



# **PROFIL PRESTASI ATLET RENANG KABUPATEN BREBES DI JAWA TENGAH TAHUN 2018**

## **SKRIPSI**

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Ahmad Mustaghfirin

6301415145

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

## **ABSTRAK**

**Ahmad Mustaghfirin, 2019.** Profil Prestasi Atlet Renang Kabupaten Brebes di Jawa Tengah Tahun 2018. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dra.Kaswarganti Rahayu M.Kes.

Penelitian ini meneliti tentang profil prestasi di Kabupaten Brebes, mulai dari kelompok umur 6 sampai dengan senior. Fokus Permasalahannya Bagaimana profil prestasi atlet renang putra Kabupaten Brebes di Jawa Tengah tahun 2018? Tujuan Penelitian Untuk mengetahui partisipasi atlet renang dan profil prestasi atlet renang Kabupaten Brebes di tahun 2018.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi yang di ambil dari penelitian ini adalah 21 atlet renang putra Kabupaten Brebes, 3 atlet putra berprestasi menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi, sedangkan teknik analisis data menggunakan deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan 3 atlet renang putra Kabupaten Brebes dengan prestasi yang bagus rata-rata mengalami peningkatan catatan waktu selama perlombaan yang diikuti selama tahun 2018.

Simpulan dalam penelitian ini dari 21 atlet putra yang mengikuti perlombaan selama tahun 2018 terdapat 3 atlet berprestasi dan mengalami peningkatan catatan waktu pada saat kejuaraan di tahun 2018.

**Kata Kunci : Profil, Prestasi, Kabupaten Brebes, Renang.**

## ABSTRACT

**Ahmad Mustaghfirin.** 2019. Profile of Swimming Athlete's Achievement in Brebes, Central Java in 2018. Final Project of Sports Coaching Education Department. Sports Faculty. Universitas Negeri Semarang. Supervised by Dra. Kaswarganti Rahayu M. Kes

This study examines the achievement profile in Brebes Regency, starting from the age group of 6 to seniors. The research question of this study is what are the Brebes Regency swimmer's achievements in 2018? This study aims to find out the profile analysis of the swimming athletes' achievements in Brebes and the participation of the swimming athletes in 2018.

This research is a qualitative descriptive. It used data from interview and competition result as the data method. This research was conducted on 3 athletes by using some techniques in taking data. They are interviews and competition data result, observation, and documentation. The data analysis technique used is tables and diagrams of descriptive analysis.

The results showed that the participation of male age group (AG) 6: 1 athlete, AG 5: 4 athlete, AG 4: 5 athlete, AG 3: 3 athlete, AG 2: 4 athlete, AG 1: 3 athlete, and 1 athlete senior. Athlete participation declined in the 2, 1 and senior age groups during 2018. There are 3 male swimming athletes in Brebes with good achievements that have increased in record time and also won some medals.

It can be concluded that the participation of male swimming athletes in Brebes in 2018 at age groups 3, 4, 5, and 6 amounted to 13 athletes and decreased in the age group 2, 1, and seniors that amounted to 8 athletes. The achievements of the three men's swimming athletes increased their time record and medal gains.

**Keywords: Profile, Achievement, Brebes Regency, Swimming.**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

Profil Prestasi Atlet Renang Kabupaten Brebes di Jawa Tengah Tahun 2018

Disusun Oleh :

Nama : Ahmad Mustaghfirin

NIM : 6301415145

Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal 02 Oktober 2019 oleh :

Menyetujui,

Ketua Jurusan PKO



Sri Haryono, S.Pd, M.Or,  
NIP. 196911131998021001

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, written in a cursive style, positioned above the printed name and NIP of the supervisor.

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

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Ahmad Mustaghfirin

NIM : 6301415145

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Profil Prestasi Atlet Renang Kabupaten Brebes di Jawa Tengah  
Tahun 2018

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini hanya 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 diwilayah Negara Republik Indonesia.

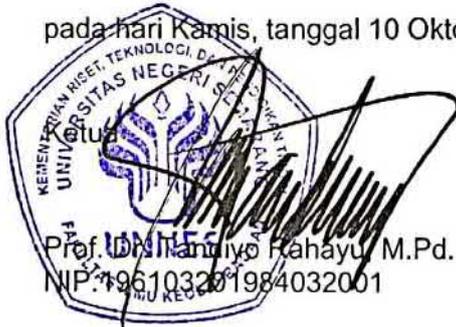
Semarang, Rabu 20 Oktober 2019

Menyatakan,  
  
(Ahmad Mustaghfirin)  
NIM 6301415145



## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Ahmad Mustaghfirin NIM 6301415145 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Judul Profil Prestasi Atlet Renang Kabupaten Brebes di Jawa Tengah Tahun 2018 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 10 Oktober 2019



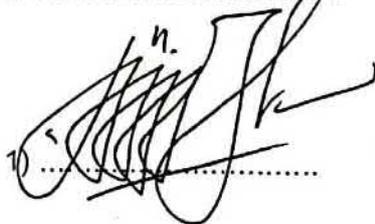
Panitia Ujian

Sekretaris

  
Dr. Hadi, M.Pd.  
NIP.197903112006041001

Dewan Penguji

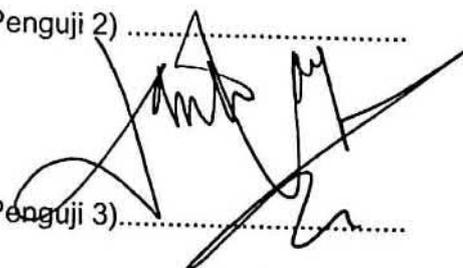
1. Sungkowo S.Pd.,M.Pd  
NIP.198002252009121004

(Penguji 1)  .....

