



EVALUASI KONDISI FISIK PADA ATLET SELAM CLUB GALAXY AQUATIC PUTRA DALAM MENGHADAPI KEJURDA 2024

Arika Umi Zar'in^{1a}, Imam Sugeng^{1b}, Reo Prasetyo Herpandika²

¹Universitas Kahuripan Kediri

²Universitas Nusantara PGRI Kediri

E-mail: arika.u.z@kahuripan.ac.id^{1a}, imamsugeng@kahuripan.ac.id^{1b},
reoprasetyo@unpkediri.ac.id²

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i1.3723>

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis daya tahan kondisi fisik dengan menggunakan metode riset sekunder. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa tingkat kondisi fisik atlet selam *Club Galaxy Aquatic* berjumlah 8 atlet, berada dalam kategori perlu ditingkatkan. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik ada *wall squat* (dipertahankan), *sit up* (perlu ditingkatkan), *push up* (sangat perlu ditingkatkan), *upper body* (sangat perlu ditingkatkan), *VO²max* (sangat perlu ditingkatkan), *plank* (sangat perlu ditingkatkan). Oleh karena itu pelatih harus memperbaiki program latihan agar kondisi fisik atlet dapat meningkat.

Kata Kunci: *Kondisi Fisik; Atlet Selam*

Correspondence author: Arika Umi Zar'in, Universitas Kahuripan Kediri, Indonesia, arika.u.z@kahuripan.ac.id



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Perkembangan bidang olahraga saat ini semakin hari semakin mengalami kepesatan *modern* khususnya pada bidang prestasi. Perkembangan teknologi dan hasil kajian penelitian memicu pesatnya perkembangan olahraga. Sistem pembinaan yang baik akan akan mendukung capaian prestasi olahraga (Laksana et al., 2017). Olahraga prestasi pada prinsipnya merupakan olahraga yang menekankan pada pencapaian sebuah prestasi secara maksimal. Pencapaian prestasi maksimal tak lepas dari pola pembinaan dan penyusunan suatu program latihan (Candra & Setiabudi, 2021), serta diiringi dengan rancangan program latihan yang baik. Prestasi olahraga akan diraih apabila latihan dengan kualitas dan konsep pembinaan, serta memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi prestasi-prestasi pada bidang olahraga (Utami, 2015).

Selam merupakan cabang olahraga didalam air dengan menggunakan beberapa peralatan diantaranya berupa monofin atau

bifin dan snorkel (Putra, 2021). Olahraga Selam merupakan jenis atau cabang olahraga yang istimewa, karena olahraga ini memiliki muatan yang dapat dikembangkan kearah prestasi, rekreasi maupun profesi (Rumpoko, 2014). Selam merupakan olahraga aquatic yang saat ini sudah mulai menjalar disemua kalangan dari usia anak-anak hingga dewasa. Selam atau *finswimming* sendiri mempunyai pengertian sebagai gerakan dengan menggunakan monofin atau fins, baik pada permukaan air ataupun dengan cara menyelam dibawah air dimana perenang bersaing berdasarkan kecepatan.

Olahraga selam atau *finswimming* merupakan olahraga prestasi di Indonesia yang cukup modern, karna mampu mengukir prestasi secara maksimal serta berkelanjutan, mulai dari tingkat daerah, nasional, hingga internasional. Namun begitu meski selam atau *finswimming* sudah menorehkan banyak prestasi serta telah banyak even-even selam yang diadakan dari tingkat daerah hingga internasional akan tetapi masyarakat masih



belum banyak yang tau tentang olahraga selam ini dikarenakan tidak semua daerah memiliki fasilitas atau sarana dan prasarana yang memadai untuk mengembangkan dan memunculkan bibit-bibit peselam dimasa yang akan datang untuk melakukan latihan olahraga selam, sehingga hal tersebut sekiranya perlu mendapatkan perhatian khusus dalam mengembangkan kualitas mutu dari olahraga prestasi.

Kondisi fisik adalah faktor untuk mencapai prestasi maksimal khususnya pada olahraga selam. Diperkuat oleh pendapat Supriyoko & Mahardika (2018) yang mengemukakan bahwa kondisi fisik adalah indikator pencapaian prestasi, sehingga harus diperhatikan oleh atlet. Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang mengoptimalkan organ tubuh melakukan aktivitas fisik dan tidak bisa dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharannya (Musrifin & Bausad, 2020). Daya ledak, kecepatan, koordinasi, daya tahan, kelincahan, kekuatan, kelantukan, dan keseimbangan (Juanidi, 2019; Musrifin & Bausad, 2020) adalah unsur fisik untuk mencapai performa dan hasil terbaik.

