

## **PROFIL ANTROPOMETRI DAN KECEPATAN RENANG 50 METER ATLET RENANG KOTA TANJUNG PINANG**

Andri Gemaini<sup>1</sup>, Abu Bakar<sup>2</sup>, Anton Komaini<sup>3</sup>.

Universitas Negeri Padang

Andrigemaini@fik.unp.ac.id

### **Abstract**

The problem in this study is that there is no description yet about the physical condition capabilities of Tanjung Pinang City Athletes. This study aims 1) To find out the Anthropometry of Tanjung Pinang City Swimming athletes and 2) To find out the 50-meter swimming speed Freestyle of Tanjung Pinang City Swimming athletes. This type of research is descriptive research. The population in this study were all athletes registered in Tanjung Pinang PRSI. Which amounted to 37 people. The sampling technique was taken by purposive sampling. All male athletes who actively carry out exercises routinely and often participate in competition events at the regional level, amounting to 20 people. To obtain research data on the ability of the physical condition of the athletes in Tanjung Pinang City Swimming, a number of tests are conducted: body, arm length, leg length, palm width, and measuring swimming speed in the sample. The data analysis technique is using descriptive statistics with percentage techniques. Based on the results of data analysis shows that the Anthropometry variable owned by Tanjung Pinang City swimmer athletes are 1) The height of Tanjung Pinang City swimmer athletes is included in the category of less than 8 people (40%), 2) The arm length of Tanjung Pinang City swimmer athletes is included in the category good number of 8 people (40%), 3) The length of the limbs of swimming athletes in Tanjung Pinang City are included in the medium category amounting to 10 people (50%), 4) The width of the palms of the swimming athletes of Tanjung Pinang City are included in the moderate category totaling 8 people (40% ) and speed variables owned by swimming athletes in Tanjung Pinang City are included in the medium category amounting to 8 people (40%).

**Keywords:** Anthropometry, Free Style Speed

### **Abstrak**

Permasalahan didalam penelitian ini adalah belum adanya gambaran tentang kemampuan Kondisi Fisik Atlet Renang Kota Tanjung Pinang. Penelitian ini bertujuan 1) Untuk mengetahui Antropometri atlet Renang Kota Tanjung Pinang dan 2) Untuk mengetahui kecepatan renang 50 meter Gaya Bebas atlet Renang Kota Tanjung Pinang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang terdaftar didalam PRSI Kota Tanjung Pinang. Yang berjumlah 37 orang. Teknik pengambilan sampel diambil secara *purposive sampling*. Seluruh atlet putra yang aktif melaksanakan latihan secara rutin dan sering mengikuti even perlombaaan di tingkat daerah yang berjumlah 20 orang. Untuk mendapatkan data penelitian kemampuan kondisi fisik



para atlet Renang Kota Tanjung Pinang dilakukan beberapa test yaitu : mengukur tinggi badan, panjang lengan, panjang tungkai, lebar telapak tangan, dan mengukur kecepatan renang pada sampel. Teknik analisis data adalah menggunakan statistik deskriptif dengan teknik persentase. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel Antropometri yang dimiliki oleh atlet renang Kota Tanjung Pinang adalah 1) Tinggi badan atlet renang Kota Tanjung Pinang termasuk pada kategori kurang berjumlah 8 orang (40%), 2) Panjang lengan atlet renang Kota Tanjung Pinang termasuk pada kategori baik berjumlah 8 orang (40%), 3) Panjang tungkai atlet renang Kota Tanjung Pinang termasuk pada kategori sedang berjumlah 10 orang (50%), 4) Lebar telapak tangan atlet renang Kota Tanjung Pinang termasuk pada kategori sedang berjumlah 8 orang (40%) dan variabel kecepatan yang dimiliki oleh atlet renang Kota Tanjung Pinang termasuk pada kategori sedang berjumlah 8 orang (40%).

**Kata kunci:** Antropometri, Kecepatan Gaya Bebas

## **Pendahuluan**

Untuk mencapai prestasi olahraga nasional yang baik, maka perlu di tingkatkan pembinaan dan pengembangan di berbagai cabang olahraga. Olahraga yang butuh pembinaan dan pengembangan saat sekarang ini yaitu diantaranya olahraga renang yang termasuk juga dalam olahraga prestasi. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi ini bertujuan untuk menambah taraf hidup masyarakat luas, karena dengan olahraga maka seseorang yang memiliki bakat dan minat dapat disalurkan melalui renang.

Renang adalah salah satu jenis olahraga yang dilakukan di air yang sangat baik untuk kesehatan. yang meliputi : 1) gaya bebas, 2) gaya dada, 3) gaya kupu-kupu dan, 4) gaya punggung. Keempat gaya tersebut masing-masing mempunyai tingkat kesulitan sendiri-sendiri.