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

(Penguji 2)  .....

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

(Penguji 3)  .....

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

Setiap orang adalah jenius. Tapi kalau kamu menilai seekor ikan dari kemampuannya memanjat pohon, maka selama hidupnya dia akan mempercayai bahwa dia bodoh. –Albert Einstein. (Jangan menilai seseorang dari satu sisi\bidang, bisa saja dia tidak berbakat di bidang itu tetapi berbakat di bidang lain).

### **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orangtua saya Bapak Ahmad Rifa'i d dan Ibu Sahriyati.
2. Adik saya Ahnaf Kamal Pasya
3. Teman-teman IKK Renang
4. Anyta Ririh
5. Teman-teman Kontrakan
6. Teman PKO 2015 yang sudah membantu dan mendukung saya.

Terimakasih atas segala cinta, doa dan nasehat yang selalu kalian berikan.

Terimakasih.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Profil Prestasi Atlet Renang Kabupaten Brebes di Jawa Tengah Tahun 2018”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa ada bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan dorongan dan semangat serta ijin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes. selaku dosen pembimbing yang dengan kesabaran, ketulusan, dan perhatian memberikan bimbingan, pengarahan, kritikan, dan petunjuk demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen beserta staf tata usaha jurusan PKO FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti, serta bantuan dan bimbingannya.

6. Atlet renang Kabupaten Brebes yang bersangkutan telah memberikan ijin kepada peneliti untuk mengadakan penelitian dan wawancara biodata diri.
7. Bapak, Ibu dan adik tecinta yang telah memberikan doa, dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman IKK renang 15, Anyta Ririh, teman-teman kontrakan dan PKO 15 yang selalu memberi motivasi dan saran-saran yang membantu terselesaikannya skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan baik serta mendapat pahala dari Allah SWT. Pada akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Semarang, September 2019

Penulis

Ahmad Mustaghfirin

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
PERNYATAAN .....	v
PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar belakang masalah .....	1
1.2 Fokus masalah .....	5
1.3 Pertanyaan penelitian .....	5
1.4 Tujuan penelitian .....	5
1.5 Manfaat penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 KAJIAN PUSTAKA .....	7
2.1.1 Pengertian Renang.....	7
2.1.2 Prinsip latihan .....	8
2.1.3 Intensitas latihan, frekuensi latihan, lama latihan. ....	10
2.1.4 Prestasi .....	11
2.1.5 Pembinaan atlet jangka panjang (LTAD) .....	12
2.1.6 Bangunan Sistem Olahraga Balyi .....	14
2.1.7 LTAD dan Teknik Renang .....	17
2.1.8 Kelompok Umur.....	17
2.2 Kerangka Konseptual .....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>19</b>
3.1 Pendekatan Penelitian.....	19
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian .....	20
3.3 Instrumen Penelitian dan Metode Pengumpulan Data .....	20
3.3.1 Observasi .....	20
3.3.2 Wawancara .....	21
3.3.3 Dokumentasi .....	21
3.4 Keabsahan Data.....	23
3.5 Analisis Data .....	23
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>25</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	25
4.1.1 Deskripsi Data .....	25
4.1.2 Hasil Analisis Data.....	25
4.2 Pembahasan .....	28

4.2.1 Subjek 1 .....	29
4.2.2 Subjek 2 .....	31
4.2.3 Subjek 3 .....	34
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	37
5.1 Simpulan .....	37
5.2 Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN .....	40

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1. Instrumen Wawancara .....	22
Tabel 3.2. Data Perlombaan .....	24
Tabel 4.1. Data Prestasi Budiman Hadi Prakoso 2018.....	26
Tabel 4.2. Data Prestasi Radenta Dwi Krispriyoga 2018.....	27
Tabel 4 3. Data Prestasi Febri Pramudya Iriawan 2018.....	28

## DAFTAR GRAFIK

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
4.1. Grafik Budiman 200 M Bebas .....	30
4.2. Grafik Budiman 400 M Gaya Ganti .....	30
4.3. Grafik Budiman 50 M Kupu-kupu .....	31
4.4. Grafik Budiman 100 M Kupu-kupu .....	31
4.5. Grafik Radenta 400 M Bebas .....	32
4.6. Grafik Radenta 200 M Punggung .....	33
4.7. Grafik Radenta 1500 M Bebas .....	33
4.8. Grafik Radenta 200 M Kupu-kupu .....	33
4.9. Grafik Radenta 200 M Gaya Ganti .....	34
4.10. Grafik Radenta 400 M Gaya Ganti .....	34
4.11. Grafik Febri 100 M Kupu-kupu .....	35
4.12. Grafik Febri 200 M Kupu-kupu .....	36
4.13. Grafik Febri 50 M Kupu-kupu .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. SK Dosen Pembimbing .....	41
Lampiran 2. Surat Penelitian.....	42
Lampiran 3. SK Balasan Penelitian.....	43
Lampiran 4. Instrumen Wawancara .....	44
Lampiran 5. Data Hasil Wawancara.....	45
Lampiran 6. Data Hasil Perlombaan .....	50
Lampiran 7. Dokumentasi .....	60

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang masalah

Olahraga merupakan istilah yang populer di kalangan masyarakat Indonesia, di karenakan masyarakat Indonesia sudah mulai sadar bahwa olahraga dapat menyehatkan tubuh dan menghilangkan stres. Disamping itu olahraga juga sebagai sarana rekreasi, pendidikan dan prestasi. Hal ini ditunjukkan dari peran pemerintah dalam pembangunan prasarana, sarana olahraga, pembinaan atlet berprestasi, penelitian ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) olahraga.

