

**PEMBINAAN KONDISI FISIK UNTUK MENINGKATKAN DAYA
TAHAN DALAM OLAHRAGA RENANG**

Syahputra Manik¹, Maichel Jhosua², Tuah Iwan Ramadhan³

putramanik@unimed.ac.id¹, maicheljhosua217@gmail.com², tuahiwannamadhan06@gmail.com³

Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Pembinaan kondisi fisik merupakan faktor utama dalam meningkatkan daya tahan seorang perenang. Daya tahan yang optimal memungkinkan seorang atlet untuk menjaga performa terbaiknya selama berada di dalam air. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pentingnya pembinaan kondisi fisik dalam olahraga renang serta mengidentifikasi metode latihan yang efektif dalam meningkatkan daya tahan. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dan observasi terhadap program latihan atlet renang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi latihan kardiovaskular, latihan kekuatan, serta teknik pernapasan yang tepat berkontribusi signifikan dalam meningkatkan daya tahan atlet renang. Dengan pembinaan yang sistematis dan berkelanjutan, perenang dapat meningkatkan performanya secara signifikan dalam kompetisi maupun latihan harian.

Kata Kunci: Pembinaan Kondisi Fisik, Daya Tahan, Renang, Latihan Fisik.

PENDAHULUAN

Istilah "kondisi fisik" menurut Irawadi (2011) : "gabungan dari kata kondisi dan fisik. Dalam KBBI kata kondisi diartikan sebagai keadaan, sementara fisik berarti jasmani dan tubuh. Jika diartikan secara letterlate kondisi fisik akan berarti keadaan tubuh". Kemampuan kondisi fisik merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan prestasi olahraga yang lain. Tujuan pembinaan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya dan meningkatkan perkembangan fisik yang khas yang menyempurnakan teknik dari olahraga yang dipilih atau dibina, maka tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi maupun keterampilan dari seorang untuk meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti.

Pembinaan kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi seorang atlet. Syafrudin (2004) menyatakan bahwa "Kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi." Hal senada dikatakan Yunus (1992) bahwa "persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi". Dengan demikian dapat diartikan kemampuan kondisi fisik sebagai fundamental dalam suatu cabang olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga permainan renang. Komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Suharno dalam Erianti (2004), antara lain: "kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak (explosive power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), reaksi (reaction)"

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang bisa diajarkan pada semua umur, baik itu anak-anak maupun orang dewasa. bayi yang berumur beberapa bulan juga sudah bisa diajarkan renang Dwijowinoto Kasiyo, (1979). Pengertian renang secara umum Badruzaman (2007) " the floatation of an object in a liquid due to its buoyancy or lift". yang lebih kurang maknanya adalah "upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air". Sedangkan menurut Abdoelah Arman (1981) Definisi renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air asin atau laut. Menurut FX. Sugiyanto (2010) berenang adalah salah satu jenis olahraga yang dapat mampu meningkatkan kesehatan, Berenang juga memiliki banyak manfaat selain untuk kesehatan, baik juga untuk meniggikan badan, Melatih Pernafasan, Menghilangkan stress, Membakar Kalori, dan Membentuk otot.

Daya tahan dalam renang sangat berkaitan dengan sistem energi tubuh. Sistem energi aerobik berperan penting dalam menyediakan energi untuk aktivitas dengan durasi panjang dan intensitas sedang hingga tinggi, seperti renang jarak menengah dan jauh. Sementara itu, sistem energi anaerobik diperlukan untuk menghasilkan tenaga eksplosif dalam waktu singkat, seperti dalam renang sprint. Oleh karena itu, pembinaan kondisi fisik yang baik harus mencakup pengembangan kedua sistem energi tersebut agar atlet dapat meningkatkan performanya secara optimal.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pembinaan kondisi fisik yang terprogram dengan baik dapat meningkatkan daya tahan atlet renang secara signifikan. Latihan yang dirancang secara progresif dengan intensitas yang meningkat secara bertahap terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan otot, serta efisiensi teknik berenang. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menentukan metode pembinaan kondisi fisik yang paling efektif dalam meningkatkan daya tahan atlet renang berdasarkan berbagai faktor seperti usia, tingkat keterampilan, dan jenis latihan yang diterapkan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pembinaan kondisi fisik dalam meningkatkan daya tahan atlet renang. Penelitian ini akan mengkaji berbagai jenis latihan fisik dan bagaimana latihan tersebut berkontribusi

terhadap peningkatan performa renang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi pelatih dan atlet dalam merancang program latihan yang lebih efektif guna meningkatkan daya tahan dan performa dalam olahraga renang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dan observasi terhadap program latihan atlet renang. Pendekatan ini dipilih untuk menganalisis efektivitas pembinaan kondisi fisik dalam meningkatkan daya tahan perenang berdasarkan referensi ilmiah serta data empiris dari pelaksanaan program latihan.

Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan tujuan untuk memahami dan mengidentifikasi metode latihan fisik yang paling efektif dalam meningkatkan daya tahan atlet renang. Data dikumpulkan melalui kajian pustaka terhadap jurnal ilmiah, buku referensi olahraga, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan. Selain itu, observasi langsung dilakukan terhadap program latihan yang diterapkan oleh atlet renang guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas pembinaan kondisi fisik.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah program latihan atlet renang yang telah diterapkan di berbagai klub renang. Data diperoleh dari dokumentasi latihan, wawancara dengan pelatih renang, serta pengamatan langsung terhadap proses latihan yang dilakukan oleh atlet dengan berbagai tingkat keahlian.

Teknik Pengumpulan Data

1. **Studi Literatur:** Menggunakan berbagai sumber akademik seperti jurnal, buku, dan artikel ilmiah yang membahas latihan fisik untuk meningkatkan daya tahan dalam olahraga renang.
2. **Observasi:** Mengamati program latihan renang, termasuk latihan kardiovaskular, latihan kekuatan, dan teknik pernapasan yang diterapkan oleh atlet.
3. **Wawancara:** Melakukan wawancara dengan pelatih dan atlet untuk memahami pengalaman serta efektivitas metode latihan yang telah diterapkan.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis secara kualitatif dengan langkah-langkah berikut:

1. **Reduksi Data:** Mengelompokkan informasi berdasarkan relevansinya dengan pembinaan kondisi fisik dan daya tahan renang.
2. **Penyajian Data:** Mengorganisasi hasil temuan dalam bentuk deskriptif dan tabel jika diperlukan.
3. **Kesimpulan dan Verifikasi:** Menarik kesimpulan berdasarkan analisis data yang telah dikumpulkan guna memberikan rekomendasi terkait metode latihan yang paling efektif dalam meningkatkan daya tahan perenang.

Dengan metode penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pembinaan kondisi fisik yang optimal bagi atlet renang, sehingga dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan performa atlet dalam kompetisi maupun latihan harian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini menemukan bahwa pembinaan kondisi fisik memiliki peran signifikan dalam meningkatkan daya tahan atlet renang. Dari hasil observasi dan studi literatur, dapat disimpulkan bahwa program latihan yang menggabungkan latihan kardiovaskular, latihan kekuatan, serta teknik pernapasan yang tepat memberikan dampak positif terhadap daya

tahan atlet.

1. **Latihan Kardiovaskular** Latihan kardiovaskular seperti berenang dengan jarak jauh dan interval training terbukti meningkatkan kapasitas aerobik atlet. Latihan ini membantu meningkatkan efisiensi sistem pernapasan dan peredaran darah sehingga atlet dapat bertahan lebih lama dalam air tanpa mengalami kelelahan berlebih.
2. **Latihan Kekuatan** Penguatan otot, terutama otot-otot inti, lengan, dan kaki, terbukti berkontribusi dalam meningkatkan daya tahan dan kecepatan renang. Latihan kekuatan seperti angkat beban dan latihan resistensi dalam air membantu meningkatkan efisiensi gerakan dan mengurangi hambatan dalam air.
3. **Teknik Pernapasan** Latihan teknik pernapasan yang terstruktur membantu atlet dalam mengoptimalkan pengambilan oksigen selama berenang. Atlet yang memiliki kontrol pernapasan yang baik cenderung lebih efisien dalam memanfaatkan energi, sehingga dapat bertahan lebih lama di dalam air.
4. **Kombinasi Latihan** Kombinasi dari berbagai jenis latihan ini menunjukkan peningkatan daya tahan yang lebih signifikan dibandingkan latihan yang hanya berfokus pada satu aspek saja. Dengan pendekatan yang sistematis, atlet dapat mengalami peningkatan performa yang optimal dalam sesi latihan maupun kompetisi.

Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kondisi fisik merupakan faktor utama dalam meningkatkan daya tahan atlet. Berdasarkan teori sistem energi, latihan yang berfokus pada peningkatan kapasitas aerobik dan anaerobik akan memberikan efek positif terhadap daya tahan atlet renang. Latihan kardiovaskular mendukung ketahanan aerobik, sementara latihan kekuatan dan teknik pernapasan membantu efisiensi gerakan serta pemanfaatan energi.

Penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya pendekatan latihan yang disesuaikan dengan tingkat keterampilan dan kebutuhan individu atlet. Misalnya, atlet pemula lebih banyak membutuhkan latihan teknik dasar dan peningkatan kapasitas aerobik, sedangkan atlet tingkat lanjut memerlukan latihan yang lebih intensif dan spesifik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pelatih dan atlet dalam menyusun program latihan yang lebih efektif guna meningkatkan daya tahan dalam olahraga renang. Keberlanjutan dan konsistensi dalam pembinaan kondisi fisik menjadi kunci utama dalam mencapai performa optimal di dalam air.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pembinaan kondisi fisik memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan daya tahan atlet renang. Latihan yang menggabungkan aspek kardiovaskular, kekuatan otot, dan teknik pernapasan terbukti efektif dalam meningkatkan performa atlet baik dalam latihan maupun kompetisi. Latihan kardiovaskular membantu meningkatkan kapasitas aerobik, latihan kekuatan berkontribusi terhadap efisiensi gerakan dalam air, serta teknik pernapasan yang tepat memungkinkan atlet untuk mengoptimalkan penggunaan oksigen. Dengan pendekatan latihan yang sistematis dan berkelanjutan, daya tahan perenang dapat ditingkatkan secara signifikan. Oleh karena itu, perancangan program latihan yang tepat dan disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet sangat diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal dalam olahraga renang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoelah, A. (1981). Renang dan Teknik Dasarnya. Bandung: Pionir Jaya.
- Badruzaman. (2007). Pengantar Teori Renang. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dwijowinoto, K. (1979). Dasar-Dasar Renang untuk Pemula. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Erianti. (2004). *Komponen Kondisi Fisik dan Hubungannya dengan Prestasi Atlet*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- FX. Sugiyanto. (2010). *Ilmu Keolahragaan: Teori dan Aplikasi*. Surakarta: UNS Press.
- Irawadi. (2011). *Kondisi Fisik Atlet dan Pengaruhnya terhadap Prestasi*. Bandung: Alfabeta.
- Syafrudin. (2004). *Latihan Fisik dalam Olahraga Kompetitif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yunus. (1992). *Dasar-Dasar Latihan Fisik untuk Atlet Berprestasi*. Jakarta: Pustaka Sport.