

**MANAJEMEN LATIHAN RENANG CLUB JAKA UTAMA SC
LAMPUNG DI PANDEMI COVID-19**

(Skripsi)

Oleh:

Anita Herdiana Putri



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN & ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

**MANAJEMEN LATIHAN RENANG CLUB JAKA UTAMA SC
LAMPUNG DI PANDEMI COVID-19**

OLEH

ANITA HERDIANA PUTRI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN
Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

MANAJEMEN LATIHAN RENANG *CLUB* JAKA UTAMA SC LAMPUNG DI PANDEMI COVID-19

Oleh

ANITA HERDIANA PUTRI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manajemen latihan *Club* renang Jaka Utama SC Lampung pada masa pandemi covid-19. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan metode survey, yang menjadi instrumen atau alat penelitian adalah peneliti itu sendiri. Dalam penelitian kualitatif pengumpulan data dilakukan pada kondisi yang alamiah, sumber data primer, dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi, wawancara, dan dokumentasi. Populasi pada penelitian ini adalah *Club* renang Jaka Utama SC Lampung dengan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota *Club* renang Jaka Utama. Adapun yang dijadikan sumber data yaitu pelatih, orang tua dan atlet renang *Club* Jaka Utama SC Lampung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Organisasi *Club* Jaka Utama saat ini berjalan sebagaimana mestinya karena sistem organisasi dan administrasi yang masih sederhana. Sistem kepengurusan yang berjalan kurang profesional. Masih ada beberapa pengurus yang masih merangkap jabatan dalam susunan kepengurusan. Koordinasi antar pengurus bersifat natural sesuai dengan keadaan. Manajemen latihan yang meliputi perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengawasan dan evaluasi di *Club* Jaka Utama SC Lampung menyesuaikan dengan keadaan saat pandemi covid-19, keadaan organisasi *Club* Jaka Utama SC Lampung berjalan kurang baik dan sistem kepengurusan belum mengalami reorganisasi secara rutin. Untuk laporan atlet biasanya langsung dari pengurus dan pelatih kadang saat orang tua mendampingi selama proses latihan juga melihat apa yang diberikan pelatih.

Kata Kunci : manajemen, renang, jaka utama, pandemi covid-19

ABSTRACT

MANAGEMENT OF SWIMMING TRAINING CLUB JAKA UTAMA SC LAMPUNG IN THE COVID-19 PANDEMIC

By

ANITA HERDIANA PUTRI

This study aims to determine the training management of the Jaka Utama SC Lampung swimming club during the covid-19 pandemic. This type of research is descriptive qualitative with a survey method, the research instrument or tool is the researcher himself. In qualitative research data collection is carried out in natural conditions, primary data sources, and data collection techniques are mostly on observation, interviews, and documentation. The population in this study was the Jaka Utama Swimming Club SC Lampung with the samples used in this study were members of the Jaka Utama swimming club. The data sources used are coaches, parents and swimming athletes at Club Jaka Utama SC Lampung.

The results of the study indicate that the current Club Jaka Utama organization is running as it should because the organizational and administrative systems are still simple. The management system that runs is not professional. There are still some administrators who still hold concurrent positions in the management structure. Coordination between administrators is natural in accordance with the circumstances.

The management of the exercise which includes planning, organizing, implementing, monitoring and evaluating at Club Jaka Utama SC Lampung is adjusting to the conditions during the covid-19 pandemic, the organizational condition of Club Jaka Utama SC Lampung is not going well and the management system has not undergone routine reorganization. Reports for athletes are usually directly from the administrators and coaches, sometimes when parents accompany them during the training process, they also see what the coach has given them.

Keywords: management, swimming, jaka utama, covid-19 pandemic.

**A. Judul Skripsi : MANAJEMEN LATIHAN RENANG CLUB
JAKA UTAMA SC LAMPUNG DI PANDEMI
COVID-19**

Nama Mahasiswa : Anita Herdiana Putri
Nomor Pokok Mahasiswa : 1713051042
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

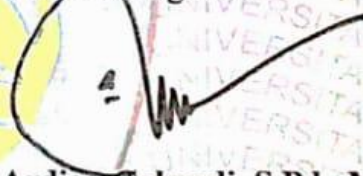
1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I



Drs. Akor Sitepu, M.Pd.
NIP 19590117 198703 1 002

Pembimbing II



Ardian Cahyadi, S.Pd., M.Pd.
NIP 19910614 201903 1 014

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Riswandi, M.Pd
NIP 197608082009121001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: Drs. Akor Sitepu, M.Pd.

Sekretaris

: Ardian Cahyadi, S.Pd., M.Pd.

Penguji

Bukan Pembimbing

: Drs. Sudirman Husin, M.Pd.

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Payuan Raja, M.Pd

NIP 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 26 April 2022

HALAMAN PERNYATAAN

Bahwa yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anita Herdiana Putri
NPM : 1713051042
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Manajemen Latihan Renang Club Jaka Utama SC Lampung Di Pandemi Covid-19” tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 26 April 2022
Yang membuat pernyataan



Anita Herdiana Putri
NPM. 1713051042

RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir di Bandar Lampung, Provinsi Lampung 20 Juni 1998, sebagai anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Drs. Herdiawan dan Ibu Sefrina Nurlela.

Penulis menempuh pendidikan formal di TK Ismaria, Sekolah Dasar di SDN 1 Rajabasa Raya selesai pada tahun 2010, Sekolah Menengah Pertama di SMPN 3 Natar Lampung Selatan selesai pada tahun 2013 dan Sekolah Menengah Atas di SMAN 13 Bandar Lampung selesai pada tahun 2016.

Tahun 2017, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan FKIP Unila melalui jalur SBMPTN. Pada Tahun 2020, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Pulau Legundi, Dusun Keramat, Kecamatan Punduh Pedada Kabupaten Pesawaran. Pada tahun 2020 Penulis melakukan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SDN 6 Punduh Pedada.

Motto

“Jangan lupa! Untuk minta maaf sama diri sendiri atas apa kesalahan yang sudah dilakukan sebelumnya dan jangan lupa juga! Untuk terus berterima kasih kepada diri sendiri karena telah berjuang dan bertahan”

(Anita Herdiana Putri)

PERSEMBAHAN

Assalamualaikum Wr. Wb.

Papa Drs. Herdiawan dan Mama Sefrina Nurlela terima kasih karena selalu memberikan semangat dan dukungan yang tiada hentinya kepada saya, dan selalu memanjatkan doa-doa indahny demi kesuksesan saya, yang selalu memberikan nasihat-nasihat yang bermanfaat untuk kebaikan saya, serta selalu merawat, menjaga, membimbing anakmu ini, kalian adalah semangat hidupku.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

(Anita Herdiana Putri)

SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah – Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani. Dengan Judul “Manajemen Latihan Renang *Club* Jaka Utama SC Lampung Di Pandemi Covid-19”

Dalam penulisan skripsi ini Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

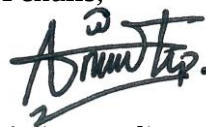
1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si., Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Riswandi, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) FKIP Universitas Lampung.
4. Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Drs. Akor Sitepu, M.Pd. Pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta motivasi kepada penulis.
6. Ardian Cahyadi, S.Pd., M.Pd. Pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta motivasi kepada penulis.
7. Drs. Sudirman Husin, M.Pd. selaku Pembahas yang telah memberikan pengarahan serta motivasi kepada penulis.
8. Bapak dosen di program studi Penjas FKIP UNILA yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.

9. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Administrasi FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
10. Ketua umum Ir.Yanuar Ratawinata *Club* renang Jaka Utama SC Lampung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
11. Pelatih, pengurus, atlet, dan orang tua *Club* renang Jaka Utama SC Lampung yang telah membantu dalam proses wawancara selama penelitian.
12. Saudariku Anila Herdiana Putri yang telah memberikan doa dan semangat.
13. *My bestie* Tuti dan Tiwi terima kasih yang selalu *support* dalam hal apapun dan telah memberikan doa serta semangat untuk diriku.
14. *Team of OTW Wisuda* Osi, Imanona, Yuni, Decul, Ega, Thesya, dan Alel terimakasih yang selalu *support* dalam hal apapun dan telah menemani masa perkuliahan sampai selesai.
15. Teman-teman Penjas angkatan 2017 yang telah memberikan dukungan, semangat dan telah menemani masa perkuliahan sampai selesai.
16. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tulus dan ikhlas semoga diberikan kebaikan dari Allah S.W.T.
17. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, proud of you ANITA.*

Akhir Kata, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin.

Bandar Lampung, 26 April 2022

Penulis,



Anita Herdiana Putri
NPM. 1713051042

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Batasan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
 II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Penelitian Kualitatif	7
B. Olahraga Renang	8
C. Pengertian Latihan	13
D. Manajemen Olahraga	24
E. Pengertian Organisasi Olahraga	27
F. Atlet	30
G. Penelitian Relevan	32
H. Kerangka Berpikir	33

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	34
B. Tempat Penelitian.....	35
C. Populasi	35
D.Sumber Data	35
E. Instrument Penelitian	35
F. Teknik Pengumpulan Data	36
G . Analisis Data	39

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	42
1. Gambaran Umum	42
2. Hasil Wawancara	43
a) <i>Planning</i> (Perencanaan)	44
b) <i>Organizing</i> (Pengorganisasian)	46
c) <i>Actuating</i> (Pelaksanaan)	48
d) <i>Controlling</i> (Pengawasan)	50
e) Evaluasi	53
B. Deskripsi <i>Club</i> Renang Jaka Utama SC Lampung	55
a. Sejarah	55
b. Manajemen Kepengurusan	56
c. Struktur Organisasi	56
d. Sarana Prasarana	57
e. Program dan Sistem Latihan	57
f. Pelatih	61
g. Prestasi Klub.....	61
h. Pembibitan.....	62
i. Hambatan/Kendala Yang Ada Di Klub.....	62
j. Hambatan Penulis dalam Penulisan Skripsi	63
C. Pembahasan	63

V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	68
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nomor Perlombaan	11

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Keterkaitan Empat Unsur dalam Organisasi Model Davis	29
2. Komponen dalam Analisis Data (<i>interactive model</i>).....	40
3. Struktur Organisasi	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat izin penelitian	74
2. Surat Keterangan Penelitian	75
3. Surat balasan penelitian	76
4. Angket Penelitian.....	77
5. Foto Penelitian	81
6. Denah Lokasi Kolam Renang Pahoman	84
7. Lembar Kendali Bimbingan	85

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat terjadinya pandemi covid-19 program perencanaan latihan renang yang sudah dibuat *Club* Jaka Utama SC Lampung tidak berjalan sebagaimana mestinya, maka terhambat dalam perencanaan jadwal, pelaksanaan latihan serta menurunnya motivasi dan pasang surutnya prestasi atlet. Jadwal latihan yang seharusnya seminggu 8 kali pertemuan di pagi dan sore hari dengan jumlah atlet yang sesuai dengan pembagian kategori senior, menengah, dan junior terbagi rata waktu latihannya, saat pandemi hanya bisa dilakukan seminggu empat kali pertemuan di pagi hari saja dikarenakan para atlet juga harus membatasi diri dalam berinteraksi dengan orang lain dan dengan jumlah atlet yang tidak konsisten dikarenakan kecemasan orangtua terhadap atlet untuk tidak aktif latihan dahulu di masa pandemi covid-19.

