



**PROFIL PERKEMBANGAN PRESTASI ATLET RENANG KABUPATEN
KUDUS TAHUN 2018 DI JAWA TENGAH**

SKRIPSI

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

**Oleh
ERWIN SHIDIQ KURNIAWAN
6301415159**

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

ABSTRAK

Erwin Shidiq Kurniawan. 2019. "Profil Perkembangan Prestasi Atlet Renang Kabupaten Kudus Tahun 2018 di Jawa Tengah". Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan. Fkaultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Kaswarganti Rahayu.

Penelitian ini meneliti tentang profil perkembangan prestasi atlet renang Kabupaten Kudus tahun 2018. Fokus permasalahannya bagaimana perkembangan prestasi atlet renang Kabupaten Kudus tahun 2018? Tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui profil perkembangan prestasi atlet renang Kabupaten Kudus tahun 2018 di Jawa Tengah.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah 3 atlet renang Kabupaten Kudus yang mengikuti even PORPROV 2018. Metode penelitian ini menggunakan metode wawancara dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan 3 atlet yang diteliti mengalami peningkatan dan penurunan di catatan waktu. Sagita selama tahun 2018 terus mengalami peningkatan baik di catatan waktu maupun di perolehan medali, Hanna selama tahun 2018 mengalami penurunan di dua nomor, Febriana selama tahun 2018 mengalami penurunan di dua nomor.

Simpulan penelitian adalah Atlet yang paling berprestasi di tahun 2018 yaitu Sagita Putri Krisdewanti (senior), Hanna christina Purnaninda (KU 1), Febriana Wahyu Wijayanti (KU 1).

Kata Kunci : Profil, Prestasi, Kabupaten Kudus, Renang.

ABSTRACT

Erwin Shidiq Kurniawan. 2019 "The Profile of the achievements the swimming athletes in the Kudus Regency of 2018 in Central Java. Final Project, sport coaching and physical education of Semarang state university. Supervisor: Kaswarganti Rahayu.

This research examines the development profile of the achievements of the Kudus regency swimming athletes in 2018, only 3 of the best athletes from some athletes in the Kudus regency. The focus of the problem is how the development of the Kudus regency athlete swimming achievements in 2018? The aim to be achieved is to find out the profile of the progress athletes in the Kudus Regency 2018 swimming in Central Java.

This type of the training is descriptive qualitative. The population taken in this research was the 3 best athletes from several athletes in the Kudus regency. This research method used interview and documentation. The results showed that 3 athletes studied had an increase in recorded time. And there is a decrease in the record time in some numbers.

The results showed that 3 athletes studied experienced an increase and decrease in time. Sagita during 2018 continued to increase both in record time and in the acquisition of medals, Hanna in 2018 decreased in two numbers, Febriana in 2018 decreased in two numbers.

The conclusion of the research is that the most accomplished athletes in 2018 are Sagita Sagita Putri Krisdewanti (senior), Hanna christina Purnaninda (KU 1), Febriana Wahyu Wijayanti (KU 1).

Keywords: Profile, Achievement, Kudus regency, swimming.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Erwin Shidiq Kurniawa

NIM : 6301415159

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul : Profil Perkembangan Prestasi Atlet Renang Kabupaten Kudus
Tahun 2018 di Jawa Tengah

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

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

Semarang, Desember 2019

Yang menyatakan,

A green and yellow stamp with the text "VETERAN EMPUL" and "5000" and a signature. The stamp also contains the text "B0AAHF111966742" and "5000" and "5000" and "5000".

Erwin Shidiq Kurniawan

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul:

PROFIL PERKEMBANGAN PRESTASI ATLET RENANG KABUPATEN KUDUS
TAHUN 2018 di JAWA TENGAH

Disusun oleh:

Nama : Erwin Shidiq Kurniawan


NIM : 6301415159

Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

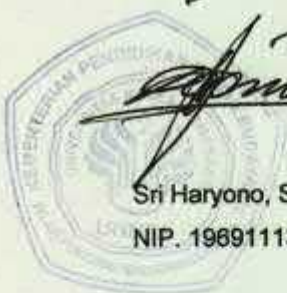
Telah disahkan dan disetujui pada tanggal oleh:

Menyetujui,


Ketua Jurusan PKO



Sri Haryono, S.Pd., M.Or.
NIP. 198911131998021001



Dosen Pembimbing



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

PENGESAHAN

Skripsi ini atas nama Erwin shidiq Kumiawan. NIM 6301415159. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Judul Profil Perkembangan Prestasi Atlet Renang Kcamatan Kudus Tahun 2018 di Jawa Tengah telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari, Tanggal : Rabu, 11 Desember 2019

Pukul : 13.00

Panitia Ujian



Sekretaris

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

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:

“Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada kemudahan. Karena itu bila kau telah selesai (mengerjakan yang lain) dan kepada Tuhan, berharaplah.”

