

**ANALISIS PROSES LATIHAN PADA CLUB RENANG BINTANG  
KATULISTIWA PONTIANAK**

**Sabri Yunus, Eka Supriatna**

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Untan Pontianak

Email: [sabriyunus@student.untan.ac.id](mailto:sabriyunus@student.untan.ac.id)

**Abstrak**

Prestasi olahraga di Kalimantan Barat khususnya cabang olahraga renang masih belum begitu memuaskan di level nasional. Proses latihan yang telah dilaksanakan harusnya dapat meningkatkan prestasi olahraga. prestasi olahraga renang masih belum menunjukkan peningkatan yang signifikan. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab perlambatan prestasi dengan menganalisis sesi latihan pada proses latihan yang dilaksanakan di salah satu klub renang yang ada di pontianak. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Sumber data dalam penelitian ini adalah pelatih, anak latih, dan sesi latihan. Data diperoleh melalui proses observasi dengan peneliti sebagai observer, wawancara dengan jenis wawancara semi terstruktur, dokumentasi, dan catatan lapangan. Proses analisis data dengan reduksi data, display data, dan verifikasi. Hasil penelitian diketahui bahwa: (1) penerapan prinsip latihan pada proses latihan belum optimal. (2) penerapan komponen latihan pada proses latihan belum optimal. (3) program latihan tahunan belum berdasarkan fase-fase dalam latihan. (4) latihan dengan kelompok umur telah diterapkan tetapi masih belum berdasarkan kelompok umur I,II,III,IV, dan V.

***Keyword: Analysis Of Training, Swimming***

## LATAR BELAKANG

Prestasi olahraga di Kalimantan Barat mengalami kemunduran. Dari beberapa tahun yang lalu prestasi Kalimantan Barat belum begitu memuaskan dilevel nasional. Dapat dilihat dari ranking yang diperoleh kontingen Kalimantan barat di PON XVII tahun 2008 di Kalimantan timur kontingen Kalimantan barat berada di posisi 21 dengan membawa pulang mendali 5 emas, 14 perak, dan 11 perunggu. PON ke XVIII tahun 2012 di Riau, Kalimantan Barat menepati posisi ke 16 dengan membawa pulang 6 emas, 6 perak, dan 13 perunggu. PON ke XIX ranking Kalimantan Barat kembali turun hingga menempati posisi ke 22 dengan membawa pulang 6 emas, 8 perak, 16 perunggu. Tentunya ini menjadi perhatian karena sudah sekitar 12 tahun prestasi olahraga Kalimantan Barat tidak meningkat bahkan menurun pada pada PON ke XIX tahun lalu.

Cabang olahraga yang prestasinya masih rendah dalam kancah nasional salah satunya adalah renang. Berdasarkan data yang diperoleh dari KONI, renang belum pernah sama sekali mendapatkan prestasi dari PON ke PON. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kejuaraan-kejuaraan atau lomba renang yang diadakan oleh pemerintah setempat. Diketahui kejuaraan renang di kota Pontianak tercatat sekitar 1-3 kejuaraan tiap tahun. Kejuaran renang yang ada di Pontianak yaitu Popda 2 tahun sekali, Kejurda 1 tahun sekali, Porprov 4 tahun sekali dan lomba-lomba tingkatan sekolah yang kerap diadakan seperti Porseni dan ulang tahun kota Pontianak.

Sebagai penunjang kelancaran proses latihan maka diperlukan adanya program latihan. Seorang pelatih diharuskan mampu dalam menyusun program latihan. Adanya program latihan

diharapkan pelatih dapat melakukan tugasnya dengan teratur, sistematis dan terencana untuk mencapai tujuan latihan melalui tahap-tahap yang diinginkan. Program latihan harus direncanakan jauh sebelum proses latihan dilakukan.

Selain program latihan yang baik, sesi latihan sangat berpengaruh terhadap kinerja atlet dalam latihan. Penyusunan sesi latihan yang sesuai dengan prinsip latihan bukan hal yang bisa ditawar menawar lagi. Dalam menyusun sesi, pelatih harus mempertimbangkan dengan kenyataan yang ada dilapangan. Pelatih harus benar-benar tau mengenai keadaan atletnya dengan demikian hal-hal yang tidak kita inginkan bisa dihindarkan.

Pelatih yang mahir dalam menyusun sesi latihan tidak akan melenceng dari kaidah-kaidah ilmu kepelatihan. Kesalahan yang dlakukan dalam menyusun sesi latihan dapat berakibat jangka panjang yaitu berupa *overtraining*, terhambatnya dalam pertumbuhan, yang lebih buruk lagi tidak tercapainya prestasi yang diinginkan. Dari hasil penelitian oleh Lishard (2016) terdapat 6 faktor yang menyebabkan menurunnya prestasi yaitu 1. Atlet 2. Pelatih 3. Dana 4. Organisasi 5. Perhatian Orang tua 6. Kompetisi. Hardikaningsih (2015) terdapat 5 faktor yang menjadi penghambat pembinaan yaitu 1. Atlet 2. Pelatih 3. Alat dan Fasilitas 4. Organisasi 5. Kompetisi.

Dari dua penelitian yang penulis paparkan pada paragraf sebelumnya penulis tertarik dengan faktor pelatih kaitannya dengan penelitian ini yaitu pelatih adalah tokoh yang merancang program latihan dan memegang kendali dalam suatu proses latihan pada sesi latihan yang dilakukan. Penyusunan sesi latihan yang baik akan sangat berpengaruh bagi atlet untuk mencapai prestasi puncaknya, dikarenakan sesi

latihan merupakan bentuk realisasi program latihan yang sebenarnya. Dalam hal ini penulis mencurigai adanya kekeliruan pelatih dalam menyusun sesi latihan dan proses penerapannya yang ada di Klub BK Pontianak. Melihat proses latihan yang dilakukan otomatis penulis akan dapat mengetahui penerapan sesi latihan yang diterapkan selama ini. Hal lain yang mendasari kenapa penulis hanya meneliti proses latihan dalam sesi latihan yaitu keterbatasan biaya, waktu dan tenaga sehingga penulis hanya dapat meneliti satu faktor saja.

Dari permasalahan yang telah penulis paparkan pada bagian sebelumnya penulis bermaksud untuk menganalisis sesi latihan dalam suatu proses latihan yang dilakukan di klub Renang BK Pontianak. Sehingga penulis dapat mengetahui yang menyebabkan prestasi olahraga renang kalimantan barat ini khususnya pada klub renang BK belum terlihat di kancah nasional.

#### **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif dikarenakan dalam penelitian ini terdapat sumber data yang banyak dan hasil dalam penelitian ini dalam bentuk deskripsi. Moleong (2017: 7) menyatakan bahwa, "penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll., secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah."

#### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan selama 2 bulan 15 hari, mulai pada 1 November 2018 sampai dengan 15 Januari 2019. Penelitian dilaksanakan di kolam renang

JC Oepang Oeray Pontianak tepatnya di klub renang BK Pontianak.

#### **Sumber Data Penelitian**

Sumber data dalam penelitian ini adalah: (1) Pelatih; (2) Anak Latih; (3) Sesi Latihan. Data yang didapat pada poin pelatih dan anak latih berupa kata-kata dan jawaban lisan yang didapatkan melalui wawancara yang bersumber dari pelatih dan anak latih. Setiap klub latihan pastinya mempunyai program latihan yang mana program latihan tersebut dijadikan sebagai pedoman pelatih untuk menjalankan latihan. Program latihan dibagi menjadi beberapa periode yakni persiapan, kompetisi, dan transisi. Sehingga akan mengarah kepada suatu sesi latihan.

#### **Prosedur**

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini berupa (1) Observasi; (2) Wawancara; (3) Dokumentasi; (4) Catatan lapangan. Observasi pada penelitian ini berjenis observasi partisipasi lengkap. Dalam hal ini peneliti berada pada situasi dimana proses latihan sedang dilaksanakan, sehingga peneliti dapat mengetahui dan merasakan proses latihan yang sedang diterapkan oleh pelatih.

