



TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET PEMULA CAKRA SWIMMING CLUB USIA 6-9 TAHUN

Tri Murtono¹, Rahmah², Arief Aditya Rifandy³, Tesa Alex Suhendra⁴

Affiliation^{1,2,3,4} (Universitas Tadulako)

Corresponding email: trimurtono57@gmail.com

Received: 26 Juni 2024

Accepted: 28 Juni 2024

Published : 30 Juni 2024

Abstract

This study aims to find out how high the level of physical fitness is in Cakra swimming club athletes aged 6-9 years. The population in this study were all Cakra swimming club athletes, totaling 35 athletes. Meanwhile, the sample used was 19 athletes. The sampling technique in this study used purposive sampling with age criteria of 6-9 years. The data collection technique used in this research is the Indonesian physical fitness test (TKJI) for ages 6-9 years which consists of a) 30 meter running test, b) 30 second body lift test, c) 30 second lying down test, d) jumping test upright, and e) 600 meter running test. The results of the research showed that the physical fitness level of Cakra Swimming Club beginner athletes was in the very good category of 0% or 0 athletes, the good category was 21% or 4 athletes, the moderate category was 79% or 15 athletes, the poor category was 0% or 0 athletes and the poor category once equal to 0% or 0 athletes. So it can be concluded that the overall physical fitness level of Cakra swimming club athletes aged 6-9 years is in the medium category

Keywords: *physical fitness, athletes, cakra swimming*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani pada atlet cakra *swimming club* usia 6-9 tahun. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet cakra *swimming club* yang berjumlah 35 atlet. Sedangkan sampel yang digunakan berjumlah 19 atlet. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria usia 6-9 tahun. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 6-9 tahun yang terdiri dari a) tes lari 30meter, b) tes angkat tubuh 30detik, c) tes baring duduk 30detik, d) tes loncat tegak, dan e) tes lari 600meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat kebugaran jasmani atlet pemula cakra *swimming club* kategori baik sekali sebesar 0% atau 0 atlet, kategori baik sebesar 21% atau 4 atlet, kategori sedang 79% atau 15 atlet, kategori kurang sebesar 0% atau 0 atlet dan kategori kurang sekali sebesar 0% atau 0 atlet. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet cakra *swimming club* usia 6-9 tahun secara keseluruhan berkategori sedang.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, atlet, cakra *swimming*

To cite this article:

Murtono, T., Rahmah, Rifandy, A.A. & Suhendra, T.A. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Pemula Cakra *Swimming Club* Usia 6-9 Tahun. *Journal of Physical Education*, 5 (1), 1-9.

PENDAHULUAN

Sehat merupakan hak dan kebutuhan yang sangat mendasar bagi setiap manusia (Arsim & Yulianto, 2022). Sehat merupakan suatu keadaan dimana tubuh manusia tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan, tetapi juga adanya keseimbangan antara fungsi fisik, mental, sosial bahkan cedera sehingga bisa melakukan kegiatan sehari-hari dengan rasa nyaman dan maksimal (Jacob & Sandjaya, 2018; Rohmah & Muhammad, 2021). Begitu pentingnya kesehatan maka mengharuskan manusia untuk menjaga kesehatan dirinya, dan salah satu cara untuk menjaga kesehatan dengan cara melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang teratur dan benar sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar

(Mulyaningsih et al., 2023). Aktivitas fisik yang rutin dilakukan dapat membawa manfaat seperti menurunkan tekanan darah tinggi, menjaga berat badan, dan mengurangi resiko penyakit jantung (Subekti et al., 2021). Salah satu aktivitas fisik yang bisa dilakukan yaitu dengan melakukan olahraga. Untuk dapat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga diperlukan pengetahuan tentang keadaan fisik sendiri pada awal ataupun setelah melakukan aktivitas fisik untuk mengetahui kemajuan setiap kali melakukan aktivitas fisik (Pranata & Kumaat, 2022).