(Q.S Al Insyirah : 6-8)

PERSEMBAHAN

1. Kedua orang tua saya Bapak Yusmanto dan Ibu Jatmini tercinta.
2. Kakak saya Yogi Wahyu Nurikhsan.
3. Teman-teman IKK Renang.
4. Teman-teman PKO 2015 yang sudah membantu dan mendukung saya.

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

Terimakasih.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang Maha Mendengar lagi Maha Melihat dan atas segala limpahan rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis yang berbentuk skripsi ini sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis memahami bahwa tidak akan berhasil tanpa bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta ijin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. 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, Ibu Dosen dan tenaga kependidikan PKO FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Teman-teman IKK Renang yang turut memberi semangat, motivasi dan mendoakan penulis dalam menyusun skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Akhirnya hanya kepada Allah SWT kita kembalikan semua urusan dan

semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, semoga Allah SWT meridhoi dan dicatat sebagai ibadah disisi-Nya, Aamiin.

Semarang, Desember 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Fokus Masalah	6
1.3 Pertanyaan Penelitian	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Prestasi.....	7
2.1.1 Hakikat Prestasi Olahraga dan Atlet.....	7
2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga.....	9
2.2 Olahraga Renang	10
2.2.1 Gaya Dalam Olahraga Renang	10
BAB III.....	13
METODE PENELITIAN	13
3.1 Pendekatan Penelitian	13
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian	14
3.3.1 Wawancara	15
3.3.2 Dokumentasi	16
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data	17
3.5 Analisis Data	17
BAB IV	19
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	19
4.1 Hasil Penelitian.....	19
4.1.1 Deskripsi data penelitian	19

4.2 Pembahasan.....	33
4.2.1 Subjek 1.....	33
4.2.3 Subjek 3.....	35
BAB V	37
PENUTUP	37
5.1 Simpulan.....	37
5.2 Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Biodata Atlet	16
Tabel 4.1 Hasil Perlombaan Klub Renang Kabupaten Kudus	19
Tabel 4.2 Biodata Sagita Putri Krisdewanti.....	20
Tabel 4.3 Hasil Perlombaan Sagita Putri Krisdewanti.....	21
Tabel 4.4 Biodata Hanna Christina Purnaninda	24
Tabel 4.5 Hasil Perlombaan Hanna Christina.....	24
Tabel 4.6 Febriana Wahyu Wijayanti	29
Tabel 4.7 Hasil Perlombaan Febriana Wahyu.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 4.1. Grafik Sagita 200 m Gaya Ganti Perorangan.....	22
Gambar 4.2 Grafik Sagita 100 m Gaya Bebas	22
Gambar 4.3 Grafik Sagita 200 m Gaya Bebas	23
Gambar 4.4 Grafik Sagita 50 m Gaya Punggung	23
Gambar 4.5 grafik Hanna 400 m Gaya Bebas	26
Gambar 4.6 grafik Hanna 200 m Gaya Ganti	26
Gambar 4.7 grafik Hanna 100 m Gaya Kupu-kupu	26
Gambar 4.8 grafik Hanna 200 m Gaya Dada	27
Gambar 4.9 grafik Hanna 200 m Gaya Kupu-kupu	27
Gambar 4.10 grafik Hanna 200 m Gaya Bebas	27
Gambar 4.11 grafik Hanna 100 m Gaya Bebas	28
Gambar 4.12 grafik Hanna 800 m Gaya Bebas	28
Gambar 4.13 grafik Hanna 50 m Gaya Kupu-kupu	28
Gambar 4.14 grafik Febriana 400 m Gaya Bebas	30
Gambar 4.15 grafik Febriana 100 Gaya Punggung.....	31
Gambar 4.16 grafik Febriana 50 m Gaya Bebas	31
Gambar 4.17 grafik Febriana 100 m Gaya Bebas	31
Gambar 4.18 grafik Febriana 200 m Gaya Bebas	32
Gambar 4.19 grafik Febriana 200 m Gaya Punggung	32
Gambar 4.20 grafik Febriana 50 m Gaya Punggung.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	42
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	43
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian.....	44
Lampiran 4. Instrumen Wawancara	45
Lampiran 5. Data Hasil Perlombaan	46
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	63