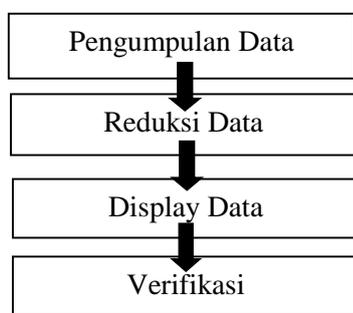
Wawancara pada penelitian ini yaitu semi terstruktur. Tujuannya adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat, dan ide-idenya. Peneliti akan lebih bebas dalam menyampaikan pertanyaannya dan data yang didapatkan dari jawaban yang diberikan pun akan lebih kaya.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dokumen yang berbentuk tulisan dan berbentuk gambar. Dokumen yang berbentuk tulisan yaitu berupa program latihan dan sesi latihan. Dokumen yang berbentuk gambar yaitu berupa foto pada saat proses latihan sedang berlangsung.

Pada saat di lapangan peneliti membuat catatan yang berupa coretan seperlunya yang biasanya persingkat, berisi kata-kata kunci, pokok-pokok isi pembicaraan atau pengamatan lalu setelah pulang kerumah barulah peneliti menyusun catatan lapangan

### Analisis Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode analisis data yang mana dalam metode ini aktivitas analisis datanya yaitu: (1) Reduksi data; (2) Display data; dan (3) verifikasi.



### Bagan 1. Tahapan Analisis Data

Menurut Sugiyono (2015: 338) “reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan membuang yang tidak perlu.” Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

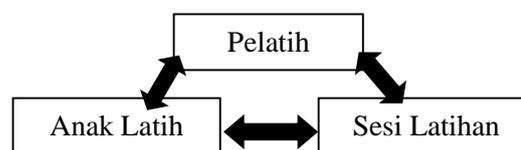
Menurut Basrowi dan Suwandi (2008: 209) “display data adalah sekumpulan informasi yang tersusun yang memberi kemungkinan untuk menarik kesimpulan dan pengambilan tindakan. Bentuk penyajiannya antara lain berupa teks naratif, matriks, grafik, jaringan, dan bagan. Tujuannya adalah untuk memudahkan membaca dan menarik kesimpulan.”

Langkah ketiga dalam analisis data pada penelitian ini yaitu verifikasi. Pada bagian ini peneliti akan menarik kesimpulan-kesimpulan yang juga akan diverifikasi selama penelitian berlangsung. Menurut Basrowi dan Suwandi (2008: 210) dalam tahap ini peneliti membuat rumusan proporsi yang terkait dengan prinsip logika, mengangkatnya sebagai temuan ulang terhadap data yang ada, pengelompokan terhadap data yang terbentuk, dan proposisi yang telah dirumuskan.

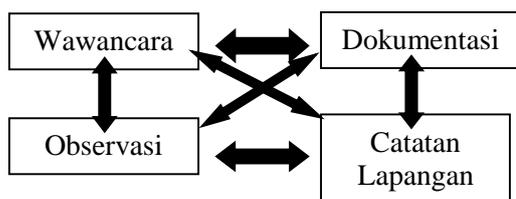
### Pemeriksaan Keabsahan Data

#### Triangulasi

Triangulasi merupakan cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan – perbedaan konstruksi kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai pandangan. Pada penelitian ini penulis menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi tehnik pengumpulan data yang mana triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui tiga sumber data, Yaitu bersumber: 1. Sesi Latihan, 2. Pelatih, 3. Anak Latih. Sedangkan triangulasi tehnik pengumpulan data sesuai dengan jumlah tehnik pengumpulan data yang terdapat pada penelitian ini yaitu terdapat 4 tehnik yaitu: 1. Wawancara, 2. Dokumentasi, 3. Observasi, dan 4. Catatan Lapangan.