Olahraga renang merupakan olahraga yang sudah ada sejak zaman kekaisaran Roma, para pemuda diwajibkan untuk menjadi tentara, salah satu kegiatannya adalah latihan berenang (Indik Karnadi dan Sumarno, 2009:1). Dalam pesta olahraga *multievent* seperti PON, SEA Games, Asian Games dan Olimpiade. Olahraga renang merupakan 1 (satu) dari 3 (tiga) olahraga selain atletik dan senam yang wajib di perlombakan.

Didalam olahraga renang mempunyai empat teknik atau gaya yang di perlombakan di kejuaraan internasional maupun nasional. Keempat gaya tersebut adalah gaya kupu-kupu (*butterfly*), gaya punggung (*backcrawl*), gaya dada (*breaststroke*), dan gaya bebas (*crawl*) (Maglischo, 1993:295). Keempat gaya ini menjadi bagian dari setiap perlombaan sehingga setiap atlit renang berusaha untuk menguasai keempat gaya tersebut.

Ada beberapa teknik dalam olahraga renang yang harus diperhatikan, yaitu dalam olahraga renang perlu di perhatikan kecepatan dalam kayuhan

lengan yang bertujuan untuk mempercepat gerak laju (Indik Karnadi, 2008). Bagi perenang untuk bergerak maju di dalam air tergantung pada dua kekuatan. Kekuatan yang pertama adalah kekuatan yang menahan perenang untuk bergerak maju yang disebut tahanan, kekuatan tahanan di sebabkan oleh air di depan perenang yang menahanya untuk maju ke depan. Sedangkan kekuatan yang kedua adalah kekuatan yang menyebabkan perenang bergerak maju yang disebut dorongan, kekuatan ini dihasilkan oleh gerakan lengan dan gerakan kaki dalam berenang (Indik Karnadi, 2009:1.14).

Menurut Harsono, dalam suatu pertandingan olahraga pasti akan menghasilkan juara-juara dimana untuk melahirkan seorang juara, memerlukan proses yang panjang. Dalam proses tersebut harus di atur secara, sistematis, terencana, terarah, dan berkesinambungan yaitu melalui latihan. Begitu juga pada olahraga renang perlu dilakukan latihan. Adapun faktor lain yang mendukung untuk pencapaian prestasi di olahraga renang yaitu fasilitas dan peralatan yang diperlukan diantaranya, kolam renang, lintasan, pengukur waktu, dan balok *start*. Adapun perlengkapan renang yang digunakan untuk latihan yaitu, penutup kepala, kacamata renang, kaki katak (*fins*), pakaian renang, celana renang, papan pelampung, *hand paddles*, dan *pull buoy* (Nani Kurniawati, 2014:10).

Prestasi adalah hasil upaya yang telah dicapai oleh olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga (UU No 3 Tahun 2005 tentang Sistem keolahragaan Nasional). Prestasi renang juga telah mendapatkan perhatian yang baik dari pemerintah itu terlihat dari pengiriman atlet untuk mengikuti kejuaraan-kejuaraan internasional di luar negeri untuk perkembangan atlet-atlet Indonesia. Tantangan bagi para pembina, pelatih dan pihak yang

terkait bagaimana cara untuk mendapatkan atlet usia dini berbakat yang dapat berprestasi pada masa yang akan mendatang, maka pemantauan dan pembinaan atlet secara jangka panjang (*Long Term Athletes Development*) harus diterapkan serta diperhatikan supaya mendapatkan bibit olahragawan yang berpotensi untuk di bina kedepannya.

Pembinaan atlet secara jangka panjang (*long term athletes development*) adalah periodisasi dan peningkatan prestasi melalui program jangka pendek dan jangka panjang (Dede RN, 2009). Sekarang ini banyak klub renang didirikan dan tersebar di seluruh daerah yang ada di Indonesia salah satunya di Kabupaten Brebes.

Di Jawa Tengah, terdapat 6 Eks Karasidenan dan dari ke 6 karesidenan tersebut terdapat karesidenan Pekalongan dan di karesidenan Pekalongan terdapat satu kabupaten, yaitu Kabupaten Brebes. yang berada di Eks Karasidenan Pekalongan yang meliputi: Adapun kabupaten/kota yang lain adalah: Kabupaten Pekalongan, Kota Pekalongan, Kabupaten Batang, Kabupaten Tegal, Kota Tegal, Kabupaten Brebes, dan Kabupaten Pemasang.

Kabupaten Brebes mempunyai batasan wilayah dengan rincian sebelah selatan Kabupaten Banyumas dan Kabupaten Cilacap, sebelah barat Kabupaten Cirebon dan Kabupaten Kuningan (Jawa Barat), sebelah timur Kota Tegal dan Kabupaten Tegal, dan sebelah utara Laut Jawa. Kabupaten Brebes merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Jawa Tengah yang memiliki jumlah penduduk 1.732.719 jiwa pada tahun 2010, dan beribu kota di Kota Brebes. Kabupaten Brebes merupakan kabupaten dengan jumlah penduduk terbanyak di Jawa Tengah ([https://id.wikipedia.org/wiki/Kabupaten\\_Brebes](https://id.wikipedia.org/wiki/Kabupaten_Brebes)).