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang menjadi sangat populer dan seakan-akan menjadi kegiatan yang wajib dilaksanakan di masyarakat saat ini. Mulai dari anak-anak, remaja sampai yang tua menyukai olahraga. Dalam kehidupan sehari – hari, olahraga merupakan suatu kebutuhan pokok yang dibutuhkan tubuh agar selalu terjaga stamina dan kebugarannya. Masyarakat Indonesia akhir-akhir ini mulai menyadari betapa pentingnya olahraga bagi kesehatan diri mereka, sampai terkadang ada sebagian orang mengeluarkan banyak uang hanya untuk bisa menikmati olahraga tertentu.

Olahraga didefinisikan sebagai segala kegiatan yang sistematis yang dilakukan untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Adapun macam olahraga yaitu salah satunya adalah olahraga prestasi. Olahraga prestasi biasanya ditandai dengan kemenangan atas lawan, mencetak gol, poin dan demonstrasi hasil terhadap waktu, jarak, berat, akurasi, memukul target, dan lain sebagainya. Olahraga didalamnya selalu ada keinginan mencapai prestasi tertinggi sebagai acuan dalam evaluasi untuk meningkatkan prestasi ataupun mempertahankan prestasi yang telah dicapai. Menurut Harsono (1998:101), dalam suatu kompetisi olahraga pasti akan menghasilkan juara-juara dimana untuk melahirkan seorang juara, memerlukan proses yang panjang. Proses tersebut harus diatur secara, sistematis, terencana, terarah, dan berkesinambungan yaitu melalui latihan.

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). Dari berbagai macam olahraga yang ada, olahraga renang merupakan salah satu jenis olahraga yang diminati oleh banyak orang. Karena olahraga renang dapat melatih hampir seluruh anggota badan.

Renang merupakan cabang olahraga yang dilakukan di air. Olahraga renang memiliki banyak manfaat dan bisa dikatakan menjadi olahraga favorit bagi masyarakat, karena selain berguna bagi kesehatan tubuh, renang biasa dimanfaatkan menjadi kegiatan untuk rekreasi bersama keluarga. 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).

Renang merupakan olahraga akuatik yang mulai banyak diminati masyarakat. Para orang tua sudah mulai memperkenalkan anak-anaknya berenang sedini mungkin. Berbicara mengenai olahraga renang untuk mencapai prestasi, khususnya di Indonesia sekarang telah banyak masyarakat yang berpartisipasi untuk hal tersebut, dapat terlihat dari banyaknya perkumpulan/*club* renang yang muncul untuk memenuhi atau mewedahi minat masyarakat dalam olahraga renang untuk prestasi.

Banyaknya klub renang yang terbentuk memicu munculnya kompetisi-kompetisi renang, baik nasional maupun internasional. Dalam renang ada empat gaya yang dilombakan, yaitu gaya kupu-kupu (*butterfly*), gaya punggung (*backstroke*), gaya dada (*breaststroke*) dan gaya bebas (*freestyle*). Dengan berbagai nomor jarak renang diantaranya 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, serta 1.500 m baik putra maupun putri.

Dalam olahraga renang kecepatan merupakan faktor penentu pencapaian prestasi, karena perenang diharuskan untuk melakukan renang dari start hingga finish (menempuh jarak tertentu) dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi. Menurut Sugiyanto (1996: 38), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Menurut Mochamad Sajoto (1995: 41), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium dan dilapangan. Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dilakukan sejak dini dan terus menerus, karena mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan hal yang mudah, harus memounyai pelatih fisik yang memiliki kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari.

Dari penjelasan diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa untuk membentuk kondisi fisik yang baik pada atlet diperlukan pembinaan atlet yang dilakukan sejak usia dini dan dilakukan dalam jangka yang panjang. Pembinaan atlet secara

jangka panjang (*Long Terms Athlete Development*) adalah periodisasi dan peningkatan prestasi melalui program jangka pendek dan jangka panjang (Dede RN, 2009). Pembinaan atlet secara jangka panjang berperan besar dalam pembentukan atlet – atlet yang berkualitas,. Dengan adanya pembinaan atlet secara jangka panjang yang baik maka akan mendapatkan prestasi yang maksimal.

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, di dukung 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.