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik (Juniarto et al., 2022). Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak (Saputra, 2020). Olahraga merupakan gerakan yang teratur serta terencana untuk meningkatkan kualitas hidup dan memelihara kemampuan gerak seseorang (Gilas, 2018). Dalam melakukan olahraga pasti seseorang memiliki tujuan untuk meningkatkan kesehatan dengan melakukan gerakan-gerakan olahraga (Prabowo et al., 2019). Ruang lingkup olahraga meliputi olahraga Pendidikan, olahraga masyarakat dan olahraga prestasi (Purwanto et al., 2023). Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Kemenpora, 2022). Olahraga prestasi merupakan olahraga yang mengembangkan serta membina atlet secara berjenjang, terencana dan berkelanjutan melalui kompetisi-kompetisi untuk mencapai prestasi setinggi mungkin dengan adanya dukungan dari ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Pembinaan olahraga untuk atlet tidak dapat dilakukan secara instan, melainkan melalui berbagai proses dan tahapan dalam kurun waktu tertentu (Satriyo & Rohman, 2017). Untuk meraih prestasi yang tinggi seorang atlet harus memiliki beberapa hal seperti skill, bakat serta motivasi. Melalui pembinaan olahraga yang sistematis kualitas SDM dapat diarahkan pada peningkatan pengendalian diri, tanggungjawab, disiplin, sportifitas yang tinggi yang mengandung nilai transfer bagi bidang lainnya (Rizky, 2016). Sehingga dalam suatu olahraga prestasi pembinaan dan pengembangan pada atlet atau olahragawan yang pada dasarnya memiliki tujuan untuk meningkatkan prestasi para atlet itu sendiri (Efendi et al., 2023). Salah satu olahraga yang banyak melakukan pembinaan yaitu olahraga renang.

Olahraga renang merupakan olahraga yang dilakukan di air dan sangat menyenangkan serta cocok untuk siapa saja tanpa memandang umur (Narlan et al., 2023; Wardhani, 2022). Hal senada juga dikatakan oleh (Sin & Hudayani, 2020) mengatakan bahwa berenang dapat dilakukan pada semua tingkatan umur, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia. Olahraga renang sendiri merupakan olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Pemenang dalam perlombaan renang adalah perenang yang tercepat dalam menyelesaikan jarak lintasan yang dilombakan. PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) juga memperkenalkan nomor perlombaan renang lintasan baru yang tergabung dalam kelompok umur. Usia kurang dari 10 tahun diperbolehkan untuk mengikuti jenis lomba 50meter gaya bebas putra-putri, 50meter gaya dada putra-putri, 50meter gaya kupu-kupu putra-putri, 50meter gaya punggung putra-putri, dan 200meter gaya ganti putra-putri. Sulawesi tengah khususnya kota Palu memiliki beberapa tempat untuk pembinaan olahraga renang, salah satunya adalah Cakra *Swimming* Club. Cakra *Swimming* Club berdiri pada tahun 2013, pembinaan yang dilakukan pada club ini diikuti mulai usia 6 tahun sampai usia 19 tahun. Selama didirikan club ini sudah pernah mengantarkan atletnya ikut serta mewakili Sulawesi Tengah dalam Pekan Olahraga Nasional (PON). Sampai saat ini Cakra *Swimming* Club masih aktif dalam pembinaan atlet dimana pada tahun 2024 ini jumlah atlet yang dibina berjumlah 35 atlet dari kategori pemula hingga kategori senior. Renang merupakan cabang olahraga yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya karena olahraga renang dilakukan di air, sehingga factor gravitasi bumi dipengaruhi oleh daya tekan air ke atas. Renang adalah salah satu aktivitas fisik yang populer dan sangat baik untuk kebugaran kardiovaskular karena melibatkan hampir semua kelompok otot tubuh dan merangsang system pernapasan (Tahapary & Syaranamual, 2020). Maka dari itu olahraga renang sangat membutuhkan kebugaran yang prima.

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) sering dibicarakan bila mendiskusikan tentang aktivitas fisik. Kebugaran jasmani adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik (Sukatamsi et al., 2016). Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Rozi & Tuasikal, 2015). Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur penting dalam meningkatkan prestasi atlet (Fauzan & Dirgantoro, 2020). Orang dengan kondisi tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan durasi yang relative lebih lama bila dibandingkan dengan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah (Panggraita et al., 2020). Oleh karena itu kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktifitas seseorang dalam kehidupan sehari-harinya (Rahmayanti, 2018). Kebugaran jasmani termasuk factor yang sangat

berpengaruh pada proses pertumbuhan serta perkembangan pada atlet. Cara mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada atlet maka hendaknya dilakukan tes serta pengukuran kebugaran jasmani.