Kabupaten Brebes mendapatkan prestasi yang gemilang di PORPROV

2018. Dengan menduduki peringkat 19 dari keseluruhan cabang olahraga dengan memperoleh 30 medali, yaitu 7 emas, 11 perak, dan 12 perunggu. Membuat Kabupaten Brebes mempunyai peringkat teratas se-Eks Karasidenan Pekalongan. Dari perolehan medali tersebut, cabang olahraga renang menyumbang 12 medali, yaitu 4 emas, 4 perak, dan 4 perunggu untuk Kabupaten Brebes, dimana cabang renang merupakan penyumbang medali emas paling banyak yaitu 4 emas, dan mendapatkan peringkat 3 di cabang renang pada saat PORPROV 2018 di Solo.

Dari pencapaian tersebut tidak lepas dari pembinaan atlet sejak dini atau pembinaan atlet secara jangka panjang/ *long terms athlete development* di Kabupaten Brebes. Terdapat dua klub yang melakukan pembinaan sejak dini yaitu klub Piranha Berhias *Swimming Club* dan Antasena *Swimming Club* (ASC Brebes). Dua klub tersebut sering mengirimkan atlet untuk mengikuti kejuaraan renang tingkat kabupaten/kota dan tingkat Provinsi Jawa Tengah untuk mewakili Kabupaten Brebes tiap tahunnya, seperti Kejuaraan Renang Antar Daerah (KRAPDA), Kejuaraan Daerah (KEJURDA), Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) SD, SMP, dan SMA, Olimpiade Siswa Nasional (O2SN) dan olahraga empat tahunan di Jawa Tengah yaitu Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV).

Berdasarkan data, ada tiga atlet yang berprestasi di kejuaraan nasional ataupun daerah yang berasal dari Kabupaten Brebes yaitu Budiman Hadi Prakoso, Radenta Dwi Krispriyoga dan Febri Pramudya Irawan, dimana Budiman dan Radenta mempersembahkan 12 medali, yaitu 4 emas, 4 perak, dan 4 perunggu di cabang olahraga renang bagi kontingen Kabupaten Brebes di PORPROV 2018.

Setelah mengetahui karakteristik dari Kabupaten Brebes, maka penulis

mengambil keputusan untuk melakukan penelitian tentang prestasi atlet renang yang berada di Kabupaten Brebes. Dari uraian di atas peneliti mengambil judul “Profil Prestasi Atlet Renang Kabupaten Brebes 2018 di Jawa Tengah”, yang diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan bagi klub pada umumnya dan khususnya di klub renang yang berada di Kabupaten Brebes terhadap pembinaan atletnya.

## **1.2 Fokus masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah di uraikan diatas, maka fokus masalah dalam penelitian ini adalah Profil Prestasi Atlet Renang Kabupaten Brebes 2018 di Jawa Tengah.

## **1.3 Pertanyaan penelitian**

Suatu penelitian pasti mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisa dan diusahakan pemecahannya. Berdasarkan uraian tersebut maka timbul pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana partisipasi/keikutsertaan atlet renang Kabupaten Brebes tahun 2018 di Jawa Tengah?
2. Bagaimanakah profil prestasi atlet renang Kabupaten Brebes tahun 2018 di Jawa Tengah?

## **1.4 Tujuan penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui prestasi atlet renang Kabupaten Brebes tahun 2018 di tingkat Jawa Tengah. Secara spesifik tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Partisipasi/keikutsertaan atlet renang Kabupaten Brebes tahun 2018 di Jawa Tengah
2. Profil prestasi atlet renang Kabupaten Brebes tahun 2018 di Jawa Tengah

### **1.5 Manfaat penelitian**

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan informasi dan bermanfaat bagi Kabupaten Brebes untuk mengetahui prestasi atlet renang Kabupaten Brebes tahun 2018 di tingkat Jawa Tengah.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 KAJIAN PUSTAKA**

##### **2.1.1 Pengertian Renang**

Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Renang juga termasuk salah satu jenis olahraga yang populer di masyarakat dikarenakan dapat diajarkan kepada orang dewasa, anak-anak, bahkan ibu hamil untuk kesehatan.

Menurut Thomas (2007:5), olahraga renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gaya. Renang dapat dikatakan sebagai salah satu olahraga yang menyenangkan bagi orang yang melakukannya, terutama untuk mengisi waktu senggang.

Terdapat empat gaya yang diperlombakan dalam olahraga renang yaitu, gaya kupu-kupu (*butterfly*), gaya punggung (*backcrawl*), gaya dada (*backcrawl*), gaya bebas (*crawl*). (Maglischo, 1993:295). Gaya tersebut yang diperlombakan dalam *event* atau *multievent* olahraga Internasional, Asia, dan Nasional.