Untuk melakukan suatu pembinaan diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina sehingga menjadi pemain handal. Selain itu adanya sarana dan prasarana atau fasilitas yang mendukung terlaksana latihan sistematis dan kontinyu, dan hal yang penting lainnya adalah pendanaan merupakan faktor pokok untuk terlaksana tujuan suatu organisasi.

Jawa Tengah merupakan daerah yang sering mengadakan even-even kejuaraan renang yang telah banyak menciptakan atlet-atlet berbakat yang mampu bersaing baik Nasional maupun internasional. Jawa Tengah terbagi dalam 6 Karisidenan yaitu Karisidenan Pati, Karisidenan Semarang, Karisidenan Banyumas, Karisidenan Kedu, Karisidenan Pekalongan, Karisidenan Surakarta. Karisidenan Pati terbagi dari 5 Kabupaten yaitu Kabupaten Pati, Kabupaten Kudus, Kabupaten Rembang, Kabupaten Jepara, Kabupaten Blora. Dari 6

Kabupaten yang ada, Kabupaten Kudus merupakan Kabupaten yang banyak mencetak prestasi di Jawa Tengah. Dalam even PORPROV Jawa Tengah tahun 2018 yang diadakan di Surakarta, Kabupaten Kudus menempati urutan pertama dalam perolehan medali. Kabupaten memperoleh 14 medali emas, 7 perak, 5 perunggu disusul Kabupaten Banyumas di urutan kedua, dan Kabupaten Brebes di urutan ketiga.

Dari pencapaian tersebut tidak lepas dari pembinaan atlet sejak dini atau pembinaan atlet secara jangka panjang (*Long Terms Athlete Development*) di Kabupaten Kudus. Di Kabupaten Kudus terdapat tiga klub yang melakukan pembinaan sejak dini yaitu, MTC (Muria Tirta Kudus), TKSC (Tirta Kudus *Swimming Club*), dan Power Tirta. Tiga klub tersebut sering mengirimkan atlet untuk mengikuti kejuaraan renang tingkat Kabupaten/Kota, dan tingkat Provinsi Jawa Tengah untuk mewakili Kabupaten Kudus tiap tahunnya, seperti Kejuaraan Daerah (KEJURDA), Kejuaraan Renang Antar Daerah (KRAPDA), Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) SD, SMP, SMA, Olimpiade Siswa Nasional (O2SN) dan olahraga empat tahunan di Jawa Tengah yaitu Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV).

Setelah mengetahui karakteristik Kabupaten Kudus, maka penulis mengambil keputusan untuk melakukan penelitian tentang prestasi atlet yang berada di Kabupaten Kudus. Dari uraian di atas penulis mengambil judul "Profil Perkembangan Prestasi Atlet Renang Kabupaten Kudus Tahun 2018 di Jawa Tengah", yang diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan bagi klub pada umumnya dan khususnya di klub renang yang berada di Kabupaten Kudus terhadap pembinaan atletnya.

1.2 Fokus Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka fokus masalah dalam penelitian ini adalah Profil Perkembangan Prestasi Atlet Renang Kabupaten Kudus 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 profil prestasi atlet renang Kabupaten Kudus tahun 2018 di Jawa Tengah?
2. Bagaimana perkembangan prestasi atlet renang Kabupaten Kudus tahun 2018 di Jawa Tengah?

1.4 Tujuan Penelitian

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

1. Profil prestasi atlet renang Kabupaten Kudus tahun 2018 di Jawa Tengah.
2. Perkembangan prestasi atlet renang Kabupaten Kudus tahun 2018 di Jawa Tengah.

1.5 Manfaat Penelitian

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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Prestasi

Menurut UU No.3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pada Bab I Ketentuan Umum poin ke-17 bahwa prestasi merupakan hasil upaya maksimal yang di capai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga. Prestasi atlet merupakan suatu kumpulan hasil yang di capai atlet dalam melaksanakan tugas yang di bebaskan kepadanya.

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 sepasang kehidupannya selalu mengejar prestasi menurut bidang dan kemampuan masing – masing.

Dari beberapa pengertian prestasi diatas, maka penulis menyimpulkan bahwa prestasi adalah suatu bentuk penilaian mengenai kemampuan individu yang diperoleh melalui serangkaian usaha yang telah dilakukan.

2.1.1 Hakikat Prestasi Olahraga dan Atlet

Menurut Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Bab X Pasal 53 dikatakan bahwa olahragawan meliputi olahragawan amatir dan profesional. Olahragawan Amatir adalah olahragawan yang melaksanakan kegiatan olahraga yang menjadi kegemaran dan keahliannya. Olahragawan amatir memiliki beberapa hak, antara lain:

1. Meningkatkan prestasi melalui klub dan perkumpulan olahraga.
Mendapatkan pembinaan dan pengembangan sesuai dengan cabang

olahraga yang diminati.

2. Mengikuti kejuaraan olahraga pada semua tingkatan setelah melalui seleksi atau kompetisi.
3. Memperoleh kemudahan izin dari instansi untuk mengikuti kegiatan keolahragaan daerah, nasional, dan intrnasional.
4. Beralih status menjadi olahragawan profesional.

Olahragawan profesional adalah olahragawan yang melaksanakan kegiatan olahraga sebagai profesi sesuai dengan keahliannya. Sama seperti olahragawan amatir, olahragawan profesional memiliki beberapa hak, antara lain:

1. Didampingi oleh, antara lain manajer, pelatih, tenaga medis, psikolog dan ahli hukum.
2. Mengikuti kejuaraan pada semua tingkatan sesuai dengan keahlian.
3. Mendapatkan pembinaan dan pengembangan dari induk organisasi cabang olahraga, organisasi olahraga profesional, atau olah raga fungsional.
4. Mendapatkan pendapatan yang layak.

Atlet (sering dieja sebagai atlit) dari bahasa Yunani yang artinya athlos yang berarti kontes adalah seseorang yang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga kompetitif. Atlet atau olahragawan adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang yang dipilihnya. Menurut Sukadiyanto (2005: 35) atlet juga merupakan individu yang memiliki bakat dan pola perilaku pengembangannya dalam suatu cabang olahraga.

Prestasi seorang atlet dapat diukur melalui seberapa sering ia bertanding dan memperoleh kemenangan dalam setiap pertandingan. Semakin sering seorang atlet mengikuti pertandingan atau kejuaraan, maka atlet tersebut akan memiliki jam terbang yang lebih tinggi. Sehingga dalam pertandingan sangat

berpengaruh dalam mental bertanding, atau bisa dikatakan atlet tersebut lebih bisa membawa dirinya untuk tetap tenang saat mengikuti pertandingan.

Penulis berpendapat mengenai pengertian prestasi olahraga yaitu suatu bentuk penilaian hasil terhadap apa yang diperoleh melalui serangkaian usaha yang telah dilakukan dalam bidang olahraga.

Menurut UU. No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 86.1 “setiap pelaku olahraga, organisasi olahraga, lembaga pemerintah, swasta, dan perorangan yang berprestasi dan / atau berjasa dalam memajukan olahraga dibidang olahraga diberi penghargaan”. Penghargaan dapat berbentuk pemberian kemudahan, beasiswa, asuransi, pekerjaan, kenaikan pangkat luar biasa, tanda kehormatan, kewarganegaraan, warga kehormatan, jaminan hari tua, kesejahteraan atau bentuk penghargaan lain yang bermanfaat bagi penerima penghargaan. Pasal tersebut bisa dijadikan tolak ukur atau pedoman dalam penentuan prestasi olahraga atau dengan kata lain raihan prestasi olahraga dapat dilihat dari penghargaan yang diperoleh.

2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga

Menurut Rubianto Hadi (2007:69-72) mengemukakan bahwa dalam pencapaian prestasi maksimal ada 2 faktor yang menentukan yaitu: (1) Faktor psikologis atlet, keadaan konstitusi tubuh atlet, keadaan kebutuhan fisik. (2) Faktor eksternal internal (atlet) meliputi: faktor meliputi: keadaan sarana dan prasarana olahraga, fasilitas dan kemudahan-kemudahan yang menjamin kehidupan atlet, sistem kompetisi yang sistematis dan berkesinambungan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga dalam jurnal Ilham (faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga para atlet : 53-56) meliputi 4 aspek yaitu :

1. Aspek biologi meliputi potensi atau kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-organ tubuh, postur tubuh, serta gizi
2. Aspek psikologis meliputi intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi gerak
3. Aspek social meliputi sosial, sarana dan prasarana, cuaca atau iklim
4. Aspek penunjang meliputi pelatih, program latihan, penghargaan atau bonus

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai sarana dan prestasi yang maksimal itu dapat dipengaruhi oleh banyak factor yaitu bukan hanya factor internal atau dari dalam atlet itu sendiri, namu juga ada factor eksternal yang meliputi prasarana olahraga, pelatih dan program latihan.

