

Identifikasi Kemampuan Biomotor Atlet Renang Putri Dragon Wirayudha Kediri Tahun 2023

Identification of the Biomotor Ability of Female Swimming Athlete Dragon Wirayudha Kediri in 2023

M.H. Farhan Fahrurrozy¹, Muhammad Yanuar Rizky², Slamet Junaidi³.

¹Farhanferdian430@gmail.com, Penjas/FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²yanuar.rizky@unpkediri.ac.id, Penjas/FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³slamet.junaidi@unpkediri.ac.id, Penjas/FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Mencapai puncak tertinggi dalam olahraga memerlukan upaya yang direncanakan dengan cermat sejak perkembangan anak. Pembinaan dan pelatihan olahraga pada usia prasekolah bertujuan untuk memajukan jati diri dan nasionalisme Indonesia, serta secara khusus untuk membentuk atlet muda berbakat yang mampu berprestasi di tingkat regional, nasional, dan internasional. Atlet renang putri dari klub Dragon Wirayudha Kediri secara konsisten berpartisipasi dalam kejuaraan renang tingkat daerah. Penelitian ini bertujuan membantu pelatih dalam mengidentifikasi kemampuan biomotor atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri tahun 2023. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan populasi berupa kemampuan biomotor atlet renang putri dari klub tersebut. Instrumen yang digunakan mencakup tes dan pengukuran dalam olahraga dengan 7 komponen kondisi fisik dan 7 item tes. Analisis data menggunakan T-Skor, di mana data mentah dari setiap item tes dikonversi ke dalam T-Skor. Data ini kemudian dijumlahkan dan dihitung rata-rata, simpangan baku, skor maksimal, dan skor minimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 8,33% atlet berada dalam kategori sangat baik, 25% dalam kategori baik, 33% dalam kategori cukup, 25% dalam kategori kurang, dan 8,33% dalam kategori sangat kurang. Kesimpulannya, kemampuan biomotor atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri tahun 2023 berada pada kategori cukup. Hasil ini dapat dijadikan acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan untuk mencapai target yang diinginkan.

Kata kunci: Kemampuan biomotor, renang, atlet putri, dragon wirayudha

Abstract

Reaching the highest peaks in sport requires carefully planned efforts from a child's development. Sports coaching and training at preschool age aims to advance Indonesian identity and nationalism, and specifically to form talented young athletes who are able to excel at regional, national and international levels. Female swimming athletes from the Dragon Wirayudha Kediri club consistently participate in regional level swimming championships. This research aims to assist coaches in identifying the biomotor abilities of Dragon Wirayudha Kediri female swimming athletes in 2023. The method used is a quantitative method with a population consisting of the biomotor abilities of female swimming athletes from the club. The instruments used include tests and measurements in sports with 7 physical condition components and 7 test items. Data analysis uses T-Score, where the raw data from each test item is converted into a T-Score. This data is then added up and the average, standard deviation, maximum score and minimum score are calculated. The research results showed that 8.33% of athletes were in the very good category, 25% in the good category, 33% in the fair category, 25% in the poor category, and 8.33% in the very poor category. In conclusion, the biomotor ability of female swimming athlete Dragon Wirayudha Kediri in 2023 is in the sufficient category. These results can be used as a reference for trainers in preparing training programs to achieve the desired targets.

Keywords: Biomotor skills, swimming, female athlete, Dragon Wirayudha.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas penting untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani. Selain itu, olahraga juga berperan dalam memajukan potensi diri seseorang dari aspek fisik, mental, dan sosial. Salah satu bentuk olahraga yang penting adalah olahraga prestasi, yang fokus pada pengembangan potensi fisik, mental, dan sosial atlet untuk mencapai prestasi tertinggi di tingkat lokal, nasional, dan internasional. Pembinaan olahraga pada usia prasekolah bertujuan memajukan jati diri bangsa serta membentuk atlet-atlet muda berbakat yang siap berprestasi tinggi. Model pelatihan yang tepat sangat penting dalam mencapai kinerja optimal, dan jika tidak dilaksanakan dengan baik, risiko kegagalan menjadi tinggi.

