

**UPAYA MENGATASI MENURUNNYA JUMLAH ATLET RENANG
PADA KELOMPOK UMUR (KU) III KE KELOMPOK UMUR (KU) II
DI PERKUMPULAN RENANG REPEC PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Bagus Tri Aji
NIM 11602241088

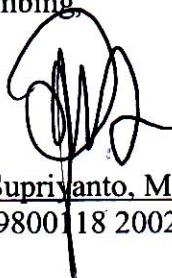
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Upaya Mengatasi Menurunnya Jumlah Atlet Renang Pada Kelompok Umur (KU) III ke Kelompok Umur (KU) II di Perkumpulan Renang Repec Pekalongan” yang disusun oleh Bagus Tri Aji, NIM 11602241088 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 27 Juni 2016

Pembimbing


Agus Supriyanto, M.Si
NIP. 19800118 200212 1 002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen pengaji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 27 Juni 2016
Yang menyatakan,



Bagus Tri Aji
NIM 11602241088

HALAMAN PENGESAHAN

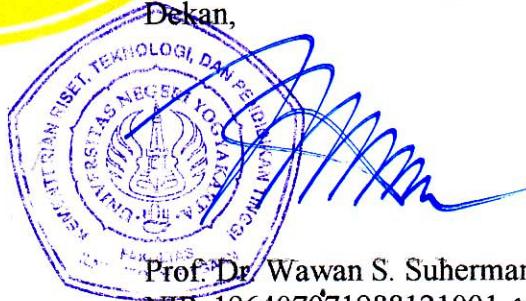
Skripsi dengan judul “Upaya Mengatasi Menurunnya Jumlah Atlet Renang Pada Kelompok Umur (KU) III ke Kelompok Umur (KU) II di Perkumpulan Renang Repec Pekalongan” yang disusun oleh Bagus Tri Aji, NIM 11602241088 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 1 Juli 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Agus Supriyanto, M.Si	Ketua Penguji		22/07/2016
Nur Indah P, M.Or	Sekretaris Penguji		21-07-2016
Prof.Dr. FX. Sugiyanto, M.Pd	Penguji I		01-07-2016
Herwin, M.Pd	Penguji II		19-07-2016



Yogyakarta, Juli 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



MOTTO

- 1. Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya, Allah bersama orang-orang yang sabar**
(Q.S.Al-Baqarah: 153)
- 2. Tidak ada yang tidak mungkin bila Allah menghendaki**
- 3. Jadikanlah pengalaman sebagai pelajaran hidup yang berharga**

PERSEMBAHAN

Tanpa mengurangi rasa syukurku kepada Allah Yang Maha Agung, dengan segala kerendahan hati yang tulus, karya ini kupersembahkan kepada:

1. Bapak dan Ibu tercinta di Pekalongan yang tiada henti memberikan curahan kasih sayang, mendidik, memberikan nasehat, membimbing dan memberikan do'a serta semangat. Hanya untaian do'a yang tulus yang dapat penulis panjatkan kepada Beliau.
2. Kakak (Indah Susanti) dan kakak tersayang (Intan Imawati), kalian selalu memberikan semangat kepada penulis. Terus berusaha untuk membuat orangtua tersenyum bangga.
3. Kepada Dessi Andika Permata Hati yang selalu setia dan memberi semangat serta motivasi tanpa henti.
4. Teman-teman seperjuangan PKO angkatan 2011, sukses untuk kita semua.

**UPAYA MENGATASI MENURUNNYA JUMLAH ATLET RENANG
PADA KELOMPOK UMUR (KU) III KE KELOMPOK UMUR (KU) II
DI PERKUMPULAN RENANG REPEC PEKALONGAN**

Oleh:
Bagus Tri Aji
11602241088

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui bagaimana upaya mengatasi menurunnya jumlah atlet renang pada kelompok umur (KU) III di perkumpulan renang Repec Pekalongan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian lapangan. Lokasi penelitian di perkumpulan renang Repec Pekalongan. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet renang pada KU III di perkumpulan renang Repec Pekalongan sebanyak 16 atlet. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Pengujian validitas instrumen menggunakan uji validitas isi berdasarkan *expert judgment*. Teknik analisis data yang yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa upaya yang dilakukan untuk mengatasi menurunnya jumlah atlet renang pada KU III di perkumpulan renang Repec Pekalongan yaitu: 1) Secara internal meliputi aspek sosial, aspek jasmani dan psikologis. Aspek sosial, dilakukan melalui *sharing* pelatih dan atlet. Aspek jasmani, pemberian bentuk latihan yang bervariasi dan bertahap disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet. Aspek psikologis dilakukan dengan memberi motivasi dan arahan, pendekatan pribadi, memisahkan antara atlet yang bermasalah, dan pendekatan orang tua. 2) Secara ekternal dilakukan melalui aspek pendukung latihan dan aspek kompetisi. Aspek pendukung latihan meliputi pelatih, perkumpulan renang Repec Pekalongan, sarana dan prasarana, lingkungan dan orang tua. Aspek kompetisi dilakukan melalui penyiapan fisik dan mental. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa upaya mengatasi menurunnya jumlah atlet renang pada kelompok umur (KU) III di perkumpulan renang Repec Pekalongan sudah dilakukan, tetapi belum maksimal.

Kata kunci : Atlet, Renang, Kelompok Umur, Perkumpulan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah Yang Maha Esa atas rahmat, nikmat dan karunia yang dilimpahkanNya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dngan judul “Upaya Mengatasi Turunnya Jumlah Atlet Renang Pada Kelompok Umur (KU) II di Perkumpulan Renang REPEC Pekalongan” dapat diselesaikan.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, khususnya Bapak Agus Supriyanto, M.Si selaku pembimbing. Oleh karena itu, Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta
2. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
4. Dosen pembimbing akademik
5. Segenap Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
6. Ketua, Pelatih dan Pengurus perkumpulan renang REPEC Pekalongan.
7. Atlet perkumpulan renang REPEC Pekalongan.

8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan selanjutnya

Yogyakarta, 27 Juni 2016

Penulis



Bagus Tri Aji

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Pengertian Upaya	7
2. Pengertian Renang	21
3. Pengertian Atlet	22
4. Atlet Renang	23
5. Pengelompokan Umur dalam Renang	24
6. Perkumpulan Renang <i>Repec</i> Pekalongan	25
B. Penelitian Relevan	27
C. Kerangka Berpikir.....	28
D. Pertanyaan Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
C. Waktu dan Tempat Penelitian	32
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
E. Instrumen Penelitian	33

F. Uji Validitas Instrumen.....	34
G. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	38
1. Faktor Internal.....	38
a. Aspek Sosial	38
b. Aspek Jasmani.....	40
c. Aspek Psikologis	47
2. Faktor Eksternal	48
a. Aspek Pendukung Latihan	48
b. Kompetisi	53
B. Pembahasan	54
1. Faktor Internal.....	57
a. Aspek Sosial	57
b. Aspek Jasmani.....	59
c. Aspek Psikologis	63
2. Faktor Eksternal	68
a. Aspek Pendukung Latihan.....	68
b. Kompetisi	76
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	78
B. Implikasi Hasil Penelitian	79
C. Keterbatasan Penelitian.....	79
D. 80	
DAFTAR PUSTAKA.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Pedoman Wawancara.....	33
Tabel 3.2 Kisi-kisi Pedoman Observasi	34
Tabel 4.1 Program Latihan Renang Tahunan Perkumpulan Renang <i>Repec</i> Pekalongan Periode Januari – Desember 2015.....	41
Tabel 4.2 Program Latihan Renang Bulanan Perkumpulan Renang <i>Repec</i> Pekalongan Periode Januari – Desember 2015.....	42
Tabel 4.3 Program Latihan Renang Mingguan Perkumpulan Renang <i>Repec</i> Pekalongan Periode Januari – Desember 2015.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Penelitian	84
Lampiran 2	Surat Keterangan Uji Validitas Instrumen Penelitian.....	85
Lampiran 3	Surat Keterangan telah Melakukan Penilitian	86
Lampiran 4	Kisi-kisi Pedoman Wawancara dengan Atlet	87
Lampiran 5	Instrumen Pedoman Wawancara dengan Atlet.....	88
Lampiran 6	Kisi-kisi Pedoman Wawancara dengan Pelatih	98
Lampiran 7	Instrumen Pedoman Wawancara dengan Pelatih.....	99
Lampiran 8	Kisi-kisi Pedoman Observasi.....	105
Lampiran 9	Instrumen Pedoman Observasi.....	106
Lampiran 10	Dokumen Data Penelitian	109
Lampiran 11	Dokumentasi Foto Penelitian.....	114

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bagian dari peningkatan kualitas manusia adalah pembinaan dan pengembangan olahraga yang diarahkan kepada kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, serta ditujukan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi. Renang merupakan olahraga yang eksklusif karena olahraga ini dilakukan di air, sehingga tidak semua orang dapat melakukan gerakan renang seperti kebanyakan orang melakukan gerakan jalan, lari, lompat dan lain-lain. Berdasarkan sejarah dinyatakan bahwa renang pertama kalinya dilakukan oleh bangsa Yunani. Hal ini dibuktikan dengan ditemukannya rumah-rumah mandi air panas, dingin atau air yang mengandung bahan-bahan yang dapat menyembuhkan (belerang, yodium, mangaan, magnesium dan sebagainya). “Di samping gerakan-gerakan jalan, lari, lompat, lempar dan memanjang, renang merupakan gerakan tertua di dunia” (Muhammad Murni, 2000: 01).

Renang merupakan salah satu jenis olahraga yang popular dan digemari di masyarakat. Olahraga renang dapat diajarkan pada anak-anak dan dewasa, bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai dikenalkan renang, selain itu renang juga termasuk cabang olahraga yang sering diperlombakan. Renang memiliki 4 gaya yaitu : 1) gaya bebas atau *crawl stroke*, 2) gaya dada atau *breast stroke*, 3) gaya kupu-kupu atau *butterfly stroke* dan, 4) gaya punggung atau *back stroke*. Keempat gaya tersebut merupakan gaya renang yang sering diperlombakan dan memiliki

tingkat kesulitan sendiri-sendiri. Selain itu dalam kejuaraan renang juga dibedakan berdasarkan kelompok umur (KU). Adapun pembagian kelompok umur (KU) dalam kejuaraan cabang olahraga renang yaitu : 1) Kelompok Umur Senior : 18 tahun dan di atasnya, 2) kelompok umur I : 15 tahun sampai 17 tahun, 3) kelompok umur II : 13 tahun sampai 14 tahun, 4) kelompok umur III : 11 tahun sampai 12 tahun, 5) kelompok umur IV : 10 tahun dan dibawahnya.

Kejuaraan renang merupakan salah satu tolak ukur pencapaian prestasi seorang atlet renang, untuk meningkatkan prestasi seorang atlet diperlukan latihan yang baik dan teratur. “Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya” (Sukadiyanto, 2011: 6). Selama mengikuti latihan terutama olahraga renang, seorang atlet pasti dihadapkan pada permasalahan/gejolak yang menimpa dirinya, baik karena faktor yang berasal dari dalam dirinya sendiri (internal) ataupun faktor dari luar (eksternal) yaitu kurangnya interaksi dengan kawan, pelatih, perkumpulan renang, orangtua ataupun lainnya. Faktor tersebut nantinya akan berdampak baik secara langsung maupun tidak langsung di dalam diri atlet. secara langsung akan mempengaruhi penampilannya dalam kegiatan olahraga yang dilakukannya, terutama pada anak-anak.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti ditemukan banyak alasan yang menyebabkan atlet bergabung dan meninggalkan perkumpulan renang yaitu

Atlet seringkali merasa bosan dan putus asa ketika tidak mengalami perkembangan, kemudian memilih untuk keluar atau menghentikan latihannya. Atlet mengalami pergeseran kesenangan dari kegiatan olahraga renang beralih pada kegiatan lainnya yang disenangi. Selain itu, peran pelatih dan orangtua terhadap psikologi anak sangat menentukan bagi perkembangan anak, baik perkembangan fisik maupun sosialnya, oleh karena itu para pelatih dan orangtua perlu mengetahui keadaaan anak didiknya, dapat melakukan pendekatan dan memberikan pendampingan yang efektif, sehingga diharapkan prestasi yang diraih anak-anak dapat optimal, dan hubungan dengan pelatih, orangtua, dan teman sebaya di lingkungan menjadi harmonis.

Repec merupakan salah satu perkumpulan renang yang ada di kota pekalongan, perkumpulan renang ini di bentuk pada tanggal 20 Januari 2007 yang diketuai oleh Edi Dritolekso. Repec telah banyak mengikuti berbagai macam kejuaraan baik itu tingkat Kota Pekalongan, provinsi, maupun tingkat Nasional. Repec juga sudah menghasilkan atlet-atlet yang mampu berprestasi ditingkat kota yaitu POPDA, provinsi yaitu POPDA JATENG, DULONGMAS, PORPROV,maupun tingkat nasional yaitu KRAPSI.

Banyaknya prestasi yang diperoleh perkumpulan renang Repec dari tahun ke tahun tidak membuat perkumpulan renang tersebut memiliki banyak atlet. Berdasarkan pengamatan di lapangan atlet Repec mengalami penurunan drastis ketika perpindahan dari KU III ke KU II. Dari data yang diperoleh selama 3 tahun, mulai tahun 2013 atlet Repec dari KU III ke KU II

berkurang lebih dari setengah jumlah KU III. Pada tahun 2013 atlet KU III sebanyak 27 orang dan KU II sebanyak 13 atlet, tahun 2014 atlet KU III sebanyak 19 atlet, KU II sebanyak 10 atlet, kemudian pada tahun 2015 atlet KU III sebanyak 16 atlet, KU II sebanyak 8 atlet.

Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis tertarik ingin mengadakan penitian yang berjudul: “Upaya Mengatasi Menurunnya Jumlah Atlet Renang Pada Kelompok Umur (KU) III ke Kelompok Umur (KU) II di Perkumpulan Renang Repec pekalongan”.

B. IdentifikasiMasalah

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi oleh peneliti yaitu:

1. Atlet merasa bosan dan putus asa karena tidak mengalami perkembangan, kemudian memilih untuk keluar atau menghentikan latihannya.
2. Menurunnya jumlah atlet kelompok umur (KU) III ke kelompok umur (KU) II yang signifikan.
3. Adanya permasalahan/gejolak yang disebabkan karena faktor dari dalam dirinya sendiri ataupun faktor dari luar yaitu kurangnya interaksi dengan kawan, pelatih, *club*, orangtua ataupun lainnya.
4. Atlet mengalami pergeseran kesenangan dari kegiatan olahraga beralih pada kegiatan lainnya yang disenangi.

C. BatasanMasalah

Tujuan pembatasan masalah adalah untuk menghindari perbedaan persepsi dan meluasnya permasalahan. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah upaya mengatasi menurunnya jumlah atlet renang pada kelompok umur (KU) III ke kelompok umur (KU) II diperkumpulan renang Repec Pekalongan.

D. RumusanMasalah

Mengacu pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah berikut: Bagaimana upaya mengatasi menurunnya jumlah atlet renang pada kelompok umur (KU) III ke kelompok umur (KU) II diperkumpulan renang Repec Pekalongan ?

E. TujuanPenelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana upaya mengatasi menurunnya jumlah atlet renang pada kelompok umur (KU) III ke kelompok umur (KU) II di perkumpulan renang Repec Pekalongan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis ataupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah khasanah pengetahuan tentang upaya mengatasi menurunnya jumlah atlet renang

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan pengalaman baru untuk mengetahui upaya cara mengatasi menurunnya jumlah atlet renang pada kelompok umur (KU) III ke kelompok umur (KU) II.
- b. Bagi pembina dan pelatih, penelitian ini sebagai bahan informasi yang sangat membantu untuk mengatasi menurunnya jumlah atlet renang pada kelompok umur (KU) III ke kelompok umur (KU) II.
- c. Bagi perkumpulan renang Repec Pekalongan, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan informasi dalam upaya mengatasi penurunan jumlah atlet di perkumpulan renang Repec Pekalongan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Pengertian Upaya

“Pengertian upaya menurut Kamus Bahasa Indonesia adalah usaha; akal; ikhtiar (untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar” (Departemen Pendidikan Nasional, 2005: 1250).

Menurut Pramiswari dkk (2012) upaya merupakan salah satu bentuk prilaku individu atau organisasi untuk mencapai maksud atau tujuan tertentu, sehingga dalam kehidupannya setiap individu atau organisasi selalu melakukan upaya demi mewujudkan tujuannya. Individu (manusia) tidak mungkin hidup tanpa tujuan, demikian juga dengan organisasi, suatu organisasi tidak dapat berjalan tanpa adanya tujuan yang jelas, sehingga berbagai upaya pun akan dilakukan untuk mencapai tujuan individu atau kelompok dalam organisasi.

Berdasarkan pendapat di atas, maka setiap perenang yang mengikuti pembinaan olahraga mempunyai tujuan yaitu mencapai prestasi yang maksimal. Dalam pembinaan olahraga, mengenai pemassalan pembibitan, dan pembinaan itu sendiri merupakan proses yang berkelanjutan yang harus dilakukan untuk mencapai suatu prestasi yang diharapkan. Dengan demikian dapatlah dikemukakan, bahwa pemassalan, pembibitan dan pembinaan dalam olahraga merupakan suatu kesatuan yang harus dilakukan secara terpadu dengan sistem perencanaan yang secara bertahap dan berkelanjutan. Hal ini bertujuan agar nantinya didapatkan bibit-bibit atlet yang berbakat dengan kondisi fisik dan mental yang kuat.

Membina prestasi olahraga secara terpusat tentu merupakan upaya yang tidak mudah dan memerlukan biaya tinggi. Selain itu Indonesia memiliki potensi dan keanekaragaman karakteristik yang terbentuk dari kondisi daerah, cara hidup, budaya dan kondisi geografis masing-masing wilayah. Hal ini akan mempengaruhi jenis cabang olahraga yang dapat dikembangkan. “Sejalan dengan semangat otonomi daerah perlu dioptimalkan potensi daerah berupa pendirian sentra-sentra pembinaan di daerah yang cabang olahraganya sesuai dengan karakteristik daerah tersebut” (Susanto, dkk, 2012: 11).

Upaya mencapai prestasi dalam olahraga merupakan hal yang kompleks, karena melibatkan banyak faktor antara lain faktor internal meliputi fisik dan mental atlet serta faktor eksternal yang meliputi lingkungan alam dan peralatan. Faktor internal sesungguhnya bersumber dari kualitas atlet itu sendiri, dimana atlet yang berkualitas berarti memiliki potensi bawaan (bakat) yang sesuai dengan tuntutan cabang olahraga dan siap dikembangkan untuk mencapai prestasi puncak (Heri Pendianto, 2009).

Menurut Boyke Mulyana (2006: 1) untuk mencapai prestasi olahraga renang dipengaruhi oleh beberapa faktor baik secara internal maupun eksternal.

- a. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet yang terkait dengan aspek sosial, jasmani dan psikologis (rohani).
 - 1) Aspek sosial, terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih, atlet dengan atlet.

Interaksi antara atlet dengan atlet menurut Santrock seperti yang dikutip oleh Yesita Ika Putri (2007: 38) “terjalin karena adanya hubungan pertemanan, keintiman verbal. Keintiman verbal melibatkan pengungkapan diri, kecocokan dan kepercayaan. Pengungkapan diri (*self*

disclosure) ini merupakan pusat intimasi dalam hubungan pertemanan. Suatu hubungan interpersonal dapat dikatakan suatu hubungan interpesonal yang intim apabila disertai dengan pengungkapan diri (*self disclosure*)”. Pengungkapan diri dengan orang lain biasanya bersifat timbal balik. Pengungkapan diri ini akan semakin meningkat saat tiap individu saling membuka diri dan saling meminta informasi tentang masing-masing pihak. Timbal balik, juga didukung oleh tanggapan (responsiveness) dari partner dan berharap orang lain (partner) meresponnya dengan memberi pengertian, perhatian serta mendukung sepenuhnya.

Sedangkan interaksi antara atlet dengan pelatih menurut Cogan seperti yang dikutip oleh Yesita Ika Putri (2007: 38) “seorang atlet tidak akan bisa sukses tanpa pelatih yang berpengalaman, sehingga penting untuk menciptakan suatu hubungan yang baik antara pelatih dengan masing-masing atletnya. Idealnya hubungan antara pelatih dengan atlet disertai dengan saling menghormati, saling pengertian, saling mempercayai dan adanya percakapan yang bersifat terbuka, bersifat dua arah antara pelatih dan atlet serta pengungkapan perasaan dan permasalahan pribadi”. Hubungan timbal balik antara pelatih-atlet terjadi dalam pengungkapan diri atlet mengenai perasaan ketakutan, keraguan atau ketidakyakinan, persepsi kepada pelatih dengan harapan pelatih meresponnya dengan memberi pengertian, perhatian dan mendukung sepenuhnya. Kedekatan

pelatih dengan atlet sebagai suatu hubungan persaudaraan yang harus ada jarak karena pelatih juga seorang pendidik atau guru.

2) Aspek jasmani yaitu terkait dengan faktor fisiologis (kemampuan dasar teknik/ skill) dan anatomi, seperti otot, tulang dan rangka.

Dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, aspek jasmani merupakan komponen yang sangat mendasar untuk menentukan kemampuan atlet dalam menyelesaikan program latihan maupun dalam menampilkan kondisi yang prima dalam suatu pertandingan.

Istilah latihan berasal dari kata Bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna, seperti *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun dalam Bahasa Inggris kenyataannya setiap kata memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik (Sukadiyanto, 2010: 5)

Latihan *practice*, adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolah raga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya selama dalam kegiatan proses berlatih agar dapat menguasai keterampilan gerak selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Dalam proses berlatih melatih *practice* sifatnya sebagai bagian dari proses latihan latihan *exercises*. Artinya dalam setiap proses latihan pasti ada bentuk latihan *practice* (Sukadiyanto, 2010).

Latihan *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan geraknya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka pada umumnya

berisikan, antara lain: 1) pembukaan/ pengantar, 2) pemanasan, 3) latihan inti, 4) latihan tambahan (suplemen), dan 5) penutup (cooling down).

Dalam latihan exercises tersebut materi dan bentuk latihan pembukaan, pemanasan dan penutup pada umumnya sama dengan latihan practice. Latihan exercises ini sifatnya sebagai bagian dari latihan training yang dilakukan pada saat latihan harian dalam satu kali tatap muka (Sukadiyanto, 2010).

Latihan (training) adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolah raga yang berisikan materi teori dan praktek, metode dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai (Sukadiyanto, 2010).

Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet mencapai puncak prestasi.

Adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain untuk :

- a). meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,
- b). mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus,
- c). menambah dan menyempurnakan kemampuan teknik,
- d). Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik dan pola bermain,
- e). Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis atlet dalam bertanding.

Penekanan atau fokus dalam memberikan beban latihan kepada atlet harus mempertimbangkan skala prioritas sasaran latihan yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Sebagai contoh latihan yang

menekankan pada unsur teknik, tentu akan melibatkan kemampuan fisik, taktik, serta mental (psikis). Dimana fisik merupakan sarana pendukung utama untuk merealisasikan gerak teknik, sedang taktik merupakan suatu cara agar gerak yang dilakukan dapat efektif dan efisien dan peranan mental (psikis) dalam setiap proses latihan gerak diawali dengan rencana motorik (motor plan) lebih dahulu yang menggunakan pemikiran. Latihan teknik adalah latihan untuk bentuk gerak yang harus menyesuaikan dengan fungsinya, sehingga bentuk itu mengikuti fungsi yang tentunya memerlukan taktik. Oleh karena itu sasaran latihan harus mencakup seluruh unsur yang mendukung pencapaian prestasi atlet, baik fisik maupun psikis, tidak boleh hanya menekankan pada salah satu unsur saja. Dengan demikian proses latihan harus komprehensif sesuai sasarnya, bukan berdasarkan bagian per bagian (Sukadiyanto, 2010).

