebagai kekuatan. Merangkak (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan lumba-lumba (kupu-kupu) adalah empat gaya renang yang paling umum. Bentuk bebas atau creep, selain merupakan gaya berenang yang paling cepat, juga merupakan gaya yang sangat produktif. Perkembangan dan pukulannya berada dalam satu baris. Bentuk bebas dalam kehidupan sehari-hari menyiratkan bahwa individu diperbolehkan memilih gaya apa pun yang mereka butuhkan dan sukai dalam berenang. Bentuk bebas atau slither dikenal sebagai gaya yang sangat mahir karena melibatkan banyak otot dan persendian pada tubuh (Amicta, 2019).

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini belum ada aturan mengenai sistem energi mana yang mendominasi pada saat bertanding. Oleh karena itu, pola energi yang berlaku dalam renang harus diketahui oleh pembimbing, sehingga sifat latihan dapat ditingkatkan dan disesuaikan dengan kekhususan permainan renang (Wood et al., 2022). Informasi tentang kerangka energi dominan sangat berguna dalam menentukan teknik persiapan, struktur dan bahan yang diterapkan oleh mentor untuk mengerjakan sifat perenang yang sebenarnya. Hadirnya Program Persiapan Renang bertujuan untuk membantu peserta dalam mempersiapkan diri mencapai keadaan puncak (maksimalisasi operasi). Oleh karena itu, kemajuan pesaing harus diatur secara

tepat dan akurat serta mempertimbangkan gagasan periodisasi dan penyusunan standar serta strategi pelaksanaannya di lapangan (Michaela et al., 2016). Periodisasi juga merupakan variabel penentu dalam pergantian peristiwa dan persyaratan metodologi yang berurutan dalam kesempurnaan kapasitas biomotor. Pemanfaatan ide periodisasi secara umum dapat dimanfaatkan dalam filosofi untuk menciptakan kapasitas dominan dalam permainan renang (Barbosa et al., 2021).

Keadaan merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi keberhasilan seorang peserta olahraga (Candra dan Farhanto, 2021). Kurniawan dan Arwandi (2020) mengatakan bahwa kondisi fisik yang baik merupakan salah satu keterampilan dasar yang dibutuhkan setiap atlet untuk dapat tampil baik. Oleh karena itu, kemampuan fisik yang baik sangat diperlukan dalam olahraga renang. Komponen kemampuan aktual dalam renang meliputi solidaritas, kemampuan beradaptasi, kegesitan, keseimbangan, koordinasi, kesehatan kardiovaskular (Lusianti, 2021). Keadaan merupakan salah satu komponen yang membentuk alasan terciptanya metode, strategi dan sistem dalam renang. Dalam kegiatan olahraga, keadaan seseorang akan sangat mempengaruhi dan menentukan perkembangan presentasinya (Wardiman dan Yendrizal, 2019). Bagian-bagian tubuh yang mempengaruhi keberhasilan menurut Dedi (2020), antara lain: kekuatan, ketekunan, daya baya, kecepatan, kemampuan beradaptasi, ketangkasan.), tanggapan (tanggapan)".

Otot inti juga berfungsi sebagai penopang punggung, dapat memberikan stabilisasi, dan dapat membantu produksi daya ledak selama melakukan gerakan. Stabilitas inti juga dapat meningkatkan stabilitas dan mengurangi stres pada tubuh yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot atau cedera. Jadi pentingnya keterandalan pusat dalam semua latihan olahraga (Kibler, 2006). Hal ini karena kekokohan otot inti dapat semakin mengembangkan kemampuan otot jantung dalam menjaga stabilitas tubuh. Maka yang perlu diperhatikan dalam latihan peserta renang adalah persiapannya tidak hanya dilakukan di air tetapi juga di darat (darat).

Eksekusi kelompok juga bergantung pada variabel yang berbeda, misalnya kondisi fisik atau kebugaran, karakteristik antropometri (Trajkovic et al., 2012), keahlian taktis dan teknis, kemampuan mental, dan karakteristik kepribadian. Aktivitas yang besar disesuaikan dengan kebutuhan seseorang (Donie, D, 2018). Menurut Argantos (2017), peningkatan prestasi juga didukung oleh faktor-faktor lain seperti

keadaan, metode, strategi, kesejahteraan emosional, pelatih, jabatan dan sistem, status gizi dan lain-lain.