2.2 Olahraga Renang

Defisini renang menurut Arma Abdoelah (1981:270) mengemukakan bahwa renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik air tawar maupun air asin atau laut. Kemudian mengenai pengertian renang yang tampak masih berhubungan, yang dituangkan dalam Modul Teori Renang I, Badruzaman (2007:13) mengemukakan bahwa renang "*the floatation of an object in a liquid due to its buoyancy or lift*" yang artinya adalah upaya mengapung atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air.

2.2.1 Gaya Dalam Olahraga Renang

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

Diantara semua gaya berenang, gaya bebas merupakan gaya berenang yang tercepat dibandingkan dengan gaya lainnya. Hal tersebut terjadi karena gaya bebas mempunyai koordinasi gerak yang membuat hambatan menjadi minim.

2.2.1.1 Gaya Bebas (*Crawl*)

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

2.2.1.2 Gaya Dada (*Breast Stroke*)

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 di bagi dua *style*, yaitu *flat style* (posisi datar) dan *wave style* (posisi gelombang) (Tri Tunggal, 2005:10).

2.2.1.3 Gaya Punggung (*Back Stroke*)

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).

2.2.1.4 Gaya Kupu-kupu (*Butterfly Stroke*)

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 semourna dan gerakan kaki pada saat menendang tidak dalam posisi terlalu ke dalam. Kedua, saat kaki menendang kebawah posisi bahu naik. Ketiga, pada saat posisi tenddangan terakhirnya untuk

memulai tendangan ke atas posisi panggul turun.

2.2.2 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.

2.3 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

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Prestasi atlet renang Kabupaten Kudus di tahun 2018 rata – rata mengalami peningkatan dari hasil catatan waktu.
2. Tiga atlet yang berprestasi di tahun 2018 yaitu Sagita Putri Krisdewanti (senior), Hanna Christina Purnaninda (KU 1), Febriana Wahyu Wijayanti (KU 1).

5.2 Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kabupaten Kudus diharapkan mampu berkontribusi lebih dalam pembinaan atlet jangka panjang, agar atlet yang memiliki prestasi atau bakat dapat terus berkembang dan menjadi lebih baik.
2. Untuk para atlet muda berprestasi agar jangan merasa cepat puas dengan pencapaian yang telah didapatkan, dan terus menambah pengalaman bertanding dengan mengikuti perlombaan renang yang ada di tingkat daerah, provinsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoelah, Arma 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra Hudaya
- Agung Purwandono Saleh. 2008. *Olahraga Renang*. Yogyakarta: Wima Press
- Arellano, Raul. (2010). *Interplenting and Implementing the Long Athlete Development Model: English Swimming Coaches Views on the (Swimming) LTAD in Practice*. *Internationsl Journal of Sport Scienccce & Coaching*, 417.
- Badruzaman. 2007, *Modul Teori Renang I*. FPOK UPI ndung.
- 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 [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)
- Harsono. 1998. *Coaching Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Ilham. 2006. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga Para Atlet*, Indonesian Scientific Jurnal Database .70 (Nop), hlm. 53-56. [Online]. Tersedia: <http://isjd.pdii.lipi.go.id/index.php/Search.html?act=tampil&id=51261&idc=77>
- Indik Karnadi. 2009. *Renang*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Lilik Sudarwati Adisasmito. 2007. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Maglischo, Ernest W. 1993. *Swimming Even Faster*. London: Arizona State University.
- M Furqon. 2002. *Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan. (PUSLITBANG-OR) Universitas Sebelas Maret*.
- Mochammad Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Dahari Prize.
- Moleong, Lexy J.. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Nani Kurniawati. 2014. *Renang itu Mudah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rendy. 2010. *PEMBINAAN DAN PENGEMBANGAN OLAHRAGA PRESTASI*. Retrieved from <http://olahragapendidikan.blogspot.com>: <http://olahragapendidikan.blogspot.com/2010/11/>. accessed 01/03/19
- Rubianto. Hadi. 2007. *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Semarang PKLO FIK UNNES : Cipta Prima Nusantara
- Sugiyanto, 1996. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- 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 Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif Kuantitatif dan R & D*. Bandung: CV ALFABETA.
- , 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif Kuantitatif dan R & D*. Bandung: CV ALFABETA.
- , 2015. *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. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- , 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- , 2008. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- , 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- 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 15/02/19

Wasti. Soemanto. 2006. *Psikologi Pendidikan: Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan* (Cetakan Ke 5). Jakarta: Rineka Cipta