Hasil observasi selama kondisi pandemi covid-19 di *Club* renang Jaka Utama SC Lampung mengalami perubahan yang berakibat pada perubahan jadwal latihan untuk atlet senior, menengah, dan junior dikarenakan kolam tempat atlet berlatih harus berbarengan dengan *Club* renang lainnya maka pelatih membagi jadwal latihan setiap tingkatan para atlet renang *Club* Jaka Utama SC Lampung, mengingat masih diberlakukannya peraturan menjaga jarak (*physical distancing*) dan pembatasan sosial berskala besar di masa pandemi covid-19 ini. Itu semua berakibat terjadi penurunan motivasi atlet selama latihan di masa pandemi covid-19 dikarenakan sebagian besar perhelatan olahraga renang, baik di tingkat nasional, regional maupun internasional dibatalkan atau ditunda untuk sementara waktu maka dapat berdampak pada target pencapaian prestasi atlet, kecemasan orangtua atlet juga menjadi

pertimbangan besar bagi pelatih untuk tetap menjalankan program latihan seperti semula di tengah pandemi covid-19. Maka dari itu pelatih memberi inovasi lain dalam latihan yaitu dengan diadakannya sparingan antar *Club* minimal sebulan sekali guna menambah motivasi atlet.

World Health Organization (WHO) pun mengkampanyekan *healthy at home* atau sehat di rumah lewat kegiatan fisik di tengah pandemi. Menurut WHO, olahraga tak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tapi juga mental. Banyak cara untuk meningkatkan imunitas pada masa pandemi covid-19, salah satu caranya adalah dengan olahraga berenang. Namun banyak orang yang menghindari olahraga ini karena ada isu yang berkembang bahwa virus covid-19 bisa menular melalui air. Dilansir dari *website CDC Centers for Disease Control and Prevention* (Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit) Amerika Serikat, berenang sebenarnya bagus untuk menjaga kondisi tubuh. Apalagi sejauh ini belum ada penelitian yang menyebutkan virus covid-19 menular melalui air. WHO juga menjelaskan berenang aman selama kolam terawat dengan baik dan diklorinasi dengan benar.

Renang adalah suatu olahraga yang dilakukan di dalam air, dilakukan dengan menggerakkan semua anggota badan untuk mengapung di air serta anggota badan bergerak dengan bebas di air. Olahraga renang mempunyai tujuan yang bermacam-macam antara lain untuk olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, rehabilitasi, dan olahraga prestasi. Prinsip dasar untuk mencetak atlet yang berprestasi, pelatih harus mampu meramu program latihan secara sistematis, berencana dan progresif yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang maksimal. Dalam latihan renang kinerja pelatih untuk menangani atlet harus dapat membangun citra *Club* yang dibinanya. Karena pelatih tidak hanya berfungsi membuat program latihan dan melatih kemampuan fisik, teknik, taktik akan tetapi pelatih sebagai fasilitator untuk atlet menuju prestasi.

Program latihan tersebut harus disusun dengan teliti dan disajikan secara cermat dalam proses *coaching* atau proses berlatih yang mengandung prinsip-prinsip latihan, faktor-faktor latihan, maupun komponen-komponen latihan yang disusun berdasarkan spesifikasi cabang olahraga maupun kemampuan atlet yang dibinanya, program latihan berfungsi pula sebagai kontrol terhadap peningkatan prestasi yang dicapai oleh atlet. Proses berlatih melatih diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih, olahragawan, dan orangtua yang merupakan hubungan timbal balik agar tujuan latihan dapat tercapai di masa pandemi covid-19.

Cabang olahraga untuk pencapaian prestasi salah satunya ditentukan oleh kecepatan adalah renang. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi renang baik itu faktor fisik maupun faktor psikis. Faktor fisik terdiri dari banyak komponen, antara lain: daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya ledak dan kelincahan. Yang paling dominan dalam renang adalah harus bisa mengurangi atau meminimalisir resistensi air agar melaju lebih cepat, dalam perlombaan renang cara penilaian didasarkan pada waktu yang ditempuh oleh seorang perenang. Jadi kecepatan salah satu komponen fisik yang dapat mendukung prestasi atlet dalam olahraga renang. Prestasi olahraga merupakan aktualisasi dan akumulasi hasil proses latihan yang ditampilkan olahragawan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki di masa pandemi covid-19.

Untuk mencapai keterampilan atlet dalam peningkatan prestasi maka diperlukan suatu pengelolaan atau manajemen latihan yang cermat. manajemen adalah suatu proses yang dilakukan agar suatu tujuan dapat berjalan dengan baik yang memerlukan perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, evaluasi, dan inovasi dengan menggunakan sumber daya manusia atau lainnya untuk mencapai sebuah tujuan. Fungsi utama manajemen di sini adalah untuk mengoptimalkan efisiensi sekaligus efektivitas pembinaan yang ada dalam program kerja sebuah organisasi.

Pengelolaan suatu organisasi (manajemen) harus dilaksanakan oleh seluruh pengurus, yang sebelumnya dituntut harus membuat perencanaan (*planning*) yang diwujudkan melalui program kerja sehingga pengurus dapat memberi kontribusi terhadap berbagai pencapaian yang telah ditargetkan. Oleh karena itu, maju mundurnya suatu prestasi olahraga, salah satunya dipengaruhi oleh manajemen yang diwujudkan dalam program kerja dan program latihan di masa pandemi covid-19. Tidak kalah pentingnya keberhasilan manajemen suatu organisasi didukung pula oleh beberapa faktor yang sangat penting antara lain dana, pimpinan, sumber daya manusia, dan lain sebagainya. Usaha untuk memenuhi kebutuhan dan terbatasnya kemampuan dalam melakukan pekerjaan, tugas, dan tanggung jawab. Dengan adanya pembagian kerja, tugas, dan tanggung jawab ini maka pekerjaan yang berat dan sulit akan dapat diselesaikan dengan baik serta tujuan dapat tercapai.

Keadaan saat pandemi covid-19 ini tentu saja membuat proses latihan tidak maksimal seperti jadwal latihan yang ditentukan pelatih yang berkurang dari segi pembagian waktu yang seminggu 8 kali pertemuan menjadi empat kali pertemuan dan pengurangan kapasitas penggunaan lintasan renang dikarenakan mengingat masih diberlakukannya peraturan menjaga jarak (*physical distancing*) dan pembatasan sosial berskala besar di masa pandemi covid-19 ini. Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan kajian terhadap pengelolaan manajemen latihan, motivasi dan pasang surutnya prestasi atlet renang di *Club* Jaka Utama SC Lampung serta disajikan dalam judul penelitian yaitu “Manajemen Latihan Renang *Club* Jaka Utama SC Lampung Di Pandemi Covid-19”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang yang telah dikemukakan, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Program latihan tidak maksimal dikarenakan terjadinya pandemi covid-19.
- 2) Pelaksanaan metode latihan renang yang dilakukan di masa pandemi covid-19 belum mencapai target.
- 3) Dalam rangka pencapaian prestasi yang berkesinambungan di masa pandemi covid-19 program pembinaan harus disesuaikan berdasarkan aturan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar).

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1) Bagaimanakah manajemen latihan yang meliputi perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan di *Club Jaka Utama SC Lampung* selama pandemi covid-19 ?
- 2) Bagaimanakah Keadaan organisasi di *Club Jaka Utama SC Lampung* selama pandemi covid-19 ?

D. Batasan Masalah

Karena cukup luasnya ruang lingkup yang menjadi kajian dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi ruang lingkup kajian ini pada manajemen program latihan renang, motivasi dan hasil prestasi yang dihadapi oleh pelatih, orangtua, dan atlet *Club Jaka Utama SC Lampung* di masa pandemi covid-19.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui proses latihan renang yang dilaksanakan di masa pandemi covid-19 di *Club Jaka Utama SC Lampung*.

F. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat dari penelitian ini adalah untuk membuktikan secara ilmiah bahwa manajemen latihan renang yang baik mempunyai hubungan dengan prestasi atlet renang di masa pandemi covid-19.

2) Manfaat Praktis

Secara praktis manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Bagi Atlet

Dapat digunakan sebagai masukan yang berharga serta dapat digunakan untuk memperbaiki dan motivasi latihan atlet di tengah pandemi covid-19.

b. Bagi Pelatih

Penelitian ini merupakan masukan yang berharga untuk mengetahui atlet dalam hal latihan dan motivasi latihan renang serta sebagai acuan pemberian pengetahuan tentang kesehatan dan prestasi atlet renang di masa pandemi covid-19 ini.

c. Bagi *Club*

Sebagai bahan untuk menyempurnakan pengembangan manajemen latihan, evaluasi, dan inovasi terhadap atlet untuk prestasinya selama masa pandemi covid-19 dan untuk menanggulangi bila terjadi lagi pandemi seperti covid-19, *Club* bisa langsung beradaptasi dengan kondisi yang terjadi.

d. Bagi Orang Tua

Sebagai acuan pemberitahuan tentang pelaksanaan perilaku hidup sehat dan motivasi latihan terhadap atlet di masa pandemi covid-19.

e. Bagi Peneliti Lain

Sebagai bahan pertimbangan dalam membuat penelitian terutama yang berkaitan dengan manajemen program latihan renang di masa pandemi covid-19.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Penelitian Kualitatif

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan dalam *setting* tertentu yang ada dalam kehidupan alamiah dengan maksud menginvestigasi dan memahami fenomena: apa yang terjadi, mengapa terjadi dan bagaimana terjadinya. Jadi riset kualitatif adalah berbasis pada konsep “*going exploring*” (pergi menjelajah) yang melibatkan *in-depth and case-oriented study* (studi mendalam dan berorientasi kasus) atas sejumlah kasus atau kasus tunggal (Finlay 2006) dalam Chariri (2009: 9). Tujuan utama penelitian kualitatif adalah membuat fakta mudah dipahami (*understandable*) bisa dimengerti dan kalau memungkinkan (sesuai modelnya) dapat menghasilkan hipotesis baru.

Ada beberapa alasan yang mendorong mengapa ekonomi, manajemen dan akuntansi memerlukan pendekatan kualitatif. Yang pertama, bidang kajian bukan disiplin yang “bebas nilai”. Artinya, kegiatan bisnis dan manajemen sangat tergantung pada nilai-nilai, norma, budaya, dan perilaku tertentu yang terjadi di suatu lingkungan bisnis. Jika lingkungannya berbeda, maka gaya dan pendekatan yang digunakan dapat berbeda. Hal ini disebabkan manajemen/bisnis merupakan realitas yang terbentuk secara sosial melalui interaksi individu dan lingkungannya (*socially constructed reality*); merupakan praktik yang diciptakan manusia (*human creation*) merupakan wacana simbolik yang dibentuk oleh individunya (*symbolic discourse*) dan hasil dari kreatifitas manusia (*human creativity*) dalam Chariri (2009: 10). Nasution (2003, hlm. 5) Hakikat penelitian kualitatif adalah untuk mengamati orang dalam lingkungan hidupnya, berinteraksi dengan mereka, berusaha memahami bahasa dan tafsiran mereka tentang dunia sekitarnya. Dengan

demikian penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pengertian dan pemahaman tentang suatu peristiwa atau perilaku manusia dalam suatu organisasi atau institusi.

