



**PROFIL PRESTASI ATLET RENANG GRUP 3 KOTA
SEMARANG TINGKAT JAWA TENGAH
TAHUN 2019**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Universitas Negeri Semarang**

**Oleh
Dinda Putri Klarita Dewi
6301415024**

**PENDIDIKAN KEPLATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Dinda Putri Klarita Dewi. 2019. "Profil Prestasi Atlet Renang Grup 3 Kota Semarang Tingkat Jawa Tengah Tahun 2019". Skripsi Jurusan Pendidikan Keplatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen pembimbing Dra. Kaswarganti Rahayu, M. Kes.

Penelitian ini meneliti tentang profil prestasi atlet renang Kota Semarang yang berada di grup 3 (12 – 13 tahun). Fokus permasalahannya bagaimana perkembangan profil prestasi atlet renang grup 3 Kota Semarang di tahun 2019? Tujuan penelitian untuk mengetahui profil prestasi atlet renang grup 3 Kota Semarang Tingkat Jawa Tengah tahun 2019.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang grup 3, satu putra dan empat putri, metode pengumpulan data wawancara dan dokumentasi melalui Web JatengFast. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kualitatif.

Simpulan dalam penelitian ini, terdapat peningkatan dan penurunan catatan waktu atlet renang grup 3 Kota Semarang mulai dari KRAP INTANPARI Open Tahun 2019, Kejurprov Renang Jateng - Piala Bupati Batang 2019, POPDA Kota Semarang, POPDA PROVINSI dan pada perlombaan KRAPPROV Bupati Jepara Cup 2019.

Kata Kunci : Profil, Prestasi, Renang, Grup 3.

ABSTRACT

Dinda Putri Klarita Dewi. 2019. "Profile of Semarang Swimming Athletes Achievement on Group Aged 11-12 Years Old in Province Level 2019". A Final Project of the Department of Sport Coaching Education. Faculty of Sport Scienc. Semarang State University. Advisor Dra. Kaswarganti Rahayu, M. Kes.

This study examines the performance profile of Semarang City swimming athletes who are in group 3 (12-13 years). Focus on how the development profile of Semarang City Group 3 athlete swimming achievements in 2019? The purpose of this study was to determine the profile of the achievements of group 3 swimming athletes in Semarang City, Central Java Level 2019.

This type of research is descriptive. The population in this study were group 3 swimmers, one male and four female, interview data collection methods and documentation via the JatengFast Web. The data analysis technique uses descriptive qualitative.

Conclusions in this study, there was an increase and decrease in the time record of Semarang 3 group swimming athletes starting from KRAP INTANPARI Open in 2019, Central Java Kejurprov - 2019 Batang Regent Cup, Semarang City POPDA, POPDA PROVINCE and in the KRAPPROV race in Jepara Regent 2019 Cup.

Keywords: Profile, Achievement, Swimming, Group 3.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Dinda Putri Klarita Dewi

NIM : 6301415024

Jurusan/Prodi : S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Profil Prestasi Atlet Renang Grup 3 Kota Semarang
Tingkat Jawa Tengah Tahun 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 19 November 2019

Yang menyatakan,



Dinda Putri Klarita Dewi

NIM. 6301415024

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

Profil Prestasi Atlet Renang Grup 3 Kota Semarang Tingkat Jawa Tengah Tahun 2019

Di susun oleh,

Nama : Dinda Putri Klarita Dewi

NIM : 6301415024

Jurusan/Prodi : Pendidikan Keplatihan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal Oleh :

Menyetujui,

Ketua Jurusan PKO



Dr. H. Haryono, Ph.D, M.Or.

Dosen Pembimbing



Dra. Kaswarganti Rahayu, M. Kes.

NIP. 196701191992032001

PENGESAHAN

Skripsi ini atas nama Dinda Putri Klarita Dewi NIM 6301415024 Program Studi Pendidikan Keplatihan Olahraga. Judul Profil Prestasi Atlet Renang Grup 3 Kota Semarang Tingkat Jawa Tengah Tahun 2019 telah dipertahankan di hadapan panitia penguji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, 19 November 2019

Panitia Ujian



Sekretaris

Dr. Hadi, S. Pd., M. Pd.
NIP. 197903112006041001

Dewan Penguji

1. Tri Tunggal Setiawan, S. Pd., M. Kes.
NIP. 196803021997021001

(Penguji 1) _____

2. Sungkowo, S. Pd., M. Pd.
NIP. 198002252009121004

(Penguji 2) _____

3. Dra. Kaswarganti Rahayu, M. Kes.
NIP. 196701191992032001

(Penguji 3) _____

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“yakinlah sesudah kesulitan itu pasti ada kemudahan (QS. Asy-Syarah : 6)”