Kebugaran fisik atau kemampuan biomotor merupakan salah satu faktor kunci yang mempengaruhi prestasi atletik. Kemampuan biomotor yang baik mencakup kekuatan, kelentukan, ketangkasan, koordinasi, keseimbangan, dan kebugaran paru-jantung. Renang, sebagai salah satu bentuk olahraga yang memiliki banyak manfaat kesehatan, membutuhkan kondisi fisik yang solid dan keterampilan fisik yang baik. Atlet renang memerlukan kemampuan biomotor yang tinggi untuk mencapai prestasi optimal. Kondisi biomotor yang baik memungkinkan pengembangan teknik, taktik, dan strategi yang efektif dalam olahraga renang.

Seorang atlet renang yang memiliki kemampuan biomotor yang baik cenderung memiliki peluang lebih besar untuk sukses. Untuk itu, diperlukan tes kemampuan biomotor guna menilai dan memperbaiki kelemahan yang mungkin ada. Evaluasi ini membantu pelatih dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu setiap atlet. Dengan pemahaman yang baik tentang keterampilan biomotor atlet, pelatih dapat mengembangkan latihan yang terstruktur dan disesuaikan, membantu atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri mencapai prestasi tertinggi di setiap kompetisi yang diikuti. Berdasarkan latar belakang ini, penelitian dilakukan untuk mengidentifikasi kemampuan biomotor atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri tahun 2023.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran dalam olahraga yang mencakup 7 komponen kondisi fisik: (1) kecepatan menggunakan lari 100 yard (Nurhasan, 1986), (2) daya tahan otot lengan menggunakan push up 60 detik (Wiriawan, 2017), (3) kekuatan otot tungkai menggunakan tes leg dynamometer

(Albertus Fenanlampir, 2015), (4) daya tahan otot perut menggunakan sit up 60 detik (Wiriawan, 2017), (5) daya ledak otot tungkai menggunakan vertical jump (Wiriawan, 2017), (6) kelentukan menggunakan sit and reach (Sya'ban Purnama.Suryadarma: 2013), (7) dan daya tahan jantung paru menggunakan MFT (Caecilia Dwi Wahyuni, 2012). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan T-Skor, di mana data mentah dikonversikan ke dalam T-Skor, kemudian dijumlahkan dan dihitung rata-rata, simpangan baku, skor maksimal, dan skor minimal.

HASIL

Dalam penelitian terhadap atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri, terdapat nilai-nilai yang diukur untuk berbagai komponen atletik. Setiap komponen memiliki nilai-nilai tertentu seperti nilai maksimal, minimal, mean, dan standar deviasi. Berdasar pada analisis data, maka dapat ditemukan hasil penelitian seagai berikut:

Kecepatan/speed

Tingkat kecepatan diukur melalui tes lari 20 meter. Dari hasil analisis data yang diperoleh dari komponen biomotor kecepatan, terdapat rata-rata sebesar 14,15 dan standar deviasi sebesar 0,66. Nilai maksimal yang tercatat adalah 13,08, sedangkan nilai minimal mencapai 15,13.

Tabel 1. Pengkategorian kecepatan atlet renang putri dragon wirayudha Kediri, tahun 2023

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 65$	Baik sekali.	1	8,33%
2	$55 \leq X \leq 65$.	Baik.	1	8,33%
3	$45 \leq X \leq 55$	Cukup.	7	58,33%
4	$35 \leq X \leq 45$.	Kurang.	2	16,67%
5	$X \leq 35$	Kurang sekali.	1	8,33%
JUMLAH				100,00%

Dari tabel 4.2, dapat disimpulkan bahwa dalam kecepatan atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri pada tahun 2023: terdapat 1 atlet (8,33%) dalam kategori baik sekali, 1 atlet (8,33%) dalam kategori baik, 7 atlet (58,33%) dalam kategori cukup, 2 atlet (16,67%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,33%) dalam kategori kurang sekali. Dengan frekuensi tertinggi pada kategori cukup dengan jumlah 7 atlet, kesimpulannya kecepatan atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri pada tahun 2023 berada pada

kategori cukup. Berdasarkan dengan apa yang sudah dijelaskan diatas, maka kecepatan kemampuan biomotor atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023 dapat disajikan kedalam diagram batang.



Gambar 1. Diagram batang kecepatan atlet renang putri dragon wirayudha kediri tahun 2023

Daya.tahan.Otot.Lengan

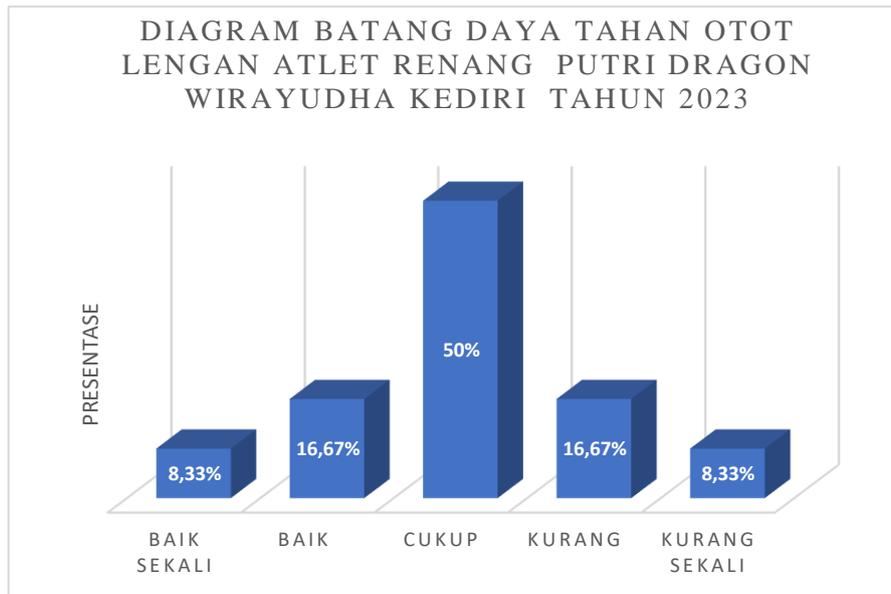
Kekuatan otot bahu dan lengan diukur dengan menggunakan *Push up*. Hasil analisis data yang diperoleh dari komponen biomotor daya tahan otot lengan yaitu *mean* sebesar 39,25, *standar deviasi* sebesar 1,76, nilai *maksimal* sebesar 42, nilai *minimal* sebesar 37.

Tabel 2. Pengkatagorian daya tahan otot lengan atlet renang putri dragon wirayudha kediri tahun 2023

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	1	8,33%
2	$55 \leq X \leq 65$	Baik.	2	16,67%
3	$45 \leq X \leq 55$	Cukup	6	50%
4	$35 \leq X \leq 45$	Kurang.	2	16,67%
5	$X \leq 35$	Kurang Sekali	1	8,33%
JUMLAH				100%

Berdasarkan data dalam Tabel 4.3, Dapat disimpulkan bahwa dalam penilaian kekuatan otot bahu dan lengan atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri pada tahun

2023: terdapat 1 atlet (8,33%) dalam kategori sangat baik, 2 atlet (16,67%) dalam kategori baik, 6 atlet (50%) dalam kategori cukup, 2 atlet (16,67%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,33%) dalam kategori sangat kurang. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori cukup, di mana jumlah atlet yang masuk dalam kategori ini adalah 6, sehingga dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot lengan atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri pada tahun 2023 berada pada kategori cukup.



Gambar 2. Diagram batang daya tahan otot lengan kemampuan biomotor atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023

Dari informasi yang telah dijelaskan sebelumnya, maka presentasi mengenai daya tahan otot lengan atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri tahun 2023 bisa diwujudkan dalam bentuk diagram batang. Ini akan menampilkan persentase atau jumlah atlet dalam setiap kategori kekuatan otot lengan. Diagram batang akan secara visual menunjukkan distribusi atlet pada tingkat kekuatan otot lengan yang berbeda, memberikan gambaran yang jelas tentang proporsi atlet dalam setiap kategori tersebut.

Kekuatan.otot.tungkai

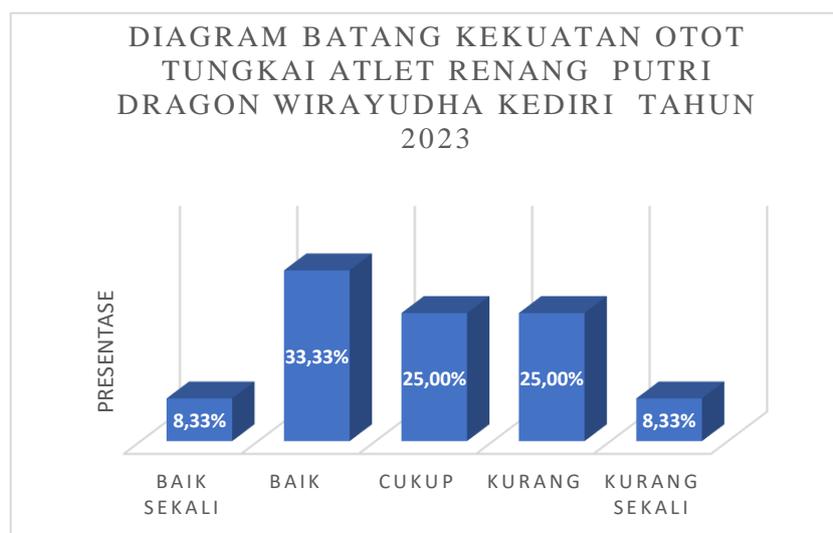
Kekuatan.otot.tungkai diukur dengan menggunakan tes *Leg Dynamometer*. Hasil analisis data yang diperoleh dari komponen biomotor Kekuatan otot tungkai yaitu *mean* sebesar 95,25, *standar deviasi* sebesar 5,72, nilai *maksimal* sebesar 103, nilai *minimal* sebesar 85.

Tabel 3. Pengkatagorian kemampuan biomotor kekuatan otot tungkai atlet renang putri

dragon wirayudha kediri Tahun 2023

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	1	8,33%
2	$55 \leq X \leq 65$.	Baik.	4	33,33%
3	$45 \leq X \leq 55$	Cukup	3	25%
4	$35 \leq X \leq 45$.	Kurang.	3	25%
5	$X \leq 35$	Kurang Sekali	1	8,33%
JUMLAH				100,00%

Berdasarkan data dalam Tabel 4.4, kesimpulan dapat diambil bahwa dalam aspek kekuatan otot tungkai pada atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri tahun 2023: terdapat 1 atlet (8,33%) dalam kategori sangat baik, 4 atlet (33,33%) dalam kategori baik, 3 atlet (25%) dalam kategori cukup, 3 atlet (25%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,33%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi tertinggi terdapat pada kategori baik, di mana terdapat 4 atlet, sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai dalam konteks kemampuan biomotor atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri tahun 2023 berada pada kategori baik. Berdasarkan apa yang sudah dijelaskan diatas, maka kemampuan biomotor kekuatan otot tungkai atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023 dapat disajikan kedalam diagram batang.



Gambar 3. Diagram batang kekuatan otot tungkai atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023

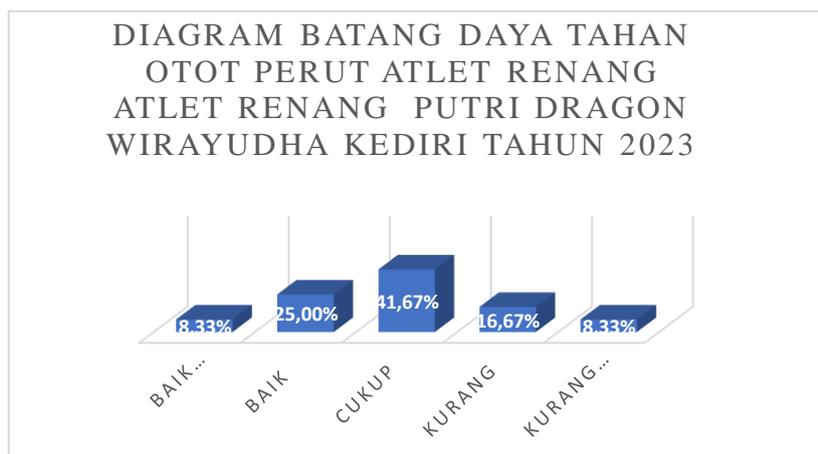
Daya Tahan otot perut

Daya Tahan otot perut diukur dengan menggunakan *Sit up* Hasil analisis data yang diperoleh dari komponen biomotor daya Tahan otot perut yaitu *mean* sebesar 48,6, *standar deviasi* sebesar 5,3, nilai maksimal 57, dan nilai minimal sebesar 40.

Tabel 4. Pengkatagorian daya tahan otot perut atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023.

No.	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	1	8,33%
2	$55 \leq X \leq 65$.	Baik.	3	25%.
3	$45 \leq X \leq 55$	Cukup	5	41,67%
4	$35 \leq X \leq 45$.	Kurang.	2	16,67%
5	$X \leq 35$	Kurang Sekali	1	8,33%
JUMLAH				100%

Berdasarkan analisis pada tabel 4.5, kemampuan daya tahan otot perut atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri tahun 2023, menunjukkan hasil yang dapat diinterpretasikan. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori cukup dengan 5 atlet (41,67%), diikuti oleh kategori baik dengan 3 atlet (25%). Kemudian, terdapat 1 atlet (8,33%) pada kategori baik sekali, 2 atlet (16,67%) pada kategori kurang, dan 1 atlet (8,33%) pada kategori kurang sekali. Dari distribusi ini, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, kemampuan daya tahan otot perut atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri tahun 2023 berada pada kategori cukup. Kategori ini memiliki frekuensi paling tinggi, menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada pada tingkat kategori tersebut dalam tes daya tahan otot perut.



Gambar 4. Diagram batang kemampuan biomotor daya tahan otot perut atlet renang atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023.

Daya ledak Otot Tungkai

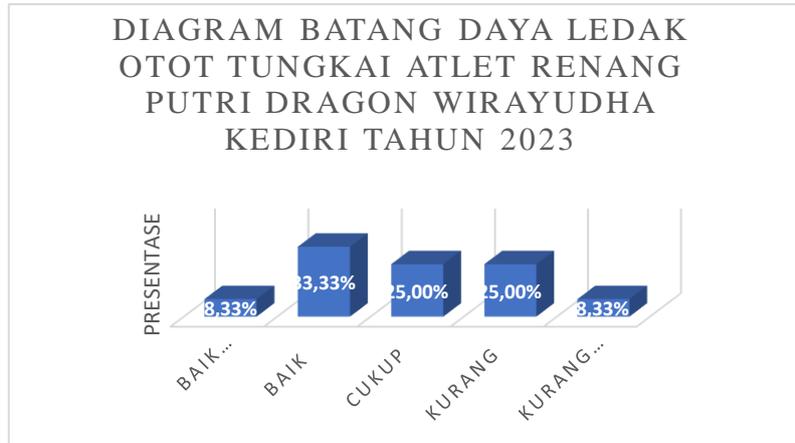
Berdasarkan hasil analisis data untuk komponen biomotor daya ledak otot tungkai, diukur menggunakan tes lompat vertikal, didapatkan nilai statistik sebagai berikut: rata-rata (mean) sebesar 39, standar deviasi sebesar 4,61, nilai maksimal 46, dan nilai minimal sebesar 31.

Tabel 5. Pengkatagorian Daya ledak otot tungkai atlet renang atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023.

No.	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	1	8,33%
2	$55 \leq X < 65$	Baik .	4	33,33%
3	$45 \leq X \leq 55$	Cukup	3	25%
4	$35 \leq X < 45$	Kurang.	3	25%
5	$X \leq 35$	Kurang Sekali	1	8,33%
JUMLAH				100,00%

Berdasarkan Tabel 5 dapat dijelaskan bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai pada atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri tahun 2023 adalah sebagai berikut: terdapat 1 atlet (8,33%) dalam kategori baik sekali, 4 atlet (33,33%) dalam kategori baik, 3 atlet (25%) dalam kategori cukup, 3 atlet (25%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,33%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi tertinggi terdapat pada kategori cukup, dengan 4 atlet, menandakan mayoritas atlet berada pada tingkat kategori ini dalam tes

daya ledak otot tungkai.



Gambar 5. Diagram batang daya ledak otot tungkai atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023

Berdasarkan dengan apa yang sudah dijabarkan diatas, maka daya ledak otot tungkai atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023 dapat disajikan kedalam diagram batang.

Kelentukan

Berdasarkan hasil analisis data untuk komponen biomotor kelentukan, yang diukur menggunakan tes *sit and reach*, diperoleh nilai statistik sebagai berikut: rata-rata (mean) sebesar 41,33, standar deviasi sebesar 1,33, nilai maksimal 43,5, dan nilai minimal sebesar 39.

