



Profil Kondisi Fisik Atlet Selam Pelatda DKI Jakarta Tahun 2024

Guntur Pratama Putera¹, Heru Miftakhudin², Mansur Jauhari³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

Abstrak

Received: 20 Maret 2025
Revised: 27 Maret 2025
Accepted: 04 April 2025

Kondisi fisik merupakan unsur utama, atlet harus mempunyai kondisi fisik dan teknik dasar yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat profil kondisi fisik yang ditujukan pada atlet selam pelatda DKI Jakarta tahun 2024. Performa atlet terlebih pada teknik dasar gerak finswimming pada olahraga selam merupakan usaha yang harus di miliki atlet sebagai syarat dasar untuk pencapaian prestasi. Metode penelitian adalah diskripsi terhadap data *expost facto* prestasi atlet selam pelatda DKI Jakarta tahun 2024. Variabel penelitian adalah Daya tahan otot (*Muscle Endurance*), Daya tahan kardiovaskuler (*Cardiovascular Endurance*), Kekuatan (*Strength*), Kecepatan (*Speed*), Kelentukan (*Flexibility*), Daya Ledak (*Power*). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian dari 20 atlet selam pelatda DKI Jakarta menunjukkan bahwa setiap atlet dalam kondisi sehat namun mempunyai kekuatan tahanan serta hasil tiap komponen bimotor yang berbeda-beda. Simpulan kondisi fisik atlet selam pelatda DKI Jakarta tahun 2024 saat ini menunjukkan atlet siap menghadapi pertandingan PON XXI Aceh-Sumut 2024 namun tetap memerlukan aspek pendukung dari segi teknik, taktik dan mental.

Kata kunci: Kondisi Fisik, Selam, Pelatda

(*) Corresponding Author: gunturpratama33@gmail.com, Heru_miftakhudin@unj.ac.id,
manjaugiz@gmail.com

How to Cite: Putera, G., Miftakhudin, H., & Jauhari, M. (2025). Profil Kondisi Fisik Atlet Selam Pelatda DKI Jakarta Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(4.B), 85-94. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/10141>.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang menyenangkan dan menguntungkan. Aktifitas ini banyak diminati dari segala usia mulai usia anak-anak, remaja, dewasa, bahkan lansia. Serta mudah dilakukan kapan, dimana, dan dengan siapa saja, tetapi semua itu kembali kepada niat dari masing-masing individu. Setiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam melakukan olahraga, ada yang mempunyai tujuan untuk prestasi, rekreasi, kesehatan, dan rehabilitasi. Semua itu tergantung dari kebutuhan masing-masing orang.

Untuk menjaga kesehatan bisa dilakukan dengan berolahraga secara teratur dan sesuai dengan porsinya. Olahraga bermanfaat untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Manfaat olahraga diantaranya melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot, mencegah pengeroposan tulang, menurunkan tekanan darah, menurunkan kolesterol jahat, dan menaikkan kolesterol baik. Olahraga juga bermanfaat untuk membakar kalori, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi otot, bahkan olahraga juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh, membuat tidur lebih nyenyak, serta mengurangi depresi.

Setiap orang hendaknya berusaha untuk menyempatkan diri berolahraga tidak hanya di usia muda, namun perlu pula diteruskan pada usia lanjut. Olahraga perlu dijalankan secara teratur. Pemilihan jenis olahraga yang akan dijalankan tentu

disesuaikan dengan kegemaran, biaya, serta kemampuan fisik seseorang. Olahraga dapat dilaksanakan sendiri, misalnya jalan kaki, bersepeda, atau berenang. Namun, olahraga dapat juga dilakukan berkelompok, misalnya tenis, badminton, dan sepak bola. Olahraga jika dilakukan sendiri memungkinkan kita melaksanakan olahraga tersebut tanpa bergantung pada orang lain. Namun, olahraga berkelompok juga menyenangkan karena kita dapat bergaul dengan orang lain yang melakukan aktifitas olahraga.

Kebiasaan berolahraga akan lebih baik bila dimulai secara teratur sejak kecil. Namun, memulai olahraga pada usia lanjut juga tetap bermanfaat. Mulailah berolahraga secara bertahap, mulai dengan olahraga ringan dan sedikit demi sedikit intensitas serta lamanya berolahraga ditingkatkan. Setiap berolahraga jangan lupa mulai dengan pemanasan dan ditutup dengan pendinginan.

Dengan berolahraga kita juga dapat menjaga kesehatan jantung kita. Berolahragalah dengan cukup, teratur dan terukur. Gejala kaki, menaiki tangga, renang dan olahraga serta kegiatan fisik lainnya dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah, yang juga berarti menurunkan resiko terkena penyakit jantung koroner.

