

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI ATLET RENANG SURYA AQUATIC
KOTA KEDIRI DALAM MASA PANDEMI COVID-19 PADA TAHUN
2020**

PROPOSAL SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Penjas FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

TATANKA MAHARIF MA'RUF

NPM :16.1.01.09.0081

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2021

Skripsi oleh:

TATANKAMAHARIFMA'RUF

NPM: 16.1.01.09.0081

Judul:

SURVEI KEBUGARAN JASMANI ATLET RENANG SURYA
AQUATIC KOTA KEDIRI DALAM MASA PANDEMI COVID-19
PADA TAHUN 2020

Telah disetujui untuk diajukan
Kepada

Panitia tJjiarrSidang Skripsi .Jurusan
PENJASKFSREK FIKS UN PGRI Kediri

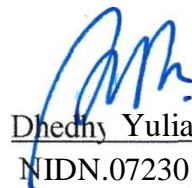
Tanggal: 26 januari 2021

Pembimbing I



M. Anis Zaima M.Or.
HIDN.
0730048903

Pembimbing II



Dhedny Yuliawan M.Or
NIDN.07230 5750

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I : PENDAHULUAN	
a. Latar belakang masalah	1
b. Identifikasi masalah	6
c. Pembatasan masalah	6
d. Rumusan masalah	6
e. Tujuan penelitian	6
f. Kegunaan penelitian	7
BAB II	
A. Kajian teori.....	9
1. Kajian teori	9

2. Teknik-teknik renang.....	10
3. Kebugaran jasmani	15
4. Komponen kebugaran jasmani	16
5. Faktor mempengaruhi kebugaran	18
6. Prinsip latihan kesegaran jasmani.....	21
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	28
C. Kerangka berfikir.....	30
BAB III	
A. Variabel Penelitian.....	31
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian	33
D. Populasi dan Sempel	35
E. Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data	36
F. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV	
A. Hasil penelitian.....	51
B. Pembahasan.....	69
BAB V	
A. Simpulan	71
B. Implikasi	71
C. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rencana Jadwal Penelitiin	34
Tabel 3.2 Tabel Kebugaran Jasmani Indonesia utuk Putra.....	49
Tabel 3.3 Tabel Kebugaran Jasmani Indonesia utuk Putri	49
Tabel 3.4 Tabel Norma Kebugaran jasmani	50
Tabel 4.1 Hasil lari 40 m Atlet Surya Aquatic	52
Tabel 4.2 Hasil Presentase lari 40 m atlet	53
Tabel 4.3 Hasil GST Atlet	54
Tabel 4.4 Hasil Presentase GST	55
Tabel 4.5 Hasil Baring duduk (<i>sit up</i>).....	56
Tabel 4.6 Deskripsi Statistik Baring duduk (<i>sit up</i>)	57
Tabel 4.7 Hasil Baring Loncat tegak	58
Tabel 4.8 Deskripsi Statistik loncat tegak.....	59
Tabel 4.9 Hasil Lari 600m.....	60
Tabel 4.10 Deskripsi Statistik lari 600 m	61
Tabel 4.11 Hasil TKJI atlet putra.....	62
Tabel 4.12 Deskripsi Statistik Atlet putra.....	62
Tabel 4.13 Hasil TKJI atlet putri	63
Tabel 4.14 Deskripsi Statistik TKJI Atlet putri.....	64
Tabel 4.15 hasil akhir TKJI	65
Tabel 4.16Hasil TKJI atlet surya aquatic Kota Kediri	66
Tabel 4.17 Deskripsi hasil Statistik TKJI Atlet	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Dasar Pernafasan	11
Gambar 2.2 Dasar Meluncur	13
Gambar 2.3 Dasar Mengapung	14
Gambar 2.4 otot kaki lari 40m	19
Gambar 2.5 otot tambahan (<i>auxiliary</i>).....	20
Gambar 2.6 otot pull up.....	21
Gambar 2.7 Kerangka berfikir	30
Gambar 3.1 Lari cepat	34
Gambar 3.2 Tes gantung siku tekuk	35
Gambar 3.3 Baring duduk (Sit Up).....	37
Gambar 3.4 Loncat Tegak	39
Gambar 3.5 Lari 600 meter	40
Gambar 4.1 Diagram Batang Tes Lari 40 m	53
Gambar 4.2 Diagram Batang Tes GST	55
Gambar 4.3 Diagram Batang Tes Baring Duduk.....	58
Gambar 4.4 Diagram Batang Tes Loncat tegak.....	59
Gambar 4.5 Diagram Batang Tes lari 600 m.....	61
Gambar 4.6 Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Atlet Putra	63
Gambar 4.7 Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Atlet Putri	64
Gambar 4.8 Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Atlet putra-putri	67