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Mama “Umik Susiyanti” dan ayah “Kastono” atas segala curahan kasih sayang, cinta dan doa yang tiada batas dalam mengiringi setiap langkah hidupku.
2. Teman-teman IKK Renang
3. Teman PKO 2015 yang sudah membantu dan mendukung saya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan ijinnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Profil Prestasi Atlet Renang Grup 3 Kota Semarang Tingkat Jawa Tengah Tahun 2019”. Disusunnya skripsi ini adalah untuk menyelesaikan studi Strata 1 Program Studi Pendidikan Keplatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bimbingan, motivasi dan dorongan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi strata 1 di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakulta Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin untuk memberikan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keplatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk mengadakan penelitian.
4. Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes. Selaku dosen membimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan dan dukungan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Atlet TCS dan SPECTRUM yang bersedia menjadi informan untuk penulis.
6. Semua pihak yang sudah membantu penulis dalam proses penulisan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca atau pihak-pihak yang berkepentingan pada skripsi ini.

Semarang, 19 November 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Renang.....	7
2.1.2 Gaya Renang.....	8
2.1.3 Latihan.....	10
2.1.4 Pembinaan Sejak Dini (<i>Long Term Athlete Development</i>) LTAD.....	14
2.1.5 Prestasi.....	15
2.2 Kerangka Konseptual.....	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	17
3.1 Pendekatan Penelitian.....	17
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	18
3.3 Instrumen Penelitian dan Metode Pengumpulan Data.....	19

3.3.1 Dokumentasi.....	19
3.3.2 Wawancara.....	20
3.4 Pemeriksa Keabsahan Data.....	22
3.4.1 Triangulasi teknik	22
3.5 Analisis Data.....	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	23
4.1 Hasil Penelitian	23
4.1.1 Deskripsi Data.....	23
4.1.2 Hasil Analisis Data.....	31
4.2 Pembahasan.....	65
4.2.1 Profil Prestasi Atlet Renang Grup 3 Samuel Revan Harsono	65
4.2.2 Profil Prestasi Atlet Renang Grup 3 Lovyta Iskandar Ning Syam....	65
4.2.3 Profil Prestasi Atlet Renang Grup 3 Marcella Aulia Zaharani	65
4.2.4 Profil Prestasi Atlet Renang Grup 3 Salma Vinabella Djatmiko	66
4.2.5 Profil Prestasi Atlet Renang Grup 3 Greecia Skipper Glory Marlin .	66
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	67
5.1 Simpulan.....	67
5.2 Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Prestasi Samuel Revan Harsono 100m Gaya Bebas	32
4.2 Prestasi Samuel Revan Harsono 200m Gaya Bebas	33
4.3 Prestasi Samuel Revan Harsono 400m Gaya Bebas	34
4.4 Prestasi Samuel Revan Harsono 50m Gaya Punggung.....	35
4.5 Prestasi Samuel Revan Harsono 100m Gaya Punggung.....	36
4.6 Prestasi Samuel Revan Harsono 200m Gaya Punggung.....	37
4.7 Prestasi Samuel Revan Harsono 200m Gaya Ganti Perorangan	39
4.8 Prestasi Lovyta Iskandar Ning Syam 50m Gaya Bebas	40
4.9 Prestasi Lovyta Iskandar Ning Syam 100m Gaya Bebas	41
4.10 Prestasi Lovyta Iskandar Ning Syam 200m Gaya Bebas	42
4.11 Prestasi Lovyta Iskandar Ning Syam 400m Gaya Bebas.....	43
4.12 Prestasi Lovyta Iskandar Ning Syam 100m Gaya Punggung	44
4.13 Prestasi Lovyta Iskandar Ning Syam 50m Gaya Kupu-Kupu.....	45
4.14 Prestasi Lovyta Iskandar Ning Syam 200m Gaya Ganti Perorangan.....	46
4.15 Prestasi Marcella Aulia Zaharani 100m Gaya Bebas	48
4.16 Prestasi Marcella Aulia Zaharani 200m Gaya Bebas	49
4.17 Prestasi Marcella Aulia Zaharani 400m Gaya Bebas	50
4.18 Prestasi Marcella Aulia Zaharani 50m Gaya Dada.....	50
4.19 Prestasi Marcella Aulia Zaharani 100m Gaya Dada.....	51
4.20 Prestasi Marcella Aulia Zaharani 200m Gaya Dada.....	53
4.21 Prestasi Marcella Aulia Zaharani 100m Gaya Punggung.....	53
4.22 Prestasi Salma Vinabella Djatmiko 50m Gaya Bebas	54
4.23 Prestasi Salma Vinabella Djatmiko 100m Gaya Bebas	55
4.24 Prestasi Salma Vinabella Djatmiko 200m Gaya Bebas	56
4.25 Prestasi Salma Vinabella Djatmiko 50m Gaya Punggung	58
4.26 Prestasi Salma Vinabella Djatmiko 50m Gaya Kupu-kupu	59
4.27 Prestasi Salma Vinabella Djatmiko 100m Gaya Kupu-kupu	60
4.28 Prestasi Salma Vinabella Djatmiko 200m Gaya Ganti Perorangan	60
4.29 Prestasi Greecia Skipper Glory Marlin 100m Gaya Bebas	62
4.30 Prestasi Greecia Skipper Glory Marlin 200m Gaya Bebas	63
4.31 Prestasi Greecia Skipper Glory Marlin 100m Gaya Dada.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Daftar Nama Atlet Grup 3 Kota Semarang	4
3.1 Biodata Atlet Grup 3 Kota Semarang	21
4.1 Catatan Waktu Gaya Bebas Samuel Revan Harsono	23
4.2 Catatan Waktu Gaya Punggung Samuel Revan Harsono	24
4.3 Catatan Waktu Gaya Ganti Samuel Revan Harsono.....	24
4.4 Catatan Waktu Gaya Bebas Lovyta Iskandar Ning Syam.....	25
4.5 Catatan Waktu Gaya Punggung Lovyta Iskandar Ning Syam	25
4.6 Catatan Waktu Gaya Kupu-Kupu Lovyta Iskandar Ning Syam.....	26
4.7 Catatan Waktu Gaya Ganti Perorangan Lovyta Iskandar Ning Syam.....	26
4.8 Catatan Waktu Gaya Bebas Marcella Aulia Zaharani.....	27
4.9 Catatan Waktu Gaya Dada Marcella Aulia Zaharani	27
4.10 Catatan Waktu Gaya Punggung Marcella Aulia Zaharani.....	28
4.11 Catatan Waktu Gaya Bebas Salma Vinabella Djatmiko.....	28
4.12 Catatan Waktu Gaya Punggung Salma Vinabella Djatmiko.....	29
4.13 Catatan Waktu Gaya Kupu-Kupu Salma Vinabella Djatmiko	29
4.14 Catatan Waktu Gaya Ganti Perorangan Salma Vinabella Djatmiko.....	30
4.15 Catatan Waktu Gaya Bebas Greecia Skipper Glory Marlin.....	30
4.16 Catatan Waktu Gaya Dada Greecia Skipper Glory Marlin	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan Dosen Pembimbing.....	70
2. Surat Ijin Penelitian.....	71
3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	72
4. Biodata Atlet Renang Grup 3 Kota Semarang.....	73
5. Catatan Waktu Atlet Renang Grup 3 Kota Semarang	78
6. Dokumentasi Penelitian	83

