

Analisis Kondisi Fisik Atlet Renang Hasics Swimming Club pada Persiapan Porkab Bojonegoro Tahun 2026

Galeh Ardhika¹

¹ Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*Corresponding email: galeh.19101@mhs.unesa.ac.id

Abstrak. Kondisi fisik merupakan faktor fundamental yang menentukan performa atlet dalam kompetisi olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kondisi fisik atlet renang putra usia 13 tahun anggota Hasics Swimming Club dalam persiapan menghadapi Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) Bojonegoro Tahun 2026. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Populasi sekaligus sampel penelitian adalah seluruh atlet renang putra usia 13 tahun Hasics Swimming Club yang berjumlah 6 atlet (*total sampling*). Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran kondisi fisik menggunakan lima instrumen, yaitu Multi Stage Fitness Test (MFT) untuk daya tahan kardiorespirasi, Sit Up 60 Detik untuk daya tahan otot perut, Vertical Jump untuk daya ledak otot tungkai, Sprint 30 Meter untuk kecepatan, dan Push Up 60 Detik untuk daya tahan otot lengan dan bahu. Analisis data menggunakan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya tahan kardiorespirasi 67% atlet berada pada kategori di bawah rata-rata; daya tahan otot perut seluruh atlet berada pada kategori baik dan baik sekali; daya ledak otot tungkai 50% atlet berada pada kategori baik sekali; kecepatan 50% atlet berada pada kategori baik; serta daya tahan otot lengan dan bahu 83% atlet berada pada kategori kurang. Secara keseluruhan, kondisi fisik atlet Hasics Swimming Club berada pada kategori cukup baik, namun komponen daya tahan kardiorespirasi serta daya tahan otot lengan dan bahu masih memerlukan peningkatan melalui program latihan yang lebih terarah dan terukur.

Kata kunci: Kondisi Fisik; Atlet; Renang

Abstract. Physical condition is a fundamental factor that determines athletes' performance in sports competitions. This study aims to describe the physical condition level of 13-year-old male swimmers of Hasics Swimming Club in preparation for the Bojonegoro Regency Sports Week (PORKAB) 2026. This study employed a quantitative approach with a descriptive design. The population and sample of this study were all six 13-year-old male swimmers of Hasics Swimming Club using total sampling technique. Data were collected through physical condition tests and measurements using five instruments: the Multi-Stage Fitness Test (MFT) for cardiorespiratory endurance, 60-second Sit-Up for abdominal muscle endurance, Vertical Jump for leg muscle explosive power, 30-meter Sprint for speed, and 60-second Push-Up for arm and shoulder muscle endurance. Data analysis used descriptive statistics consisting of mean values and percentages. The results indicate that 67% of athletes had below-average cardiorespiratory endurance; abdominal muscle endurance for all athletes was categorized as good and very good; 50% of athletes had very good leg muscle explosive power; 50% of athletes had good speed; and 83% of athletes showed poor arm and shoulder muscle endurance. Overall, the physical condition of Hasics Swimming Club athletes was categorized as fairly good; however, cardiorespiratory endurance and arm and shoulder muscle endurance still require improvement through more targeted and measurable training programs.

Keywords: Physical Condition; Athletes; Swimming

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan teratur untuk mencapai tujuan tertentu. Kegiatan ini bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, memperlancar metabolisme tubuh, serta membantu menjaga kebugaran melalui aktivitas fisik yang dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja. (Ruhardi et al., 2021). Durasi olahraga dapat disesuaikan dengan waktu yang tersedia dan tujuan yang ingin dicapai. Olahraga bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, kemampuan sosial, kesehatan mental, serta membentuk kepribadian yang positif. Oleh karena itu, olahraga menjadi bagian penting dalam kehidupan dan kebutuhan manusia. (Saputra & Aguss, 2021). Olahraga dapat dilakukan oleh semua kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga lanjut usia, sebagai upaya untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh. Dengan rutin berolahraga, kondisi fisik dapat tetap terpelihara sehingga mendukung terciptanya kehidupan yang sehat, aktif, ceria, dan produktif. Selain bermanfaat bagi kesehatan jasmani, olahraga juga membantu meningkatkan

kualitas hidup serta kemampuan seseorang dalam menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari (Piara Septiya Ariyanti et al., 2024)

Renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan di dalam atau di atas air dengan menggerakkan anggota tubuh seperti kaki, tangan, dan kepala sehingga menghasilkan gerakan. Gerakan-gerakan tersebut disusun dan diatur berdasarkan aturan yang telah ditetapkan sehingga menjadi salah satu cabang olahraga air yang terus berkembang. Renang juga termasuk olahraga yang sangat populer dan diminati oleh berbagai kalangan karena memberikan banyak manfaat bagi kesehatan (Gusdi Wardiman, n.d.). Selain membantu menjaga kebugaran tubuh, renang juga berperan dalam meningkatkan fungsi sistem saraf serta koordinasi antara saraf dan otot yang mendukung kemampuan mobilitas tubuh. Hal ini karena saat berenang hampir seluruh otot tubuh bekerja secara aktif, sehingga kekuatan otot dan kinerja sistem saraf dapat berkembang dengan baik serta membantu menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan bugar (Chaesar & Sari, n.d.)

Kondisi fisik yang baik merupakan faktor penting yang mendukung performa seorang atlet. Atlet yang memiliki kondisi fisik kurang optimal cenderung mengalami penurunan dalam penerapan teknik dan taktik saat bertanding. Oleh karena itu, meskipun seorang atlet memiliki kemampuan teknik yang tinggi, tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima, prestasi yang dicapai tidak akan maksimal (Guntur Pratama Putera, 2025)

Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) merupakan ajang olahraga tingkat kabupaten yang diselenggarakan secara berkala sebagai sarana pembinaan dan pengembangan prestasi atlet daerah. PORKAB diikuti oleh perwakilan kecamatan, klub, maupun organisasi olahraga yang berada di wilayah kabupaten. Melalui kegiatan ini, setiap peserta memiliki kesempatan untuk menunjukkan kemampuan terbaiknya pada berbagai cabang olahraga yang dipertandingkan. Selain menjadi wadah kompetisi, PORKAB juga berfungsi sebagai sarana pencarian bibit-bibit atlet potensial yang nantinya dapat dipersiapkan untuk mengikuti kejuaraan pada tingkat yang lebih tinggi, seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV). Dalam sistem pembinaan olahraga daerah, pemerintah kabupaten bersama Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kabupaten memberikan dukungan melalui program pelatihan, pembinaan, dan pendampingan atlet guna meningkatkan kualitas prestasi olahraga. Dengan adanya PORKAB, diharapkan mampu mendorong peningkatan prestasi olahraga daerah, memperkuat semangat sportivitas, serta melahirkan atlet-atlet unggulan yang dapat mengharumkan nama kabupaten di tingkat provinsi maupun nasional.

Pencapaian prestasi olahraga yang maksimal tidak dapat diperoleh secara instan atau dalam waktu singkat. Keberhasilan seorang atlet sangat dipengaruhi oleh beberapa komponen penting, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat komponen tersebut saling berhubungan dan mendukung satu sama lain sehingga tidak dapat dipisahkan dalam upaya meraih prestasi. Apabila salah satu komponen tidak berkembang dengan baik, maka pencapaian prestasi olahraga yang optimal akan sulit diwujudkan. Namun demikian, kondisi fisik sering dianggap sebagai dasar utama yang menopang komponen lainnya. Menurut (Sajoto, 1995), kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting sekaligus menjadi prasyarat dalam proses peningkatan prestasi olahraga. Bahkan, kondisi fisik menjadi fondasi awal yang mendukung keberhasilan seorang atlet dalam olahraga prestasi. Oleh karena itu, untuk memperoleh kondisi fisik yang optimal, atlet perlu menjalani program latihan secara teratur, berkesinambungan, dan sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan yang telah ditetapkan. Keinginan untuk meraih prestasi optimal menjadi salah satu aspek yang melekat pada diri atlet dan mendorong mereka untuk terus meningkatkan kemampuan serta performa dalam cabang olahraga yang ditekuni (Danarstuti Utami, 2015).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama yang berperan penting dalam menunjang pencapaian prestasi olahraga pada ajang Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB). Kondisi fisik terdiri atas

berbagai komponen yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan, karena setiap komponen memiliki kontribusi terhadap kualitas penampilan dan kemampuan atlet saat bertanding. Menurut (Sajoto, 1995), komponen-komponen kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang sangat menentukan efektivitas gerak serta performa seorang atlet dalam suatu cabang olahraga. Apabila terdapat salah satu komponen kondisi fisik yang belum berkembang secara optimal meskipun telah diberikan program latihan, maka hal tersebut dapat mengindikasikan bahwa perencanaan, pelaksanaan, maupun metode latihan yang diterapkan masih perlu dievaluasi dan disempurnakan. Kondisi tersebut tentu dapat memengaruhi hasil yang diperoleh atlet selama mengikuti pertandingan di PORKAB. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui tingkat kondisi fisik tim atlet *Hasics Swimming Club* yang mengikuti Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB), sehingga dapat menjadi bahan evaluasi dalam proses pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga di tingkat daerah.

LANDASAN TEORI

Erlangga, (2010) menjelaskan bahwa renang adalah aktivitas olahraga air yang tidak hanya memberikan kesenangan, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kekuatan otot, kinerja jantung dan paru-paru, serta pengembangan keberanian pada individu yang melakukannya. Menurut Farida Mulyaningsih, (2003), renang merupakan salah satu cabang olahraga yang telah dikenal dan dipraktikkan sejak zaman dahulu. Pada masa itu, kemampuan berenang menjadi penting karena banyak masyarakat yang tinggal di sekitar sungai dan danau sehingga mereka perlu menguasai keterampilan tersebut untuk menunjang aktivitas sehari-hari.

Menurut Irawadi, (2011), istilah kondisi fisik merupakan gabungan dari kata *kondisi* dan *fisik*. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kondisi diartikan sebagai keadaan, sedangkan fisik merujuk pada jasmani atau tubuh. Dengan demikian, kondisi fisik dapat dipahami sebagai keadaan atau kemampuan tubuh seseorang. Kondisi fisik memiliki peran penting sebagai landasan dalam pengembangan berbagai kemampuan yang mendukung pencapaian prestasi olahraga (Chaesar & Sari, n.d.). Pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik secara umum maupun kemampuan fisik yang bersifat spesifik sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni. Selain itu, pembinaan tersebut juga berfungsi untuk menunjang penyempurnaan teknik dan keterampilan olahraga. Oleh karena itu, tujuan pembinaan kondisi fisik disesuaikan dengan kebutuhan, kondisi, dan tingkat keterampilan atlet guna mengembangkan kemampuan biomotorik yang diperlukan dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga.

Pengembangan kondisi fisik mencakup berbagai komponen biomotorik yang berperan penting dalam peningkatan performa atlet, meliputi daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot (*strength*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan daya ledak otot (*power*) (Junaidi, 2019). Penyusunan tes kondisi fisik yang dilengkapi dengan norma penilaian perlu dilakukan karena terdapat perbedaan kemampuan fisik dan fungsi tubuh antara kelompok remaja dan dewasa. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa setiap kelompok usia memiliki karakteristik perkembangan fisik yang berbeda, sebagaimana dijelaskan oleh Monks dkk dalam Ali, (2011) remaja masih berada dalam tahap perkembangan sehingga kemampuan untuk menguasai serta memanfaatkan fungsi fisik dan psikis secara optimal belum tercapai sepenuhnya.

Adapun penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini yaitu; Pertama, penelitian Dedi Kurniawan dan Jhon Arwandi berjudul "*Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang Club Tirta Kaluang Padang*" pada Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 1 Tahun 2020, Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya tahan kekuatan otot lengan atlet berada pada kategori cukup, daya ledak otot tungkai berada pada kategori kurang sekali, dan kelentukan pinggang berada pada kategori kurang. Kedua, penelitian Muhammad Yuda Alhafiz dan Rezki berjudul "*Tingkat Kondisi Fisik Atlet Renang Putra SKO Riau*" pada

JOLEH: Journal of Sport Education and Humanity Tahun 2026, Universitas Islam Riau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet renang putra SKO Riau secara keseluruhan berada pada kategori kurang dengan nilai rata-rata 5,28. Ketiga, penelitian Awaludin Malik dan Imam Marsudi berjudul “*Profil Kondisi Fisik Atlet Renang Puslatda Jawa Timur (Lapis Kedua) PNN 2021*” dari Universitas Negeri Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet renang Puslatda Jawa Timur berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata 215,49.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan tingkat kondisi fisik atlet renang putra Hasics Swimming Club dalam persiapan menghadapi Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang dilakukan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet renang putra Hasics Swimming Club usia 13 tahun yang berjumlah 6 atlet. Karena jumlah populasi relatif kecil, seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian (total sampling). Penelitian dilaksanakan pada tanggal 6 Maret 2026 di Kabupaten Bojonegoro.

Teknik pengumpulan data menggunakan metode tes dan pengukuran kondisi fisik. Instrumen yang digunakan terdiri atas lima item tes, yaitu Multi Stage Fitness Test (MFT) untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi ($VO_2\text{Max}$), Sit Up 60 Detik untuk mengukur daya tahan otot perut, Vertical Jump untuk mengukur daya ledak otot tungkai, Sprint 30 Meter untuk mengukur kecepatan, serta Push Up 60 Detik untuk mengukur daya tahan otot lengan dan bahu. Pelaksanaan masing-masing tes mengacu pada prosedur pengukuran kondisi fisik yang telah digunakan secara umum dalam bidang olahraga.

No.	Jenis Tes	Komponen Fisik yang Diukur	Satuan
1.	Multi Stage Fitness Test (MFT)	Daya tahan kardiorespirasi ($VO_2\text{Max}$)	Level/ $VO_2\text{Max}$
2.	Sit Up 60 Detik	Daya tahan otot perut	Repetisi
3.	Vertical Jump	Daya ledak otot tungkai	Cm
4.	Sprint 30 Meter	Kecepatan	Detik
5.	Push Up 60 Detik	Daya tahan otot lengan dan bahu	Repetisi

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif yang meliputi perhitungan nilai rata-rata (mean) dan persentase (percentage). Nilai rata-rata digunakan untuk menggambarkan kecenderungan umum data yang diperoleh, sedangkan persentase digunakan untuk mengetahui distribusi dan tingkat pencapaian hasil tes kondisi fisik atlet yang menjadi subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

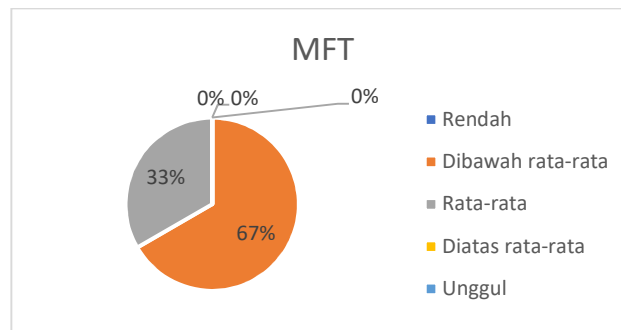
Hasil dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan data yang diperoleh peneliti mengenai tingkat kondisi fisik atlet renang putra usia 13 tahun anggota Hasics Swimming Club dalam persiapan menghadapi Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB). Pengukuran kondisi fisik dilakukan menggunakan 5 item tes, yaitu Multi Stage Fitness Test (MFT), Sit Up, Vertical Jump, Sprint 30 Meter, dan Push Up yang digunakan untuk mengukur komponen daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, daya ledak otot tungkai, kecepatan, serta kekuatan dan daya tahan otot lengan. Hasil analisis kondisi fisik atlet renang putra Hasics Swimming Club dalam persiapan menghadapi PORKAB diuraikan sebagai berikut:

Multi Stage Fitness Test (MFT)

Deskriptif statistik data hasil penelitian *push up* dari atlet putera *Hasics Swimming Club* memiliki skor paling rendah yaitu 31 (*minimum*) dan tertinggi di 38,5 (*maximum*), dengan rata-rata (*mean*) 34,5667. Data ini memiliki nilai tengah (*median*) 33,6, serta angka yang sering muncul (*mode*) Adalah 33,6.

Tabel 1 deskriptif Statistik MFT

<i>Statistik</i>	
Mean	34,5667
Median	33,6
Mode	33,6
Minimum	31
Maximum	38,5
Count	6



Gambar 1 Diagram Pie MFT

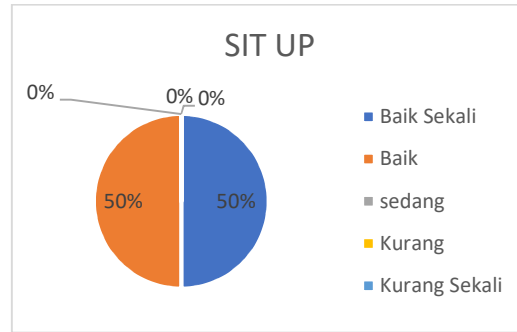
Berdasarkan tabel dan gambar diatas mengenai daya tahan respirasi oleh atlet putera *Hasics Swimming Club* dalam mempersiapkan Porkab menunjukkan bahwa 0% (0 atlet) termasuk dalam kategori “rendah”, 67% (4 atlet) termasuk dalam kategori “dibawah rata-rata”, 33% (2 atlet) termasuk dalam kategori “rata-rata”, 0% (0 atlet) termasuk dalam kategori “diatas rata-rata”, dan 0%% (0 atlet) termasuk dalam kategori “unggul”.

Sit Up (Daya Tahan Otot Perut)

Deskriptif statistik data hasil penelitian *Sit up* dari atlet putera *Hasics Swimming Club* memiliki skor paling rendah yaitu 31 (*minimum*) dan tertinggi di 41 (*maximum*), dengan rata-rata (*mean*) 38,5. Data ini memiliki nilai tengah (*median*) 38,5, serta tidak ada angka yang sering muncul (*mode*).

Tabel 2 Deskriptif Statistik Sit Up

<i>Statistik</i>	
Mean	38,5
Median	38,5
Mode	#N/A
Minimum	31
Maximum	45
Count	6



Gambar 2 Diagram Pie *Sit Up*

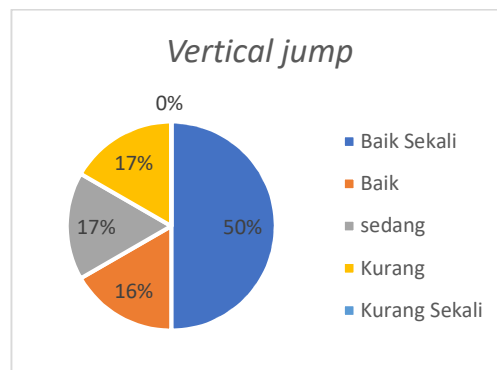
Berdasarkan tabel dan gambar diatas mengenai kekuatan otot perut yang dilakukan selama 1 menit oleh atlet putra *Hasics Swimming Club* dalam mempersiapkan Porkab menunjukkan bahwa 0% (0 atlet) termasuk dalam kategori “kurang sekali”, 0% (0 atlet) termasuk dalam kategori “kurang”, 0% (0 atlet) termasuk dalam kategori “sedang”, 50% (3 atlet) termasuk dalam kategori “baik”, dan 50% (3 atlet) termasuk dalam kategori “baik sekali”.

Vertical Jump (Daya ledak otot tungkai)

Deskriptif statistik data hasil penelitian *vertical jump* dari atlet putra *Hasics Swimming Club* memiliki skor paling rendah yaitu 41 (*minimum*) dan tertinggi di 60 (*maximum*), dengan rata-rata (*mean*) 53,5. Data ini memiliki nilai tengah (*median*) 56, serta tidak ada angka yang sering muncul (*mode*).

Tabel 3 Deskriptif Statistik *vertical jump*

<i>Statistik</i>	
Mean	53,5
Median	56
Mode	#N/A
Minimum	41
Maximum	60
Count	6



Gambar 3 Diagram Pie *vertical jump*

Berdasarkan tabel dan gambar diatas mengenai daya ledak otot tungkai yang dilakukan oleh atlet putra *Hasics Swimming Club* dalam mempersiapkan Porkab menunjukkan bahwa 0% (0 atlet) termasuk dalam kategori “kurang sekali”, 17% (1 atlet) termasuk dalam kategori

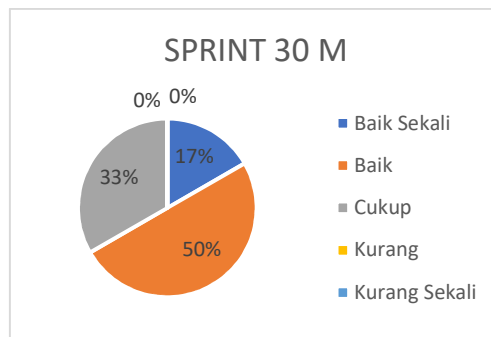
“kurang”, 17% (1 atlet) termasuk dalam kategori “sedang”, 17% (1 atlet) termasuk dalam kategori “baik”, dan 50% (3 atlet) termasuk dalam kategori “baik sekali”.

Sprint 30 Meter (kecepatan)

Deskriptif statistik data hasil penelitian *sprint 30* meter dari atlet putera *Hasics Swimming Club* memiliki skor paling rendah yaitu 4.27 (*minimum*) dan tertinggi di 5.24 (*maximum*), dengan rata-rata (*mean*) 4.84167. Data ini memiliki nilai tengah (*median*) 4.91, serta tidak ada angka yang sering muncul (*mode*).

Tabel 4 Deskriptif Statistik Sprint 30 Meter

<i>Statistik</i>	
Mean	4,84167
Median	4,91
Mode	#N/A
Minimum	4,27
Maximum	5,24
Count	6



Gambar 4 Diagram Pie *sprint 30* meter

Berdasarkan tabel dan gambar diatas mengenai daya ledak otot tungkai yang dilakukan oleh atlet putera *Hasics Swimming Club* dalam mempersiapkan Porkab menunjukkan bahwa 0% (0 atlet) termasuk dalam kategori “kurang sekali”, 0% (0 atlet) termasuk dalam kategori “kurang”, 33% (2 atlet) termasuk dalam kategori “cukup”, 50% (3 atlet) termasuk dalam kategori “baik”, dan 17% (1 atlet) termasuk dalam kategori “baik sekali”.

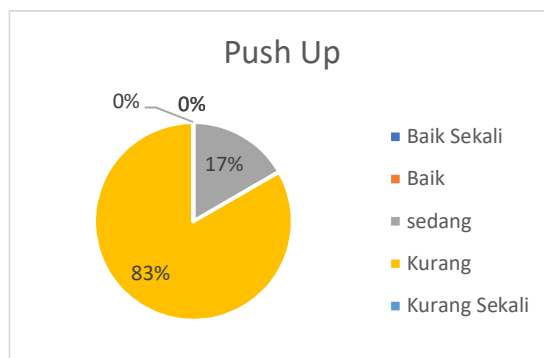
Push Up

Deskriptif statistik data hasil penelitian *push up* selama 60 detik dari atlet putera *Hasics Swimming Club* memiliki skor paling rendah yaitu 25 (*minimum*) dan tertinggi di 38 (*maximum*), dengan rata-rata (*mean*) 31.5. Data ini memiliki nilai tengah (*median*) 31.5, serta tidak ada angka yang sering muncul (*mode*).

Tabel 4 Deskriptif Statistik *push up* 60 detik

<i>Statistik</i>	
Mean	31,5
Median	31,5
Mode	#N/A

Minimum	25
Maximum	38
Count	6



Gambar 4 Diagram Pie *push up* 60 detik

Berdasarkan tabel dan gambar diatas mengenai daya ledak otot tungkai yang dilakukan oleh atlet putera *Hasics Swimming Club* dalam mempersiapkan Porkab menunjukkan bahwa 0% (0 atlet) termasuk dalam kategori “kurang sekali”, 83% (5 atlet) termasuk dalam kategori “kurang”, 17% (1 atlet) termasuk dalam kategori “sedang”, 0% (0 atlet) termasuk dalam kategori “baik”, dan 0% (0 atlet) termasuk dalam kategori “baik sekali”.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kondisi fisik atlet renang putra usia 13 tahun *Hasics Swimming Club* dalam persiapan menghadapi Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB), dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet menunjukkan hasil yang bervariasi pada setiap komponen yang diukur. Pada komponen daya tahan kardiorespirasi yang diukur menggunakan Multi Stage Fitness Test (MFT), sebagian besar atlet berada pada kategori di bawah rata-rata (67%) dan sisanya berada pada kategori rata-rata (33%). Hasil ini menunjukkan bahwa daya tahan kardiorespirasi atlet masih perlu ditingkatkan untuk menunjang performa saat bertanding.

Pada komponen daya tahan otot perut yang diukur melalui tes sit up 60 detik, seluruh atlet menunjukkan hasil yang baik, dengan 50% atlet berada pada kategori baik dan 50% lainnya pada kategori baik sekali. Komponen daya ledak otot tungkai yang diukur melalui vertical jump juga menunjukkan hasil yang cukup baik, dengan 50% atlet berada pada kategori baik sekali, sedangkan sisanya berada pada kategori baik, sedang, dan kurang masing-masing sebesar 17%.

Pada komponen kecepatan yang diukur melalui sprint 30 meter, sebagian besar atlet berada pada kategori baik (50%), diikuti kategori cukup (33%) dan baik sekali (17%). Sementara itu, pada komponen daya tahan otot lengan dan bahu yang diukur menggunakan push up 60 detik, sebagian besar atlet berada pada kategori kurang (83%) dan hanya 17% yang berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa komponen daya tahan otot lengan dan bahu masih menjadi aspek yang paling perlu mendapatkan perhatian dalam program latihan.

Secara keseluruhan, kondisi fisik atlet renang putra *Hasics Swimming Club* dalam persiapan menghadapi PORKAB berada pada kategori cukup baik. Namun, komponen daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot lengan serta bahu masih memerlukan peningkatan agar dapat mendukung pencapaian prestasi yang lebih optimal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pelatih Hasics Swimming Club disarankan untuk memberikan perhatian lebih pada peningkatan daya tahan kardiorespirasi serta daya tahan otot lengan dan bahu karena kedua komponen tersebut masih menunjukkan hasil yang kurang optimal. Program latihan yang disusun hendaknya lebih terarah, terukur, dan sesuai dengan kebutuhan fisik atlet renang agar dapat meningkatkan kemampuan fisik secara menyeluruh.

Selain itu, komponen kondisi fisik yang telah menunjukkan hasil baik, seperti daya tahan otot perut, daya ledak otot tungkai, dan kecepatan, perlu dipertahankan dan terus ditingkatkan melalui latihan yang berkesinambungan. Atlet juga diharapkan dapat menjaga disiplin latihan, pola makan, waktu istirahat, serta menerapkan gaya hidup sehat guna mendukung perkembangan kondisi fisik dan prestasi olahraga. Evaluasi kondisi fisik secara berkala perlu dilakukan sebagai dasar dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan perkembangan atlet. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan menambahkan komponen kondisi fisik lainnya agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi fisik atlet renang dalam menghadapi kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2011). *Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik*.
- Chaesar, A. J., & Sari, D. P. (n.d.). *Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Renang Gaya Bebas Atlet G-SPORT Center Gunung Pangilun Kota Padang Review of Physical Condition and Freestyle Swimming Technique of G- SPORT Center Athletes , Gunung Pangilun , Padang City*. 844–856.
- Danarstuti Utami. (2015). *Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games*. 52–63.
- Erlangga, T. (2010). *Rangkuman Pengetahuan Penjas-orkes. Solo: Bringin*.
- Farida Mulyaningsih. (2003). *PENGARUH PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PEMBENTUKAN BUDI PEKERTI*. (20), 188–200.
- Guntur Pratama Putera. (2025). *Profil Kondisi Fisik Atlet Selam Pelatda DKI Jakarta Tahun 2024*. 11(April), 85–94.
- Gusdi Wardiman, Y. (n.d.). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang*. 1179–1190.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi fisik dan pengukurannya. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP*.
- Junaidi, S. (2019). *Metode Latihan Bermain Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Bolavoli pada Tim Pervik Kediri Tahun 2018. JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 21. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p21-28>
- Piara Septiya Ariyanti, Pudjijuniarto Pudjijuniarto, Joesoef Roepajadi, & Made Pramono. (2024). *Tingkat Kecemasan Atlet Hasics Swimming Club Dalam Mengikuti Perlombaan Renang Antar Pelajar di Surabaya Tahun 2024. Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 24–35. <https://doi.org/10.62383/quwell.v1i2.147>
- Ruhardi, R., Nugroho, W. A., & Mahardhani, A. J. (2021). *Olahraga kebugaran dan kesehatan dalam perspektif Islam. Pelangi: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 64–80.
- Sajoto, M. (1995). *Pengembangan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize*.
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). *Minat siswa kelas vii dan viii dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. Journal Of Physical Education*, 2(1), 17–25.