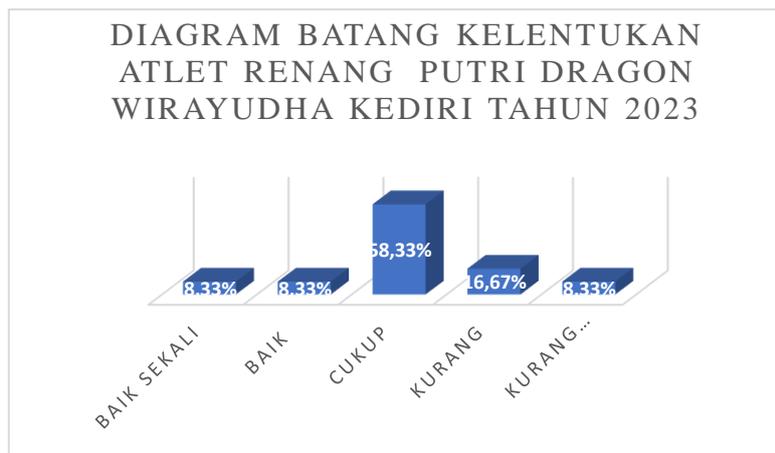
Tabel 6. Tabel pengkatagorian Kelentukan atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023.

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 65$.	Baik Sekali.	1	8,33%
2	$55 \leq X \leq 65$.	Baik.	1	8,33%
3	$45 \leq X \leq 55$.	Cukup.	7	58,33%
4	$35 \leq X \leq 45$.	Kurang.	2	16,67%
5	$X \leq 35$.	Kurang Sekali.	1	8,33%
JUMLAH				100,00%

Berdasarkan tabel 6 terlihat bahwa kelentukan atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri pada tahun 2023 dapat diinterpretasikan. Ditemukan 1 atlet (8,33%)

pada kategori baik sekali, 1 atlet (8,33%) pada kategori baik, 7 atlet (58,33%) pada kategori cukup, 2 atlet (16,67%) pada kategori kurang, dan 1 atlet (8,33%) pada kategori kurang sekali. Frekuensi tertinggi terdapat pada kategori cukup, yakni 7 atlet, menunjukkan mayoritas atlet berada pada tingkat kategori ini dalam tes kelentukan.

Berdasarkan apa yang sudah dijelaskan diatas, maka Kelentukan atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023 dapat disajikan kedalam diagram batang.



Gambar 6. Diagram batang Kelentukan atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023

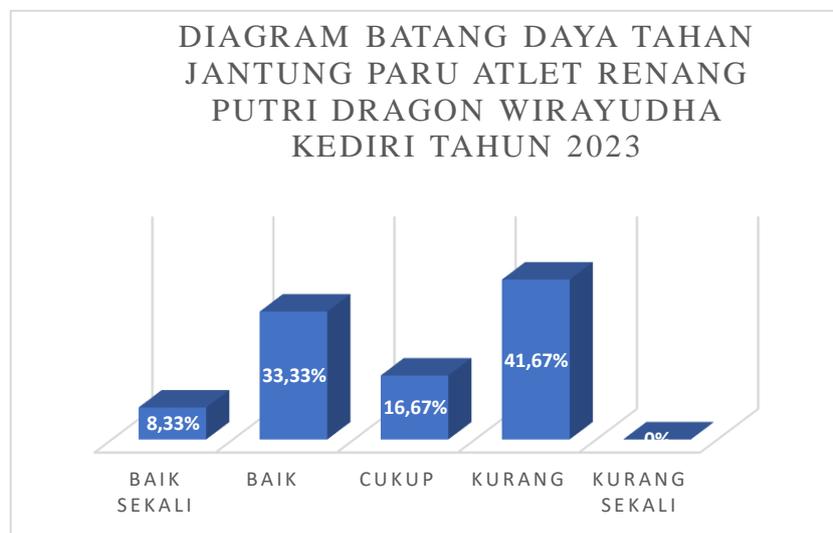
Daya Tahan Paru Jantung

Berdasarkan hasil analisis data untuk komponen biomotor daya tahan jantung dan paru, yang diukur menggunakan tes MFT (Multi Stage Fitness), diperoleh nilai statistik berikut: rata-rata (mean) sebesar 35,54, standar deviasi sebesar 10,06, nilai maksimal 51,65, dan nilai minimal sebesar 29,10.

Tabel 7. Pengkatagorian Daya tahan jantung paru atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023.

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 65$	Baik Sekali	1	8,33%
2	$55 \leq X \leq 65$	Baik	4	33,33%
3	$45 \leq X \leq 55$	Cukup	2	16,67%
4	$35 \leq X \leq 45$	Kurang	5	41,67%
5	$X \leq 35$	Kurang Sekali	0	0%
JUMLAH				100,00%

Berdasarkan Tabel 4.8, analisis kemampuan daya tahan jantung dan paru pada atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri tahun 2023 menunjukkan adanya 1 atlet (8,33%) pada kategori baik sekali, 4 atlet (33,33%) pada kategori baik, 2 atlet (16,67%) pada kategori cukup, 5 atlet (41,67%) pada kategori kurang, dan tidak ada atlet (0%) pada kategori kurang sekali. Dengan frekuensi tertinggi pada kategori kurang dengan 5 atlet, dapat disimpulkan bahwa mayoritas atlet berada pada tingkat ini dalam tes daya tahan jantung dan paru. Berdasarkan dengan apa yang sudah dijabarkan diatas, maka daya tahan jantung paru atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023 dapat disajikan kedalam diagram batang



Gambar 7. Diagram batang daya tahan jantung paru atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023

Hasil Komponen biomotor

Identifikasi Kemampuan Biomotor atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023. Dari data yang telah diolah menggunakan T-skor dari 7 item tes kemudian dijumlahkan, didapatkan hasil untuk komponen biomotor. Nilai mean dari hasil tersebut adalah 350, dengan standar deviasi 30,19. Rentang nilai yang tercatat berkisar antara 264,62 hingga 430,03. Pengkategorian data ini terbagi menjadi lima kategori, yaitu Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali, berdasarkan rumus yang telah ditentukan :

Tabel 8. Pengkategorian kemampuan biomotor atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023.

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 422,66$	Baik Sekali	1	8,33%
2	$374,22 \leq X \leq 422,66$	Baik	3	25,00%
3	$325,78 \leq X \leq 374,22$	Cukup	4	33%
4	$277,34 \leq X \leq 325,78$	Kurang	3	25,00%
5	$X \leq 277,34$	Kurang Sekali	1	8,33%
Jumlah				100,00%

Berdasarkan Tabel 4.9, dapat dikenali bahwa kemampuan biomotor atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri pada tahun 2023 meliputi 1 atlet (8,33%) pada kategori baik sekali, 3 atlet (25,00%) dalam kategori baik, 4 atlet (33%) dalam kategori cukup, 3 atlet (25%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,33%) dalam kategori kurang sekali. Kemampuan biomotor atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023 di atas merupakan hasil dari 7 item tes yang sudah dianalisis. Berikut merupakan 7 item tes yang sudah dianalisis:



Gambar 8. Diagram batang kemampuan biomotor atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023.

Interprestasi Hasil Analisis Data

Berikut ini merupakan penjelasan berdasarkan pengisian tabel frekuensi berdasarkan hasil perhitungan T-score untuk level perenang putri Naga Wirayuda Kediri pada tahun 2023: - Tes kecepatan: Dalam kategori cukup, terdapat 7 atlet (58,33%). - Tes ketahanan otot lengan: Masuk dalam kategori baik dengan 6 atlet (50%). - Tes ketahanan

otot perut: Berada dalam kategori cukup dengan 5 atlet (41,67%). - Tes daya ledak otot tungkai: Termasuk dalam kategori baik dengan 4 atlet (33,33%). - Tes fleksibilitas: Dalam kategori cukup dengan 7 atlet (58,33%). - Tes ketahanan paru dan jantung: Masuk dalam kategori buruk dengan 5 atlet (41,67%).

PEMBAHASAN

Dari gambaran tingkat kemampuan biomotor atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023, pelatih mempelajari kondisi fisik atletnya kemudian dapat membuat program latihan untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran kondisi fisiknya. atlet dapat bekerja lebih keras lagi pada saat latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya yang dapat membantu meningkatkan prestasi dalam setiap cabang olahraga. Secara umum kemampuan biomotor atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023 berada pada tingkat cukup.

Komponen biomotor atlet renang yang dimaksud meliputi: kecepatan, kekuatan otot lengan, daya tahan otot lengan, fkelentukan, daya leda otot tungkai, daya tahan otot perut dan daya tahan jantung dan paru. Tingkat kemampuan biomotor atlet renang putri dragon wirayudha kediri Tahun 2023 diukur dengan diukur dengan tes yang meliputi lari 100 yard , push up, sit up, Sit and reach, vertical jump, dan MFT (multi stage fitness tes).

Dari hasil penelitian tersebut, ditemukan bahwa dalam tingkat kemampuan biomotor atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri tahun 2023, sebanyak 1 atlet (8,33%) berada dalam kategori baik sekali, 3 atlet (25,00%) dalam kategori baik, 4 atlet (33%) dalam kategori cukup, 3 atlet (25%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (8,33%) dalam kategori kurang sekali. Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil ini adalah bahwa secara keseluruhan, tingkat kemampuan biomotor atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri Tahun 2023 dapat dikategorikan sebagai cukup. Berdasarkan hasil dari pembahasan secara keseluruhan diatas yang sejalan dengan (Irianto, 2004) maka tingkat komponen biomotor yang berbeda dapat disebabkan oleh beberapa aspek, yaitu:

Asupan makan atau gizi

Setiap orang berbeda-beda dalam makanan dan nutrisi yang dikonsumsinya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Pola makan dan gizinya sendiri harus benar dan sesuai, meliputi asupan karbohidrat, vitamin, mineral, protein, dan cairan. Ketika makan dan mendapat nutrisi menjadi sulit, aktivitas sehari-hari menjadi tidak mungkin. Mengonsumsi makanan yang seimbang dan bergizi memberikan energi yang cukup bagi

tubuh untuk melakukan aktivitas, terutama bagi para atlet yang membutuhkan nutrisi dan gizi yang lebih baik akibat aktivitas yang intens.

Faktor olahraga dan berlatih

Olah raga dan latihan merupakan salah satu metode yang efektif dalam proses peningkatan fungsi biologis motorik. Latihan dan latihan mempertajam dan meningkatkan kondisi fisik Anda, serta meningkatkan keterampilan taktis dan teknis Anda.

Istirahat

Agar seorang atlet dapat kembali atau memulihkan tenaganya, maka harus disediakan waktu istirahat yang cukup agar atlet dapat melakukan aktivitas dengan nyaman. Umumnya atau idealnya, tubuh Anda sebaiknya beristirahat hingga 8 jam.

KESIMPULAN

Dari hasil tes yang melibatkan berbagai pengukuran kemampuan biomotor pada atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri tahun 2023, terlihat bahwa 1 atlet (8,33%) berada pada kategori baik sekali, 3 atlet (25,00%) dalam kategori baik, 4 atlet (33%) pada kategori cukup, 3 atlet (25%) pada kategori kurang, dan 1 atlet (8,33%) pada kategori kurang sekali. Kesimpulan dari analisis ini adalah bahwa secara keseluruhan, kemampuan biomotor atlet renang putri Dragon Wirayudha Kediri Tahun 2023 dapat dikategorikan sebagai cukup

REFERENSI

- Arikunto, S. (2004). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Badruzaman. (2007). *Modul Teori Tenang 1*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Bagus Wiguna, I. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. In Kharisma Putra Utama Offset.
- Hikmah, I., Irawan, R., & Mariati, S. (2018). Kondisi fisik pemain bolavoli sma negeri 2 payakumbuh. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1).
- Irianto, D. P. (2004). *Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Kurniawan, C., & Setijono, H. (2020). Performa kondisi fisik atlet pelatprov lampung menuju pon xx 2021. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjan*.
- Meredith, S. (2009). *Mengajar Anak Belajar Renang*. Airlangga.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. IKIP Semarang.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supriyanto, A. (2005). *Efektivitas Pembelajaran Renang Gaya Crawl Anak Usia 5 Tahun Dengan Anak Usia 7 Tahun*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Thomas, D. G. (2003). *Renang Tingkat Mahir* (Alfons palangkaraya, Ed.). T. Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran*. Raja Grafindo Pers.
- Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.