Perlombaan renang terdiri dari nomor-nomor perlombaan menurut jarak tempuh, jenis kelamin, dan empat gaya renang (gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada). Nomor-nomor renang putra dan putri yang dipertandingkan dalam Olimpiade Wikipedia menjelaskan sebagai berikut:

1. Gaya bebas : 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m (putri), 1500 m (putra)
2. Gaya kupu-kupu : 100 m, 200 m
3. Gaya punggung : 100 m, 200 m
4. Gaya dada : 100 m, 200 m.
5. Gaya ganti perorangan : 200 m dan 400 m
6. Gaya ganti estafet : 4 x 100 m



7. Gaya bebas estafet : 4 x 100 m, 4 x 200 m

Selain faktor-faktor kondisi fisik, teknik, dan mental ada satu hal lagi yang perlu diperhatikan ialah faktor alamiah artinya suatu faktor yang tidak bisa dibentuk yang bersifat genetik yaitu antropometri tubuh atlet seperti tinggi badan, panjang tungkai, panjang lengan dan lebar telapak tangan.

Faktor lain yang sangat diperlukan pada olahraga renang adalah faktor kecepatan. Kecepatan merupakan kemampuan untuk beraksi secepat mungkin terhadap suatu rangsangan dengan aksi gerak yang secepat-cepatnya, karena didalam renang sangat diperlukan kecepatan, karena kecepatan adalah faktor yang sangat penting untuk menentukan seorang perenang untuk memenangkan perlombaan.

Kota Tanjung Pinang merupakan salah satu daerah yang berada di Provinsi Kepulauan Riau yang memiliki kegiatan olahraga Renang. Olahraga renang di Kota Tanjung Pinang merupakan olahraga prestasi, karena letak Kota Tanjung Pinang yang berada di daerah kepulauan maka olahraga renang bisa menjadi penunjang prestasi.

Atlet Renang di Kota Tanjung Pinang pada awalnya memiliki prestasi yang baik, diantaranya sering mengikuti kejuaraan tingkat Nasional dan selalu mendominasi dalam perolehan medali di tingkat daerah. Atlet renang kota Tanjung Pinang termasuk atlet yang disegani karena mereka selalu menjadi penentu dalam perolehan medali Kota Tanjung Pinang, Namun pada beberapa tahun terakhir, atlet Renang Kota Tanjung Pinang mengalami penurunan prestasi dan selalu kalah disetiap perlombaan yang diikuti baik tingkat daerah maupun tingkat diluar daerah.

Renang merupakan aktivitas tubuh yang dilakukan di dalam air dengan cara menggerakkan bagian-bagian tubuh (kaki, tangan, dan kepala) sehingga menghasilkan gerakan maju. Kemampuan mengapung pondasi pertama seorang dapat berenang dilanjutkan dengan kayuhan tangan atau gerakan kaki renang tidak menentukan saat pola gerakan ketika mengapung dan bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain.



Menurut Dinata (2003: 4) “olahraga renang merupakan olahraga dengan aktivitas di air yang membawahi cabang-cabang olahraga lainnya. Untuk kegiatan renang ada 4 gaya renang, yaitu :

1. Gaya bebas
2. Gaya dada
3. Gaya punggung
4. Gaya kupu-kupu

Syafruddin (1999: 32) mengatakan, “kondisi fisik dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan, sedangkan arti luas adalah ketiga faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan, ditambah dengan faktor kelentukan dan koordinasi”.

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan tubuh melakukan gerakan sebanyak mungkin dalam waktu tertentu. Selain itu dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh melakukan gerakan dengan waktu yang sesingkat mungkin. Hendri (2013: 62) mengatakan bahwa “kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

### **Metode**

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif, bertujuan untuk mengungkapkan tentang Antropometri dan kemampuan kondisi fisik atlet Renang Kota Tanjung Pinang seperti apa adanya tanpa memberikan perlakuan seperti yang diungkapkan oleh Arikunto (2002: 310) bahwa: “penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan”. Tempat penelitian ini dilakukan di Kolam Renang Dendang Ria Kota Tanjungpinang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang terdaftar didalam PRSI Kota Tanjung Pinang yang berjumlah 37 orang atlet. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan *purposive sampling*. Seluruh atlet putra yang aktif melaksanakan latihan secara rutin dan sering mengikuti even perlombaaan di tingkat daerah yang berjumlah 20 orang.



### **Hasil Penelitian**

Hasil analisis data, dapat diketahui. Dari 20 orang atlet renang yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, yang memiliki tinggi badan dengan kelas interval  $\geq 174$  (baik sekali) adalah 2 orang (10%), kelas interval 170 – 173 (baik) adalah 4 orang (20%), kelas interval 166 – 169 (sedang) adalah 5 orang (25%), kelas interval 162 – 165 (kurang) adalah 8 orang (40%) dan kelas interval  $\leq 161$  (kurang sekali) adalah 1 orang (5%).