Berbeda dengan penelitian yang bersifat kuantitatif, dalam penelitian kualitatif, desain tidak ditentukan sebelumnya. Namun demikian, fungsi desain tetap sama yaitu digunakan dalam penelitian untuk menunjukkan rencana penelitian tentang bagaimana melangkah maju. Nasution (1992: 9) menjelaskan tentang karakteristik penelitian naturalistik kualitatif, yaitu: (1) sumber data ialah situasi yang wajar atau “*natural setting*”; (2) penelitian sebagai instrumen penelitian atau “*key instrument*”; (3) sangat deskriptif; (4) mementingkan proses atau produk; (5) memberi makna di belakang kelakuan atau perbuatan, sehingga dapat memahami masalah atau situasi; (6) mengutamakan data langsung atau “*first hand*”; (7) triangulasi; (8) menonjolkan rincian kontekstual; (9) subjek yang diteliti dipandang berkedudukan sama dengan peneliti; (10) mengutamakan perspektif emik, artinya mengumpulkan data, kelayakan informan, kebaruan informasi dan kelengkapan informasi.

B. Olahraga Renang

Olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan:

1) Olahraga pendidikan

Olahraga pendidikan merupakan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan dilaksanakan pada jalur formal (jenjang pendidikan) atau non formal (terstruktur dan berjenjang) melalui kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler.

2) Olahraga rekreasi

Olahraga rekreasi merupakan olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

3) Olahraga prestasi

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Renang secara umum berarti gerakan di air.

Renang merupakan salah satu jenis olahraga air. Olahraga renang sendiri merupakan olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Pemenang dalam perlombaan renang adalah perenang yang tercepat dalam menyelesaikan jarak lintasan yang dilombakan.

Renang merupakan jenis olahraga yang memiliki banyak nomor perlombaan, sehingga hal ini menjadi peluang bagi setiap atlet renang yang mewakili daerahnya untuk memperoleh medali lebih dari satu gelaran kejuaraan renang yang diikuti, dalam rekor dunia atlet renang amerika yang bernama Michael Phelps memperoleh 8 medali emas di olimpiade. Renang yang lazim digunakan ada empat gaya yaitu:

- Gaya bebas (*crawl*),
Gaya bebas sudah digunakan manusia sejak zaman kuno. Gaya ini kemudian dipelajari oleh seorang pelatih renang Arthur Trudgen dari penduduk asli Amerika Selatan. Di Inggris Trudgen memakai gerakan kaki menggantung, bukan gerakan kaki lurus melecut naik turun seperti gaya bebas yang dikenal sekarang ini. Selanjutnya gaya *trudgen* dikembangkan oleh keluarga Richmond (Dick) Cavill, seorang perenang Australia. Ketika sedang mengembangkan gaya *trudgen*, mereka melihat Alick Wickham berenang dengan gerakan kaki lurus melecut naik turun. Gerakan ini kemudian digunakan Richmond Cavill dalam kejuaraan

renang internasional. Ia memberi nama gaya tersebut “seperti merangkak (*crawl*) di dalam air”. Gaya tersebut diubah sedikit oleh Charles Daniels dan menjadi gaya *crawl* seperti yang dikenal sekarang.

- Gaya dada (*Breaststroke*),

Gaya dada atau gaya katak merupakan gaya berenang dimana posisi dada menghadap ke permukaan air. Manusia sudah berenang gaya dada sejak Zaman Batu, seperti digambarkan dalam lukisan di Gua Perenang, dekat Wadi Sora, Mesir barat daya. Gerakan kaki gaya dada diperkirakan meniru gerakan berenang katak. Diantara ketiga nomor renang resmi yang diatur oleh FINA, perenang gaya dada adalah perenang paling lambat.

- Gaya punggung (*back crawl*),

Gaya punggung adalah gaya renang yang sudah dikenal sejak zaman kuno. Gaya punggung merupakan gaya renang tertua yang diperlombakan setelah gaya bebas. Dalam gaya ini, perenang mudah untuk mengambil dan membuang napas karena mulut dan hidung berada di luar air.

- Gaya kupu-kupu (*dolphin*).

Gaya kupu-kupu merupakan hasil pengembangan gaya dada yang pertama kali digunakan oleh Henry Myers pada perlombaan renang Brooklyn Central YMCA pada tahun 1933. Pada tahun 1934, David Armbuster diduga telah memperbaiki metode mengayunkan lengan ke depan sewaktu berenang gaya dada. Ia menyebut gaya tersebut gaya kupu-kupu. Tahun 1935, Jack Sieg mengembangkan teknik menendang seperti sirip ikan dengan memiringkan tubuhnya ke salah satu sisi. Ia menyebut gaya tersebut “tendangan sirip ekor lumba-lumba”. Armbuster dan Sieg lalu bersama-sama mengembangkan kedua teknik tersebut menjadi gaya renang yang sangat cepat. Satu ayunan lengan kupu-kupu dipadu dengan dua tendangan lumba-lumba.

Pembagian nomor perlombaan renang yang dibuat dalam satuan meter adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Nomor Perlombaan

Nomor	Jarak (meter)
Gaya Bebas	50, 100, 200, 400, 800, 1500
Gaya Punggung	50, 100, 200
Gaya Kupu-kupu	50, 100, 200
Gaya Dada	50, 100, 200
Gaya Ganti Individu	200, 400
Estafet Gaya Bebas	4x100, 4x200
Estafet Gaya Ganti	4x100

Sumber: konstitusi dan peraturan FINA 2005-2009

Berdasarkan data tersebut apabila seorang atlet menguasai empat gaya renang dan mempunyai daya tahan dan kecepatan yang baik maka memiliki peluang untuk meraih lebih dari satu medali dalam setiap perlombaan renang, karena terdapat 21 nomor perlombaan yang diklasifikasikan berdasarkan jarak dan gaya. Sehingga kesempatan ini dapat dimanfaatkan seorang atlet renang untuk meraih medali tidak hanya satu nomor, hal ini berarti jika suatu daerah memiliki satu saja perenang berbakat tentunya akan dimanfaatkan semaksimal mungkin apalagi memiliki banyak atlet renang yang berbakat perolehan medali suatu daerah akan lebih baik atau memiliki jumlah yang banyak perolehan medalnya. Berkembang dan majunya prestasi renang di suatu daerah diperlukan manajemen yang baik yang dilakukan organisasi pengurus daerah PRSI.

Berenang merupakan salah satu olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan seseorang. Olahraga ini sangat dianjurkan bagi orang yang kelebihan berat badan (obesitas), ibu hamil, dan penderita gangguan persendian tulang atau arthritis karena memiliki banyak manfaat, antara lain:

- Membentuk otot. Dalam olahraga renang, perenang menggerakkan hampir semua otot pada tubuh, mulai dari kepala, leher, anggota gerak atas, dada, perut, punggung, pinggang, anggota gerak bawah, dan telapak kaki, karena pada saat bergerak di dalam air, tubuh mengeluarkan energi yang besar untuk melawan massa air yang mampu menguatkan dan melenturkan otot-otot tubuh.
- Membantu mengencangkan otot. Apabila gerakan gaya renang dilakukan secara benar maka dapat mengencangkan dan membuat tubuh menjadi lebih liat. Otot-otot yang dapat dikencangkan antara lain pada bagian lengan, payudara, perut, paha, dan betis dapat menjadi lebih kencang apabila melakukan gerakan renang secara benar.
- Melangsingkan tubuh. Renang dapat membantu seseorang untuk membakar lemak apabila dilakukan secara rutin.
- Meningkatkan kemampuan fungsi jantung dan paru-paru. Dalam gerakan renang terdapat gerakan mendorong dan menendang air menggunakan anggota tubuh terutama tangan dan kaki, hal ini dapat memacu aliran darah ke jantung, pembuluh darah, dan paru-paru. Berenang dikategorikan sebagai latihan aerobik dalam air.
- Menambah tinggi badan. Berenang membantu dalam menambah tinggi badan seseorang yang masih dalam masa pertumbuhan.
- Melatih pernapasan. Berenang menyebabkan sistem kardiovaskuler dan pernapasan dapat menjadi lebih kuat. Pernapasan menjadi lebih sehat, lancar, dan panjang. Hal itulah yang menyebabkan olahraga renang dianjurkan bagi penderita asma.
- Membakar kalori lebih banyak. Gerakan yang dilakukan di dalam air lebih berat, maka otomatis energi yang dibutuhkan juga lebih tinggi,

sehingga berenang secara efektif dapat membakar sekitar 24% kalori tubuh.

- Self safety. Dengan memiliki kemampuan berenang, maka seseorang tidak perlu khawatir apabila mengalami hal-hal yang tidak diinginkan di air, misalnya jatuh ke laut.
- Menyegarkan pikiran dan menghilangkan stress. Secara psikologis berenang dapat membuat hati dan pikiran menjadi rileks. Gerakan renang yang dilakukan secara santai dan perlahan mampu meningkatkan hormon endorfin dalam otak. Hal inilah yang menyebabkan renang dapat menyegarkan pikiran dan menghilangkan stress.
- Memperlancar aliran darah bagi ibu hamil. Berenang dapat membantu memperlancar aliran darah ibu ke janinnya, membantu menguatkan otot-otot dan membantu pernapasan.
- Manfaat psikologi tambahan, melatih pengaturan waktu, mengembangkan jiwa sportif, dan meningkatkan rasa kepercayaan diri.

C. Pengertian Latihan

Harsono (1988: 101) menyatakan latihan adalah proses yang sistematis dari pelatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan. Dengan latihan yang sistematis melalui pengembangan pengulangan tersebut akan menyebabkan mekanisme gerakan menjadi baik. Yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke yang sukar, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang maksudnya adalah agar gerakan yang mula-mula sukar menjadi mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi.

Kian hari maksudnya adalah setiap kali, secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah beban, jadi bukan harus setiap hari. Menurut Kamiso (1991: 72) untuk mencapai taraf latihan, latihan tidak perlu diberikan beban

yang setingkat dengan maksimal, tetapi cukup antara 72%-87%. Berdasarkan hal tersebut maka disusun pedoman denyut nadi latihan dengan rumus, nadi latihan maksimal: $200 - \text{umur}$, nadi latihan optimal: $200 - \text{umur} - 10$, nadi latihan: $\frac{3}{4} (200 - \text{umur})$.

Sedangkan untuk latihan olahraga prestasi angka 200 diganti dengan angka 220, intensitas beban kerja berkisar antara 72%-87% dari denyut nadi maksimal. Latihan harus memiliki tujuan yang pasti serta berpengaruh terhadap tubuh bahwa ada pengaruhnya terhadap kehidupan sehari-hari. Jadi, tujuan pokok dari latihan adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal disamping kesehatan dan kesegaran jasmani bagi pelakunya.

a. Faktor-faktor Latihan

Faktor-faktor latihan adalah bagian dari setiap program yang memperhatikan umur dari setiap atlet, potensi individu, tingkat kesiapan atau fase dari latihan itu sendiri yang menekankan relatif pada setiap macam penyesuaian dengan keistimewaan dengan program latihan yang sudah ditentukan. Faktor-faktor dasar latihan yang meliputi kesiapan fisik, teknik, taktik, kejiwaan (mental) dan secara teori harus tergabung dalam suatu program-program olahraga.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan menurut Iwan Setiawan dalam skripsi Setiya Murni (2002: 31) adalah prinsip-prinsip dasar yang perlu diketahui serta diterapkan dalam setiap cabang olahraga. Dengan pengetahuan prinsip-prinsip latihan tersebut diharapkan prestasi seorang atlet akan lebih cepat meningkat.

Adapun prinsip-prinsip latihan menurut Harsono (1988: 102-122) adalah sebagai berikut:

- 1) Intensitas latihan: mencakup terhadap volume latihan dan frekuensi latihan.
- 2) Overload: latihan harus diberikan cukup berat mendekati batas kemampuan/ambang rangsang.

