EFEKTIFITAS PROGRAM LATIHAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS KU V DI KLUB RENANG SURYA AQUATIK KOTA KEDIRI

SKRIPSI

Diajuakan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan PENJASKESREK

Oleh :

EKA ANGGA RAFI

11.1.01.09.1504

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

EKA ANGGA RAFI
NPM : 11.1.01.09.1504

Judul :

EFEKTIFITAS PROGRAM LATIHAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS KU V DI KLUB RENANG SURYA AQUATIK KOTA KEDIRI

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal :_____

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd	Drs. SETYO HARMONO, M.Pd

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

EKA ANGGA RAFI

NPM : 11.1.01.09.1504

Judul

EFEKTIFITAS PROGRAM LATIHAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS KU V DI KLUB RENANG SURYA AQUATIK KOTA KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal :_____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : (Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.) _____
2. Penguji I : (Abdian Asgi Sukmana, M.Or.) _____
3. Penguji II : (Drs. Setyo Harmono, M.Pd.) _____

Mengetahui
Dekan FKIP

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M Pd

iii

EFEKTIFITAS PROGRAM LATIHAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS KU V DI KLUB RENANG SURYA AQUATIK KOTA KEDIRI

EKA ANGGA RAFI

ABSTRAK

Perlu digunakan model pembelajaran dan pelatihan renang gaya bebas atlet kelompok usia dini (KU V) melalui penyusunan program latihan renang yang dilaksanakan bagi atlet KU V di klub SURYA AQUATIK kota Kediri selama 3 bulan agar lebih berkualitas dan berprestasi.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) meningkatan daya tahan perenang, (2) meningkatan prestasi perenang, (3) meningkatan kualitas teknik, dan (4) antusiasme atlet selama menjalani program latihan. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian *study* kasus (*case study*), dengan memberikan perlakuan (program latihan renang) pada subyek. Sasaran penelitian ini adalah dua atlet renang KU V di klub SURYA AQUATIK kota Kediri. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan pengamatan (observasi) dan tes-tes lapangan.

Hasil penelitian adalah : (1) Penerapan program latihan renang gaya bebas jarak 50 meter pada atlet KU V di klub SURYA AQUATIK kota Kediri selama 3 bulan dapat meningkatkan daya tahan masing-masing atlet, subyek 1 dari 10:33.14 menit menjadi 09:02.1 menit sedangkan subyek II dari 05:21.3 menit menjadi 04:01.5 menit. (2) Prestasi renang atlet setelah mengikuti program latihan renang : (a) Materi latihan pegangan depan meningkat dari 01:19.8 menit menjadi 01:05.6 menit. (b) rerata prestasi pegangan belakang meningkat dari 01:28.5 menit menjadi 01:08.7 menit. (c) rerata prestasi driil kiri meningkat dari 01:22.8 menit menjadi 01:05.3 menit. (d) rerata prestasi driil kanan meningkat dari 01:23.6 menit menjadi 01:04.9 menit. (e) rerata prestasi driil lengkap meningkat dari 01:19.7 menit menjadi 01:02.0 menit. (f) rata-rata prestasi meluncur meningkat dari 01:35.5 menit menjadi 01:10.6 menit. (g) rata-rata prestasi stroke meningkat dari 01:19.8 menit menjadi 59.8 detik. (h) rata-rata prestasi berenang meningkat dari 01:25.8 menit menjadi 57.8 detik. (3) Kualitas teknik renang atlet setelah mengikuti program latihan: (a) Kualitas posisi tubuh secara keseluruhan meliputi: posisi kepala terhadap air, posisi kepala saat nafas, putaran bahu, putaran pinggul, posisi kaki terhadap air, dan gerakan sisi badan menunjukan peningkatan yang signifikan. (b) Kualitas gerakan kaki secara keseluruhan meliputi: gerakan 6 lecutan kaki, gerakan 4 lecutan kaki, gerakan 4 lecutan kaki, gerakan pergelangan kaki, dan gerakan kaki kupu menunjukan peningkatan yang signifikan.(c) Kualitas gerakan lengan secara keseluruhan meliputi: posisi lengan saat masuk permukaan, fase menangkap, fase menarik, fase dorongan dan akselerasi tangan, menunjukan peningkatan yang signifikan.(d) Kualitas gerakan pernafasan menunjukan kemajuan yang signifikan.(4) Antusiasme atlet yang diukur pada persentase kehadiran siswa rata-rata sebesar 86,1% per bulan. Jadi dapat dikatakan bahwa atlet KU V antusias dalam mengikuti program latihan di klub SURYA AQUATIK kota Kediri.

Kata Kunci: Efektivitas, Program Latihan, Renang , Gaya Bebas, Usia Dini, Atlet.

I. LATAR BELAKANG

Partisipasi anak usia dini di dalam bidang olahraga semakin besar, terbukti dengan makin banyaknya dibuka klub-klub olahraga bagi anak usia sekolah dasar, tidak terkecuali olahraga renang yang di anggap termasuk kategori olahraga mahal. Dalam institusi pendidikan pun semakin diperhatikan sarana dan prasarana kompetisi olahraga, bahkan sampai dengan kompetisi olahraga usia dini tingkat nasional.

Keterlibatan atlet usia dini dalam kompetisi olahraga renang tidak dapat terlepas dari keterlibatan orang dewasa sebagai pelatih, pembina maupun sebagai orang tua atlet. Oleh karena itu program pelatihan olahraga usia dini merupakan suatu sistem sosial yang kompleks. Pelatih perlu mengerti, menghayati teori dan metodologi proses pelatihan secara benar. Kemudian pelatih harus mampu mengaplikasikan teori dan metodologi tersebut dalam praktek melatih untuk mencapai kesuksesan dalam proses pelatihan. Ciri pelatih yang baik adalah pandai memilih atau menciptakan metode latihan yang efektif dan efisien untuk mencapai sasaran latihan. (Suharno, 1993 : 1)

Menurut Bompa, 1999 : 36 *Age to begin practicing swimming female age 7 – 9 years, male age 7 – 8 years.* Dalam proses pembinaan anak diharapkan mampu menguasai dan mengembangkan 4 gaya *stroke.* Hal ini dilakukan agar anak – anak memiliki teknik yang benar dalam berenang.

Olahraga renang adalah olahraga yang kompleks, tidak hanya kompleks dalam proses pembinaan usia dini sampai dewasa, akan tetapi dalam gerakan renang itu sendiri juga memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi pada gerakan kaki, tangan, nafas, dan koordinasi kaki, tangan dan nafas. Gerakan renang dilakukan dengan koordinasi gerakan antara anggota tubuh harus optimal agar mencapai hasil yang optimal pula. Gerakan yang dihasilkan harus efektif dan efisien, yaitu gerakan renang gaya bebas atau gaya *craw*l baik gerakan kaki, gerakan tangan dan posisi tubuh serta koordinasi antara kaki dan tangan, juga cara mengambil nafas untuk mendapatkan hambatan oleh air yang sekecil-kecilnya.

Urutan dalam belajar renang gaya *crawl* untuk usia dini yang paling baik adalah sebagai berikut:(1.) Sikap tubuh, (2.) Gerakan kaki, (3.) Pernafasan, (4.) Koordinasi kaki-nafas, (5.) Rotasi tangan, (6.) Koordinasi nafas-tangan, (7.) Renang lengkap (Koordinasi Kaki-Nafas-Tangan), dan (8.) Perbaikan gaya. (Rob dan Janet, 1986 : 14-20)

Renang gaya bebas menggunakan beberapa *drill* yang digunakan untuk melatih koordinasi lecutan kaki dengan tarikan lengan tangan. Beberapa *drill* yang sering digunakan adalah :

a) 2 pukulan, yaitu 2 lecutan kaki dalam satu tarikan lengan.
b) 4 pukulan, yaitu 4 lecutan kaki dalam satu tarikan lengan.
c) 6 pukulan, yaitu 6 lecutan kaki dalam satu tarikan lengan.

Teknik *drill* di atas digunakan agar koordinasi renang menjadi efektif dan sesuai dengan jarak yang akan di tempuh dalam berenang. Soejoko, 1992 : 49-50 menyatakan teknik dua pukulan digunakan saat seorang atlet renang

akan menempuh jarak di atas 800 meter, empat pukulan digunakan pada nomer 200 meter dan 400 meter sedangkan nomor renang 50 meter dan 100 meter menggunakan teknik enam pukulan.

Model pembelajaran renang gaya bebas pada kelompok umur V juga menggunakan teknik – teknik 2 lecutan, 4 lecutan, dan 6 lecutan dalam latihan koordinasi renang gaya bebas.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis akan bekerja sama dengan Club Surya Aquatik kota Kediri untuk mendukung pelaksanaan penelitian. Penulis melibatkan atlet-atlet renang Club Surya Aquatik kota Kediri kelompok umur V sebagai subyek, yang nantinya mereka akan mengikuti proses pelatihan renang dengan menggunakan progam latihan yang telah disusun. Atlet–atlet ini selama 3 bulan akan mengikuti kegiatan penelitian

II. METODE

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian *study* kasus (*case-study*) dimana penulis mengadakan penelitian khusus pada dua atlet KU V di club renang Surya Aquatik kota Kediri..

B. Sumber Data

Untuk menetapkan subyek langkah pertama yang dilakukan penulis adalah menetapkan observasi lapangan yaitu mengadakan observasi secara langsung dengan ketua pelatih club renang Surya Aquatik kota Kediri, yang akhirnya diberikan ijin dan ditentukannya waktu untuk memulai penelitian. Selanjutnya penelitian akan dilaksakan yaitu perlakuan (*Treatment*), menentukan program latihan, tempat dan waktu latihan, persiapan alat dan tenaga pembantu, dan yang terakhir adalah melaksanakan *post test.*

Subyek dipilih berdasarkan kelompok umur yang sesuai dengan kepentingan penelitian yaitu subyek dengan kelompok umur V. Pemilihan subyek ditentukan dengan persetujuan Kordinator Pelatih club renang Surya Aquqtik. Jumlah subyek yang dipilih berjumlah 2 berdasarkan ketentuan kelompok umur V.

C. Teknik Pengumpulan Data

Metode observasi dalam penelitian ini adalah observasi sistematis. (Suharsimi, 2006:157) menjelaskan observasi sistematis adalah observasi yang dilakukan oleh pengamat dengan menggunakan pedoman sebagai instrument pengamatan dilapangan. Pedoman yang digunakan dalam penelitian ini adalah program latihan yang telah disusun dan akan dilaksanakan selama tiga bulan.

D. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif statistik dan deskriptif kualitatif. Menurut (Furqon, 2004:4) ” menjelaskan bahwa statistika deskriptif bertugas hanya untuk memperoleh gambaran atau (*description)* atau ukuran-ukuran tentang data yang ada ditangan“. Dalam penelitian ini, deskriptif statistik digunakan dalam menganalisa data yang berhubungan dengan data peningkatan daya tahan dan kecepatan renang selama mengikuti program latihan. Sedangkan wawancara tentang antusiasme atlet selama mengikuti program latihan dan wawancara terhadap pelatih kepala untuk mengetahui peningkatan teknik berenang gaya bebas diolah menggunakan data kualitatif.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. PEMBAHASAN

Pada pembahasan ini akan membahas hasil penelitian tentang efektifitas program latihan renang 50 meter gaya bebas KU V di club Surya Aquatik kota Kediri. Olahraga renang merupakan olahraga yang kompleks, baik untuk pembinaan usia dini sampai dewasa, karena dalam proses pembinaanya memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi dengan melibatkan beberapa macam gerakan yaitu: kaki, tangan, nafas, dan koordinasi kaki, tangan dan nafas. Gerakan renang tersebut merupakan gerak terkoordinasi antar anggota tubuh yang efektif dan efisien, artinya gerakan kaki, gerakan tangan dan posisi tubuh serta koordinasi antara kaki dan tangan, juga cara mengambil nafas untuk mendapatkan hambatan oleh air yang sekecil-kecilnya.

Beberapa model pembelajaran dan pelatihan renang gaya bebas atlet kelompok usia dini (KU V) masih terus dikembangkan, agar didapatkan bibit-bibit atlet renang yang berkualitas dan dapat berprestasi, baik di tingkat regional, nasional, maupun internasional. Oleh karena itu peneliti telah menyusun dan melaksanakan program pelatihan renang gaya bebas 50 meter bagi atlet KU V yang dilaksanakan di club Surya Aquatik kota Kediri selama 3 bulan.

Fokus kajian hasil penelitian ini adalah keberhasilan program latihan yang diberikan selama 3 bulan, yang diukur pada 4 indikator, yaitu: 1) peningkatan daya tahan perenang, 2) peningkatan prestasi perenang, 3) peningkatan kualitas teknik renang, dan 4) antusiasme atlet selama menjalani program latihan.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa hasil program latihan renang gaya bebas 50 meter yang diberikan pada atlet KU V di club Surya Aquatik kota Kediri selama 3 bulan adalah sebagai berikut:

1) Peningkatan daya tahan

Pengukuran daya tahan atlet diukur pada hasil tes lari 800 meter/ 1600 meter. Dalam hal ini atlet yang bernama AG mempunyai usia 8 tahun, sehingga mendapatkan tes lari jarak 1600 meter, sedangkan atlet yang bernama JC masih berusia 7 tahun mendapat tes lari jarak 800 meter, (Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2005).

Dari hasil tes lari yang dilakukan sebelum dan sesudah penerapan program latihan menunjukan bahwa: waktu lari AG sebelum penerapan program latihan adalah 10 menit 33,14 detik atau dapat diinterprestasikan mempunyai daya tahan kategori cukup. Kemudian setelah menjalani program latihan selama 3 bulan, waktu lari atlet tersebut menjadi 9 menit 2,43 detik atau dapat diinterprestasikan mempunyai daya tahan kategori baik. Jadi atlet AG mengalami peningkatan daya tahan sebesar 14,33% setelah mengikuti program latihan selama 3 bulan.

Dari hasil tes lari yang dilakukan sebelum dan sesudah penerapan program latihan menunjukan bahwa: waktu lari JC sebelum penerapan program latihan adalah 5 menit 21,27 detik atau dapat diinterprestasikan mempunyai daya tahan kategori kurang. Kemudian setelah menjalani program latihan selama 3 bulan, waktu lari atlet tersebut menjadi sebesar 4 menit 1,45 detik atau dapat diinterprestasikan mempunyai daya tahan kategori baik sekali. Jadi atlet JC mengalami peningkatan daya tahan sebesar 24,85% setelah mengikuti program latihan selama 3 bulan.

Setelah diberikan program latihan renang gaya bebas 50 meter selama 3 bulan, maka dapat dikatakan kedua atlet tersebut terjadi peningkatan rata-rata daya tahan sebesar 19,59% dengan peningkatan rata-rata perbulan sebesar 10,04%. Adapun peningkatan daya tahan pada setiap bulan dapat diuraikan sebagai berikut: pada satu bulan pertama setelah diberikan program latihan terjadi peningkatan rata-rata sebesar 8,05%; kemudian pada bulan ke 2 terjadi peningkatan rata-rata sebesar 14,98%; serta pada bulan ke-3 terjadi peningkatan rata-rata sebesar 19,59%.

Jadi penerapan program latihan yang diberikan selama 3 bulan ternyata memberikan peningkatan rata-rata daya tahan sebesar 19,59% pada atlet KU V di club Surya Aquatik kota Kediri.

Peningkatan prestasi perenang

Prestasi renang atlet KU V club Surya Aquatik kota Kediri setelah menerima program latihan selama 3 bulan diukur pada beberapa materi latihan meliputi: pegang pelampung bagian depan, pegang pelampung bagian belakang, *driil* tangan kiri, *driil* tangan kanan, *driil* tangan lengkap, meluncur, *Stroke*, dan *Swim*. Adapun hasil pelatihan pada masing-masing materi latihan selama 3 bulan tersebut

B. KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tentang efektifitas program latihan renang 50 meter gaya bebas yang dilakukan pada atlet KU V di klub Surya Aquatik kota Kediri selama 3 bulan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penerapan program latihan renang gaya bebas jarak 50 meter pada atlet KU V di klub Surya Aquatik kota Kediri selama 3 bulan ternyata dapat meningkatkan daya tahan atlet sebesar : subyek 1 dari 10 menit 33,14 detik menjadi 9 menit 2,05 detik sedangkan subyek II dari 5 menit 21,27 detik menjadi 4 menit 1,45 detik.
2. Perstasi renang atlet setelah mengikuti program latihan renang gaya bebas jarak 50 meter selama 3 bulan adalah sebagai:
   a). Materi latihan pegang depan pelampung meningkat sebesar, dari 1 menit 19,8 detik menjadi 1 menit 5,6 detik.
   b). Rerata prestasi pegangan belakang meningkat sebesar dari 1 menit 28,5 detik menjadi 1 menit 8,7 detik.
   c). Rerata prestasi driil kiri meningkat dari waktu 1 menit 22,8 detik menjadi 1 menit 5,3 detik.
   d). Rerata prestasi driil kanan meningkat dari 1 menit 23,6 detik menjadi 1 menit 4,9 detik.Rerata prestasi driil lengkap meningkat dari 1 menit 19,7 detik menjadi 1 menit 2,0 detik.
   e). Rerata prestasi meluncur meningkat dari 1 menit 35,5 detik menjadi 1 menit 10,6 detik.
   f). Rerata prestasi stroke meningkat dari 1 menit 19,8 detik 59,8 detik.
   g). Rerata prestasi swim meningkat dari 1 menit 25,8 detik menjadi 57,8 detik.
3. Kualitas teknik renang atlet setelah mengikuti program latihan renang gaya bebas jarak 50 meter selama 3 bulan adalah sebagai:
   a). Kualitas posisi tubuh (*body position*) secara keseluruhan meliputi: posisi kepala terhadap air, posisi kepala saat nafas, putaran bahu, putaran pinggul, posisi kaki terhadap air, dan gerakan sisi badan menunjukan peningkatan yang signifikan. Tetapi ada beberapa hal yang masih membutuhkan penanganan yang lebih serius lagi antara lain: putaran bahu dan pinggul, serta gerakan pengambilan nafas.

b). Kualitas gerakan kaki (*leg*) secara keseluruhan meliputi: gerakan 6 pukulan kaki, gerakan 4 pukulan kaki, gerakan 4 pukulan kaki, gerakan pergelangan kaki, dan gerakan kaki kupu menunjukan peningkatan yang signifikan. Tetapi ada beberapa hal yang masih harus diperhatikan yaitu peningkatan kecepatan kaki, dan koordinasi lecutan pergelangan kaki dengan gerakan kaki.

c). Kualitas gerakan lengan (*arms*) secara keseluruhan meliputi: posisi lengan saat *entry*, posisi lengan saat *catch*, pola menarik, posisi siku saat menarik, posisi tangan saat menarik, dorongan dan akselerasi tangan, dan *recovery, straight or bent arm* menunjukan peningkatan yang signifikan. Tetapi ada beberapa hal yang masih harus diperhatikan yaitu masih banyak kesalahan pada gerakan *entry, catch, pull, push,* dan *recovery*, dan posisi lengan kanan yang sering oleng saat melakukan gerakan lanjutan.

d.) Kualitas gerakan pernafasan (*breahting and timing*) menunjukan kemajuan yang signifikan, tetapi ada beberapa hal yang masih harus diperhatikan yaitu banyak kesalahan terjadi pada saat waktu pengambilan nafas sehingga mengakibatkan nafas terburu karena perenang kehabisan nafas atau kurang menguasai teknik pengambilan nafas.

4. Antusiasme atlet yang diukur pada persentase kehadiran siswa menunjukan hasil yang sudah bagus yaitu rata-rata sebesar 86,1% per bulan. Jadi dapat dikatakan bahwa atlet KU V antusias dalam mengikuti program latihan di club Surya Aquatik kota Kediri.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.

Bompa, Tudor O. 1999. *Periodization : Theory and Methodology of Training*. United State: *Human Kinetic.*

Deputi Mempora. 2005. Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Keolahragaan. Jakarta

Furqon. 2004. Statistika Terapan untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.

Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Harsono.1993. Prinsip-Prinsip Pelatihan. Jakarta: Komite Olahraga Nasional Indonesia.

Hendramartono, Soejoko. 1992. Olahraga Pilihan Renang. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Kamtomo, Ndong. 1979. Renang dan Metodik. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Kurnia, Dadeng. 1987. Pedoman Dasar Membina Olahraga Renang Prestasi. Jakarta.

Lutan, Rusli. dkk. 2000. Dasar – Dasar Kepelatihan. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Orr. C. Rob dan B. Tyler. Jane. 1986. Dasar-Dasar Renang. Bandung: Angkasa.

Suharno. 1993. Metodologi Pelatihan. Jakarta: Komite Olahraga Nasional Indonesia.

Sukintoko. 1983. Renang dan Metodik. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sweetenham, Bill dan Atkinson, John. 2003. *Championship Swim Training.* United State : *Human Kinetics*