METODE PENELITIAN

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan dari satuan-satuan atau individu-individu yang karakteristiknya hendak diteliti (Mustafa, 2022). Populasi dapat diartikan sebagai keseluruhan elemen dalam penelitian meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu (Amin et al., 2023). Populasi pada penelitian ini seluruh atlet pemula Cakra *Swimming Club* yang berjumlah 19 atlet. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik total sampling, dimana semua populasi di jadikan sampel. Sampel adalah sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi (Amin et al., 2023). Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Purwanto et al., 2023). Adapun jumlah sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 19 atlet. Sedangkan teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yakni dengan menggunakan kriteria usia 6-9 tahun.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah proses penting dalam suatu penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 6-9 tahun dari Nurhasan dalam (Murtono et al., 2022) yang terdiri dari a) tes lari 30meter, b) tes angkat tubuh 30detik, c) tes baring duduk 30detik, d) tes loncat tegak, dan e) tes lari 600meter.

a. Tes Lari 30meter

- Tujuan: untuk mengukur kecepatan lari seseorang
- Alat/fasilitas: lintasan lurus, rata dan tidak licin serta jarak antara garis *start* dan finis 30meter, peluit, *stopwatch*, bendera *start* dan tiang pancang.
- Pelaksanaan: subyek berdiri dibelakang garis *start* dengan sikap berdiri, aba-aba “ya” subyek lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 30meter, pada saat subyek menyentuh/melewati garis finis *stopwatch* dihentikan.
- Skor: skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30meter, waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

Tabel 1. Norma Tes Lari 30meter

No	Lari 30meter		Nilai
	Putra	Putri	
1	s.d – 5.5'	s.d – 5.8'	5
2	5.6' – 6.1'	5.9' – 6.6'	4
3	6.2' – 6.9'	6.7' – 7.8'	3
4	7.0' – 8.6'	7.9' – 9.2'	2
5	8.7' – dst	9.3' - dst	1

b. Tes Angkat Tubuh 30detik

- Tujuan: mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu
- Alat/fasilitas: lantai yang rata dan bersih, palang tunggal yang tinggi rendahnya dapat diatur sehingga subyek dapat bergantung, *stopwatch*, formulir pencatat hasil
- Pelaksanaan: subyek bergantung pada palang tunggal hingga kepala, badan dan tungkai lurus. Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus. Kemudian subyek mengangkat tubuhnya dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal kemudian kembali kesikap semula. Lakukan gerakan secara berulang-ulang tanpa istirahat selama 30detik putra maupun putri.
- Skor: jumlah angkat tubuh yang dilakukan selama 30detik.

Tabel 2. Norma Tes Angkat Tubuh 30detik

No	Angkat Tubuh 30detik		Nilai
	Putra	Putri	
1	40 keatas	33 keatas	5
2	22 – 39	18 – 32	4
3	9 – 21	9 – 17	3
4	3 – 8	3 – 8	2
5	0 – 2	0 – 2	1

c. Tes Baring Duduk 30detik

- Tujuan: mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut
- Alat/fasilitas: lantai/lapangan rumput yang bersih, *stopwatch*, formulir pencatat hasil, alat tulis
- Pelaksanaan: subyek berbaring diatas lantai/rumput. Kedua lutut ditekuk $+90^{\circ}$ dan kedua tangan dilipat dan diletakkan dibelakang kepala, jari saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai. Salah seorang teman subyek membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki agar subyek tidak terangkat. Pada aba-aba “ya” subyek bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudia kembali kesikap semula. Lakukan gerakan ini berulang-ulang secara cepat tanpa istirahat dalam waktu 30detik.
- Gerakan gagal bila: kedua lengan lepas sehingga jari-jari tidak terjalin. Kedua tungkai ditekuk dengan sudut lebih dari 90° . Kedua siku tidak menyentuh paha.
- Skor: jumlah baring duduk yang dilakukan selama 30detik