Kegiatan Fisik dalam banyak hal sering diartikan sebagai olah raga. Sayangnya, olahraga sering dibayangkan sebagai kegiatan fisik yang berkeringat, rasa sakit, kepayahan, kehabisan keringat, panas, pusing, mual resiko cedera, dan sebagainya

Dalam dunia olahraga banyak hal yang mendukung untuk kemajuan prestasi di bidang olahraga. Salah satunya adalah ilmu pengetahuan. Dengan adanya ilmu pengetahuan yang berkonsentrasi dibidang olahraga, maka akan munculah teknologi yang terus berkembang untuk memajukan sebuah prestasi olahraga. Hal ini dapat kita lihat dengan banyaknya alat hasil dari teknologi yang berguna untuk mendukung kemajuan olahraga. Salah satunya dalam cabang olahraga selam. Dicapang olahraga selam, ada teknologi yang mendukung dalam pertandingan renang, contohnya, *start block*, baju selam *fast skin*, *digital timmer*, dan masih banyak yang lainnya.

Selam atau *finswimming* sendiri mempunyai pengertian sebagai gerakan dengan menggunakan monofin atau fins, baik pada permukaan air ataupun dengan cara menyelam di bawah air dimana perenang bersaing berdasarkan kecepatan, seperti yang dijelaskan oleh Nakasima et al (2019) "*Fin swimming is a sport in which swimmers attach fins and compete based on speed at the water surface or below the water surface*". Para peselam hanya menggunakan gerakan otot. Untuk *finswimming* dibawah air bisa dibantu dengan menggunakan peralatan pernafasan, yaitu peralatan yang berfungsi mengambil udara untuk bernafas di dalam air. Menurut Jimmy Gauntier "*finswimming* adalah olahraga kecepatan yang dilakukan di permukaan atau dibawah air". Finswimmer menggunakan monofin atau bifin (dan tentu mengetahui sebagai streofin di beberapa negara, melihat peralatan) tetapi secara gaya atau teknik sama seperti berenang. Pertandingan *finswimming* dibagi menjadi 4 teknik, (CMAS version 2015/01(BoD 18303/08/2013) yaitu "surface, apnea, immersion, dan bifin". Semua nomor atau pertandingan ada yang diselenggarakan di kolam renang dan perairan terbuka

Untuk menunjang peningkatan kemampuan atlit selam dibutuhkan kondisi fisik yang bagus. Karena selain teknik berenang, kondisi fisik yang bagus sangat

berpengaruh terhadap performa atlet didalam sebuah kejuaraan. Kondisi fisik ialah keadaan fisik dan psikis yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Fisik yang bagus akan memberikan prestasi yang bagus pula terhadap seorang atlet. Lhaksana (2011:17) mengemukakan “bahwa persiapan kondisi fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Melalui latihan fisik, kondisi atlet yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang atlet yang akhirnya berdampak positif pada permainan tim”.

Sebelum pelatih memberikan bentuk-bentuk latihan kepada atletnya tentu ia harus paham dan mengerti dengan apa yang dimaksud kondisi fisik, apa saja bentuk dan jenisnya, bagaimana cara melatihnya dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhinya. Pelatih juga harus bisa memahami karakter seseorang agar dapat memperlancar proses latihan.

Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang atlet. Penampilan atlet dengan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk pula terhadap teknik dan taktik pada saat perlombaan. Namun, sehebat apapun seorang atlet dengan tekniknya jika tidak didasari kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidak akan maksimal

Oleh karena hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap profil kondisi fisik atlet selam. Penelitian ini juga menjadi daya tarik untuk mengetahui kondisi fisik atlet selam. Sehingga dengan adanya data ini diharapkan dapat menjadi data acuan untuk program latihan dalam rangka peningkatan atlet selam di DKI Jakarta. Penelitian ini dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Selam Pelatda DKI Jakarta Tahun 2024”.

