

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dalam bab sebelumnya, peneliti dapat mengambil simpulan sebagai berikut :

1. Konsep Pelatihan Olahraga Renang Prestasi pada Peserta Didik Tunagrahita yang dilaksanakan di SLB Az-Zakiyah

Konsep pelatihan olahraga renang prestasi di SLB Az-Zakiyah adalah mengembangkan potensi peserta didik tunagrahita dalam olahraga renang. Sekolah memfasilitasi peserta didik tunagrahita agar dapat mengasah kemampuan peserta didik dalam berenang hingga menjadi atlet renang yang dapat mengikuti pertandingan dalam olahraga renang.

2. Cara Sekolah dalam Mengembangkan Pelatihan Olahraga Renang Prestasi pada Peserta Didik Tunagrahita di SLB Az-Zakiyah

a. Perencanaan Pelatihan Olahraga Renang Prestasi

Pengembangan pelatihan olahraga renang prestasi didasari oleh konsep yang telah dibentuk oleh kepala sekolah yang akan ditindak lanjuti dengan melakukan perencanaan. Perencanaan tersebut dimulai dengan pembentukan tim pelaksana. Tim pelaksana akan mengatur penjadwalan, menyusun materi atau bahan ajar, pendanaan serta dan sarana dan prasarana.

Tim pelaksana dari penelitian ini adalah pelatih renang dan guru pembimbing. Pelatih renang adalah guru yang dapat memahami dan melakukan pengajaran dalam berenang. Guru pembimbing adalah guru kelas di SLB Az-Zakiyah yang memiliki latar belakang pendidikan khusus.

Penjadwalan untuk perenang prestasi tingkat pemula dan menengah dilakukan setiap hari rabu, sedangkan perenang prestasi tingkat menengah dilakukan setiap hari rabu dan sabtu. Penjadwalan dalam pelatihan renang prestasi di SLB Az-Zakiyah belum sesuai dengan yang seharusnya. Penjadwalan yang

Thasya Lutfia Hasinah Iramani, 2014

Studi Kasus Tentang Pelaksanaan Pelatihan Olahraga Renang Prestasi Pada Peserta Didik Tuna Grahita Di SLB AZ-ZAKIYAH

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dilaksanakan lebih banyak pada perenang tingkat mahir, yaitu dua kali seminggu dan perenang tingkat pemula satu kali dalam seminggu. Penjadwalan yang seharusnya adalah perenang tingkat pemula memiliki frekuensi latihan lebih banyak dari pada perenang prestasi yaitu minimal empat kali dalam seminggu dan perenang tingkat mahir minimal tiga kali dalam seminnu.

Penyusunan bahan ajar berdasarkan laporan perkembangan peserta didik yang disusun oleh guru kelas dan perkembangan peserta didik pada setiap pertemuan pelatihan renang. Pelatih renang dan guru kelas secara bersama-sama menyusun bahan ajar untuk berenang. Bahan ajar disusun berdasarkan kemampuannya yang dibagi menjadi tiga kelompok. Bahan ajar untuk perenang tingkat pemula adalah penyesuaian di kolam renang dengan berjalan-jalan dan bermain di kolam renang. Bahan ajar untuk perenang tingkat menengah adalah teknik gerakan gaya dada. Bahan ajar untuk perenang tingkat mahir adalah ketahanan tubuh dan pencapaian waktu.

Pendanaan berasal dari sekolah dan orang tua. Orang tua yang mampu dapat membayar tiket masuk kolam renang. Sekolah akan membantu orang tua yang tidak mampu dalam membayar tiket masuk kolam renang, penyediaan alat bantu renang dan transportasi renang.

Sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelatihan renang adalah kolam renang dan alat bantu dalam berenang. Kolam renang yang digunakan secara rutin dihari rabu adalah Kolam Renang Kampung Paniisan. Sekolah melakukan kerjasama dengan pihak pengelola dalam pengaturan dan pembiayaan tiket masuk kolam renang agar lebih terjangkau dan berbeda dengan pengunjung umumnya, karena di kolam rennag tersebut digunakan seara rutin. Pada hari sabtu tempat kolam renang dilakukan berpindah-pindah, yaitu di Kampung Paniisan, Sabuga, Tirtalega dan Adipura. Hal tersebut dilakukan agar perenang prestasi terbiasa dengan kolam renang yang berbeda dan dibutuhkan kolam renang yang memiliki standar nasional untuk pertandingan. Alat bantu yang dibutuhkan dalam renang adalah pelampung/*board* sebanyak tujuh buah, lima buah *back float*, lima buah

pull buoy, dua pasang *hand paddle*, satu buah *snorkle*, empat buah kacamata renang dan dua buah kaki katak.

b. Pelaksanaan Pelatihan Olahraga Renang Prestasi

Tim pelaksana melakukan pelaksanaan pelatihan olahraga renang prestasi sesuai dengan perencanaan. Pelatihan renang diawali dengan pemanasan, kemudian kegiatan inti renang yang diakhiri dengan pendinginan.