Bentuk-bentuk program latihan yang dapat diterapkan, antara lain, bentuk-bentuk program latihan 1) Latihan di air dan 2) Latihan fisik atau latihan darat. Bentuk dari program latihan di air ialah latihan *stroke* atau latihan teknik gaya renang, latihan *aerobic*, latihan *anaerobic*, latihan *sprint* dan latihan kecepatan perlombaan. Latihan fisik atau latihan darat ialah latihan *strectching* atau peregangan, latihan lompat tali (*skipping rope*), latihan *isotonic*, latihan *isokinetic* dan latihan dalam bentuk permainan. Bentuk dari program latihan air yaitu dengan alat bantu yang digunakan untuk latihan perbaikan teknik gaya antara lain pelampung tangan dan *pull boys*, selain itu juga bisa tanpa menggunakan alat.

Program latihan merupakan pedoman latihan yang diperlukan di dalam proses berlatih yang mengandung prinsip-prinsip latihan, faktor-faktor

latihan, maupun komponen-komponen latihan yang disusun berdasarkan spesifikasi cabang olahraga maupun kemampuan atlet yang dibinanya.

Menurut Sukadiyanto (2010: 45) program latihan memuat beberapa hal, diantaranya waktu, materi, metode, dan tujuan latihan dalam satuan waktu tertentu. Sebagai contoh program latihan satu tahunan, enam bulanan, tiga bulanan, dan satu bulanan.

Program latihan yang baik berisikan materi teori, materi praktek, metode dan sasaran latihan yang dirinci pada setiap tahap periodisasi. Program disusun secara makro, sedang, dan mikro. Untuk mikronya dijabarkan dan disusun kedalam satuan unit (sesi) latihan. Satu unit latihan berisikan materi latihan yang secara lengkap untuk satu kali pertemuan latihan. Akumulasi dari beberapa unit latihan merupakan materi latihan mingguan, dan akumulasi latihan mingguan menjadi materi latihan bulanan, demikian seterusnya. Dengan cara tersebut, maka program latihan hanya berisi garis besar materi, sasaran, dan metode latihan dalam setiap minggunya (Sukadiyanto, 2010: 47).

Tujuan dari penyusunan program latihan adalah untuk meningkatkan kualitas keterampilan, kebugaran otot, dan kebugaran energi atlet. Hal itu dilakukan jika program latihan yang disusun memiliki jangka waktu yang lebih dari 6 bulan, namun jika waktunya kurang dari 3 bulan, maka materi program latihan lebih diprioritaskan pada unsur-unsur yang masih kurang pada atlet yang tentunya mengacu pada periodisasi dan target atau komponen yang lainnya yang diperlukan dalam unit latihan yang antara lain meliputi pengantar, pemanasan, latihan inti, latihan tambahan (suplemen), dan penutup (pendinginan) (Sukadiyanto, 2010: 47-48).

Program latihan berfungsi pula sebagai kontrol terhadap peningkatan prestasi yang dicapai oleh atlet. Menurut Bompa yang dikutip oleh Agung Purwandono Saleh (2006: 7) “secara umum beberapa prinsip latihan yang perlu diperhatikan di dalam penyusunan program latihan adalah: (a) Prinsip partisipasi atlet di dalam latihan, (b) Prinsip pengembangan multilateral, (c) Prinsip spesialisasi, (d) Prinsip individualisasi, (e) Prinsip keragaman latihan, (f) Prinsip keteraturan di dalam proses latihan, dan (g) Prinsip kenaikan dalam pembebaran latihan. Faktor-faktor yang juga diperlukan di antaranya adalah: (1) Faktor kesiapan fisik, (2) Faktor kesiapan teknik, (3) Faktor kesiapan taktik, dan (4) Faktor kesiapan psikis”.

3) Aspek psikologis yaitu terkait dengan emosi, motivasi, percaya diri dan unsur-unsur psikologis lainnya.

Pembinaan atlet tidak hanya terbatas pada aspek fisik saja, tetapi pembinaan terhadap aspek psikologis juga merupakan hal yang penting. Untuk mencapai prestasi maksimal atlet sering dihadapkan pada berbagai tantangan, baik situasi berlatih maupun situasi pertandingan. Oleh sebab itu, atlet harus memiliki berbagai kemampuan baik fisik, teknik, taktik, maupun mental yang baik. (komarudin, 2013: 7)

Atlet yang dilatih mentalnya akan semakin terampil dalam mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan mental. Keterampilan mental dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu: (a) keterampilan dasar (*foundation skills*), (b) keterampilan performa (*performance skills*), dan (c) keterampilan fasilitatif (*facilitative skills*). Keterampilan dasar

meliputi: (a) motivasi atau motivasi berprestasi (*volition, achievement drive*), (b) kesadaran diri (*self-awareness*), (c) harga diri (*self esteem*), (d) berpikir produktif (*productive thinking*), dan (e) kepercayaan diri (*self-confidence*). Keterampilan performa meliputi: (a) pengelolaan energy (*energy management*), (b) ketergugahan fisik optimal (*optimal physical arousal*), (c) ketergugahan mental optimal (*optimal mental arousal*), dan (d) perhatian optimal (*optimal attention*). Sedangkan keterampilan fasilitatif meliputi: (a) keterampilan interpersonal (*interpersonal skills*), dan manajemen gaya hidup (*lifestyle management*) (Komarudin, 2013: 19). Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya latihan mental untuk meningkatkan performa atlet baik pada proses latihan maupun pada saat pertandingan. Atlet yang memiliki mental tangguh akan mampu mengatasi berbagai masalah mental emosional.

- b. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar diri atlet yang terkait dengan aspek pendukung latihan dan kompetisi.
- 1) Aspek pendukung latihan antara lain: pelatih, tempat latihan, sarana/fasilitas latihan, suasana lingkungan latihan dan unsur pendukung lainnya (orangtua).
 - a). Pelatih adalah seseorang yang mempunyai kompetensi karena keahliannya sehingga berhak melaksanakan proses melatih dalam rangka mencapai prestasi melalui aktivitas olahraga. Berdasarkan pernyataan tersebut di atas, maka kunci keberhasilan seorang pelatih dalam meningkatkan prestasi atletnya terletak pada kualitas pelatih.

Menurut pendapat Jones yang dikutip oleh Agung Purwandono Saleh (2006: 6) “seorang *coach* dikatakan mempunyai kualitas yang baik, adalah: (a) Mempunyai dasar penguasaan ilmu pengetahuan dan selalu tertarik serta antusias terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, (b) Mempunyai kemauan untuk selalu menimba ilmu pengetahuan dengan pihak lain yang juga ahli di bidang ilmu pengetahuan tentang olahraga, (c) Mempunyai keterampilan berkomunikasi, dan (d) Mempunyai karakter kepribadian yang selalu mendorong atletnya untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya”.

Menurut Drowatzky dan Armstrong yang dikutip oleh Agung Purwandono Saleh (2006: 6) “*Coach* juga harus mempunyai penguasaan yang mendasar tentang ketrampilan olahraga yang spesifik dengan yang dilatihkan pada para atletnya serta coach juga menguasai ketrampilan olahraga yang ditekuninya dengan baik secara teori maupun prakteknya”.

Pelatih bertugas untuk melaksanakan program-program, yang telah disusun oleh bidang pembinaan prestasi atlet untuk periode tersebut. Kesediaan pelatih dengan penuh empati untuk mendengarkan keluhan dan ungkapan perasaan serta memberikan respon merupakan dukungan sosial dan dorongan bagi atlet. Dukungan, dorongan serta nasehat-nasehat akan memberikan perasaan nyaman dan tenang kepada atlet. Akhirnya, atlet akan lebih percaya diri dan tenang untuk menghadapi pertandingan.

- b). Secara etimologi (arti kata) prasarana berarti tidak langsung untuk mencapai tujuan, sedangkan sarana berarti alat yang langsung untuk

mencapai tujuan olahraga. Menurut Kamiso yang dikutip oleh Purno Padmonobo (2008: 39) “fasilitas merupakan kemudahan dalam pelaksanaan proses latihan yang meliputi peralatan, perlengkapan, tempat latihan, dan pertandingan, disamping menyangkut kualitas tempat, juga keadaan cuaca disekitarnya (suhu, angin, kelembaban udara, tekanan udara)”.

Menurut Purno Padmonobo (2008: 40) fasilitas suatu organisasi olahraga renang meliputi:

- 1). Kolam Renang
Kolam renang dengan panjang 50 meter dan lebar 21 meter dengan kedalaman 1.8 meter di seluruh bagian kolam. Untuk kolam renang pertandingan terdapat lintasan yang berjumlah 8 garis dengan lebar lintasan 2,5 meter.
 - 2). Perlengkapan untuk perorangan
Perlengkapan untuk perorangan artinya yang harus dimiliki oleh pemain itu sendiri yaitu : 1) Baju renang, 2) Tutup kepala, 3) Kaca mata, 4) Celana renang, 5) Padle, 6) Fin, 7) Pool bos, 8) Papan, 9) Pengapung.
 - 3). Alat bantu
Alat bantu yang dimaksud yaitu alat-alat yang digunakan untuk mendukung pelaksanaan pada saat perlombaan. Alat bantu tersebut terdiri dari tali lintasan, pita lintasan 15 meter, plas klob, stopwatch, dan lain-lain
- c). Menurut Sajoto seperti yang dikutip oleh Purno Padmonobo (2008: 23) “salah faktor penentu dalam mencapai keberhasilan prestasi yang maksimal dalam olahraga yaitu lingkungan”. Lingkungan adalah tempat tinggal atlet berada, baik itu lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat dan lingkungan tempat atlet latihan. Lingkungan banyak sekali mempengaruhi atlet karena setiap atlet selalu bertemu dengan keluarga, dukungan dari setiap anggota keluarga khususnya orangtua sangat diperlukan karena anak tidak lepas dari keluarga. Menurut singgih dkk dikutip dari Diah Ayu Anggraeni (2013: 27)

menyatakan bahwa “Apabila anak didik berbakat tersebut muda usia atau pemula, maka peran orangtua sangat besar sekali dalam mencetak atlet yang baik”. Atlet adalah manusia biasa yang memiliki kebutuhan umum, antara lain: kebutuhan makan dan minum, pakaian, penghargaan dan kasih sayang. Kebutuhan khusus bagi atlet antara lain: pakaian olahraga, peralatan olahraga, dorongan motivasi dari orangtua.

2) Aspek kompetisi, meliputi sistem kompetisi dan situasi kompetisi.

Kompetisi merupakan persaingan yang dapat mendorong keberhasilan atau prestasi seseorang. Kompetisi juga berarti suatu keadaan yang berlawanan dengan kerjasama, terutama pada kegiatan yang bersifat tunggal atau individual. Menurut Supandi seperti yang dikutip oleh Ermat Suryatna dan Adang Suherman (2004: 4) kompetisi dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu persaingan tidak langsung dan persaingan langsung

a). Persaingan tak langsung

Persaingan tak langsung berupa upaya mencapai suatu hasil berupa standar tanpa lawan.

b). Persaingan langsung.

Persaingan langsung berupa upaya yang melibatkan lawan secara langsung, sehingga ada upaya untuk mengungguli prestasi lawan.

Selain diharapkan agar atlet memiliki kemampuan teknis dalam melakukan renang, para atlet diharapkan juga menghayati nilai-nilai kompetisi dari olahraga renang. Sejalan dengan tujuan itu, maka dalam olahraga renang tidak hanya bermuatan teknik saja, tetapi juga berisikan

kompetisi-kompetisi baik dalam bentuk permainan maupun dalam bentuk perlombaan.

Pemberian latihan kompetisi dimaksudkan untuk menanamkan orientasi berprestasi kepada anak didik atau atlet. Atlet akan terbiasa dengan kondisi kompetisi dan belajar menerima berbagai konsekuensinya. Misalnya tidak merasa kecewa secara berlebihan manakala kalah, tidak sombong dengan menyepelekan lawan, manakala menang.

Menurut Suryatna dan Adang Suherman (2004: 4) bentuk aktivitas kompetisi harus dilakukan secara :

- a). Terfokus pada gerakan-gerakan yang sudah dikuasai atau pada tujuan-tujuan lain (ritmik) yang tidak merusak kemampuan gerak lawan,
- b). Sistematis, dari mulai gerakan yang sederhana hingga berupa perlombaan yang sebenarnya,
- c). Bervariasi, berbagai bentuk latihan dari berbagai kondisi kompetisi.

Menurut Fahlawa (2010:1) ada beberapa alasan mengapa seorang atlet berhenti latihan dan tidak mau melanjutkan aktivitas olahraganya lagi, yaitu:

- a. Kegiatan yang menjemuhan,
- b. Kegiatan yang tidak menimbulkan tantangan rangsangan,
- c. Kegiatan yang tidak menyenangkan,
- d. Pengalaman yang didapat menimbulkan frustasi dan kekecewaan,
- e. Para atlet merasa gagal,
- f. Para atlet tidak mendapatkan pengakuan,
- g. Para atlet tidak menetapkan sasaran capaian yang realistik,
- h. Sistem peninjngan, seperti teman, saudara, dan keluarga terlalu lemah.

Upaya untuk menyiapkan prestasi tinggi dibutuhkan pengetahuan mengenai psikologi atlet untuk bisa memahami gejala tingkah lakunya agar dapat

memberikan perlakuan yang tepat. Upaya yang perlu dilakukan oleh pelatih untuk mengatasi atlet berhenti latihan menurut Fahlawa (2010:1), yaitu:

- a. Menciptakan komunikasi yang baik antara pelatih dengan atlet,
- b. Memahami watak, sifat, kebutuhan, dan minat,
- c. Pelatih harus menjadi motivator,
- d. Membantu dalam memecahkan persoalan-persoalan yang dihadapi atlet.

Proses pembinaan olahraga anak usia dini penuh dengan tantangan yang harus dihadapi dengan bijak oleh para pelatih atau pembina. Tidak ada sistem karbit dalam meningkatkan prestasi olahraga anak. Pemaksaan memang bisa memberikan hasil nyata dalam waktu singkat, akan tetapi tidak menjamin kelangsungan prestasi dalam waktu lama. Oleh karena itu, kondisi atlet yang memadai baik dari segi jumlah maupun kualitas perlu diperhatikan agar diraih prestasi maksimal (Hariono, 2005).

Pelatih olahraga memegang peran strategis dalam pencapaian prestasi atlet. Tugas utama pelatih adalah membimbing dan membantu mengungkapkan potensi yang dimiliki atlet, sehingga atlet dapat mandiri sebagai peran utama yang mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan ke dalam kancah pertandingan. Selain itu tugas pelatih, antara lain adalah: (1) merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses berlatih melatih, (2) mencari dan memilih bibit-bibit atlet berbakat, (3) memimpin dalam pertandingan (perlombaan), (4) mengorganisir dan mengelola proses latihan, (5) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan (Sukadiyanto, 2011: 4).

Berbagai upaya seringkali dilakukan oleh pelatih dalam rangka pembinaan atlet-atlet berbakat. Namun upaya-upaya yang dilakukan tersebut sering kali tidak mempertimbangkan dampaknya atau kurang didasari pada

kenyataan yang ada di lapangan, sehingga hasil yang dicapai berkebalikan dengan harapan, yang pada akhirnya atlet menjadi antipati, enggan, cemas, atau malas untuk menciptakan prestasi seperti yang diharapkan.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka upaya yang dimaksud dalam penelitian ini adalah usaha untuk mengatasi menurunnya jumlah atlet renang pada KU III ke KU II di Perkumpulan Renang Repec Pekalongan.

2. Pengertian Renang

Olahraga renang merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal manusia. Pengertian renang menurut Ardhika Falaahudin (2013: 14) berenang adalah gerakan sewaktu bergerak di air. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga. Berenang dipakai sewaktu bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air, mencari ikan, mandi, atau melakukan olahraga air. Berenang untuk keperluan rekreasi dan kompetisi dilakukan di kolam berenang. Manusia juga berenang disungai, danau, dan laut sebagai bentuk rekreasi. Olahraga berenang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh dipakai sewaktu berenang.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa renang adalah suatu aktivitas yang dilakukan di air, baik di kolam renang, sungai, danau, maupun lautan, dengan berupaya untuk mengangkat tubuhnya untuk mengapung agar dapat bergerak dari satu tempat ketempat lainnya di air.

Menurut Bompa (Agus Supriyanto, 2005) secara teori olahraga renang dapat dikenalkan kepada anak sejak usia dini 3-7 tahun, umur spesialisasi pada umur 10-12 tahun. Menurut Meredith (2006) berenang

adalah sebuah kemampuan yang sangat berharga untuk diajarkan pada anak-anak. Selain membantu mereka tetap aman, berenang juga merupakan bentuk latihan serba guna yang dapat mereka lakukan setiap saat, berenang juga merupakan kegiatan santai, seru, bersifat terapi, dan menyenangkan.

3. Pengertian Atlet

Kata atlet berasal dari bahasa Yunani *Athlos* yang berarti kontes. Kata atlet dalam kehidupan sehari-hari biasanya sering digunakan sebagai sebutan seseorang yang berkaitan dengan bidang olahraga. Kata atlet menurut Kamus Bahasa Indonesia adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan) (Departemen Pendidikan Nasional, 2005: 75).

Dilihat dari realita di lapangan disebut sebagai atlet apabila seseorang adalah seorang olahragawan yang mengikuti sebuah perlombaan atau pertandingan yang meliputi kekuatan ketangkasan dan kecepatan dalam bidang olahraga. Selain itu, dikatakan sebagai atlet apabila seseorang itu ahli dalam suatu cabang olahraga dan memiliki prestasi (berprestasi) dari cabang olahraga tersebut. Menurut Agus Supriyanto (2012) prestasi olahraga merupakan hasil yang dicapai oleh atlet pada cabang olahraga tertentu, setelah mengikuti dan memenangkan suatu perlombaan. Proses menuju prestasi puncak dalam olahraga yang diraih seorang atlet tidak hanya perlu memiliki keterampilan fisik, tetapi juga keterampilan psikis.

Pengertian kata atlet juga banyak diungkapkan oleh para ahli. Menurut Nugroho (2012) atlet adalah orang yang ikut serta dalam suatu kegiatan

kompetisi olahraga kompetitif. Seseorang dapat dikatakan sebagai atlet, jika orang tersebut telah mengikuti suatu kompetisi olahraga yang kompetitif dalam suatu turnamen. Seseorang yang belum pernah mengikuti kompetisi olahraga belum dapat disebut seorang atlet meskipun orang tersebut telah mendalami suatu cabang olah raga tertentu dalam waktu yang lama.

Penampilan atlet pada kejuaraan tingkat nasional maupun internasional merupakan salah satu tolak ukur untuk mengetahui perkembangan tingkat kemampuan dan prestasinya yang selama berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun dibina, kegiatan tersebut harus dilakukan secara sadar melalui suatu proses yang bertingkat dan berkesinambungan, karena itu dibutuhkan kesungguhan dan usaha yang berlangsung dalam kurun waktu yang panjang.

4. Atlet Renang

Dalam cabang olahraga renang, seorang atlet renang harus sejak dini/kecil sudah harus melatih diri untuk mempersiapkan fisik maupun teknik untuk mencapai prestasi yang maksimal. Penampilan atlet pada kejuaraan tingkat nasional maupun internasional merupakan salah satu tolok ukur untuk mengetahui perkembangan tingkat kemampuan dan prestasinya yang selama berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun dibina, kegiatan tersebut harus dilakukan secara sadar melalui suatu proses yang bertingkat dan berkesinambungan, karena itu dibutuhkan kesungguhan dan usaha yang berlangsung dalam kurun waktu yang panjang.

Menurut Mulyono (2005) prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus dibawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang

professional. Kegagalan sebagian besar pelatih untuk mengembangkan kualitas atletnya agar menjadi atlet berprestasi adalah belum diterapkannya penetapan frekuensi latihan yang tepat serta evaluasi program latihan yang handal.

Menurut Very Fadly (2011) prestasi atlet renang sering kali menurun atau surut, hal ini disebabkan karena komponen kondisi fisik yang tidak sesuai dengan harapan, khususnya komponen-komponen kondisi fisik yang harus diperhatikan. Selain itu, ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan tidak optimalnya kemampuan seorang atlet renang, diantaranya adalah karena tidak didukung dengan keadaan struktur tubuh yang dimiliki, tidak ditunjang dengan kemampuan fisik yang memadai dalam berenang, tidak didukung latihan yang intensif, tidak dikuasainya teknik renang dengan benar dan sebagainya.

Kematangan atlet renang dalam pertandingan sangat ditentukan oleh proses latihan yang dilakukan selama persiapan. Latihan yang dilakukan secara kontinyu, progresif, dan terprogram merupakan syarat keberhasilan atlet dalam meraih prestasi optimal. Untuk itu, diperlukan pelatih renang yang profesional dalam mengelola latihan baik secara fisik, teknik, taktik maupun mental.

5. Pengelompokan Umur dalam Renang

Pembibitan atlet renang merupakan sebuah tahap penting dalam pembinaan prestasi olahraga yang merupakan pondasi dari bangunan sistem pembinaan prestasi olahraga renang. Jadi untuk mencapai jenjang prestasi tinggi diperlukan sistem pembibitan atlet renang yang bagus. Pencapaian prestasi yang berkelanjutan adalah terciptanya sistem peralihan atlet yang baik antara satu generasi ke generasi selanjutnya, sehingga tidak terjadi kesenjangan dari satu generasi ke generasi selanjutnya. Untuk itu pembibitan olahraga

renang harus ditata dengan pola yang terstruktur sesuai dengan fungsi perkembangan atlet pada usia pembinaan.

Pembinaan atlet dibagi menjadi 2 yaitu : (1) atlet junior, olahragawan yang masih dalam tingkat usia anak-anak ke remaja yang sudah mulai mengikuti perlombaan kompetitif tetapi masih dalam tahap multilateral dan spesialisasi, (2) atlet senior yaitu olahragawan yang sudah menginjak usia dewasa yang mengikuti perlombaan kompetitif dan diharapkan dapat meraih prestasi pada usia emas (*Golden Age*).

Menurut Muhammad Murni (2000: 7) pada cabang olahraga renang terdapat pembagian kelompok umur yaitu:

Kelompok Umur Senior	: 18 tahun dan di atasnya
Kelompok Umur I	: 15 tahun sampai 17 tahun
Kelompok Umur II	: 13 tahun sampai 14 tahun
Kelompok Umur III	: 11 tahun sampai 12 tahun
Kelompok Umur IV	: 10 tahun dan dibawahnya

6. Perkumpulan Renang Repec Pekalongan

Perkumpulan diartikan sebagai suatu tempat atau organisasi berkumpulnya orang-orang yang didirikan karena memiliki tujuan. Sedangkan renang merupakan olahraga air yang banyak memberikan manfaat bagi anak-anak untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh, meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, serta merupakan aktivitas positif dalam mengisi waktu luang anak.

Berdasarkan pengertian tersebut, perkumpulan renang atau yang biasa disebut klub renang diartikan suatu organisasi yang memberikan pengetahuan tentang teknik dasar renang kepada anak didik (latih) mengenai cara dan

penguasaan teknik dasar renang dengan baik dan benar. Tujuan dari perkumpulan renang itu sendiri adalah untuk menampung dan menjaring minat dan bakat anak dalam olahraga renang, mencetak atlet renang profesional yang memiliki jiwa olahraga yang *sportif*, *fairplay*, dan mental juara dalam pencapaian prestasi yang optimal.