### Bagan 2. Triangulasi Dengan Sumber Data



**Bagan 3. Tiangulasi Dengan Metode Pengumpulan Data**

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Prinsip Latihan

Prinsip latihan yang akan peneliti paparkan sudah dibahas pada bab sebelumnya yang mana terdapat 6 prinsip latihan yaitu: (1) prinsip multilateral; (2) prinsip spesialisasi, (3) prinsip individualisasi; (4) prinsip variasi; (5) prinsip beban lebih (*overload*); (6) prinsip pemanasan dan pendinginan. Dalam hasil penelitian ini penulis akan memaparkan temuan hasil penelitian yang penulis dapat selama pengumpulan data. Hasil penelitian ini penulis dapatkan dari beberapa sumber yaitu pelatih, anak latihan, observasi peneliti dan sesi latihan itu sendiri.

### Multilateral

Berdasarkan data yang diterima dari ke empat sumber data dan telah melewati proses triangulasi dapat disimpulkan bahwa penerapan prinsip multilateral pada klub BK terdapat pada latihan renang yang telah melatih semua gaya pada setiap latihan yang dilakukan. latihan yang dilakukan sudah berdasarkan jenjang latihan olahraga.

Berdasarkan hasil diatas pada prinsip latihan multilateral **sudah diterapkan** tetapi penerapannya akan lebih maksimal apabila latihan yang dilakukan disertai dengan catatan capaian dan kemampuan anak latihan dalam setiap latihan, agar pengembangan fisik secara keseluruhan dapat berjalan dengan baik. Latihan juga

harusnya dapat disertai dengan latihan fisik yang tujuannya untuk meningkatkan komponen dasar dalam latihan seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan dan reaksi dalam olahraga renang. Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan oleh Mahardika Wahyu Ramadhan Putra (2016) mengenai implementasi sistem pembinaan multilateral di perguruan pencak silat se-kota Magelang Provinsi Jawa Tengah menunjukkan bahwa pembinaan belum sesuai dengan pembinaan multilateral akan tetapi disetiap perguruan sudah sesuai dengan umur dan karakteristik anak yakni pembinaan yang dilakukan pada usia 6-15 tahun. Dengan melihat prinsip multilateral yang telah diterapkan pada saat latihan berlangsung penerapan prinsip multilateral ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mendasar bagi anak latihan dan dapat memperbaiki keterampilan anak latihan dalam menguasai berbagai tehnik latihan dalam renang.

### Spesialisasi

Berdasarkan hasil penelitian dapat dipahami dari keempat sumber data menerangkan bahwa anak latihan sudah mempunyai gaya spesialisasi masing-masing yang mana terdapat gaya 1 dan gaya 2. Rata-rata anak latihan gaya utamanya adalah gaya bebas yang mana gaya bebas merupakan gaya berenang tercepat dari gaya-gaya berenang yang lain. Gaya 2 rata-rata adalah gaya dada hal ini dipilih berdasarkan gaya kesukaan masing-masing anak latihan. "Kesimpulan dari paparan diatas adalah klub renang BK sudah menerapkan prinsip spesialisasi dalam latihan."

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa latihan yang dilakukan dengan prinsip spesialisasi sudah diterapkan tetapi waktu penetapannya harus disesuaikan dengan usia anak latihan. Hal ini berkenaan dengan seluruh anak

latih yang terdapat di klub BK seluruh anak latih telah diberi latihan spesialisasi pada awal latihan yang masing-masing berumur: AL.2 = 5 tahun, AL.3 = 8 tahun, AL.4 = 5 tahun, AL.5 = 10 tahun. Seharusnya pada umur tersebut anak latih di dilatih pada faktor kondisi fisiknya, dan belum saatnya diberikan latihan spesialisasi.

### **Individualisasi**

Berdasarkan data yang diperoleh dari keempat sumber data diketahui data sudah terkonfirmasi. Dengan melihat pernyataan dari pelatih dan anak latih mengenai prinsip individualisasi. setiap anak latih belum mempunyai sesi latihan masing-masing, akan tetapi sesi latihannya berdasarkan kelompok latihan yang diterapkan di klub BK yaitu kelompok senior, junior dan pemula. Pelatih memberikan pernyataan bahwa volume dan intensitas latihan yang diberikan berbeda. Menurut *judge* peneliti yang berdasar dari observasi dilapangan menunjukkan Volume untuk anak latih pemula adalah setengah dari volume dan intensitas senior dan junior. Intensitas dan volume pada klub renang bintang khatulistiwa berbeda berdasarkan kelompok umur senior, junior, dan pemula.

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan penerapan prinsip individualisasi di klub BK belum diterapkan sepenuhnya dikarenakan latihan yang hanya dibagi menjadi 3 kelompok latihan. Dengan melihat keragaman karakteristik umur anak latih yang berbeda-beda ini tentu saja menjadi hal yang harus diperhatikan oleh pelatih. Kelompok umur yang seharusnya disebut kelompok umur I disebut kelompok senior, kelompok umur II disebut kelompok umur junior, dan kelompok umur III, IV dan V disebut kelompok pemula di klub BK. Pada saat latihan kelompok umur I dan II digabung

menjadi satu kelompok dan kelompok umur III, IV, dan V digabung lagi menjadi 1 kelompok lagi. Ini tentu saja belum tepat berdasarkan indikator yang pertama dan kedua yang seharusnya latihan berdasarkan kelompok umur yang telah peneliti sebutkan diatas. Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan oleh Maftuhaddin dan Akbar Ghufroon (2014) menunjukkan penerapan prinsip individualisasi pada program latihan fisik memberikan dampak yang signifikan dalam peningkatan kemampuan gerak (*Speed & Agility*). Hal yang sama juga diharapkan dapat terjadi di klub BK dengan penerapan prinsip individualisasi. Sehingga peningkatan kemampuan anak latih dapat terfokus berdasarkan kemampuan dan karakteristik setiap individu.

### **Variasi**

Berdasarkan dari sumber data dapat dipahami bahwa variasi latihan di klub bintang khatulistiwa terdapat di komponen latihan seperti jumlah repetisi, set, dan item latihan yang berbeda setiap harinya. Variasi latihan sudah diterapkan pada setiap latihan di klub renang BK diketahui dari data yang diperoleh dari pernyataan pelatih dan anak latih yang menyatakan bahwa variasi latihan sudah ada dan berdasarkan sesi latihan dan *judge* peneliti yang menyatakan variasi latihan terletak pada komponen latihan.

Dari hasil penelitian diatas prinsip variasi **telah diterapkan** tetapi latihan yang dilakukan juga masih belum begitu menarik dikarenakan variasi yang diberikan terdapat pada komponen latihannya saja. Banyak variasi latihan yang dapat diterapkan saat latihan berlangsung selain membedakan komponen latihan tiap pertemuan. Latihan yang menarik dapat meningkatkan semangat bagi anak latih yang sedang menjalankan latihan. Di

tengah intensitas latihan yang meningkat diharapkan prinsip ini sangat membantu agar kejenuhan dapat dihindarkan. Mengingat ada beberapa anak latih yang menyatakan latihan dirasakan terasa membosankan

#### **Beban Berlebih (*Overload*)**

Pada prinsip beban berlebih ini latihan yang dilakukan haruslah mengalami kenaikan beban latihan. Latihan yang dilakukan di klub renang BK bebannya yang termasuk volume (dalam jarak) terdapat peningkatan dan penurunan sesuai dengan periode latihan yang terdapat pada siklus mikro latihan.

Dari hasil penelitian diatas prinsip beban berlebih (*overload*) peningkatannya belum berdasarkan kemampuan individu anak latih tetapi berdasarkan kelompok umur. Latihan yang mengacu pada prinsip ini akan dengan cepat meningkatkan kemampuan anak latih secara sistematis. Tentunya penerapan prinsip ini diharuskan tetap mengacu pada kemampuan masing-masing anak latih dikarenakan setiap anak latih mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dalam hal kecepatan dan daya tahan. Peningkatan beban latihan yang hanya berdasarkan kelompok umur target pencapaiannya tidak akan maksimal. sebagai contoh anak latih yang berada di kelompok umur 5 berjumlah 3 orang yang masing-masing berbeda dalam hal kecepatan dan daya tahan tentunya untuk meningkatkan bebannya pelatih harus mengetahui kemampuan anak latih per individu dengan latihan peningkatan berdasarkan kemampuan anak latih sebelumnya.

#### **Pemanasan dan Pendinginan**

Berdasarkan pernyataan dari sumber data dilapangan menyatakan bahwa latihan sudah menerapkan prinsip pemanasan dan pendinginan. Pemanasan berupa lari keliling kolam, *streaching*,

senam, *push up*, *sit up*, pemanasan lomba pada saat di air. Pendinginan berupa berenang pelan 200 meter dan kadang-kadang melakukan peregangan setelah berenang di darat.

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa prinsip pemanasan dan pendinginan telah diterapkan pada saat proses latihan berlangsung. Latihan yang tidak menerapkan prinsip pemanasan akan berakibat buruk terhadap organ-organ tubuh saat latihan berat berlangsung. Pendinginan mempunyai tujuan yang baik bagi tubuh, latihan berat yang telah dilakukan akan menghasilkan zat sisa metabolisme berupa asam laktat. Asam laktat yang menumpuk di otot akan memberikan efek negatif bagi tubuh. q

#### **Komponen Latihan**

komponen latihan pada penelitian ini terbagi atas 4 komponen yaitu (1) Volume latihan; (2) Recovery; (3) Durasi latihan; (4) Frekuensi latihan. Pada bab ini peneliti akan memaparkan temuan data dari penelitian yang telah dilakukan. Data yang didapatkan berupa rekaman wawancara anatara pelatih dengan peneliti, anak latih dan peneliti, Data dokumentasi didapat dari dokumen sesi latihan klub BK, dan Data observasi dan catatan lapangan berasal dari peneliti saat proses penelitian berlangsung.

#### **Volume**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dipahami volume latihan dibagi berdasarkan kelompok umur senior dan junior sedangkan kelompok umur pemula adalah setengah dari volume kelompok umur senior dan junior. Volume latihan pada saat mendekati perlombaan menurun dan meningkat secara bertahap pada saat setelah lomba. Volume latihan tertinggi yaitu dengan jarak 5300 meter dan terendah dengan jarak 800 meter. Pada saat mendekati lomba yaitu Porprov volume latihan diturunkan menjadi 1800

untuk senior dan junior sedangkan pemula menjadi 900 meter.

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa volume latihan di klub BK **belum tepat** dikarenakan volume latihan yang diterapkan pada klub BK berdasarkan 3 kelompok umur yaitu senior, junior dan pemula. seharusnya disesuaikan dengan kelompok umur masing-masing anak latih. Kelompok umur senior dan junior yang didalamnya terdapat AL.2, AL.7, AL.8, AL.9, AL.1, AL.10, AL.11, AL.11, AL.5, AL.6 yang masing-masing terdiri dariq kelompok umur I dan II latihan dengan volume yang sama. Sedangkan kelompok umur pemula yaitu AL.4, AL.3, AL.13 terdiri dari 3 kelompok umur yaitu kelompok umur III, IV, dan V juga latihan dengan volume yang sama yaitu setengah dari volume latihan kelompok umur senior dan junior. Hal ini tentu saja bertentangan dengan indikator yang mana latihan berdasarkan kelompok umur latihan yaitu kelompok umur I,II,III,IV,V.

#### **Recovery**

Recovery atau waktu istirahat pada saat latihan yaitu antar repetisi yaitu sekitar 30 detik dan istirahat antar item latihan yaitu sekitar 3-4 menit.

Dari hasil penelitian yang didapatkan dan perbandingan terhadap teori Pembagian waktu recovery pada klub renang BK **Telah sesuai** klub BK mempunyai cara tersendiri dalam menerapkan pembagian waktu recovery ini. Tetapi penerapannya dilapangan tidak menyalahi aturan mengenai pemberian waktu recovery dilapangan.

#### **Durasi**

Dari hasil penelitian yang dituangkan dalam catatan lapangan menunjukkan rata-rata latihan dimulai antara pukul 15:30-16:00 dan berakhir pada pukul 18:00-18:30 hal ini menunjukkan bahwa terdapat kesamaan data yang diperoleh dari hasil

wawancara dengan pelatih dan observasi catatan lapangan peneliti. jadi durasi latihan yang ditetapkan di klub BK untuk tiap sesi latihan adalah 2 jam.

seharusnya durasi latihan antara untuk KU. V yaitu 45menit -1 jam per sesi tetapi yang terjadi dilapangan adalah 1 jam 42 menit. Untuk KU.IV yang seharusnya latihan selama 1 jam 40 menit tetapi yang dilakukan dilapangan selama 2 jam 35 menit. Anak latih mengikuti durasi latihan yang ditentukan di klub BK. Untuk KU.III,II,dan I tidak ada masalah karena masih dalam toleransi durasi latihan yang ditetapkan menurut teori. Jadi kekeliruannya mengenai durasi latihan terdapat di KU.V dan KU.IV yang terlalu berlebihan.

#### **Frekuensi**

berdasarkan paparan dari beberapa sumber data. Tiap anak latih menyampaikan frekuensi latihannya yang berbeda-beda. Dilihat dari sesi latihan latihan yang dilakukan 5 kali dalam satu minggu. Anak latih yang benar-benar 5 kali dalam satu minggu latihan dan terus konsisten melakukan latihan yaitu AL.3. Dapat disimpulkan bahwa latihan latihan yang ditetapkan di klub BK adalah 5 hari/5kali dalam seminggu. akan tetapi dilihat dari frekuensi latihan per individu, frekuensi latihan tiap anak latih kebanyakan kurang dari 5 kali dalam seminggu.

Dari hasil penelitian dapat diketahui klub BK belum menetapkan jumlah pertemuan berdasarkan kelompok umur. Tentu saja latihan yang hanya 5 kali salam satu minggu yang dilaksanakan pada sore hari kurang efektif meningkatkan kemampuan untuk KU.I dan KU.II dikarenakan frekuensi latihan 5 kali dalam sehari hanya diperuntukan untuk KU.III.

### **Program Latihan Tahunan**

Pada saat peneliti memasuki lapangan klub BK sedang di Fase kompetisi, sub-fase kompetisi utama. Fase kompetisi utama berlangsung sekitar 14 hari atau sekitar 2 minggu dihitung dari peneliti mulai mengumpulkan data. Seminggu setelah kompetisi selesai latihan tidak begitu aktif sampai dengan tanggal 27 november jenis latihan yang dilakukan adalah dengan berenang santai sambil memperbaiki gaya dalam berenang latihan ini berlangsung sampai akhir desember, Maka berdasarkan jenis latihan yang dilakukan dan berdasarkan tanggal pertandingan, peneliti *menjudge* pada saat itu sedang berada pada fase transisi. Periode persiapan dimulai pada awal januari dengan jenis latihan daya tahan dan latihan fisik di darat.

Berdasarkan analisis peneliti dari hasil penelitian yang telah didapatkan program latihan tahunan yang dilaksanakan di klub renang BK masih belum berdasarkan fase-fase dalam latihan. Latihan harusnya dapat direncanakan dengan baik dengan menyusun program latihan tahunan yang berdasarkan fase-fase latihan. Hal yang sama juga telah peneliti temukan pada penelitian yang dilakukan oleh Didik Assalam, Sulaiman, dan Taufik Hidayah (2015). Berjudul Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Kalimantan Timur dengan hasil penelitian yang menunjukkan keterlaksanaan program latihan masih cukup karena implementasi pelaksanaan latihan belum sesuai dengan program yang telah dibuat.

### **Pembagian Kelompok Umur**

KU.III, IV, dan V masing-masing berjumlah 1 orang. KU.II berjumlah 6 orang dan KU.I berjumlah 4 orang. Data penelitian ini didapat dari hasil catatan

lapangan peneliti. Yang sudah peneliti kelompokkan berdasarkan kelompok umurnya.

Dari hasil penelitian klub BK membagi kelompok umur menjadi 3 kelompok umur. Ditinjau **secara teori ini belum tepat** dikarenakan kelompok pemula yang didalamnya terdapat 3 kelompok umur yang berbeda yaitu KU.V, KU.IV, dan KU.III. kelompok umur senior dan junior pada saat latihan berlangsung juga disamakan baik volume dan intensitasnya. hal ini kurang tepat apabila dibandingkan dengan pembagian jarak renang pada kelompok umur (Maghlicco, 1993: 256) Latihan dengan kelompok umur tidak hanya diterapkan di olahraga renang saja. Olahraga lain contohnya Sepakbola juga menerapkan latihan dengan kelompok umur, kejuaraan yang pernah dilaksanakan seperti U-14, U-19, dan U-20.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis peneliti mengenai prinsip latihan dapat disimpulkan bahwa (1) Prinsip multilateral yang diterapkan sudah benar. (2) Prinsip spesialisasi sudah diterapkan tetapi waktu penetapannya yang masih belum tepat. (3) Prinsip individualisasi masih belum diterapkan sepenuhnya. (4) Prinsip variasi telah diterapkan. (5) Prinsip beban lebih (*overload*) peningkatannya tidak berdasarkan kemampuan individu anak tetapi berdasarkan kelompok umur. (6) Prinsip pemanasan dan pendinginan telah diterapkan.

Penerapan prinsip latihan pada proses latihan yang dilakukan di klub BK masih belum diterapkan sepenuhnya saat latihan berlangsung. Dari komponen latihan yang dibahas pada penelitian ini dapat disimpulkan (1) Volume latihan di klub BK belum tepat. (2) Waktu recovery

latihan masih belum sesuai. (3) Durasi latihan masih terdapat kekeliruan pada KU.V dan KU.IV. (4) Frekuensi latihan tidak menetapkan jumlah pertemuan berdasarkan kelompok umur.

Penerapan komponen latihan pada proses latihan di klub BK masih belum optimal diterapkan. Program latihan tahunan yang dilaksanakan di klub renang BK masih belum berdasarkan fase-fase dalam latihan. Pembagian kelompok umur pada klub BK latihan telah berdasarkan kelompok umur tetapi penerapannya belum berdasarkan kelompok umur I, II, III, IV dan V

Penelitian ini berhasil mengungkapkan penyebab prestasi renang masih belum memuaskan yaitu terdapat pada penerapan unsur latihan yang masih belum optimal diterapkan

#### DAFTAR RUJUKAN

- Assalam, D, Sulaiman, dan Hidayah, T. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal Unnes*. 4 (1): 87-92
- Basrowi, Suwardi. (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta. PT Rineka Cipta
- Ernest, M.W. (1993). *Swimming Even Faster*. California USA: Mayfield Publishing Company.
- Hardikaningsih, V. (2015). Faktor-Faktor Penghambat Pembinaan Atlet Usia Dini Pada Klub Olahraga Bolavoli di Kabupaten Banjarnegara. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY, Yogyakarta
- Lishard, F. D. M. (2016). Identifikasi Faktor – Faktor Penyebab Menurunnya Prestasi Ekstrakurikuler Futsal di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *Skripsi*. FIK, UNY
- Maftuhaddin, A. G (2014). Penerapan Prinsip Individualisasi Pada Program Latihan Fisik Memberikan Dampak Yang Signifikan Dalam Peningkatan Kemampuan Gerak (Speed & Agility). *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia,
- Moleong, J.L. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Putra, M.W.R. (2016). Implementasi Sistem Pembinaan Multilateral di Perguruan Pencak Silat Se-Kota Magelang Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Implementasi Sistem Pembinaan Multilateral*. E-Journal UNY: 1-12
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.