- 3) Spesifik: latihan akan berpengaruh secara spesifik terhadap tubuh, terutama sekelompok otot tertentu, ruang persendian, sistem energi.
- 4) Individualisasi: sekalipun sejumlah atlet memiliki prestasi yang sama, akan tetapi konsep latihan disusun sesuai dengan batas kemampuan serta kekhasan individu.
- 5) Kualitas Latihan: berlatih intensif harus disertai koreksi yang tepat dan konstruktif agar tujuan dari latihan tercapai.
- 6) Variasi Latihan: latihan intensif perlu adanya dalam variasi dalam program latihan.
- 7) Perkembangan Menyeluruh: pondasi bagi pelaksanaan program latihan yang diberikan kepada atlet muda untuk memberikan dasar-dasar keterampilan gerak.
- 8) Lama Latihan: mengacu pada sistem energi yang digunakan oleh masing-masing cabang olahraga guna mengurangi tingkat kesalahan (*handicapping habits*).
- 9) Latihan Relaksasi: bertujuan untuk mengurangi tension atau ketegangan baik fisik maupun mental.

c. Program Latihan

Program latihan adalah seperangkat kegiatan dalam berlatih yang diatur oleh pelatih sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan oleh atlet, baik mengenai jumlah beban latihan maupun intensitas latihannya Tengkidung & Wahyuningtyas Puspitorini (2012: 42). Penyusunan program latihan adalah proses merencanakan dan menyusun materi, beban, sasaran, dan metode latihan pada setiap tahapan yang akan dilakukan oleh setiap atlet Sukadiyanto (2005: 40). Pentahapan program latihan meliputi tahap persiapan, tahap kompetisi dan tahap transisi, pernyataan tersebut seperti yang dikemukakan Sudradjat Prawirasaputra, dkk., (2000: 42-45).

Untuk mencapai prestasi tinggi kita harus juga memperhatikan kemampuan masing-masing atlet. Dengan mengetahui batas kemampuan seseorang akan dapat menentukan dengan tepat dan baik dengan beban

kerja latihan maupun meramalkan prestasinya yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Program latihan suatu petunjuk yang mengikat untuk perkembangan latihan, dimana semua itu menghendaki aturan-aturan secara tertulis untuk mencapai suatu tujuan. Perencanaan yang baik adalah suatu kunci dari unsur melatih yang efektif dan kemampuan merencanakan latihan adalah suatu hal yang mutlak dimiliki oleh seorang pelatih. Sebagaimana diketahui bahwa peranan pelatih adalah mempersiapkan untuk mengikuti suatu pertandingan, dalam hal ini pelatih perlu merencanakan latihan bagi atletnya untuk mengembangkan keterampilan, fisik, mental, serta taktik, dengan demikian pelatih perlu menyusun program latihan agar dalam membina atlet dapat terarah. Untuk prestasi yang optimal perlu dibahas terlebih dahulu tentang latihan dan tujuan latihan.

Tahap persiapan terdiri atas Tahap Persiapan Umum (TPU) dan Tahap Persiapan Khusus (TPK):

- 1) Tahap Persiapan Umum (TPU) sasaran utama adalah membuat dasar-dasar fisik yang kuat dan mantap untuk mendukung persiapan teknik dalam penampilan puncak pada periode kompetisi nanti. Pada tahap ini, waktu yang dibutuhkan adalah 2,5-4 bulan (6-16 mikro) dengan intensitas latihan 60-70% untuk latihan fisik, dan sisanya 30-40% untuk latihan teknik dan taktik, sedangkan latihan mental sebesar 5%. Sasaran utama fisik umum pada *micro cycle* 1-6 terdiri atas daya tahan, kekuatan, dan kelenturan, dan pada *mikro cycle* 7-16 terdiri atas kecepatan, power, koordinasi, dan kelincahan Harsono (2001: 20-21).
- 2) Pada Tahap Persiapan Khusus (TPK) sasaran adalah meningkatkan kemampuan teknis cabang olahraga tertentu serta mempelajari teknik yang baru sesuai dengan tingkat kebugaran fisik atlet dan disesuaikan juga dengan jumlah waktu yang tersedia. Pada tahap ini waktu yang dibutuhkan adalah 2-2,5 bulan (8-10 mikro) dengan intensitas latihan fisik dimulai dari 70% dan ditingkatkan sedikit demi sedikit sampai 100%. Sasaran latihan fisik meneruskan latihan

periodisasi persiapan umum mikro 7-16 yakni kecepatan, power, koordinasi, dan kelincahan, tetapi dengan meningkatkan intensitasnya Harsono (2001: 24). Selanjutnya, penekanan latihan teknik pada periodisasi ini adalah penyempurnaan teknik sebesar 50% dan taktik sebesar 20%.

Pada tahap kompetisi tujuan utama adalah untuk mencapai prestasi yang optimal. Sebelum memasuki kompetisi utama dilakukan pemulihan dengan penurunan volume dan intensitas latihan selama 5-7 hari. Adapun yang harus diperhatikan pada tahap ini antara lain: (a) kombinasi antara pemulihan dan *conditioning* khusus yang diperlukan agar kemampuan dasar keterampilan dapat terpelihara dengan baik, (b) latihan awal pada tahap ini dilakukan dengan intensitas rendah dan volume sedang, kemudian dilanjutkan dengan intensitas tinggi pada tahap berikutnya, (c) kualitas keterampilan dan fisik khusus harus sama, dan (d) rangkaian menuju puncak prestasi harus tetap terjaga pada batas minimum agar tidak terjadi kesalahan psikologis yang berlebihan.

Pada tahap transisi diharapkan menjadi fase regenerasi baik fisik maupun mentalnya untuk kemudian mempersiapkan pada fase awal lagi (periodisasi umum). Tujuan utama periode ini adalah memberikan kemudahan istirahat psikologis dan fisik dengan rileks. Masa transisi ini berlangsung selama 4-5 minggu dengan aktivitas fisik 3x seminggu. Hal ini dilakukan agar kondisi atlet berada dalam kondisi fisik 50% agar atlet tidak dalam kondisi nol sehingga bisa meningkatkan prestasinya di tahun selanjutnya.

d. Periodisasi Program Latihan

Periodisasi program latihan harus disusun secara teliti dan harus dilakukan secara teratur sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Program yang sedemikian memungkinkan seorang pelatih memberikan sebanyak mungkin para atlet guna menambah pengetahuan dan keterampilan. Oleh

karena itu untuk mencapai prestasi membutuhkan waktu yang lama, pelatih perlu menyusun program latihan tahunan dengan mendasarkan klimaks pertandingan. Kemudian dari program satu tahun ini dijabarkan lagi ke dalam program bulanan, mingguan, dan harian. Salah satu cara membagi masa latihan dengan program tahunan adalah sebagai berikut:

1) Masa pendahuluan (*Pre-season*)

Dilakukan tes fisik untuk mengetahui kondisi fisik mereka. Oleh karena itu dalam masa latihan ini para atlet dipersiapkan fisiknya untuk menghadapi latihan-latihan yang berat dalam masa latihan berikutnya. Terutama latihan untuk peningkatan kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan daya tahan. Meskipun penekanan pada peningkatan kondisi fisik, tetapi latihan teknik tidak boleh diabaikan. Masa ini lebih kurang 2 bulan.

2) Masa permulaan (*Early-season*)

Masa latihan ini untuk memahirkan kesempurnaan gerakan teknik harus sudah dikuasai oleh atlet, latihan taktik yang sifatnya mendasar harus diberikan sesuai dengan kemampuan fisik. Latihan-latihan untuk mempertahankan fisik yang telah diperoleh harus tetap dilanjutkan meskipun intensitas dan beban latihan tidak seberat latihan masa sebelumnya. Masa ini lebih kurang 2 bulan.

3) Masa pertengahan (*Mid-season*)

Periode ini adalah masa untuk pengembangan kemampuan pemain secara menyeluruh. Terutama pada awal / minggu pertama periode ini, pelaksanaan latihan ditujukan untuk pengembangan kemampuan fisik. Secara keseluruhan fase ini atlet dipersiapkan segala aspek. Adapun aspek-aspek yang mendapat penekanan dalam fase ini adalah sebagai berikut: 1) Latihan pembentukan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelincahan, 2) Latihan penguasaan teknik dan taktik diberikan secara bertahap dari yang mudah ke yang paling sukar, sesuai dengan kemampuan yang dicapai oleh pemain, 3) Dalam fase ini juga mulai dikembangkan pembentukan semangat tim, 4) Pemain dikenalkan dengan pengetahuan teori tentang taktik, prinsip latihan,

pemeliharaan kesehatan dan penguasaan diri, 5) Kegiatan dalam fase ini termasuk permainan-permainan lain yang dapat membantu kemampuan fisik secara menyeluruh.

4) Masa Pertandingan (*Late-season*)

Periode ini merupakan fase dimana kemampuan yang telah dikembangkan pada fase sebelumnya akan dicoba. Pada akhir periode ini merupakan masa pencapaian prestasi puncak dari pemain yakni tepat pada masa turnamen yang diikuti sesuai dengan rencana sebelumnya. Adapun kegiatan yang dilakukan dalam periode ini meliputi: 1) Melanjutkan kemampuan fisik, penguasaan teknik berenang lebih dimatangkan, 2) Penekanan khusus ditujukan kepada kemandirian kerja sama tim dan membangun semangat tim yang lebih tinggi, 3) Bentuk kegiatan utama dalam periode ini adalah latihan-latihan dengan kekuatan dan latihan bermain.

5) Masa peralihan (*Post-season*)

Masa ini merupakan masa peralihan dari masa kompetisi dengan kegiatan yang berat dan melelahkan baik fisik maupun mental ke fase persiapan kembali. Sesuai dengan tujuannya maka kegiatan ini merupakan kegiatan yang ringan, sekedar menjaga kondisi perenang agar tidak menurun. Pelatih perlu mengadakan evaluasi hasil pertandingan peralihan, kesalahan-kesalahan teknik serta kekurangan dan kelebihan. Hal ini berguna untuk persiapan program tahun berikutnya. Pelatih perlu memperhatikan waktu yang tersedia, jumlah atlet, tempat, perlengkapan, tenaga pelaksana dan sarana adalah hal yang sangat penting. Untuk itu pelatih perlu menerangkan tujuan yang hendak dicapai dari latihan tersebut kepada atlet.