Perkumpulan renang Repec Pekalongan merupakan salah satu klub renang yang maju dan banyak mencetak atlet-atlet renang yang berbakat. Perkumpulan Renang Repec Pekalongan berdiri pada tanggal 20 Januari 2007 dibawah naungan dinas Pekalongan. Adapun kedudukan secretariat di SMP Islam, Jl. Dr. Cipto 39A, Pekalongan. Sampai sat ini keberadaannya sangat dibutuhkan, khususnya dikalangan pelajar. Terbukti sudah banyak pelajar yang bergabung dalam perkumpulan renang Repec Kota Pekalongan dalam mengembangkan prestasinya. Perkumpulan renang Repec Pekalongan berhasil menyamakan persepsi dan program latihan, dari program tersebut, mendorong adanya program latihan yang baik dan benar dalam melatih anak, baik balita maupun anak usia dini untuk mengenal renang sejak dini dan menjadi atlet yang berprestasi dikemudian hari.

Para pelatih di perkumpulan renang Repec Pekalongan telah memiliki kualifikasi yang sesuai, mempunyai sertifikat dari Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI). Selanjutnya dalam pemberian materi pelatihan, siswa dikelompokkan berdasarkan umur dan keterampilan. Apabila pembinaan jangka panjang bagi anak berusia 10 tahun sampai dengan 12 tahun, maka anak-anak yang sudah mampu berenang mulai dari umur 6 tahun sudah harus diatur jumlah latihan permimggunya menurut jenjang umurnya sampai anak

berusia 18 tahun. Berikut tahapan dalam olahraga renang di perkumpulan renang Repec Pekalongan berdasarkan usia anak.

Perkumpulan renang ini diketuai oleh Edi Dritolekso, S.Pd. *Club* ini mempunyai jumlah atlet sebanyak 49 atlet di antaranya pada kelompok umur (KU) IV sebanyak 20 atlet, kelompok umur (KU) III sebanyak 16 atlet, kelompok umur (KU) II sebanyak 8 atlet, dan kelompok umur (KU) I sebanyak 5 atlet. *Club* tersebut telah banyak mengikuti *event-event* baik di kota Pekalongan, maupun yang di gelar di luar daerah Jawa Tengah. Kejuaraan yang telah diikuti *club* tersebut diantaranya kejurnan renang antar perkumpulan se-Jawa Tengah dan DIY, maupun Kejuaraan renang antar perkumpulan seluruh Indonesia (KRAPSI).

B. Penelitian Relevan

Penelitian lain yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Purno Padmonobo (2009) yang berjudul: “Survai Manajemen Klub Renang DE’ ZANDER Kabupaten Purbalingga Tahun 2008/2009”. Hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa keadaan organisasi Klub DE’ ZANDER Purbalingga tahun 2008 berjalan kurang baik dan sistem kepengurusan belum mengalami reorganisasi secara rutin. Program kerja organisasi tidak terstruktur dengan jelas karena tidak adanya dukungan sarana dan prasarana organisasi yang disebabkan terbatasnya dana. Sehingga secara umum, manajemen Klub DE’ ZANDER belum sesuai dengan kajian teori. Pelaksanaan program pembinaan prestasi yang dilaksanakan oleh Klub DE’ ZANDER Purbalingga telah berjalan dengan pola latihan secara sistematis, teratur, kontinyu, terencana dan terprogram dengan mengacu pada latihan teknik secara

maksimal. Pelatih yang ada memiliki kualitas yang baik, tetapi jumlah pelatih tidak sepadan dengan jumlah atlet. Sarana dan prasarana latihan jumlahnya masih terbatas dan belum sesuai standar PRSI tetapi, prestasi yang telah diperoleh cukup membanggakan di tingkat Korwil, daerah maupun nasional.

C. Kerangka Berfikir

Olahraga adalah suatu aktivitas bagi segala pengembangan anak. Renang sebagai salah satu cabang olahraga menunjukkan perkembangan yang cukup pesat, karena hampir di setiap daerah di Indonesia memiliki klub-klub renang yang berupaya melakukan pembinaan dan mengembangkan bakat atlet renang. Hal ini terbukti mulai banyaknya perkumpulan-perkumpulan renang yang membina bakat calon-calon atlet dengan sistem pembinaan yang terpadu dan berkesinambungan, dengan harapan dapat menghasilkan atlet-atlet renang yang berprestasi.

Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal. Pelatih memegang peran strategis dalam pencapaian prestasi atlet. Pelatih diharapkan dapat memahami tentang pertumbuhan dan perkembangan motorik atlet sehingga penerapan program latihan dapat disesuaikan dengan kemampuan setiap individu anak latih. Di satu sisi, atlet harus berlatih dengan sungguh-sungguh untuk menjadi atlet yang professional, namun sering kali atlet kurang bergairah dan kurang bersemangat dalam latihannya serta timbul perasaan khawatir, cemas karena tidak dapat berprestasi. Akibatnya banyak atlet memilih untuk menghentikan latihannya

atau keluar dari club dan jumlah atlet menjadi semakin menurun. Untuk itu dalam mengatasi menurunnya jumlah atlet KU III di perkumpulan renang REPEC dipengaruhi oleh beberapa faktor baik secara internal maupun secara eksternal.

- a. Faktor internal terdiri dari 3 aspek yaitu: Sosial, jasmani, psikologis.
 - 1). Aspek sosial, terjadinya interaksi atlet dengan pelatih, atlet dengan atlet.
 - 2). Aspek jasmani merupakan komponen yang mendasar untuk menentukan kemampuan atlet dalam menyelesaikan program latihan maupun dalam menampilkan kondisi yang prima.
 - 3). Aspek psikologis yaitu terkait dengan emosi, motivasi, percaya diri dan unsur psikologis lainnya.
- b. Faktor eksternal terdiri dari 2 aspek yaitu: Aspek pendukung latihan dan kompetisi.
 - 1). Aspek Pendukung latihan antara lain: Pelatih, tempat latihan, sarana/fasilitas latihan, lingkungan dan orangtua.
 - 2). Aspek kompetisi yaitu sistem kompetisi dan situasi kompetisi.

Keberhasilan pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet sangat dipengaruhi oleh kemampuan pelatih dalam menyusun program latihan dan ketepatan metode latihan yang diterapkan pada atlet yang didukung dengan fasilitas dan sarana-prasarana yang memadai. Berdasarkan hal tersebut diharapkan dapat mengurangi jumlah penurunan atlet dalam club menciptakan bibit atlet yang mampu bersaing dalam setiap pertandingan atau perlombaan, baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional.

D. Pertanyaan Penelitian

Mengacu pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka pertanyaan penelitian yang dapat diambil adalah Bagaimana Upaya Mengatasi Menurunnya Jumlah Atlet Renang Pada Kelompok Umur (KU) III Ke Kelompok Umur (KU) II di Perkumpulan Renang *Repec* Pekalongan ?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010), metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Menurut Sugiyono (2013: 2), metodologi merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan ketentuan. Metode dalam penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif menurut Suharsimi Arikunto (2010) yaitu penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang suatu gejala atau keadaan.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan desain penelitian lapangan. Secara kualitatif maksudnya adalah semua data yang diperoleh dari hasil penelitian diseleksi, dikelompokkan secara sistematis, dan dikaji untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai permasalahan yang diteliti, selanjutnya dianalisis dan dipaparkan dalam bentuk deskriptif untuk memperoleh kesimpulan mengenai permasalahan yang diteliti. Menurut Moleong (Susanto, dkk, 2012: 4) metode kualitatif menghasilkan data-data deskriptif, berupa kata-kata tertulis, lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Penelitian lapangan (*field research*) yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengadakan penelitian secara langsung mendasarkan pada fakta-fakta yang terjadi di lokasi penelitian. Penelitian ini akan mencari tahu bagaimana upaya mengatasi menurunnya jumlah atlet renang pada kelompok umur (KU) III ke kelompok umur (KU) II di perkumpulan renang Repec Pekalongan.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Upaya merupakan usaha untuk menyampaikan suatu maksud. Berdasarkan pengertian tersebut, maka upaya yang dimaksud dalam penelitian ini adalah usaha untuk mengatasi menurunnya jumlah atlet renang pada KU III ke KU II di perkumpulan renang Repec Pekalongan, yang diungkap berdasarkan hasil wawancara secara langsung dengan informan atau narasumber.
2. Menurunnya jumlah atlet renang yaitu suatu kondisi atlet yang tidak memadai baik dari segi jumlah maupun kualitas dalam suatu klub, yang diungkap berdasarkan observasi dan dokumentasi yang berupa daftar presensi latihan atlet tiap bulan.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 sampai dengan 10 Agustus 2015 di perkumpulan renang Repec Pekalongan yang bertempat di kolam renang Tirta Sari, Kota Pekalongan.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

“Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono, 2013: 80). Populasi juga diartikan sebagai keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002: 108). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang pada KU III ke KU II di perkumpulan renang Repec Pekalongan sebanyak 16 atlet.

“Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (Sugiyono, 2013: 81). Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 108) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini seluruhnya berjumlah 16 Atlet, dan sampel yang diambil adalah seluruh atlet KU III ke KU II yaitu sebanyak 16 atlet.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu:

1. Pedoman Wawancara

Pedoman wawancara yaitu berisi pertanyaan-pertanyaan yang bersifat terbuka yang dengan terlebih dahulu disusun isi pokok pertanyaan yang akan diajukan kepada responden sehingga pertanyaan yang diajukan dapat terarah. Pedoman wawancara yang dibuat mengacu pada pendapat Boyke Mulyana (2006) yang disusun dalam bentuk kisi-kisi. Adapun kisi-kisi pedoman wawancara dapat disajikan dalam tabel 3.1 sebagai berikut.

Tabel 3.1
Kisi-kisi Pedoman Wawancara

No	Variabel	Faktor	Aspek	Indikator	Butir	Jumlah
1	Upaya mengatasi menurunnya jumlah atlet	Internal	Sosial	Interaksi atlet	3,21,22,23, 24	5
			Jasmani	Latihan	4,6,7,8,10, 11,13,16	7
			Psikologis	Emosi, Motivasi dan kepercayaan diri	1,2,14	3
		Eksternal	Pendukung latihan	Pelatih	9	1
				Tempat latihan	17	1
				Sarana	18,19	2
				Lingkungan	20	1
				Orang tua	25,26,27,28	4
			Kompetisi	Sistem kompetisi	5,12,15	3
Total						28

2. Pedoman Observasi

Observasi bertujuan untuk mendapatkan data yang berhubungan upaya mengatasi menurunnya jumlah atlet. Data yang didapat dari observasi ini memberikan informasi tentang jumlah atlet, waktu latihan atlet, teknik latihan, sikap atlet saat latihan dan sarana prasarana penunjang latihan. Kisi-kisi pedoman observasi dibuat mengacu pada pendapat Boyke Mulyana (2006), Adapaun kisi-kisi pedoman observasi dapat disajikan dalam tabel 3.2 sebagai berikut.

Tabel 3.2
Kisi-kisi Pedoman Observasi

No		Faktor	Aspek	Indikator	Butir	Jumlah
1	Upaya mengatasi menurunnya jumlah atlet	Internal	Sosial	Atlet	1 - 6	6
			Jasmani	Latihan	7 - 16	10
			Psikologis	Psikologis	17 - 19	3
		Eksternal	Pendukung latihan	Pelatih	20 - 24	5
				Sarana dan Perlengkapan	25 - 31	7
				Lingkungan	32 - 34	3
			Kompetisi	Kompetisi	35 - 38	4
Total						38

3. Dokumentasi digunakan untuk kelengkapan data, berupa arsip (jadwal latihan atlet, presensi latihan atlet, laporan tahunan)

F. Uji Validitas Instrumen

“Validitas adalah derajad ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti” (Sugiyono, 2012: 267). Pengujian validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan uji validitas isi, yakni uji validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes berdasarkan analisis rasional atau *expert judgment*. Pengujian validitas berdasarkan *expert*

judgment dilakukan pada tanggal 06 Juli 2015 oleh Nur Indah Pangastuti, beliau sebagai dosen di bidang olah raga renang.

Berdasarkan hasil uji validitas isi terhadap setiap item atau butir instrumen yang telah dilakukan melalui *expert judgment* dapat diketahui bahwa instrumen dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, artinya semua data yang diperoleh lewat penelitian lapangan dan penelitian kepustakaan diseleksi menurut kualitas dan yang berkaitan dengan masalah yang diteliti kemudian dianalisis sehingga terlihat adanya gambaran yang sistematis dan faktual tentang masalah yang diteliti.

Tahapan-tahapan atau proses analisis data menurut Miles dan Hubberman (2009: 18) yaitu sebagai berikut:

1. Tahap Pengumpulan data

Pada tahap ini peneliti melakukan proses pengumpulan data dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang telah ditentukan sejak awal. Miles Huberman menyatakan bahwa dari pengumpulan data permulaan, seorang penganalisis kualitatif mencari benda-benda, mencatat keteraturan, pola-pola penjelasan, konfigurasi-konfigurasi yang mungkin ada, alur sebab-akibat, dan proposisi (Miles dan Hubberman, 2009: 17).

Proses pengumpulan data sebagaimana diungkapkan dimuka harus melibatkan sisi aktor (informan/responden), aktivitas, latar, atau konteks terjadinya peristiwa. Sebagai alat pengumpul data (konsep *human instrument*), peneliti harus pandai-pandai mengelola waktu yang dimiliki, menampilkan diri,

dan bergaul di tengah-tengah masyarakat yang menjadi informan penelitian (Miles dan Hubberman, 2009: 18).

2. Tahap Reduksi data

Reduksi data dapat diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis dari lapangan. Reduksi data suatu bentuk analisa yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang sedemikian rupa sehingga dapat ditarik kesimpulan dengan verifikasinya berdasarkan semua hal yang terdapat dalam reduksi data dan sajian data. “Tahap reduksi data merupakan bagian kegiatan analisis sehingga pilihan-pilihan peneliti tentang bagian data mana yang dikode, dibuang, pola-pola mana yang meringkas sejumlah bagian yang tersebut, cerita-cerita apa yang berkembang, merupakan pilihan-pilihan analitis” (Miles dan Hubberman, 2009: 19).

3. Penyajian Data

Langkah berikutnya setelah proses reduksi data berlangsung adalah penyajian data, yang dimaknai oleh Miles dan Huberman sebagai sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Kegiatan reduksi data dan proses penyajian data adalah hal aktifitas-aktifitas yang terkait langsung dengan proses analisis data model interaktif (Miles dan Hubberman, 2009: 19).

4. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, yang dimaknai sebagai penarikan data yang telah ditampilkan. Peneliti berusaha untuk

menganalisa dan mencari pola, ukuran, hubungan, persamaan, akibat, dan hal-hal yang sering timbul, kemudian dituangkan dalam kesimpulan.

Analisis data diawali dengan pengorganisasian data yang ada, sedangkan penyajian data dilakukan secara sekaligus dengan analisisnya. Artinya data-data yang terdiri dari deskripsi dan uraiannya dikumpulkan, kemudian disusun pengertian dengan pemahaman arti yang disebut reduksi data, kemudian diikuti penyusunan sajian data yang berupa cerita sistematis, selanjutnya dilakukan usaha untuk menarik kesimpulan dengan verifikasinya berdasarkan semua hal yang terdapat dalam reduksi data dan sajian data. Apabila kesimpulan dirasakan masih kurang mantap, maka dilakukan penggalian data kembali. Hal tersebut dilakukan secara berlanjut, sampai penarikan kesimpulan dirasakan sudah cukup untuk menggambarkan dan menjawab fokus penelitian (Milles dan Hubberman 2009: 20). Prinsip utama dalam analisis data adalah bagaimana menjadikan data atau informasi yang telah dikumpulkan itu disajikan dalam bentuk uraian, dan sekaligus memberikan makna atau interpretasi sehingga informasi tersebut memiliki signifikansi ilmiah atau teoritis.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Temuan Penelitian

1. Faktor Internal

a. Aspek Sosial

Perkumpulan renang Repec Pekalongan merupakan salah satu perkumpulan renang yang ada di Kota Pekalongan, perkumpulan renang ini di bentuk pada tanggal 20 Januari 2007 yang diketuai oleh Edi Dritolekso. Pada tahun 2015 jumlah atlet yaitu sebanyak 49, yang terdiri dari Kelompok Umur (KU) IV sebanyak 20 atlet, Kelompok Umur (KU) III sebanyak 16 atlet, Kelompok Umur (KU) II sebanyak 8 atlet, dan Kelompok Umur (KU) sebanyak 5 atlet.

Dilihat dari lamanya waktu mulai bergabung dan mengikuti latihan di perkumpulan renang Repec Pekalongan antara atlet yang satu dengan atlet yang lainnya tidak sama.

Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui bahwa sebanyak 16 atlet Kelompok Umur (KU) III waktunya bervariasi yaitu paling pendek waktunya 3 tahun, dan yang paling lama 8 tahun. Dan dari data hasil wawancara juga diketahui bahwa atlet yang aktif mengikuti latihan sebanyak 11 (sebelas) orang, yang kurang aktif sebanyak 3 (tiga) orang dan yang tidak aktif sebanyak 2 (dua) orang (Hasil wawancara dengan atlet renang KU III di perkumpulan renang Repec Pekalongan, tanggal 10 Agustus 2015).

Pembinaan atlet dapat berjalan dengan baik apabila terjalin hubungan atau interaksi yang harmonis antara pelatih dengan atlet yang dibinanya. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan pelatih KU III diperoleh keterangan bahwa:

Perkumpulan renang Repec Pekalongan selalu menjalin interaksi antara pelatih dengan pelatih, pelatih dengan atlet, dan antar atlet. Salah

satu program yang telah dijalankan dalam rangka meningkatkan keakraban pelatih dan atlet adalah dengan melakukan pendekatan dan *sharing* yang dilakukan saat jeda latihan atau setelah latihan. Materi yang menjadi bahan *sharing* biasanya mengenai seputar teknik latihan, persiapan tanding, penanganan cidera dan masalah pribadi.

(Wawancara dengan pelatih renang KU III di perkumpulan renang Repec Pekalongan, tanggal 5 Agustus 2015)

Hubungan interpersonal antara pelatih dengan atlet menjadi faktor penentu berhasil atau tidaknya seorang pelatih dalam menjalankan tugas-tugasnya. Pelatih perkumpulan renang Repec Pekalongan harus mampu menciptakan hubungan yang hangat, menyenangkan dan memberikan perhatian serta perasaan aman kepada atletnya.

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan diperoleh keterangan bahwa hubungan antara atlet dengan pelatih terjalin sangat akrab dan kekeluargaan. Pelatih selalu meluangkan waktu dan membuka diri untuk mendengarkan keluhan-keluhan atlet setelah selesai latihan baik keluhan mengenai latihan maupun mengenai masalah pribadi diluar masalah latihan. Interaksi inilah yang menjadi hubungan antara atlet dengan pelatih menjadi sangat baik.

Berdasarkan hasil pengamatan dapat diketahui bahwa sebelum latihan, pelatih menyempatkan untuk menyapa semua atletnya dan menanyakan kabar dan kegiatan hari itu, kadang diikuti dengan candaan. Selama latihan, pelatih juga tidak terlihat mendikte atau memerintah atlet. Pelatih hanya memberikan instruksi pada awal latihan mengenai apa yang harus dilakukan atlet. Pelatih sangat memperhatikan (*responsif*) keadaan masing-masing atletnya.

b. Aspek Jasmani

Dalam usaha meningkatkan prestasi atlet aspek jasmani yang fisik merupakan komponen yang sangat mendasar untuk menentukan kemampuan atlet dalam menyelesaikan program latihan maupun dalam menampilkan kondisi yang prima dalam suatu pertandingan. Aspek jasmani berkaitan dalam hal ini berkaitan dengan fisik yang merupakan komponen yang sangat mendasar dalam menentukan kemampuan seorang atlet untuk menyelesaikan program latihan. Penekanan atau fokus dalam memberikan beban latihan kepada atlet harus mempertimbangkan skala prioritas sasaran latihan yang disesuaikan dengan periodisasi latihan.

1) Program Latihan Renang

Perkumpulan renang Repec Pekalongan memiliki program yang ditujukan pada pembinaan prestasi untuk pelajar. Penekanan atau fokus dalam memberikan beban latihan kepada atlet harus mempertimbangkan skala prioritas sasaran latihan yang disesuaikan dengan periodisasi latihan.

Berdasarkan hasil penelitian studi dokumentasi diperoleh data tentang program latihan renang harian, mingguan, dan bulanan. Program latihan tersebut dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1
Program Latihan Renang Tahunan Perkumpulan Renang Repec Pekalongan
Periode Januari – Desember 2015

No	Periodesasi (waktu)	Frekuensi latihan	Volume latihan	Jenis latihan
PERIODE I				
1	PERSIAPAN Persiapan umum dilakukan selama 8 minggu yaitu Minggu I Januari – minggu Ke IV Februari 2015	6 kali per minggu a. 4 kali latihan di air b. 2 kali latihan fisik	2.500 m – 3.000 m 2 x 45' per latihan (fisik umum)	1. <i>Driil</i> semua gaya 2. <i>Drill</i> start dan pembalikan 1. <i>Aerobic</i> 2. <i>VO₂ Max</i> 3. <i>Fartleks</i> 4. <i>Fleksibility</i> 5. <i>Strenght</i> 6. <i>Agility</i>
No	Periodesasi (waktu)	Frekuensi latihan	Volume latihan	Jenis latihan
2	LATIHAN BERAT Persiapan khusus dilakukan selama 14 minggu yaitu minggu I Maret – minggu ke II Juni 2015	8 kali per minggu a. 5 kali latihan di air b. 4 kali latihan fisik	3.000 m – 5.000 m 2 x 45' per latihan (fisik khusus)	1. <i>Aerobic/Anaerobic</i> 2. <i>VO₂ Max</i> 3. Toleransi laktat 4. <i>Race Pace</i> 5. <i>Sprint</i> 6. <i>Broken</i> 7. <i>Goal Sets/ Finishing Touch</i> 8. <i>Fleksibility</i> 9. <i>Agility</i> 10. <i>Strenght, speed, power</i> 1. <i>Aerobic/Anaerobic</i> 2. <i>VO₂ Max</i> 3. Toleransi laktat 4. <i>Race Pace</i> 5. <i>Sprint</i> 6. <i>Broken</i> 7. <i>Goal Sets/ Finishing Touch</i> 8. <i>Fleksibility</i> 9. <i>Agility</i> 10. <i>Strenght, speed, power</i>
3	ZONA TUPPER Menjelang pertandingan mulai pengurangan beban latihan dilakukan selama 2 minggu yaitu: Minggu III – Minggu IV bulan Juni 2015	6 kali per minggu Latihan di air Tidak ada fisik darat	2.500 m – 3.000 m	1. <i>Start, Finish</i> dan pembalikan 2. <i>Race pace</i> 3. <i>VO₂ Max</i> 4. <i>Sprint</i>
PERIODE II				
1	PERSIAPAN Persiapan umum dilakukan selama 6 minggu yaitu Minggu I Juli – minggu II	6 kali per minggu a.4 kali latihan di air	2.500 m – 3.000 m	1. <i>Driil</i> semua gaya 2. Pembentahan gaya 1. <i>VO₂Max/ Aerobic</i>

No	Periodesasi (waktu)	Frekuensi latihan	Volume latihan	Jenis latihan
2	LATIHAN BERAT Persiapan khusus dilakukan selama 14 minggu yaitu minggu I Maret – minggu ke II Juni 2015	a. 4 kali latihan di air b. 3 kali latihan fisik	7 kali per minggu 3 x 45'per latihan (fisik umum)	2. x 45'per latihan (fisik umum) 2. <i>Anaerobic</i> 3. <i>Sprint</i> 4. <i>Fleksibility</i> 5. <i>Power speed</i> 1. <i>Anaerobic</i> 2. Toleransi laktat 3. <i>Race Pace</i> 4. <i>Sprint</i> 5. <i>Overload</i> 6. <i>Broken</i> 7. <i>Goal Sets/ Finishing Touch</i> 8. <i>Fleksibility</i> 9. <i>Strenght, speed, power</i>
3	ZONA TAPPER Menjelang pertandingan mulai pengurangan beban latihan dilakukan selama 2 minggu yaitu: Minggu III – Minggu IV Juni 2015	Latihan di air	6 kali per minggu	4. <i>Sprint</i> 5. <i>Overload</i> 6. <i>Broken</i> 7. <i>Goal Sets/ Finishing Touch</i> 8. <i>Fleksibility Strenght, speed, power</i>
				2.500 m – 3.000 m 1. <i>Start, Finish</i> dan pembalikan 2. <i>Race pace</i> 3. <i>VO₂ Max</i> 4. <i>Sprint</i>

Sumber: Arsip/ Dokumen perkumpulan renang Repec Pekalongan

Tabel 4.2
Program Latihan Renang Bulanan Perkumpulan Renang Repec pekalongan Periode Januari – Desember 2015

Periode	Bulan	Program Latihan
Periode I		
	Januari	1. Dasar <i>Aerobic</i> 2. Teknik Semua Gaya 3. Teknik <i>Start</i> 4. Teknik Pembalikan 5. Teknik <i>Finish</i> 6. Kecepatan 7. Latihan Fisik Umum
	Februari	1. Dasar <i>Aerobic</i> 2. Dasar <i>Anaerobic</i> 3. Teknik Semua Gaya 4. Kecepatan 5. Latihan Fisik Umum 6. <i>Start, Pembalikan</i> dan <i>Finish</i>
	Maret	1. <i>Endurance Aerobic</i> 2. <i>Speed Maksimal</i> 3. <i>Endurance Speed</i> 4. Latihan Fisik Khusus
	April	1. <i>Aerobic Skill</i> 2. <i>Speed Maksimal</i> 3. <i>Endurance Speed</i>

		4. <i>Overload Speed</i> 5. Fisik Khusus
	Mei	1. <i>Aerobic Skill</i> 2. <i>Speed Skill</i> 3. <i>Endurance Skill</i> 4. Latihan <i>Speed</i> sesuai nomor yang diikuti 5. <i>Overload</i> 6. Fisik Khusus
	Juni	1. <i>Aerobic Skill</i> 2. <i>Speed Skill</i> 3. <i>Start, Pembalikan dan Finish</i>
Periode II		
	Juli	1. Dasar <i>Aerobic</i> 2. Teknik Semua Gaya 3. Teknik <i>Start</i> 4. Teknik Pembalikan 5. Teknik <i>Finish</i> 6. Kecepatan 7. Latihan Fisik Umum
Periode	Bulan	Program Latihan
	Agustus	1. Dasar <i>Aerobic</i> 2. Dasar <i>Anaerobic</i> 3. Teknik Semua Gaya 4. Kecepatan 5. Latihan Fisik Umum 6. <i>Start, Pembalikan dan Finish</i>
	September	1. <i>Endurance Aerobic</i> 2. <i>Speed Maksimal</i> 3. <i>Endurance Speed</i> 4. Latihan Fisik Khusus
	Okttober	1. <i>Aerobic Skill</i> 2. <i>Speed Maksimal</i> 3. <i>Endurance Speed</i> 4. <i>Overload Speed</i> 5. Fisik Khusus
	Nopember	1. <i>Aerobic Skill</i> 2. <i>Speed Skill</i> 3. <i>Endurance Skill</i> 4. Latihan <i>Speed</i> sesuai nomor yang diikuti 5. <i>Overload</i> 6. Fisik Khusus
	Desember	1. <i>Aerobic Skill</i> 2. <i>Speed Skill</i> 3. <i>Start, Pembalikan dan Finish</i>

Sumber: Arsip/ Dokumen perkumpulan renang Repec Pekalongan

Tabel 4.3
Program Latihan Renang Mingguan Perkumpulan Renang Repec Pekalongan Periode Januari – Desember 2015

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
-	1. <i>Speed</i> 2. <i>Aerobic</i> 3. Teknik semua gaya 4. Latihan fisik	1. <i>Speed</i> maksimal 2. <i>Aerobic</i> 3. Toleransi laktat 4. Latihan fisik	-	1. <i>Speed</i> pendek 2. <i>Aerobic</i> 3. <i>Drill</i> semua gaya 4. Latihan fisik	-	1. <i>Endurance Speed</i> 2. <i>Drill</i> 3. <i>Speed</i> maksimal

Sumber: Arsip/ Dokumen perkumpulan renang Repec Pekalongan

Berdasarkan keterangan dari pelatih KU III, dijelaskan bahwa:

Penjabaran program pada pelaksanaan latihan harian sifatnya juga sangat tergantung pada berbagai macam hal, antara lain: waktu yang tersedia untuk berlatih, jumlah perenang yang akan dilatih, tingkat usia, jenis kelamin dan potensi pelatih, serta perilaku perenang dalam menjalani materi latihan (Hasil wawancara dengan pelatih renang KU III di perkumpulan renang Repec Pekalongan, tanggal 5 Agustus 2015).

2) Macam-macam Latihan Renang di Perkumpulan Renang Repec Pekalongan

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan dapat diketahui bahwa latihan renang yang diajarkan kepada atlet di perkumpulan renang Repec Pekalongan disesuaikan dengan program latihan yang telah dibuat. Program latihan tersebut meliputi: program tahunan, bulanan dan mingguan.

- a). Program tahunan dibagi menjadi dua periode, setiap periode terdiri dari persiapan, latihan berat dan *Zona Tapper*.
- b). Program bulanan terdiri dari dua periode, yaitu periode I dimulai dari bulan Januari sampai Juni, dan periode II mulai bulan Juli sampai Desember. Program latihan yang dilakukan setiap periode terdiri dari: dasar *aerobic*, *aerobic skill*, dasar *anaerobic*, *endurance aerobic*, *endurance speed*, *endurance skill*, *speed skill*, *speed maksimal*, *overload speed*, teknik semua gaya, teknik start, teknik pembalikan, teknik *finish*, kecepatan, latihan fisik umum, latihan fisik khusus, latihan *speed* sesuai nomor yang diikuti.
- c). Program Mingguan, yaitu program latihan yang dibuat untuk kegiatan latihan selama satu minggu. Program latihan mingguan dilaksanakan selama 4 hari, yaitu hari Selasa, Rabu, Jumat dan Minggu. Program latihan mingguan ini meliputi: *speed*, *speed maksimal*, *speed pendek*, *aerobic*, teknik semua gaya, latihan fisik, toleransi laktat, latihan fisik, *drill*, *drill* semua gaya, *endurance speed*.

Menurut hasil wawancara dengan atlet Kelompok Umur (KU) III diperoleh keterangan bahwa program latihan renang yang telah diberikan di perkumpulan renang Repec Pekalongan meliputi teknik-teknik renang, latihan biasa, latihan fisik, pernafasan, gerakan tangan, gerakan kaki, *interval, sprint, cheking, meanset, bill up*, gaya bebas, gaya punggung, *colling down*, pernafasan, *start dan finish*. Untuk intensitas waktu latihan ada 4 beberapa atlet yang menyatakan kurang efektif karena waktu yang digunakan untuk latihan kurang lama, dan harus bergantian dengan klub yang lain, sedangkan 12 atlet menyatakan intensitas waktu latihan sudah efektif (Hasil wawancara dengan atlet renang KU III di perkumpulan renang Repec Pekalongan, tanggal 10 Agustus 2015).

3) Sistem Latihan di Perkumpulan Renang Repec Pekalongan

Latihan merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi lebih lanjut. Sistem latihan yang diterapkan di perkumpulan renang Repec Pekalongan pada saat ini tidak hanya sekedar berolahraga saja tetapi lebih dari itu yang didalamnya meliputi berbagai proses yang kompleks. Berdasarkan keterangan dari pelatih KU III, dijelaskan bahwa:

Sistem dalam pemberian materi pelatihan di perkumpulan renang Repec Pekalongan kepada setiap siswa tidak sama, siswa dikelompokkan berdasarkan umur dan kemampuan. Khusus untuk KU III sistem latihannya ditekankan pada teknik dasar-dasar renang, baru kemudian daya tahan (endurance). Teknik dasar tersebut adalah: posisi tubuh/badan di air atau mengapung, mengayuh atau gerakan tangan, gerakan kaki atau mengayun kaki, koordinasi tangan dan kaki, dan sistem pernapasan. (Hasil wawancara dengan pelatih renang KU III di perkumpulan renang Repec Pekalongan, tanggal 5 Agustus 2015)

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih KU III diperoleh keterangan bahwa pemberian materia latihan di perkumpulan renang Repec Pekalongan dapat dibedakan menjadi dua yaitu materi latihan yang diberikan pada saat latihan biasa dan materi latihan yang diberikan pada saat menjelang kompetisi. Untuk materi latihan yang diberikan pada saat latihan biasa yaitu meliputi semua sistem latihan yaitu fisik, teknik, taktik, sedangkan untuk materi latihan yang diberikan pada saat menjelang kompetisi yaitu latihan mental yang berupa pengarahan dan pemberian motivasi. (Hasil wawancara dengan pelatih renang KU III di perkumpulan renang Repec Pekalongan, tanggal 5 Agustus 2015)

Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis, bertahap dan dilakukan secara terus menerus dibawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Pendapat tersebut didukung oleh pelatih KU II yang menyatakan bahwa:

Untuk pembinaan jangka panjang bagi anak-anak yang sudah mampu berenang mulai dari umur 10 tahun sampai dengan 12 tahun sudah harus diatur jumlah latihan permginggunya menurut jenjang umurnya sampai anak berusia 18 tahun. (Hasil wawancara dengan pelatih renang KU II di perkumpulan renang Repec Pekalongan, tanggal 5 Agustus 2015)

4) Teknik Latihan

Seorang atlet renang, selain harus mempunyai kondisi fisik yang baik juga harus menguasai teknik-teknik dasar renang yang benar. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan pelatih KU III diperoleh keterangan bahwa:

Setiap atlet renang harus menguasai teknik dasar renang. Penguasaan teknik dasar renang yang paling penting yaitu bernafas di dalam air, mengapung, dan meluncur. Teknik latihan untuk Kelompok umur III adalah ketrampilan teknik dasar renang dan latihan tambahan daya tahan, speed, power dengan rasio teknik 40%, daya tahan 50% , power dan speed 10%. Sedangkan kelompok umur II dan I teknik renang yang dimiliki sudah dirasa sempurna maka latihan difokuskan pada daya tahan, power dan speed dan mulai diberikan latihan pembebanan (weight training) dengan rasio 80% : 20%, artinya 80% latihan air dan 20% latihan beban (latihan darat) untuk meningkatkan kekuatan. Pembebanan diberikan saat waktu pertandingan masih cukup lama.

(Hasil wawancara dengan pelatih renang KU III di perkumpulan renang Repec Pekalongan, tanggal 5 Agustus 2015)

Latihan penguasaan teknik dan taktik diberikan secara bertahap dari yang mudah ke yang paling sukar, sesuai dengan kemampuan yang dicapai oleh atlet. Seorang atlet renang harus menguasai teknik dasar gaya-gaya dalam renang agar menjadi perenang yang baik, meskipun penekanan

latihan diperuntukkan untuk peningkatan keterampilan dan kemampuan kondisi fisik, tetapi teknik latihan tidak boleh diabaikan.

5) Waktu Latihan di Perkumpulan Renang Repec Pekalongan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa waktu atau jadwal latihan renang di perkumpulan renang REPEC Pekalongan dilakukan sebanyak 4 kali dalam seminggu, yaitu hari Selasa, Rabu, Jumat dan Minggu. Latihan dilakukan pada sore hari. Jadwal latihan tersebut berlaku untuk semua kelompok umur (KU), hanya saja materi latihan yang diajarkan yang berbeda, disesuaikan dengan perkembangan dan tingkatan usia siswa atau atlet.

Menurut keterangan dari pelatih KU III dijelaskan bahwa:

Waktu yang dibutuhkan untuk latihan renang bagi atlet setiap harinya yaitu selama 120 menit atau 2 jam. Waktu tersebut sudah efektif, tetapi Khusus untuk bulan puasa, latihan tetap berjalan tetapi waktunya dikurangi. (wawancara dengan pelatih renang KU III di perkumpulan renang Repec Pekalongan, tanggal 5 Agustus 2015)

c. Aspek Psikologis

Aspek psikologis berkaitan dengan pembinaan mental. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa

Tujuan bergabungnya 16 atlet kelompok umur (KU) III alasannya berbeda-beda yaitu ingin belajar berenang dan untuk mendapatkan prestasi, untuk menambah tinggi badan, untuk menambah kemampuan dibidang renang, untuk kesehatan, untuk menghilangkan penyakit, karena hobi dan ikut dengan teman (Hasil wawancara dengan atlet renang KU III di perkumpulan renang Repec Pekalongan, tanggal 10 Agustus 2015).

Berdasarkan hasil wawancara dengan atlet kelompok umur (KU) III dapat diperoleh keterangan bahwa upaya yang dilakukan pelatih untuk membangkitkan kembali semangat atlet yang malas mengikuti latihan yaitu dengan cara disuruh pulang saat itu juga atau sebelum waktu latihan

selesai (Hasil wawancara dengan atlet renang KU III di perkumpulan renang Repec Pekalongan, tanggal 10 Agustus 2015).

Menurut keterangan dari pelatih KU III dijelaskan bahwa:

Pembinaan mental di perkumpulan renang Repec Pekalongan dilakukan guna membangkitkan *fighting spirit* atau semangat juang para atlet. yaitu memberi dengan motivasi dan arahan pada saat latihan maupun pada saat jeda, melakukan pendekatan secara pribadi antara pelatih dengan atlet dan antara atlet dengan atlet, memisahkan atau memberi jarak antara atlet yang bermasalah, melakukan pendekatan dengan orang tua (berkunjung ke rumah). Fasilitas yang digunakan untuk mengatasi problematik psikologis atlet di antaranya adalah program *sharing* dan *konseling* yang terencana dan sistematis, yang pelaksanaannya tergantung dari komitmen si atlet terhadap program tersebut.

(wawancara dengan pelatih renang KU III di perkumpulan renang Repec Pekalongan, tanggal 5 Agustus 2015).

2. Faktor Eksternal

a. Aspek Pendukung Latihan

1) Pelatih

Pelatih merupakan figur yang erat kaitannya dengan proses kepelatihan. Jumlah pelatih di perkumpulan renang Repec Pekalongan sebanyak 9 orang. Para pelatih dipilih dari orang-orang yang memiliki kemampuan dan keahlian sebagai pelatih renang. Para pelatih juga telah mempunyai sertifikat dari Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI).

Tugas dan kewajiban pelatih adalah membantu, membina dan melatih calon atlet untuk mengembangkan bakat dan kemampuan renangnya untuk mencapai prestasi, seperti yang diungkapkan oleh pelatih KU III dalam wawancara sebagai berikut:

Setiap pelatih di perkumpulan renang Repec Pekalongan mempunyai tugas yang berbeda-beda berdasarkan dengan kemampuannya. Setiap pelatih bertanggungjawab atas calon-calon atlet pada Kelompok Umur (KU) yang dilatihnya. Untuk itu

diperlukan pelatih yang memiliki kemampuan dalam menyusun program latihan secara berkesinambungan, serta melaksanakan pembinaan secara tepat dan benar. Dengan demikian akan menghasilkan atlet yang berprestasi.

(Wawancara dengan pelatih renang KU III di perkumpulan renang Repec Pekalongan, tanggal 5 Agustus 2015).

2) Tempat Latihan/ Perkumpulan Renang

Perkumpulan renang merupakan wadah pembinaan yang paling mendasar untuk menjalankan aktivitas latihan mulai dari tahap paling bawah, hingga mencapai tahap pembinaan yang paling atas yaitu pencapaian prestasi optimal atlet. Perkumpulan renang Repec Pekalongan merupakan salah satu klub renang yang maju dan banyak mencetak atlet-atlet renang yang berbakat. Perkumpulan renang Repec Pekalongan berdiri pada tanggal 20 Januari 2007 dibawah naungan Dinas Pendidikan Pekalongan. Pendirian perkumpulan renang Repec Pekalongan diawali dari keinginan Dinas Pendidikan yang akan membina atlet renang di kalangan pelajar. Pada awal pendirian perkumpulan renang Repec Pekalongan segala sesuatu baik itu pendanaan maupun fasilitas masih dibantu oleh Dinas Pendidikan Kota Pekalongan. Adapun kedudukan secretariat di SMP Islam, Jl. Dr. Cipto 39A, Pekalongan. Perkumpulan renang Repec Pekalongan diketuai oleh Edi Dritolekso.

Perkumpulan renang Repec Pekalongan memiliki kewenangan dalam menjaring, membina dan mencetak atlet-atlet renang berbakat yang berpotensi dan berprestasi baik. Penjaringan dan pembinaan atlet renang ini dimaksudkan untuk mendapatkan bibit atlet renang yang

unggul. Atlet-atlet yang terpilih diharapkan mampu berlaga dan mengukir prestasi pada kejuaraan tingkat Jawa Tengah dan nasional

Sampai saat ini keberadaan perkumpulan renang Repec Pekalongan sangat dibutuhkan, khususnya dikalangan pelajar. Sejak awal didirikan hingga saat ini terbukti sudah banyak pelajar yang bergabung dalam perkumpulan renang Repec Pekalongan untuk mengembangkan prestasi renangnya. Perkumpulan renang Repec Pekalongan telah berhasil mengukir berbagai prestasi dan dalam perkembangannya prestasi siswa atau atlet perkumpulan renang Repec Pekalongan terus meningkat, sehingga diharapkan di masa depan dapat menciptakan prestasi lebih baik lagi.

3) Sarana

Sarana dan peralatan merupakan salah satu faktor yang mendukung tercapainya tujuan dalam pembinaan atlet. Perkumpulan renang Repec Pekalongan merupakan suatu wadah atau tempat untuk membina bakat atlet yang dilengkapi dengan berbagai sarana dan perlengkapan (fasilitas) yang realtif memadai.

Berdasarkan hasil penelitian lapangan dapat diketahui bahwa perkumpulan renang Repec Pekalongan memiliki berbagai sarana dan perlengkapan yang sudah lengkap, yang meliputi:

a. Kolam renang

Berdasarkan hasil wawancara dengan atlet bahwa kolam renang yang digunakan untuk latihan renang kelompok umur (KU) III tidak sesuai dengan standar yang ditentukan, karena kurang lebar dan hanya ada 6 lintasan, kondisi air kolam renang juga kurang mendukung karena terkadang airnya kotor dan berwarna hijau.

Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan dilapangan dapat diketahui bahwa kolam renang yang digunakan untuk latihan *in door*. Untuk lebar, panjang dan jumlah lintasan belum sesuai dengan standar yang ditentukan.

b. Peralatan penunjang latihan renang

Peralatan renang merupakan alat yang digunakan sebagai penunjang latihan. Peralatan renang tersebut ada yang disediakan oleh club dan ada yang harus dimiliki atlet sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara wawancara dengan atlet kelompok umur (KU) III diperoleh keterangan bahwa peralatan latihan renang sebagian disediakan dan sebagian harus dimiliki sendiri. Peralatan renang yang harus atau wajib dimiliki atlet adalah pelampung besar dan pelampung kecil, kacamata renang, topi atau penutup kepala, paddle, fins (Hasil wawancara dengan atlet renang KU III di perkumpulan renang Repec Pekalongan, tanggal 10 Agustus 2015)

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih kelompok umur (KU) III diperoleh keterangan bahwa untuk peralatan penunjang latihan renang baik untuk latihan di darat maupun di air seperti: papan, *snorkel*, *boat*, *stop watch* (pencatat waktu) dan *pace clock* (alat pencatat waktu yang biasanya digunakan di tepi kolam) (Hasil wawancara dengan pelatih renang KU III di perkumpulan renang Repec Pekalongan, tanggal 5 Agustus 2015)

c. Fasilitas umum

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan fasilitas umum yang dimiliki oleh perkumpulan renang Repec Pekalongan meliputi: ruang ganti, kamar mandi/toilet, kantin, mushola, tribun penonton dan klinik untuk pertolongan pertama.

d. dana perkumpulan dan bantuan KONI, Dinas Pendidikan dan PRSI.

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh keterangan bahwa fasilitas kamar mandi atau toilet di perkumpulan renang Repec Pekalongan kurang memadai airnya kotor dan berwarna hijau.

4) Lingkungan

Keadaan lingkungan tempat latihan dengan kondisi dan situasinya serta hubungan dengan masyarakat sekitarnya yang kondusif sangat mendukung keberhasilan kegiatan latihan. Kondisi lingkungan di sekitar perkumpulan renang Repec Pekalongan aman dan nyaman. Akses menuju kelokasi juga mudah karena lokasinya sangat strategis. Pihak perkumpulan renang Repec Pekalongan berupaya menciptakan lingkungan latihan yang kondusif dengan melengkapi berbagai fasilitas dan menata tempat latihan agar lebih nyaman digunakan untuk latihan, sehingga dapat menunjang perkembangan dan kemajuan atlet dalam kegiatan latihan jangka panjang.

Hubungan sosial dengan masyarakat, orang tua maupun pihak-pihak yang terkait di lingkungan tempat latihan dapat terjalin dengan harmonis. Dukungan masyarakat sekitar dan orang tua atlet sangat positif.

5) Orangtua

Dukungan dari orangtua atlet merupakan salah satu faktor penting bagi atlet dalam pencapaian prestasi di bidang olahraga. Menurut keterangan dari pelatih KU II dijelaskan bahwa:

Upaya pendekatan dan kerjasama dengan orang tua, yaitu dengan memberikan berbagai informasi tentang kegiatan dan perkembangan anak/atlet. Orangtua diharapkan dapat memberikan dukungan kepada anak-anaknya.

(Wawancara dengan pelatih renang KU II di perkumpulan renang Repec Pekalongan, tanggal 5 Agustus 2015).

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan dapat diketahui bahwa dukungan orangtua terhadap atlet di perkumpulan renang

Repec Pekalongan sangat besar. Orangtua memberikan dukungan secara penuh baik materi maupun non materi. Dukungan orangtua juga dapat dilihat pada saat orangtua mengantar anak-anaknya latihan, bahkan ada yang khusus meluangkan waktu untuk menunggu anaknya saat latihan. Adanya dukungan dari orangtua tersebut, maka atlet akan menjadi lebih bersemangat dalam latihan dan dalam mengikuti kejuaraan olahraga renang, yang pada akhirnya dapat meningkatkan keberhasilan dalam prestasi.

b. Kompetisi

Kompetisi merupakan hal pokok yang wajib diikuti oleh setiap atlet di perkumpulan renang Repec Pekalongan. Bagi atlet yang akan mengikuti kompetisi perlu mempersiapkan diri untuk menghadapi suatu pertandingan dengan menjalani latihan yang lebih intensif dengan mempersiapkan mental.

Latihan kompetisi dimaksudkan untuk menanamkan orientasi berprestasi kepada anak didik atau atlet. Atlet akan terbiasa dengan kondisi kompetisi dan belajar menerima berbagai konsekuensinya.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan pelatih KU III diperoleh keterangan bahwa:

Dilakukan tes fisik untuk mengetahui kondisi fisik atlet dan tes catatan waktu untuk mengetahui kecepatan waktu renang tiap atlet. Oleh karena itu perlu dipersiapkan jauh-jauh hari sebelum kompetisi dimulai. Dalam masa latihan ini para atlet dipersiapkan fisiknya untuk menghadapi latihan-latihan yang berat dalam masa latihan berikutnya. Terutama latihan untuk peningkatan teknik, kecepatan, daya ledak, dan daya tahan.

Meskipun penekanan pada peningkatan kondisi fisik, tetapi latihan teknik, taktik dan mental tidak lupa dilatihkan.

(Hasil wawancara dengan pelatih renang KU III di perkumpulan renang Repec Pekalongan, tanggal 5 Agustus 2015).

Atlet kelompok umur (KU) III perkumpulan renang Repec Pekalongan telah banyak mengikuti berbagai macam kompetisi perlombaan baik itu tingkat kecamatan, tingkat Kota Pekalongan, Provinsi, maupun tingkat Nasional. Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara dapat diperoleh data bahwa

Sebanyak 16 atlet kelompok umur (KU) III telah mengikuti berbagai pertandingan pada berbagai even-even perlombaan mulai dari tingkat Kecamatan, tingkat, Kabupaten, tingkat Kota yaitu POPDA, provinsi yaitu POPDA JATENG, DULONGMAS, PORPROV, maupun tingkat nasional yaitu KRAPSI, O2SN (Hasil wawancara dengan atlet renang KU III di Perkumpulan Renang Repec Pekalongan, tanggal 10 Agustus 2015).

Menurut keterangan dari pelatih KU II dalam wawancara sebagai berikut:

Pola latihan pada sistem kompetisi untuk semua gaya sama. Beberapa hal yang membedakan didasarkan pada nomor jarak pertandingan sebagai pedoman, yaitu 50 m, 100 m, atau 200 m serta yang membedakan variasi atau kombinasi dari latihan khusus teknik gerakan lengan, gerakan tungkai, pembalikan, start maupun latihan daya tahan dan kecepatan.

(Hasil wawancara dengan pelatih renang KU II di perkumpulan renang Repec Pekalongan, tanggal 5 Agustus 2015)

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Dalam rangka usaha untuk melakukan pembinaan dan untuk mengembangkan prestasi renang di Indonesia mulai banyak didirikan klub-klub renang yang memberikan pembinaan dan latihan kepada atlet berbakat, salah satunya perkumpulan renang Repec Pekalongan yang merupakan salah

satu klub atau perkumpulan renang yang banyak mencetak atlet-atlet renang berbakat. Tujuan dari perkumpulan renang Repec Pekalongan bukan hanya semata-mata untuk melatih anak-anak agar dapat berenang saja, melainkan juga sebagai pembibitan atlet masa depan yang ditujukan untuk mempersiapkan atlet berprestasi.

Prestasi pada atlet-atlet olahraga renang tidak dapat diperoleh dengan cara instan tetapi membutuhkan totalitas dan komitmen yang kuat untuk membina calon-calon atlet-atlet menjadi atlet berprestasi. Prestasi olahraga renang merupakan sesuatu yang tampak dan teratur, artinya bahwa pembinaan olahraga renang dilakukan dengan pendekatan secara ilmiah mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan.

Pencapaian jenjang prestasi yang tinggi diperlukan sistem pembibitan yang dilakukan secara kontinyu, progresif, dan berkelanjutan. Pembibitan harus dilakukan secara sistematik sehingga memiliki arah dan tujuan yang terprogram dengan baik. Pembibitan yang dilakukan secara sistematik akan mempermudah atlet dan pelatih dalam pencapaian prestasi optimal. Sistem pembibitan harus mengarah pada pembentukan pondasi yang kuat sebagai landasan untuk peningkatan tingkat tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pembinaan bakat dan pengembangan prestasi atlet renang di perkumpulan renang Repec Pekalongan meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi interaksi atlet, latihan kekuatan fisik atlet dan kemampuan psikologis/ mental. Faktor eksternal meliputi pelatih,

sarana dan prasarana, lingkungan, dukungan keluarga, dan kompetisi. Keseluruhan faktor tersebut saling terkait dan saling mempengaruhi dalam diri atlet untuk menampilkan prestasi secara optimal. Kekurangan salah satu faktor saja akan berpengaruh langsung terhadap prestasi yang ditampilkan.

Faktor internal sesungguhnya bersumber dari kekuatan dalam diri atlet itu sendiri, dimana atlet yang memiliki potensi bawaan (bakat) siap dikembangkan untuk mencapai prestasi puncak. Prestasi puncak yang dimaksud disini adalah hasil dari usaha atlet dalam mengikuti seluruh program pembinaan dan latihan dalam jangka waktu tertentu. Program pembinaan merupakan paduan dari proses latihan yang dirancang secara sistematis, berjenjang, berkesinambungan, dan dilakukan secara berulang-ulang.

Hanya atlet yang berbakat dan yang mau mengikuti program latihan dengan baik dan teratur dapat mencapai prestasi puncak (*peack performance*), tetapi fakta di lapangan ditemukan banyak atlet yang pada awalnya bergabung di perkumpulan renang Repec Pekalongan, namun seiring perjalanan waktu banyak juga atlet yang tidak mengikuti program latihan secara teratur bahkan meninggalkan perkumpulan renang Repec Pekalongan beralih ke klub renang lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian, jumlah atlet renang terutama pada KU III ke KU II mengalami penurunan yang signifikan. Pada tahun 2015 jumlah atlet sebanyak 49 atlet diantaranya pada kelompok umur (KU) IV sebanyak 20 atlet, kelompok umur (KU) III sebanyak 16 atlet, kelompok umur (KU) II sebanyak 8 atlet, dan kelompok umur (KU) I sebanyak 5 atlet. Penyebab menurunnya

jumlah atlet adalah karena adanya kegiatan sekolah, les/ bimbingan belajar, rasa bosan atau jemu mengikuti program latihan yang dinilai tidak ada perkembangan dan kemajuan, tidak sabar untuk mempelajari teknik-teknik renang secara yang harus dikuasai dan adanya keinginan untuk mencoba cabang olah raga lain. Akibatnya banyak atlet yang memilih untuk menghentikan latihannya atau keluar dari perkumpulan renang Repec Pekalongan dan bergabung ke klub lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian juga dapat diketahui bahwa berbagai upaya untuk mengatasi penurunan jumlah atlet telah dilakukan oleh pihak perkumpulan renang Repec Pekalongan, baik dari faktor internal maupun ekternal yaitu:

1. Faktor Internal

a. Aspek Sosial

Aspek sosial merupakan salah satu faktor terpenting untuk mencapai prestasi olahraga renang. Aspek sosial dapat diwujudkan dalam bentuk terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih, atlet dengan atlet, dan pelatih dengan pelatih. Hubungan interaksi yang terjalin dengan baik antara pelatih dengan atlet maupun atlet dengan atlet akan menjadikan suasana dalam latihan menjadi lebih baik, atlet juga akan merasa lebih nyaman saat mengikuti latihan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa aspek sosial yang dibina dan dikembangkan di perkumpulan renang Repec Pekalongan yaitu meningkatkan interaksi antara pelatih dengan pelatih, pelatih dengan atlet, dan antar atlet. Salah satu program yang telah

dijalankan dalam rangka meningkatkan keakraban pelatih dan atlet adalah dengan melakukan pendekatan dan *sharing* yang dilakukan saat jeda latihan atau setelah latihan. Materi yang menjadi bahan sharing biasanya adalah mengenai seputar teknik latihan, persiapan tanding, penanganan cidera dan juga masalah pribadi.

Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu atlet dan tim dalam memperbaiki penampilan atlet. Seorang atlet tidak akan bisa sukses tanpa pelatih yang berpengalaman, sehingga penting untuk menciptakan suatu hubungan yang baik antara pelatih dengan masing-masing atletnya. Idealnya hubungan antara pelatih dengan atlet disertai dengan saling menghormati, saling pengertian, saling mempercayai dan adanya percakapan yang bersifat terbuka dan bersifat dua arah antara pelatih dan atlet serta pengungkapan perasaan dan permasalahan.

Pengungkapan perasaan dan pikiran tersebut harus dapat dikomunikasikan secara terbuka dan jujur. Karakteristik yang paling dibutuhkan dalam suatu hubungan dengan orang lain adalah kedalaman emosi diantara keduanya. Penyesuaian diri terhadap orang lain merupakan suatu usaha untuk mengerti pendapat dan pandangan orang lain. Kemampuan untuk mengerti tersebut harus dikomunikasikan kepada orang lain, dengan melibatkan perasaan empati pada orang lain, kemauan untuk mendengar aktif, dan merespon tanpa disertai adanya prasangka. Empati adalah mencoba untuk mengerti seseorang dari sudut pandangnya dan kemudian berusaha untuk menempatkan diri pada diri orang tersebut.

b. Aspek Jasmani

Upaya pembinaan bakat atlet tidak bisa dilepaskan dari aspek jasmani. Aspek jasmani meliputi faktor fisiologis (kemampuan dasar dalam hal *aerobic* dan *anaerobic* serta kemampuan teknik/*skill*) dan anatomi tubuh (otot, tulang dan rangka). Untuk meraih suatu prestasi dalam pertandingan atau kompetisi olahraga juga dipengaruhi oleh kesiapan atlet baik secara fisik maupun mental. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang baik dalam memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, karena semua gerakan melibatkan hampir semua otot tubuh terutama otot lengan dan tungkai, sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan menjaga tubuh tetap bugar.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa untuk meningkatkan kondisi jasmani atlet di perkumpulan renang Repec Pekalongan, pelatih telah menyiapkan program latihan berupa program latihan yang disusun mingguan, bulanan dan tahunan. Dari program latihan yang telah tersusun tersebut diharapkan kondisi jasmani dan kemampuan atlet dapat meningkat kemudian para atlet dapat menunjukkan prestasi dalam olahraga renang yang maksimal. Seorang perenang harus menguasai teknik dasar gaya-gaya dalam renang agar menjadi perenang yang baik. Teknik dasar tersebut menjadi ketrampilan berenang yang dilakukan dengan gerakan-gerakan otomatis perlu adanya latihan yang kontinyu, sehingga setiap atlet memiliki gerakan yang otomatis untuk dapat dilakukan pada masing-masing gaya dengan demikian diharapkan dapat meraih prestasi yang lebih baik.

Usaha pembinaan atlet harus dilakukan dengan menyusun strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas atlet serta memiliki program yang jelas, hal ini penting agar atlet dapat berlatih untuk mencapai sasaran yaitu mencapai prestasi setinggi-tingginya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa perkumpulan renang Repec Pekalongan telah memiliki program latihan yang terencana, baik mingguan maupun bulanan. Program latihan disusun secara jelas, sistematis dan terukur, namun hasilnya untuk saat ini belum memuaskan, karena ada beberapa atlet yang tidak mengikuti program latihan secara teratur, bahkan ada beberapa atlet yang sudah tidak mengikuti latihan lagi. Akibatnya jumlah atlet yang mengikuti latihan setiap harinya berkurang. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk membangkitkan semangat atlet untuk mengikuti latihan.

Berkaitan dengan dengan peningkatan aspek jasmani, dilakukan dengan pemberian berbagai bentuk latihan yang bervariasi disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak yang dilaksanakan melalui program latihan secara teratur. Program latihan merupakan pedoman latihan yang diperlukan di dalam proses berlatih yang mengandung prinsip-prinsip latihan, faktor-faktor latihan, maupun komponen-komponen latihan yang disusun berdasarkan kemampuan atlet yang dibinanya. Program latihan berfungsi pula sebagai kontrol terhadap peningkatan prestasi yang dicapai oleh atlet.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan yang telah disusun oleh pelatih di perkumpulan renang Repec Pekalongan telah tersusun dengan baik mengenai waktu latihan, materi atau program latihan, dan periode latihan. Materi atau program latihan disusun secara mingguan (mikro) dan bulanan (makro). Periode latihan disusun dalam jangka waktu 1 tahun kemudian dibagi menjadi 2 periode, setiap periode lama waktunya yaitu selama 6 bulan, hal ini telah sesuai dengan teori yang ada.

Secara umum beberapa prinsip latihan yang perlu diperhatikan di dalam penyusunan program latihan adalah: (a) Prinsip partisipasi atlet di dalam latihan, (b) Prinsip pengembangan multilateral, (c) Prinsip spesialisasi, (d) Prinsip individualisasi, (e) Prinsip keragaman latihan, (f) Prinsip keteraturan di dalam proses latihan, dan (g) Prinsip kenaikan dalam pembebanan latihan. Faktor-faktor yang juga diperlukan di antaranya adalah: (1) Faktor kesiapan fisik, (2) Faktor kesiapan teknik, (3) Faktor kesiapan taktik, dan (4) Faktor kesiapan psikis.

Sistem latihan di perkumpulan renang Repec Pekalongan dibuat model latihan untuk jangka panjang yang harus diterapkan oleh semua pelatih. Metode latihan yang digunakan dibuat bervariasi, misalnya memasukkan olahraga selam, dan memasukkan unsur permainan pada saat latihan fisik di darat maupun saat latihan di air. Metode latihan yang bervariasi ini diterapkan pada semua Kelompok Umur (KU) dan hasilnya

positif, karena dapat menekan angka absensi atlet/ siswa dalam mengikuti latihan. Tingkat keberhasilannya rata-rata 75-85%.

Hasil penelitian juga menunjukkan fakta bahwa, pembinaan renang harus dimulai sejak usia muda sebagai tahap persiapan, yaitu itu dengan diberikan pendidikan renang mulai awal agar anak-anak dari permulaan belajar berenang memiliki pengetahuan tentang teknik dasar-dasar berenang serta diberikan ketrampilan teknik berenang dengan benar. Untuk mencapai tujuan tersebut ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu:

- 1). Aspek teknik adalah latihan teknik untuk meningkatkan keterampilan teknik gerakan renang agar setiap gerak dapat dilakukan renang dapat dilakukan sesempurna mungkin.
- 2). Aspek taktik adalah latihan untuk menumbuhkan daya taksir dan kemampuan berfikir taktis dari para atlet melalui pengajaran atau pembelajaran tentang pola-pola strategi dalam olahraga renang. Strategi dan taktik sangat berperan bagi atlet agar dapat bermain dan bertanding seoptimal mungkin.
- 3). Aspek fisik merupakan latihan fisik untuk mempersiapkan fisik menghadapi stres-stres fisik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Latihan fisik yang perlu dilatih dalam renang adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kecepatan, power, daya tahan otot, stamina dan agilitas dan koordinasi.

4). Aspek Mental merupakan latihan mental bagi atlet yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional.

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan menunjukkan bukti bahwa meskipun perkumpulan renang Repec Pekalongan sudah memiliki program latihan yang jelas, sistematis dan terukur, namun belum dapat menjamin bahwa program latihan tersebut dapat terlaksana dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan dapat diperoleh fakta bahwa paling sulit dalam merancang program latihan adalah menentukan intensitas latihan yang tepat guna dan relevan pada sasaran latihan.

c. Aspek Psikologis

Pembinaan atlet tidak hanya terbatas pada aspek fisik saja, tetapi pembinaan terhadap aspek psikologis juga merupakan hal yang penting. Aspek psikologis merupakan salah satu aspek yang sering mengganggu penampilan dan sering dihadapi oleh atlet renang pada saat latihan dan bila akan menghadapi suatu pertandingan. Aspek psikologis yang cukup dominan dalam penampilan atlet renag adalah emosi, motivasi, intellensi, percaya diri dan unsur-unsur psikologis lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa atlet yang bergabung di perkumpulan renang Repec Pekalongan adalah pelajar, yang mana pola pikir dan perkemangan jiwanya masih labil, sehingga sangat peka/sentif terhadap segala hal yang ada disekitarnya dan pendirian dan

mentalnya mudah goyah. Dalam mengikuti kegiatan olahraga renang atlet sering sekali mendapatkan tekanan-tekanan, baik itu tekanan fisik maupun maupun tekanan mental. Hal ini tentunya sangat mempengaruhi perkembangan aspek psikologis atlet.

Gangguan sikap dan mental terhadap diri atlet akan berpengaruh terhadap keadaan kejiwaan atlet secara keseluruhan, ketidakstabilan emosional atau "*emotional instability*" akan mengakibatkan terjadinya *psychological instability* dan akan mempengaruhi peran fungsi-fungsi psikologisnya, pada akhirnya berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet. Aspek fisiologis yang sering mengganggu dan dialami oleh atlet renang perkumpulan renang Repec Pekalongan adalah emosi, motivasi dan kepercayaan diri.

Emosi atau perasaan atlet perlu mendapat perhatian khusus dalam olahraga renang, karena emosi atlet di samping mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan juga mempengaruhi aspek-aspek fisiologiknya sehingga jelas akan berpengaruh terhadap peningkatan atau merosotnya prestasi atlet, maka atlet perlu dilatih untuk dapat menguasai diri dan dapat mengendalikan gejolak yang terjadi dalam dirinya khususnya ini sangat erat kaitannya dengan penguasaan emosional.

Gangguan psikologis yang sering dialami atlet biasanya muncul terkait dengan pelatih, teman, keluarga maupun program latihan yang harus dijalani. Munculnya gangguan aspek psikologis pada atlet di perkumpulan renang Repec Pekalongan terhadap pelatih disebabkan karena atlet merasa tidak cocok dengan penampilan, gaya bicara, sikap, cara/gaya mengajar, dan perlakuan pelatih yang diskriminasi terhadap

atlet. Aspek psikologis yang muncul karena teman disebabkan karena teman sudah lebih mahir, teman berprestasi atau mendapat juara, terjadi salah paham dan pertengkarannya, sedangkan emosi atlet yang muncul terkait dengan program latihan disebabkan karena atlet merasa tidak sabar untuk menguasai semua program latihan, sedangkan dalam pelaksanaannya program latihan diberikan secara berulang-ulang dan bertahap disesuaikan dengan tingkatan dan perkembangan atlet.

Adanya gangguan aspek psikologis yang dialami atlet perkumpulan renang Repec Pekalongan akan berdampak buruk pada saat latihan maupun pada saat perlombaannya. Dampak buruk tersebut yaitu atlet malas/tidak bersemangat untuk mengikuti latihan, tidak mau bersosialisasi dengan teman maupun pelatih, penurunan prestasi, dan mender atau kehilangan kepercayaan diri.

Menumbuhkan rasa percaya diri merupakan salah satu program latihan mental yang perlu diperhatikan para pelatih. Sikap percaya diri, yaitu memahami bahwa dalam suatu pertandingan pada akhirnya yang menentukan kalah dan menang adalah atlet itu sendiri. Hakekat percaya diri adalah kepercayaan atas kemampuan diri sendiri tanpa bantuan orang lain (khususnya pelatih), menghadapi pertandingan dengan penuh percaya diri, perasaan tidak pernah kalah sebelum bertanding ini merupakan hal yang baik ditanamkan pada diri atlet.

Atlet tidak cukup hanya menguasai teknik, taktik saja akan tetapi lebih dibutuhkan ketahanan mental pada saat pertandingan yaitu percaya akan kemampuan dirinya sendiri. Atlet yang terlalu optimis, pada waktu mengalami kegagalan, mudah kecewa, kehilangan keseimbangan

emosinya. Hal semacam ini kurang menguntungkan, karena tidak stabilnya emosi akan mengganggu stabilitas psikisnya secara keseluruhan mengakibatkan konsentrasi terganggu, reaksinya berkurang, koordinasi geraknya juga terganggu, dan sebagainya.

Menurut peneliti adanya gangguan aspek psikologis yang dialami oleh atlet renang di perkumpulan renang Repec Pekalongan memang sangat mempengaruhi performa pada saat latihan maupun pada saat bertanding. Adanya gangguan aspek psikologis yang dialami oleh atlet dikarenakan adanya situasi atau kondisi yang tidak kondusif, sehingga memicu adanya sikap emosi, cemas, minder atau tidak percaya diri, takut, dan masa bodoh atau tidak peduli dengan keadaan disekitarnya. Gangguan psikologis tersebut akan mempengaruhi kejiwaan atlet. Atlet yang terganggu secara mental tidak akan dapat menunjukkan performa yang baik, dan dapat dipastikan sulit untuk mencapai prestasi. Mental merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan dalam proses latihan, tangguhnya mental atlet akan mampu memfasilitasi atlet di masa mendatang, dengan kemampuan atlet yang maksimal dan menyenangkan.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui bahwa pihak perkumpulan renang Repec Pekalongan telah melakukan berbagai upaya untuk mengatasi permasalahan yang terkait dengan gangguan aspek psikologis antara lain yaitu memberi motivasi dan arahan pada saat latihan maupun pada saat jeda, melakukan pendekatan secara pribadi antara pelatih dengan atlet dan antara atlet dengan atlet, memisahkan atau memberi jarak antara atlet yang bermasalah, melakukan pendekatan dengan orangtua (berkunjung ke rumah).

Motivasi memiliki peran yang penting dalam mempengaruhi prestasi atlet, baik itu sifatnya intrinsik maupun ekstrinsik harus terarah pada suatu sasaran tertentu. Pelatih selalu memberikan semangat dan dorongan agar tampil lebih maksimal lagi, pelatih juga memberikan semangat dan dukungan pada atlet yang tampil kurang maksimal. Setelah atlet selesai bertanding, pelatih mengajak atlet berdiskusi mengenai apa yang harus diperbaiki, ditingkatkan dan yang dipertahankan dalam penampilannya. Pelatih memberikan kesempatan kepada atlet untuk mengevaluasi penampilannya sendiri.

Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan pada saat latihan dapat diketahui bahwa pada saat latihan, pelatih perkumpulan renang Repec Pekalongan selalu memberikan motivasi melalui komunikasi dua arah antara atlet dengan pelatih. Komunikasi dua arah menciptakan suasana latihan mereka tidak tegang. Pelatih pun sangat memperhatikan keadaan masing-masing atletnya. Sebelum latihan, pelatih menyempatkan waktunya untuk menyapa semua atletnya dan menanyakan kabar dan kegiatan hari itu, kadang diikuti dengan candaan. Selama latihan, pelatih juga tidak terlihat mendikte atau memerintah atlet. Pelatih hanya memberikan instruksi kepada atlet.

Menurut peneliti upaya atau cara yang dilakukan oleh pihak perkumpulan renang Repec Pekalongan untuk mengatasi permasalahan aspek psikologis tersebut sudah baik, namun semuanya dikembalikan atau tergantung pada sikap individu (atlet) itu sendiri, karena satu hal yang tidak dapat dipungkiri yaitu bahwa dalam perkumpulan renang Repec Pekalongan terdiri dari berbagai macam karakter dan sifat atlet,

sehingga tidak mudah untuk menyamakan persepsi mereka pada suatu hal, namun yang terpenting yaitu pihak perkumpulan renang Repec Pekalongan (pelatih) sudah melakukan tugasnya dengan baik untuk membina, membimbing, melatih, mengarahkan dan mengembangkan bakat calon atlet menjadi atlet berprestasi.

2. Faktor Eksternal

a. Aspek Pendukung Latihan

1). Pelatih

Suatu cabang olahraga untuk mendapatkan prestasi yang maksimal tidak lepas dari peranan pelatih, dimana tugas dari seorang pelatih tidak hanya membina atau melatih pemain atau atlet dalam berlatih akan tetapi lebih dari itu. Seorang pelatih harus mengetahui karakteristik atau kejiwaan seorang pemain atau atlet yang dibinanya. Pelatih adalah seorang profesional yang bertugas membantu, membimbing, membina, dan mengarahkan atlet terpilih berbakat untuk merealisasikan prestasi maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Peran serta pelatih terhadap atlet renang sangat menentukan keberhasilan atlet. Para pelatih di perkumpulan renang Repec Pekalongan telah memiliki kemampuan dan keahlian sebagai pelatih renang. Para pelatih juga telah mempunyai sertifikat pelatih minimal tingkat Jawa tengah, bahkan sudah ada yang memiliki lisensi dari Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI), sehingga tidak diragukan

lagi bahwa pelatih di perkumpulan renang Repec Pekalongan adalah orang-orang yang handal, orang-orang yang mampu mencetak atlet-atlet berprestasi.

Sehubungan dengan peranan perkumpulan renang Repec Pekalongan di bidang pembinaan bakat atlet renang, selain menyusun program untuk pembinaan potensi atlet juga menyusun program pembinaan dan peningkatan potensi pelatih. Salah satu programnya yang telah dijalankan adalah memberikan pelatihan-pelatihan kepada pelatih renang. Pelatihan tersebut memberikan pengetahuan kepada pelatih seputar perkembangan fisik dan psikologis atlet, pengelolaan prestasi atlet serta program keakraban pelatih-atlet.

Seorang pelatih dikatakan mempunyai kualitas yang baik, sebagai berikut: Kriteria seorang pelatih yang baik adalah: (a) Mempunyai dasar penguasaan ilmu pengetahuan dan selalu tertarik serta antusias terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, (b) Mempunyai kemauan untuk selalu menimba ilmu pengetahuan dengan pihak lain yang juga ahli di bidang ilmu pengetahuan tentang olahraga, (c) Mempunyai keterampilan berkomunikasi, dan (d) Mempunyai karakter kepribadian yang selalu mendorong atletnya untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Menurut peneliti sumber kegagalan sebagian besar pelatih di perkumpulan Renang Repec Pekalongan untuk menekan menurunya jumlah atlet adalah masih belum diterapkannya sistem perencanaan penetapan frekuensi latihan yang tepat serta evaluasi program latihan yang handal. Perencanaan yang baik adalah suatu kunci dari unsur

melatih yang efektif, dan kemampuan merencanakan latihan adalah suatu hal yang mutlak dimiliki oleh seorang pelatih. Sebagaimana diketahui bahwa peranan pelatih di perkumpulan renang Repec Pekalongan adalah membina dan mengembangkan bakat atlet dan mempersiapkan untuk mengikuti suatu pertandingan, dalam hal ini pelatih perlu merencanakan latihan bagi atletnya untuk mengembangkan ketrampilan, fisik, mental, serta taktik, dengan demikian pelatih perlu menyusun perencanaan latihan dan tujuan latihan, agar latihan dapat terarah dan dalam pelaksanaanya dalam membina atlet dapat terfokus pada sasaran.

2). Tempat Renang

Perkumpulan renang Repec Pekalongan merupakan salah satu organisasi yang dibentuk berkaitan dengan kegiatan di bidang olahraga renang. Perkumpulan renang Repec Pekalongan mempunyai peranan yang sangat penting terhadap kegiatan olahraga renang di Kota Pekalongan.

Kolam renang yang digunakan oleh perkumpulan Renang Repec Pekalongan adalah kolom renang *in door*. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui pengamatan maupun wawancara di lapangan dapat diketahui bahwa kolam renang yang digunakan untuk latihan renang Kelompok Umur (KU) III tidak sesuai dengan standar yang ditentukan, karena kurang lebar dan hanya ada 6 lintasan, kondisi air kolam renang juga tidak mendukung karena airnya kotor dan berwarna hijau.

Ukuran kolam renang bersarakan standar Internasional adalah adalah panjang 50 meter dan lebar 25 meter dengan kedalaman 1.35, meter dimulai dari 1,0 meter pada lintasan pertama hingga paling sedikit 6,0 m dihitung dari dinding kolam renang yang dilengkapi dengan balok start. Kedalaman minimum pada bagian lainnya yaitu 1,0 meter. Suhu air pada kolam renang 25^0 C sampai 28^0 C. Untuk kolam renang pertandingan terdapat lintasan yang berjumlah 8 garis dengan lebar lintasan 2,5 meter.

3). Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Olahraga renang merupakan cabang olahraga yang medianya memerlukan peralatan dan fasilitas yang spesifik. Kemajuan atau perbaikan serta penambahan jumlah fasilitas yang ada akan menunjang prestasi, atau paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi.

Perkumpulan renang Repec Pekalongan merupakan salah klub renang di Jawa Tengah yang menjadi wadah pembinaan bakat dan potensi atlet dan calon atlet untuk dikembangkan secara optimal. Sumber dana perkumpulan renang Repec Pekalongan berasal dari dana klub dan bantuan dari KONI, Dinas Pendidikan dan PRSI. perkumpulan renang Repec Pekalongan memiliki program latihan yang jelas dan terukur serta memiliki pelatih-pelatih yang profesional.

Perkumpulan renang Repec Pekalongan juga dilengkapi dengan berbagai fasilitas sarana-prasarana guna menunjang kegiatan.

Fasilitas umum yang disediakan oleh perkumpulan renang Repec Pekalongan untuk menunjang kemudahan dalam pelaksanaan proses latihan renang meliputi: ruang ganti, kamar mandi/toilet, kantin, mushola, tribun penonton dan klinik untuk pertolongan pertama, namun fasilitas kamar mandi atau toilet di perkumpulan renang Repec Pekalongan kurang memadai airnya kotor dan berwarna hijau.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan dapat diketahui bahwa perkumpulan renang Repec Pekalongan memiliki berbagai sarana dan perlengkapan yang di sudah lengkap, namun menurut peneliti belum memadai.

Selain fasilitas kolam renang, beberapa peralatan pendukung lainnya yang diperlukan adalah: *Kick boards, Paddles, Tubes and Pull Boys*. Peralatan tersebut merupakan peralatan yang setiap saat digunakan oleh para perenang untuk latihan beberapa macam materi program latihan seperti: daya tahan, kecepatan, teknik renang pada lengan tungkai maupun kombinasi, pada lengan, tungkai maupun kombinasi dari kesemuanya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan atlet kelompok umur (KU) III diperoleh keterangan bahwa peralatan latihan renang sebagian disediakan dan sebagian harus dimiliki sendiri. Peralatan renang yang harus atau wajib dimiliki atlet adalah pelampung besar dan pelampung kecil, kacamata renang, topi atau penutup kepala, paddle, fins.

Sedangkan dari hasil wawancara dengan pelatih Kelompok Umur (KU) III diperoleh keterangan bahwa untuk peralatan penunjang latihan renang baik untuk latihan di darat maupun di air seperti: *snorkel, boat, stop watch* (pencatat waktu) dan *pace clock*. *Pace clock* ini berguna sebagai penunjuk waktu di dalam latihan-latihan interval. Alat ini merupakan alat penunjuk waktu yang lebih besar sehingga dapat diamati, baik oleh pelatih maupun para perenang yang berlatih. Peralatan renang yang telah ada dimanfaatkan secara optimal untuk melengkapi kebutuhan latihan.

4). Lingkungan

Lingkungan yang kondusif sangat mendukung kegiatan latihan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dapat diketahui bahwa lokasi perkumpulan renang Repec Pekalongan berada di tengah kota yang padat penduduk dan dengan suhu udara yang panas. Namun meskipun begitu, kondisi lingkungan di sekitar perkumpulan Renang Repec Pekalongan aman dan nyaman. Akses menuju kelokasi juga mudah karena lokasinya sangat strategis.

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan dapat diketahui bahwa suasana lingkungan di sekitar perkumpulan Renang Repec sangat ramai, khususnya untuk hari Sabtu dan Minggu suasana banyak masyarakat umum yang datang ke kolam renang. Hal ini sangat mempengaruhi konsentrasi siswa/ atlet saat latihan, siswa sering tidak fokus saat diberikan pengarahan maupun pada saat melakukan latihan

gerakan renang yang diajarkan. Menurut hasil wawancara dengan atlet Kelompok Umur (KU) III diperoleh keterangan bahwa kondisi tempat latihan renang perkumpulan renang Repec Pekalongan sangat mendukung kegiatan latihan renang karena tempatnya luas, teduh, dan dilengkapi dengan berbagai peralatan yang mendukung latihan renang, namun kondisi lingkungannya kurang mendukung karena terlalu ramai karena banyak pengunjung, dan waktunya kadang berbenturan dengan kelompok yang lain.

Suasana lingkungan yang kurang kondisif dapat mengganggu proses belajar mengajar dalam hal ini adalah latihan renang. Apabila dalam kondisi seperti ini tetap memaksakan atlet untuk berlatih, maka hasilnya tidak akan maksimal. Fatalnya lagi apabila latihan ditujukan untuk persiapan pertandingan, hal ini dipastikan hasilnya tidak akan baik. Alangkah baiknya jika latihan untuk hari minggu diganti hari yang lain, atau dipilih waktu yang tepat, waktu yang tidak banyak pengunjung. Tujuannya yaitu agar siswa/ atlet dapat konsentrasi dan fokus pada saat diberikan pengarahan dan pada saat latihan, sehingga diharapkan hasil latihannya dapat maksimal.

5).Orangtua

Dukungan sosial bisa diperoleh dari orang-orang terdekat, misalnya dari orangtua. Atlet yang memiliki hubungan personal dengan orangtua, maka atlet akan mengharapkan dukungan dan

kehadiran orangtua selama bertanding, dengan kehadiran orangtua seorang atlet akan mendapat dukungan dan semakin termotivasi.

Dukungan dari orangtua atlet merupakan konteks yang tidak kalah penting bagi atlet. Karena dengan adanya izin, motivasi, dan dukungan secara penuh baik materi maupun non materi, maka atlet akan menjadi lebih bersemangat dalam latihan dan dalam mengikuti kejuaraan olahraga renang, yang pada akhirnya dapat meningkatkan keberhasilan dalam prestasi. Oleh karena itu, perlu adanya peran aktif dari orangtua untuk mendukung prestasi atlet.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa, selain meningkatkan hubungan antar pelatih dan antar atlet, juga dilakukan upaya pendekatan dan kerjasama dengan orangtua, yaitu dengan memberikan berbagai informasi tentang kegiatan dan perkembangan anak/atlet. Orangtua diharapkan dapat memberikan dukungan kepada anak-anaknya.

Motivasi merupakan salah satu komponen penting dalam psikologi olahraga yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi atlet. Dukungan yang berupa motivasi dapat diperoleh dari orang-orang terdekat, misalnya dari orangtua. Atlet yang memiliki motivasi yang tinggi sangat berpeluang mencapai puncak prestasi puncaknya, sebaliknya atlet yang tidak memiliki motivasi akan sulit mewujudkan prestasi puncak. Adanya dukungan motivasi dari orangtua dapat membuat atlet merasa mampu menghadapi dan mengatasi situasi-situasi penting.

b. Aspek Kompetisi

Pencapaian prestasi renang dapat dikembangkan secara maksimal sebab pada hakikatnya setiap manusia memiliki sifat bersaing dan berkompetisi untuk berprestasi.

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa untuk menyiapkan atlet yang siap berkompetisi tidak mudah, perlu pemanduan bakat dan pelaksanaan latihan teratur, terencana, serta dengan program yang baik dan benar. Dalam hal ini pelatih sering kali mencari dan mengembangkan berbagai teknik dan taktik gerakan-gerakan renang yang diaplikasikan menggunakan konsep-konsep atau metode-metode latihan yang bervariasi, selain menyiapkan kekuatan dan kemampuan fisik, juga disiapkan kekuatan mentalnya. Upaya ini dilakukan sebagai langkah strategi dalam menyiapkan atlet yang siap tanding atau berkompetisi.

Kompetisi yaitu persaingan yang dapat mendorong keberhasilan atau prestasi seseorang. Kompetisi juga berarti suatu keadaan yang berlawanan dengan kerja sama, terutama pada kegiatan yang bersifat tunggal atau individual. Kompetisi terdiri atas dua jenis yaitu: (1) persaingan tak langsung, dan (2) persaingan langsung. Persaingan tak langsung berupa standar tanpa lawan, sedangkan persaingan langsung melibatkan lawan secara langsung sehingga ada upaya untuk mengungguli prestasi lawan.

Persaingan yang dihadapi atlet di klub, sebagian besar adalah persaingan langsung antara sesama atlet untuk memperoleh prestasi yang lebih unggul. Hal ini menunjukkan sikap yang positif yang terjadi pada

atlet dengan begitu atlet akan bersungguh-sungguh dalam menjalani latihan untuk mencapai prestasi yang diharapkannya.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti lakukan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan bahwa

Upaya untuk mengatasi menurunnya jumlah atlet renang pada kelompok umur (KU) III ke kelompok umur (KU) II di perkumpulan renang Repec Pekalongan yaitu:

1. Upaya secara internal meliputi aspek sosial, aspek jasmani dan psikologis. Aspek sosial, dilakukan upaya meningkatkan keakraban pelatih dan atlet melalui pendekatan dan *sharing* saat jeda atau setelah latihan. Aspek jasmani dilakukan dengan pemberian berbagai bentuk latihan yang bervariasi disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet yang dilaksanakan melalui program latihan secara bertahap. Aspek psikologis dilakukan dengan memberi motivasi dan arahan saat latihan maupun saat jeda, melakukan pendekatan secara pribadi, memisahkan atau memberi jarak antara atlet yang bermasalah, melakukan pendekatan dengan orang tua (berkunjung ke rumah).
2. Upaya secara ekternal dilakukan melalui aspek pendukung latihan dan aspek kompetisi. Aspek pendukung latihan meliputi pelatih, perkumpulan renang Repec Pekalongan, sarana dan prasarana, lingkungan dan orang tua. Pelatih yaitu memberikan pelatihan tentang pengetahuan seputar perkembangan fisik dan psikologis atlet, pengelolaan prestasi atlet serta program keakraban pelatih-atlet. Upaya yang dilakukan oleh perkumpulan renang Repec Pekalongan yaitu melalui pembibitan para atlet, sistem dan program latihan, pelatih serta sarana dan prasarana. Lingkungan nyaman. Sarana dan prasarana sudah lengkap

namun belum sesuai dengan standart yang ditentukan PRSI. Orangtua yaitu melalui pendekatan dan kerjasama dengan memberikan berbagai informasi tentang kegiatan dan perkembangan anak/atlet. Aspek kompetisi dilakukan melalui upaya penyiapan fisik serta mental.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Implikasi dari penelitian menunjukkan hasil yang positif, maka hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi para pembina, pengurus, pelatih dan atlet renang pada peranan perkumpulan renang Repec Pekalongan dalam upaya mengatasi penurunan jumlah atlet, baik secara internal maupun eksternal. Bentuk perhatian yang perlu mendapat porsi yang cukup dalam upaya mengatasi penurunan jumlah atlet dari aspek internal yaitu aspek sosial, aspek jasmani dan psikologis, seangkan dari aspek pendukung latihan meliputi pelatih, perkumpulan renang Repec Pekalongan, sarana dan prasarana, lingkungan dan orang tua.

C. Keterbatasan Penelitian

Selama menjalankan penelitian ini tidak diketemukan kendala, namun ada beberapa hal yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini yaitu responden tergesa-gesa saat memberikan informasi karena, sehingga penjelasan atau informasi yang diperoleh sangat terbatas dan hasilnya kurang maksimal.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Pelatih Perkumpulan Renang *Repec* Pekalongan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa peran dan tugas pelatih adalah membina atau melatih atlet, namun alangkah baiknya jika pelatih tidak hanya membina atau melatih atlet dalam berlatih saja akan tetapi lebih dari itu seorang pelatih harus mengetahui karakteristik atau kejiwaan seorang pemain atau atlet yang dibiayai. Selain itu pelatih diharapkan dapat membuat dan sistem perencanaan penetapan frekuensi latihan yang tepat serta evaluasi program latihan yang handal.

2. Bagi Pembina dan Pengurus Perkumpulan Renang *Repec* Pekalongan

Bagi Pembina dan Pengurus Perkumpulan Renang *Repec* Pekalongan hendaknya mencari sponsor guna menambah sarana dan prasarana latihan dan menyesuaikan sesuai dengan standart PRSI, selain itu juga perlu merubah jadwal waktu latihan yang tidak terlalu ramai, sehingga konsentrasi dan keaktifan atlet dalam latihan lebih meningkat.

3. Bagi Atlet Perkumpulan Renang *Repec* Pekalongan

Bagi atlet renang hendaknya bersabar untuk mengikuti latihan-latihan secara bertahap dan teratur sesuai dengan program yang telah dibuat. Atlet jangan terlalu berambisi untuk dapat menjadi juara dengan cepat, karena semua itu membutuhkan proses latihan secara teratur.

4. Bagi Para Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambah kajian atau variabel yang lain dengan menerapkan berbagai variasi dan perbaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Dian Ayu. (2013). Tingkat Hambatan Prestasi Atlet Senam *Ritmik Sportif* Usia 6-12 Tahun di Klub Monalisa Kabupaten Cilacap Tahun 2013-2014. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Perform Ince*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Fadly, Very. (2011), Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Renang Kota Makasar. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makasar.
- Fahlawa, Luth Uyiek (2010). Psikologi Kepelatihan. Diakses dari <http://Volimania.org>, tanggal 04 Mei 2015.
- Falaahudin, Ardhika (2013). Evaluasi Program Pembinaan Renang Di Klub Tirta Serayu, TCS, Bumi Pala, Dezender, Spectrum di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Keolahragaan Volume 2, Nomer 1 2013*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Hariono, Awan, (2005), Pendamping Tim Pencak Silat DIY dalam Rangka Latih Tanding Tim dengan Tim Pencak Silat *Sea Games* Singapura. *Jurnal*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Komarudin. (2013). *Psikologi olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Meredith, Susan. (2006). *Mengajar Anak Berenang*. Jakarta : Erlangga
- Mulyana, Boyke, (2006), Dampak Pelatihan Hipoxics Dalam Renang Studi Eksperimen Penerapan Metode Latihan Interval Melalui Pelatihan Hypoxics Terhadap Peningkatan Kemampuan Statis dan Dinamis (Anaerobik dan Aerobik). *Arikel Penelitian*. Fakultas Pendidikan Dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mulyono, (2005). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepak Bola (LPSB) UNDIP Semarang. *Skripsi* Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang
- Murni, Muhammad. (2000). *Renang*. Jakarta: Depdikbud.

- Pendianto, Heri. (2009). Pengaruh Latihan Interval Anaerob dan Power Lengan Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas (Studi Eksperimen Latihan Interval Anaerob Jarak Tempuh Renang 25 Meter, 50 Meter dan Kombinasi Jarak Tempuh Renang 25-50 Meter Pada Usia 8-12 Tahun Perenang Putra Tirta Dharma dan Almagari Surakarta), *Tesis*. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
- Padmonobo, Purno. (2009). *Survai Manajemen Klub Renang DE' ZANDER Kabupaten Purbalingga Tahun 2008/2009. Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- Pramiswari, Desak Ayu Putri dan Cholichul Hadi. (2012). *Upaya Individu Dalam Menggapai Impian*. Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga. Surabaya.
- Putri, Yetisa Ika. (2007). Hubungan Antara Intimasi Pelatih–Atlet dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (PPSI) Semarang. *Skripsi*. Program Studi Psikologi. Universitas Diponegoro. Semarang
- Saleh, Agung Purwandono. (2006). Pembinaan Prestasi Olahraga Renang Melalui Perkumpulan Renang. *Jurnal Olahraga Prestasi Volume 2, Nomor 1, Januari 2006* : 1- 16. MPK Olahraga UPN "VETERAN" Yogyakarta
- Standar Ukuran Kolam Renang Tingkat Dunia, diakses dari <http://www.wikipedia.id>. tanggal 04 Juni 2016.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi v*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Bandung. Lubuk Agung.
- Supriyanto, Agus. (2005). Pemasalan Olahraga Melalui Sifat Androgini Pada Anak Sejak Dini, *Makalah*. Seminar Nasional Pengembangan Ipteks Olahraga Hotel Hilton Surabaya 19 Juli 2005.
- Suryatna, Ermat dan Adang Suherman. (2004). *Renang Kompetitif*. Direktorat Jenderal Olahraga. Jakarta.
- Susanto, Ermawan, dkk. (2012). Evaluasi Pembinaan Atlet Renang Dalam Rangka Persiapan SEA Games 2013. *Artikel Penelitian Evaluasi Dan Pengembangan IPTEK Keolahragaan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Lampiran 1 : Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 495/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian
Yth : Pengelola Perkumpulan Renang Repec
Pekalongan

14 Juli 2015

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Bagus Tri Aji
NIM : 11602241088
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juli s.d Agustus 2015
Tempat/obyek : Perkumpulan Renang Repec Pekalongan
Judul Skripsi : Upaya Mengatasi Menurunnya Jumlah Atlet Renang Pada Kelompok Umur (KU) III Ke Kelompok Umur (KU) II Di Perkumpulan Renang Repec Pekalongan

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Dr. Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Pelatih Renang Repec Pekalongan
2. Kaprodi. PKO
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2 : Surat Keterangan Uji Validitas Instrumen Penelitian
SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Indah Pangastuti, M.Or

NIP : 19830422 200912 2 008

Dengan ini menyatakan bahwa lembar pedoman wawancara dan observasi yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul:

“Upaya Mengatasi Menurunnya Jumlah Atlet Renang pada Kelompok Umur (KU) III ke Kelompok Umur (KU) II di Perkumpulan Renang REPEC Pekalongan”

Lembar pedoman wawancara dan observasi tersebut disusun oleh:

Nama : Bagus Tri Aji

NIM : 11602241088

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 06 Juli 2015



Nur Indah Pangastuti, M.Or
NIP. 19830422 200912 2 008

PERKUMPULAN RENANG PELAJAR KOTA PEKALONGAN
'REPEC'

Seketariat : Jl.Dr.Cipto 39A Telp (0285) 423010, Pekalongan 51112

SURAT KETERANAGAN

NO : / / 2015

Yang bertanda tangan di bawah ini, Pengurus PR. REPEC Pekalongan, menerangkan bahwa :

Nama : Bagus Tri Aji

No Mhs : 11602241088

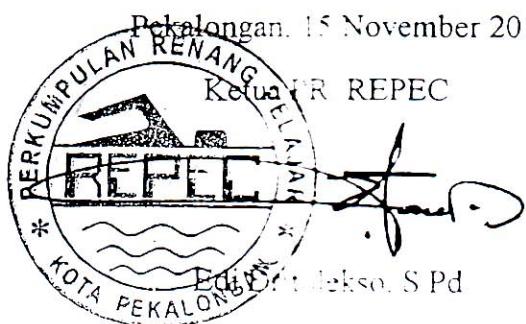
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data penelitian dengan judul "Upaya Mengatasi Menurunnya Jumlah Atlet Renang Pada Kelompok Umur (KU) III Ke Kelompok Umur (KU) II Di Perkumpulan Renang Repec Pekalongan" pada tanggal 10 Agustus 2015.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 15 November 2015



Lampiran 4 : Kisi-Kisi Pedomen Wawancara dengan Atlet

KISI-KISI PEDOMAN WAWANCARA

No	Variabel	Faktor	Aspek	Indikator	Butir	Jumlah
1	Upaya mengatasi menurunnya jumlah atlet	Internal	Sosial	Interaksi atlet	3,21,22,23, 24	5
			Jasmani	Latihan	4,6,7,8,10, 11,13,16	7
			Psikologis	Emosi, Motivasi dan kepercayaan diri	1,2,14	3
		Eksternal	Pendukung latihan	Pelatih	9	1
				Tempat latihan	17	1
				Sarana	18,19	2
				Lingkungan	20	1
				Orang tua	25,26,27,28	4
			Kompetisi	Sistem kompetisi	5,12,15	3
Total						28

Lampiran 5 : Instrumen Pedoman Wawancara dengan Atlet

HASIL WAWANCARA

1. Apa tujuan anda bergabung di Perkumpulan Renang Repec?

- a. Ikutan teman
- b. Ingin belajar berenang dan untuk mendapat prestasi
- c. Karena hobi dan ikut teman
- d. Untuk olahraga dan menambah tinggi badan
- e. Supaya menjadi atlet renang yang hebat
- f. Menambah kemampuan di bidang olahraga renang
- g. Agar bisa renang lebih baik
- h. Untuk menjaga kesehatan
- i. Agar mahir berenang
- j. Untuk menghilangkan penyakit
- k. Untuk menjadi atlet renang
- l. Untuk mencari prestasi
- m. Untuk menambah prestasi
- n. Karena ikutan teman dan hobi
- o. Karena didukung orang tua
- p. Karena hobi dan untuk mendapatkan prestasi

2. Mengapa anda tertarik bergabung di Perkumpulan Renang Repec?

- a. Informasi dari orang tua
- b. Menyenangkan dan bikin sehat jasmani
- c. Banyak teman dan pelatihnya enak ngasih arahan
- d. Banyak teman
- e. Banyak teman yang mendukung
- f. Latihannya dan programnya menyenangkan
- g. Perkumpulan Renang Repec terbaik di Pekalongan
- h. Rekomendasi dari guru privat
- i. Banyak teman dan latihannya asik
- j. Banyak teman dan latihannya asik
- k. Dari kecil sudah tertarik dengan perkumpulan renang Repec
- l. Banyak atlet yang bergabung terus ikutan gabung
- m. Ada teaman yang sudah bergabung lebih dulu
- n. Dorongan dari orang tua
- o. Ikutan teman yang lebih dulu bergabung
- p. Didaftarkan orang tua

3. Sudah berapa lama anda bergabung di Perkumpulan Renang Repec?

- a. 4 tahun
- b. 6 tahun
- c. 7 tahun
- d. 3 tahun
- e. 5 tahun
- f. 8 tahun
- g. 4 tahun
- h. 7 tahun
- i. 7 tahun

- j. 4 tahun
- k. 4 tahun
- l. 6 tahun
- m. 5 tahun
- n. 3 tahun
- o. 6 tahun
- p. 3 tahun

4. Manfaat apa yang anda peroleh dari Perkumpulan Renang Repec?

- a. Bisa renang, jarang sakit, mendapat prestasi
- b. Agar sehat, dan mendapat prestasi
- c. Belajar renang dengan benar dan banyak teman
- d. Menambah prestasi, dan menambah teman
- e. Sehat jasmani, dan menambah tinggi badan
- f. Mendapatkan hasil yang memuaskan
- g. Fisik jadi lebihbugar
- h. Banyak teman, menjaga kesehatan, dan jarang sakit
- i. Tidak sering sakit, dan mendapat juara
- j. Sering ikut lomba
- k. Mendapat pengalaman,ikut lomba, dan banyak teman
- l. Bisa renang, dan dapat piala
- m. Mendapatkan prestasi renang
- n. Tambah tinggi, sehat, dan bisa berenang dengan baik
- o. Bisa berenang, dan mendapat prestasi
- p. Bisa berenang, dan mendapat prestasi

5. Prestasi apa yang telah diraih oleh anda di Perkumpulan Renang Repec?

- a. POPDA
- b. POPDA tingkat Kota, O2SN, dan Pantura
- c. Daiving POPDA
- d. POPDA Kota, POPDA Jateng, Dulang Mas, KROPDA dan, O2SN
- e. POPDA Kota
- f. POPDA, dan O2SN
- g. Tingkat Nasional, dan O2SN
- h. POPDA Kota, dan POPDA Jateng
- i. Piala Walikota, POPDA, dan O2SN
- j. Tingkat Kecamatan
- k. Tingkat Kabupaten
- l. POPDA Kota
- m. POPDA Kota, POPDA Jateng,
- n. POPDA, dan O2SN
- o. POPDA tingkat Kota
- p. POPDA tingkat Kota

6. Apakah intensitas waktu latihan sudah efektif menurut anda?

- a. Kurang efektif, masih kurang lama
- b. Sudah efektif
- c. Cukup efektif
- d. Cukup efektif, sudah sesuai dengan kemampuan yang dimiliki atlet untuk latihan 2 jam
- e. Belum efektif, latihan dan tempat benturan dengan perkumpulan renang lainnya

- f. Sudah efektif
- g. Sudah efektif
- h. Belum efektif, harus disesuaikan dengan kondisi atlet
- i. Sudah efektif
- j. Sudah efektif
- k. Sudah efektif
- l. Kurang efektif, terlalu banyak waktu atau kelamaan
- m. Cukup efektif
- n. Efektif
- o. Efektif
- p. Sudah efektif

7. Program latihan apa yang diberikan pelatih kepada anda?

- a. Interval, sprint, dan teknik-teknik renang
- b. Melatih otot kaki dan tangan
- c. Daya tahan, teknik-teknik renang, dan taktik
- d. Teknik kaki, interval, daya tahan, dan pernafasan
- e. Latihan biasa, dan latihan fisik
- f. Interval, sprint, tangan dan kaki
- g. Fitnes dan latihan fisik
- h. Pernafasan, tangan dan kaki
- i. Sprint, cheking, interval 50 m x 5 m
- j. Cheking, interval, meanset dan sprint
- k. Interval, bill up 50 m x 5 m, sprint 25 m x 10 m, gaya ganti 400 m x 2 m
- l. Sprint dan interval
- m. Sprint, gaya bebas, gaya punggung, colling down, dan interval
- n. Gaya ganti, meanset, dan sprint
- o. Interval, sprint, teknik, sparing teman, start, dan finish
- p. Interval, daya tahan, dan sprint

8. Apakah program latihan sudah meliputi fisik, teknik, taktik dan mental?

- a. Sudah meliputi semua
- b. Sudah
- c. Sudah, fisik, teknik taktik didapatkan saat latihan, mental didapatkan saat kompetisi
- d. Belum, taktik belum didapat
- e. Sudah semua
- f. Sudah, fisik, teknik, dan taktik diberikan saat latihan, mental diberi teguran dan arahan
- g. Sudah
- h. Sudah
- i. Sudah semua
- j. Sudah, fisik teknik, taktik saat latihan, mental diberi motivasi atau penyemangat
- k. Sudah
- l. Sudah
- m. Sudah
- n. Belum semua
- o. Belum
- p. Sudah semua

9. Bagaimana cara penanganan pelatih pada anda saat mengalami cidera?

- a. Saat kram diterapi

- b. Meminta teman untuk meluruskan otot kaki
- c. Saat kram diberi pijatan
- d. Didiamkan saja saat kaki kram
- e. Kram diobati dan dibawa ke tempat lain
- f. Disuruh istirahat dan dipijit
- g. Disuruh naik, dan istirahat
- h. Belum pernah cidera
- i. Dibantu dengan dipijit kakinya
- j. Belum pernah mengalami cidera
- k. Pelatih mengarahkan untuk melakukan beberapa gerakan ringan
- l. Tidak pernah cidera
- m. Pelatih segera menangani dan mengobati
- n. Kaki segera diurut agar tidak cidera parah
- o. Belum pernah mengalami cidera parah
- p. Pelenturan pada bagian yang cidera

10. Apakah anda aktif dalam mengikuti latihan?

- a. Aktif latihan
- b. Aktif
- c. Kadang aktif, kadang cuti
- d. Kurang aktif
- e. Aktif
- f. Aktif
- g. Aktif
- h. Kurang aktif
- i. Aktif
- j. Aktif
- k. Tidak aktif
- l. Tidak aktif
- m. Aktif
- n. Aktif
- o. Aktif
- p. Aktif

11. Upaya apa saja yang telah dilakukan oleh pelatih untuk membangkitkan kembali semangat anda ketika anda malas dalam mengikuti latihan?

- a. Disuruh pulang, dan dikasih masukan
- b. Diberi dukungan dan semangat agar tidak malas berlatih
- c. Diberikan masukan secara langsung
- d. Di suruh push up
- e. Diajak bercanda/ guyonan
- f. Diberi nasehat
- g. Diberi motivasi, jika down berarti kalah
- h. Dinasehati dan diberitahukan pada orang tua
- i. Dibujuk untuk mengasah mental
- j. Diberikan berbagai permainan agar semangat kembali
- k. Diberikan sindiran kemudian diberikan motivasi
- l. Diberi motivasi dan iming-iming juara
- m. Dinasehati secara langsung dan diberitahukan pada orangtua
- n. Diberikan motivasi

- o. Ditegur dan dinasehati
- p. Diberi pengarahan

12. Apakah anda mempunyai buku catatan khusus mengenai best time renang anda?

- a. Punya
- b. Punya, gaya kupu-kupu 50 m best time 36 detik, gaya bebas 50 m best time 35 detik
- c. Belum punya
- d. Belum punya, dicatat sendiri, gaya bebas 50 m best time 45 detik
- e. Punya, gaya bebas 50 m best time 42 detik, gaya dada 50 m best time 44 detik
- f. Tidak punya
- g. Punya, gaya kupu-kupu 50 m best time 34 detik, gaya bebas 100 m best time 33 detik
- h. Punya
- i. Tidak punya
- j. Tidak punya
- k. Punya, gaya bebas 50 m best time 40 detik
- l. Punya, gaya bebas 50 m best time 38 detik
- m. Punya catatan khusus
- n. Dicatat sendiri
- o. Belum punya
- p. Punya, gaya kupu-kupu 50 m best time 40 detik

13. Bagaimana sikap atau respon anda terhadap upaya yang dilakukan pelatih tersebut?

- a. Sebel jika disuruh pulang sebelum waktunya
- b. Iya-iya aja
- c. Pelatih perhatian
- d. Senang, menambah ilmu
- e. Senang
- f. Senang, pelatih sudah memberikan yang terbaik
- g. Kadang dengerin, kadang tidak
- h. Melaksanakan
- i. Dilaksanakan agar pelatih tidak memberikan teguran lagi
- j. Baik
- k. Melaksanakan semua arahan yang diberikan pelatih
- l. Malu, karena pelatih memberikan teguran
- m. Diterima, diresapi dan dilakukan
- n. Baik dan sangat menyenangkan
- o. Cuek aja
- p. Diterima dan didengarkan

14. Bagaimana cara pelatih memberikan motivasi kepada anda agar aktif kembali untuk mengikuti latihan?

- a. Ngomong ke orang tua dan ngasih masukan secara langsung
- b. Menceritakan tentang kalau sudah jadi atlet sukses
- c. Diiming-imingi juara
- d. Lewat teman untuk memberitahu suruh berangkat
- e. Disemangati pelatih
- f. Dengan memberikan teriakan pada atlet dan canda tawa
- g. Memberikan semangat untuk berlatih agar dapat prestasi
- h. Memberikan motivasi untuk sering berlatih agar dapat prestasi atau juara
- i. Memberikan masukan dengan mengasah mental

- j. Dengan teriakan motivasi
- k. Diberi motivasi jika down berarti kalah
- l. Dikasih semangat
- m. Diberi semangat agar giat berlatih
- n. Disuruh berangkat karena banyak teman dan agar jago seperti mereka
- o. Ngomong secara langsung dan lewat orangtua
- p. Memberikan masukan secara langsung dan membuka pandangan manfaat piagam

15. Apakah latihan anda dipersiapkan untuk mengikuti kompetisi?

- a. Iya
- b. Iya untuk kompetisi
- c. Untuk kejuaraan
- d. Tidak, untuk latihan biasa
- e. Iya
- f. Ya kadang untuk kompetisi, kadang latihan biasa
- g. Tergantung kalau ada kompetisi ikut
- h. Iya
- i. Sudah disiapkan dengan matang
- j. Kadang untuk kompetisi, kadang untuk latihan biasa
- k. Tidak, untuk menaikkan berat badan
- l. Disiapkan untuk kompetisi KOPDA Kota
- m. Sudah disiapkan
- n. Untuk kejuaraan kedepan
- o. Iya untuk kompetisi
- p. Kadang untuk kompetisi, kadang untuk latihan biasa

16. Apakah disini ada sistem seleksi dan bagaimana sistem seleksi atlet untuk mengikuti kompetisi?

- a. Ada, sprint dengan teman dan diambil waktunya yang masuk
- b. Ada berdasarkan umur dan sekolah
- c. Tidak ada sistem seleksi
- d. Ada, cheking waktu dan kecepatan
- e. Tidak ada
- f. Untuk tingkat POPDA tidak ada, tapi untuk tingkat Nasional ada, dilakukan antar atlet
- g. Ada dengan catatan waktu tercepat
- h. Ada, tingkat POPDA jika juara tingkat Kabupaten, sebelum tingkat Propinsi juga ada
- i. Ada, cheking dulu lihat waktu tercepat
- j. Ada, tergantung umur
- k. Ada, lomba antar perkumpulan
- l. Ada, sprint dibandingkan waktu atau limit per waktu
- m. Ada, disuruh renang semua terus diambil waktu tercepat
- n. Kadang ada, kadang ikut semua
- o. Tidak ada sistem seleksi
- p. Ada, ditandingkan sesama teman

17. Peralatan apa saja yang digunakan untuk latihan dan pemenuhan peralatan oleh siapa?

- a. Pelampung, snorkel, fing, padle, pullboy, milik sendiri,
- b. Kacamata, pelampung besar, pelampung kecil, snorkel, penutup kepala, fins, dari club
- c. Kaca mata, penutup kepala, fins, pelampung besar, pelampung kecil, milik sendiri

- d. Pelampung besar, pelampung kecil, padle, milik sendiri
- e. Pullboys, boat, kacamata, paddle, penutup kepala, milik sendiri
- f. Pelampung besar, pelampung kecil, milik sendiri
- g. Kacamata, penutup kepala, fins, pelampung besar, pelampung kecil, milik sendiri
- h. Pelampung besar, pelampung kecil, padle, milik sendiri
- i. pelampung besar, pelampung kecil, milik sendiri
- j. Kacamata, pelampung besar, pelampung kecil, snorkel, penutup kepala, fins dari club
- k. Kacamata, snorkel, penutup kepala, fins, dari club
- l. Pullboys, kacamata, paddle, penutup kepala, milik sendiri
- m. Pelampung besar, pelampung kecil, milik sendiri
- n. Pelampung besar, pelampung kecil, snorkel, penutup kepala, fins, dari club
- o. Pelampung besar, pelampung kecil, padle, milik sendiri
- p. Pelampung, snorkel, fins, paddle, pullboy, milik sendiri

18. Apakah semua fasilitas yang ada di sini dapat dimanfaatkan oleh atlet untuk latihan?

- a. Bisa untuk semua kalangan, kalau lupa dipinjamin pelatih
- b. Belum bisa digunakan semua
- c. Kadang dimanfaatkan
- d. Dimanfaatkan untuk latihan
- e. Bisa jika kuota memenuhi
- f. Bisa, kecuali kamar mandi, airnya hijau
- g. Bisa semua
- h. Dimanfaatkan untuk latihan
- i. Bisa semua
- j. Tidak bisa
- k. Bisa dimanfaatkan dengan baik
- l. Dapat dimanfaatkan
- m. Dapat dimanfaatkan
- n. Semua dapat
- o. Dapat dimanfaatkan
- p. Dapat dimanfaatkan

19. Apakah lingkungan di sini mendukung yang baik untuk latihan?

- a. Nyaman tetapi kadang airnya hijau
- b. Mendukung
- c. Tidak mendukung karena kurang luas dan tidak sesuai standar
- d. Kurang luas dan kurang panjang
- e. Kurang luas dan lebar, hanya ada 6 lintasan
- f. Terlalu ramai tidak mendukung untuk latihan
- g. Mendukung karena dilengkapi dengan semua peralatan
- h. Kurang nyaman, kolamnya kurang luas atau kurang lebar
- i. Kurang mendukung karena airnya kotor dan warnanya hijau
- j. Kolamnya baik dan mendukung
- k. Kolamnya berada di dalam (in door) jadi tidak kepanasan
- l. Kolamnya tidak sesuai ukuran standar yang ditentukan
- m. Kalau untuk latihan mendukung tapi kalau untuk pertandingan atau perlombaan tidak
- n. Tidak mendukung
- o. Lintasannya dan lebarnya kurang jadi tidak mendukung
- p. Kurang mendukung

20. Bagaimana hubungan antara anda dengan pelatih?

- a. Baik dan kekeluargaan
- b. Baik, tetapi terkadang galak untuk kebaikan
- c. Baik
- d. Baik
- e. Baik dan akrab
- f. Baik dan lucu
- g. Baik
- h. Akrab dan saling membantu
- i. Baik
- j. Baik dan dekat
- k. Baik banget makin suka
- l. Baik dan dekat
- m. Lumayan dekat
- n. Baik dan sering bercanda bareng
- o. Baik dan dekat
- p. Akrab dan harmonis

21. Apakah pelatih selalu meluangkan waktu untuk mendengarkan keluhan atau permasalahan yang dihadapi atlet?

- a. Tidak pernah, mengadu ke pelatih
- b. Iya, keluhan habis latihan
- c. Belum ada
- d. Iya
- e. Banyak dikasih masukan
- f. Iya
- g. Jarang, tergantung dari atlet sendiri mau mengajak ngobrol atau tidak
- h. Jarang, keluhan tentang penyakit
- i. Ada, setiap latihan
- j. Ada, selalu meluangkan waktu
- k. Iya
- l. Iya, setiap latihan darat
- m. Ada, selalu meluangkan waktu
- n. Kadang-kadang mendengarkan
- o. Selalu meluangkan waktu tetapi kalau mengeluh terus dicuekin
- p. Ada, selalu meluangkan waktu

22. Apakah selama latihan tercipta komunikasi dan interaksi yang baik sesama atlet?

- a. Kadang baik, kadang marah
- b. Baik-baik aja
- c. Saling kenal tapi jarang komunikasi
- d. Baik-baik saja
- e. Tercipta komunikasi yang baik
- f. Iya, para atlet menyenangkan
- g. Sangat baik
- h. Tercipta komunikasi yang baik
- i. Akarab banget
- j. Sangat baik
- k. Iya tercipta

1. Tercipta komunikasi yang baik
 - m. Iya tercipta
 - n. Ada interaksi, bercanda bareng dengan atlet
 - o. Tercipta komunikasi yang baik
 - p. Baik, tidak pernah berantem

- 23. Apakan antara atlet yang satu dengan atlet yang lain saling memberi dukungan, jelaskan dukungan tersebut dan bagaimana?**
 - a. Untuk latihan tidak, untuk kejuaraan saling memberi dukungan
 - b. Kadang saling memberi dukungan
 - c. Saling memberi dukungan dan semangat
 - d. Saling mendukung dan memberi semangat
 - e. Dukungan pada saat lomba dan saling memberi support
 - f. Iya, dengan cara menyemangati, memberi motivasi
 - g. Saling memberi dukungan dan memberi semangat
 - h. Memberi motivasi
 - i. Saling support untuk memperoleh medali, dan semangat berlatih
 - j. Memberi dukungan pada saat lomba, dan memberi support
 - k. Ada dukungan dari senior ke junior
 - l. Saling memberi dukungan dan semangat
 - m. Saling menyemangati dan mendukung
 - n. Ada dukungan dari senior ke junior
 - o. Saling memberikan dukungan dan semangat

- 24. Apakan menurut anda peran orang tua sangat dibutuhkan untuk mendukung kemajuan anda?**
 - a. Penting, orang tua yang menyuruh ikut latihan
 - b. Sangat dibutuhkan
 - c. Dibutuhkan
 - d. Iya, karena orangtua yang mendukung untuk bergabung di Repec
 - e. Iya, peran orangtua dibutuhkan
 - f. Sangat dibutuhkan
 - g. Mendukung
 - h. Mendukung banget, orangtua yang selalu memberi semangat
 - i. Sangat dibutuhkan
 - j. Sangat dibutuhkan, tidak ada orangtua kurang semangat
 - k. Dibutuhkan, orangtua yang memberikan motivasi dan biaya
 - l. Sangat dibutuhkan
 - m. Mendukung, orangtua yang selalu memberikan semangat
 - n. Sangat dibutuhkan
 - o. Mendukung sekali, orangtua yang menyemangati
 - p. Dukungan orang tua sangat dibutuhkan bagi atlet

- 25. Apakah orang tua anda mendampingin selama latihan?**
 - a. Hanya antar jemput
 - b. Kadang-kadang
 - c. Antar jemput
 - d. Selalu mendampingi
 - e. Antar jemput

- f. Kadang-kadang
- g. Antar jemput
- h. Selalu mendampingi
- i. Datang
- j. Tidak mendampingi
- k. Tidak didampingi
- l. Latihan malam mendampingi, latihan sore antar jemput
- m. Selalu mendampingi
- n. Dulu mendampingi sekarang tidak
- o. Tidak mendampingi
- p. Tidak pernah mendampingi

26. Bagaimana sikap dan respon orang tua selama anda mengikuti latihan disini?

- a. Mendukung
- b. Mendukung
- c. Mendukung, kalau tidak latihan dimarahi
- d. Mendukung
- e. Mendukung dan memotivasi
- f. Mendukung untuk melakukan kegiatan yang positif
- g. Mendukung
- h. Mendukung dan baik
- i. Mendukung, merespon setiap hasil latihan
- j. Mendukung
- k. Senang, karena mau ikut kegiatan renang
- l. Baik dan disuruh ikut latihan
- m. Senang dan bangga kalau mendapat prestasi
- n. Sangat mendukung, orang tua ingin terus mendapat medali emas
- o. Mendukung untuk selalu ikut latihan
- p. Mendukung dan mengingatkan untuk selalu latihan

27. Apakah pernah ada saran-saran atau masukan-masukan yang diberikan oleh orang tua anda dalam rangka meningkatkan prestasi renang anda?

- a. Pernah dan sering
- b. Pernah, kalau latihan yang benar dan jangan bercanda
- c. Memberikan motivasi, dan mengatur pola makan
- d. Makan banyak, minum vitamin, berenang lebih giat
- e. Setiap pagi disuruh jogging
- f. Ada
- g. Pernah
- h. Memberikan motivasi untuk menambah kecepatan
- i. Ada, latihan agar dapat juara dan membuat bangga
- j. Ada, jangan malas latihan, berlatih harus serius
- k. Untuk giat berlatih
- l. Untuk melakukan kegiatan yang positif
- m. Waktu sakit disuruh berangkat biar sembuh
- n. Harus ikut lomba dan menang
- o. Jika latihan harus serius tidak boleh patah semangat
- p. Disuruh berangkat terus agar menguasai air, teknik dan gaya renang

Lampiran 6 : Kisi-Kisi Pedoman Wawancara dengan Pelatih

KISI KISI PEDOMAN WAWANCARA

No	Variabel	Faktor	Aspek	Indikator	Butir	Jumlah
1	Upaya mengatasi menurunnya jumlah atlet	Internal	Sosial	Interaksi atlet	42-45	4
			Jasmani	Latihan	12-29	18
			Psikologis	Emosi, motivasi dan kepercayaan diri	30-32	3
		Eksternal	Pendukung latihan	Pelatih	4-11	8
				Tempat latihan/perkumpulan renang	1-3	3
				Sarana	36-39	4
			Lingkungan		40-41	2
				Orang tua	46-49	4
			Kompetisi	Sistem kompetisi	33-35	3
Total						49

Lampiran 7 : Instrumen Pedoman dan Hasil Wawancara dengan Pelatih

HASIL WAWANCARA

Nama : Edi Dritolekso

Jabatan : Pelatih KU III

Hari/tanggal : 5 Agustus 2015

Daftar Pertanyaan

1. Bagaimana latar belakang berdirinya Perkumpulan Renang Repec?

Pelatih : Perkumpulan renang repec awal mulanya berdiri pada 20 januari 2007. Pendirian perkumpulan renang ini diawali dari keinginan dinas pendidikan yang akan membina atlet renang dikalangan pelajar.