Berdasarkan persepsi yang saya sampaikan sebagai peneliti pada mahasiswa renang di Staf Ilmu Olah Raga Perguruan Tinggi Negeri Padang, maka prestasi renang mahasiswa renang di Personalia Ilmu Olah Raga Perguruan Tinggi Negeri Padang masih buruk, hal ini sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka. keadaan lemah, misalnya kekuatan otot kaki yang tidak stabil, kemampuan beradaptasi, dan ketekunan otot. Hal ini diperkuat dengan pernyataan pembimbing bahwa presentasi peserta lomba renang pada Staf Ilmu Olah Raga Perguruan Tinggi Negeri Padang masih rendah. Dalam renang bentuk bebas, Anda sangat membutuhkan kesiapan untuk melakukan perkembangan yang cepat dan kuat agar kecepatan renang Anda dapat ditingkatkan.

METODE

Melihat permasalahan di atas, pemeriksaan semacam ini jelas merupakan eksplorasi untuk mengungkap sesuatu, apa manfaatnya. Menurut Barlian (2018), “penelitian deskriptif dilakukan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian dilakukan, atau dengan kata lain untuk menginformasikan keadaan apa adanya,” penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan. Waktu penelitian saya dilaksanakan pada bulan 16 Juni 2023 dan tempat penelitian saya dilakukan di kolam FIK UNP. untuk memberikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut. Penduduk Seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2015) “Kependudukan adalah suatu wilayah yang dijumlahkan yang terdiri dari benda-benda yang mempunyai jumlah dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh para ilmuwan untuk dikonsentrasikan dan kemudian mencapai penentuan”. Populasi dalam penelitian ini adalah masing-masing 15 mahasiswa mata kuliah peminatan renang pada Personil Ilmu Olah Raga Perguruan Tinggi Negeri Padang. Sesuai Barlian (2018:38) “Keteladanan itu penting untuk jumlah dan kualitas yang digerakkan oleh masyarakat”. Prosedur pemeriksaannya adalah pemeriksaan menyeluruh, dimana seluruh individu dari populasi dijadikan uji eksplorasi sebanyak 15 individu. Kecepatan renang gaya bebas 50 meter, tes lompat vertikal, latihan bahu dan pergelangan tangan, latihan inti dan stabilisasi, serta push-up digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Informasi diselidiki dengan menggunakan teknik faktual yang jelas menggunakan klasifikasi

perulangan dengan estimasi laju. Teknik pengumpulan data menggunakan masing-masing variabel yaitu dengan observasi, interview, tes dan pengukuran. Data yang diperoleh tersebut kemudian dianalisis menggunakan metode statistic deskriptif (tabulasi frekuensi) dengan rumus $P = F/N \times 100\%$.

HASIL

Mengingat konsekuensi tes kecepatan renang bentuk bebas 50 meter, nilai terjauhnya adalah 41,48 detik dan nilai dasar adalah 60,50 detik. Selain itu nilai mean (normal) = 49,85 detik dan standar deviasi = 5,33. Untuk gambaran lebih jelas mengenai informasi tarif renang gaya bebas 50 meter, lihat tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
<41,85	1	6,67	Baik Sekali
47,18-41,86	2	13,33	Baik
52,51-47,19	8	53,33	Cukup
57,84-52,52	3	20,00	Kurang
>57,85	1	6,67	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 15 individu contoh, 1 individu (6,67%) memiliki kecepatan renang bentuk bebas 50 meter dengan <41,85 ke klasifikasi sangat baik, 2 individu (13,33%) memiliki kecepatan renang bentuk bebas 50 meter. kecepatan berenang. pergi dari 47,18-41,86 pada kelas besar, 8 orang (53,33%) memiliki kecepatan renang bentuk bebas 50 meter dari 52,51-47,19 pada klasifikasi cukup, 3 orang (20,00%) memiliki kecepatan renang bentuk bebas 50 meter berlari antara 57,84-51,52 pada kelas malang dan 1 individu (6,67%) memiliki kecepatan renang gaya bebas 50 meter antara >57,85 pada klasifikasi sangat disayangkan.

