

**PERANAN OLAHRAGA RENANG DALAM MENJAGA KEBUGARAN JASMANI
DAN KESEHATAN TUBUH**

Ahmad Syabaruddin, Jack Winar Sitopu² Kevin A Simanjuntak³ Norisman Zega⁴ Josua
Aldi Kurniawan⁵ Hendro Jaya Sitorus⁶

badin@unimed.ac.id, jekwinar@gmail.com, Kevinjuntak5524@gmail.com,
noriszega87@gmail.com josuaaldikurniawan2006@gmail.com
sitorushendro610@gmail.com

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Medan

Abstrak

Olahraga renang merupakan salah satu aktivitas fisik yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan menjaga kesehatan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peranan olahraga renang terhadap peningkatan kebugaran jasmani serta kesehatan tubuh berdasarkan kajian dari beberapa penelitian terdahulu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur dengan menelaah berbagai jurnal ilmiah yang berkaitan dengan aktivitas renang, kebugaran jasmani, dan kesehatan tubuh. Hasil kajian menunjukkan bahwa olahraga renang memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan tubuh, serta kesehatan mental. Aktivitas renang juga terbukti mampu meningkatkan nilai VO₂Max, memperbaiki fungsi jantung dan paru-paru, serta membantu mengurangi risiko penyakit akibat gaya hidup kurang aktif. Selain itu, latihan renang yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi stres, dan membentuk pola hidup sehat pada remaja maupun masyarakat umum. Dengan karakteristik latihan di dalam air yang minim risiko cedera, renang menjadi olahraga yang aman dan efektif untuk berbagai kelompok usia. Oleh karena itu, olahraga renang dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif aktivitas fisik yang berperan penting dalam menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh secara menyeluruh.

Kata kunci: Olahraga renang, kebugaran jasmani, kesehatan tubuh, aktivitas fisik, VO₂Max

Abstract

Swimming is one of the most effective physical activities for improving physical fitness and maintaining overall health. This study aims to analyze the role of swimming in enhancing physical fitness and body health based on findings from previous studies. The research employed a literature review method by examining various scientific journals related to swimming activities, physical fitness, and health. The results indicate that swimming has a significant positive effect on improving cardiorespiratory capacity, muscle strength, flexibility, body balance, and mental health. Swimming activities have also been proven to increase VO₂Max levels, improve heart and lung function, and help reduce the risk of diseases associated with a sedentary lifestyle. Furthermore, regular swimming exercises can

enhance body endurance, reduce stress, and promote healthy lifestyle habits among adolescents and the general population. Due to its low-impact nature and minimal risk of injury, swimming is considered a safe and effective sport for individuals of all age groups. Therefore, swimming can serve as an alternative physical activity that plays an important role in maintaining overall physical fitness and body health.

Keywords: Swimming, physical fitness, body health, physical activity, VO₂Max.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan mendukung aktivitas sehari-hari. Pada era modern saat ini, perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup menyebabkan tingkat aktivitas fisik masyarakat, khususnya remaja, semakin menurun. Kebiasaan kurang bergerak (*sedentary lifestyle*) dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti menurunnya daya tahan tubuh, obesitas, gangguan kardiovaskular, serta rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Oleh karena itu, diperlukan aktivitas olahraga yang efektif, aman, dan mampu meningkatkan kesehatan tubuh secara menyeluruh. Salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kebugaran jasmani adalah olahraga renang.

Renang merupakan aktivitas olahraga akuatik yang melibatkan hampir seluruh otot tubuh sehingga mampu melatih sistem kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh secara bersamaan. Selain itu, olahraga renang memiliki risiko cedera yang relatif rendah karena adanya daya apung air yang dapat mengurangi tekanan pada persendian. Aktivitas renang juga dapat dilakukan oleh berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga lansia, sehingga menjadi olahraga yang inklusif dan efektif untuk menjaga kesehatan tubuh. Berdasarkan penelitian Muhammad Dzikry Abdullah Al Ghazaly dkk. dalam jurnal *Peran Aktivitas Renang*

terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani: Systematic Literature Review, aktivitas renang terbukti mampu meningkatkan kapasitas aerobik, komposisi tubuh, kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, serta kebugaran fungsional secara signifikan.