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

1. Halaman pengesahan.....
2. Surat Ijin dari Surya Aquatic
3. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas
4. biodata atlet
5. Hasil data penelitian.....
6. Data Mentah Nilai TKJI.....
7. Dokumentasi.....

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman modern seperti sekarang peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi sangat pesat. Majunya teknologi pasti akan berdampak pada kehidupan manusia. Hal ini sangat berpengaruh dengan majunya teknologi yang serba canggih manusia semakin enggan menggerakkan tubuhnya, karena dalam kehidupan sehari-hari kebutuhan manusia sudah dipenuhi dengan teknologi misalnya alat bantu mencuci/mesin cuci, alat bantu membersihkan debu penyedot debu, bahkan sampai dengan kebutuhan primer seperti membeli makanan melalui *go-food*. Hal ini mengakibatkan disfungsi pada alat gerak tubuh manusia sehingga organ tubuh mengalami kemunduran/ penurunan karena dimanjakan dengan teknologi.

Faktor yang mengalami penurunan adalah tingkat kebugaran jasmani seseorang menurut (Djoko Pekik, 2002:4-5) bahwa pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kebugaran jasmani seseorang karena kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek). Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik adalah mereka yang melakukan aktivitas gerak secara rutin dengan intensitas lama, sedangkan orang dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah mereka kurang melakukan aktivitas yang semestinya.

Kebugaran jasmani adalah salah satu kebutuhan hidup bagi manusia agar selalu sehat dan bisa menghasilkan karya atau sesuatu hal yang produktif. Pembinaan kebugaran jasmani sangatlah penting karena bisa mendukung kapasitas dalam belajar seorang atlet secara menyeluruh, yang sangat diutamakan dalam tingkat dasar yaitu pembinaan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.

Tujuan pembinaan atlet dengan melakukan pembinaan dengan latihan kebugaran jasmani yaitu untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani atlet yang sangat dipengaruhi dalam tingkat kebugaran atlet tersebut, pemahaman konsep kebugaran jasmani menjadi perhatian penting bagi seorang pelatih untuk menentukan program latihan atlet secara jangka panjang, Oleh sebab itu, seorang pelatih harus memahami konsep kebugaran jasmani dan program latihan sebagai berikut :

- a) aktivitas jasmani adalah aktivitas gerak yang setiap hari dilakukan, seperti halnya jalan , makan, lari dan lain-lain.
- b) latihan yaitu sebuah program yang tertata untuk mencapai tujuan tertentu misalnya tujuan kebugaran jasmani, kebugaran yaitu aktivitas gerak fisik yang memerlukan (*power*) kekuatan ,(*endurance*) daya tahan, (*fleksibilitas*) kelenturan. Kebugaran dapat dicapai apabila seseorang melakukan aktivitas fisik yang berkaitan dengan peningkatan performa seperti : (*agility*) kelincahan , (*balance*) keseimbangan, koordinasi , (*power*) kekuatan dan (*speed*) kecepatan.

Kebugaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting yang harus dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas berat seperti menyelesaikan tujuan (latihan), seorang atlet dituntut untuk selalu bugar dalam setiap sesi latihan karena sangat berpengaruh pada perkembangan kondisi fisik karena itu sangat berpengaruh pada perkembangan atlet untuk menuju *goal* atau tujuan yang sudah diprogramkan oleh seorang pelatih, Pendidikan jasmani yang ada di berbagai cabang olahraga, Selain untuk meningkatkan kebugaran juga bertujuan untuk prestasi.

Masa pandemi Covid-19 ini sangat mempengaruhi aktivitas gerak manusia, Seseorang dituntut untuk mempunyai imunitas tubuh yang kuat, serta kebugaran jasmani agar tubuh tidak tertular virus Covid-19. Virus Covid-19 yaitu virus yang dapat menular, dan dapat ditularkan kepada manusia dan hewan, sesuai dengan protokol kesehatan. Upaya untuk menanggulangi penyebaran virus Covid-19 sesuai dengan protokol kesehatan yaitu dengan mulai (*psical distansing*) jaga jarak, memakai masker agar tidak terkena percikan (*droplet*) air liur orang yang terinfeksi Covid-19, mengurangi keluar rumah atau karantina mandiri selama 14 hari. penyebaran virus Covid-19 ini sangat cepat bahkan hanya beberapa bulan sudah menyebar ke seluruh dunia dan sangat berbahaya untuk kesehatan manusia. menurut WHO menyebutkan bahwa virus Covid-19 ini adalah virus yang dapat menginfeksi saluran pernafasan. Berdasarkan penyebarannya virus ini berasal dari Wuhan di China terjadi pada tanggal 30 Desember 2019 hingga saat ini pada tahun 2020. Penyebaran virus ini

sangatlah cepat. Saat ini bahkan ada 93 negara di dunia yang telah mengonfirmasi terjangkit virus Covid-19 tersebut, termasuk Indonesia yang terkena dampak paparan Covid 19. Terkonfirmasi pada saat ini yaitu 95.418, pasien sembuh 53.255, meninggal dunia 4.650. termasuk Kediri menjadi salah satu dari kota-kota besar di Indonesia yang juga terdampak virus covid-19, mulai dari sektor ekonomi, pendidikan, dan aktivitas olahraga dihentikan oleh pemerintah kota Kediri hingga saat ini.

Dalam konteks yang lebih spesifik lagi cabang olahraga renang pandemi ini mengakibatkan perubahan berbagai *goal set* program dari berbagai pelatih, mulai dari berbagai *event* nasional dan bahkan internasional mengalami pengunduran kalender jadwal *event* seperti halnya porprov Jatim di undur sampai tahun 2023, Pon XX yang rencananya di selenggarakan di Papua dengan jadwal 2020 di undur sampai tahun 2021, bahkan juga *event* internasional seperti ASEAN Games.

Covid-19 dimasa pandemi ini juga mempengaruhi *club* renang surya aquatic mengakibatkan berbagai *problem* mulai pengaruh psikis atlet, perubahan kalender *set goal* atlet, perubahan program latihan online dengan fisik ini mengakibatkan *filling* berenang tentunya akan mulai hilang karena media latihan yang seharusnya di air sekarang darat , *Control* program pun juga tidak bisa dilakukan secara maksimal karena keterbatasan media komunikasi.

Club renang Surya aquatic pada masa pandemic Covid-19 diliburkan sementara sesuai dengan protokol pemerintah Kota Kediri yang

menutup tempat wisata/ tempat latihan (kolam renang) selama kurang lebih 2 bulan. Hal ini sangat berpengaruh terhadap aktivitas gerak atlet yang dibatasi. Dampaknya akan mengakibatkan sistem imun tubuh yang menurun bahkan kebugaran jasmani yang menurun. Virus Covid-19 ini ternyata mudah terpapar oleh orang-orang yang berusia di bawah 20 tahun, dibandingkan dengan usia 20 ke-atas. Hasilnya adalah semua aktifitas atlet dan program latihan dilakukan secara *daring*. Dari permasalahan tersebut peneliti ingin mengukur tes kebugaran jasmani Indonesia pada atlet renang surya aquatic Kota Kediri usia 10-12 tahun, karena usia tersebut adalah usia perkembangan motorik anak, namun juga rentan terpapar Covid-19 jika kebugaran jasmaninya rendah. Hal tersebut yang mendasari peneliti untuk mengukur kebugaran jasmani pada masa pandemic Covid-19 sebagai salah satu dasar untuk menyusun program latihan di masa *New normal*, agar sasaran latihan lebih tepat dan efisien.

Hal ini yang mendasari peneliti untuk mengamati kebugaran jasmani atlet renang Surya aquatic kota Kediri usia 10-12 tahun pada masa pandemi covid-19. Peneliti ingin mengetahui dan mengukur sejauh mana tingkat kebugaran jasmani atlet renang Surya Aquatic kota Kediri melalui tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) terhadap kemampuan renang. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada saat pandemi Covid 19 peneliti bermaksud untuk mengambil judul "Survei Kebugaran Jasmani Atlet Renang Surya Aquatic Kota Kediri Pada Masa Pandemi Covid 19 Pada Tahun 2020"

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat masalah-masalah yang berkaitan dengan penelitian ini. Masalah tersebut diidentifikasi sebagai berikut

1. Wabah pandemi Covid-19.
2. Terbatasnya aktivitas latihan.
3. Belum ada data/ alat ukur kebugaran jasmani.
4. Landasan untuk menentukan program latihan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, penulis membatasi masalah dari penelitian ini sebagai berikut.

1. Tingkat kebugaran jasmani atlet renang Surya Aquatic Kota Kediri pada masa pandemi Covid-19.
2. Penelitian ini dilakukan pada atlet renang Surya Aquatic.
3. Subjek penelitian yang akan dilakukan pada atlet renang Surya Aquatic Kota Kediri pada tahun 2020 .

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diuraikan dan dirumuskan permasalahan sebagai berikut.

Seberapa tingkat kebugaran jasmani atlet renang Surya Aquatic Kota Kediri usia 10-12 tahun pada masa pandemic Covid-19 pada tahun 2020?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka penelitian dapat mengambil tujuan penelitian :

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada atlet renang Surya Aquatic Kota Kediri usia 10-12 tahun pada masa pandemi Covid-19.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan gambaran untuk menjadi referensi untuk penulis atau pelatih yang diharapkan selanjutnya dapat bermanfaat secara langsung maupun tidak langsung baik pihak, antara lain :

1. Kegunaan Teoritis

- 1) Bagi Penulis
- 2) penulis dapat mengetahui secara langsung tingkat kebugaran jasmani pada atlet renang Surya Aquatic Kota Kediri pada masa pandemi Covid-19.
- 3) Diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan sains khususnya bagi pelatih mengenai tingkat kebugaran jasmani pada atlet renang Surya Aquatic Kota Kediri pada masa pandemi Covid-19.
- 4) Penulis juga mengharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan lebih lanjut demi pengembangan ilmu pengetahuan dan

sains agar penelitian semacam ini untuk selanjutnya dapat lebih sempurna.

2. Bagi Akademis

Penelitian ini diharapkan menjadi tambahan referensi bacaan penelitian yang berkaitan dengan survei kebugaran jasmani atlet renang Surya Aquatic Kota Kediri pada masa pandemic Covid-19 dan informasi untuk menambah wawasan dalam dokumentasi dan menginformasikan hasil penelitian ini dibidang yang terkait.