Didalam sebuah perlombaan, dari ke empat jenis gaya berenang tersebut kemenangan seorang perenang ditentukan oleh kecepatan berenang (Marsudi, 2009:42). Empat gaya menurut para ahli yaitu:

1. Gaya kupu-kupu (*butterfly*)

Tri Tunggal (2005:1) 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 ke dalam. Kedua, saat kaki menendang kebawah posisi bahu naik. Ketiga, pada saat posisi tendangan terakhirnya untuk memulai tendangan ke atas posisi panggul turun

## 2. Gaya dada (*breaststroke*)

Posisi badan gaya dada mirip dengan gaya kupu-kupu, yaitu berubah-ubah: pertama posisi awal sebelum lengan dan tungkai memulai gerakan kayuan dan tendangan, tubuh sejajar dengan permukaan air dengan pinggang dekat di permukaan air dan tungkai di bawah permukaan air. Kedua, wajah atau kepala selalu di bawah permukaan air selama kayuan lengan dan di angkat ke atas permukaan air selama pengambilan napas. Ketiga, badan lebih rendah dari kepala dan tungkai lebih rendah dari badan saat tungkai melakukan *recovery*. Posisi badan pada gaya dada dibagi dua *style*, yaitu *flat style* (posisi datar) dan *wave style* (posisi gelombang) (Tri Tunggal, 2005:10).

## 3. Gaya punggung (*backcrawl*)

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, 2009:2.45).

## 4. Gaya bebas (*crawl*)

Gaya bebas merupakan gaya renang yang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya karena gaya renang ini mempunyai koordinasi gerakan yang baik hambatan paling minim (Indik Karnadi, 2009:2.3).

### 2.1.2 Prinsip latihan

Menurut Harsono (2015:50), 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, metodis, berkesinambungan dari yang mudah menuju yang kompleks, berulang-ulang berarti gerakan yang dipelajari harus dipelajari secara berulang kali, agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan masih kaku menjadi mudah, otomatis, dan reflek gerakannya.

Dengan latihan akan membantu atlet menuju puncak prestasi, untuk mencapai puncak prestasi itu diperlukan 4 aspek latihan, menurut Harsono (1988:100) 4 aspek latihan yang perlu dilatih oleh atlet, yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

#### 1. Latihan Fisik

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk menguatkan kondisi fisik. Tanpa kondisi fisik yang baik, atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan baik pula. Beberapa unsur kondisi fisik yang perlu dilatih adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, daya ledak, stamina dan koordinasi gerak.

#### 2. Latihan Teknik

Latihan teknik bertujuan membentuk dan mengembangkan penguasaan ketrampilan teknik gerak dalam suatu gerakan cabang olahraga. Penguasaan teknik dasar sangat penting karena dapat membantu menentukan ketrampilan dan kemahiran secara keseluruhan gerak suatu cabang olahraga.

#### 3. Latihan Taktik

Latihan taktik bertujuan menumbuhkan dan mengembangkan kemampuan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga tertentu. Latihan taktik akan berjalan dengan baik apabila atlet sudah

menguasai teknik dasar dengan baik dan atlet memiliki tingkat kecerdasan yang baik.

#### 4. Latihan Mental

Latihan mental adalah latihan yang menekankan pada perkembangan psikologis terutama pada perkembangan kedewasaan dan emosional atlet seperti semangat bertanding, pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama dalam keadaan *stress*, *fair play*, percaya diri, kejujuran, kerjasama, dan sikap-sikap positif lainnya.

### **2.1.3 Intensitas latihan, frekuensi latihan, lama latihan.**

Menurut Bafirman (2013:40) intensitas latihan, frekuensi latihan dan lama latihan sebagai berikut :

#### 1. Intensitas latihan

Intensitas latihan adalah berat ringannya beban latihan yang menjadi pertimbangan berikutnya, setelah memperhatikan tipe latihan yang tepat. Intensitas latihan merupakan salah satu pedoman dalam penerapan prinsip beban berlebih. Parameter intensitas latihan yang sering digunakan adalah denyut nadi, volume oksigen maksimal (VO<sub>2</sub> maks), dan kadar asam laktat (Mc Ardel, 1986; Janssen, 1989).

#### 2. Frekuensi latihan

Frekuensi latihan adalah jumlah pengulangan latihan yang secara umum dinyatakan dalam per-minggu. Sebagai patokan untuk menentukan frekuensi latihan dengan jalan memperhatikan kondisi kebugaran atlet. Secara umum frekuensi latihan tiga kali seminggu dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani katagori sehat, dan empat sampai lima kali seminggu dapat

meningkatkan kebugaran jasmani untuk olahraga prestasi. Pertimbangan lain untuk menetapkan frekuensi latihan adalah dengan memperhatikan berat ringannya latihan yang diprogramkan (Bompa, 1990)

### 3. Lama latihan

Lama latihan adalah suatu hal yang tidak dapat dikesampingkan. Lama latihan mempunyai hubungan yang timbal balik dengan intensitas latihan. Jika intensitas latihan rendah, maka pelaksanaan latihan harus relatif lama. Sebaliknya jika intensitas tinggi maka lama latihan harus singkat. Sebagai bahan pertimbangan, sebaiknya waktu latihan singkat, tetapi di dalam waktu yang singkat itu padat dengan aktifitas-aktifitas yang menunjang pembentukan komponen-komponen yang menjadi tujuan latihan.

