

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

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH

M AMIN RAIS
NPM.156610479

PEMBIMBING

Dr. Raffly Henjilito S.Pd, M.Pd.
NIDN.1006128801

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

PENGESAHAN SKRIPSI

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

Dipersiapkan oleh :

Nama : M Amin Rais
NPM : 156610479
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing Utama



Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
NIDN. 1006128801

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan I



Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed
NIDN. 1005068201

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : M Amin Rais
NPM : 156610479
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Renang *Riau Aquatic*

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
NIDN. 1006128801

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : M Amin Rais
NPM : 156610479
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic”

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
NIDN. 1006128801

ABSTRAK

M Amin Rais, 2021. Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Renang *Riau Aquatic*.

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

M Amin Rais, 2021. Level of Physical Fitness of Athletes Ages 13-15 Years of *Riau Aquatic Swimming Club*.

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 of *Riau Aquatic Swimming Club*



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GANJIL TA 2020/2021

NPM : 156610479
 Nama Mahasiswa : M AMIN RAIS
 Dosen Pembimbing : Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : Level Of Physical Fitness Of Athletes Ages 13-15 Years Of Riau Aquatic Swimming Club
 Lembar Ke :

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	11-09-2020	Bab I	Perbaiki hasil observasi dan identifikasi masalah	
2	10-10-2020	Bab II	Perbaiki penulisan proposal, kutipan, kerangka pemikiran dan hipotesis	
3	17-10-2020	Bab III	Perbaiki instrument penelitian dan teknik analisa data	
4	21-10-2020	Seminar	Ujian proposal	
5	11-02-2021	Bimbingan Bab IV	Perbaiki analisa data	
6	15-02-2021		Perbaiki pembahasan	
7	19-02-2021		Lengkapi lampiran dan abstrak	
8	22-04-2021	Acc	Acc skripsi untuk di uji	

Pekanbaru, Mei 2021
 Dekan FKIP UIR



MTU2NJEWNDC5



Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
 NIDN. 0007107005

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M Amin Rais
NPM : 156610479
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Juni 2021

Penulis,



M Amin Rais
NPM. 156610479

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim, Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis skripsi dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “**Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**”.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini yaitu :

1. Bapak Dr. Rafly Henjelito, M. Pd sebagai pembimbing penulis sekaligus sebagai Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang banyak memberikan bimbingan dan masukan sehingga proposal ini dapat diselesaikan.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
5. Kepada Ayahanda Abdul Rahman Isa dan Ibunda Suarni yang telah memberikan dukungan materil dan moril sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini.
6. Kepada Ibu Fanny Andriana dan keluarga besar *Riau Aquatic* yang turut menjadi wadah penulis dalam pembelajaran dan menyelesaikan studi.

7. Teman-teman terdekat dan lingkungan masyarakat yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk kita semua. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dan membantu melakukan pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala kebaikan di berkahi dan menjadi amal baik serta mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Pekanbaru, Juni 2021
Penulis,



M Amin Rais
NPM. 156610479

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Permusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	7
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	7
b. Komponen Kesegaran Jasmani.....	10
2. Hakikat Renang	12
B. Kerangka Pemikiran.....	15
C. Pertanyaan Penelitian.....	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Populasi dan Sampel	17
1. Populasi	17

2. Sampel.....	18
C. Defenisi Operasional.....	18
D. Pengembangan Instrumen.....	19
1. Lari 50 Meter.....	21
2. Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk Untuk Putri	23
a. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik Untuk Putra	23
b. Tes Gantung Siku Tekuk Untuk Putri.....	25
3. Tes Baring Duduk 60 Detik	26
4. Tes Loncat Tegak	28
5. Lari 1.000 Meter Untuk Putra Dan 800 Meter Untuk Putri	31
E. Teknik Pengumpulan Data	
1. Observasi	34
2. Kepustakaan	34
3. Tes dan Pengukuran	34
F. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	36
B. Analisa Data.....	48
C. Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 13 s/d 15 Tahun Putera	32
2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 13 s/d 15 Tahun Puteri	33
3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	33
4. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	34
5. Data Tes Lari Cepat 50 Meter Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	36
6. Data Tes Lari Cepat 50 Meter Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	37
7. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	39
8. Data Tes Gantung Siku Tekuk Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	40
9. Data Tes Baring Duduk Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	41
10. Data Tes Baring Duduk Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	42
11. Data Tes Loncat Tegak Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	43
12. Data Tes Loncat Tegak Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	44
13. Data Tes Lari 1000 Meter Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	45
14. Data Tes Lari 800 Meter Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	46
15. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Start Lari 50 Meter	22
Gambar 2. Posisi Pelari Melintasi Garis <i>Finish</i>	23
Gambar 3. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh dan Pada Saat Angkat Tubuh	25
Gambar 4. Sikap Awal Tes Gantung Siku Tekuk dan Pada Saat Gantung Siku Tekuk.....	26
Gambar 5. Sikap Saat Melakukan Baring Duduk	28
Gambar 6. Papan Loncat Tegak	29
Gambar 7. Sikap Menentukan Raihan Tegak	30
Gambar 8. Sikap Awalan Locat Tegak	30
Gambar 9. Posisi Start Lari 800 dan 1000 Meter.....	32

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Data Tes Lari Cepat 50 Meter Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	37
2. Data Tes Lari Cepat 50 Meter Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	38
3. Data Gantung Angkat Tubuh Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	39
4. Data Gantung Siku Tekuk Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	40
5. Data Baring Duduk Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	41
6. Data Baring Duduk Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	42
7. Data Loncat Tegak Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	43
8. Data Loncat Tegak Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	44
9. Data Lari 1000 Meter Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	45
10. Data Lari 800 Meter Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	46
11. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Tes Lari 50 Meter Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	54
2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Atlet Putra Dan Gantung Siku Tekuk Atlit Putri Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	55
3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	56
4. Data Tes Loncat Tegak Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	57
5. Data Tes Lari 1000 Meter Atlet Putra Dan Lari 800 Meter Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Renang <i>Riau Aquatic</i>	58
6. Data Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani	59
7. Perhitungan Analisa Data.....	60
8. Dokumentasi Penelitian	62

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

3 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 kebugaran jasmaninya. Untuk itu diperlukannya tes kebugaran jasmani agar mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya serta untuk mengetahui apa yang harus dipertahankan dan apa yang harus ditingkatkan oleh atlet maupun pelatih. Sehingga penulis tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet usia 13-15 Tahun klub renang *Riau Aquatic*. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah yang berjudul “**Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah serta hasil observasi, maka penulis melihat beberapa masalah, sebagai berikut :

1. Masih ada atlet usia 13-15 tahun yang mudah mengalami kelelahan.
2. Masih ada atlet remaja yang kurang fokus saat latihan,
3. Masih ada atlet remaja yang kurang bisa menjaga pola makan dan tidak seimbang,

4. Atlit remaja masih ada bergadang, mengakibatkan latihan pada paginya tidak semangat,
5. Lingkungan yang kurang baik,
6. Atlit remaja masih ada bolos latihan yang mempengaruhi Tingkat kesegaran jasmani.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang diuraikan di atas maka penelitian ini terbatas pada Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Renang *Riau Aquatic*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka penelitian ini berfokus pada permasalahan yang akan diteliti. Maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Renang *Riau Aquatic*”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka dapat di ketahui tujuan yang ingin di capai penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani atlet usia 13-15 Tahun Klub Renang *Riau Aquatic*.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui status tingkat kesegaran jasmani atlet usia 13-15 tahun klub renang *Riau Aquatic*.

2. Sebagai bahan informasi yang dapat membantu atlet dalam latihan meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan klub untuk meningkatkan prestasi.
4. Bagi penulis, sebagai syarat menyelesaikan studi di jurusan pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi Universitas Islam Riau.
5. Hasil penelitian ini berguna sebagai referensi di perpustakaan jurusan atau pun di fakultas.
6. Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kesehatan Jasmani

a. Pengertian Kesehatan Jasmani

Latihan Kesehatan jasmani (*physical conditioning exercise*) mempunyai peranan yang sangat penting dalam mempertahankan atau meningkatkan tingkat kesehatan jasmani. Tingkat kesehatan jasmani seseorang akan sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin baik tingkat kesehatan jasmani seseorang maka akan semakin tinggi pula kemampuan seseorang dalam kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain jika kesehatan jasmani meningkat maka hasil kerja juga akan semakin produktif.

Menurut Suharto, dkk (2000:101) Salah satu unsur penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kesehatan jasmani. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Terlepas dari perbedaan tersebut, yang jelas bahwa setiap cabang olahraga membutuhkan kesehatan jasmani, meskipun dalam taraf yang paling rendah.

Menurut Yulianti, dkk (2017:56) Kesehatan jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari baik oleh siswa, mahasiswa, dan pegawai sangat diperlukan adanya kesehatan jasmani. Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang memiliki kesehatan jasmani yang baik

maka tidak akan mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas yang akan dilakukan.

Menurut Syafruddin (2013:23) Kesegaran Jasmani (*physical condition*) atau kemampuan fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga disamping teknik, komponen taktik, dan komponen mental. Kemampuan atau kondisi fisik dalam olahraga antara lain seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan (*flexibility*) serta bagian-bagiannya.

Menurut Lumintuarso, dkk (2013:53) Salah satu tujuan utama dalam latihan adalah meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani itu sendiri memiliki arti: kemampuan individu dalam menghadapi tugas sehari-hari tanpa adanya kelelahan berarti. Jadi antara individu satu dengan yang lain memiliki kebutuhan tingkat kesegaran jasmani yang berbeda. Seorang atlet nasional jelas memerlukan tingkat kesegaran jasmani yang lebih tinggi dibanding dengan pekerja kantor.

Menurut Zulraflia, dkk (2013:74) Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan segala aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari untuk memenuhi kebugaran dan kesegaran jasmani harus dilatih secara terprogram agar setiap individu dapat melakukan kegiatan aktivitas fisik sehari-hari dengan baik tanpa cepat lelah.

Menurut Makorohim, dkk (2017:42) Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh

semua orang baik tua maupun muda. Dengan memiliki tingkat kesegaran yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktifitas sehari-sehari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Menurut Widiastuti (2017:13) Kesegaran jasmani merupakan aspek fisik yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak. Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti.

Menurut Hastuti (2008:48) Kesegaran jasmani atau disebut dengan istilah “physical fitness” secara harfiah berarti kemampuan jasmaniah yaitu adalah kondisi tubuh yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan dengan menggunakan kekuatan, daya kreasi dan daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Sedangkan menurut Annas (2011:42) Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari dengan menggunakan kekuatan dan daya tahan dengan efisien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Lalu menurut Nugraheningsih (2019:14) Kesegaran jasmani yaitu kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien.

Berdasarkan beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, kesegaran jasmani adalah komponen-komponen yang memiliki peranan masing-masing yang menyatu yang memiliki pengaruh terhadap efektifitas dan efisiensi seseorang dalam melakukan aktivitas harian maupun dalam mengikuti program latihan untuk menggapai prestasi yang maksimal.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani memiliki beberapa komponen, dari komponen-komponen kesegaran jasmani ini nantinya kita dapat melihat derajat/tingkat kesegaran jasmani setiap individu yang ingin diketahui. Sehingga dapat dilakukan evaluasi sehingga dapat menjalankan program dan beban latihan dalam mencapai prestasi yang ingin dicapai.

Menurut Widiastuti (2017:14) Ada juga tingkat kesegaran jasmani yang harus dimiliki oleh orang yang bekerja cukup berat seperti militer dan biasa dikategorikan pada motor fitness atau para atlet yang harus memiliki kemampuan fisik melebihi dari tingkat kesegaran jasmnai yang baik saja, akan tetapi harus memiliki kemampuan fisik secara menyeluruh yang biasa disebut dengan *general motor ability* atau *motor ability*, pembagian komponen-komponen tersebut adalah:

1. Daya tahan jantung dan paru, adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
2. Kekuatan otot, adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.
3. Kelentukan, adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.
4. Kecepatan, adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

5. Daya eksplosif, pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.
6. Kelincahan, adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama dengan gerakan lainnya.
7. Keseimbangan, kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.
8. Ketepatan, berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input, tepat dalam mendistribusikan tenaga dan tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya.
9. Koordinasi, merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.

Dari kutipan di atas, dapat diketahui bahwa usaha untuk mengetahui dan memahami komponen kesegaran jasmani sangatlah penting, karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kesegaran jasmani seseorang. Berdasarkan pendapat para pakar tentang komponen atau unsur-unsur kesegaran jasmani dapat dikemukakan bahwa unsur-unsur yang terdapat dalam lingkup kesegaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya ledak (*power*), kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan daya tahan kardiorespirasi

Sedangkan menurut Lumintuarso, dkk (2013:55) kemampuan kondisi fisik sebagai berikut ini:

1. Kekuatan, adalah kemampuan untuk melawan tahanan atau beban fisik baik dari luar maupun dari badannya sendiri.
2. Kecepatan, adalah kemampuan untuk berpindah tempat/bergerak pada seluruh tubuh atau bagian dari tubuh dalam waktu yang singkat.
3. Daya tahan, adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan dalam jangka waktu yang lama tanpa adanya kelelahan yang berarti.
4. Fleksibilitas, adalah kemampuan luas gerak persendian.
5. Koordinasi, adalah kemampuan untuk melakukan berbagai gerakana pada berbagai tingkat kesulitan dengan cepat, tepat dan efisien.

Berdasarkan kutipan diatas ada beberapa kondisi fisik yang menjadi komponen dalam kesegaran jasmani yang memiliki peranan atau fungsi masing-

masing lalu dalam satu kesatuan membantu kerja aktivitas yang efisien dan efektif, sehingga untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang lain. Artinya kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh seseorang untuk melaksanakan berbagai aktivitas termasuk dalam berenang. Karena kesegaran jasmani sedikit banyaknya akan mempengaruhi prestasi atlet dalam melakukan renang.

2. Hakikat Renang

Renang adalah aktivitas menggerakkan, mengapungkan atau mengangkat seluruh bagian tubuh ke atas permukaan air dengan menggerakkan kaki ataupun lengan. Ada empat gaya dalam renang yang diakui dan dipertandingkan oleh induk olahraga renang dunia maupun induk olahraga renang di Indonesia, keempat gaya tersebut adalah gaya bebas, gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu.

1. Gaya Dada

Dalam gaya dada, tubuh diposisikan secara stabil seperti merangkak di permukaan air, dikombinasikan dengan gerakan kaki dan tangan. Tangan dan kaki berada di dalam air, sedangkan kepala digerakkan naik turun dari dalam ke permukaan air sehingga Anda dapat melihat ke depan ketika berenang. Menurut Haller (2013:16) gaya dada adalah gaya yang pertama-tama dipelajari oleh orang-orang pada waktu mereka mulai belajar berenang. Gaya ini pulalah yang dahulu digunakan oleh kapten Webb

ketika menyeberangi selat Inggris dan masih digolongkan sebagai gaya yang paling efektif untuk jarak jauh hingga sekarang.

2. Gaya Bebas

Sesuai namanya, gaya bebas tidak terikat pada teknik atau aturan dasar tertentu. Renang gaya bebas dilakukan dengan menelungkup, yaitu posisi badan dan wajah menghadap permukaan air, lalu kaki dan tangan bergerak untuk menarik dan menendang air. Menurut Oktadinata (2017:3) renang gaya bebas adalah gaya yang menggunakan gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air atau gaya *crawl* dan satu-satunya gambaran mengenai perenang, gaya ini merupakan gaya yang tercepat. Dalam melakukan renang tubuh harus berada di atas air semaksimal mungkin dengan rileks, posisi kepala membantu untuk menentukan posisi tubuh secara umum untuk stabil waktu berenang.

3. Gaya Punggung

Gaya punggung merupakan gaya renang tertua setelah gaya bebas dan diperlombakan pertama kali di Olimpiade Paris pada tahun 1900. Gaya punggung tidak diawali dari atas balok *start*, tetapi dari dalam kolam dengan tangan berpegangan, lutut ditekuk, dan telapak kaki bertumpu ke dinding kolam. Gaya ini dinamakan gaya punggung karena posisi punggung menghadap ke permukaan air atau tubuh telentang. Posisi ini memudahkan Anda untuk bernapas dan membuka mata, tetapi sulit menentukan arah gerakan tubuh. Pada gaya punggung, kaki bergerak lebih aktif ke arah atas dan pergelangan kaki harus dijaga agar selalu lentur,

tidak kaku. Gerakan tangan pada gaya punggung hampir sama dengan gaya bebas, yaitu digerakkan menuju pinggang seperti sedang mengayuh. sebagaimana menurut Ishak (2019:160) Renang gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air, gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas tetapi posisi tubuh terlentang dipermukaan air, kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Dengan sikap terlentang kekuatan mengapung jauh lebih besar dari pada sikap telungkup, dalam pengambilan nafas juga akan lebih mudah dilakukan karena mulut ada diatas permukaan air.

4. Gaya Kupu-Kupu

Gaya kupu-kupu diciptakan pada tahun 1933 dan merupakan hasil pengembangan dari gaya dada. Gaya renang paling baru ini termasuk cukup sulit dipelajari. Selain itu, untuk berenang dengan gaya kupu-kupu, Anda harus memiliki tenaga yang cukup kuat. Menurut Mulyana (2009:33) Renang gaya kupu-kupu adalah salah satu nomor cabang olahraga renang yang dilatih pada perenang. Menurut FINA (*Federation Internationale de Natation Amateur*) yang dimaksud dengan gaya kupu-kupu adalah suatu renangan yang diawali dengan gerakan tangan yang pertama setelah start dan pembalikan, badan tetap telungkup dan kedua bahu harus segaris dengan permukaan air secara normal. Kedua tangan harus dibawa ke depan bersamaan di atas permukaan air dan ditarik bersamaan ke belakang terus menerus selama perlombaan. Satu gerakan tendangan kaki gaya dada

tidak diperbolehkan. Pada setiap pembalikan dan finish, sentuhan harus dibuat/dilakukan dengan kedua tangan bersamaan pada, di atas, di bawah, atau pada permukaan air.

B. Kerangka Pemikiran

Untuk mendapatkan hasil pemikiran yang logis maka pada penelitian ini penulis membahas pada tingkat kebugaran jasmani atlet usia 13-15 Tahun klub *Riau Aquatic*, penulis memaparkan kerangka konseptual proposal ini. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi bagian yang berperan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi maka seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kebugaran yang rendah.

Kebugaran jasmani adalah satu kesatuan utuh dari komponen komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja, kebugaran jasmani keseluruhan komponennya harus bisa dimaksimalkan pengembangannya. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang baik maka diperlukan latihan yang teratur serta memperhatikan prinsip latihan dan takarannya, yaitu: frekuensi latihan, intensitas latihan serta durasi latihan yang perlu diperhatikan. Mengingat kebugaran jasmani sangat penting untuk siswa atau atlet agar berprestasi di bidang akademik maupun non akademiknya, maka diperlukannya tes kebugaran jasmani untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet usia 13-15 Tahun klub *Riau Aquatic*.

Pengukuran tes kebugaran jasmani ini menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia pada usia 13-15 Tahun yaitu: tes lari 50 meter, tes angkat tubuh

60 detik untuk putra dan tes angkat tahan siku 60 detik untuk putri, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, tes lari 1000 meter untuk putra dan tes lari 800 meter untuk putri. Dari tes tersebut diatas dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet sehingga dapat dijadikan tolak ukur bagi pelatih untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atletnya.

Berdasarkan penjelasan yang diuraikan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dalam beraktivitas sehari-hari maupun latihan dalam upaya meningkatkan prestasi yang lebih baik bagi atlet.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan penjelasan kerangka berpikir dan permasalahan diatas maka pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani atlet usia 13-15 Tahun klub *Riau Aquatic*?

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

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 variable penelitian.

Lalu menurut Maksum (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 variable tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Bentuk sederhana dari penelitian deskriptif adalah penelitian dengan satu variable.

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

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah subjek adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari 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.

2. Sampel

Menurut Maksum (2012:53) *sampling (sample)* adalah cara pengumpulan data yang dilakukan dengan mencatat seluruh atau sebagian dari populasi yang mewakili dari seluruh anggota populasi yang ada.

Sedangkan menurut Arikunto (2006:174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamika penelitian sampel apabila kita bermaksud menggeneralisasikan hasil penelitian sampel, yang dimaksud dengan menggeneralisasikan adalah mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi.

Teknik sampel yang diambil peneliti adalah *Purposive sampling* menurut Maksum (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

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran atau salah pengertian, maka peneliti memberikan penjelasan terhadap istilah-istilah penting dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut ini:

1. Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya dalam usaha peningkatan kesegaran jasmani maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

2. Renang

Renang adalah serangkaian aktivitas fisik yang dilakukan didalam air yang terutama bagian tangan kaki yang bertujuan untuk bergerak di air.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen adalah cara yang digunakan untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan oleh peneliti. Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan penelitian. Pengumpulan data diartikan sebagai proses atau kegiatan yang dilakukan peneliti untuk mengungkap atau menjangkau berbagai fenomena, informasi atau kondisi lokasi penelitian sesuai lingkup penelitian (Mia Kusumawati 2014:103).

Berdasarkan pendapat diatas maka dibutuhkan instrumen/cara untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan melalui tes dan pengukuran untuk judul ini. Dalam melakukan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini merupakan rangkaian tes, oleh karena itu kesemua atlet akan melalui satu persatu butiran tes.

Menurut Widiastuti (2017:54) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 13-15 Tahun, terdapat beberapa macam item tes yang terdiri dari:

Tes Untuk Putra

- a. Lari cepat 50 meter
- b. Gantung angkat tubuh selama 60 detik
- c. Baring duduk selama 60 detik
- d. Loncat tegak/*vertical jump*
- e. Lari jauh 1.000 meter

Tes Untuk Putri

- a. Lari cepat 50 meter
- b. Gantung sikut tekuk 60 detik
- c. Baring duduk selama 60 detik
- d. Loncat tegak/*vertical jump*
- e. Lari jauh 800 meter

Kemudian Widiastuti (2017:54) alat dan fasilitas yang akan digunakan dalam tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 13-15 Tahun adalah sebagai berikut :

- a. Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
- b. *Stopwatch*
- c. Bendera *start*
- d. Tiang pancang
- e. Nomor dada
- f. Palang tunggal
- g. Papan berskala untuk loncat tegak
- h. Serbuk kapur

- i. Penghapus
- j. Formulir tes dan alat tulis

Petunjuk Pelaksanaan

Petunjuk umum

- a. Peserta
 - 1) Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes
 - 2) Diharapkan peserta sudah makan setidaknya 2 jam sebelum melakukan tes
 - 3) Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga
 - 4) Hendaknya mengerti dan memahami cara melaksanakan tes
 - 5) Sebelum tes dimulai, peserta diharapkan melakukan pemanasan
 - 6) Jika tidak dapat melakukan satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal/tidak mendapatkan nilai
- b. Petugas
 - 1) Harap memberikan pemanasan terlebih dahulu
 - 2) Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan
 - 3) Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir satu ke butir berikutnya secepat mungkin
 - 4) Untuk mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

Petunjuk Pelaksanaan Lapangan

1. Lari 50 meter

- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan remaja usia 13 s/d 15 tahun

b. Alat dan fasilitas

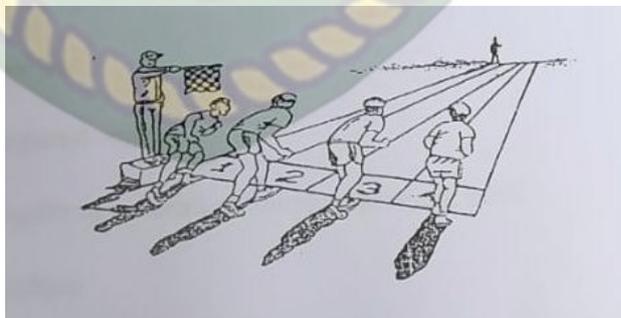
- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin berjarak 50 meter
- 2) Peluit
- 3) *Stopwatch*
- 4) Serbuk kapur
- 5) Formulir
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Juru keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan “peserta berdiri dibelakang garis *start*”
- 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “siap” mengambil sikap start berdiri siap untuk lari.



Gambar 1. Start Lari 50 Meter (Widiastuti, 2017:54)

- b) Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter



Gambar 2. Posisi Pelari Saat Melintasi Garis *Finish*
(Widiastuti, 2017:54)

- 3) Lari masih bisa diulang apabila:
 - a) Pelari mencuri start
 - b) Pelari tidak melewati garis finish
 - c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.
- 4) Pengukur waktu
Pengukuran waktu dilaksanakan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*
- 5) Pencatat hasil
Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 50 meter.

2. Tes Gantung Angkat Tubuh Untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk Untuk Putri

a. Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Untuk Putra

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

2. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai yang bersih dan rata

- 2) Palang tunggal
- 3) *Stopwatch*
- 4) Serbuk kapur
- 5) Nomor dada, formulir tes dan alat tulis

3. Petugas tes

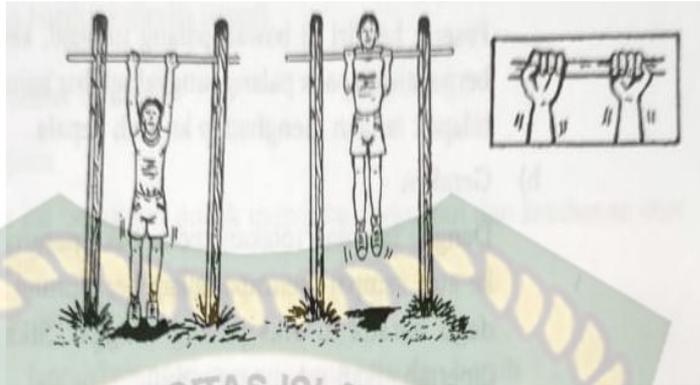
- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan bergantung pada palang tunggal
- 2) Gerakan

Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik

Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan meringankan badan. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.



Gambar 3. Sikap Awal Tes Angkat Tubuh dan Pada Saat Angkat Tubuh(Widiastuti, 2017:49)

5. Pencatatan hasil

- 1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
- 2) Yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun sudah berusaha, hasilnya ditulis angka 0 (nol).

b. Tes Gantung Siku Tekuk Untuk Putri

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

1. Alat dan fasilitas

- a) Lantai yang bersih dan rata
- b) Palang tunggal
- c) *Stopwatch*
- d) Serbuk kapur
- e) Nomor dada, formulir tes dan alat tulis

2. Petugas tes

Pengamat waktu merangkap menghitung gerakan.

3. Pelaksanaan

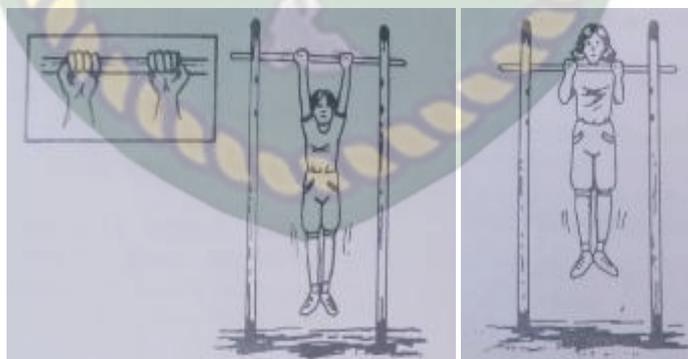
Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.



Gambar 4. Sikap Awal Tes Gantung Siku Tekuk dan Pada Saat Gantung Siku Tekuk (TKJI, 2000:12)

4. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas dalam satuan waktu detik.

Catatan :

Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun sudah berusaha, hasilnya ditulis angka 0 (nol).

3. Baring Duduk 60 Detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) *Stopwatch*
- 3) Nomor dada, Formulir tes
- 4) Alat tulis, dan lain-lain.

c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

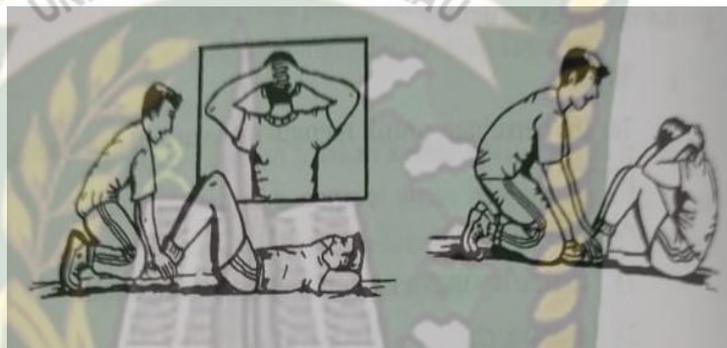
1) Sikap permulaan

- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kemudian lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan dengan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala

- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 60 detik.
- b) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin.



Gambar 5. Sikap Saat Melakukan Baring Duduk.
(Widiastuti, 2017:52)

- e. Pencatatan hasil
- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
 - 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk hasilnya ditulis angka nol (0)

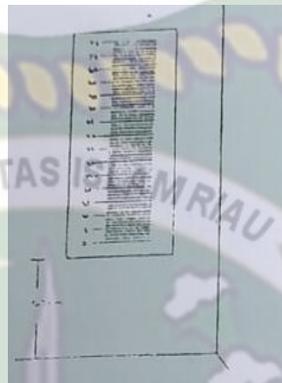
4. Loncat Tegak

- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif

- b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30×150 cm dan dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala 150 cm



Gambar 6. Papan Loncat Tegak (Widiastuti, 2017:54)

- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Nomer dada
- 5) Formulir tes
- 6) Alat tulis

Dipasang pada dinding yang rata

- c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

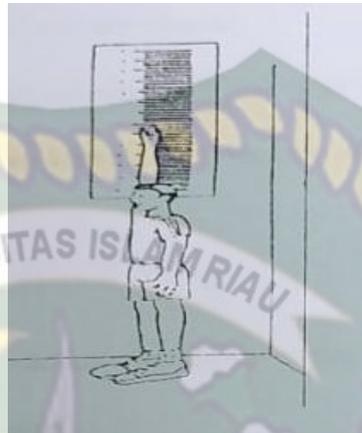
- d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung tangan peserta diolesi dengan kapur atau magnesium karbonat

- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan terdekat dengan

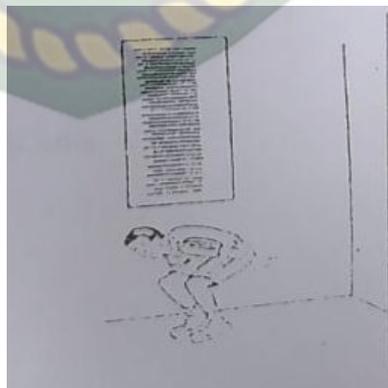
dinding diangkat ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.



Gambar 7. Sikap Menentukan Raihan Tegak
(Widiastuti, 2017:55)

1) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut



Gambar 8. Sikap Awalan Loncat Tegak
(Widiastuti, 2017:55)

e. Pencatat hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat

5. Lari 1.000 Meter Untuk Putra Dan 800 Meter Untuk Putri

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari berjarak 1.000 meter
- 2) *Stopwatch*
- 3) Bendera *start*
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Nomor dada
- 7) Formulir dan alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Juru keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan; Peserta berdiri dibelakang garis start.

- 2) Gerakan; pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri; siap untuk lari
- 3) Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis finish dengan menempuh jarak 1.000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri

Catatan:

Lari dapat diulang bilamana ada pelari mencuri start dan ada pelari yang tidak melewati garis finish



Gambar 9. Posisi Start Lari 800 dan 1000 Meter
(Widiastuti, 2017:54)

e. Pencatat hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis *finish*
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh para pelari untuk menempuh jarak yang sudah ditentukan. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Petunjuk Penilaian

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesehatan Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 13 s/d 15 Tahun Putera

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	s.d - 6,7"	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d – 3'04"	5
4	6,8" - 7,6"	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3'05" – 3'53"	4
3	7,7" - 8,7"	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3'54" – 4'46"	3
2	8,8" - 10,3"	2 - 5	8 – 18	31 – 41	4'47" – 6'04"	2
1	10,4 - dst	0 - 1	0 - 7	s.d 30	6'05" – dst	1

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesehatan Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 13 s/d 15 Tahun Puteri

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	s.d - 7,7"	41" ke atas	28 ke atas	50 ke atas	s.d – 3'06"	5
4	7,8" – 8,7"	22" – 40"	19 – 27	39 – 49	3'07" – 3'55"	4
3	8,8" – 9,9 "	10" – 21"	9 – 18	30 - 38	3'56" – 4'58"	3
2	10.0" – 11,9"	3" – 9"	3 – 8	21 – 29	4'59" – 6'40"	2
1	12.0 - dst	0" – 2"	0 – 2	20 – dst	6'41" – dst	1

Tabel Norma

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesehatan jasmani remaja, yang telah mengikuti tes kesehatan jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tabel dibawah ini:

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

NO	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI
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)

Formulir Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Nama Peserta :

Umur :

Tanggal Lahir :

Tinggi Badan :

Berat Badan :

Tanggal Tes :

Tabel 4. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jenis tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50 meter			
2	Gantung angkat tubuh			
3	Baring duduk 60 detik			
4	Loncat Tegak: - Tinggi Raihan :cm - Loncatan I :cm - Loncatan II :cm - Loncatan III :cm			
5	Lari jarak 1.000 meter			
	Jumlah Nilai			
	Klasifikasi/Kategori			

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang di pergunakan dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut :

1. Observasi, merupakan pengamatan awal ke lapangan atau ke lokasi penelitian yang dilakukan terhadap objek penelitian yang ada yang berlokasi di kolam renang Labersa Garden inn golf and convention area.
2. Kepustakaan, digunakan untuk mendapatkan informasi tentang definisi, jurnal, dan teori-teori yang mendukung penelitian dan berhubungan masalah yang sedang diteliti oleh peneliti untuk dapat dijadikan landasan teori dalam penelitian.
3. Tes dan Pengukuran, dalam penelitian ini dilakukan tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani atlet usia 13-15 Tahun klub *Riau Aquatic*.

F. Teknik Analisis Data

Analisa data merupakan tahap yang penting pada setiap siklus penelitian karena berdasarkan analisis inilah yang dapat merefleksikan landasan atau titik tolak bagi tindakan selanjutnya. Seterusnya dianalisa dengan prosedur seperti dibawah ini:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

(Mia Kusumawati 2015:131)

Keterangan:

P = Persentase keberhasilan

F = Jumlah yang berhasil

N = Jumlah Responden

100% = Bilangan genap

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

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 putera dan tes 800 meter untuk puteri. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

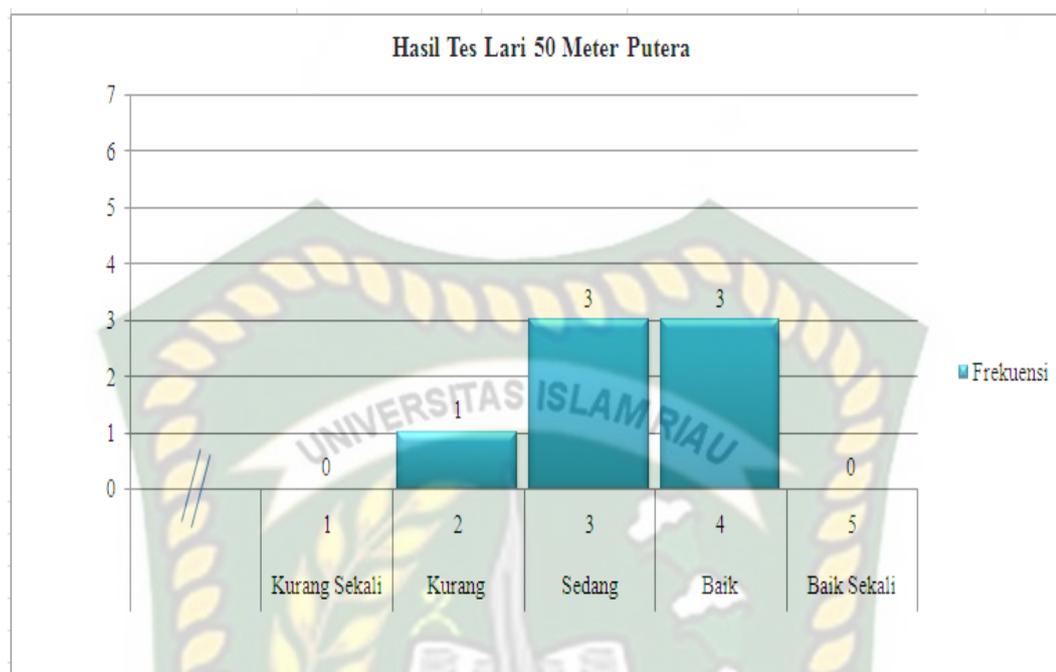
1. Data Tes Lari Cepat 50 Meter Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang *Riau Aquatic*

Berdasarkan norma tes lari cepat 50 meter atlet putera 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 Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang *Riau Aquatic*

Norma Lari 50 Meter Putera	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%
Jumlah			7	100%

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



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

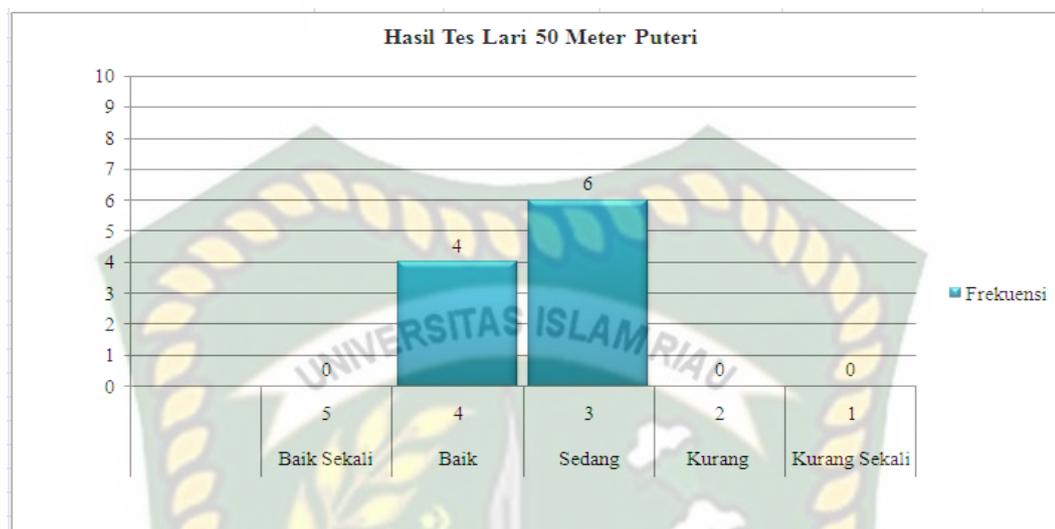
2. Data Tes Lari Cepat 50 Meter Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic

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%
Jumlah			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%
Jumlah			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

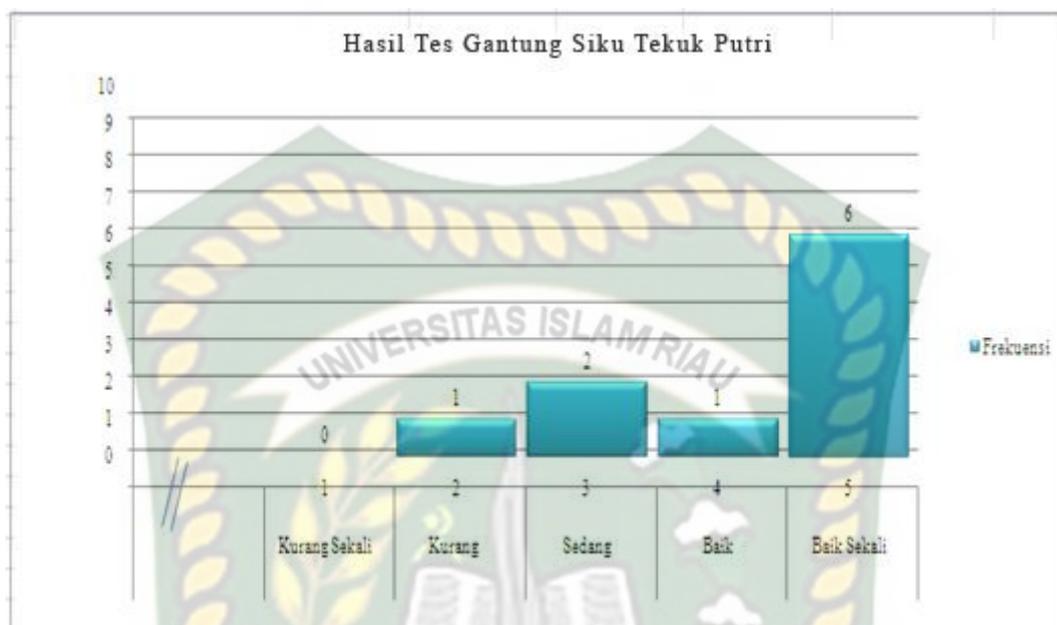
4. Data Tes Gantung Siku Tekuk Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic

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%
Jumlah			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

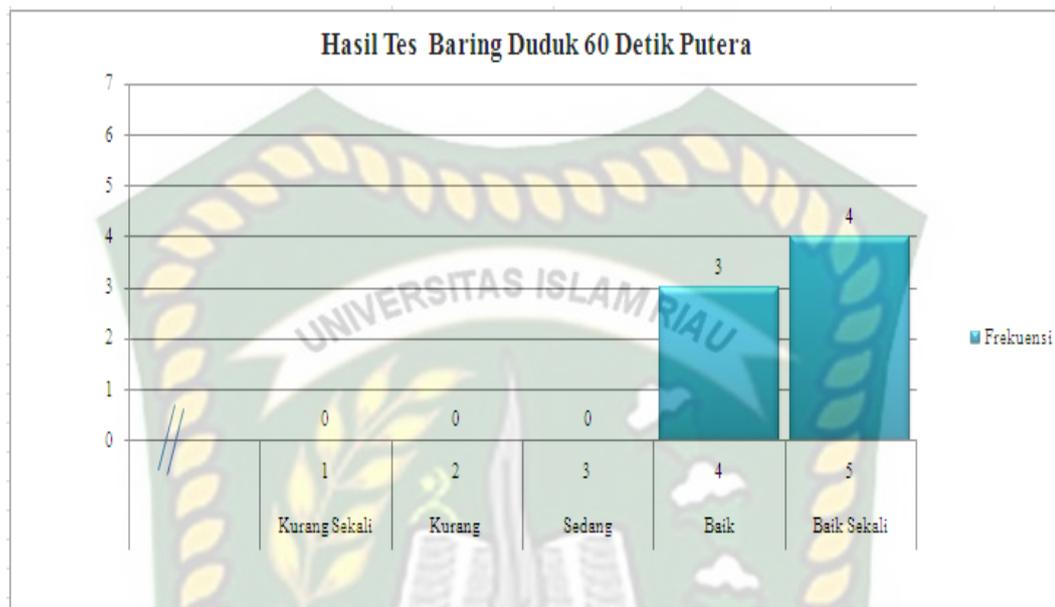
5. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic

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%
Jumlah			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

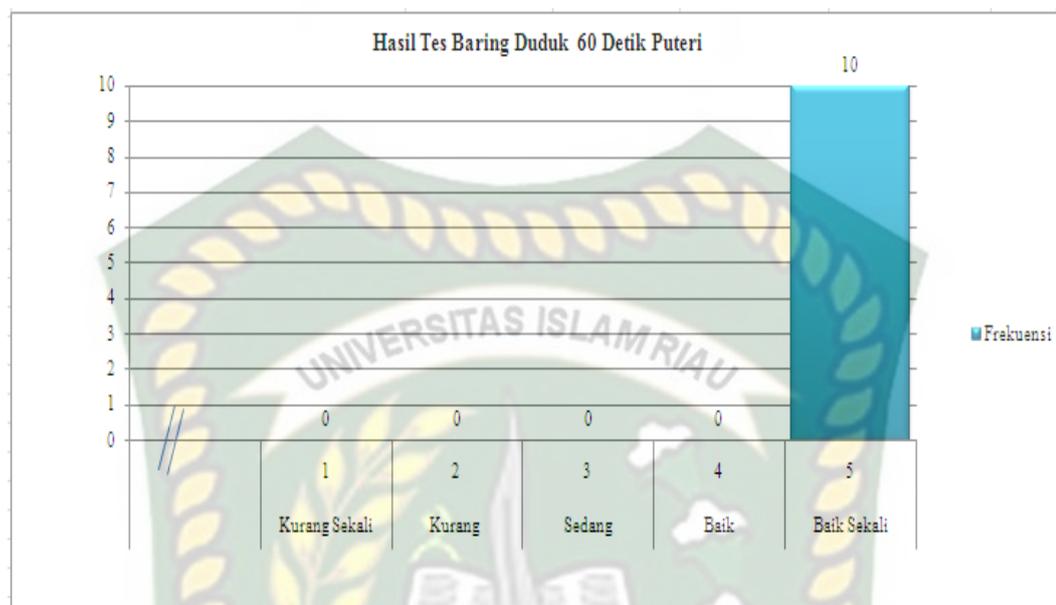
6. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic

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%
Jumlah			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

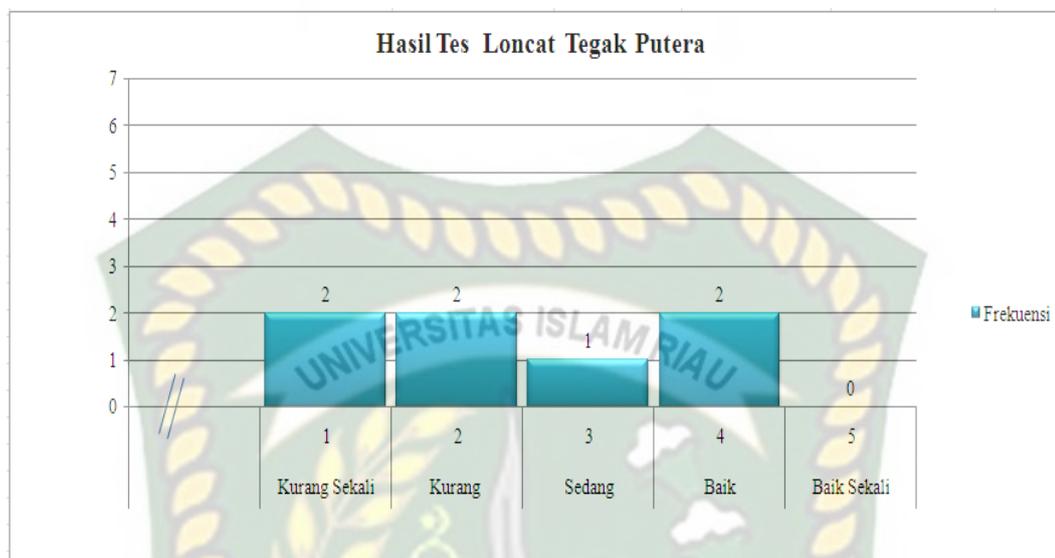
7. Data Tes Loncat Tegak Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic

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 14.129% 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%
Jumlah			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

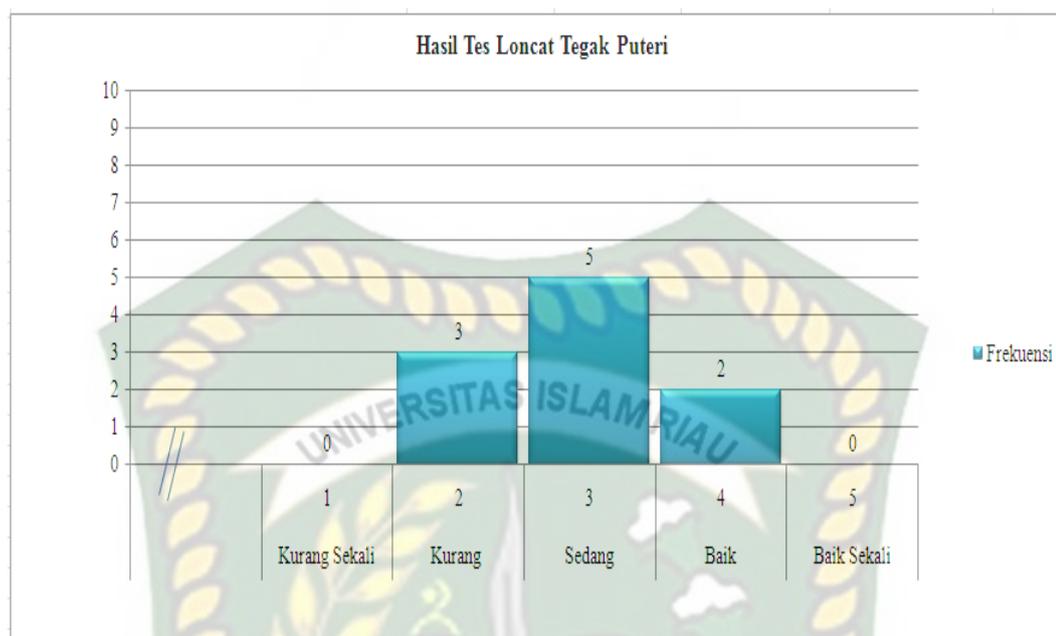
8. Data Tes Loncat Tegak Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic

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%
Jumlah			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

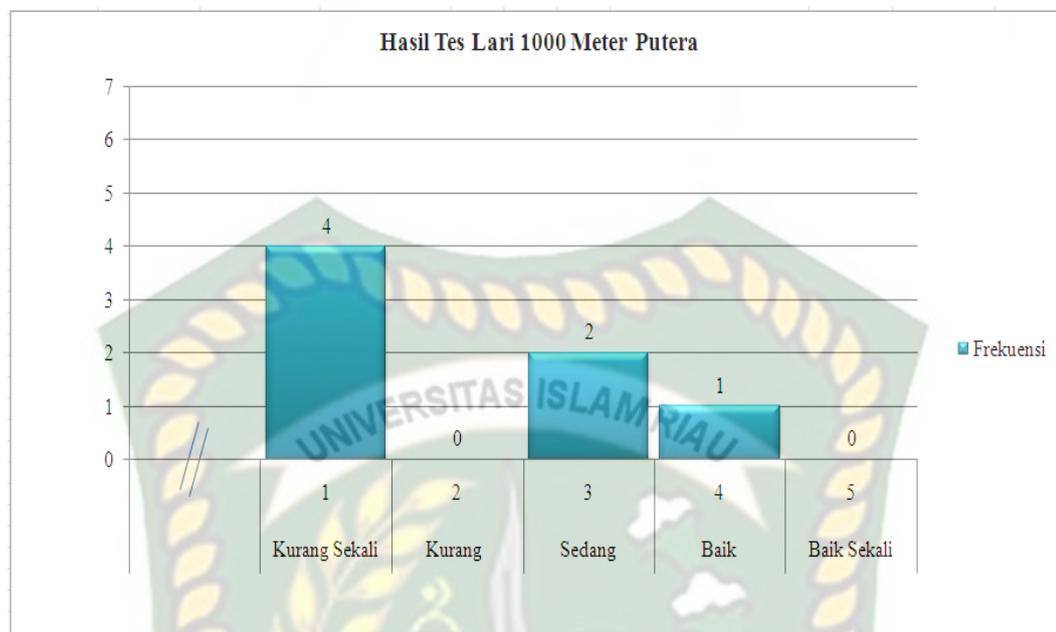
9. Data Tes Lari 1000 Meter Pada Atlet Putera Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic

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%
Jumlah			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

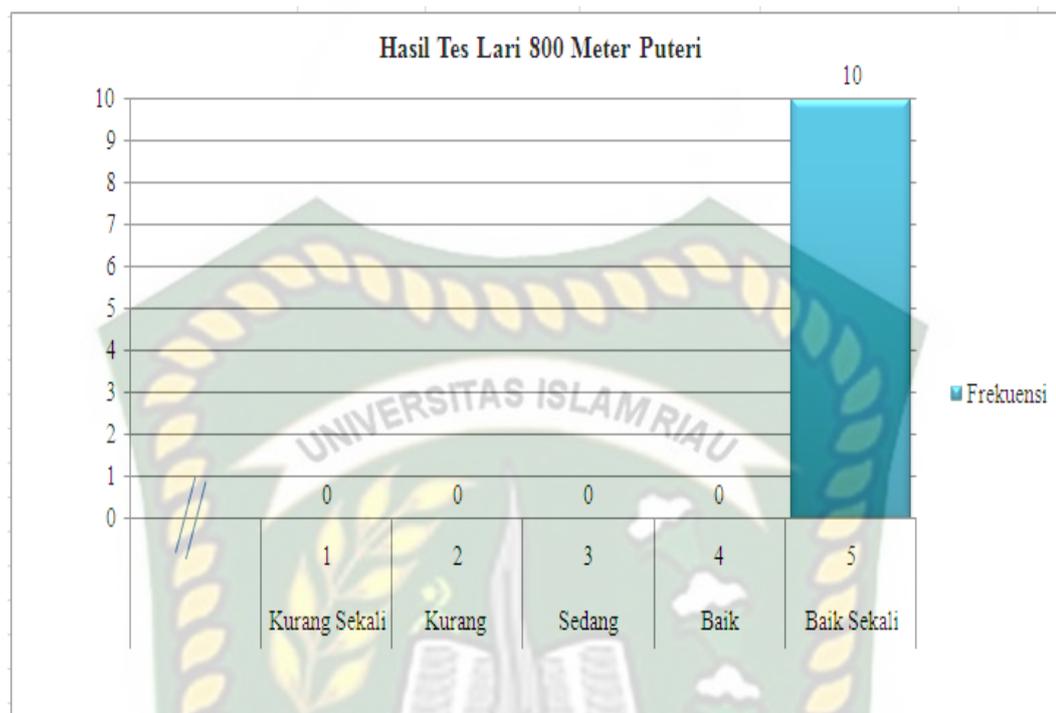
10. Data Tes Lari 800 Meter Pada Atlet Puteri Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic

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%
Jumlah			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

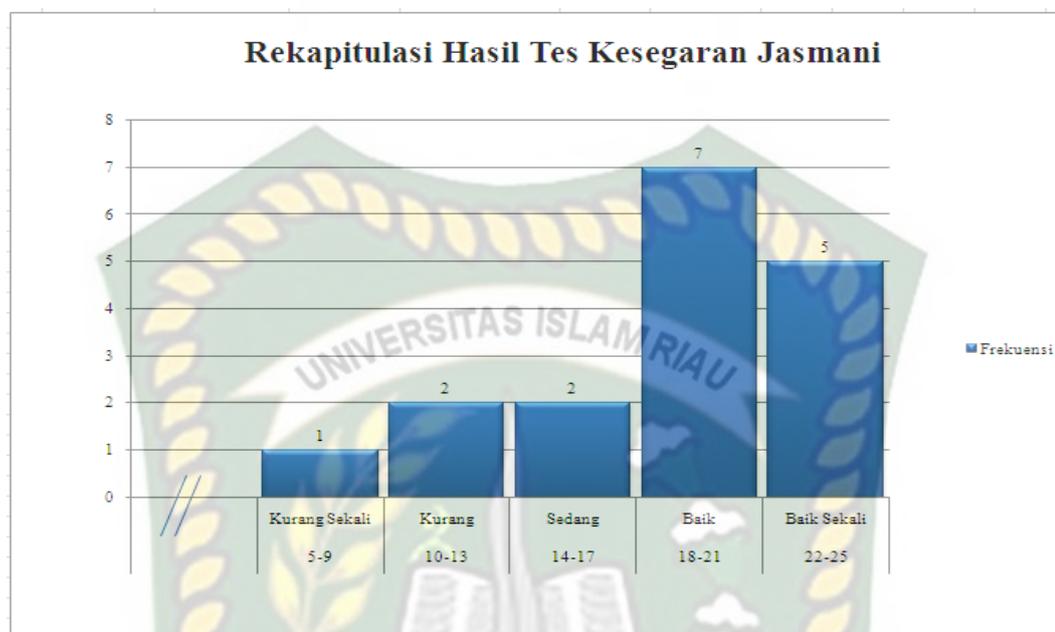
11. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Atlet Usia 13-15 Tahun Klub Renang Riau Aquatic

Berdasarkan norma tes kesegaran 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 Kesegaran 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%
Jumlah			17	100%

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



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

B. Analisa Data

Berdasarkan deskripsi data di atas dapat diketahui tingkat kesegaran 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 kesegaran 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 kesegaran jasmani yang dimiliki oleh atlet usia 13-15 Tahun Klub Renang *Riau Aquatic* tergolong **Baik**.

Baiknya kesegaran jasmani atlet usia 13-15 Tahun Klub Renang *Riau Aquatic* ini disebabkan oleh tetapnya ada jadwal latihan walaupun dalam masa pandemi covid 19 sehingga kesegaran 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.

C. Pembahasan

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 pada norma 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 mengkonsumsi oksigen 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 kebugaran 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 kebugaran jasmani cabang olahraga renang mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Tunas Pemangunan Surakarta adalah 34 mahasiswa masuk kategori sedang sebesar 58,62%. Artinya, belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Apabila semakin baik tingkat kebugaran jasmani mahasiswa, maka semakin baik tingkat penampilan mahasiswa dalam meningkatkan kualitas belajar. Sebaliknya, apabila tingkat kebugaran 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.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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**.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada :

1. Semua atlet usia 13-15 Tahun Klub Renang *Riau Aquatic* selalu menjaga kebugaran jasmani dengan latihan rutin dan teratur agar terhindar dari hal-hal yang menghambat dalam berprestasi dan harus dapat mengelola waktu sehar tentang kebugaran jasmani dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk mengkaji kebugaran jasmani secara lebih mendalam lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, Mohamad. (2011). Hubungan Kesegaran 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 Kesegaran 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 Kesegaran 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. Kementrian 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.