Pembinaan dan evaluasi bertujuan untuk memaksimalkan kondisi fisik sesuai dengan tuntutan cabang olahraga tersebut (Adnan & Amin, 2020) dan karakter gerak cabang olahraga masing-masing (Wibisana et al., 2016) untuk mencapai sebuah prestasi yang maksimal (Syukur et al., 2019).

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dikarenakan data hasil penelitian berupa angka dan menggunakan analisis statistik. Metode yang digunakan metode riset sekunder karena mnelibatkan data yang sudah ada. Teknik penentuan sampling dengan keseluruhan atlet selam *Club galaxy aquatic* dengan keseluruhan 8 orang atlet. Instrumen yang digunakan adalah *Wall Squat*, *Sit Up*, *Push Up*, *Upper Body*, *Vo2max Water Test*, *Squat Jump* dan *Strok stand*.

Analisi data dalam penelitian ini menggunakan rumus penentuan rata-rata (mean) yaitu:

$$\text{Mean} = [(\sum xi) / n]$$

\sum = jumlah sampel penelitian

X = data dalam populasi penelitian

N= jumlah anggota populasi penelitian

Serta menggunakan skala likert dari yang paling tinggi point nya dari 5 dengan keterangan dipertahankan, 4 ditingkatkan, 3 perlu ditingkatkan, 2 sangat perlu ditingkatkan, 1 sangat perlu ditingkatkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil riset ini memakai data yang sudah diperoleh dari pelatih kondisi fisik Galaxy Aquatic Tahun 2024. Hasil data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1. *Wall Squat*

No	Nama	Hasil	Keterangan	Jenis kelamin
1	RE	5	Dipertahankan	P
2	MN	2	Sangat perlu ditingkatkan	P
3	DA	1	Amat sangat perlu ditingkatkan	P
4	AL	5	dipertahankan	P
5	WM	5	dipertahankan	P
6	AS	2	Sangat perlu ditingkatkan	P
7	DA	5	dipertahankan	P
8	AN	5	dipertahankan	P

Dari hasil data diatas diatas menyatakan atlet club Galaxy aquatic dalam tes wall aquat ditemukan rata-rata 3,75 yang artinya cukup dari 8 atlet hanya 3 atlet yang perlu ditingkatkan kemampuannya

Tabel 2. *Sit up* selama 1 menit

No	Nama	Hasil	Keterangan	Jenis kelamin
1	RE	2	Sangat perlu ditingkatkan	P
2	MN	2	Sangat perlu ditingkatkan	P
3	DA	2	Sangat perlu ditingkatkan	P
4	AL	2	Sangat perlu	P



ditingkatkan				
5	WM	2	Sangat perlu ditingkatkan	P
6	AS	2	Sangat perlu ditingkatkan	P
7	DA	2	Sangat perlu ditingkatkan	P
8	AN	2	Sangat perlu ditingkatkan	P

Dari hasil tabel diatas menunjukkan bahwa semua altet galaxy aquatic dalam tes sit up sangat perlu ditingkatkan

Tabel 3. Push up daya tahan otot lengan

No	Nama	Hasil	Keterangan	Jenis kelamin
1	RE	3	perlu ditingkatkan	P
2	MN	3	perlu ditingkatkan	P
3	DA	3	perlu ditingkatkan	P
4	AL	2	Sangat perlu ditingkatkan	P
5	WM	2	Sangat perlu ditingkatkan	P
6	AS	3	perlu ditingkatkan	P
7	DA	2	perlu ditingkatkan	P
8	AN	3	perlu ditingkatkan	P

Dari hasil tabel diatas dalam tes push up menunjukkan rata-rata 2,62 bisa diartikan kemampuan dalam tes push up ini perlu ditingkatkan lagi.