Tabel 3. Norma Tes Baring Duduk 30detik

No	Baring Duduk 30detik		Nilai
	Putra	Putri	
1	17 keatas	15 keatas	5
2	13 – 16	11 – 14	4
3	7 – 12	4 – 10	3
4	2 – 6	2 – 3	2
5	0 – 1	0 – 1	1

d. Tes Loncat Tegak

- Tujuan: mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai
- Alat/fasilitas: dinding yang rata dan lantai yang rata serta cukup luas. Papan berwarna gelap berukuran 10x150cm berskala satuan ukuran centimetre yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada papa berskala ukuran 150cm. Serbuk kapur dan alat penghapus. Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis.
- Pelaksanaan: subyek berdiri tegak didekat dinding, kedua kaki, papan dinding berada disamping tangan kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Kedua tangan lurus disamping badan kemudia subyek mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun kebelakang. Kemudian subyek meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang dekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas Raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan subyek tertentu dan subyek diberikan tiga kali kesempatan melakukan loncatan.
- Skor: ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga loncatan tersebut sebagai hasil loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan.

Tabel 4. Norma Tes Loncak Tegak

No	Loncat Tegak		Nilai
	Putra	Putri	
1	38 keatas	38 keatas	5
2	30 – 37	29 – 37	4
3	22 – 29	22 – 28	3
4	13 – 21	13 – 21	2
5	0 – 12	0 – 12	1

e. Tes Lari 600meter

- Tujuan: mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*)
- Alat/fasilitas: lapangan yang rata atau lintasan yang telah diketahui panjangnya mudah untuk mengukur jarak 600meter. Bendera *start* dan tiang pancang. Peluit. *Stopwatch*. Nomor dada. Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis. Tanda/garis untuk *start* dan finis.
- Pelaksanaan: subyek berdiri dibelakang garis *start*. Pada aba-aba “ya” subyek mengambil sikap *start* lari menuju garis finis dengan menempuh jarak 600meter. Bila ada subyek yang mencuri *start* maka subyek tersebut dapat mengulagi tes tersebut.

- Skor: hasil yang dicapai dalam menempuh jarak 600meter, hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.

Tabel 5. Norma tes Lari 600meter

No	Lari 600meter		Nilai
	Putra	Putri	
1	s.d – 2.39'	s.d – 2.53'	5
2	2.40' – 3.00'	2.54' – 3.23'	4
3	3.01' – 3.45'	3.24' – 4.08'	3
4	3.46' – 4.48'	4.09' – 5.03'	2
5	4.49' – keatas	5.04' – keatas	1

Metode Analisis

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan, mengkaji dan menjelaskan suatu fenomena dengan data (angka) apa adanya tanpa bermaksud menguji suatu hipotesis tertentu (Sulistyawati et al., 2022). Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar, dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonversikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 6-9 tahun.

Nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berikut disajikan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 6-9 tahun.

Tabel 6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

HASIL DAN PEMBAHASAN

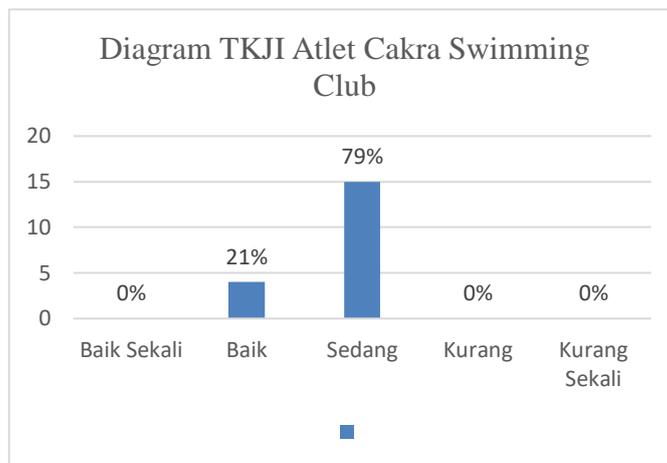
Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) pada atlet pemula Cakra *Swimming Club* yang terdiri dari tes lari 30meter, tes angkat tubuh 30detik, tes baring duduk 30detik, tes loncat tegak dan tes lari 600meter. Setelah dilakukan penelitian maka didapatkan data rekapitulasi hasil tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) pada atlet pemula Cakra *Swimming Club* dapat dilihat pada tabel 7 berikut:

Tabel 7. Hasil Rekapitulasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada Atlet pemula Cakra *Swimming Club*

No	Nama	L/P	Usia	Hasil Tes						Ket.
				Lari 30m	Angkat tubuh 30detik	Baring duduk 30detik	Loncat tegak	Lari 600meter	jumlah	
1	Nafisa	P	7	06.97 (3)	15 (3)	27 (5)	32 (4)	4.58 (2)	17	Sedang
2	Deepika	P	8	07.67 (3)	18 (4)	21 (5)	35 (4)	5.34 (1)	17	Sedang
3	Allika	P	7	08.62 (2)	23 (4)	20 (5)	26 (3)	6.53 (1)	15	Sedang
4	Quina	P	8	08.13 (2)	19 (4)	19 (5)	28 (3)	5.54 (1)	15	Sedang
5	Raisa	P	7	09.26 (2)	20 (4)	18 (5)	27 (3)	5.59 (1)	15	Sedang
6	Kansa	P	7	08.87 (2)	25 (4)	22 (5)	30 (4)	6.09 (1)	16	Sedang
7	Rifqa	P	9	06.72 (3)	22 (4)	21 (5)	29 (4)	5.16 (1)	17	Sedang
8	Kenji	L	9	08.58 (2)	20 (3)	20 (5)	31 (4)	6.15 (1)	15	Sedang
9	Azam	L	8	09.35 (1)	18 (3)	18 (5)	25 (3)	6.36 (1)	13	Sedang
10	Danish	L	7	05.81 (4)	19 (3)	18 (5)	35 (4)	6.37 (1)	17	Sedang
11	Ignasio	L	9	06.16 (4)	23 (4)	34 (5)	32 (4)	6.41 (1)	18	Baik
12	Baihaqi	L	9	07.41 (2)	27 (4)	28 (5)	36 (4)	6.47 (1)	16	Sedang
13	Hobas	L	7	06.83 (3)	32 (4)	29 (5)	39 (5)	6.50 (1)	18	Baik
14	Ahmad	L	6	07.20 (2)	24 (4)	23 (5)	31 (4)	5.26 (1)	16	Sedang
15	Raka	L	8	06.36 (3)	19 (3)	39 (5)	43 (5)	4.02 (2)	18	Baik
16	Erdogan	L	8	06.46 (3)	37 (4)	37 (5)	30 (4)	4.47 (2)	18	Baik
17	Daffa	L	8	06.89 (3)	20 (3)	14 (4)	33 (4)	4.54 (1)	15	Sedang
18	Dzaky	L	9	06.70 (3)	34 (4)	31 (5)	36 (4)	5.00 (1)	17	Sedang
19	Rafi	L	8	06.72 (3)	27 (4)	21 (5)	28 (3)	5.26 (1)	16	Sedang

Berdasarkan tabel diatas, maka dari hasil tes kesegaran jasmani Indonesia pada atlet cakra *swimming club* dapat diklasifikasikan sebagai berikut. Terdapat 0 atlet atau 0% dalam kategori baik sekali, terdapat 4 atlet 21%

dalam kategori baik, terdapat 15 atlet atau 79% dalam kategori sedang, terdapat 0 atlet atau 0% dalam kategori kurang, terdapat 0 atlet dan 0% atlet dalam kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya pada diagram berikut:



Gambar 1. Diagram tes kesegaran jasmani Indonesia atlet pemula cakra *swimming* club

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada atlet cakra *swimming* club pada usia 6-9 tahun. Kebugaran jasmani merupakan salah satu factor yang berpengaruh bagi perkembangan atlet, khususnya pada atlet pemula. Tingkat kebugaran jasmani yang baik bukan hanya atlet saja yang boleh memilikinya, kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan dalam kegiatan sehari-hari dalam aktivitas gerak maupun aktivitas olahraga. Apabila seseorang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka akan sulit menjalankan aktivitas gerak sehari-hari dan juga dalam aktivitas olahraga karena mudah merasa kelelahan (Putra & Daharis, 2023). Semakin baik tingkat kebugaran jasmani diikuti dengan meningkatnya performa olahraga yang berkualitas dan tingkat kebugaran jasmani yang kurang menyebabkan seseorang tidak menampilkan performa olahraga yang maksimal (Rumpoko et al., 2024).

Kebugaran jasmani di pengaruhi oleh banyak factor antara lain oleh umur, jenis kelamin, gen, asupan makanan, kebiasaan merokok dan program latihan (Tresnowati et al., 2021). Kegiatan olahraga yang intensif serta aktivitas latihan yang terstruktur dapat meningkatkan kemampuan tubuh dalam memanfaatkan oksigen menjadi lebih baik sehingga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Prestasi atlet di pengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang baik atlet. Dikarenakan jika atlet memiliki kebugaran jasmani yang baik, atlet dapat bertanding dengan maksimal dan dapat meraih prestasi. Atlet yang memiliki bakat, keterampilan dan level kebugaran yang baik dan memenuhi standar kondisi fisik ideal berpeluang menjadi juara dalam bidang olahraga yang disukainya (Cahyo, 2019). Prestasi yang optimal dapat dicapai dengan latihan fisik yang baik untuk menjaga kebugaran jasmaninya.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani atlet pemula cakra *swimming* club usia 6-9 tahun secara umum memiliki kategori sedang. Tingkat kebugaran jasmani atlet pemula cakra *swimming* club kategori baik sekali sebesar 0% atau 0 atlet, kategori baik sebesar 21% atau 4 atlet, kategori sedang 79% atau 15 atlet, kategori kurang sebesar 0% atau 0 atlet dan kategori kurang sekali sebesar 0% atau 0 atlet.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih sebesar-besarnya kami ucapkan untuk Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Tadulako yang telah mendanai penelitian sampai dengan publikasi.

REFERENSI

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31.
- Arsim, R., & Yulianto, Y. (2022). Perilaku Konsumsi Obat Tradisional dalam Upaya Menjaga Kesehatan Masyarakat Bangsawan Sumenep. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 1–13.

- Cahyo, A. N. (2019). Pengembangan Model Permainan Sirkuit Kardio Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 6-9 Tahun. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 11–17. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3338697>
- Efendi, Z. A., Bakti, A. P., Sulistyarto, S., & Nugraha, T. A. (2023). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Di Club Sidoarjo Jaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(2), 151–164. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.2806>
- Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat PPLP Kalimantan Selatan. *UPT Publikasi Dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*, 80–86. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i2.3729>
- Gilas, L. G. (2018). Tingkat Kecemasan Ditinjau Dari Jenis Kelamin dan Jenis Olahraga pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unit Olahraga di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi, Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Jacob, D. E., & Sandjaya. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Sub District Tolikara Provinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 1, 1–16.
- Juniarto, M., Subandi, O. U., & Sujarwo. (2022). Edukasi Olahraga Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Dan Kesehatan Masyarakat Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 20(01), 16–23. <https://doi.org/10.33369/dr.v20i1.18759>
- Kemenpora. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan*. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
- Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. B. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. *Jurnal Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 29(1), 15–21.
- Murtono, T., Mentara, H., Kungku, C., & Sukrawan, N. (2022). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia di SMA Negeri 1 Bolano Lambunu. *Journal of S.P.O.R.T (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training)*, 2(2), 72–80.
- Mustafa, P. S. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga* (1st ed.). Mojokerto: Insight Mediatama. <https://repository.insightmediatama.co.id/books/article/view/21/18>
- Narlan, A., Priana, A., & Gumilar, R. (2023). Pengaruh Dryland Swimming Workout Terhadap Peningkatan Vo2Max Dalam Olahraga Renang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 119–124. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i1.6665>
- Panggaitra, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jurnal Jendela Olahraga*, 05(02), 27–33. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- Prabowo, H., Sugiyanto, & Doewes, M. (2019). Futsal Sports As a Lifestyle for Sragen People. *Proceedings of the Nasional Seminar on Women's Gait in Sport Towards a Healthy Lifestyle, April*.
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh Olahraga dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107–116.
- Purwanto, D., Murtono, T., & Liloi, D. K. (2023). Studi korelasi kondisi fisik dengan keterampilan bermain futsal Pendahuluan. *Jurnal Porkes*, 6(2), 292–304. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.18320>
- Putra, I., & Daharis, D. (2023). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Smk Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti. *Jurnal Olahraga Indragiri (JOI)*, 10(1), 66–78. <https://doi.org/10.61672/joi.v6i2.2576>
- Rahmayanti, P. S. (2018). Gambaran Status Gizi Tingkat Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar. *Skripsi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar*.
- Rizky, M. A. (2016). Analisis Pembinaan dan Pembibitan Olahraga Berbakat Bola Voli Sidoarjo Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(02), 450–457.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN AKTIVITAS FISIK SISWA SEKOLAH. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 511–519.
- Rozi, F., & Tuasikal, A. S. (2015). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah di Pedesaan (Survei Pada Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 05(01), 39–43.
- Rumpoko, S. S., Sistiasih, V. S., Sunjoyo, Sholeh, M., Mandalawati, T. K., & Rasyid, A. (2024). Physical Fitness Study Screening of Physical Education Students for Enhancing Physical Capabilities at Tunas Pembangunan University Surakarta. *Journal of Community Capacity Empowerment*, 2(1), 7–11. <https://doi.org/10.36728/jcce.v2i1.3274>
- Saputra, S. A. (2020). Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*, 33–42.
- Satriyo, M. Z. T., & Rohman, F. (2017). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Seabless Futsal Klub Kabupaten Blitar. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(3), 26–34.
- Sin, T. H., & Hidayani, F. (2020). The influence of swimming learning method using swimming board towards students' interest in freestyle. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 216–221. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.34412>
- Subekti, N., Mulyadi, H. A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). Peningkatan Kesehatan Melalui Program Informal Sport Masa Pandemi Covid 19 Menuju New Normal pada Masyarakat Dsn. Kalapanunggal dan Dsn. Ancol Kec. Sindang Kasih Kab. Ciamis. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 7(1), 17–22.
- Sukatamsi, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(4), 31–40. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i2.11875>
- Sulistyawati, W., Wahyudi, & Trinuryono, S. (2022). Analisis (Deskriptif Kuantitatif) Motivasi Belajar Siswa Dengan Model Pembelajaran Blended Learning Saat Pandemi Covid-19. *Kadikma: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 13(1), 68–73. <https://doi.org/10.19184/kdma.v13i1.31327>
- Tahapary, J. M., & Syaranamual, J. (2020). Latihan Teknik Dasar Dapat Meningkatkan Hasil Renang Gaya Bebas. *JARGARIA*

- SPRINT: Journal Science of Sport and Health*, 1(1), 30–38. <https://doi.org/10.30598/jargariasprintvol1issue1page30-38>
- Tresnowati, I., Panggraita, G. N., Putri, M. W., Gandasari, M. F., & Ramadiansyah, A. T. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Senam Artistik Pemula Usia 6-9 Tahun di Persani Kabupaten Pematang. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(2), 171–179. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i2.46017>
- Wardhani, R. (2022). Pengaruh Kekuatan Otot Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Club Renang Bintang Khatulistiwa Pontianak. *Spj : Sport Pedagogy Journal*, 1(1), 103–109.

BIOGRAFI PENULIS

	<p>Tri Murtono, S.Pd., M.Pd</p> <p>Penulis merupakan dosen di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Tadulako sejak tahun 2015. Pendidikan Sarjana (S1) yang ditempuh oleh penulis pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) di Universitas Tadulako, dan melanjutkan Pendidikan Magister (S2) pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta. Email: trimurtono57@gmail.com</p>
	<p>Rahmah, S.Pd., M.Pd</p> <p>Penulis merupakan dosen di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Tadulako sejak tahun 2018. Pendidikan Sarjana (S1) yang ditempuh oleh penulis pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) di Universitas Tadulako, dan melanjutkan Pendidikan Magister (S2) pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Semarang. Email: mpdrahmah1@gmail.com</p>
	<p>Arief Aditya Rifandy, S.Pd., M.Pd</p> <p>Penulis merupakan dosen di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Tadulako sejak tahun 2018. Pendidikan Sarjana (S1) yang ditempuh oleh penulis pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) di Universitas Tadulako, dan melanjutkan Pendidikan Magister (S2) pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Semarang. Email: ariefbbm29@gmail.com</p>
	<p>Tesa Alex Suhendra, S.Pd., M.Pd</p> <p>Penulis merupakan dosen di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Tadulako sejak tahun 2020. Pendidikan Sarjana (S1) yang ditempuh oleh penulis pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) di Universitas Tadulako, dan melanjutkan Pendidikan Magister (S2) pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Malang. Email: tesaalexsuhendra@gmail.com</p>