Guru pembimbing akan memegang peserta didik di kelasnya masing-masing dengan panduan materi oleh guru olah raga. Guru pembimbing akan membimbing peserta didiknya yang masih dalam penyesuaian di kolam renang. Pada peserta didik yang sudah dapat diajarkan gerakan berenang seperti mengapung, bergerak di air dengan mengapung dan gaya berenang akan diajarkan terlebih dahulu oleh pelatih renang dengan guru pembimbing tetap memperhatikan, kemudian pelatih renang akan menugaskan guru pembimbing untuk meneruskan melatih sesuai dengan yang dilakukan oleh pelatih. Peserta didik yang sudah mahir akan berlatih secara mandiri dengan tetap dipantau oleh pelatih.

Dalam kegiatan berenang di hari rabu akan dilakukan penjarangan dan asesmen pada peserta didik tunagrahita untuk diarahkan ke renang prestasi. Peserta didik yang masuk dalam perenang prestasi akan melaksanakan bahan ajar yang telah disusun dalam saat perencanaan, yaitu gerakan-gerakan dalam berenang secara konsisten. Metode yang digunakan oleh guru pembimbing maupun pelatih dalam melatih peserta didik tunagrahita adalah metode praktik langsung, *drill methode*, *peer teaching* dan demonstrasi. Teknik yang digunakan adalah sikap konsisten guru, pemberian, belajar sambil bermain, pembelajaran bertahap dan pengalihan perhatian.

Orang tua/wali yang hadir di kolam renang hanya membantu guru dan pelatih sebelum maupun sesudah kegiatan berenang. Saat peserta didik melakukan kegiatan berenang, orang tua hanya memperhatikan mereka dan mempercayakannya pada guru pembimbing dan pelatih renang

3. Pencapaian Pelatihan Olahraga Renang Prestasi pada Peserta Didik Tunagrahita di SLB Az-Zakiyah

Pelatihan olahraga renang prestasi di SLBAz-Zakiyah sudah mampu menghasilkan atlet renang yang mewakili kota Bandung dan Provinsi Jawa Barat serta telah memenangkan kejuaraan dalam berbagai kategori. Selain itu, melalui pelatihan renang prestasi adanya kemajuan pada peserta didik dalam kemampuan berenang, dari peserta didik yang pada awalnya takut dengan air hingga dapat bermain di kolam renang. Sampai saat ini beberapa peserta didik olahraga renang prestasi sudah menguasai teknik gerakan pada gaya renang, yaitu gaya dada dan gaya bebas dengan peningkatan dalam perolehan waktu pada setiap bulannya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pelaksanaan pelatihan olahraga renang prestasi di SLB Az-Zakiyah, maka penulis mencoba merumuskan saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dan pemerintah, yaitu :

1. Agar perkembangan perenang prestasi terlihat kemajuan yang lebih baik, diperlukan perubahan jadwal dalam frekuensi berlatih. Perenang pemula maupun menengah minimal berlatih sebanyak empat kali dalam seminggu dan perenang tingkat mahir berlatih minimal tiga kali dalam seminggu. Jadwal ini dengan mempertimbangkan jadwal kegiatan persekolahan lainnya. Perenang tingkat mahir yang menjalani pendidikan di tingkat SMP maupun SMA dapat berlatih lebih dari tiga hari, karena kegiatan vokasional lebih banyak daripada akademik.
2. Perenang tingkat lanjut tidak harus berlatih bersama peserta didik lainnya di kolam renang Kampung Paniisan. Mereka harus menggunakan kolam renang yang memiliki panjang 50m dan kedalaman minimal 3m setiap berlatih. Berenang dengan kolam renang tersebut dapat melatih ketahanan tubuh perenang, selain itu agar perenang terbiasa dengan kolam renang untuk

bertanding. Kolam renang yang dapat digunakan adalah kolam renang Tirtalega da Sabuga

3. Pihak sekolah harus memberikan laporan perkembangan khusus perkembangan renang pada orang tua, setiap pelatihan renang dilaksanakan. Hal tersebut dilakukan agar orang tua memiliki motivasi bahwa anaknya memiliki perkembangan setiap ia mengikuti pelatihan renang tersebut. Laporan untuk perenang tingkat mahir dapat berbentuk narasi dan grafik perkembangan agar terlihat kemajuan maupun kemunduran peserta didik sehingga mudah di evaluasi serta mempermudah orang tua untuk memahami perkembangan anaknya. Penilaian yang ada pada grafik adalah perolehan waktu dalam jarak 50 m pada setiap latihan berenang.

Evaluasi Perenang Tingkat Mahir

Nama : _____

Kelas : _____

Jarak : 50m

P e r o l e h a n W a k t u	
	Tanggal Latihan Berenang

Thasya Lutfia Hasinah Iramani, 2014
Studi Kasus Tentang Pelaksanaan Pelatihan Olahraga Renang Prestasi Pada Peserta Didik Tuna Grahita DI SLB AZ-ZAKIYAH
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Catatan :