#### **2.1.4 Prestasi**

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, terjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Sesuai UU No.3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pada Bab I Ketentuan Umum poin ke-17 bahwa prestasi merupakan hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga. Prestasi atlet merupakan suatu kumpulan hasil yang dicapai atlet dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya. Lilik Sudarwati Adisasmito (2007:8) mengatakan prestasi atlet dapat diukur berdasarkan pencapaian akhir dalam suatu pertandingan yang diikuti misalnya seberapa sering seorang atlet menjadi juara. Prestasi dapat tercapai melalui berbagai

proses usaha, kerja keras dan berdo'a, kegigihan dan mental juara seorang atlet harus tertanam dalam diri masing-masing atlet.

Prestasi olahraga merupakan puncak penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba (M. Riau, 2017:37). Pencapaian prestasi puncak pada atlet dari segala proses pembinaan, termasuk proses pembibitan atau pembinaan dari dini. Pemanduan dan pembinaan atlet dalam proses perencanaan untuk mencapai puncak prestasi memerlukan latihan jangka panjang kurang lebih berkisar delapan sampai dengan sepuluh tahun secara bertahap, kontinyu, meningkat dan berkesinambungan dengan tiga tahapan yaitu: 1) Pembinaan dari dini atau pembantuan bakat, 2) Spesialisasi cabang olahraga dan 3) peningkatan prestasi (KONI, 2000)

### **2.1.5 Pembinaan atlet jangka panjang (LTAD)**

Aktivitas fisik sangat penting untuk kesejahteraan fisik dan emosional untuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Partisipasi kaum muda dalam olahraga telah meningkat dalam 15 hingga 20 tahun terakhir, dengan manfaat harga diri, kepercayaan diri, permainan tim, kebugaran, kekuatan dan ketangkasan. Peserta usia dini sekarang ini juga berkurang dalam beberapa tahun terakhir, dan bagi anak-anak merupakan hal yang biasa dispesialisasikan ke dalam olahraga masing-masing saat usia sangat muda. Program latihan yang dirancang dengan baik meningkatkan pencapaian fisik, psikomotor, dan intelektual langsung seorang anak. (Balyi, 2001).

Menurut Balyi (2001) LTAD adalah program pelatihan, kompetisi dan pemulihan (recovery) berdasarkan pada usia biologis atlet (tingkat kematangan

individu) dan bukan berdasarkan 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.

Implementasi dari program LTAD ini akan mengurangi kesenjangan yang ada, akan tetapi harus terbuka mengakui rintangan-rintangan yang harus diatasi jika ingin mencapai tujuan emajukan olahraga nasional.

Menurut Balyi dalam adapun rintangan dan manfaat dalam penerapan LTAD. Rintangannya, yaitu :

1. Jadwal kompetisi dan latihan atlet dewasa yang bercampur baur dengan jadwal atlet muda.
2. Program untuk atlet pria yang bercampur baur dengan atlet wanita.
3. Tidak adanya kohesi (kesatuan) mengenai rencana pengembangan atlet baik pada tingkat nasional, provinsi ataupun klub.
4. Pemanfaatan kesempatan latihan yang kurang memadai.
5. Ketidakmampuan dalam menelusuri (*tracking*) kemajuan atlet selama proses pelatihan.
6. Latihan yang berdasarkan usia kronologis lebih banyak mendominasi dibanding latihan berdasarkan tingkat kematangan atau kedewasaan maupun kompetisi untuk usia 11-16 tahun.
7. Tidak adanya intervensi yang benar pada waktu yang benar dalam hal pembinaan atlet.
8. Kendala keuangan.
9. Tidak adanya program untuk mengidentifikasi bakat atlet.

Dan manfaat yang di dapat dari penerapan LTAD, yaitu :

1. Identifikasi mengenai ketrampilan yang harus di capai seorang atlet pada setiap tahap pembinaan.
2. Identifikasi mengenai program dukungan apa saja yang harus di lakukan oleh setiap *stakeholder* pada tiap-tiap tahap pembinaan.
3. Panduan untuk memaksimalkan prestasi dengan mengoptimalkan pemanfaatan kesempatan latihan.
4. Panduan dalam mengarahkan dan mengintegrasikan latihan dan kompetisi untuk perkembangan atlet.
5. Panduan dalam menawarkan program-program apa saja yang sekiranya dapat memberi pengalaman positif bagi semua partisipan.

Balyi juga mengatakan atlet-atlet muda yang bertanding secara berlebihan dan kurang latihan atau porsi latihannya berlebihan tanpa suatu dasar teknik dan kebugaraan yang baik maka bakatnya tidak bisa berkembang dengan baik karena apa yang terlanjur keliru tidak dapat di perbaiki.

### **1.1.6 Bangunan Sistem Olahraga Balyi**

Balyi (2001) mengatakan Seacara prinsip, olahraga bisa diklasifikasikan menjadi spesialisasi olahraga yang terbaru atau speliasisasi olahraga yang lama (Balyi & Hamilton, 1999). Balyi juga mengatakan spesialisasi olahraga sekarang ini merujuk pada olahraga senam, senam ritmik, skating, menyelam dan tenis meja membutuhkan spesialisasi lebih spesifik dalam latihan. Sedangkan spesialisasi yang lama seperti atletik, olahraga agresif, bersepeda, dayung, dan semua olahraga tim membutuhkan pendekatan umum saat latihan. Dalam olahraga ini, pelatihan ditekankan pada pengembangan ketrampilan motorik dan

teknik-taktik yang mendasar secara umum. Menurut Balyi dan Hamilton (1999), melihat teori yang sudah ada menyimpulkan bahwa spesialisasi olahraga baru membutuhkan 4 model tahapan, sedangkan spesialisasi olahraga lama membutuhkan 5 tahapann model, yaitu :

1. Tahap dasar (usia 6-10 tahun).

Tahap dasar sangat tersetruktur dan menyenangkan, dikarenakan terfokus pada pengembangan keseluruhan fisik atlet, ketrampilan gerakan mendasar, *ABC running*, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan. Berpartisipasi dalam berbagai cabang olahraga mendorong perkembangan kecepatan, kekuatan, dan daya tahan menggunakan *FUN Game*. Lari yang benar, melompat dan melempar yang benar diajarkan menggunakan *ABC running*. Selama tahap ini atlet berlatih kekuatan menggunakan berat badannya, *medicin ball*, dan *swiss ball*. Atlet harus juga mempresentasikan aturan dan etika olahraga. Tidak ada periodisasi yang terjadi, tetapi semua program disusun secara tersetruktur dan dipantau.

2. Berlatih untuk tahap melatih. (Laki-laki 10-14 tahun, perempuan 10-13 tahun)

Selama tahap pelatihan, atlet juga belajar cara melatih dan mempelajari ketrampilan dasar olahraga tertentu. Juga, mereka akan diperkenalkan ke ketrampilan dasar teknik/taktik dan tambahan : pemanasan dan pendinginan, peregangan, hidrasi dan nutrisi, pemulihan dan regenerasi, persiapan mental, *taper & peak*, rutinitas pra-kompetisi dan pemulihan pasca-kompetisi. Selama kompetisi atlet fokus untuk menang dan melakukan yang terbaik, tetapi fokus utama pelatihan adalah belajar dasar memahami lawan. Rasio latihan dan kompetisi akan dioptimalkan dikarenakan jika banyaknya kompetisi akan menghabiskan waktu berlatih yang berharga dan sebaliknya, kurangnya

kompetisi atau lomba mengurangi kemampuan secara teknik dan kurang belajar bagaimana menghadapi tantangan secara fisik dan mental selama kompetisi.

### 3. Latihan untuk tahap kompetisi (laki-laki 14-18, perempuan 13-17)

Fase pengembangan ini dilakukan setelah tujuan dan sasaran tahap ke 2 telah tercapai. Latihan untuk kompetisi dan rasio latihan khusus kompetisi kini berubah menjadi 50:50. Lima puluh persen pelatihan adalah dikhususkan untuk pengembangan ketrampilan teknik/taktik, kebugaran fisik, dan lima puluh persen lagi dikhususkan untuk pelatihan khusus-kompetisi. Selama latihan khusus kompetisi, intensitas individu sangat tinggi dan olahraga pelatihan khusus yang disediakan untuk atlet setiap tahun. Atlet, yang sekarang mahir dalam melakukan ketrampilan dasar dan khusus, belajar untuk melakukan ketrampilan di bawah tekanan pada saat latihan. Ketrampilan khusus disiapkan secara optimal dengan model latihan dan kompetisi. Program fisik, program pemulihan, persiapan psikologis dan pengembangan teknik sekarang dirancang khusus ke tingkat yang lebih besar. Latihan ini di persiapkan untuk mengetahui kekuatan dan kelemahan masing-masing atlet.

### 4. Latihan untuk tahap menanga (laki-laki 18+, perempuan 17+)

Ini adalah tahapan terakhir bagi atlet. Semua fisik, teknik, taktik, mental, dan tambahan kapasitas sepenuhnya sudah mapan, dan latihan berfokus kepada optimal performa atlet. Para atlet dilatih untuk mencapai puncak performa untuk kompetisi utama. Latihan ditandai dengan intensitas tinggi dan volume latihan tinggi. Sering "profilaksis" dengan istirahat membantu untuk mencegah fisik dan kelelahan mental. Rasio pelatihan dalam kompetisi ini adalah 25:75, dengan rasio latihan presentase kompetisi khusus.

### 5. Tahap pensiun/ tahap berlatih kembali

Pada tahap ini mengacu pada kegiatan atlet setelah pensiun dari kompetisi secara permanen. Selama tahap ini, mantan atlet akan pindah karir sebagai pelatih, pemimpin, administrasi olahraga, bisnis perusahaan, pemimpin kompetisi, media, dll.

### **2.1.7 LTAD dan Teknik Renang**

Menurut Arellano (2010:417) meninjau pedoman LTAD yang berbeda, kami menemukan beberapa rekomendasi umum tentang pengembangan teknik dalam dua periode pertama. Nanti teknik akan dihilangkan, karena yang lebih penting diberikan adalah perencanaan aspek psikologi dari perenang. Sebuah contoh seperti pelatihan beban yang di usulkan oleh *US Swimming (Rec [rasional], End[Endurance]-1, End-2, End-3, Spr[int]-1, Spr-2 dan Spr-3[9])* dimana tekniknya tidak di masukkan dan diukur di program latihan. Sulit untuk menentukan teknik renang mana yang relevan ketika teknik ini tidak masuk kedalam model.

### **2.1.8 Kelompok Umur**

Olahraga renang menggunakan sistim kelompok umur, hal itu dilakukan untuk mendapatkan hasil atau persaingan yang adil. Terdapat 6 kelompok umur yang di gunakan di olahraga renang berikut pembagian kelompok umurnya :

Kelompok Umur senior : 19 tahun dan di atasnya.

Kelompok umur I : 16-18 tahun.

Kelompok umur II : 14-15 tahun.

Kelompok umur III : 12-13 tahun.