Ada beberapa alasan mengapa penetapan sasaran adalah penting bagi atlet, Harsono (1988: 80) mengemukakan sebagai berikut: 1) Penentuan sasaran akan menunjang atlet dalam mencurahkan perhatiannya pada sasaran yang akan dicapai, 2) Kalau ada sasaran, atlet akan mengatur kegiatannya, langkah-langkahnya, siasat serta usaha-usaha untuk mencapai sasaran tersebut, 3) Sasaran mental, atlet akan merasa

berkewajiban dan terikat untuk mencapai sasaran tersebut, 4) Dengan adanya sasaran, atlet akan dididik atau mendidik dirinya sendiri untuk memaksakan diri untuk mencapai sasaran tersebut dan percaya diri bahwa dia sanggup untuk mencapai sasaran yang ditetapkan. Tuntutan suatu latihan adalah mencapai prestasi semaksimal mungkin, sehingga pelatih hendaknya memahami secara pasti tentang periodisasi latihan. Hal ini mutlak dikuasai karena periodisasi disusun untuk menentukan arah dan tujuan latihan yang dikerjakan.

e. Peran Pelatih

Seorang *coach* dikatakan mempunyai kualitas yang baik, oleh Jones (1982: 8) dikemukakan sebagai berikut: Kriteria seorang pelatih yang baik adalah: (a) Mempunyai dasar penguasaan ilmu pengetahuan dan selalu tertarik serta antusias terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, (b) Mempunyai kemauan untuk selalu menimba ilmu pengetahuan dengan pihak lain yang juga ahli di bidang ilmu pengetahuan tentang olahraga, (c) Mempunyai keterampilan berkomunikasi, dan (d) Mempunyai karakter kepribadian yang selalu mendorong atletnya untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Menurut Councilman (1982: 7) menjelaskan bahwa seorang pelatih juga harus pula sebagai seorang ahli ilmu pengetahuan. Dalam melakukan analisis dengan pemikiran dan imajinasinya sebagai ahli ilmu pengetahuan harus mampu menarik kesimpulan-kesimpulan dari data yang diperoleh melalui penelitiannya.

Tugas utama pelatih adalah membimbing olahragawan dan membantu mengungkap kompetensi yang dimiliki olahragawan sehingga olahragawan dapat mandiri sebagai peran utama mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan dalam kancah pertandingan. Pencapaian prestasi atlet yang dilatih dipengaruhi oleh kualitas pembinaan seorang pelatih. Oleh karena itu, pelatih harus memenuhi kriteria sebagai pelatih yang baik. Menurut Soepardi (1998: 11) ada beberapa syarat untuk menjadi seorang pelatih di antaranya sebagai berikut:

- a) Latar belakang pendidikan yang sesuai dengan cabang olahraganya.

- b) Pengalaman dalam olahraga, pengalaman sebagai seorang atlet dalam
- c) Sebuah tim boleh dikatakan suatu keharusan untuk seorang calon pelatih oleh karena hal ini sangat bermanfaat sekali bagi pekerjaannya kelak.
- d) Sifat dan kualitas kepribadian, kepribadian seorang pelatih sangat penting oleh karena dia nanti harus bergaul dengan personalitas-personalitas yang beraneka ragam watak dan kepribadiannya.
- e) Tingkah laku, tingkah laku seorang pelatih harus baik oleh karena pelatih menjadi panutan bagi atlet.
- f) Sikap sportif, dapat mengontrol emosi selama pertandingan dan menerima apa yang terjadi baik menang maupun kalah.
- g) Kesehatan, kesehatan dan energi serta vitalitas yang besar penting dimiliki oleh seorang pelatih.
- h) Kepemimpinan, pelatih haruslah seorang yang dinamis yang dapat memimpin dan memberikan motivasi kepada atletnya.
- i) Keseimbangan emosi, kesungguhan untuk bersikap wajar dan layak dalam keadaan tertekan atau terpaksa.
- j) Imajinasi, kemampuan daya ingat untuk membentuk khayalan-khayalan tentang objek-objek yang tidak tampak.
- k) Ketegasan dan keberanian, sanggup dan berani dalam mengambil setiap keputusan.
- l) Humor, membuat atlet merasa rileks untuk mengurangi ketegangan.

Menurut Sukadiyanto (2005: 4-5) syarat pelatih antara lain memiliki: (1) Kemampuan dan keterampilan cabang olahraga yang dibina, (2) Pengetahuan dan pengalaman di bidangnya, (3) Dedikasi dan komitmen melatih, (4) Memiliki moral dan sikap kepribadian yang baik. Pelatih harus memahami cara-cara yang tepat untuk menimbulkan motivasi atlet, sehingga akhirnya dengan kemauan sendiri atlet berusaha mencapai target yang telah ditetapkan, untuk mencapai prestasi lebih tinggi, memenangkan pertandingan atau memecahkan rekor sendiri.

Hidayat (2014: 8) mengemukakan bahwa pelatih mempunyai tugas sebagai perencana, pemimpin, teman, pembimbing, dan pengontrol program latihan. Sedangkan atlet mempunyai tugas melakukan latihan sesuai program yang telah ditentukan pelatih. Banyak cara pendekatan dilakukan pelatih dalam merealisasikan program yang telah disusun, antara lain yaitu melalui gaya (*style*) yang merupakan cara kerja yang biasa dilakukan sebagai kekhasan dari seseorang. Menyadari bahwa pelatih adalah individu yang memiliki karakteristik khas berbeda satu dengan yang lainnya. Perbedaan tersebut disebabkan oleh berbagai hal termasuk latar belakang kehidupan baik pengalaman hidup yang dilalui maupun latar belakang pendidikan yang juga akan mempengaruhi pola bertindak termasuk dalam menerapkan gaya kepemimpinan pelatih tersebut kepada atletnya di lapangan.

Ada beberapa cara melatih yang efektif Weinberg (2011, hlm. 527) menjelaskan pembinaan latihan sebagai berikut:

- 1) Menetapkan, menginstruksikan, mendukung, dan mendukung tingkah laku otonomi yang sangat diinginkan untuk digunakan ketika melatih atlet muda. Anda harus meminimalisir hukuman, berseteru, dan mengontrol tingkah laku melatih.
- 2) Fokus pada penangkapan anak-anak dalam melakukan sesuatu yang benar dan berikan mereka penghargaan dan pemberian semangat yang cukup besar.
- 3) Berikan penghargaan secara tulus. Katakan kepada atlet muda bahwa dia melakukan pekerjaan yang baik untuk membuat perasaan mereka lebih baik.
- 4) Kembangkan ekspektasi yang realistis. Ekspektasi realistik yang tepat terhadap usia dan tingkat kemampuan anak membuat lebih mudah bagi pelatih untuk memberikan penghargaan yang tulus.
- 5) Berikan *reward* (penghargaan) sebanyak sesuai usaha yang diberikan.
- 6) Fokus terhadap mengajarkan dan melatih kemampuan

- 7) Memodifikasi keterampilan dan aktivitas agar anak mengembangkan kemampuannya merupakan cara yang baik menuju kesuksesan yang pasti.
- 8) Memodifikasi peraturan untuk memaksimalkan aktivitas dan partisipasi.
- 9) *Reward* terhadap teknik yang benar bukan terhadap hasil.
- 10) Gunakan pendekatan *positive* ketika anda mengoreksi kesalahan anak.
- 11) Menciptakan lingkungan yang menyenangkan, mengurangi ketakutan anak ketika akan mencoba melakukan keterampilan baru.
- 12) Berantusias lah, anak merespon baik terhadap lingkungan positif.

Selain pelatih yang bertanggung jawab atas keadaan atlet muda, orang tua juga berperan penting dalam hal ini. Terkadang sikap orang tua terlalu melindungi, dan ada pula yang bersikap menuntut berlebihan, bahkan ada juga yang tidak peduli. Seperti misalnya orang tua terlalu menuntut anaknya menjadi juara tanpa melihat kemampuan atlet. Hal tersebut selain menyulitkan anak sebagai seorang atlet tentu menyulitkan pelatih juga. Dalam hal ini seharusnya orang tua berperan dalam mendukung sepenuhnya terhadap pelatih. Orang Tua dan pelatih harus saling berkomunikasi dan memberi pengertian yang baik mengenai keadaan anak sehingga sasaran-sasaran latihan dapat tercapai.

ACSM (*American College of Sports Medicine*) (2018) dalam Hadi (2020: Vol 1, No 2) Prinsip Umum Latihan Fisik/Olahraga:

1. Frekuensi: Seberapa sering, (minimal 2-3x/seminggu).
2. Intensitas: Seberapa berat latihan. Terbagi menjadi intensitas tinggi, dan intensitas sedang.
3. Waktu: Durasi latihan fisik, (minimal 30-45 menit).
4. Tipe: Jenis latihan fisik yang terdiri dari tiap individu, latihan aerobik, latihan penguatan, fleksibilitas.

Proses pembinaan prestasi olahraga, banyak faktor yang harus diperhatikan, antara lain tujuan pembinaan yang jelas, program latihan yang sistematis, materi dan metode latihan yang tepat. Di samping itu perlu adanya pertimbangan mengenai karakteristik atlet yang dibina baik secara fisik/psikologi, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana/fasilitas serta kondisi lingkungan pembinaan. Satiadarma (2000) dalam Yunida (2017: 125 – 132) mengatakan, membina prestasi olahraga, seorang atlet tidak dapat dilakukan dalam waktu satu malam, melainkan melalui berbagai proses dan tahapan dalam satu kurung waktu tertentu.

Sekalipun seorang individu itu memiliki bakat khusus pada bidang olahraga tertentu, tanpa latihan yang terarah bakat tersebut akan tetap tinggal sebagai potensi terpendam. Fungsi pelatih sebagai pemimpin menarik untuk dikaji dan dievaluasi, karena salah satu kunci utama dalam keberhasilan para atlet terletak pada kemampuan seorang pelatih dalam memimpin atletnya. Hal ini tercermin dari interaksi yang terjadi di lapangan. Pelatih mempunyai tugas sebagai perencana, pemimpin, teman, pembimbing, dan pengontrol program latihan. Sedangkan atlet mempunyai tugas melakukan latihan sesuai program yang telah ditentukan pelatih.

D. Manajemen Olahraga

Manajemen Olahraga didefinisikan oleh Chelladurai (1994, p 15) sebagai “bidang yang berkaitan dengan koordinasi sumber daya manusia dan material yang terbatas, teknologi yang relevan, dan kemungkinan situasional untuk produksi yang efisien dan pertukaran layanan olahraga”. Chelladurai (2006) dalam Forslund (2007: 364) kemudian mendefinisikan manajemen sebagai proses mencapai tujuan organisasi dengan dan melalui orang lain dalam batasan sumber daya yang terbatas. Meskipun definisi ini tidak menekankan perubahan, tampaknya itu penting aspek manajemen olahraga.

Menurut Wiryoputro (2008: 2) Manajemen adalah suatu usaha merencanakan, mengorganisasi, mengarahkan, mengkoordinasi, serta mengawasi kegiatan dalam suatu organisasi agar tujuan organisasi dapat tercapai secara efektif dan efisien. Sedangkan menurut Nugroho (2016: Vol.4 No. 2) manajemen adalah ilmu pengetahuan yang menjelaskan mengapa dan bagaimana manusia bekerjasama untuk mencapai tujuan dan mengajarkan bagaimana sistem yang lebih bermanfaat bagi manusia. Nugroho (1998: 3) Pendapat lain mengenai pengertian manajemen menyebutkan manajemen merupakan sebuah proses yang terdiri dari tindakan-tindakan yang meliputi perencanaan, pengorganisasian, penggerakan dan pengawasan yang dilakukan untuk menentukan serta mencapai sasaran yang telah ditetapkan melalui pemanfaatan sumber daya manusia serta sumber-sumber lainnya.

Selanjutnya menurut Handoko (1998: 8) mengemukakan manajemen adalah suatu proses perencanaan, pengorganisasian, pengarahan dan pengawasan usaha-usaha para anggota organisasi dan penggunaan sumber daya organisasi lainnya agar tujuan organisasi yang telah ditetapkan dapat tercapai. Dari uraian-uraian di atas, dapat disusun pengertian manajemen sebagai sekumpulan teknik dan metode manusia untuk merencanakan, mengumpulkan sumber daya, mengarahkan sumber daya yang terkumpul, mencermati dan melakukan pembetulan tindakan sehingga tujuan-tujuan kelompok atau organisasi tercapai secara efektif dan efisien.

a. Tujuan Manajemen

Manajemen sebenarnya adalah alat suatu organisasi yang digunakan untuk mencapai tujuan. Menurut Martoyo (1988;94) dalam Nurdiansyah (2018: 22) adanya organisasi dapat digerakkan sedemikian rupa sehingga menghindari sampai tingkat seminimal mungkin pemborosan waktu, tenaga, materil dan uang guna mencapai tujuan organisasi yang telah ditetapkan terlebih dahulu. Dengan kata lain, organisasi digerakkan agar segala sesuatu dapat berjalan secara efektif (tepat guna) dan efisien (tepat waktu, tenaga, dan biaya). Menurut Siswanto (2005: 27) dalam Nurdiansyah (2018: 22) manajemen bertujuan untuk mencapai sesuatu

yang ingin direalisasikan, yang menggambarkan cakupan tertentu, dan menyarankan pengarahannya kepada usaha seorang manajer. Tujuan manajemen adalah sesuatu yang ingin direalisasikan, yang menggambarkan cakupan tertentu dan menyarankan pengarahannya kepada usaha seorang manajer, ada empat elemen pokok dari tujuan manajemen (*Goal*) sesuatu yang ingin direalisasikan, (*Scope*) cakupan, (*Accuracy*) ketepatan, (*Direction*) pengarahannya (Siswanto, 2005: 29) dalam Nurdiansyah (2018: 23).

b. Fungsi Manajemen

Berbagai fungsi manajemen dikemukakan para ahli dengan persamaan dan perbedaan Widjaja Tunggal (1993: 37) dalam Nurdiansyah (2018: 24) Fungsi manajemen pada hakikatnya merupakan tugas pokok yang harus dijalankan pimpinan dalam organisasi apapun macamnya. Meskipun para ahli berbeda pendapat tentang fungsi manajemen, namun sebenarnya pendapat-pendapat tersebut jika dipadukan akan saling melengkapi. Fungsi manajemen pada hakikatnya merupakan tugas pokok yang harus dijalankan pimpinan dalam organisasi apapun mengenai macamnya fungsi manajemen itu ada persamaan dan perbedaan pendapat. Terry (1968) dalam bukunya *Principles of Management* dalam Sukarna (2011: 10) membagi empat fungsi dasar manajemen, yaitu *Planning* (Perencanaan), *Organizing* (Pengorganisasian), *Actuating* (Pelaksanaan) dan *Controlling* (Pengawasan) keempat fungsi manajemen ini disingkat dengan POAC.

- a) Perencanaan (*planning*) yaitu sebagai dasar pemikiran dari tujuan dan penyusunan langkah-langkah yang akan dipakai untuk mencapai tujuan. Merencanakan berarti mempersiapkan segala kebutuhan, memperhitungkan matang-matang apa saja yang menjadi kendala, dan merumuskan bentuk pelaksanaan kegiatan yang bermaksud untuk mencapai tujuan.
- b) Pengorganisasian (*organizing*) yaitu sebagai cara untuk mengumpulkan orang-orang dan menempatkan mereka menurut kemampuan dan keahliannya dalam pekerjaan yang sudah direncanakan.

- c) Penggerakan (*actuating*) yaitu untuk menggerakkan organisasi agar berjalan sesuai dengan pembagian kerja masing-masing serta menggerakkan seluruh sumber daya yang ada dalam organisasi agar pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan bisa berjalan sesuai rencana dan bisa mencapai tujuan.
- d) Pengawasan (*controlling*) yaitu untuk mengawasi apakah gerakan dari organisasi ini sudah sesuai dengan rencana atau belum. Serta mengawasi penggunaan sumber daya dalam organisasi agar bisa terpakai secara efektif dan efisien tanpa ada yang melenceng dari rencana. Hakikat dari fungsi manajemen dari Terry adalah apa yang direncanakan, itu yang akan dicapai. Maka itu fungsi perencanaan harus dilakukan sebaik mungkin agar dalam proses pelaksanaannya bisa berjalan dengan baik serta segala kekurangan bisa diatasi. Sebelum kita melakukan perencanaan, ada baiknya rumuskan dulu tujuan yang akan dicapai.

E. Pengertian Organisasi Olahraga

KONI tentang Proyek Garuda Emas (1998;78) Organisasi adalah sarana atau alat untuk mencapai tujuan organisasi dan unsur atau unit yang ada dalam suatu organisasi harus dapat menampung berbagai program dan kegiatan yang telah dirancang untuk mencapai tujuan organisasi sedangkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I pasal 1 ayat 24, organisasi olahraga adalah “sekumpulan orang yang menjalin kerjasama dengan membentuk organisasi untuk penyelenggaraan olahraga sesuai dengan ketentuan peraturan perundang undangan”. Rusli (2000: 8-9) Organisasi olahraga, lebih-lebih pendidikan jasmani dihadapkan dengan kekurangan yang kronis, lemahnya dukungan, kecilnya dana yang disediakan dan kesulitan lain untuk menumbuhkan programnya. Maka kemampuan manajerial sangat dibutuhkan yang intinya adalah pelaksanaan fungsi-fungsi manajemen.

Menurut Smith & Westerbeek (2006: 251-266) organisasi adalah “kegiatan yang harus dicapai untuk mencapai tujuan akhir mengumpulkan keseluruhan kegiatan ini ke dalam struktur yang relevan dan melaksanakan pencapaian tujuan”, mengingat kegiatan ini, kepada kelompok atau individu yang tepat memberikan kerangka kerja di mana individu dapat bekerja sama untuk mencapai apa yang mereka dapat Tidak mencapainya sendiri.

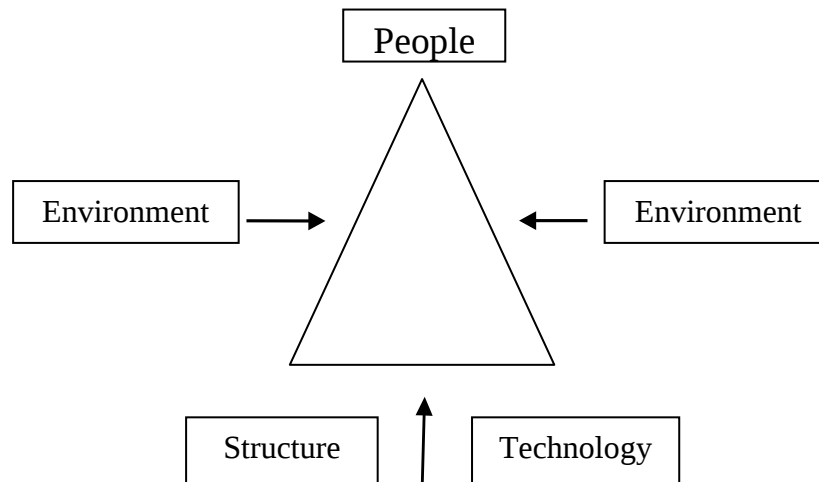
Menurut Siagian, Sondang (2011;63) organisasi adalah “bentuk persekutuan antara dua orang atau lebih yang bekerja bersama serta secara formal terikat dalam rangka mencapai suatu tujuan yang telah ditentukan dalam ikatan yang terdapat seseorang/beberapa orang yang disebut atasan dan seorang yang disebut atasan dan seorang/kelompok orang yang disebut bawahan” dalam Prasetyo (2018: 1 (2): 32-41).

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang diakui dan diminati oleh masyarakat Indonesia dan dunia, hal ini terbukti dengan masuknya cabang olahraga renang dalam berbagai kejuaraan, antara lain pada (1) Tingkat Daerah, yang sering disebut dengan PORDA (Pekan Olahraga Daerah), (2) Tingkat Nasional atau disebut PON (Pekan Olahraga Nasional), (3) dan Tingkat Internasional seperti SEA GAMES, dan lain-lain. Seringnya kejuaraan yang dilakukan di tingkat daerah (PORDA) dan tingkat Nasional (PON) tidak menutup kemungkinan akan muncul atlet-atlet yang berpotensi, sehingga dapat mewakili Indonesia untuk maju ke tingkat Internasional. Prestasi akan tercapai jika di dalam diri seseorang ada minat, karena minat yang besar adalah salah satu faktor internal yang dapat meningkatkan prestasi khususnya prestasi olahraga renang.

a. Unsur-Unsur Organisasi

David dan Newton mendeskripsikan keterkaitan keempat unsur pokok organisasi pada gambar berikut:

Gambar 1. Keterkaitan Empat Unsur dalam Organisasi Model Davis



Sumber: Hermawan (2012: 87)

- 1) **Organisasi Manusia** (*human factor*), artinya organisasi baru ada, jika ada unsur manusia yang bekerja sama, ada pemimpin ada yang dipimpin.
- 2) **Sasaran**, artinya organisasi baru ada, jika ada tujuan yang akan dicapai.
- 3) **Tempat kedudukan**, artinya organisasi baru ada, jika ada tempat kedudukannya.
- 4) **Pekerjaan**, artinya organisasi baru ada, jika ada pekerjaan yang akan dikerjakan serta adanya pembagian pekerjaan.
- 5) **Teknologi**, artinya organisasi baru ada, jika terdapat unsur-unsur teknis.
- 6) **Struktur**, artinya organisasi baru ada, jika ada hubungan antara manusia yang satu dengan yang lainnya.
- 7) **Lingkungan**, artinya organisasi baru ada, jika ada lingkungan yang saling mempengaruhi , misalnya ada sistem kerja sama sosial.

F. Atlet

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. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang berprestasi dalam cabang olahraga, dalam hal ini yaitu cabang olahraga renang. Tujuan seseorang menekuni cabang olahraga yakni berprestasi setinggi-tingginya sesuai dengan kemampuan yang dikeluarkan secara maksimal. Prestasi yang didapat dari seorang atlet akan membawa dirinya meraih suatu kehidupan yang disiplin, tanggung jawab dan mempunyai daya juang tinggi di masa yang akan datang.

a. Kondisi Fisik

Kemampuan kondisi fisik merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan prestasi olahraga yang lain. Tujuan pembinaan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan perkembangan fisik pada umumnya dan meningkatkan perkembangan fisik yang khas yang menyempurnakan teknik dari olahraga yang dipilih atau dibina, maka tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi maupun keterampilan dari seorang untuk meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti. Heri (2009) dalam Wardiman Gusdi (2019: 1180-1181) mengatakan “renang merupakan unsur kondisi fisik tersendiri sehingga membutuhkan pembinaan fisik yang lebih tepat, unsur kondisi fisik diperlukan pada renang antara lain *explosive power*, kekuatan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, dan fleksibilitas”. Selain itu kondisi fisik yang diperlukan dalam olahraga renang adalah kecepatan. Tinggi rendahnya kemampuan gaya renang atlet dipengaruhi oleh kecepatan karena olahraga renang termasuk dalam olahraga yang banyak menggunakan energi.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting untuk menunjang pembinaan selain itu kondisi fisik sangat berpengaruh dalam tahap perkembangan kemampuan seorang atlet. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

b. Prestasi

Prestasi olahraga Setyobroto (2002: 43) merupakan “aktualisasi dari akumulasi hasil proses latihan yang ditampilkan atlet sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya”. Untuk berprestasi, atlet dibantu seorang pelatih. Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan yang profesional untuk membantu mengungkapkan prestasi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat. Prestasi olahraga sangat ditentukan oleh penampilan (*performance*) atlet dalam suatu kompetisi. Menurut Harsono (1988: 47) “Penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental ini dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental ini harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan berencana”. Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan kemampuan lainnya, sebab betapa sempurnanya perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet apabila mentalnya tidak terus berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat tercapai.

Menurut Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005, bahwa “prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga”. Karena itu olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan

mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, bahkan Harsono (1988: 98) dalam Hermawan, (2012: 28) mengemukakan bahwa, “prestasi olahraga yang semula dibayangkan orang sukar atau malah mustahil akan dapat dicapai, kini menjadi hal yang lumrah, dan jumlah atlet yang mampu untuk mencapai prestasi demikian kini semakin banyak”.

G. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah ada atau hampir sama dengan penelitian yang tujuannya digunakan untuk referensi atau bahan acuan teori yang sudah ada. Adapun penelitian yang relevan tersebut antara lain:

- 1) Sugito, Muhammad Akbar Husein Allsabab, & Rendhitya Prima Putra (2020) “Manajemen Kepelatihan Klub Renang Kota Kediri Tahun 2019”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan dengan metode survey. Subjek penelitian ini pelatih seluruh klub-klub renang kota Kediri yang berjumlah 12 pelatih dari 12 klub. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, wawancara dan observasi. Teknik analisis data menggunakan teknik persentase yang disertai dengan uraian deskriptif. Hasil dari penelitian ini adalah variabel mulai dari identifikasi pelatih keseluruhan, identifikasi perekrutan atlet keseluruhan, metode latihan yang digunakan dalam melatih renang, dan identifikasi penyusunan program latihan keseluruhan.
- 2) Hermawan Susanto (2016) yang berjudul “Manajemen Pembinaan Prestasi Atlet Olahraga Renang Di Delta *Swimming Club* Kabupaten Sidoarjo”. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif, data dikumpulkan dengan cara pengamatan (observasi), wawancara (*interview*) dan dokumentasi, sampel yang digunakan yaitu pelatih delta *Swimming Club* Kabupaten Sidoarjo. Hasil dari penelitian manajemen pembinaan prestasi atlet di delta *Swimming Club* Kabupaten Sidoarjo

sangat baik. Dengan adanya pelatih yang berkompeten, melakukan evaluasi pada saat selesai latihan maupun perlombaan, memiliki sarana dan prasarana yang memadai dan juga sumber dana yang sudah mencakup beberapa aspek untuk proses jalannya program latihan.

H. Kerangka Berpikir

Renang merupakan olahraga yang dikenal sudah sejak lama yang banyak memberikan manfaat baik secara fisik maupun emosional. Manfaat dari renang tersebut antara lain, untuk keselamatan diri, meningkatkan kebugaran jasmani, rehabilitasi, dan prestasi. Selain itu renang merupakan olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam kemampuan berenang. Perenang yang memenangkan lomba renang merupakan perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat untuk meningkatkan suatu prestasi olahraga, perlu memperhatikan beberapa aspek, aspek-aspek tersebut adalah aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik, dan aspek psikis (mental).

Namun, bagaimana para atlet renang melakukan latihan di tengah pandemi covid-19 seperti sekarang ini. Hal ini menjadi suatu dilema yang menarik untuk dikaji lebih jauh, pada masa pandemi covid-19 bisa mempengaruhi jasmani, motivasi dan prestasi atlet-atlet renang pada *Club Jaka Utama SC* Lampung untuk itu para atlet tersebut perlu menjaga kebugaran jasmani dengan latihan yang diberikan pelatih namun dengan keterbatasan dalam melakukan aktivitas jasmani maka peneliti bertujuan ingin mengetahui manajemen latihan renang *Club Jaka Utama SC* Lampung. Kondisi ini tentu saja menarik untuk dikaji baik dari aspek manajemen latihan maupun dari tataran pembinaan atau prestasi, paling tidak dapat melihat beberapa faktor yang menghambat maupun yang mendukung pembinaan atlet di masa pandemi covid-19.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan metode survei. Penelitian kualitatif menurut Creswell (2013: 21) merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode survei.

Menurut Sugiyono (2018: 2), Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Menurut Darmadi (2013: 153). Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan kegunaan tertentu.

Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Sugiyono (2018: 3) mengemukakan bahwa metode penelitian adalah semua kegiatan pencarian, penyelidikan, dan percobaan secara ilmiah dalam suatu bidang tertentu, untuk mendapatkan fakta-fakta atau prinsip-prinsip baru yang bertujuan untuk mendapatkan pengertian baru dan menaikkan tingkat ilmu serta teknologi.

B. Tempat Penelitian

Tempat Penelitian ini dilakukan di Bandar Lampung, khususnya pada pelatih, pengurus, dan atlet renang di *Club Jaka Utama SC Lampung*.

C. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 117) Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti sebuah elemen yang ada dalam wilayah penelitian tersebut, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi pada penelitian ini adalah *Club* renang Jaka Utama SC Lampung dengan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota *Club* renang Jaka Utama, untuk mengetahui komponen-komponen dalam metode latihan renang *Club Jaka Utama SC Lampung* antara lain: Identifikasi pelatih renang, metode yang digunakan melatih renang, dan identifikasi penyusunan program latihan di masa pandemi covid-19.

D. Sumber Data

Sumber data yang dimaksud dalam penelitian adalah subjek dari mana data tersebut dapat diperoleh dan memiliki informasi kejelasan tentang bagaimana mengambil data tersebut dan bagaimana data tersebut diolah. Pengertian sumber data menurut Suharsimi Arikunto (2013: 172) adalah: “Sumber data yang dimaksud dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh”. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu berupa hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dari berbagai pihak. Adapun yang dijadikan sumber data yaitu pelatih, orang tua dan atlet renang *Club Jaka Utama SC Lampung*.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2006: 149) merupakan alat bantu bagi peneliti dalam mengumpulkan data. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto dalam edisi sebelumnya adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis, sehingga

mudah diolah. Sugiyono (2009: 59) mengatakan bahwa dalam penelitian kualitatif, yang menjadi instrumen atau alat penelitian adalah peneliti itu sendiri. Peneliti memiliki peranan yang besar memegang kendali dan menentukan data yang diperoleh. Oleh sebab itu, instrumen utama penelitian “Manajemen Latihan renang *Club* Jaka Utama SC Lampung Di Pandemi Covid-19” adalah peneliti sendiri.

F. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2009: 224) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Berdasarkan sumber datanya, pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer, dan sumber sekunder. Menurut Sugiyono (2009: 225) sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul, dan sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data. Dalam penelitian kualitatif pengumpulan data dilakukan pada *natural conditions* (kondisi yang alamiah), sumber data primer, dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pada penelitian ini peneliti menggunakan 4 teknik penelitian, diantaranya:

1. Observasi

Menurut Widoyoko (2012: 46) observasi merupakan “pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang nampak dalam suatu gejala pada objek penelitian”. Menurut Sugiyono (2011: 145) “observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis”. Menurut Riyanto (2010: 96) “observasi merupakan metode pengumpulan data yang menggunakan pengamatan secara langsung maupun tidak langsung.

Berdasarkan penjelasan para ahli, maka data disimpulkan bahwa observasi adalah penelitian dengan melakukan pengamatan dan pencatatan dari berbagai proses biologis dan psikologis secara langsung maupun tidak langsung yang tampak dalam suatu gejala pada objek

penelitian. Tujuan digunakannya observasi sebagai metode penelitian diantaranya untuk mengetahui perilaku siswa ketika berada di sekolah dan di rumah. Selain itu, tujuan observasi yaitu untuk mengetahui bentuk bimbingan yang diberikan oleh guru dan orang tua kepada siswa yang berperilaku agresif.

Jenis-jenis observasi menurut Riyanto (2010: 98-100):

a) Observasi partisipan

Observasi partisipan adalah observasi dimana orang yang melakukan pengamatan berperan serta ikut ambil bagian dalam kehidupan orang yang diobservasi.

b) Observasi *non* Partisipan

Observasi dikatakan *non* partisipan apabila observasi tidak ikut ambil bagian kehidupan observasi.

c) Observasi sistematis (*Structured observation*)

Observasi sistematis, apabila pengamat menggunakan pedoman sebagai instrumen pengamatan.

d) Observasi *non* sistematis 24

Observasi yang dilakukan oleh pengamat dengan tidak menggunakan instrumen pengamatan.

e) Observasi eksperimental

Pengamatan dilakukan dengan cara observasi dimasukkan ke dalam suatu kondisi atau situasi tertentu.

Jenis observasi yang akan diterapkan oleh peneliti yaitu jenis observasi *non* partisipan dan jenis observasi sistematis. Peneliti menggunakan observasi *non* partisipan karena dalam penelitiannya tidak ikut andil dalam segala macam kegiatan yang dilakukan observasi. Penggunaan observasi sistematis bertujuan supaya observasi yang dilakukan oleh peneliti terstruktur dan tidak keluar dari alur penelitian. Observasi digunakan untuk mengamati manajemen latihan renang *Club* Jaka Utama SC Lampung di pandemi covid-19, observasi juga digunakan untuk mengetahui secara langsung bentuk latihan yang dilakukan oleh pelatih kepada atletnya.

2. Wawancara

Menurut Riyanto (2010: 82) *interview* atau wawancara merupakan metode pengumpulan data yang menghendaki komunikasi langsung antara penyelidik dengan subjek atau responden. Menurut Afifuddin dan Saebani (2009: 131) wawancara adalah metode pengambilan data dengan cara menanyakan sesuatu kepada seseorang yang menjadi informan atau responden. Berdasarkan penjelasan para ahli dapat disimpulkan bahwa, *interview* atau wawancara merupakan metode pengambilan data dengan bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab antara penyelidik dengan subjek atau responden dalam suatu topik tertentu. Wawancara sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari data kepada narasumber mengenai manajemen latihan renang *Club Jaka Utama SC Lampung*, serta untuk mencari data kepada pelatih mengenai pemberian latihan terhadap atlet renang *Club Jaka Utama SC Lampung* dan tanggapan orang tua atlet terhadap proses latihan di masa pandemi covid-19.

3. Dokumentasi

Menurut Arikunto (2006: 158) adalah metode dokumentasi peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya. Menurut Riyanto (2012: 103) metode dokumentasi berarti cara mengumpulkan data dengan mencatat data-data yang sudah ada. Berdasarkan penjelasan ahli maka dapat disimpulkan bahwa metode dokumentasi merupakan cara mengumpulkan data yang dilakukan dengan menyelidiki benda-benda tertulis dan mencatat hasil temuannya. Dokumentasi untuk memperoleh identitas pelatih dan atlet renang *Club Jaka Utama SC Lampung*.

4. Triangulasi

Menurut Afifuddin (2009: 143) triangulasi yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data itu. Menurut Patton dalam Afifuddin (2009: 143) terdapat empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan untuk mencapai keabsahan:

- i. Triangulasi data
Menggunakan berbagai sumber data, seperti dokumen, arsip, hasil wawancara, hasil observasi atau juga dengan mewawancarai lebih dari satu subjek yang dianggap memiliki sudut pandang yang berbeda.
- ii. Triangulasi pengamat
Adaya pengamat diluar peneliti yang turut memeriksa hasil pengumpulan data. Dalam penelitian ini, misalnya pembimbing bertindak sebagai pengamat (*export judgement*) yang memberikan masukan terhadap hasil pengumpulan data.
- iii. Triangulasi teori
Penggunaan berbagai teori yang berlainan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan sudah memenuhi syarat.
- iv. Triangulasi metode
Penggunaan berbagai metode untuk meneliti suatu hal, seperti metode wawancara dan metode observasi.