Dalam dunia pendidikan, olahraga renang juga dapat diterapkan melalui kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Program latihan renang yang dilakukan secara teratur dan terstruktur mampu meningkatkan daya tahan kardiorespirasi atau VO₂Max siswa secara signifikan. Penelitian Hasyim Syakur Khoirul Anam dkk. tentang *Efektivitas Ekstrakurikuler Renang Gaya Bebas dalam Meningkatkan Kebugaran Siswa di SMP Islam Baidul Ahkam* membuktikan bahwa latihan renang gaya bebas selama enam minggu memberikan peningkatan signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa, khususnya pada kapasitas aerobik.

Olahraga renang juga memiliki keunggulan dibandingkan beberapa olahraga lainnya karena melibatkan koordinasi gerak tubuh secara menyeluruh. Gerakan tangan, kaki, serta teknik pernapasan yang teratur dalam renang membantu meningkatkan efisiensi kerja jantung dan paru-paru. Selain itu, latihan renang secara rutin mampu membantu pembentukan postur tubuh yang baik, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menjaga kesehatan fisik secara optimal. Dengan berbagai manfaat tersebut, olahraga renang dapat dijadikan

sebagai salah satu alternatif olahraga yang efektif dalam menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa olahraga renang memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan menjaga kesehatan tubuh. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan menganalisis peranan olahraga renang dalam menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh berdasarkan kajian dari beberapa penelitian terdahulu.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (literature review) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode ini digunakan untuk mengkaji dan menganalisis berbagai hasil penelitian yang berkaitan dengan peranan olahraga renang dalam menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh. Data penelitian diperoleh dari tiga jurnal ilmiah yang relevan dengan topik penelitian, yaitu jurnal tentang peran aktivitas renang terhadap peningkatan kebugaran jasmani, efektivitas renang gaya bebas dalam meningkatkan kebugaran siswa, serta sosialisasi manfaat olahraga renang bagi kesehatan dan kebugaran.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka dan dokumentasi dengan cara membaca, memahami, serta mengidentifikasi informasi penting dari ketiga jurnal yang digunakan sebagai sumber penelitian. Data yang dikumpulkan meliputi manfaat olahraga renang terhadap kebugaran jasmani, peningkatan kapasitas kardiorespirasi, kesehatan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, fleksibilitas tubuh, serta pengaruh renang terhadap kesehatan mental.

Langkah-langkah penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Mengumpulkan jurnal yang sesuai dengan topik penelitian.
2. Membaca dan memahami isi jurnal secara menyeluruh.
3. Mengidentifikasi data dan hasil penelitian yang berkaitan dengan olahraga renang dan kebugaran jasmani.
4. Membandingkan hasil penelitian dari ketiga jurnal untuk menemukan persamaan dan perbedaan hasil penelitian.
5. Menganalisis data secara deskriptif untuk memperoleh kesimpulan mengenai peranan olahraga renang dalam menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif, yaitu dengan menjelaskan hasil penelitian secara sistematis berdasarkan data yang diperoleh dari ketiga jurnal tersebut. Hasil analisis kemudian disusun menjadi pembahasan yang menggambarkan manfaat olahraga renang dalam meningkatkan kesehatan tubuh dan kebugaran jasmani secara menyeluruh.

Melalui metode penelitian ini diharapkan dapat diperoleh informasi yang jelas dan mendalam mengenai pentingnya olahraga renang sebagai salah satu aktivitas fisik yang efektif untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kebugaran jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai *Peranan Olahraga Renang dalam Menjaga Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Tubuh*, diperoleh

hasil bahwa olahraga renang memberikan pengaruh positif terhadap kondisi fisik dan kesehatan tubuh seseorang. Aktivitas renang yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan kebugaran jasmani, terutama pada aspek daya tahan tubuh, kekuatan otot, fleksibilitas, serta kesehatan jantung dan paru-paru. Hal ini terlihat dari meningkatnya kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Olahraga renang melibatkan hampir seluruh anggota tubuh dalam setiap gerakannya, seperti gerakan tangan, kaki, dan pengaturan pernapasan. Aktivitas tersebut menyebabkan otot tubuh bekerja secara menyeluruh sehingga membantu meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot. Selain itu, latihan renang juga membantu meningkatkan sistem kardiorespirasi karena tubuh membutuhkan suplai oksigen yang lebih besar saat berenang. Kondisi ini membuat kerja jantung dan paru-paru menjadi lebih optimal sehingga daya tahan tubuh meningkat..