Kelompok umur IV : 10-11 tahun.

Kelompok umur V : 9 tahun kebawah.

<https://dokumen.tips/download/link/persatuan-renang-seluruh-indonesia-persatuan-renang-seluruh-indonesia-pengurus>.

## **2.2 Kerangka Konseptual**

Terdapat 3-4 perlombaan renang tingkat nasional di Indonesia setiap tahunnya, wajar para atlet berlatih keras untuk mengetahui sejauh mana peringkat nasional yang mereka raih. Di Indonesia mempunyai *multievent* terbesar yang diadakan dalam 4 tahun sekali yaitu PON (Pekan Olahraga Nasional). Dimana masing-masing daerah menurunkan atlet-atlet terbaiknya untuk membela Provinsi. Provinsi Jawa Tengah setiap tahunnya ada 5-6 perlombaan renang, dan dalam 4 tahun sekali mengadakan multievent terbesar di Jawa Tengah yaitu PORPROV, dimana para atlet terbaik membela daerah masing-masing.

Maka dari itu peneliti ingin mengetahui profil prestasi atlet renang Kabupaten Brebes pada tahun 2018, dari awal perlombaan renang di Jawa Tengah sampai terakhir di PORPROV 2018.

## **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. Dari 21 atlet putra Kabupaten Brebes terdapat 3 atlet yang paling berprestasi dan berpengaruh bagi renang Kabupaten Brebes
2. Profil prestasi ketiga atlet renang putra Kabupaten Brebes mengalami peningkatan catatan waktu dari perlombaan INTAN PARI CUP sampai dengan PORPROV 2018.

#### **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. Kabupaten Brebes diharapkan dapat memberikan dukungan dan perhatian bagi atlet kelompok umur 2, 1 dan senior, agar tidak semakin menurun atau berhenti menjadi atlet renang.
2. Bagi para atlet muda diharapkan bisa mengikuti perlombaan tingkat daerah dengan partisipasi yang tinggi terutama di perlombaan seperti PASWIND CUP, INTAN PARI CUP, KEJURDA, dan KRAPDA untuk menambah pengalaman berlomba dan mengasah mental.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arellano, Raul. (2010). *Interplenting and Implementing the Long Athlete Development Model: Emglish Swimming Coaches Views on the (Swimming) LTAD in Practice. International Journal of Sport Scienccce & Coaching*, 417.
- Bafirman HB. (2013). *Kontribusi Fisiologis Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. Jurnal Media Ilmu Kesehatan*, 40-42.
- Balyi, Istvan. (2001). *Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia*. British Columbia.
- Dede Rohmat Nurjaya. *Tahap Pembinaan Atlet Jangka Panjang*. Retrieved from <http://file.upi.edu>:  
[http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.\\_PEND.\\_KEPELATIHAN/196312091988031-DEDE\\_ROHMAT\\_NURJAYA/TAHAPAN\\_PEMBINAAN\\_ATLET\\_JANGKA\\_PANJANG.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KEPELATIHAN/196312091988031-DEDE_ROHMAT_NURJAYA/TAHAPAN_PEMBINAAN_ATLET_JANGKA_PANJANG.pdf). *accessed 08/01/19*
- Dokumen. 2016. *PERSATUAN RENANG SELURuH INDONESIA*. Retrieved from <https://dokumen.tips/documents/persatuan-renang-seluruh-indonesia-persatuan-renang-seluruh-indonesia-pengurus.html>. *accessed 15/03/19*
- Harsono. 1988. *Coaching Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- . 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Posdakarya
- Indik Karnadi. 2008. *Renang*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- . 2009. *Renang*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Jatengfast.net. *Jatengfast hot news*. <https://jatengfast.net>.
- Lilik Sudarwati Adisasmito. 2007. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Maglischo, Ernest W. 1993. *Swimming Even Faster*. London: Arizona State University.
- Muhammad Riau BY. 2017. *KEBIJAKAN PEMBINAAN ATLET OLEH DINAS PEMUDA DAN OLAHRAGA*. Jurusan Ilmu Administrasi Negara FISP UMRAH, 37.
- Marsudi. (2009). *Renang Teori, Praktek & Peraturan*. Surabaya: Wineka Media.
- Nani Kurniawati. 2014. *Renang itu Mudah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV ALFABETA.
- . 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV ALFABETA.
- . 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV ALFABETA.
- . (2011). *Metode Pendidikan Pendekatan Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: CV ALFABETA.
- . (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV ALFABETA.
- . 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif Kuantitatif dan R & D*. Bandung: CV ALFABETA.

- (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: CV ALFABETA.
- Suharsimi Arikunto. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- , 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- , 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Thomas, David G. 1998. *Renang : Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- , 2006 . *Renang : Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- , 2007. *Renang : Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- 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](http://hukum.unsrat.ac.id/uu/uu_3_05.htm). accessed 15/02/19
- Wikipedia Indonesia. *Kabupaten Brebes*. Retrieved from [id.wikipedia.org](http://id.wikipedia.org): [https://id.wikipedia.org/wiki/Kabupaten\\_Brebes](https://id.wikipedia.org/wiki/Kabupaten_Brebes). accessed 07/01/19.
- Wikipedia Indonesia. *Olympic Medals Table*. Retrieved from [https://en.wikipedia.org/wiki/Olympic\\_medal\\_table](https://en.wikipedia.org/wiki/Olympic_medal_table). accessed 30/07/19