Hasil analisis data, dapat diketahui. Dari 20 orang atlet renang yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, yang memiliki panjang lengan dengan kelas interval  $\geq 92$  (baik sekali) adalah 0 orang (0%), kelas interval 85 – 91 (baik) adalah 8 orang (40%), kelas interval 77 – 84 (sedang) adalah 5 orang (25%), kelas interval 70 – 76 (kurang) adalah 8 orang (30%) dan kelas interval  $\leq 69$  (kurang sekali) adalah 1 orang (5%).

Dari 20 orang atlet renang yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, yang memiliki panjang tungkai dengan kelas interval  $\geq 104$  (baik sekali) adalah 1 orang (5%), kelas interval 101 – 103 (baik) adalah 1 orang (5%), kelas interval 166 – 169 (sedang) adalah 5 orang (25%), kelas interval 162 – 165 (kurang) adalah 8 orang (40%) dan kelas interval  $\leq 161$  (kurang sekali) adalah 1 orang (5%).

Dari 20 orang pemain yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, yang memiliki lebar telapak tangan dengan kelas interval  $\geq 9,32$  (baik sekali) adalah 1 orang (5%), kelas interval 8,70 – 9,31 (baik) adalah 3 orang (15%), kelas interval 8,07 – 8,69 (sedang) adalah 8 orang (40%), kelas interval 7,44 – 8,06 (kurang) adalah 7 orang (35%) dan kelas interval  $\leq 7,43$  (kurang sekali) adalah 1 orang (5%).

Dari 20 orang atlet yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, yang memiliki lebar telapak tangan dengan kelas interval  $\leq 27,97$  (baik sekali) adalah 2 orang (10%), kelas interval 31,81 – 27,98 (baik) adalah 4 orang (20%), kelas interval 35,69 – 31,82 (sedang) adalah 8 orang (40%), kelas interval 39,52 – 35,70 (kurang) adalah 5 orang (25%) dan kelas interval  $\geq 39,53$  (kurang sekali) adalah 1 orang (5%).

Setelah didapat dan dianalisa, terlihat bahwa secara antropometri atlet-atlet ini tidak memiliki kualifikasi fisik yang tergolong baik. Ini terlihat dari 20 sampel,



hanya 6 orang yang memiliki tinggi badan ideal ( lebih dari 170 cm). Sementara 14 dari 20 orang (70%) dari total atlet yang diukur memiliki tinggi badan yang bisa dikatakan kurang ideal untuk kategori atlet. Namun ada harapan tinggi badan ini akan ada perbaikan mengingat rentang usia para atlet ini masih berusia dibawah 18 tahun, yang artinya masih ada kemungkinan tinggi badan mereka akan bertambah karena mereka masih berada dalam usia pertumbuhan. Pertumbuhan untuk remaja putra sendiri biasanya berhenti di usia 21 tahun, sedangkan untuk remaja putri berhenti ketika berusia 18 tahun.

### **Kesimpulan Dan Saran**

#### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang profil antropometri dan kecepatan 50 meter gaya bebas atlet renang kota Tanjung Pinang. Dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

##### **a. Antropometri**

- 1) Tinggi badan atlet renang Kota Tanjung Pinang termasuk pada kategori kurang berjumlah 8 orang (40%).
- 2) Panjang lengan atlet renang Kota Tanjung Pinang termasuk pada kategori baik berjumlah 8 orang (40%).
- 3) Panjang tungkai atlet renang Kota Tanjung Pinang termasuk pada kategori sedang berjumlah 10 orang (50%).
- 4) Lebar telapak tangan atlet renang Kota Tanjung Pinang termasuk pada kategori sedang berjumlah 8 orang (40%).

##### **a. Kecepatan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kecepatan yang dimiliki oleh atlet renang Kota Tanjung Pinang termasuk pada kategori sedang berjumlah 8 orang (40%).

##### **b. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian dapat disarankan beberapa hal kepada :

- a. Disarankan para pelatih untuk kesempatan selanjutnya menerapkan dan memperhatikan faktor Antropometri diantaranya tinggi badan, panjang lengan, panjang tungkai, lebar telapak tangan dan faktor kecepatan dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan kecepatan atlet renang Kota Tanjung Pinang.



- b. Para atlet melakukan peregangan secara serius dan teratur agar tidak terjadinya cedera dalam bermain.
- c. Para atlet melakukan pendinginan guna melemaskan otot-otot sehabis latihan guna menghindari terjadinya kesalahan dalam fisiologi tubuh.
- d. Bagi para peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan kondisi fisik atlet renang

### **Daftar Rujukan**

Arikunto. Suharmi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Renika Cipta

Dinata, Marta. 2003. *Belajar Renang*. Jakarta : Cerdas Jaya.

[https://id.m.wikipedia.org/wiki/Renang\\_\(olahraga\)](https://id.m.wikipedia.org/wiki/Renang_(olahraga))

Irwandi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press

Syafruddin, (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP

