

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

Dinda Putri Klarita Dewi^{1✉}, Kaswarganti Rahayu² Tri Tunggal Setiawan³, Sungkowo⁴

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Article Info

History Articles

Received : 14 Januari 2020

Accepted : 9 Mei 2020

Published : 20 Mei 2020

Keywords

Achievement, Grup 3;
profile; Swimming

Abstrak

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.

Abstract

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.

PENDAHULUAN

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 (Indikarnadi 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 maritim.

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 performa 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.

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, 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

LTAD yang berpusat pada pembinaan atlet telah merenakan program pembinaan guna meraih prestasi bagi seorang atlet untuk jangka panjang. 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 pada prinsipnya pengembangan olahraga berpijak pada tiga orientasi, yaitu olahraga sebagai rekreasi, olahraga sebagai kesehatan dan olahraga untuk prestasi

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.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif, yang menurut (Arikunto, 2013:3) berarti memaparkan atau menggambarkan sesuatu hal, misalnya keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan objek sesuai apa adanya.

Desain atau pola yang digunakan pada penelitian ini adalah metode dokumentasi. Tujuan dokumentasi ini untuk pengumpulan data kualitatif dengan melihat atau menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri atau oleh orang lain tentang subjek. Seperti data profil prestasi atlet renang Kota Semarang pada tahun 2019 tingkat Jawa Tengah yang ada di Web Jateng Fast. Pemilihan pendekatan penelitian ini didasarkan atas pertimbangan bahwa data yang hendak dicari dalam hasil perlombaan renang Kota Semarang di tahun 2019 tingkat Jawa Tengah adalah data yang menggambarkan hasil pada tahun itu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui profil prestasi atlet renang grup 3 Kota Semarang tingkat Jawa Tengah tahun 2019. Penelitian ini dilakukan melalui wawancara dan dokumentasi resmi yang terdapat pada web Jatengfast.net, setelah melakukan pengambilan

data di lapangan maka data dikumpulkan dalam bentuk tabel yang kemudian dilanjut dengan perhitungan data melalui diagram garis.

Profil Prestasi Atlet Renang Grup 3 Samuel Revan Harsono

Berdasarkan hasil penelitian profil prestasi atlet renang grup 3 atas nama Samuel Revan

Diskusi adalah bagian yang penting dari seluruh artikel ilmiah. Tujuan dari diskusi adalah Harsono, terlihat bahwa catatan waktu yang di dapat pada setiap perlombaan mengalami ketidaksetabilan. Salah satu faktor yang mempengaruhi catatan waktu yang didapat yaitu karena kurangnya jarak persiapan untuk perlombaan selanjutnya. Tidak tepatnya persiapan program latihan karena jarak perlombaan KRAP INTANPARI Open pada 19-20 Januari 2019 dengan POPDA Kota Semarang pada 24 Januari 2019 terlalu dekat yang menyebabkan turunnya catatan waktu yang diperoleh Samuel.

Profil Prestasi Atlet Renang Grup 3 Lovyta Iskandar Ning Syam

Berdasarkan hasil penelitian profil prestasi atlet renang grup 3 atas nama Lovyta Iskandar Ning syam, bahwa catatan waktu yang di dapat pada setiap perlombaan mengalami ketidaksetabilan. Salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu kurangnya disiplin dalam melaksanakan program latihan. Lovyta mengaku sering tidak mengikuti latihan renang, sehingga program latihan yang diberikan pelatih tidak bisa berjalan dengan benar. Yang berdampak pada turunnya catatan waktu POPDA Kota Semarang.

Profil Prestasi Atlet Renang Grup 3 Marcella Aulia Zaharani

Berdasarkan hasil penelitian profil prestasi atlet renang grup 3 atas nama Marcella Aulia Zaharani, terlihat bahwa catatan waktu yang di

dapat pada setiap perlombaan mengalami ketidaksetabilan

Tidak tepatnya persiapan program latihan karena jarak perlombaan KRAP INTANPARI Open pada 19-20 Januari 2019 dengan POPDA Kota Semarang pada 24 Januari 2019 terlalu dekat yang menyebabkan kurangnya persiapan untuk menghadapi perlombaan tersebut.

Profil Prestasi Atlet Renang Grup 3 Salma Vinabella Djatmiko

Berdasarkan hasil penelitian profil prestasi atlet renang grup 3 atas nama Salma Vinabella Djatmiko, terlihat bahwa catatan waktu yang di dapat pada setiap perlombaan mengalami ketidaksetabilan. Dekatnya jarak perlombaan Kejuaraan Renang Jawa Tengah Piala Bupati Batang pada 16 – 17 Maret 2019 dengan POPDA Provinsi pada 20 Maret 2019 menyebabkan kurangnya persiapan untuk menghadapi perlombaan tersebut. Dimana pada POPDA Provinsi Salma jatuh sakit, yang menyebabkan Dia hanya turun pada nomor 50m gaya punggung

Profil Prestasi Atlet Renang Grup 3 Greecia Skipper Glory Marlin

Berdasarkan hasil penelitian profil prestasi atlet renang grup 3 atas nama Greecia Skipper Glory Marlin. Catatan waktu yang didapat Greecia pada setiap perlombaan mengalami peningkatan yang cukup stabil. Hal tersebut dikarenakan tepatnya program latihan yang diberikan pelatih untuk persiapan di setiap perlombaan yang akan datang

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

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

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

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

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*