Dilihat dari konsekuensi tes kekuatan otot tungkai diperoleh nilai terbesar adalah 58 dan nilai dasar adalah 24. Selain itu, standar deviasinya adalah 8,86 dan nilai mean (rata-ratanya) adalah 43,87. Untuk gambaran lebih jelas mengenai informasi kekuatan berbahaya otot tungkai, lihat tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai

Kelas Interval	Fa	Fr	Level
----------------	----	----	-------

82-87	0	0	A
77-81	0	0	B
72-76	0	0	C
67-72	15	100	D
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 15 contoh, 15 orang (100 persen) memiliki kekuatan otot tungkai 67-72 dengan level D.

Berdasarkan hasil uji kemampuan adaptasi, skor tertinggi adalah 12,53 dan skor dasar adalah 4,98. Selain itu nilai mean (normal) = 9,23 dan standar deviasi = 2,00. Untuk gambaran lebih rinci mengenai informasi kemampuan beradaptasi dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelentukan

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>12,50	1	6,67	Sempurna
12,50-11,50	2	13,33	Baik
11,49-8,25	6	40,00	Rata-Rata
8,24-6,00	5	33,33	Cukup
<6,00	1	6,67	Buruk
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 15 individu contoh, 1 individu (6,67%) memiliki kemampuan beradaptasi >12,50 ke klasifikasi ideal, 2 individu (13,33%) memiliki kemampuan beradaptasi 12,50 hingga 11,50 ke kelas ideal. bagus, 6 orang (40,00%) memiliki kemampuan beradaptasi antara 11,49-8,25 pada klasifikasi normal dan 5 orang (33,33%) memiliki kemampuan beradaptasi antara 8,24-6,00 pada klasifikasi sedang dan 1 orang (6,67%) memiliki kemampuan beradaptasi <6,00 ke kelas malang.

Mengingat hasil tes center dan penyesuaian, skor tertinggi adalah 9 dan skor dasar adalah 4. Selain itu, nilai rata-rata (normal) = 5,73 dan standar deviasi = 1,39. Untuk gambaran lebih pasti mengenai informasi pusat dan penyesuaiannya, dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Core dan Stabilisasi

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>13	0	0	Sempurna

9-13	1	6,67	Diatas Rata-Rata
6-8	4	26,67	Rata-Rata
3-5	10	66,67	Dibawah Rata-Rata
<3	0	0	Buruk
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 15 orang contoh, 1 orang (6,67%) mempunyai pusat dan penyesuaian dari jam 9-13 dengan kelas yang lebih baik dari yang diharapkan, 4 orang (26,67%) mempunyai pusat dan penyesuaian dari jam 6 -8 dengan kelas tipikal, 10 orang (66,67%) mempunyai pusat dan penyesuaian mulai dari 3-5 dengan kelas sub optimal.

Dilihat dari hasil tes ketekunan otot lengan diperoleh nilai tertinggi 41 dan nilai dasar 6. Selain itu nilai rata-rata (normal) = 23,60 dan simpangan baku = 11,01. Untuk gambaran lebih detail mengenai informasi ketekunan otot lengan dapat dilihat pada tabel 5 dibawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Dayatahan Otot Lengan

Kelas Interval	Fa	Fr	Level
>50	0	0	A
41-49	1	6,67	B
33-40	2	13,33	C
25-32	12	80,00	D
Jumlah	15	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 15 contoh, 1 orang (6,67%) memiliki ketekunan otot lengan dari 33-40 dengan level B, 2 orang (13,33%) memiliki ketekunan otot lengan dari 33-40 dengan level C, dan 12 orang (80,00%) memiliki ketekunan otot lengan dari 25-32 dengan level D.

PEMBAHASAN

Hasil pengujian menunjukkan bahwa tingkat kecepatan renang gaya bebas 50 meter siswa mata kuliah renang khusus pada Personil Ilmu Olah Raga Perguruan Tinggi Negeri Padang berada pada tingkat memadai dengan rata-rata waktu 49,85 detik. Oleh karena itu, kondisi kecepatan renang gaya bebas 50 meter siswa mata kuliah renang khusus pada Personel Ilmu Olah Raga Perguruan Tinggi Negeri Padang saat ini berada

pada klasifikasi memadai. Oleh karena itu, para pelatih dapat menggunakan informasi yang diperoleh dari penelitian ini untuk mengevaluasi latihan tambahan yang mereka berikan kepada atletnya guna meningkatkan kecepatan atletnya dengan memberikan program latihan yang prima (sangat baik) yang tepat dan terukur.

Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah dari satu tempat ke tempat berikutnya dalam waktu sesingkat mungkin. Dengan demikian, terlihat bahwa kemampuan kecepatan dalam renang gaya bebas 50 meter sangatlah penting karena jika kecepatannya tinggi maka peserta akan berhasil memperoleh prestasi yang ideal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa derajat kekuatan berbahaya pada otot tungkai siswa yang mengambil mata kuliah renang luar biasa pada Staf Ilmu Olah Raga Universitas Negeri Padang berada pada level D dengan rata-rata 43,87 cm. Oleh karena gerak kaki pada kegiatan renang merupakan gerakan yang menghasilkan gaya dorong yang dapat menyebabkan tubuh meluncur dengan cepat, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi daya ledak otot-otot tungkai mahasiswa yang mengikuti mata kuliah khusus renang di Fakultas Ilmu Renang Ilmu Olah Raga Universitas Negeri Padang saat ini masuk dalam kategori D. Semakin membumi dan cepat perkembangan otot embel-embelnya, maka semakin besar pula dorongan yang dihasilkan dan semakin cepat pula tubuh meluncur. Sebagai salah satu modelnya adalah pengembangan kaki pada tata cara renang gaya dada. Perkembangan tungkai memegang peranan utama dalam menciptakan daya dorong bagi tubuh, khususnya pada metode renang gaya dada. Menurut beberapa ahli renang (Amicta, 2019), mendorong kaki dan menarik lengan akan menghasilkan perbandingan sebesar 80:20 persen. Berdasarkan penilaian ini, mungkin terlihat bahwa perkembangan kaki harus didominasi dengan tepat. Selain penguasaan gerakan, gerakan kaki juga harus dilakukan dengan cepat dan kuat agar dapat memberikan tenaga penggerak yang signifikan pada tubuh. Oleh karena itu, untuk menghasilkan gaya dorong yang sangat besar, setiap kali dilakukan pengembangan kaki, maka harus diakhiri dengan area kekuatan yang serius untuk perkembangan yang cepat (berbahaya).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan beradaptasi siswa pada mata kuliah renang khusus di Staf Ilmu Olah Raga Universitas Negeri Padang berada pada rata-rata derajat 9,23. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kondisi

kemampuan beradaptasi siswa pada mata kuliah renang tertentu di Personalia Ilmu Olah Raga Universitas Negeri Padang saat ini berada pada kategori normal.

“Fleksibilitas adalah kemampuan tubuh atau bagian-bagiannya untuk bergerak seluas-luasnya tanpa ketegangan sendi dan cedera otot,” tegas Ismaryati (2008). Syafruddin (2011) “Kemampuan beradaptasi adalah komponen keadaan diri yang menentukan perolehan kemampuan berkembang, mencegah cedera, menciptakan kekuatan, kecepatan, ketekunan, kecerdikan dan koordinasi.” Penilaian Irawadi (2014) “Tanpa kemampuan beradaptasi yang besar, sulit melakukan perkembangan yang luar biasa selain membatasi sifat pelaksanaan gerakan”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi dan penyesuaian diri siswa pada mata kuliah peminatan renang pada Staf Ilmu Olah Raga Universitas Negeri Padang berada pada tingkat dibawah rata-rata yang diperoleh dari rata-rata sebesar 5,73. Dengan demikian, ada anggapan bahwa status pusat dan penyesuaian mata kuliah peminatan renang pada Tenaga Kerja Ilmu Olah Raga Universitas Negeri Padang saat ini berada pada klasifikasi yang kurang ideal.

pusat dan penyesuaian sangat baik untuk meningkatkan kekokohan tubuh. Oleh karena itu jika seorang perenang mempunyai kehandalan tubuh yang baik saat berenang maka akan lebih mudah dalam melakukan serangkaian gerakan renang dan membatasi hambatan di dalam air. Hal ini akan menghasilkan kecepatan pelampung ke depan yang paling ekstrim.

Hal ini karena pengamanan center dapat semakin mengembangkan kemampuan otot center dan semakin meningkatkan kekokohan tubuh. Maka yang perlu diperhatikan dalam pengembangan pesaing adalah persiapan tidak hanya dilakukan di perairan tetapi juga di darat (lahan kering). Persiapan di darat dapat lebih mengembangkan kapasitas dorongan di dalam air. Oleh karena itu, persiapan lahan harus diberikan untuk mendorong pelaksanaan yang baik dan bagian-bagian yang nyata.

Berdasarkan temuan penelitian ini, mahasiswa kelas renang khusus Fakultas Ilmu Olah Raga Universitas Negeri Padang memiliki rata-rata daya tahan otot lengan sebesar 23,60. Oleh karena itu, dapat beralasan bahwa keadaan ketahanan otot lengan mahasiswa mata kuliah peminatan renang pada Personil Ilmu Olah Raga Perguruan Tinggi Negeri Padang saat ini berada pada klasifikasi D.

Dengan konsekuensi dari eksplorasi yang diperoleh, para guru mata kuliah peminatan renang pada Tenaga Kerja Ilmu Olah Raga Perguruan Tinggi Negeri Padang agar penemuan-penemuan tersebut dapat dijadikan bahan penilaian dalam merencanakan program persiapan sebenarnya di masa depan. Untuk mendapatkan klasifikasi yang sangat baik, seorang siswa harus memiliki daya tahan otot lengan. Hal ini karena ketahanan otot lengan merupakan kemampuan yang dibutuhkan lengan untuk melakukan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dalam kurun waktu yang cukup lama. Saat latihan renang sedang berlangsung, akan terlihat area kekuatan yang menyebabkan gerakan lengan suram terjadi selama melakukan gerakan. Kemampuan seorang perenang dalam mengikuti kekambuhan perkembangan lengan akibat kelemahan dipengaruhi oleh kegigihan kekuatan otot lengan.

Perkembangan lengan pada latihan renang merupakan perkembangan yang dapat menimbulkan dorongan yang dapat mendorong tubuh untuk meluncur di dalam air. Semakin besar kekuatan gerak yang dihasilkan oleh perkembangan lengan, semakin besar pula kecepatan geser berikutnya. Betapapun panjang perenang dapat menggerakkan lengannya dengan tepat dan akurat, pada saat itulah dorongan dapat dihasilkan dan tubuh dapat terus meluncur. Untuk menciptakan dorongan yang besar pada saat latihan renang, diharapkan ketekunan dan kekuatan lengan dalam bergerak. Oleh karena itu, perenang memerlukan daya tahan otot lengan yang kuat. Penilaian Irawadi (2014) “Tanda asli dari ketahanan otot lengan adalah kemampuan lengan peserta untuk bekerja yang memerlukan kekuatan dalam jangka waktu yang umumnya lama”.

Menjawab konsekuensi ujian yang ada saat ini, para pengajar mata kuliah renang dan secara khusus para pemateri mata kuliah peminatan renang pada Personalia Ilmu Olah Raga Perguruan Tinggi Negeri Padang menjawab penemuan tersebut. Mengingat pentingnya kemampuan ketahanan otot lengan, Deseon harus menilai dan meningkatkan kondisi persiapan mulai dari sekarang. Guru hendaknya mempunyai pilihan untuk membuat program latihan intens otot lengan dengan jenis aktivitas yang berbeda melalui aktivitas nyata. Langkah ini harus diselesaikan, karena keadaan merupakan salah satu variabel faktor keberhasilan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil ujian, maka derajat kapasitas kecepatan renang gaya bebas 50 meter mahasiswa mata kuliah renang khusus di Fakultas Ilmu Olah Raga Perguruan Tinggi Negeri Padang berada pada tingkat klasifikasi memadai. Derajat kapasitas daya sentuh otot tungkai mahasiswa mata kuliah renang khusus pada Staf Ilmu Olah Raga Perguruan Tinggi Negeri Padang berada pada tingkat kelas D. Mahasiswa yang mengikuti kelas renang khusus di Fakultas Ilmu Olah Raga Universitas Negeri Padang memiliki kemampuan fleksibilitas rata-rata. Tingkat kapasitas pusat dan penyesuaian siswa pada mata kuliah renang khusus pada Tenaga Ilmu Olah Raga Perguruan Tinggi Negeri Padang berada pada tingkat kelas rata-rata. Derajat ketekunan otot lengan mahasiswa mata kuliah peminatan renang pada Staf Ilmu Olah Raga Perguruan Tinggi Negeri Padang berada pada derajat klasifikasi D.