Dengan memiliki kondisi fisik yang baik, atlet dapat meningkatkan kinerja mereka dalam pertandingan, mengurangi risiko cedera, dan menjaga daya tahan mereka selama latihan dan kompetisi.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Atlet Selam Pelatda DKI Jakarta Tahun 2024. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif (Hikmawati, 2020). Populasi dari penelitian ini adalah atlet selam tim Pelatda DKI Jakarta. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *sampling purposive* (Sugiyono, 2019). Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes komponen fisik. Penggunaan Instrumen ini disesuaikan dengan sampel, tempat, dan waktu penelitian. Dalam penelitian ini data yang diambil yaitu hasil tes fisik atlet cabang olahraga selam tim Pelatda DKI Jakarta. Analisis data yang akan dipakai dalam pengolahan data pada penelitian ini adalah analisis statistika deskriptif, karena data dalam penelitian ini berupa angka- angka hasil tes yang di lakukan dan akan di berikan kesimpulan untuk mengetahui hasil dari setiap item tes berdasarkan tiap-tiap item tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Subjek yang menjadi bahan penelitian dari skripsi ini adalah 20 orang atlet selam pelatda DKI Jakarta tahun 2024 yang akan mengikuti pertandingan PON XXI Aceh-Sumut 2024. Atlet melakukan serangkaian test biomotorik, diantaranya ialah Daya Tahan Kardiovaskuler (*Cardiovaskular Endurance*), Daya Tahan Otot (*Muscle Endurance*), Kecepatan (*Speed*), Daya Ledak (*Power*) dan Kelentukan, (*Flexibility*).

Pembahasan

Dari banyaknya komponen biomotor dan item tes fisik untuk atlet, peneliti berfokus kepada 5 komponen biomotor yaitu daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*) dan kelentukan (*flexibility*), karena peneliti disini membedah profil atlet selam pelatda DKI Jakarta Tahun 2024 dimana pada kategori tersebut mutlak dibutuhkan dua komponen biomotor tersebut.

Test fisik memiliki acuan dan standarisasi nasional yang telah digunakan oleh kebanyakan pelatih di Indonesia, seperti tes daya tahan kardiovaskuler dengan menggunakan 12 menit swim test untuk mengukur VO₂Max, daya tahan otot lengan dan bahu menggunakan push up 1 menit, daya tahan otot tungkai menggunakan squat jump, daya tahan otot perut menggunakan sit up 2 menit, kekuatan core dengan core test, fleksibilitas menggunakan sit and reach, kecepatan dengan menggunakan 50 meter swim test.

Data di buat dalam bentuk grafik serta tabel dari masing-masing atlet agar lebih mudah dalam membaca target serta hasil yang dicapai untuk dijadikan bahan evaluasi pelatih nantinya dalam memperbaiki kondisi fisik atlet pada proses latihan.

Berikut adalah pembahasan dari profil kondisi fisik daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan dan daya ledak atlet selam pelatda DKI Jakarta tahun 2024:

1. Profil Kondisi fisik Daya Tahan

a. Daya tahan kardiovaskuler

Tes daya tahan kardiovaskuler pada atlet selam pelatda DKI Jakarta tahun 2024 menggunakan 12 menit *swim test* untuk mengetahui kapasitas maksimal paru-paru (Vo₂Max). Hasil dari kondisi fisik daya tahan kardiovaskuler atlet selam pelatda DKI Jakarta tahun 2024 yang tertinggi 990 diperoleh oleh Alexander Damanik dan terendah 625 yang diraih oleh Nasya dan nilai rata-rata Vo₂Max nya ialah 880 dengan standar maksimal 600 maka Vo₂Max atlet selam pelatda DKI Jakarta tahun 2024 dapat dikategorikan “Baik Sekali” baik putra maupun putri.

Tabel 1. Data hasil tes *cardiovascular endurance*

No	Nama Atlet	Vo2Max
1	Marcello	990
2	Farhan	775
3	Derryl	825
4	Sheva	765
5	Aren Omar	835
6	M. Zidan	705
7	Andityo	900
8	Guntur	800
9	Elexander	990
10	Alper	705
11	Rohandi	740
12	Joanita	825
13	Melody	775
14	Ista	775
15	Alyssa	740
16	Amartya	815
17	Nasya	625
18	Afrielita	765
19	Suci	710
20	Dyka	960

b. Daya tahan otot

Tes daya tahan otot pada atlet selama pelatda DKI Jakarta tahun 2024 menggunakan push up 1 menit untuk mengukur daya tahan otot lengan dan bahu, squat jump untuk mengukur daya tahan otot tungkai, dan sit up 2 menit untuk mengukur daya tahan otot perut, berikut tabel keseluruhan kondisi fisik daya tahan otot lengan, bahu, tungkai dan perut :

Tabel 2. Data hasil tes daya tahan otot

No	Nama Atlet	Daya Tahan Otot		
		Lengan dan Bahu	Tungkai	Perut
1	Marcello	47	117	80
2	Farhan	51	112	86
3	Derryl	52	107	72
4	Sheva	60	110	80
5	Aren Omar	51	112	73
6	M. Zidan	40	110	82
7	Andityo	56	115	112
8	Guntur	32	96	60
9	Elexander	37	123	78
10	Alper	45	105	75
11	Rohandi	49	100	86
12	Joanita	34	105	61
13	Melody	38	100	58

14	Ista	34	105	61
15	Alyssa	35	102	61
16	Amartya	35	105	70
17	Nasya	50	134	94
18	Afrielita	50	110	94
19	Suci	29	100	70
20	Dyka	35	100	65

Nilai Max (nMax) n=20

nMax daya tahan otot lengan dan bahu : 60
nMax daya tahan otot tungkai : 134
nMax daya tahan otot perut : 112

Nilai Min (nMin) n=20

nMin daya tahan otot lengan dan bahu : 29
nMax daya tahan otot tungkai : 96
nMin daya tahan otot perut : 58

Nilai Mean (Rata-rata) n=20

Mean daya tahan otot lengan dan bahu : 43
Mean daya tahan otot tungkai : 108,4
Mean daya tahan otot perut : 75,9

Dari hasil tersebut dapat dideskripsikan bahwa nilai tertinggi daya tahan lengan dan bahu diperoleh oleh Sheva yakni 60, nilai terendah daya tahan lengan dan bahu diperoleh oleh suci dengan nilai 29, serta rata-rata daya tahan lengan dan bahu atlet selam pelatda DKI Jakarta tahun 2024 ialah 43, dengan standar maksimal 40 maka dapat dikategorikan daya tahan otot lengan dan bahu atlet selam “Baik Sekali”

Daya tahan otot tungkai atlet selam pelatda DKI Jakarta tahun 2024 memiliki nilai tertinggi 134 yang diperoleh oleh Nasya dan terendah 96 yang diraih oleh Guntur dengan nilai rata-rata yakni sebesar 108,4. Dari standar maksimal 55, maka atlet selam pelatda DKI Jakarta tahun 2024 dapat dikategorikan “Baik Sekali” dalam daya tahan otot tungkai.

Profil daya tahan otot perut atlet selam pelatda DKI Jakarta tahun 2024 didapati sebagai berikut yakni perolehan nilai tertinggi 112 diraih oleh Andityo, dan terendah 58 yang diperoleh oleh Melody, serta memiliki nilai rata-rata sebesar 75,9 dengan standar maksimal 80, oleh karena itu daya tahan otot perut atlet selam pelatda DKI Jakarta tahun 2024 dapat dikatakan “BAIK”.

2. Profil Kondisi Fisik Kelentukan (*Flexibility*)

Tes kelentukan atlet pelatda selam DKI Jakarta tahun 2024 menggunakan *Sit and Reach* dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Data hasil tes kelentukan

No	Nama Atlet	Kelentukan
1	Marcello	19
2	Farhan	11
3	Derryl	35
4	Sheva	23
5	Aren Omar	10
6	M. Zidan	33
7	Andityo	26

8	Guntur	30
9	Elexander	34
10	Alper	32
11	Rohandi	30
12	Joanita	43
13	Melody	23
14	Ista	44
15	Alyssa	57
16	Amartya	36
17	Nasya	52
18	Afrielita	38
19	Suci	20
20	Dyka	27

nMax kelentukan : 57

nMin : 10

Mean : 31,15

Dari data diatas diketahui bahwa nilai kelentukan terbaik diperoleh oleh Alyssa yaitu 57 dan yang terkecil yaitu Aren Omar dengan capaian nilai 10, dan rata-rata keseluruhannya ialah 31,15, dengan standar maksimal kelentukan yaitu 35, maka kondisi fisik khususnya kelentukan dari atlet selam Pelatda DKI Jakarta tahun 2024 dapat dikategorikan “Baik”

3. Profil Kondisi Fisik Daya Ledak (*Power*)

Daya Ledak atau *Power* atlet pelatda selam DKI Jakarta tahun 2024 diukur untuk mengetahui seberapa besar daya ledak tiap atlet yang berfungsi sebagai gaya tolakan saat proses menyelam agar bisa lebih cepat dari yang lain, diukur dengan menggunakan *tes vertical jump*, berikut hasil nya :

Tabel 4. Data hasil tes daya ledak

No	Nama Atlet	Daya Ledak
1	Marcello	69
2	Farhan	62
3	Derryl	72
4	Sheva	62
5	Aren Omar	51
6	M. Zidan	59
7	Andityo	85
8	Guntur	50
9	Elexander	45
10	Alper	52
11	Rohandi	52
12	Joanita	43
13	Melody	46
14	Ista	47
15	Alyssa	57
16	Amartya	38
17	Nasya	43

18	Afrielita	34
19	Suci	43
20	Dyka	39

Daya ledak yang diperoleh oleh atlet selam pelatda DKI Jakarta sangat bervariasi dengan daya ledak tertinggi diraih oleh Andityo yakni 85 dan terendah 34 oleh Afrielita, dengan nilai rata-rata daya ledak 52,45. Standar minimal 46, maka daya ledak atlet selam pelatda DKI Jakarta tahun 2024 dapat dikategorikan “Cukup”.

4. Profil Kondisi Fisik Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan pada selam sangat dibutuhkan dan menjadi tolak ukur untuk meraih kemenangan, dimana pada atlet pelatda selam DKI Jakarta Tahun 2024 untuk kecepatan diambil waktu terbaik dengan menggunakan 50 meter swim test, dan berikut hasilnya :

Tabel 5. Data hasil tes kecepatan

No	Nama Atlet	Kecepatan
1	Marcello	26,66
2	Farhan	26,84
3	Derryl	30,89
4	Sheva	28
5	Aren Omar	26,66
6	M. Zidan	34,68
7	Andityo	25
8	Guntur	26,4
9	Elexander	26,54
10	Alper	34,68
11	Rohandi	32,29
12	Joanita	30,89
13	Melody	33,45
14	Ista	31,22
15	Alyssa	32,29
16	Amartya	30,35
17	Nasya	46,29
18	Afrielita	28
19	Suci	34,79
20	Dyka	27

Dari hasil tersebut, dapat dideskripsikan bahwa kondisi fisik khususnya kecepatan berenang yang tercepat dalam 50 meter ialah Andityo dengan perolehan waktu 25 detik, dan yang terlama ialah 46,29 yakni perolehan waktu dari Nasya, untuk hasil rata-rata dari keseluruhan didapati nilai 30,646 detik. Standar tercepat yakni dibawah 28 detik dan terlama diatas 31 detik, sehingga perolehan nilai rata-rata 30,646 hasil kecepatan berenang 50 meter atlet selam Pelatda DKI Jakarta Tahun 2024 dikategorikan “Kurang”.

5. Profil Kondisi Fisik Kekuatan (*Strength*)

Kondisi fisik atlet selam Pelatda DKI Jakarta Tahun 2024 di ukur dengan menggunakan *core test* dan mendapati hasil sebagai berikut :

Tabel 6. Data hasil tes kekuatan

No	Nama Atlet	Kekuatan
1	Marcello	3,3
2	Farhan	3,3
3	Derryl	3,3
4	Sheva	3,3
5	Aren Omar	3,3
6	M. Zidan	3,3
7	Andityo	3,3
8	Guntur	3,3
9	Elexander	3,3
10	Alper	3,3
11	Rohandi	3,3
12	Joanita	3,3
13	Melody	2,25
14	Ista	3,3
15	Alyssa	3,3
16	Amartya	3,3
17	Nasya	3,3
18	Afrielita	3,3
19	Suci	3,3
20	Dyka	3,3

Dari data diatas, didapati nMax yaitu 3,3 dan hampir keseluruhan mendapatkan hasil yang sama kecuali Melody yang mendapatkan hasil 2,25 pada Core Test sehingga nilai tersebut menjadi nMin, dan untuk rata-rata didapati hasil 3,2475. Standar minimal nya ialah 1 dan standar maksimalnya 3,30, oleh karena itu maka hasil kondisi fisik kekuatan atlet Pelatda Selam DKI Jakarta Tahun 2024 dapat dikategorikan “Baik”.

KESIMPULAN

Keseluruhan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa selama tahun 2024 hasil tes kondisi fisik atlet Pelatda DKI Jakarta Tahun 2024 komponen biomotor daya tahan kardiovaskuler baik sekali, daya tahan otot baik, kelentukan baik, daya ledak cukup, kecepatan kurang dan kekuatan dikategorikan baik.

Karena cabang olahraga selam merupakan cabang olahraga terukur, maka hasil tersebut dapat dijadikan acuan oleh pelatih untuk memperbaiki kondisi fisik atlet selam Pelatda DKI Jakarta khususnya pada pembuatan program latihan komponen biomotor kecepatan dan daya ledak agar perolehan hasil waktu saat perlombaan dapat lebih baik.

REFERENSI

- Hikmawati, F. (2020). *Metodologi Penelitian*. (4th ed.). Depok: Rajawali. Pers.
 Lhaksana, Justinus. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
 Nakashima, M., Yoneda, T., & Tanigawa, T. (2019). Simulation analysis of fin swimming with bi-fins. *Mechanical Engineering Journal*, 6(4), 19-00011.

Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung :
Alphabet.