Berdasarkan keempat triangulasi peneliti menggunakan triangulasi data dan triangulasi metode. Triangulasi data menggunakan berbagai sumber data, seperti dokumen, arsip hasil wawancara, hasil observasi atau dengan mewawancarai beberapa subjek yang dianggap memiliki sudut pandang yang berbeda. Sedangkan triangulasi metode peneliti menggunakan beberapa metode untuk meneliti suatu hal. Pada kajian ini peneliti menggunakan metode penelitian wawancara, observasi, dan dokumentasi.

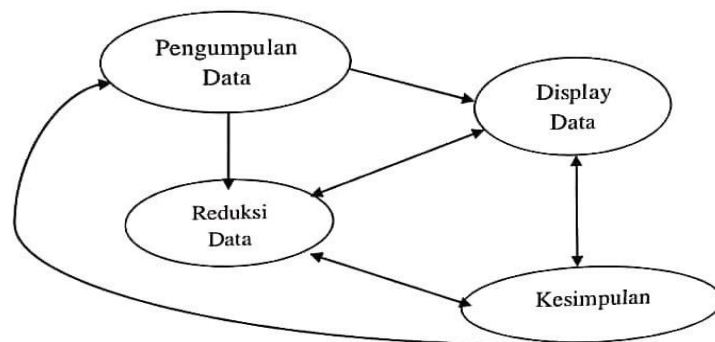
G. Analisis Data

Pengolahan data dan analisis data merupakan suatu langkah penting dalam penelitian, karena dapat memberikan makna terhadap data yang dikumpulkan oleh peneliti. Data yang diperoleh dan dikumpulkan dari responden melalui hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk selanjutnya dideskripsikan dalam bentuk laporan. Nasution (1988) dalam Sugiyono (2018: 131) mengemukakan “Dalam penelitian kualitatif analisis data harus dimulai sejak awal sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke lapangan dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian”. Data yang

diperoleh dalam lapangan segera harus dituangkan dalam bentuk tulisan dan dianalisis.

Aktivitas tahapan analisis data menurut Miles & Huberman (1984) dalam buku Sugiyono (2018: 133) adalah sebagai berikut: “yaitu reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi.

Gambar 2. Komponen dalam analisis data (*interactive model*)



Sumber: Miles & Huberman (2007: 20) dalam Sugiyono (2018: 134).

Pengolahan data dan menganalisis data dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1) Pengumpulan Data

Kegiatan utama pada setiap penelitian adalah mengumpulkan data. Dalam penelitian kualitatif pengumpulan data dengan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi atau gabungan ketiganya (triangulasi). Pengumpulan data dilakukan selama sehari-hari atau bahkan berbulan-bulan, sehingga data yang diperoleh akan banyak. Pada tahap awal peneliti melakukan penjelajahan secara umum terhadap situasi sosial/objek yang diteliti, semua yang dilihat dan didengar direkam semua.

2) Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Mereduksi data berarti

merangkum, memilih dan memilah hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

3) Display Data

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat bagan, hubungan antar kategori dan sejenisnya. Dalam hal ini Miles & Huberman (1984) dalam Sugiyono (2018: 137) menyatakan “*the most frequent form of display data for qualitative research data in the past has been narrative text*”. Yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah teks yang bersifat naratif. Dengan mendisplaykan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

4) Kesimpulan/Verifikasi

Langkah keempat dalam analisis data kualitatif menurut Miles & Huberman (1984) dalam Sugiyono (2018: 143) adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel. Dengan demikian, kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena seperti telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada di lapangan.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Manajemen di *Club* Renang Jaka Utama SC Lampung di masa pandemi covid-19:
 - Perencanaan *Club* Renang Jaka Utama SC Lampung sudah sesuai yakni sebagaimana dari pengertian perencanaan, merencanakan berarti mempersiapkan segala kebutuhan, memperhitungkan matang-matang apa saja yang menjadi kendala, dan merumuskan bentuk pelaksanaan kegiatan yang bermaksud untuk mencapai tujuan.
 - Pengorganisasian yang diterapkan di *Club* Renang Jaka Utama SC Lampung di masa pandemi covid-19 sudah dilakukan sebagaimana mestinya dalam pengelolaan disetiap kepengurusannya, namun memang masih ada kendala seperti pemasukan dana yang cukup berkurang dari sebelumnya.
 - Pelaksanaan proses latihan di masa pandemi covid-19 belum berjalan sesuai rencana yang dibuat oleh pelatih dan belum bisa mencapai tujuan yang diinginkan yaitu target prestasi atlet dikarenakan belum ada pertandingan kedepannya di pandemi covid-19, namun pelatih tetap memaksimalkan proses latihan di pandemi covid-19 dengan berbagai cara salah satunya melaksanakan proses latihan fisik dengan virtual zoom. Pelaksanaan program pembinaan prestasi yang dilaksanakan oleh *Club* Jaka Utama SC Lampung telah berjalan dengan pola latihan secara sistematis, teratur, kontinyu, terencana dan terprogram dengan mengacu pada latihan teknik secara maksimal namun pada masa pandemi covid-19

kegiatan atau program latihan klub mengalami kesulitan dikarenakan ditutupnya semua kolam renang yang ada di Bandar Lampung.

- Pengawasan saya yakin terhadap pelatih atas apa yang diberikan ke atlet kemudian anak juga selalu diberi wejangan agar anak tetap semangat latihan di masa pandemi ini. Untuk pengawasan tidak terlalu *extreme* selama anak ada waktu istirahat maka dimaksimalkan dan makanan nya selalu dipantau juga.
- 2) Keadaan organisasi *Club Jaka Utama SC Lampung* berjalan kurang baik dan sistem kepengurusan belum mengalami reorganisasi secara rutin. Program kerja organisasi tidak terstruktur dengan jelas karena tidak adanya dukungan sarana dan prasarana organisasi yang disebabkan terbatasnya dana. Untuk laporan atlet biasanya langsung dari pengurus dan pelatih kadang saat orang tua mendampingi selama proses latihan juga melihat apa yang diberikan pelatih, sudah sejauh mana atau bahkan dari orang tua lainnya saling berkomunikasi tukar informasi sudah sejauh mana anak-anak ini latihan.

B. Saran

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil, maka kepada para pembina dan pelatih olahraga khususnya pada cabang olahraga renang *Club Jaka Utama SC Lampung*, disarankan hal-hal sebagai berikut:

- a) Kepada pengurus *Club Jaka Utama SC Lampung* hendaknya meningkatkan dan mengembangkan jalannya sistem organisasi sesuai dengan kajian teori manajemen dan pola pembinaan prestasi agar memperoleh prestasi setinggi-tingginya.
- b) Kepada pelatih dan pembina perlu mengambil suatu langkah pembinaan secara keseluruhan terhadap perenang agar para perenang yang dimiliki tetap berlatih secara terus-menerus.
- c) Kepada segenap pemerhati renang hendaknya mencari alternatif dana atau sponsor guna menambah sarana dan prasarana latihan sehingga keaktifan atlet dalam latihan lebih meningkat untuk meningkatkan prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifuddin, B. A. S., & Saebani, B. A. 2009. *Metodologi penelitian kualitatif*. Pustaka Setia. Bandung.
- A.Kamiso. 1991. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. IKIP Press. Semarang.
- Arikunto, S. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Cetakan Kesebelas*. Edisi Revisi IV. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- _____. 2006. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- _____. 2013. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Bambang, Riyanto. 2012. *Dasar-dasar Pembelanjaan*. Edisi 4. BPFE. Yogyakarta.
- Chariri, A. 2009. *Landasan Filsafat dan Metode Penelitian Kualitatif*, Paper disajikan pada Workshop Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Laboratorium Pengembangan Akuntansi (LPA). Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro Semarang. Semarang.
- Darmadi, H. 2013. *Metode penelitian pendidikan dan sosial*. Alfabeta. Bandung.
- Depdikbud. 2005. Undang-Undang RI No.3, Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional Prestasi.
- FINA. 2005. *Peraturan Renang 2005-2009*. FINA. Jakarta.
- Hadi, Faisal Kusuma. 2020. *Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Muhammadiyah. Jember. Vol 1. No 2. Jawa Timur.
- Handoko, T. H. 1998. *Manajemen Suatu Pengantar*. Ghalia, Jakarta.
- Harsono, M. S., & Drs, M. S. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta.

- Hermawan, R. 2012. *Efektivitas Kepemimpinan Lembaga Swadaya Masyarakat Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Hidayat, S. 2014. *Pelatihan olahraga teori dan metodologi*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Hp, Suharno. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Ikip Yogyakarta. Yogyakarta.
- KONI. 1998. *Proyek Garuda Emas*. KONI PUSAT. Jakarta.
- Lutan, R. 2000. *Manajemen Olahraga*. Depdikbud. Jakarta.
- Nasution, S. 1992. *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Tarsito. Bandung.
- _____. 2003. *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Tarsito. Bandung.
- Nugroho, A. 1998. *Manajemen dalam Bisnis Olahraga*. Majalah olahraga edisi, 2.
- _____. 2016. *Manajemen Persatuan Renang Seluruh Indonesia Kabupaten Cilacap*. Judika (Jurnal Pendidikan Unsika), 4:2.
<https://journal.unsika.ac.id/index.php/judika/article/view/389>. 02 Juni 2022.
- Nurdiansyah, Seto. 2018. *Manajemen Pembinaan Prestasi Olahraga Atletik Klub Sportif Gunung Kidul DIY*. (Skripsi). UNY. Yogyakarta.
- Prasetyo, D. E., Damrah, D., & Marjohan, M. 2018. *Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah dalam Pembinaan Prestasi Olahraga*. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 1:2 32-41.
<https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/132>. 02 Juni 2022.
- Riyanto, Yatim. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Penerbit SIC. Surabaya.
- Setyobroto, S. 2002. *Psikologi olahraga*. Universitas Negeri Jakarta. Jakarta.
- Setiya Murni. 2002. *Skripsi Studi tentang Manajemen Pembinaan Prestasi Renang pada Klub Renang Bina Taruna Purwokerto Tahun 2001/2002*. (Skripsi). Semarang.
- Soepardi. 1998. *Coaching dan Training*. Proyek Pendidikan STO. Jakarta.
- Sugito, S., Allsabab, M. A. H., & Putra, R. P. 2020. *Manajemen kepelatihan klub renang Kota Kediri tahun 2019*. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 6:1 242-258. <http://repository.unpkediri.ac.id/4155/>. 02 Juni 2022.
- Sugiyono, M. P. P., & Kuantitatif, P. 2009. *Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Cet. VII. Bandung.

- _____. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- _____. 2018. *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta. Bandung.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Sukarna, D. 2011. *Dasar-Dasar Manajemen*. Mandar Maju. Bandung.
- Susanto, H. 2016. *Manajemen Pembinaan Prestasi Atlet Olahraga Renang Di Delta Swimming Club*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 4:4. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17819>. 02 Juni 2022.
- Widoyoko, E. P. 2012. *Teknik penyusunan instrumen penelitian*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Wiryoputro, S. 2008. *Dasar-dasar manajemen Kristiani*. BPK Gunung Mulia.
- Yendrizal, Y. 2019. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang*. Jurnal Patriot, 1:3 1179-1190. <https://www.neliti.com/publications/320853/tinjauan-kondisi-fisik-atlet-renang>. 02 Juni 2022.