2. Apa visi dan misi Perkumpulan Renang Repec?

Pelatih : Memberikan wadah yang positif bagi pelajar agar terhindar dari kegiatan yang dapat merusak masa depan (terjerumus kedalam narkoba). Sebagai sarana pembinaan dan penyaluran bakat para pelajar. Mengarahkan dan membina pelajar untuk dapat melatih renang dengan teknik yang benar. Sebagai sarana pembinaan prestasi renang, khususnya bagi atlet renang pelajar.

3. Apa yang menjadi program unggulan Perkumpulan Renang Repec?

Pelatih : Program unggulan diperkumpulan ini adalah pembinaan olahraga prestasi renang dan juga adanya variasi latihan selam atau semangat juang para atlet.

4. Mengapa anda tertarik bergabung di Perkumpulan Renang Repec?

Pelatih : Karena sebelum perkumpulan renang ini berdiri saya sudah melatih renang, kemudian atas dasar keinginan dari dinas pendidikan pekalongan saya ditunjuk untuk ikut membina diperkumpulan renang.

5. Sudah berapa lama anda bergabung di Perkumpulan Renang Repec?

Pelatih : Sjak awal berdirinya perkumpulan renang

6. Manfaat apa yang anda peroleh dari Perkumpulan Renang Repec?

Pelatih : Ikut membantu para atlet khususnya renang agar berprestasi. Menambah pengalaman, wawasan. Ikut berpartisipasi meramaikan dunia renang. Kemudian yang tidak kalah penting saya dapat menambah penghasilan dalam melatih diperkumpulan renang

7. Prestasi apa saja yang telah diraih oleh anda di Perkumpulan Renang Repec?

Pelatih : Bagi saya prestasi yang saya raih disini yaitu ikut membantu para atlet diperkumpulan renang ini mencapai prestasinya di berbagai kejuaraan.

8. Bagaimana sistem perekrutan pelatih, apakah ada persyaratan khusus untuk dapat menjadi pelatih dan syarat apa saja yang harus dipenuhi untuk menjadi pelatih?

Pelatih : Sistem perekrutan pelatih berdasarkan rapat kepengurusan anggota, adaun persyaratan khusus yaitu pelatih harus memiliki sertifikasi dari PRSI.

9. Ada berapa jumlah pelatih di Perkumpulan Renang Repec?

Pelatih : Jumlah pelatih ada 9 orang

10. Apakah semua pelatih mempunyai tugas yang sama untuk melatih atlet pada semua kelompok umur, jelaskan?

Pelatih : Pelatih mempunyai tugas yang berbeda pada setiap kelompok umur, akan tetapi memiliki tujuan yang sama yaitu meningkatkan kemampuan atlet. Setiap pelatih bertanggungjawab atas atlet yang dilatih pada kelompok umur masing-masing.

11. Sudah berapa lama anda melatih atlet KU III?

Pelatih : Kurang lebih 8 tahun.

12. Bagaimana jadwal latihan atlet KU III, dibedakan atau tidak?

Pelatih : Jadwal latihan sama, hanya saja intensitasnya berbeda berdasarkan kemampuan atlet.

13. Apakah intensitas waktu latihan atlet KU III selama ini sudah efektif?

Pelatih : Waktu yang dibutuhkan untuk latihan setiap harinya selama 2 jam. Waktu tersebut sudah efektif, tetapi khususnya untuk bulan puasa waktunya dikurangi.

14. Program latihan apa saja yang diberikan pada atlet KU III?

Pelatih : Program yang diberikan pada KU III yaitu teknik dasar renang kemudian daya tahan, speed/sprint, power.

15. Metode atau teknik latihan apa saja yang diterapkan pada atlet KU III saat latihan?

Pelatih : Teknik latihan untuk KU III yaitu keterampilan teknik dasar renang dengan persentase teknik 40%, daya tahan 50%, speed/sprint dan power 10%. Sedangkan untuk KU

II dan I teknik yang dimiliki sudah dirasa sempurna maka latihan difokuskan pada daya tahan, power dan speed/sprint. Kemudian mulai diberikan latihan pembebasan dengan presentase 80% : 20%, artinya 80% latihan di air dan 20% latihan beban (latihan darat) untuk meningkatkan kekuatan, namun pembebasan diberikan saat waktu perlombaan masih cukup lama.

16. Apakah program latihan sudah meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental?

Pelatih : Iya. Program latihan sudah meliputi itu semua.

17. Bagaimana cara penanganan pada atlet yang mengalami cidera pada saat latihan?

Pelatih : Penanganan cidera dilakukan secara langsung dengan cara pemberian pertolongan pertama, jika cidera itu dirasa cukup serius maka penanganan selanjutnya dilakukan oleh tenaga ahli.

18. Ada berapa jumlah atlet KU III yang aktif mengikuti latihan dari awal sampai sekarang?

Pelatih : 16 atlet

19. Berapa rata-rata kehadiran atlet KU III yang aktif mengikuti latihan rutin?

Pelatih : 75-85%

20. Bagaimana keaktifan atlet KU III pada saat mengikuti latihan?

Pelatih : Keaktifan atlet cukup baik.

21. Bagaimana perkembangan hasil latihan atlet KU III pada awal latihan sampai sekarang?

Pelatih : Perkembangan hasil latihan signifikan

22. Menurut anda mengapa terjadi penurunan jumlah atlet KU III yang aktif mengikuti latihan saat ini, jelaskan?

Pelatih : Adanya kegiatan sekolah, les/bimbingan belajar, rasa bosan mengikuti program latihan yang dinilai tidak ada kemajuan, tidak sabar mempelajari teknik renang, berpindah kecabang olahraga lain.

23. Upaya apa saja yang telah dilakukan oleh pelatih untuk membangkitkan kembali semangat atlet yang malas untuk mengikuti latihan, sebutkan dan jelaskan?

Pelatih : Mendekatkan dan kerjasama dengan orang tua, dengan memberikan informasi kegiatan dan perkembangan atlet. Dengan demikian orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan kepada anak-anaknya. Memberikan variasi program latihan khususnya pemberian variasi selam. Memberikan motivasi pada saat latihan maupun pada saat jeda.

24. Apakah anda mempunyai buku catatan khusus mengenai perkembangan atlet?

Pelatih : Iya, punya

25. Apakah semua upaya tersebut juga diterapkan pada semua KU?

Pelatih : Iya semua upaya diterapkan pada semua KU

26. Bagaimana sikap atau respon para atlet pada KU III terhadap upaya yang dilakukan tersebut?

Pelatih : Sangat baik

27. Apakah upaya yang dilakukan selama ini telah berhasil untuk mengatasi menurunnya jumlah atlet KU III untuk mengikuti latihan, jelaskan?

Pelatih : Iya, upaya tersebut cukup berhasil

28. Berapa persen tingkat keberhasilannya menurut anda?

Pelatih : 85%

29. Selain masalah penurunan jumlah atlet saat mengikuti latihan, hambatan apa saja yang sering ditemui oleh para pelatih saat melatih atlet KU III?

Pelatih : Atlet sering kali tidak fokus latihan, bergurau, berantem dengan sesama atlet.

30. Bagaimana cara pelatih memberikan motivasi kepada atlet agar aktif kembali untuk mengikuti latihan?

Pelatih : Melakukan pendekatan secara pribadi kepada atlet

31. Bagaimana cara pelatih menyiapkan atlet agar memiliki kepercayaan diri yang kuat?

Pelatih : Dengan membangkitkan *fighting spirit* atau semangat juang para atlet

32. Bagaimana cara mengendalikan emosi atlet yang tidak terkontrol pada saat latihan?

Pelatih : Memberikan teguran, saran, masukan tergantung pada situasinya. Jika masalah tersebut dikarenakan permasalahan sesama atlet maka dilakukan pemisahan atau memberi jarak antara atlet yang bermasalah untuk sementara.

33. Apakah atlet KU III dipersiapkan untuk mengikuti kompetisi?

Pelatih : Semua atlet dipersiapkan mengikuti kompetisi

34. Bagaimana cara menyiapkan atlet agar siap untuk berkompetisi, jelaskan?

Pelatih : Dengan melakukan perencanaan program latihan sejauh mungkin sebelum adanya perlombaan. Dalam masa latihan ini atlet dipersiapkan fisiknya untuk meningkatkan teknik, kecepatan, daya ledak, dan daya tahan. Meskipun penekanan pada peningkatan kondisi fisik tetapi latihan teknik, taktik dan mental tidak lupa dilatihkan.

35. Apakah di sini ada sistem seleksi dan bagaimana sistem seleksi atlet untuk mengikuti kompetisi?

Pelatih : Iya, ada. Sistem seleksi dilakukan tes fisik, tes catatan waktu renang tiap atlet dengan jarak 50Meter, 100Meter, 200Meter untuk semua gaya.

36. Peralatan apa saja yang digunakan untuk latihan dan pemenuhan peralatan oleh siapa?

Pelatih : Paddle, pull boys (pelampung kaki), pelampung tangan, fins, kacamata renang, penutup kepala, pakaian renang, snorkel. Sebagian peralatan dipenuhi dari perkumpulan dan juga tidak sedikit atlet yang memiliki Peralatan pribadi

37. Apakah sarana/fasilitas yang digunakan untuk latihan memenuhi standar kelayakan, jelaskan?

Pelatih : Iya sarana sudah standar kelayakan akan tetapi kolam renang kurang lebar.

38. Bagaimana cara melengkapi fasilitas di sini?

Pelatih : Pemenuhan fasilitas dilakukan dengan cara hasil dari iuran bulanan para atlet, bantuan koni dan juga dinas pendidikan.

39. Apakah semua fasilitas yang ada di sini dapat dimanfaatkan oleh atlet untuk latihan?

Pelatih : Semua fasilitas dapat dimanfaatkan para atlet

40. Bagaimana suasana lingkungan yang baik untuk latihan?

Pelatih : Lingkungan sekitar yang bersih kemudian tidak terlalu ramai pengunjung

41. Apakah lingkungan di sini mendukung yang baik untuk latihan?

Pelatih : Menurut saya suasana lingkungan disini sangat nyaman. Terbukti dengan fasilitas yang ada yaitu kolam indoor membuat atlet tidak kepanasan

42. Bagaimana hubungan antara atlet dengan pelatih, jelaskan?

Pelatih : Di perkumpulan renang ini hubungan antara pelatih dengan pelatih, pelatih dengan atlet, dan sesama atlet selalu di jaga dengan baik. Terutama kepada atlet kami selalu melakukan pedekatan dengan cara *sharing* dengan atlet pada saat jeda ataupu setelah latihan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada atlet.

43. Apakah pelatih selalu meluangkan waktu untuk mendengarkan keluhan atau permasalahan yang dihadapi atlet?

Pelatih : Kami selalu meluangkan waktu untuk mendengarkan permasalahan atlet.

44. Apakah selama latihan tercipta komunikasi dan interaksi yang baik sesama atlet, jelaskan?

Pelatih : Ya, interaksi antar atlet sangat baik terbukti antara atlet yang satu dengan yang lain saling mengenal dengan baik.

45. Apakah antara atlet yang satu dengan atlet yang lain saling memberikan dukungan?

Pelatih : Ya seringkali mereka saling memberi dukungan satu sama lain, baik pada saat latihan maupun pada saat latihan kompetisi sesama atlet.

46. Apakah menurut anda peran orang tua sangat dibutuhkan untuk mendukung kemajuan atlet?

Pelatih : Sangat dibutuhkan.

47. Apakah selama ini ada orang tua yang mendampingi anaknya selama latihan?

Pelatih : Tidak sedikit orang tua yang selalu mendampingi anaknya pada saat latihan.

48. Bagaimana sikap dan respon orangtua selama anaknya mengikuti latihan di sini?

Pelatih : Sangat baik.

49. Apakah pernah ada saran-saran atau masukan-masukan yang diberikan oleh orang tua atlet dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga anaknya, bagaimana tanggapan anda?

Pelatih : Seringkali ada masukan dari orangtua atlet pada kami, itu sangat baik buat kami untuk membenahi setiap kekurangan yang ada semaksimal mungkin.

Lampiran 8 : Instrumen Pedoman Observasi

KISI KISI PEDOMAN OBSERVASI

No		Faktor	Aspek	Indikator	Butir	Jumlah
1	Upaya mengatasi menurunnya jumlah atlet	Internal	Sosial	Atlet	1 - 6	6
			Jasmani	Latihan	7 - 16	10
			Psikologis	Psikologis	17 - 19	3
	Eksternal	Pendukung latihan		Pelatih	20 - 24	5
				Sarana dan Perlengkapan	25 - 31	7
				Lingkungan	32 - 34	3
			Kompetisi	Kompetisi	35 - 38	4
				Total		38

Lampiran 9 : Instrumen Pedoman Obsevasi

PEDOMAN DAN HASIL OBSERVASI

Hari :

Tanggal :

No	Uraian	Keterangan		Jumlah	Jenis dan Cara	Catatan
		Ada	Tidak			
I	Interaksi Atlet					
	1. Absensi atlet	✓			Menunjukkan kartu anggota	
	2. Komunikasi dengan pelatih	✓			Setiap saat	
	3. Komunikasi antar atlet	✓			Saat jeda	
	4. Dukungan antar atlet	✓			Saat akan melakukan sprint	
	5. Diskusi dengan pelatih	✓			Sebelum latihan dimulai, saat jeda dan selesai latihan .	
	6. Penyelesaian permasalahan		✓			
II	Latihan					
	7. Perencanaan program latihan	✓				
	8. Variasi program latihan	✓			Variasi selam	
	9. Jadwal latihan	✓			Dipasang di dinding	
	10. Latihan <ul style="list-style-type: none"> a. darat b. air 	✓				
	11. Latihan teknik	✓				
	12. Latihan taktik	✓				
	13. Latihan mental	✓			Sparing dengan atlet KU di atasnya	
	14. Sarana atau media latihan	✓				
	15. Penjelasan program latihan	✓			Menjelaskan secara langsung oleh pelatih	
	16. Gangguan kefaalan		✓			
III	Psikologis					
	17. Emosi		✓			
	18. Motivasi	✓			Pemberian motivasi dilakukan setiap saat	

					ketika pelatih melihat itu perlu dilakukan	
	19. Kepercayaan diri	✓				
IV	Pelatih					
	20. Data Pelatih	✓				
	21. Kehadiran pelatih	✓	8			
	22. Lisensi	✓				
	23. Prestasi pelatih		✓			
	24. Permasalahan pelatih dengan atlet		✓			
V	Sarana dan perlengkapan					
	25. Kolam	✓	2		1kolam besar dengan panjang 50meter dan lebar 16meter, 1 kolam lagi kecil.	
	26. Baju renang	✓			Milik pribadi	
	27. Peralatan renang	✓			Pribadi dan perkumpulan renang juga menyediakan	
	28. Tempat istirahat		✓			
	29. Ruang ganti	✓	19			
	30. Kamar mandi/toilet	✓	17		Kamar mandi 10, toilet 7	
	31. Fasilitas kolam lainnya	✓			Mushola ,kantin,tribun, ruang p3k	
VI	Lingkungan					
	32. Suasana lingkungan	✓			Baik dan kondusif	
	33. Kebersihan lingkungan	✓			Cukup bersih	

	34. Kenyamanan lingkungan	✓				Lingkungan nyama
VII	Kompetisi					
	35. Bentuk kompetisi	✓			Sprint	
	36. Cara kompetisi	✓			Kompetisi antar atlet untuk mencapai waktu terbaik	
	37. Penilaian	✓			Waktu tercepat berdasarkan KU	
	38. Prestasi	✓				

Lampiran 10 : Dokumen Data Penelitian

**DAFTAR NAMA ATLET KELOMPOK UMUR (KU) III DI
PERKUMPULAN RENANG REPEC PEKALONGAN**

NO	NAMA	JENIS KELAMIN L/P
1	M. Zidan Arif Billah	L
2	Devita iriani	P
3	Fairuz tsabita	P
4	Amel pithaloka	P
5	Heri Bagus Saputra	L
6	M. Sauqqy Atsal N	L
7	Almay genta rafianto	L
8	Vanya azzahra	P
9	Anisa lintang pertiwi	P
10	Regita putri tama ardiani	P
11	Puspitasari Devi	P
12	Alysia Rahma	P
13	Inas Zahrani	P
14	Bima ferdiansyah	L
15	M. mirwan izzanudin	L
16	Krisna falmasa mudiyah	P

Program Latihan Renang Tahunan Perkumpulan Renang Repec Pekalongan Periode Januari – Desember 2015

No	Periodesasi (waktu)	Frekuensi latihan	Volume latihan	Jenis latihan
PERIODE I				
1	PERSIAPAN Persiapan umum dilakukan selama 8 minggu yaitu Minggu I Januari – minggu Ke IV Februari 2015	6 kali per minggu a. 4 kali latihan di air b. 2 kali latihan fisik	2.500 m – 3.000 m 2 x 45' per latihan (fisik umum)	1. <i>Drill</i> semua gaya 2. <i>Drill</i> start dan pembalikan 1. <i>Aerobic</i> 2. <i>VO₂ Max</i> 3. <i>Farteks</i> 4. <i>Fleksibility</i> 5. <i>Strenght</i> 6. <i>Agility</i>
No	Periodesasi (waktu)	Frekuensi latihan	Volume latihan	Jenis latihan
2	LATIHAN BERAT Persiapan khusus dilakukan selama 14 minggu yaitu minggu I Maret – minggu ke II Juni 2015	8 kali per minggu a. 5 kali latihan di air b. 4 kali latihan fisik	3.000 m – 5.000 m 2 x 45' per latihan (fisik khusus)	1. <i>Aerobic/Anaerobic</i> 2. <i>VO₂ Max</i> 3. Toleransi laktat 4. <i>Race Pace</i> 5. <i>Sprint</i> 6. <i>Broken</i> 7. <i>Goal Sets/ Finishing Touch</i> 8. <i>Fleksibility</i> 9. <i>Agility</i> 10. <i>Strenght, speed, power</i> 1. <i>Aerobic/Anaerobic</i> 2. <i>VO₂ Max</i> 3. Toleransi laktat 4. <i>Race Pace</i> 5. <i>Sprint</i> 6. <i>Broken</i> 7. <i>Goal Sets/ Finishing Touch</i> 8. <i>Fleksibility</i> 9. <i>Agility</i> 10. <i>Strenght, speed, power</i>
3	ZONA TUPPER Menjelang pertandingan mulai pengurangan beban latihan dilakukan selama 2 minggu yaitu: Minggu III – Minggu IV bulan Juni 2015	6 kali per minggu Latihan di air Tidak ada fisik darat	2.500 m – 3.000 m	1. <i>Start, Finish</i> dan pembalikan 2. <i>Race pace</i> 3. <i>VO₂ Max</i> 4. <i>Sprint</i>
PERIODE II				
1	PERSIAPAN Persiapan umum dilakukan selama 6 minggu yaitu Minggu I Juli – minggu II Desember 2015	6 kali per minggu a. 4 kali latihan di air b. 2 kali latihan fisik	2.500 m – 3.000 m 2 x 45' per latihan (fisik umum)	1. <i>Drill</i> semua gaya 2. Pembenahan gaya 1. <i>VO₂ Max/ Aerobic</i> 2. <i>Anaerobic</i> 3. <i>Sprint</i> 4. <i>Fleksibility</i>

				5. <i>Power speed</i>
2	LATIHAN BERAT Persiapan khusus dilakukan selama 14 minggu yaitu minggu I Maret – minggu ke II Juni 2015	7 kali per minggu a. 4 kali latihan di air b. 3 kali latihan fisik	3.000 m – 5.000 m 3 x 45' per latihan (fisik khusus)	1. <i>Anaerobic</i> 2. Toleransi laktat 3. <i>Race Pace</i> 4. <i>Sprint</i> 5. <i>Overload</i> 6. <i>Broken</i> 7. <i>Goal Sets/ Finishing Touch</i> 8. <i>Fleksibility</i> 9. <i>Strenght, speed, power</i> 1. <i>Anaerobic</i> 2. Toleransi laktat 3. <i>Race Pace</i>
				4. <i>Sprint</i> 5. <i>Overload</i> 6. <i>Broken</i> 7. <i>Goal Sets/ Finishing Touch</i> 8. <i>Fleksibility Strenght, speed, power</i>
3	ZONA TUPPER Menjelang pertandingan mulai pengurangan beban latihan dilakukan selama 2 minggu yaitu : Minggu III – Minggu IV Juni 2015	6 kali per minggu Latihan di air	2.500 m – 3.000 m	1. <i>Start, Finish dan pembalikan</i> 2. <i>Race pace</i> 3. <i>VO₂ Max</i> 4. <i>Sprint</i>

Program Latihan Renang Bulanan Perkumpulan Renang Repec Pekalongan
Periode Januari – Desember 2015

Periode	Bulan	Program Latihan
Periode I		
	Januari	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dasar <i>Aerobic</i> 2. Teknik Semua Gaya 3. Teknik <i>Start</i> 4. Teknik Pembalikan 5. Teknik <i>Finish</i> 6. Kecepatan 7. Latihan Fisik Umum
	Februari	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dasar <i>Aerobic</i> 2. Dasar <i>Anaerobic</i> 3. Teknik Semua Gaya 4. Kecepatan 5. Latihan Fisik Umum 6. <i>Start, Pembalikan dan Finish</i>
	Maret	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Endurance Aerobic</i> 2. <i>Speed Maksimal</i> 3. <i>Endurance Speed</i> 4. Latihan Fisik Khusus
	April	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Aerobic Skill</i> 2. <i>Speed Maksimal</i> 3. <i>Endurance Speed</i> 4. <i>Overload Speed</i> 5. Fisik Khusus
	Mei	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Aerobic Skill</i> 2. <i>Speed Skill</i> 3. <i>Endurance Skill</i> 4. Latihan <i>Speed</i> sesuai nomor yang diikuti 5. <i>Overload</i> 6. Fisik Khusus
	Juni	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Aerobic Skill</i> 2. <i>Speed Skill</i> 3. <i>Start, Pembalikan dan Finish</i>
Periode II		
	Juli	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dasar <i>Aerobic</i> 2. Teknik Semua Gaya 3. Teknik <i>Start</i> 4. Teknik Pembalikan 5. Teknik <i>Finish</i> 6. Kecepatan 7. Latihan Fisik Umum
Periode	Bulan	Program Latihan
	Agustus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dasar <i>Aerobic</i> 2. Dasar <i>Anaerobic</i> 3. Teknik Semua Gaya 4. Kecepatan 5. Latihan Fisik Umum 6. <i>Start, Pembalikan dan Finish</i>
	September	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Endurance Aerobic</i> 2. <i>Speed Maksimal</i> 3. <i>Endurance Speed</i> 4. Latihan Fisik Khusus
	Oktober	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Aerobic Skill</i> 2. <i>Speed Maksimal</i> 3. <i>Endurance Speed</i> 4. <i>Overload Speed</i> 5. Fisik Khusus

	Nopember	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Aerobic Skill</i> 2. <i>Speed Skill</i> 3. <i>Endurance Skill</i> 4. Latihan <i>Speed</i> sesuai nomor yang diikuti 5. <i>Overload</i> 6. Fisik Khusus
	Desember	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Aerobic Skill</i> 2. <i>Speed Skill</i> 3. <i>Start, Pembalikan dan Finish</i>

Program Latihan Renang Mingguan Perkumpulan Renang Repec Pekalongan
Periode Januari – Desember 2015

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
-	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Speed</i> 2. <i>Aerobic</i> 3. Teknik semua gaya 4. Latihan fisik 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Speed</i> maksimal 2. <i>Aerobic</i> 3. Toleransi laktat 4. Latihan fisik 	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Speed</i> pendek 2. <i>Aerobic</i> 3. <i>Drill</i> semua gaya 4. Latihan fisik 	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Endurance</i> 2. <i>Speed</i> 3. <i>Drill</i> 4. <i>Speed</i> maksimal

Lampiran 11 : Dokumentasi Penelitian