3. Kegunaan Praktis

a. Bagi Atlet

Penelitian ini dapat membantu atlet dalam menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan kebugaran jasmani pada masa pandemi Covid-19 atau pada kehidupan sehari-hari khususnya dalam meningkatkan kemampuan pada saat latihan.

b. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan bagi pelatih dapat memberikan tambahan ilmu sebagai bahan pertimbangan untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani atlet serta juga bisa untuk menentukan alat ukur sebelum membuat program latihan.

c. Bagi Pihak *Club*.

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam disiplin ilmu olahraga serta dapat menjadi referensi dalam peningkatan kebugaran jasmani serta mutu prestasi atlet dalam cabang olahraga renang dan peningkatan prestasi dibidang *non* akademik yang berkompeten.

Daftar Pustaka

- Abdoellah, Arma. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. S.T.O. Yogyakarta : P.T Sastra Husada.
- Annas, M. 2011. *Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Vol.1 Ed.2 Desember 2011. Tersedia : <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/2034> diunduh 20-september-2020
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badruzaman. 2007. *Modul Teori Renang I*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi offset.
- _____ (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Depok: Kencana.
- Endang Rini S. Dan Fajar Sri W. 2008. *Senam Kebugaran*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Haller, David. 2010. *Belajar Berenang*. Bandung : Pionir Jaya.
- Harsono. 1998. *Coaching and Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kesuma.
- Huslah, H., & Hariyanto, E. (2020). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Puslatcab Senam Lantai Usia 10-12 Tahun*. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 44-51. Tersedia : <http://journal2.um.ac.id/index.php/gpji/article/view/14344> diunduh 20-september-2020
- Lovitt, Michelle dan John Speraw. 2004. *Exercise for Your Muscle Type: The Smart Way to Get Fit*. New Jersey: Basic Health Publications, Inc.
- Meiriawati, Made. 2013. *Pengaruh Pelatihan Sit-Up Besar Sudut 450 , 900 dan 1200 terhadap Kekuatan Otot Perut*. Fakultas Olahraga dan Kesehatan: Universitas Pendidikan Ganesh
- Muhajir. 2004a. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. 2007b. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Mulyadi, M. 2011. *Penelitian kuantitatif dan kualitatif serta pemikiran dasar menggabungkannya*. *Jurnal studi komunikasi dan media*, (Online), 15(1), 128-137. Tersedia: [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Mulyadi%](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Mulyadi%2C5)

[2C+M.+2011.+Penelitian+Kuantitatif+Dan+Kualitatif+Serta+Pemikiran+Dasar+Menggabungkannya.+JURNAL+STUDI+KOMUNIKASI+DAN+MEDI%2C+15+%281%29.+%28Online%29%2C+&btnG=](#). diunduh pada 08 september 2020

- Pernando. H. 2014. Tes Kesegaran Jasmnai Indonesia (TKJI) Usia 16-19 Tahun. (Online), tersedia: <https://herry-pjok.blogspot.com/2014/02/tes-kesegaran-jasmani-indonesia> tkji.html, diunduh 11 November 2020
- purwanto. (2012). beda pengaruh jogging dan latihan jalan cepat terhadap tingkat kesegaran jasmani.semarang: Universitas Dipenogoro.Sepnu, I. (2015). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola dan Wushu Di SMP Negeri 1 Jogonalan. United State Yogyakarta Universitas.
- Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Rusdi, Z. A. (2016). SURVEI KEBUGARAN JASMANI ATLET RENANG USIA 10-12 TAHUN. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 38-45. Tersedia:<http://www.journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/312> diunduh 20-september-2020.
- Rusli Lutan. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- _____. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- _____. 2010. *Metodologi Penelitian Kuntitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumiatsih, R. P. (2016). *Peningkatan hasil belajar meluncur pada materi renang dengan menggunakan metode permainan bola warna bagi siswa kelas iv sd n 2 banyuurip ngampel kabupaten kendal tahun 2016* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang). Tersedia : <https://lib.unnes.ac.id/27108/> , diunduh 20-september-2020
- Widiastuti. 2017. *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.