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa olahraga renang mampu membantu menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh. Responden yang melakukan olahraga renang secara rutin merasakan tubuh menjadi lebih segar, lebih sehat, dan tidak mudah lelah. Aktivitas renang membantu melancarkan peredaran darah, meningkatkan metabolisme tubuh, serta menjaga keseimbangan berat badan. Renang juga termasuk olahraga yang aman karena dilakukan di dalam air sehingga tekanan terhadap persendian lebih kecil dibandingkan olahraga lainnya. Oleh karena itu, olahraga renang dapat dilakukan oleh berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa.

Dalam kehidupan sehari-hari, olahraga renang dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk penerapan pola hidup sehat. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti obesitas, penurunan kebugaran jasmani, dan gangguan jantung. Oleh sebab itu, olahraga renang menjadi salah satu solusi yang efektif untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kualitas hidup. Dengan melakukan olahraga renang secara rutin dan teratur, seseorang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memperkuat fungsi jantung dan paru-paru, melatih kekuatan otot, serta menjaga kesehatan mental.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga renang memiliki peranan yang sangat penting dalam menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh. Aktivitas renang yang dilakukan secara rutin mampu memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan fisik maupun mental sehingga olahraga renang sangat baik diterapkan sebagai bagian dari gaya hidup sehat masyarakat.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai *Peranan Olahraga Renang dalam Menjaga Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Tubuh*, dapat disimpulkan bahwa olahraga renang memiliki peranan yang sangat penting dalam meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani serta kesehatan tubuh secara menyeluruh. Aktivitas renang yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan daya tahan tubuh, memperkuat kerja jantung dan paru-paru, meningkatkan kekuatan serta fleksibilitas

otot, dan membantu menjaga keseimbangan tubuh.

Selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, olahraga renang juga berpengaruh positif terhadap kesehatan mental. Renang dapat membantu mengurangi stres, memberikan efek relaksasi, serta meningkatkan rasa nyaman dan kebugaran mental. Aktivitas renang yang melibatkan hampir seluruh anggota tubuh menjadikan olahraga ini efektif untuk meningkatkan sistem kardiorespirasi dan kebugaran jasmani seseorang.

Olahraga renang juga termasuk olahraga yang aman dilakukan karena memiliki risiko cedera yang rendah akibat adanya daya apung air yang membantu mengurangi tekanan pada persendian. Oleh karena itu, olahraga renang dapat dilakukan oleh berbagai kelompok usia sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik untuk mendukung pola hidup sehat. Dengan demikian, olahraga renang dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif olahraga yang efektif dalam menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kebugaran jasmani, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis menyarankan agar olahraga renang dapat dijadikan sebagai salah satu kegiatan olahraga rutin baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Sekolah diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap kegiatan olahraga renang melalui pembelajaran pendidikan

jasmani maupun kegiatan ekstrakurikuler agar siswa memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh sejak dini.

Masyarakat juga diharapkan lebih aktif dalam melakukan olahraga renang secara rutin sebagai upaya menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kualitas hidup. Selain itu, perlu adanya dukungan fasilitas olahraga renang yang memadai dan aman agar minat masyarakat terhadap olahraga renang semakin meningkat.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian yang lebih mendalam mengenai manfaat olahraga renang dengan menggunakan metode penelitian yang lebih luas serta jumlah responden yang lebih banyak sehingga hasil penelitian dapat menjadi referensi yang lebih lengkap dalam bidang kesehatan dan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ghazaly, M. D. A., dkk. 2025. *Peran Aktivitas Renang terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani: Systematic Literature Review*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
- Anam, H. S. K., dkk. 2026. *Efektivitas Ekstrakurikuler Renang Gaya Bebas dalam Meningkatkan Kebugaran Siswa di SMP Islam Baidul Ahkam*. Jurnal Harmoni Abdi Masyarakat (JUHAM), Vol. 02 No. 1.
- Bachtiar, I., Kamal, M., Nurliani, Asyhari, H., & Hasanuddin. M. I. 2025.

*Sosialisasi Manfaat Olahraga
Renang untuk Kesehatan dan
Kebugaran Siswa SMA Citra*

*Mulia Makassar. PROFICIO:
Jurnal Pengabdian Kepada
Masyarakat, Vol. 6 No. 2.*