Dalam tes up per body ini ada 3 yang akan di uji upper body top, center dan upper body bicep curl yang menghasilkan data sebagai berikut:

Tabel 4. Upper body

No	Nama	Hasil			Keterangan	Jenis kelamin
		Top	Center	Bicep curl		
1	RE	1	1	2	perlu ditingkatkan	P
2	MN	1	1	4	perlu ditingkatkan	P
3	DA	1	1	1	Sangat perlu ditingkatkan	P
4	AL	1	1	1	Sangat perlu ditingkatkan	P
5	WM	1	1	1	Sangat perlu ditingkatkan	P
6	AS	1	1	1	Sangat perlu ditingkatkan	P
7	DA	1	1	1	Sangat perlu ditingkatkan	P
8	AN	1	1	1	Sangat perlu ditingkatkan	P

Tabel 5. Vo2max water test

No	Nama	Hasil	Keterangan	Jenis kelamin
1	RE	2	perlu ditingkatkan	P
2	MN	2	perlu ditingkatkan	P
3	DA	2	perlu ditingkatkan	P
4	AL	2	perlu ditingkatkan	P
5	WM	2	perlu ditingkatkan	P
6	AS	2	perlu ditingkatkan	P



7	DA	2	perlu ditingkatkan	P
8	AN	2	perlu ditingkatkan	P

6	AS	1	Sangat perlu ditingkatkan	P
7	DA	1	Sangat perlu ditingkatkan	P
8	AN	1	Sangat perlu ditingkatkan	P

Tabel 6. Strok stand

No	Nama	Hasil	Keterangan	Jenis kelamin
1	RE	1	Sangat perlu ditingkatkan	P
2	MN	1	Sangat perlu ditingkatkan	P
3	DA	1	Sangat perlu ditingkatkan	P
4	AL	1	Sangat perlu ditingkatkan	P
5	WM	1	Sangat perlu ditingkatkan	P
6	AS	1	Sangat perlu ditingkatkan	P
7	DA	1	Sangat perlu ditingkatkan	P
8	AN	1	Sangat perlu ditingkatkan	P

Tabel 7. Plank

No	Nama	Hasil	Keterangan	Jenis kelamin
1	RE	1	Sangat perlu ditingkatkan	P
2	MN	1	Sangat perlu ditingkatkan	P
3	DA	1	Sangat perlu ditingkatkan	P
4	AL	1	Sangat perlu ditingkatkan	P
5	WM	1	Sangat perlu ditingkatkan	P

PEMBAHASAN

Wall aquat adalah bentuk penilaian untuk mengetahui kekuatan otot-otot paha, panggul, dan otot inti (core) dimana seorang peselam harus mempunyai kekuatan dibagian tersebut untuk mendorong atau mendang waktu di air selain itu wall squat juga sangat dibutuhkan atlet untuk menjaga keseimbangan dan kontrol tubuh. Hal ini membantu meningkatkan propriosepsi atau kesadaran posisi tubuh yang sangat penting waktu berenang. Hasil pengukuran dalam komponen wall squat pada penilaian ini yaitu ditemukan rata-rata 3,75 yang artinya cukup, dari 8 atlet hanya 3 atlet yang perlu ditingkatkan kemampuannya

Kekuatan otot perut merupakan komponen penting untuk seorang peselam terutama dalam kestabilan, kontrol, dan keseimbangan dibawah air. Otot perut yang kuat juga mendukung efisien teknik pernapasan. alat ukur untuk mengukur kekuatan otot perut menggunakan Sit up selama 1 menit. Dari hasil penilaian didapatkan rata-rata 2 dengan rata-rata 33 repetisi dalam waktu yang sudah ditentukan yang artinya kekuatan otot perut pada atlet putra sangat perlu ditingkatkan lagi.

Kekuatan otot lengan pada merupakan faktor penting dalam melakukan gerakan selam, sehinggagerakan yang didapatkan dapat berjalan dengan baik (Wijaya, 2017). Pengukuran pada kekuatan lengan menggunakan alat ukur Push up ditemukan rata-rata 2,625 dengan waktu 1 menit rata-rata gerakan 27 rapetisi yang artinya termasuk kategori kurang.