Disarankan kepada peserta kursus renang tertentu agar terus dibujuk, lebih giat dalam berlatih, serta tetap menjaga kedisiplinan pelatihan dan tiket masuk makanan untuk lebih membantu kondisi kesehatan bagi mereka yang kekurangan. Mengontrol kondisi fisik pemain setiap saat, memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, dan meningkatkan variasi dan frekuensi latihan kondisi fisik bagi pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Ababil. 2022. Profil Kondisi Fisik Atlet Renang Club Tri Tunggal. *Jurnal Penjakora* Volume 9 Nomor 2, September 2022 ISSN 2356-3397 (Print) | ISSN 2597-4505 (Online).
- Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119
- Amicta, B., & Maidarman, M. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman FIK UNP. *Jurnal JPDO*, 2(1), 203-208.
- Argantos, A., & Z, M. H. (2017). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 42–54
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Barbosa, T. M., Barbosa, A. C., Simbaña Escobar, D., Mullen, G. J., Cossor, J. M., Hodierne, R., Arellano, R., & Mason, B. R. (2021). The role of the biomechanics analyst in swimming training and competition analysis. *Sports Biomechanics*, 20, 1–18.
- Barlian, Eri. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.

- Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137–143
- Candra, A. T., & Farhanto, G. (2021). *Analysis Of KKG0 Muncar Athlete Achievement Based on Physical Condition Level and Anthropometry*. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(2), 195–209.
- Dedi, K., & Arwandi, J. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang Club Tirta Kaluang Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 111-119.
- Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Personal Trainer Sebuah Peluang Karir. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 7.
- Finlay, M. J., Tinnion, D. J., & Simpson, T. 2022. *A Virtual Versus Blended Learning Approach To Higher Education During The Covid-19 Pandemic: The Experiences Of A Sport And Exercise Science Student Cohort*. *Journal Of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 30, 100363.
- Goodyear, V. A., Skinner, B., Mckeever, J., & Griffiths, M. 2023. *The Influence Of Online Physical Activity Interventions On Children And Young People's Engagement With Physical Activity: A Systematic Review*. *Physical Education And Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Menssana*, 33–40.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Ismaryati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.
- Kanaley, J. A., Colberg, S. R., Corcoran, M. H., Malin, S. K., Rodriguez, N. R., Crespo, C. J., Kirwan, J. P., & Zierath, J. R. 2022. *Exercise/Physical Activity In Individuals With Type 2 Diabetes: A Consensus Statement From The American College Of Sports Medicine*. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 54(2), 353–368
- Kibler, W. B. (2006). The Role of Stability in Athletic Function. *Adis Data Information BV. All rights reserved Sports Medicine Center*, 36(3), 189-198
- Kurniawan, D., & Arwandi, J. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang Club Tirta Kaluang Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 111–119.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. 2022. *Sport Psychology And Performance Meta-Analyses: A Systematic Review Of The Literature*. *Plos One*, 17(2), E0263408.
- Lusianti, S. (2021). Identifikasi Tingkat Kondisi Fisik Atlet Renang Puslatkot Koni Kota Kediri Menghadapi PORPROV 2022. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 160–165.
- Malik, A., & Marsudi, I. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Renang Pustlada Jawa Timur (Lapis Kedua) PNN 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 04(9), 80–88.
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28–47

- Marpaung, D. R., & Manihuruk, F. 2022. Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Keseimbangan Bermain Bulutangkis. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(1), Article 1.
- Michaela, B., Štastný, J., Jaroslav, M., & Miroslav, J. (2016). *Development of an analysis of swimming techniques using instrumentation and the development of a new measurement method at Brno University of Technology*. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(Proc1), S146–S158
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101–106.
- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS.
- Trajkovic, N., Milanovic, Z., Sporis, G., Milic, V., and Stankovic, R. (2012), *The effects of 6 weeks of preseason skill-based conditioning on physical performance in male volleyball players*, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(6), 1475-80.
- Wardiman, G., & Yendrizar. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang. *Jurnal Patriot*, 44(8)
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.
- Wood, L. E., Vimercati, G., Ferrini, S., & Shackleton, R. T. (2022). *Perceptions of ecosystem services and disservices associated with open water swimming*. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 37(July 2021), 100491.