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prestasi olahraga merupakan hasil dari proses latihan yang ditampilkan atlet sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Selain kecepatan teknik gaya yang baik sangat mendukung untuk mencapai prestasi yang maksimal. Renang prestasi merupakan olahraga renang yang dilakukan secara teratur dan terprogram untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dari pengertian yang dikemukakan tersebut, intinya yaitu hasil yang dicapai dari suatu kegiatan. Untuk itu, dapat dipahami bahwa prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan, yang menyenangkan hati, yang diperoleh dengan jalan keuletan kerja, baik secara individual maupun secara kelompok dalam bidang kegiatan tertentu, salah satunya adalah bidang olahraga.

Olahraga renang merupakan olahraga yang sudah ada sejak zaman kekaisaran Roma, para pemuda diwajibkan untuk menjadi tantara, salah satu kegiatannya adalah latihan berenang (Indik Karnadi dan Sumarno, 2009:1.5). Olahraga renang sendiri merupakan kegiatan fisik yang dilakukan di dalam air. Kemampuan setiap individu untuk bergerak di air sangatlah dipengaruhi oleh gaya gravitasi bumi, perbandingannya terhadap gerakan bebas manusia saat berada di darat berbanding terbalik dengan gerakan manusia saat berada di air. Agar dapat bergerak bebas di dalam air seorang individu harus menggerakkan bagian tubuh tertentu dengan cara terstruktur dan sistematis, dan dari gerakan tersebut akan tercipta suatu cara untuk seseorang dapat bergerak bebas di air.

Di dalam olahraga renang mempunyai empat teknik atau gaya yang diperlombakan di kejuaraan Internasional maupun Nasional. Keempat gaya

tersebut yaitu gaya kupu – kupu (*Butterfly*), gaya punggung (*Backstroke*), gaya dada (*Breaststroke*) dan gaya bebas (*Crawl*). Di Indonesia, olahraga renang merupakan olahraga yang cukup banyak peminatnya, hal ini disebabkan Indonesia merupakan Negara kepulauan atau disebut juga sebagai Negara maritime.

Menurut Roeswan dan Soekarno (1979:23) “renang adalah suatu olahraga yang dilakukan di air, dengan menggerakkan anggota badan atau mengapung di air, dan seluruh anggota badan bergerak dengan bebas”. Tujuan masyarakat Indonesia berenang antara lain sebagai kegiatan rekreasi, edukasi, terapi dan sebagai sarana kompetisi atau lomba.

Dalam Undang – Undang No.3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa pembinaan olahraga nasional tidak terlepas dari peran pendidikan. Sementara pasal 27 Ayat 4 menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Sistem pembinaan olahraga prestasi tidak bisa diabaikan, karena untuk mencapai hasil yang maksimal dari suatu perfoma diperlukan adanya sistem pembinaan.

Untuk mencetak atlet yang berprestasi tidak akan bisa secara instan, akan tetapi memerlukan waktu yang cukup panjang dengan tahapan tertentu yang harus berkesinambungan dan terpadu. Proses pembinaan yang berjangka panjang perlu dilaksanakan secara terencana, terprogram dan harus memiliki tujuan yang pasti tidak biasa dilaksanakan secara apa adanya. Biasanya salah satunya strategi yang paling mendasar dalam upaya mewujudkan seseorang yang berprestasi, khususnya dalam bidang olahraga adalah dengan memusatkan perhatian pada

pembinaan olahraga sedini mungkin yaitu dengan membina dan mengembangkan olahraga bagi generasi muda sejak usia dini.

Sesuai pernyataan Menteri Pemuda dan Olahraga (MENPORA) dalam sambutan memperingati Hari Olahraga Nasional (HAORNAS), 9 September 2012 bibit-bibit olahraga perlu proses pembinaan yang berjenjang melalui olahraga rekreasi, olahraga Pendidikan di sekolah-sekolah dan pembinaan yang intensif melalui klub-klub, serta pemusatan latihan pada tingkat regional dan nasional di setiap cabang olahraga. Berdasarkan hal tersebut, maka pemantauan dan pembinaan atlet secara jangka panjang (*Long Term Athletes Development*) harus diterapkan serta di perhatikan supaya mendapatkan bibit olahragawan yang berpotensi untuk dibina kedepannya.

Pada saat Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Tengah tahun 2018 yang diikuti 24 kota dan kabupaten, Kota Semarang berada di posisi nomor 4 dengan perolehan 3 emas, 12 perak dan 8 perunggu. Dari pencapaian tersebut tidak lepas dari pembinaan atlet sejak dini atau pembinaan atlet secara jangka panjang (*Long Terms Athlete Development*) di Kota Semarang. Terdapat beberapa perkumpulan yang melakukan pembinaan mulai sejak dini untuk membentuk persiapan para atletnya.

Tidak hanya persiapan untuk kejuaraan antar perkumpulan renang saja, akan tetapi Kota Semarang juga sering mengikuti kejuaraan antar Kabupaten, Kota hingga Provinsi Jawa Tengah untuk mewakili Kota Semarang ditiap tahunnya seperti Kejuaraan Renang Antar Daerah (KRAPDA), Kejuaraan Daerah (KEJURDA), Olimpiade Siswa Nasional (O2SN), olahraga empat tahunan di Jawa Tengah yaitu Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) tingkat SD, SMP dan SMA. Untuk sekarang ini cukup banyak

perkumpulan renang yang di dirikan dan tersebar di Indonesia dan salah satunya di Kota Semarang. Selain dengan penduduk yang banyak Kota Semarang juga mempunyai banyak perkumpulan dalam berbagai cabang olahraga. Salah satunya yaitu perkumpulan pada cabang olahraga renang yang resmi terdaftar di PENGPROV PRSI JATENG seperti Tri Cakri Semesta (TCS), SPECTRUM dan TIRTA TUNGGAL.

Kota Semarang di provinsi Jawa Tengah sendiri memiliki kurang lebih 24 atlet kelompok umur 3 yang terbagi di perkumpulan renang TCS, SPECTRUM, dan TIRTA TUNGGAL. Namun tidak semua atlet renang grup 3 Kota Semarang aktif dalam mengikuti perlombaan di tahun 2019. Berikut daftar atlet yang mengikuti pertandingan KRAP INTANPARI Open Tahun 2018 (19 - 20 Januari 2019) :

Tabel 1.1 Daftar Nama Atlet Grup 3 Kota Semarang

No.	NAMA	GRUP	PERKUMPULAN RENANG
1	SAMUEL REVAN HARSONO	2006 (12th)	SPECTRUM
2	LOVYTA ISKANDAR NING SYAM	2006 (12th)	SPECTRUM
3	MARCELLA AULIA ZAHARANI	2006 (12th)	SPECTRUM
4	SALMA VINABELLA DJATMIKO	2006 (12th)	SPECTRUM
5	GREECIA SKIPPER GLORY MARLIN	2007 (11th)	TCS

Sumber : jatengfast.net

Dari tabel 1.1 berdasarkan pengamatan pertama adapun atlet grup 3 yang berprestasi di tingkat Jawa Tengah dari Kota Semarang yaitu Samuel Revan Harsono, Lovyta Iskandar Ningsyam dan Marcella Aulia Zaharini dimana diantara

mereka telah mempersembahkan medali emas, perak dan perunggu kepada Kota Semarang pada perlombaan KRAP INTANPARI Open Tahun 2018 (19 - 20 Januari 2019).

Setelah mengetahui karakteristik dari Kota Semarang maka penulis mengambil keputusan untuk melakukan penelitian tentang profil prestasi atlet renang yang berada di Kota Semarang. Dari uraian diatas peneliti mengambil judul “Profil Prestasi Atlet Renang Grup 3 Kota Semarang Tingkat Jawa Tengah tahun 2019” , yang diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan bagi klub pada umumnya dan khususnya di klub renang yang berada di Kota Semarang terhadap pembinaan atletnya.

1.2 Identifikasi Masalah

Dilihat dari perkembangan olahraga renang yang semakin maju maka perlu adanya pengamatan tentang bagaimana profil prestasi atlet renang di bidang prestasi. Semakin majunya olahraga renang ini belum tentu kualitas atlet membaik, ada beberapa yang mengalami penurunan kecepatan (waktu). Dalam hal ini setiap atlet perlu diperhatikan, apakah mengalami kenaikan atau penurunan agar bisa segera ditindak lanjuti. Dari penjelasan tersebut masalah yang dapat diidentifikasi adalah “Profil prestasi atlet renang grup 3 Kota Semarang Tingkat Jawa Tengah tahun 2019”

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah disebutkan dan peneliti menyadari adanya keterbatasan waktu dan kemampuan sehingga peneliti hanya mengkaji dan mengetahui “Profil Prestasi Atlet Renang Grup 3 Kota Semarang Tingkat Jawa Tengah Tahun 2019”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang sudah dijelaskan maka dapat diambil rumusan masalah dari permasalahan ini yaitu “Profil Prestasi Atlet Renang Grup 3 Kota Semarang Tingkat Jawa Tengah Tahun 2019”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil prestasi atlet renang grup 3 Kota Semarang Tingkat Jawa Tengah tahun 2019.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat bagi Kota Semarang untuk mengetahui profil prestasi atlet renang grup 3 Kota Semarang Tingkat Jawa Tengah di tahun 2019.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Renang

Renang merupakan olahraga yang sudah dikenal sejak lama dan cukup banyak memberikan manfaat baik secara fisik maupun emosional. Manfaat dari renang tersebut antara lain, untuk keselamatan diri, dapat meningkatkan kebugaran jasmani, rehabilitas dan prestasi. Selain itu renang merupakan olahraga yang dapat diperlombakan dalam bentuk kecepatan. Perenang yang memenangkan perlombaan merupakan perenang tercepat yang menyelesaikan jarak yang ditentukan dengan gaya yang di tetapkan, tanpa melanggar aturan-aturan maupun melakukan kecurangan.

Menurut Thomas (2007:5), olahraga renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gaya. Renang dapat di katakana sebagai salah satu olahraga yang menyenangkan bagi orang yang melakukannya, terutama untuk mengisi waktu senggang. Renang juga merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada orang dewasa, anak-anak dan bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai diajarkan renang. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi, olahraga maupun kompetisi.

Di dalam olahraga renang terdapat sistem kelompok umur, biasanya digunakan pada saat pertandingan. Hal itu dilakukan bertujuan untuk mendapatkan hasil atau persaingan yang cukup adil. Terdapat 6 kelompok umur yang digunakan di olahraga renang, berikut pembagian kelompok umurnya:

Grup senior : 19 tahun dan di atasnya

Grup I : 16 - 18 tahun

- Grup II : 14 - 15 tahun
Grup III : 12 - 13 tahun
Grup IV : 10 - 11 tahun
Grup V : 9 tahun kebawah

2.1.2 Gaya Renang

Gaya renang adalah cara melakukan gerakan lengan dan tungkai berikut koordinasi dari ke dua gerakan tersebut yang memungkinkan seseorang berenang maju di dalam air. Meski demikian, orang juga dapat berenang hanya dengan menggerakkan kedua belah kaki sementara lengan tetap diam, atau hanya dengan kedua belah lengan sementara kaki tetap diam. Di dalam sebuah perlombaan, dari keempat jenis gaya berenang tersebut kemenangan seseorang perenang di tentukan oleh kecepatan berenang dan siapa tercepat mencapai *finish*.

2.1.2.1 Gaya Kupu – Kupu (*Butterfly*)

Mengatakan posisi badan pada gaya kupu-kupu selalu berubah-ubah : pertama, posisi awal tubuh sejajar dengan permukaan air agar lengan dapat mengayun dengan sempurna dan gerakan kaki pada saat menendang tidak dalam posisi terlalu kedalam. Kedua, saat kaki menendang kebawah posisi bahu naik. Ketiga, pada saat posisi tendangan terakhirnya untuk memulai tendangan keatas posisi pinggul turun (Tri Tunggal, 2005:10)

2.1.2.2 Gaya Punggung (*Backstroke*)

Renang gaya punggung adalah berenang dimana punggungnya menghadap pada permukaan air, atau tubuh dalam posisi terlentang. Dalam sikap terlentang kekuatan mengapung pada air jauh lebih besar dari pada sikap telungkup karena bidang dataran punggung lebih besar (Indik Karnadi, 2009: 245).

Gaya punggung adalah berenang dengan posisi dada terlentang menghadap ke langit. Kedua belah tangan secara bergantian digerakan jauh keatas kepala dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya punggung, posisi wajah menghadap ke langit. Pernapasan bisa dilakukan kapan saja karena posisi wajah menghadap ke langit. Gaya punggung merupakan gaya berenang yang membutuhkan keseimbangan badan yang cukup baik, karena posisi badan yang terlentang dituntut agar bisa mengapung pada permukaan air.

2.1.2.3 Gaya Dada (*Breaststroke*)

Renang gaya dada sering juga disebut renang gaya katak, sebutan ini dikarenakan gerakan renang gaya dada menyerupai gerakan katak pada saat berenang. Gaya dada merupakan suatu gaya renang yang sejak dimulainya dayungan lengan yang pertama sesudah *start* dan sesudah pembalikan badan harus telungkup dan kedua bahu segaris dengan air, (PRSI/FINA, 2009-2013). Kecepatan pada gaya dada sangat dipengaruhi oleh gerakan tangan pada saat meluncur, akan tetapi tendangan adalah pendorong yang dominan pada gaya dada.

Gaya dada adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bersamaan digerakan jauh kedepan dengan gerakan mendorong, sementara kedua belah kaki secara bersamaan menendang kuat kebelakang. Sewaktu berenang gaya dada, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernafasan dilakukan saat kedua lengan digerakan membuka kearah dada, saat tubuh terangkat naik kepermukaan. Sewaktu mengambil napas, kepala perenang disarankan untuk menunduk untuk

mengurangi hambatan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya dada merupakan gaya berenang yang paling mudah untuk dipelajari.

2.1.2.4 Gaya Bebas (*Crawl*)

Menurut Muhajir (2004: 168) renang gaya bebas adalah gaya yang dilakukan perenang selain gaya dada, gaya punggung, gaya kupu-kupu dan sewaktu berenang sudah sampai ujung kolam (berbalik), perenang bias menyentuh dinding kolam dengan apa saja dari badan perenang. Gaya bebas menyerupai cara berenang binatang, oleh sebab itu disebut *crawl* yang artinya merangkak.

Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernafasan dilakukan saat lengan digerakan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling kesamping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

2.1.3 Latihan

Latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan setiap hari semakin menambah beban latihan atau pekerjaannya. Sistematis berarti latihan yang dilakukan secara teratur, metadis, berkesinambungan dari yang mudah menuju yang kompleks, berulang-ulang berarti gerakan yang dipelajari harus di pelajari berulang kali, agar gerakan yang

semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan masih kaku menjadi mudah, otomatis dan reflek gerakannya (Harsono, 2015:50).

Secara singkat dapat dinyatakan bahwa latihan adalah digunakan untuk menyiapkan diri agar hasil latihan selalu positif dan optimal (Harsono, 2009:29). Proses latihan merupakan sebuah prinsip yang mendasari terjadinya sebab akibat atau aksi reaksi dari sebuah proses yang dilakukan secara positif dan optimal bila diberikan dengan prinsip-prinsip latihan yang benar.

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu dan intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Latihan bukanlah hal yang baru, sudah sejak zaman dahulu latihan dilakukan secara sistematis untuk menuju suatu tujuan tertentu.

Tujuan dari seorang atlet berlatih adalah untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin. Namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik, dan mental juga amat sangat penting untuk dilatih.

Latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis seorang atlet. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang. Dengan

waktu yang relative lama untuk mencapai suatu tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal. Agar latihan mencapai hasil prestasi yang optimal, maka program/bentuk latihan disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar setiap individu.

Menurut Harsono (1988:101), latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihannya atau pekerjaan. Yang dimaksud dengan sistematis latihan adalah berencana menurut jadwal yang telah ditentukan, juga menurut pola sistem tertentu, metodis dari mudah kesusah, teratur dari sederhana ke kompleks. Berulang-ulang maksudnya agar Gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah karena terbiasa.

Tujuan training menurut Harsono (1988:99) adalah untuk membantu siswa meningkatkan ketrampilan dan prestasi agar semakin maksimal.

Untuk mencapai hal tersebut ada beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan yaitu :

1. Latihan fisik (*psycal training*), latihan ditujukan untuk perkembangan fisik secara menyeluruh karena olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima.
2. Latihan Teknik (*technical Training*), latihan untuk mempermahir teknik-teknik Gerakan yang diperlukan pada saat bertanding, baik teknik yang telah ada atau mempelajari teknik-teknik baru.
3. Latihan Taktik (*Tactical Training*), latihan untuk menumbuh kembangkan inteprestasi atau daya tafsir siswa. Teknik-teknik Gerakan dengan baik haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan serta strategi dan taktik pertahanan

dan penyerangan sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna.

4. Latihan Mental (*Psychological Training*). Latihan untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama bila atlet berada dalam posisi dan situasi *stress* yang kompleks. Tanpa memiliki mental yang bagus dapat dipastikan akan sulit mengatasi kondisi tersebut.

2.1.3.1 istilah dalam latihan

Menurut M. Sajoto (1995:133) ada beberapa istilah di dalam latihan, contohnya :

1. Intensitas, Yang dimaksud dengan intensitas suatu latihan adalah suatu dosis (jatah) latihan yang harus dilakukan seorang atlet, menurut program yang ditentukan. Apabila intensitas suatu latihan tidak memadai, maka pengaruh latihan terhadap peningkatan *endurance* sangat kecil, atau bahkan tidak ada sama sekali. Sebaliknya, apabila intensitas latihan terlalu tinggi kemungkinan dapat menimbulkan cedera atau sakit.
2. Volume, Ukuran yang menunjukkan besarnya kuantitas suatu rangsang gerak yang dapat ditunjukkan dengan jarak tempuh.
3. Repetisi, Repetisi adalah jumlah ulangan mengangkat suatu beban.
4. Set, Set adalah suatu rangkaian kegiatan dari suatu repetisi. Misalnya, seorang atlet mengangkat beban 10 kg sebanyak 8 kali kemudian beristirahat, berarti ia melakukan latihan 8 repetisi dalam satu set.
5. *Densitas*, Ukuran yang menunjukkan padatnya perangsangan (1 macam rangsangan).
6. *Recovery*, Ukuran yang menunjukkan lama waktu yang digunakan untuk istirahat antara set.

7. *Interval*, Ukuran yang menunjukkan lama waktu yang digunakan untuk istirahat antara seri.
8. Frekuensi, Ukuran yang menunjukkan besarnya jumlah unit latihan dalam satu minggu.
9. Durasi, Ukuran yang menunjukkan lama waktu perangsangan (keseluruhan latihan).
10. Seri / Sirkuit, Ukuran yang menunjukkan keberhasilan mengatasi sejumlah macam rangsang gerak.

2.1.4 Pembinaan Sejak Dini (*Long Term Athlete Development*) LTAD

LTAD merupakan hasil pemikiran dari Dr. Istvan Balyi, seorang dalam bidang perencanaan, periodisasi dan peningkatan prestasi melalui program latihan jangka pendek dan jangka panjang. “kita memusatkan perhatian pada atlet-atlet yang berprestasi tinggi, saya setuju bahwa kondisi mereka harus ditingkatkan akan tetapi memberikan uang begitu saja pada mereka bukanlah jalan penyelesaian untuk meningkatkan prestasi mereka” ujar Balyi.

Menurut Balyi LTAD adalah program pelatihan, kompetisi dan pemulihan (*recovery*) berdasarkan pada usia biologis atlet (tingkat kematangan individu) dan bukan berdasarkan pada usia kronologis. Dengan fokus utama pada atlet, didukung oleh pelatih yang baik, administrasi, ilmu olahraga dan sponsor maka seorang atlet yang menjalani program latihan dan kompetisi LTAD akan mendapatkan suatu perencanaan periodisasi yang sesuai dengan usia biologisnya dan perkembangan kebutuhannya. “Di Kanada kita seolah peduli dengan pembinaan yang berfokus pada atlet (*atlet centered*), padahal sebenarnya tidak, karena kita justru mengabaikan masalah pembinaan atlet” kata Balyi yang pernah bekerja untuk 16 tim nasional dan anggota tim pelatih nasional sejak 1985.

2.1.5 Prestasi

Mencapai prestasi dalam olahraga seorang atlet atau perenang harus memiliki empat aspek pokok yang meliputi fisik, teknik, taktik dan mental yang harus dikembangkan melalui latihan yang teratur dengan berdasarkan prinsip latihan yang benar. Latihan fisik yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi harus dilakukan secara khusus sesuai dengan nomor yang dikembangkan.

Harsono (1988 : 98) menengemukakan bahwa, “prestasi olahraga yang dibayangkan orang sukar atau mustahil akan dapat dicapai, kini menjadi hal yang lumrah, dan jumlah atlet yang mampu untuk mencapai prestasi demikian kini semakin banyak”. Pada prinsipnya pengembangan olahraga berpijak pada tiga orientasi, yaitu olahraga sebagai rekreasi, olahraga sebagai kesehatan dan olahraga untuk prestasi.

Menurut Mas'ud Khan Abdul Qohar prestasi adalah apa yang telah dapat diciptakan hasil pekerjaan, hasil yang menyenangkan hati yang diperoleh dengan cara keuletan kerja. Prestasi dapat bersifat tetap dalam sejarah kehidupan manusia karena sepanjang kehidupannya selalu mengejar prestasi menurut bidang dan kemampuan masing-masing. Prestasi belajar dapat memberikan kepuasan kepada orang yang bersangkutan, khususnya orang yang sedang menuntut ilmu di sekolah. Prestasi meliputi segenap ranah kejiwaan yang berubah sebagai akibat dari pengalaman dan proses belajar siswa yang bersangkutan.

Dari beberapa pengertian prestasi menurut para ahli di atas, maka penulis menyimpulkan prestasi adalah suatu bentuk penilaian mengenai kemampuan individu yang diperoleh melalui serangkaian usaha yang telah dilakukan.

2.2 Kerangka Konseptual

Olahraga renang selain untuk kegiatan kebugaran jasmani juga merupakan olahraga yang dipertandingkan dari grup pemula sampai grup senior. Dalam nomor pertandingan renang baik grup pemula maupun grup senior dibutuhkan latihan yang mumpuni agar bisa menghasilkan prestasi yang baik. Saat berlatih atlet dapat meningkatkan kemampuannya, dengan meningkatkan jumlah latihan beban, waktu, intensitas dan terus berusaha melampaui kecepatan yang sudah tercapai.

Prestasi yang di dapat pada setiap individu berbeda-beda, ada beberapa atlet yang semakin hari makin meningkat ada pula yang mengalami penurunan dan ada juga atlet yang mengalami ketidakstabilan. Berdasarkan analisis tersebut maka perlu diperhatikan bagaimana perkembangan prestasi atlet renang di setiap perlombaan apakah mengalami peningkatan atau tidak, sehingga peneliti ingin mengetahui profil prestasi atlet renang grup 3 Kota Semarang tingkat Jawa Tengah tahun 2019.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian analisis data dan pembahasan yang telah ada, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Profil prestasi atlet renang grup 3 Kota Semarang dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya kondisi dari atlet renang itu sendiri dan dari intensitas latihannya yang kurang, membuat catatan waktu mulai dari KRAP INTANPARI Open Tahun 2019, POPDA Kota Semarang, Kejurprov Renang Jateng - Piala Bupati Batang 2019, POPDA PROVINSI dan terakhir pada perlombaan KRAPPROV Bupati Jepara Cup 2019 mengalami peningkatan dan penurunan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan yang ada dalam penelitian ini maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Pemerintah Kota Semarang diharapkan dapat memberikan dukungan dan perhatian bagi atlet renang Kota Semarang, agar kualitas atlet tidak semakin menurun atau bahkan berhenti menjadi atlet di usia dini.
2. Bagi para atlet Kota Semarang yang masih aktif berlatih di diharapkan bisa mengikuti perlombaan di berbagai macam *event* yang diadakan di dalam Kota maupun di luar Kota Semarang itu sendiri, yang bertujuan untuk menambah pengalaman dan untuk mengasah mental para atlet tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Balyi, Istvan. 2001. *Sport System Building and Long-term Athlete Development in Britis Columbia*. Britis Columbia.
- Dokumen. 2016. PERSATUAN RENANG SELURUH INDONESIA. Retrieved from <http://dokumen.tips/document/persatuan-renang-seluruh-indonesia-persatuan-renang-seluruh-indonesia-pengurus.htm>. accessed 15/03/19
- Harsono. 1998. *Coaching Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- . 2015. *Keplatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Posdakarya
- Indik Karnadi. 2008. *Renang*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- . 2009. *Renang*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Jatengfast.net. *Jatengfast hot news*. <http://jatengfast.net>.
- M Faradise Lekso. 2013. Pengaruh Metode Latihan Dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Dada Pada Atlet Kelompok Umur Iv Perkumpulan Renang Spectrum Semarang. *Unnes Journal of Sport Sciences*.
- Maglischo, Ernest W. 1993. *Swimming Even Faster*. London: Arizona State University.
- Rohidi, T. 2011. *Metodologi Penelitian*. Semarang: Cipta Prima Nusantara.
- Sajoto. 1995. *Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. DAHARA PRIZE.
- Sugiyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV ALFABETA.
- . 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif Kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Tri Tunggal Setiawan. 2005. *Ketrampilan renang 2*. Semarang: FIK Unnes.
- UNDANG - UNDANG REPUBLIK INDONESIA. 2005. Retrieved from <http://hukum.unsrat.ac.id>: http://hukum.unsrat.ac.id/uu/uu_3_05.htm.
accessed 15/02/15