Kekuatan Upper body pada atlet club galaxy aquatic menunjukkan hasil 1 yang artinya kemampuan dari atlet galaxy aquatic



perlu ditingkatkan lagi mengenai kemampuan daya tahan upper body

Middleton (2016) berpendapat sebagian faktor kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan olahraga aquatic antar lain adalah; kecepatan, daya tahan otot, kelentukan, keseimbangan, power serta endurance. Seluruh faktor kondisi fisik yang terdapat dalam olahraga aquatic wajib dikembangkan dengan cara maksimal serta matang untuk menggapai hasil peforma yang terbaik (Afifi, 2015). Dari hasil pengukuran vo2max diketahui rata-rata 25.17 yang dapat diartikan belum memenuhi standart yang telah ditentukan atau daya tahan kardiovaskular sedang lebih dominan ke sangat perlu ditingkatkan (Bompa & Buzzichelli, 2021).

Hasil dalam pengukuran test komponen kekuatan otot lengan kategori perlu ditingkatkan, komponen kekuatan otot core cukup, kekuatan otot perut sangat perlu ditingkatkan, ketahanan vo2max sangat perlu ditingkatkan, kekuatan upper body amat sangat perlu ditingkatkan, daya ledak otot kaki jump squat dipertahankan, keseimbangan stroke stand amat sangat perlu ditingkatkan, kekuatan otot core keseimbangan yang menggunakan alat ukur plank amat sangat perlu ditingkatkan. Hasil tersebut tentunya merupakan fenomena yang harus menjadi perhatian dan tindak lanjut secara serius oleh para atlet dan pelatih. Ketika atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka mereka juga akan mampu menunjukkan performanya yang terbaik (Tumiwa, 2016)

KESIMPULAN

Kondisi fisik 8 atlet selam *Club Galaxy Aquatic* kategori putra masih perlu ditingkatkan untuk memenuhi kebutuhan dalam mencapai prestasi yaitu *sit up* (perlu ditingkatkan), *push up* (sangat perlu ditingkatkan), *upper body* (sangat perlu ditingkatkan), *VO²max* (sangat perlu ditingkatkan), *plank* (sangat perlu ditingkatkan). Oleh karena itu pelatih harus memperbaiki program latihan agar kondisi fisik atlet dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

Adnan, A., & Amin, H. (2020). Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Smk Negeri 1 Kota Solok.

Jurnal Patriot, 2(1), 266–277. <http://patriot.pjj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/654>

- Affi, S. N. (2015). Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub Djarum Kudus dan Faktor Yang Mempengaruhi (Studi Eksposfacto Pada Atlet Tunggal Putri Usia 17-21 Tahun 2014). *Universitas Negeri Semarang*.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2021). *Periodization of strength training for sports*. Human Kinetics Publishers.
- Candra, A. T., & Setiabudi, M. A. (2021). Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Camaba Prodi Pjkr. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 10–17.
- Juanidi, S. (2019). Metode Latihan Bermain Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Bolavoli Pada Tim Pervik Kediri Tahun 2018. *JSES*, 2(1), 21–28.
- Laksana, G. B., Pramono, H., & Mukarromah, S. B. (2017). Perspektif Olahraga Petanque dalam Mendukung Prestasi Olahraga Jawa Tengah. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 36–43.
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi Ntb. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 113–119. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1116>
- Putra, R. P. (2021). Analisis Kemampuan Vo2Max Atlet Selam Koni Kota Kediri. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 203–206. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1300>
- Rumpoko, S. S. (2014). Kontribusi Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai Dan Volume Oksigen Maksimal Terhadap Pencapaian Prestasi Olahraga Selam Pada Atlet Selam Putera Persatuan Olahraga Selam Seluruh Indonesia Di Provinsi Jawa Tengah Tesis. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 14(3), 5–24.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.1



2540

- Syukur, M. R., Budiarto, & Kastrena, E. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Smash. *Jurnal Maenpo*, 09(1), 23–29.
- Tumiwa, H. T. (2016). Gambaran Kapasitas Vital Paru Dan Volume Oksigen Maksimum (Vo2Max) Pada Atlet Sepak Bola Ps. Bank Sulutgo Di Kota Manado Tahun 2016. *Pharmacon*, 5(2).
- Utami, D. (2015). Peran fisiologi dalam meningkatkan prestasi olahraga Indonesia menuju sea games. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Wibisana, F., Rinaldy, A., & Nusufi, M. (2016). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Atlet Karate- Do Doo Lanal Inkai Kota Sabang 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(1), 82–89.
- Wijaya, A. (2017). Analisis gerak keterampilan servis dalam permainan Bulutangkis (suatu tinjauan anatomi, fisiologi, dan biomekanika). *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 106–111.