

ANALISIS KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA ATLET SEKOLAH OLAHRAGA NEGERI SRIWIJAYA (SONS)

Farizal Imansyah*¹ dan Akbar Tanjung²

^{1,2}Universitas PGRI Palembang

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah. Bagaimana kecepatan renang gaya bebas pada atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS). Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, dokumentasi, wawancara. Sampel dari penelitian ini yaitu Pelatih dan 20 Atlet. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan renang gaya bebas pada atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) yaitu : 1) Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS), 5 atlet yang mendapatkan (25%) yang di kategorikan baik sekali, 2) Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS), 10 atlet yang mendapatkan (50%) yang di kategorikan baik, 3) Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS), 2 atlet yang mendapatkan (10%) yang di kategorikan cukup, 4) Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS), 3 atlet yang mendapatkan (15%) yang di kategorikan kurang. Kesimpulan hasil penelitian berdasarkan pada kesesuaian setiap gerakan sampel terdapat indikator yang terdapat pada lembar pengamatan mengenai Analisis kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS).

Kata Kunci: Kecepatan Renang Gaya Bebas Atlet (SONS)

Abstract

The problem in this research is. What is the speed of freestyle swimming in Sriwijaya State Sports School (SONS) athletes. Data collection techniques using observation, documentation, interviews. The sample of this study is the Coach and 20 Athletes. This study used descriptive qualitative method. The results showed that the freestyle swimming speed of Sriwijaya State Sports School (SONS) athletes were: 1) Freestyle Swimming Speed at Sriwijaya State Sports School Athletes (SONS), 5 athletes who received (25%) were categorized very well, 2) Freestyle Swimming Speed at Sriwijaya State Sports School Athletes (SONS), 10 athletes who get (50%) are categorized as good, 3) Freestyle Swimming Speed at Sriwijaya State Sports School Athletes (SONS), 2 athletes who get (10 %) which is categorized as sufficient, 4) Freestyle Swimming Speed in Sriwijaya State Sports School Athletes (SONS), 3 athletes who get (15%) are categorized as less. The conclusion of the research is based on the suitability of each sample movement there are indicators found on the observation sheet regarding the Analysis of Freestyle Swimming Speed in Sriwijaya State Sports School Athletes (SONS).

Keywords: Athlete Freestyle Swimming Speed (SONS)

PENDAHULUAN

Olahraga suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot. Olahraga dilakukan sebagai latihan, pengembangan diri,

* correspondence Address
E-mail: Farizalpklo@gmail.com

rekreasi, pendidikan, mata pencarian, tontonan dan kebudayaan. Oleh karena itu olahraga erat hubungannya dengan kehidupan manusia. Masalah sosial, ekonomi, politik, penyegaran penduduk, kemajuan suatu daerah, pembangunan struktur-struktur sosial di negara yang berkembang, masalah pengangguran dan masalah lainnya, pemecahannya dapat didekati melalui olahraga. Karena olahraga mampu mencakup semua aspek dalam suatu negara. Bagian dari olahraga salah satunya adalah renang.

Renang merupakan salah satu olahraga air yang sangat mudah untuk dinikmati oleh masyarakat. Hal ini dikarenakan tempat yang mudah dilakukan dan tersedia dilingkungan masyarakat. Olahraga renang memiliki banyak manfaat selain untuk kesehatan, yaitu menyehatkan tubuh juga sebagai kegiatan pengisi waktu luang atau rekreasi. Olahraga renang rekreasi sering dimanfaatkan juga oleh para pekerja yang ingin melepaskan rasa penat dan rileksasi (Rahmani, 2014:24).

Gaya bebas merupakan berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sedangkan kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Gaya bebas merupakan gaya berenang yang paling cepat dibandingkan gaya-gaya yang lainnya. Renang gaya bebas berdasarkan pendapat Thomas (2007:13-14) kayuhan tangan dapat dimulai dengan tangan kanan ataupun kiri. Namun demikian, supaya lebih jelas dan lebih singkat, kami akan menjelaskan gerakan tangan dengan menggunakan tangan kanan lebih dahulu dan tangan tersebut akan mengayuh sesuai jalur huruf-S. Mengemukakan kembali mulai gerakan mengayuh kaki secara teratur dengan jenis ayunan kaki gaya bebas yang santai. Pergelangan kaki anda harus benar-benar lemas sehingga telapak kaki berayun tepat pada pergelangan kaki tersebut. Sedangkan menurut Imansyah (2016:17) posisi badan dalam berenang *gayacrawl* harus *se-streamline* dan sedatar mungkin di permukaan air, walaupun masih membiarkan tungkai kedalam air untuk gerakan yang efektif.

Kecepatan dalam renang berdasarkan pendapat Imansyah (2017:2) pencapaian prestasi renang dapat dikembangkan secara maksimal sebab pada hakikatnya setiap manusia memiliki sifat bersaing dan berkompetisi untuk selalu berprestasi. Untuk berprestasi, tak mungkin terlepas dari faktor-faktor yang menentukan, faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi adalah: 1) bakat, 2) bentuk gerakan dan latihan, 3) tingkat perkembangan prestasi dan sifat-sifat yang berdaya gerak, seperti tenaga, stamina, kecepatan, kelincahan, keterampilan dan 4) nilai-nilai positif dalam diri manusia.

Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) berdiri pada tanggal 16 juni 2005. Salah satu sekolah olahraga yang terletak di Kota Palembang Provinsi Sumatera Selatan yang memiliki atlet-atlet pelajar tingkat SMA dan SMP yang berbakat untuk dijadikan atlet-atlet muda masa depan. Adapun Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) telah memiliki banyak sekali atlet dari beberapa cabang olahraga salah satunya adalah cabang olahraga renang, dan pada saat ini sedang membina atlet renang sebanyak 20 orang.

Maka hasil observasi wawancara bersama pelatih atas nama Intan Imawati, M.Or bahwa jumlah atlet renang SONS berjumlah 20 orang yang terdiri dari 12 putra dan 8 putri. Untuk jadwal latihan atlet renang SONS dilaksanakan pada hari senin sampai jumat, mulai dari pukul 15:00 sampai 18:00. Dalam penyampaian materi latihan renang gaya bebas pelatih memberi suatu rangsangan kepada atlet, agar seorang atlet tersebut tidak merasa bosan pada saat latihan maka seorang pelatih harus bisa memberi suatu motivasi kepada atlet-atlet renang SONS agar atlet tersebut tidak merasa bosan pada saat latihan, melalui media ataupun prestasi misalkan video renang dan prestasi yang telah di dapatkan oleh atlet yang berprestasi dan akan menjadi suatu motivasi bagi atlet-atlet saat berlatih.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti, Aquatic Jakabaring Sport City ditempatkan atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) berlatih, peneliti mendapatkan permasalahan pada gerakan renang gaya bebas sering terjadi kesalahan yang dilakukan oleh atlet pada saat latihan yaitu pinggang terlalu naik ketika melakukan *recovery* tungkai atas banyak menimbulkan hambatan. Sehingga perolehan kecepatan renang gaya bebas putra 50 meter rata-rata mencapai 25,34 detik tidak sesuai target yang diinginkan oleh pelatih. Sedangkan yang diharapkan oleh pelatih mencapai waktu 22 detik. Untuk pencapaian atlet putri, renang gaya bebas 50 meter adalah 29,84 detik. Sedangkan yang diharapkan oleh pelatih mencapai waktu 25 detik. Masalah ini sering terjadi pada atlet SONS sehingga perlu ada pemecahan masalah agar pembinaan atlet renang bisa menorehkan target yang di capai dan bisa menorehkan prestasi.

Dengan hasil observasi tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Sriwijaya (SONS)".

Renang

Berdasarkan pendapat Rahmani (2014:24) renang merupakan salah satu olahraga air yang sangat mudah untuk dinikmati oleh masyarakat. Olahraga renang sering dijadikan olahraga alternatif selain sepak bola. Hal ini dikarenakan sarananya yang mudah dan tersedia di lingkungan masyarakat, juga karena harganya yang terjangkau oleh seluruh lapisan masyarakat. Olahraga renang memiliki banyak manfaat selain untuk kesehatan,

yaitu menyehatkan tubuh juga sebagai kegiatan pengisi waktu luang atau rekreasi. Olahraga renang rekreasi sering dimanfaatkan juga oleh para pekerja yang ingin melepaskan rasa penat dan relaksasi.

Berdasarkan pendapat Kurniawan (2011:6) mengemukakan, renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan lintasan tercepat. Pemenang babak penyisihan maju ke babak semifinal, dan pemenang semifinal menuju ke babak final.

Berdasarkan pendapat Imansyah (2016:20) renang adalah kegiatan atau olahraga yang dilakukan didalam air dan tempat olahraga tersebut berbeda dengan kehidupan sehari-hari manusia. Perenang mendapatkan hambatan yang disebabkan oleh dorongan balik dari air didepannya yang perenang desak atau pindahkan, sedangkan gaya dorong diperoleh dari gerakan tangan dan gerakan kaki. Cepat atau lambatnya gerakan maju dalam renang merupakan selisih antara besarnya daya dorong hambatan.

Berdasarkan pendapat (Imansyah & Tanjung, 2018) renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet dalam berenang. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat. Pemenang babak penyisihan maju ke babak semifinal, dan pemenang semifinal maju ke babak final. Gaya renang yang di perlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa renang adalah kegiatan di dalam air yang bagus untuk kesehatan dan untuk melatih pernapasan.

Macam-Macam Gaya dalam Renang

Berdasarkan pendapat Sutanto (2016:153-155) ada empat macam gaya renang di perlombakan baik perlombaan tingkat nasional maupun perlombaan tingkat internasional. Di antaranya yaitu renang gaya bebas, renang gaya dada, renang gaya punggung, dan renang gaya kupu-kupu.

1) Gaya Bebas

Renang gaya bebas adalah renang yang dilakukan dengan sikap tubuh telungkup dan gerakan kedua kaki menyerupai gerakan katak. Untuk berenang diperlukan penguasaan teknik dasar. Misalnya, meluncur, menggerakkan lengan dan tungkai, serta pengambilan napas. Ciri khas gaya bebas adalah seluruh anggota badan dalam satu garis lurus. Gerakan kedua lengan berada pada permukaan air. Gaya ini merupakan gaya tercepat dalam renang.

2) Renang Gaya Dada

Renang gaya dada disebut juga dengan renang gaya katak. Bila didefinisikan, gaya dada adalah cara berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap, sedangkan kedua belah kaki menedang ke arah luar dan kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air. Maksud dari gerakan ini adalah agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedangkan berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki.

2) Gaya Punggung

Saat melakukan renang gaya punggung, atlet atau perenang berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Sedangkan, untuk posisi wajah berada di atas air oleh karena itu perenang dapat dengan mudah mengambil napas. Tetapi, pada gaya ini perenang hanya dapat melihat ke atas dan tidak dapat melihat ke depan. Saat dalam perlombaan, perenang memperkirakan dinding tepi kolam renang dengan cara menghitung jumlah gerakan yang dilakukan. Dalam renang gaya punggung, gerakan kaki dan lengan sama dengan gaya bebas, tetapi dengan posisi tubuh telentang di permukaan air.

3) Gaya Kupu-Kupu

Renang gaya kupu-kupu juga disebut dengan gaya lumba-lumba, renang gaya kupu-kupu merupakan salah satu gaya berenang dimana posisi dada menghadap ke permukaan air. Kemudian kedua belah lengan ditekan ke bawah secara bersamaan dan digerakan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sedangkan untuk kedua belah kaki menedang ke bawah secara bersamaan dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Untuk mengambil napas, hal yang dilakukan adalah udara dihembuskan dengan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air, dan udara dihirup lewat mulut ketika kepala berada di luar air.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang bertujuan menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai analisis kecepatan renang gaya bebas atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS). Penelitian ini berusaha menggambarkan tentang kecepatan renang gaya bebas dan data yang dikumpulkan semata-mata bersifat deskriptif sehingga tidak bermaksud mencari penjelasan, membuat prediksi, maupun mempelajari implikasi. Selanjutnya berdasarkan pendapat Arikunto (2013:3) istilah deskriptif berasal dari istilah bahasa Inggris *to describe*

yang berarti memaparkan atau menggambarkan suatu hal, misalnya keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan, dan lain-lain.

Data dan Sumber Data

Berdasarkan pendapat Arikunto (2013:172) yang dimaksud sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Sumber data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Data Primer

Data yang diperoleh dari responden melalui hasil wawancara dengan narasumber dan dokumentasi.

2. Data Sekunder

Data yang diperoleh dari buku, atau berupa laporan.

Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2011:224) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.

1. Observasi Terstruktur

Berdasarkan pendapat Sugiyono(2011:146) observasi terstruktur adalah observasi yang telah dirancang secara sistematis, tentang apa yang akan diamati, kapan dan dimana tempatnya. Jadi observasi terstruktur dilakukan apabila peneliti telah tahu dengan pasti tentang variabel apa yang akan diamati.

2. Dokumentasi

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2011:240) dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu, dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya monumental dari seseorang. Bentuk dokumentasi kegiatan selama penelitian langsung, berupa foto-foto hasil kegiatan dan dokumentasi lainnya yang dianggap penting pada penelitian ini. Kisi-kisi dokumentasi yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1) Dokumentasi jadwal latihan atlet.

2) Dokumentasi berupa foto-foto kegiatan selama latihan

3. Wawancara

Berdasarkan pendapat Satori(2010:129) wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif. Melaksanakan teknik wawancara berarti melakukan interaksi komunikasi atau percakapan antara pewawancara (*interviewer*) dan terwawancara (*interviewee*) dengan maksud menghimpun informasi dari *interviewee*. *Interviewe* pada penelitian kualitatif adalah informasi yang dari padanya

pengetahuan dan pemahaman diperoleh. Berdasarkan pendapat Kresno (2016:55) wawancara tetap bebas menggali informasi, dan mengajukan pertanyaan yang menarik bagi peneliti. Jenis wawancara ini digunakan untuk menggali informasi mengenai topik khusus.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan teknik deskriptif kualitatif yaitu data yang diperoleh akan diolah dan diklasifikasikan. Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian karena dengan adanya analisis data. Secara garis besar pekerjaan analisis data meliputi dua langkah yaitu persiapan tabulasi dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kecepatan renang gaya bebas. Langkah-langkah yang di tempuh dalam analisis adalah:

1. Membuat tabel distribusi nilai.
2. Membuat *skor* hasil pengamatan dengan ketentuan *skor* yang sudah ada.
3. Menjumlahkan hasil *skor* yang diperoleh.
4. Memasukan *skor* kedalam rumus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Dalam hal ini akan disajikan hasil Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS). Pada pertemuan pertama yang dilaksanakan pada tanggal 3 Juni 2019 memberikan surat izin penelitian kepada kepala Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) untuk meminta izin penelitian. pada hari Selasa tanggal 4 Juni 2019 saya mendatangi seorang pelatih renang di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) untuk meminta izin penelitian. Pada hari Jumat tanggal 7 Juni 2019 saya melakukan penelitian terlebih dahulu saya memperkenalkan diri dan meminta bantuan menyiapkan atlet yang sehat dan semangat untuk penelitian saya. Setelah diperbolehkan, saya langsung membariskan atlet-atlet yang ada dikolam renang *Aquantic Jakabaring Sport City*, sebelum masuk kepenelitian saya memulainya dengan berdoa terlebih dahulu,selesaiberdoa, langkah awal yang saya lakukan dalam penelitian ini, saya mengamati atlet yang ada di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS), tentang cara melakukan renang gaya bebas sehingga saya dapat mengetahui kecepatan atlet saat melakukan renang gaya bebas tersebut. Setelah melakukan pengamatan, saya melakukan pengarahan, tes dan dokumentasi sehingga saya bisa mendapatkan data yang akurat. Setelah melakukan tes dan

dokumentasi saya melakukan wawancara dengan mengajukan 10 pertanyaan kepada atlet dan pelatih.

Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini melalui tiga tahapan yaitu, obsevasi, dokumentasi, dan wawancara dengan indikator Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS).

Deskripsi Data Penelitian

Observasi

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS). Untuk jumlah atlet renang berjumlah 20 orang yang terdiri dari 12 putra dan 8 putri, jadwal latihan untuk atlet renang Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) hari Senin s/d Jumat mulai dari pukul 15.00 WIB s/d 17.30 WIB. Tempat latihan berada dikolam renang *Aquatic Jakabaringsport city*, yang dilatih oleh ibu Intan Imawati, M.Or.

Untuk program latihan yang diberikan oleh pelatih sebagai berikut.

Tabel 1. Program Latihan Renang

| Hari | Komponen Latihan | Jenis-jenis Latihan | Recavery |
|---------------|-----------------------------|--|---|
| Senin | <i>Warning. Up</i> | 400 Meter Gaya Bebas-Gaya Ganti-Kaki Latihan,V02,El, | Ri, 30 detik |
| | Latihan Fin | 6X200, Kaki Gaya Bebas-Kaki Gaya Kupu-kupu | RI, 2 Menit |
| | Vo2m Latihan Daya Tahan Fin | 3X800, 1. Gaya Bebas-Gaya Kupu-kupu 2. Gaya Bebas-Gaya Punggung 3. Gaya Inti | Ri, 10 Detik |
| | <i>End. 1</i> | 10X200 Tangan Gaya Bebas-Tangan Gaya Ganti | |
| | <i>Swimming Down</i> | 200 Meter | |
| Selasa | <i>Warning.Up</i> | 400 Meter Gaya Bebas-Gaya Ganti-Kaki | Ri, 20 Detik |
| | <i>End, Fin</i> | 20X100, Kaki Gaya Bebas | Ri, 20 Detik |
| | Rpt. Fin | 30X50 Meter, Gaya Bebas-Gaya Inti | Rpt,E3,Sp2 Start, 2 |
| | Sp, 3 | 4X50 Drill, Gaya Ganti dan 4X50, Gaya Ganti 4X50 , Drill, Gaya Inti dan 4X50 Gaya Inti 4X50 Drill, Gaya Bebas dan 4X50, Gaya Bebas | Menit Start, 2 Menit Start, 2 Menit |
| | <i>Swimming Down</i> | 200 Meter | |
| Rabu | <i>Warning.Up</i> | 400 Meter gaya bebas-gaya ganti-gaya bebas-kaki Latihan,Vo2,E1 | |

| | | | |
|--------------|-------------------------|--|--|
| | <i>End 3 Fin</i> | 6X500, 1. Tangan gaya bebas-kaki gaya bebas 2. Tangan gaya ganti-kaki gaya ganti 3. Tangan gaya inti-kaki | Ri,30 Detik Ri,30 |
| | <i>Vo2M</i> | 3X8X100 S.1. Gaya inti S.2. Gaya ganti S.3. Gaya bebas | Detik/2 Menit |
| | <i>Latihan</i> | 4X400, Tangan gaya inti-tangan gaya inti II/III | Ri, 2 Menit/Detik |
| | <i>Swimming Down</i> | 200 Meter | |
| Kamis | <i>Warning.Up</i> | 400 Meter Gaya bebas-gaya ganti-gaya bebas-kaki | |
| | <i>End 3 Fin</i> | 40X50, Tangan gaya ganti-Kaki gaya bebas | Ri, 10 detik |
| | <i>End 2 Fin</i> | 30X100 10,2,gaya ganti 10,3, gaya bebas | Ri, 20 Detik |
| | <i>Rpt</i> | 8X50, gaya bebas 4X100, Gaya inti | Ri, 10 Detik Ri, 20 Detik |
| Hari | <i>Komponen latihan</i> | Jenis-jenis latihan | Recovery |
| | <i>Sprint,3</i> | 10X50 Meter (15 <i>Sprint-35 relax</i>), Gaya bebas 10X50 Meter (15 <i>Sprint-35 relax</i>), Gaya ganti | Ri, 60 Detik Ri, 60 Detik |
| | <i>Swimming Down</i> | 200 Meter | |
| Jumat | <i>Warning.Up</i> | 400 Meter Gaya bebas-gaya ganti-gaya bebas-kaki | |
| | <i>End 2</i> | 8X200, Gaya ganti 8X100, Gaya inti | Ri,10 Detik/2 Menit |
| | <i>Latihan Fin</i> | 8X50, Gaya bebas 4X600, Ganjil, Genap, Gaya ganti | Ri, 10 Detik Ri, 3 Menit |
| | <i>Sprint 3</i> | 20X15 Meter, Gaya ganti 20X15 Meter, Gaya inti 20X15 Meter, Gaya bebas | Ri, 60 Detik Ri, 60 Detik Ri, 60 Detik |
| | <i>Swimming Down</i> | 200 Meter | |

Dokumentasi

Penelitian ini dilakukan 3 kali pertemuan pertama hari Senin tanggal 3 Juni 2019 saya memberikan surat izin penelitian untuk meminta izin penelitian di Sekolah Olahraga negeri Sriwijaya (SONS), pada pertemuan kedua hari Selasa tanggal 4 Juni 2019 saya langsung menemui pelatih renang (SONS) untuk meminta izin penelitian, dan pada pertemuan terakhir hari Jumat tanggal 7 Juni 2019 saya melakukan penelitian mulai dari jam 15.00 WIB/d 17.30 WIB yang dihadiri oleh seluruh atlet renang yang berjumlah 20 orang terdiri 12 putra dan 8 putri dikolam renang *Aquantic jakabaring sport city*.

Data Hasil Wawancara

1. Pelatih

Penelitian wawancara yang dilakukan dengan pelatih sebagai berikut:

Data Pelatih renang Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS)

Nama : Intan Imawati, M.Or
Tempat Tanggal Lahir : Pekalongan, 15 Mei 1990
Alamat : JL. Kima rogan no.45 Rt048/006
Status : Menikah
Agama : Islam
No. Hp : 085642590003
Pendidikan : S2 Universitas Yogyakarta
Lisensi : B Nasional (PRSI)

Pertanyaan dan jawaban wawancara pada pelatih sebagai berikut:

- a) Sudah berapa lama menjadi pelatih renang Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS)?
"Menjadi pelatih Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) dari tahun 2016-2019 (Sekarang)."
- b) Faktor apa saja yang membuat anda tertarik menjadi pelatih renang di (SONS)?
"Faktor tertariknya jadi pelatih renang pengabdian, menyukai renang, dan jiwa kepelatihan."
- c) Sudah berapa kali anda menjadi pelatih renang saat ini?
"Di Yogyakarta dari tahun 2008-2015, dan di Palembang dari tahun 2016-2019, pelatih (SONS), Pelatih Lumban Tirta Intan, dan Pelatih *Swimming School*."
- d) Bagaimana pendapat anda mengenai kecepatan renang gaya bebas (*crawl*)?
"Kecepatan renang gaya *crawl* adalah merupakan gaya yang paling cepat dari semua gaya yang diperlombakan."
- e) Gerakan-gerakan apa saja yang mendukung dalam melakukan kecepatan renang gaya bebas (*crawl*)?
"Semua mendukung, dari tarikan tangan dan pukulan kaki."
- f) Menurut anda faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas (*crawl*)?
"Yang berpengaruh tinggi badan kondisi fisik yang bagus mulai dari ketahanan, kecepatan, pembalikan dan lain-lain."
- g) Coba anda ceritakan apa saja kesalahan yang sering dilakukan atlet renang (SONS) saat melakukan kecepatan renang gaya bebas (*crawl*)?

“Teknik yang belum benar, *stroke* dari tarikan tangan ataupun pengambilan nafas, dan iramanya masih belum tepat.”

h) Bagaimana cara anda menyampaikan materi latihan kepada atlet renang (SONS)?

“Membuat program latihan tahunan.”

i) Apa penyebab atlet renang (SONS) sulit menyerap materi yang telah anda sampaikan?

“Kondisi fisik yang tidak fit, gizi yang kurang, dan adanya kebosanan.”

j) Coba Anda ceritakan lebih spesifik lagi bagaimana atlet renang (SONS) secara menyeluruh?

“Atlet renang (SONS) merupakan atlet dari berbagai kabupaten/kota yang ada di Sumsel. Mereka masuk di sekolah (SONS) melalui seleksi terlebih dahulu, mereka dituntut secara prestasi dan tetap mendapatkan Pendidikan secara akademik.”

2. Atlet

Penelitian wawancara yang dilakukan pada atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) sebagai berikut:

Soal pertanyaan dan jawaban wawancara pada atlet renang (SONS) sebagai berikut:

a) Kapan anda mulai belajar renang?

“Mulai dari SD.”

b) Sejak kapan anda menjadi atlet renang (SONS)?

“Mulai masuk menjadi atlet (SONS) dari SMP.”

c) Kapan anda mulai ikut lomba renang?

“Mulai dari SMP.”

d) Pada kejuaraan apa yang anda ikuti?

“Pada kejuaraan O2SN.”

e) Waktu itu anda ikut di nomor lomba apa saja?

“Mengikuti di nomor lomba renang gaya bebas dan dada.”

f) Sebutkan 4 gaya dalam renang?

“Gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu.”

g) Apa spesialis anda dalam renang?

“Spesialis atlet renang (SONS) gaya dada.”

h) Bagaimana menurut anda mengenai renang gaya bebas (*crawl*)?

“Renang gaya bebas adalah gaya renang yang tercepat dibandingkan gaya yang lain dan mudah untuk dipelajari.”

i) Bagaimana cara anda melakukan renang gaya bebas (*crawl*)?

“Dengan badan telungkup kemudian kaki digeraka dan tangan digerakan secara bergantian.”

j) Apa saja yang mempengaruhi dalam melakukan renang gaya bebas (*crawl*)?

“Yang mempengaruhi saat melakukan renang gaya bebas iya itu kaki yang malas untuk bergerak dan ombak air yang terlalu besar sehingga pergerakan tidak maksimal.”

Hasil Analisis Data

Data hasil tes Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) yang berjumlah 20 di analisis menggunakan rumus:

$P(\text{Subagio, 2004:36})$

Keterangan:

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah subjek penelitian

Data penilaian dari hasil tes Analisis kecepatan Renang Gaya Bebas selanjutnya diinterpretasikan pada tabel berikut ini:

Kategori Baik Sekali ada 5 atlet

Kategori Baik ada 10 atlet

Kategori Cukup ada 2 atlet

Kategori Kurang ada 3 atlet

Tabel 2. Presentase Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas

| No. | Indikator | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----|-------------|-----------|----------------|
| 1. | Baik Sekali | 5 | 25% |
| 2. | Baik | 10 | 50% |
| 3. | Cukup | 2 | 10% |
| 4. | Kurang | 3 | 15% |
| 5. | Jumlah | 20 | 100 |

Berdasarkan data presentase Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas di atas, Presentase dari 20 sampel ternyata sebanyak 5 atlet sampel (25%) termasuk kategori baik sekali, sebanyak 10 atlet sampel (50%) termasuk kategori baik, sebanyak 2 atlet sampel (10%) termasuk kategori cukup, sebanyak 3 atlet sampel (15%) termasuk kategori kurang dan kurang sekali tidak ada. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rata-rata kemampuan Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) di kategorikan baik.

Presentase Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS) yang paling dominan adalah baik. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar 21. Distribusi Presentase Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri sriwijaya (SONS)

Dari kesimpulan gambar di atas menyatakan bahwa terdapat 5 atlet yang kategori baik sekali dari nilai 90-84 dari 100% terdapat 25%, kemudian dalam kategori baik 10 atlet yang mendapatkan nilai 83-70 dari 100% terdapat 50%, setelah itu kategori cukup terdapat 2 atlet yang mendapatkan nilai 69-67 dari 100% terdapat 10%, dan yang terakhir yaitu ada 3 atlet yang di kategorikan kurang dari nilai 59-55 dari 100% terdapat 15%.

Pembahasan

Hasil penelitian berdasarkan pada kesesuaian setiap gerakan sampel terhadap indikator yang terdapat pada lembar pengamatan mengenai Analisis kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS), deskripsi data dari setiap komponen kecepatan renang gaya bebas pada atlet sekolah olahraga neger sriwijaya (SONS).

Berdasarkan hasil Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri sriwijaya (SONS), tahap posisi awal yaitu 1) naik ke blokstart, 2) posisi start, 3) meluncur dari blok start, dapat diketahui rata-rata kecepatan renang gaya bebas dengan keseluruhan jumlah sampel 20 atlet dan dapat dilihat pada data sebagai berikut:

Kategori baik sekali dengan nilai 90-84 dan persentase (25%) Terdapat 5 atlet yang dikatakan dalam kategori baik sekali. Yayang Saputra mendapatkan kategori baik sekalihal ini terlihat pada kondisi atlet yang sedang fit dan siap untuk mengikuti penelitian kemudian pada saat posisi meluncur tungkai atlet yang kuat sehingga luncuran dengan baik, koordinasi antara tangan dan kaki yang sesuai dengan teknik renang gaya bebas dan saat

pembalikan sangat baik dikarenakan tujuan tungkai kaki yang kuat sehingga luncuran lebih cepat, pengambilan nafas dilakukan 5 kali gerakan 1 kali Pengambilan nafas yang dilakukan atlet sehingga memperoleh waktu yang baik sekali.

Kategori baik dengan nilai 83-70 dan persentase (50%) Ketika melakukan tes dalam penelitian ini, data yang diperoleh melalui teknik pengumpulan data ditemukan 10 atlet yang termasuk dalam kategori baik. Rendi Pratama mendapatkan kategori baik terlihat pada gerakan yang hampir memenuhi syarat dalam teknik renang gaya bebas masi ada gerakan tangan yang telalu melebar sehingga belum bisa mendapatkan kategori baik sekali.

Kategori cukup dengan nilai 69-67 dan persentase (10%) Ketika melakukan tes dalam penelitian ini, data yang diperoleh melalui teknik pengumpulan data ditemukan 2 atlet yang termasuk dalam kategori cukup. Yeni yang mendapatkan kategori cukup Karena ditemukan masalah pada kondisi fisik yang kurang fit sehingga Cuma menghasilkan kategori cukup.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan tujuan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS), yang berjumlah 20 atlet yaitu:

1. Kecepatan renang gaya bebas pada atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS), 5 atlet yang mendapatkan (25%) yang dikategorikan baik sekali.
2. Kecepatan renang gaya bebas pada atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS), 10 atlet yang mendapatkan (50%) yang dikategorikan baik.
3. Kecepatan renang gaya bebas pada atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS), 2 atlet yang mendapatkan (10%) yang dikategorikan cukup.
4. Kecepatan renang gaya bebas pada atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS), 3atlet yang mendapatkan (15%) yang dikategorikan kurang.

Saran

Setelah melakukan penelitian tentang “Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS)” maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih disarankan untuk lebih teliti lagi dalam memberikan program latihan pada atlet khususnya dalam renang gaya bebas mengenai kecepatan dan kesesuaian gerakan tangan dan tungkai agar atlet dapat lebih berprestasi.

2. Disarankan untuk atlet dapat berlatih lebih giat lagi dan dapat melakukan semua arahan program latihan yang diberikan pelatih, untuk memperbaiki waktu kecepatan renang gaya bebas dan kesesuaian gerakan tangan dan tungkai agar atlet dapat lebih berprestasi.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman, baik untuk kegiatan latihan maupun untuk kegiatan penelitian lanjutan yang ada kegiatannya dengan permasalahan ini dengan ruang lingkup yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Imansyah, Farizal. 2016. *Renang III*. Banyuasin: Excellent Publishing
- Imansyah, Farizal. 2017. *Renang I*. Palembang: CV. Amanah
- Imansyah,F. 2018. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Putri Club Bangka Swimming. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(1).
- Kresno, sudarti. 2016. *Metodologi penelitian kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Rahmani, Mikanda. 2014 .*Buku Super Lengkap Olahraga*.Jakarta: Dunia Cerdas
- Roji.2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta: Erlangga
- Satori, Djam'an. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sugiono. 2011. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* Bandung: Alfabeta
- Sutanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yokyakarta: Pustaka Baru Press
- Thomas, David G. 2007. *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada