

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Renang merupakan olahraga yang digandrungi oleh sebagian masyarakat di Indonesia, baik di perkotaan maupun pedesaan, dari anak-anak hingga dewasa. Berenang bukan hanya olahraga kompetitif, tetapi juga cara mengisi waktu luang, dan juga cara melatih diri untuk meraih prestasi (David, 2010). Bahkan renang merupakan salah satu olahraga Olimpiade terbesar di dunia, dengan 37 pertandingan, dari jarak 50 sampai 10.000 m (F. Nugent, 2019), dan termasuk olahraga siklik yang perannya menjadi dasar kinerja pada bioenergi dan biomekanik perenang (Kiruba & Radhakrishnan, 2014).

Dalam renang ada empat gaya yaitu gaya kupu-kupu (*butterfly*), gaya punggung (*back stroke*), gaya dada (*breast stroke*) dan gaya bebas (*freestyle*). Renang juga olahraga yang dilombakan untuk meraih prestasi, Dengan berbagai nomor renang diantaranya 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, serta 1.500 m (Badruzaman, 2007). Ditinjau dari manfaatnya, renang merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat digunakan sebagai olahraga prestasi, edukasi, rehabilitasi, dan penyelamatan diri bahkan berenang secara konsisten berada di antara kegiatan rekreasi (M. J. Costa et al., 2012)(L. P. da Costa, 2002).

Diantara gaya renang tersebut, gaya bebas merupakan gaya renang yang paling cepat dan efisien diantara gaya yang lain (Sismadiyanto & Susanto, 2008). Gaya bebas menjadi populer sebab gaya tersebut merupakan gaya dasar pertama sekali diajarkan untuk mempelajari berbagai macam gaya dalam renang (Rezyka (2007:12). Dalam peraturan lomba renang FINA menyebutkan bahwa salah satu cabang perlombaan dalam renang adalah renang gaya bebas 50 meter (FINA, 2017) Gaya yang benar akan menghasilkan daya dorong yang besar sesuai dengan ketentuan yang berlaku, dengan demikian penggunaan teknik yang benar akan memberikan keuntungan bagi anak (Mokoagow, 2011: 176). Ketepatan penggunaan teknik dalam berenang akan bermanfaat bagi kesehatan fisik dan kerja otot dalam tubuh bahkan dapat menjadi dasar perolehan dan pengembangan prestasi.

Prestasi dan pengembangan akan potensi dalam olahraga renang dapat dimulai sejak usia dini karena banyak kompetisi renang yang diadakan di Indonesia dan dunia yang dapat dijadikan wadah untuk mewujudkannya. Di Indonesia ada Pekan Olahraga Nasional (PON), Kejurda, KRAPSI, IRAUSI, PORPROV, POPNAS. Di tingkat Asia terdapat pesta olahraga Asian Games, sedangkan ajang olahraga paling bergengsi di dunia adalah Olimpiade. Berbagai kejuaraan ini menjadi tujuan semua atlet renang agar dapat terpilih dan ikut mengukir prestasi terbaik sehingga perlu latihan yang fokus, serius dan memiliki target capaian waktu kecepatan yang sesuai dengan ketentuan minimal dalam suatu ajang kompetisi renang.

Hasil penelitian membuktikan bahwa ada berbagai faktor yang mempengaruhi kecepatan renang antara lain faktor internal, seperti fisik dan mental atlet, dan faktor eksternal seperti pelatih, organisasi, infrastruktur, lingkungan, dll. (Sriundy, 2010) Olahraga renang ini memiliki kebutuhan fisik yang sangat tinggi dalam latihan dan kompetisi. Persyaratan fisik tersebut meliputi: kekuatan otot, daya tahan aerobik, daya tahan anaerobik, kemampuan neuromuscular, koordinasi dan fleksibilitas (Lazar et al., 2013). Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik maka atlet harus melakukan latihan fisik yang terencana dan terprogram, dan juga membutuhkan keterampilan motorik dan kesadaran dalam olahraga (Isidori et al., 2015).

Latihan/faktor fisik dalam renang akan menunjukkan proporsi tubuh secara signifikan yang tercermin dalam lebar pinggul, lingkaran paha, lingkaran lengan atas, lingkaran lengan bawah, lebar bahu, lebar siku dan panjang lengan. Bahkan biomotorik telah terbukti mencerminkan daya ledak secara signifikan melalui kekuatan kaki, otot, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi, dan asupan gizi yang semuanya direfleksikan dari tinggi dan berat badan. Kondisi ini menggambarkan bahwa atlet renang perlu melakukan dan mewujudkan faktor fisik melalui latihan yang dibarengi dengan

faktor teknis dalam renang agar memiliki pengaruh yang besar terhadap performa/kecepatan dalam berenang.

Pada dasarnya teknik renang merupakan ketepatan gaya yang dilakukan perenang untuk mendapatkan kecepatan guna mendapatkan prestasi terbaik. Stefanon (2000) menyatakan, 15%-25% kecepatan diberikan oleh *body fitness* atau kondisi fisik sisanya 75%-85% diberikan oleh teknik renang dan efisiensi gerak. Perolehan kecepatan dalam berenang sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor intrinsik yang sebenarnya berasal dari kualitas atlet itu sendiri. Atlet yang berkualitas berarti memiliki bakat yang sesuai dengan kebutuhan olahraga dan dipersiapkan untuk berkembang mencapai prestasi terbaik bahkan pengalaman menunjukkan bahwa hanya atlet berbakat yang mau berlatih keras yang dapat mencapai performa terbaiknya. Faktor endogen atau atlet itu sendiri juga sangat mempengaruhi tercapainya prestasi yang diharapkan. Faktor endogen (dalam diri) meliputi unsur tubuh fisik dan mental / psikis. Seperti yang dijelaskan oleh Stoica & Blejan (2013) bahwa untuk pengoptimalisasian latihan fisik itu perlu mengadaptasi jenis/model tes yang spesifik sesuai dengan cabang olahraga, sehingga unsur fisik dapat dilatih dan dikembangkan, hal ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan luar (ekstrinsik) dari atlet diantaranya peran pelatih agar dapat memaksimalkan pelatihan fisik tersebut.

Jika kondisi fisik seorang atlet lebih baik, maka ia juga memiliki potensi prestasi yang lebih tinggi (Harsono, 2015) menjelaskan beberapa manfaat memiliki fisik yang baik, yaitu: (1) akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (serve) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Karena itu akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. (2) akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan sendi, stamina kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik; jadi orang tidak akan cepat merasa lelah. (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah dilatih. (5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu waktu respon demikian diperlukan. (6) mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik. (7) akan kurang mengalami rasa sakit (*sorness*)

Edi Wahyudi, 2021

PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN RENANG UNTUK MENINGKATKAN PERFORMANCE ATLET
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

otot, sendi, tendon. (8) kurang peka terhadap cedera-cedera; pemulihan lebih cepat dari cedera. (9) orang akan menghindari mental *fatigue*, jadi terjadi perubahan konsentrasi. (10) dengan kondisi fisik yang baik, maka kondisi mental, seperti rasa percaya diri (*self-confidence*) biasanya juga akan meningkat. Kesepuluh kondisi fisik yang baik ini akan menentukan prestasi yang ingin dicapai. Semakin tinggi derajat kondisi fisik seseorang maka semakin tinggi pula kualitas kemampuan fisiknya. Ketika seseorang dalam kondisi fisik yang baik, mereka membutuhkan fokus terus menerus, bimbingan dan pelatihan dari pelatih. Bila dikaji berdasar fakta di lapangan, Harsono (2000:17) menjelaskan sebagai berikut: “Dalam dunia olahraga prestasi kini semakin jelas bahwa atlet-atlet juara yang mampu menghasilkan prestasi yang impresif hanyalah mereka yang: a) memiliki potensi fisik yang sempurna, b) menguasai teknik dan taktik permainan yang sempurna, c) memiliki karakteristik psikologis dan moral yang teruji dan merupakan ciri khas cabang olahraga yang ditekuni, d) secara fisik dan mental cocok untuk cabang olahraganya, e) mempunyai disiplin, dedikasi, ketekunan berlatih, f) telah berpengalaman berlatih dan bertanding bertahun-tahun”.

Selain faktor endogen/intrinsik, pelatihan juga merupakan faktor utama yang membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan kinerja mereka sebanyak mungkin. Untuk mencapai hal tersebut maka atlet harus sungguh-sungguh memperhatikan dan melatih empat aspek latihan yang meliputi: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktis, dan latihan psikologis (Harsono, 2015). Hal ini perlu dilakukan agar dapat memberikan efek positif terhadap penguasaan keterampilan dan capaian waktu yang optimal sebagai media dalam memperoleh prestasi nantinya.

Perolehan prestasi yang tinggi juga memerlukan seorang pelatih yang dalam program pelatihannya harus memiliki kualitas dan kuantitas yang baik dalam melakukan teknik (F. J. Nugent, Comyns, & Warrington, 2017). Berbagai latihan teknik yang terprogram yang dilakukan dengan sistem latihan periodisasi yang baik (adekuat) terbukti akan mendapatkan hasil performa yang sangat optimal (Moreira et al., 2016), bahkan untuk mencapai tujuan kinerja pribadi dalam berenang dibutuhkan pelatihan yang cukup ketat baik dalam siklus besar maupun kecil

Edi Wahyudi, 2021

PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN RENANG UNTUK MENINGKATKAN PERFORMANCE ATLET
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(Shaw et al., 2014). Kondisi ini menegaskan bahwa pelatihan yang terprogram dan dibimbing oleh seorang pelatih menjadi sesuatu hal yang penting dilakukan sebagai upaya dalam mewujudkan atlet yang berprestasi.

Pada hakekatnya pelatih merupakan seorang profesional yang tugas untuk membantu atlet dan tim meningkatkan kinerja atletik mereka (Pate, n.d.), bahkan untuk mencapai prestasi terbesar, pelatih menjadi aktor penting di belakang layar. Di Olimpiade Athena, melalui wawancara dengan 15 peraih medali teratas, data yang diperoleh menunjukkan bahwa faktor penentu pencapaian prestasi adalah kualitas pelatih.

Tingkat keberhasilan seorang pelatih adalah jika ia dapat membiarkan para atletnya meningkatkan keterampilannya dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Dipertegas lagi oleh (Thompson et al., 2013) menjelaskan bahwa pelatih yang berpengalaman dan sukses dapat mempertimbangkan pengembangan atlet sebagai satu-satunya yang paling penting. Oleh karena itu, seorang pelatih renang yang berkualitas harus mampu melakukan berbagai upaya dalam pengembangan kompetisi dan performa atlet agar dapat menghasilkan hasil yang terbaik.

Sukadiyanto & Muluk (2011) menjelaskan bahwa kriteria pelatih yang unggul antara lain: memiliki pengetahuan dan keterampilan olahraga yang profesional, memiliki kepribadian yang baik, kesehatan fisik dan mental yang baik, dan mampu berperan sebagai pendidik atau guru yang unggul. Sedangkan Kamtomo (1986) menegaskan bahwa untuk menjadi seorang pelatih yang baik setidaknya harus memiliki keterampilan atau kriteria antara lain : (1) kemampuan fisik pelatih, ada tiga hal yang perlu diperhatikan dalam hal kemampuan fisik seorang pelatih, yaitu; *physical fitness*, *skill performance*, dan proporsi fisik yang harmonis dan sesuai dengan cabang olahraga yang dilatih. Pelatih yang mempunyai kemampuan fisik yang baik akan dapat membantu atletnya mencapai prestasi maksimal karena pelatih itu adalah sebagai model bagi atletnya (Djoko, 2002) (2) kemampuan psikis pelatih, ada beberapa hal yang perlu mendapatkan perhatian dalam kemampuan psikis diantaranya adalah (a) memiliki pengetahuan yang luas tentang bidangnya baik secara teoritis maupun praktis, (b) memiliki IQ yang tinggi, (c) memiliki daya imajinasi serta daya kreasi yang mengagumkan, (d) memiliki

Edi Wahyudi, 2021

PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN RENANG UNTUK MENINGKATKAN PERFORMANCE ATLET
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

keberanian bertindak dan berkemauan keras untuk menang dalam batas – batas sportifitas, (e) memiliki kecintaan dan dedikasi terhadap bidangnya.

Bafirman & Wahyuri (2019) mengatakan bahwa pencapaian prestasi kinerja atlet sangat tergantung pada pengetahuan dan tingkat keterampilan pelatih. Pendidikan formal dalam ilmu dan pelatihan olahraga akan sangat membantu aspek kognitif dan psikomotorik dari pelatih. Selanjutnya (Brooks & Fahey, 1985) juga mengemukakan bahwa pelatih merupakan perencana, pemimpin, teman, mentor, dan pengontrol program latihan. Tugas atlet adalah berolahraga sesuai jadwal yang ditentukan oleh pelatih. Sedangkan atlet mempunyai tugas melakukan latihan sesuai program yang telah ditentukan pelatih. Performa atau prestasi tinggi hanya dapat dicapai dengan memaksimalkan faktor pendukung dan meminimalkan faktor penghambat, yang dikombinasikan dengan latihan yang direncanakan secara sistematis dan berkesinambungan di bawah pengawasan dan bimbingan pelatih profesional.

Secara umum, banyak atlet dan bahkan pelatih percaya bahwa lebih banyak melakukan latihan fisik berarti lebih baik. Padahal, yang menentukan sukses tidaknya seorang atlet bukanlah berat dan latihan atlet tersebut, tetapi yang terpenting adalah ketepatan intensitas latihannya (Janssen, 1987: hlm. 155). Hal inilah terkadang menjadi permasalahan yang paling sulit dialami klub renang yaitu merancang rencana dan menentukan intensitas latihan yang sesuai dan relevan dengan tujuan latihan. Akar penyebab sebagian besar kegagalan pelatih untuk mengembangkan atlet menjadi lebih baik adalah karena belum dapat menentukan frekuensi latihan yang tepat dan melaksanakan evaluasi rencana latihan yang handal sehingga berefek pada belum menghasilkan atlet elit dengan keterampilan dan psikologi yang diharapkan. Oleh karena itu pembenahan maupun pembinaan kepada para club, pelatih, atlet perlu dilakukan begitupun terhadap teknik, metode maupun program latihan/pelatihan yang diterapkan klub renang agar terjadi perubahan dan kemajuan sesuai dengan capaian waktu yang diinginkan.

Banyak pelatih dan perenang telah mencoba teknik-teknik baru dalam latihan renang dengan mengikuti jejak metode-metode latihan dari olahragawan terbaik, hal tersebut dilakukan untuk memaksimalkan prestasi atletnya sehingga

Edi Wahyudi, 2021

PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN RENANG UNTUK MENINGKATKAN PERFORMANCE ATLET
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

para pelatih menerapkan berbagai model program-program pelatihan. Berbagai hasil penelitian sebelumnya menerangkan berbagai model program yang dikembangkan dalam melaksanakan pelatihan renang seperti : permulaan latihan renang dilakukan dengan berenang setengah sampai satu mil sehari dengan irama lambat, dan sekarang berkembang menjadi bentuk latihan renang cepat, yang biasa disebut latihan interval atau latihan *repetition*.

Pada umumnya setiap program model latihan dirancang untuk mengkondisikan olahragawan sehingga dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang lebih efisien, dengan kecepatan yang lebih besar, dan dengan kelelahan yang berkurang. Salah satunya adalah metoda drill yaitu suatu rencana menyeluruh tentang penyajian materi secara sistematis yang pelaksanaannya berdasarkan pendekatan yang ditentukan dengan cara latihan agar pengetahuan dan kecakapan tertentu dapat dimiliki dan dikuasai sepenuhnya oleh peserta didik maupun atlet. Abdul Majid (2013:133) mengemukakan, kelebihan dari metode latihan drill adalah: 1) atlet menguasai penggunaan alat dan keterampilan motorik lainnya; 2) Dapat mengembangkan kebiasaan, meningkatkan akurasi dan kecepatan; 3) atlet memperoleh keterampilan dan kemampuan, serta melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah dipelajarinya; 4) Karena atlet telah mempelajari kemampuan Khusus, sehingga dapat memunculkan rasa percaya diri; 5) Adanya pelatih yang langsung mengawasi, membimbing dan mengoreksi secara *real time*, sehingga memungkinkan atlet untuk segera melakukan perbaikan kesalahan saat pelatihan dilaksanakan.

Para pemerhati renang juga mencoba mengembangkan dan menerapkan model pelatihan interval dengan berbagai macam pengembangannya, ada interval 1:1, ada juga 1 : 3 dan lainnya (Edward L Fox et al., 1993). Pelatihan interval pertama kali dijelaskan oleh Reindell dan Roskam dan dipopulerkan pada tahun 1950 oleh juara Olimpiade Emil Zatopek (Sousa et al., 2017). Konsep latihan interval dimulai setidaknya pada tahun 1930-an, ketika pelatih terkenal Jerman Woldemar Gerschler meresmikan sistem terstruktur dari latihan interval. Latihan interval meliputi latihan berulang dengan intensitas tinggi hingga sedang, diselingi dengan istirahat atau latihan intensitas rendah (Kenney et al., 2012). Adapun menurut penelitian

Edi Wahyudi, 2021

PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN RENANG UNTUK MENINGKATKAN PERFORMANCE ATLET
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

sebelumnya dengan judul Penerapan Metode Latihan Interval Dalam Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. Setelah diberikan treatment memiliki kemampuan renang gaya bebas yang lebih baik (Rohman, 2019).

Pengembangan model latihan renang semangkin bermunculan demi mencapai *performance* atlet, ilmuwan olahraga Istvan Balyi pada awal 1990-an mengembangkan model LTAD (*Long Term Athlete Development*) yang dikenal sebagai pengembangan atlet jangka panjang yang telah mewakili serangkaian prinsip olahraga yang memiliki dampak signifikan pada kebijakan olahraga nasional Inggris. Tujuan utama LTAD adalah untuk memastikan bahwa anak-anak mempelajari keterampilan dasar pada tahap perkembangan fisik yang optimal, karena dianggap penting untuk kemajuan jangka panjang para atlet. Secara khusus, penelitian ini menekankan kebutuhan untuk mengembangkan keterampilan fisik dan motorik secara sistematis sebagai prasyarat untuk pengembangan keterampilan yang lebih spesifik olahraga dan pengembangan jangka panjang (Lang et al., 2010), yang sebagian besar pelatih percaya bahwa teknologi LTAD merupakan pendahulu penting untuk keunggulan olahraga di masa depan (Moore & English Sports Council, 1998). Lebih jauh, gagasan bahwa dibutuhkan setidaknya 10 tahun atau 10.000 jam latihan yang disengaja untuk unggul, yang disebut aturan 10 tahun atau 10.000 jam, telah menjadi inti dari model LTAD (Ericsson et al., 1993).

Perkembangan LTAD di Indonesia melalui kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) RI mendorong provinsi untuk melakukan pengembangan Atlet jangka panjang melalui program *Long Term Athlete Development* (LTAD). Hal ini dinilai sangat penting terutama dalam mencetak atlet-atlet berprestasi yang sesuai dengan fase usia atlet. Program LTAD adalah prestasi atlet yang lahir tidak spontan melainkan melalui tahapan proses yang panjang dan berkesinambungan (Gatra.com, 2019). Pengembangan model LTAD mempunyai beberapa tahapan : tahap 1) *action Kids* (0-5 tahun) mempelajari gerakan-gerakan dasar dan menggabungkannya dalam suatu permainan, tahap 2) *Fundamental* (6 – 9 tahun) mempelajari semua keterampilan gerak dasar untuk membangun gerak motorik, tahap 3) : belajar dan berlatih 9 -12 tahun) mempelajari dasar-dasar keterampilan olahraga yang menjadi favoritnya, tahap 4) latihan untuk berlatih (12 – 16 tahun)

Edi Wahyudi, 2021

PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN RENANG UNTUK MENINGKATKAN PERFORMANCE ATLET
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mengoptimalkan kebugaran atlet sebagai persiapan untuk pelatihan pada posisi yang spesifik, tahap 5) : latihan untuk bertanding (16 -18 tahun), tahap 6) latihan untuk menang (18+ tahun), tahap 7) pensiun/istirahat, mempertahankan atlet menjadi pelatih, administrator, *official* (Se-indonesia, 2009)

Pelatih renang nasional Indonesia asal Prancis juga mengatakan dalam webinar nasional pada tanggal 3 Oktober 2020, bahwa LTAD untuk renang sangat diperlukan, karena dengan LTAD ini atlet difokuskan dengan teknik yang berkesinambungan. LTAD pada dasarnya adalah metode pembinaan olahraga secara bertahap, mengikuti perkembangan fisiologis, psikologis, dan kognitif seseorang sejak anak-anak (Armandoni, 2020)

Pengembangan model latihan renang terus mengalami kemajuan demi meningkatkan *performance* atlet, Metode *High Intensity Interval training* (HIIT) baru-baru ini juga telah banyak meningkat perhatian di kalangan komunitas ilmiah, dan telah menjadi salah satu jenis metode latihan dalam olahraga yang paling populer karenanya, olahraga menggunakan metode HIIT telah dilaporkan sebagai efek kebugaran terbaik, dan metode latihan HIIT menjadi tren di seluruh dunia untuk tahun 2014, dan juga tren kebugaran yang top kedua di tahun 2015 (Williams & Kraemer, 2015). Metode ini memiliki intensitas tinggi, durasi pendek, dengan pemulihan yang sedang (Logan et al., 2014). Tujuan utama dalam metode HIIT adalah untuk meningkatkan kecepatan, kebugaran kardiovaskular, metabolisme glukosa, dan pembakaran lemak, Prinsip dasar HIIT adalah bahwa latihan singkat, dan intens (Perry et al., 2008).

Selain model pelatihan renang interval atau latihan *repetition*, *Long Term Athlete Development* (LTAD), *High Intensity Interval training* (HIIT), model latihan renang *Ultra Short Race Pace Training* (USRPT) juga sudah dikembangkan yang merupakan turunan dari model pelatihan HIIT (F. Nugent et al., 2019b) USRPT merupakan metode pelatihan yang menggabungkan metode pelatihan dengan rangsangan yang dilakukan secara berkala dan holistik (Frank Nugent, Tom Comyns, Philip Kearney, Giles Warrington, 2019). USRPT dilakukan dengan melibatkan kecepatan yang sesuai dengan persaingan kinerja terbaik individu melalui berenang interval berulang (Rushall BS., 2011), dan terbukti banyak

Edi Wahyudi, 2021

membawa manfaat bagi fisiologis/kebugaran dalam perlombaan karena dapat menstimulasi pengeluaran energi terbesar dalam berenang. Berbagai model pelatihan di atas masing-masing memiliki kelemahan dan kekuatan yang dalam penerapannya disesuaikan dengan permasalahan dan kebutuhan atlet, pelatih maupun klub renang dan bentuk pembinaan dan pengembangan prestasi yang dapat digunakan oleh atlet maupun pemerhati dan praktisi olahraga renang.

Pada dasarnya pembinaan dan pengembangan keolahragaan merupakan pengolahragaan, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan sarana, serta penghargaan keolahragaan yang dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pembinaan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Hal ini juga disampaikan (Rowe, 2014) bahwa menyelenggarakan dan pembinaan serta pengembangan olahraga prestasi dalam rangka pencapaian prestasi olahraga tingkat regional, nasional, dan internasional dapat dilaksanakan oleh organisasi unggulan olahraga tingkat pusat dan daerah. Kolaborasi antara pelatih-pelatih dan praktisi/ahli di bidang renang dalam penyusunan dan pelaksanaan program sangat berkontribusi dalam upaya peningkatan prestasi sehingga pelatih hendaknya dapat menciptakan dan memediasi kolaborasi tersebut agar program dan pelaksanaan latihan pada klub-klub renang dapat disusun bukan berdasarkan situasi maupun pengalaman yang pernah pelatih ditempuh saat menjadi atlet namun perlu konsep teori yang terbukti dapat meningkatkan prestasi atlet.

Klub renang merupakan wadah dalam mengembangkan para calon olahragawan yang prestasi menunjukkan perkembangan yang cukup pesat, karena hampir di setiap daerah di Indonesia sudah memiliki klub-klub renang yang berupaya untuk membina dan mengembangkan renang sebagai olahraga prestasi. Hal ini terbukti mulai banyaknya perkumpulan-perkumpulan renang yang membina atlet-atletnya dengan sistem pembinaan yang terpadu dan berkesinambungan, sehingga menghasilkan atlet-atlet renang yang berprestasi.

Namun, dalam proses pembinaan atlet di klub-klub masih banyak kekurangan, seperti kurangnya modifikasi dalam latihan dan latihan bersifat konvensional (Kamalia et al., n.d.), pelatihan yang diajarkan monoton, kurang

Edi Wahyudi, 2021
PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN RENANG UNTUK MENINGKATKAN PERFORMANCE ATLET
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

variatif, dan pelatihan renang tanpa menggunakan alat (Jaya, 2011), tingkat SDM pendidikan pelatih serta sarana dan prasarana masih belum memadai (Pala et al., 2013), kurangnya kepercayaan diri atlet, terutama dalam menghadapi pertandingan (Juriana & Tahki, 2017), penerapan sistem pembinaan renang belum berjalan dengan baik karena proses pembinaan yang meliputi rekrutmen, karantina, pelaksanaan program dan pengelolaan organisasi masih kurang berjalan sebagaimana mestinya (Dewi, 2015), belum maksimalnya prestasi atlet karena program pembinaan yang diberikan kepada atlet kurang berjalan secara maksimal (Gustiawan, 2020)

Berbagai kendala yang dialami atlet, pelatih dan klub renang perlu diperhatikan oleh olahragawan maupun praktisi agar diperoleh berbagai solusi yang dapat memberi pencerahan, pengembangan kualitas pelatihan dan peningkatan prestasi atlet di kancah nasional maupun internasional. Banyak variasi latihan yang juga sudah dilaksanakan klub untuk meningkatkan kualitas atlet dalam berenang karena proses latihan yang sistematis terbukti dapat meningkatkan kemampuan fisik dan mental, teknik dan taktik yang dibutuhkan oleh atlet dalam suatu cabang olahraga. Bahkan latihan merupakan segala kegiatan yang dilakukan pelatih untuk membantu atlet mencapai gerakan yang sempurna (Safariatun, 2008:6.20).

Berdasarkan kajian empiris dari hasil penelitian sebelumnya berdasarkan artikel yang telah terbit pada jurnal keolahragaan nasional, peneliti juga melakukan kajian empiris langsung di klub-klub renang kabupaten Rejang Lebong melalui observasi dan wawancara dengan atlet, pelatih dan orangtua atlet. Hasil analisis data menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami klub renang di kabupaten Rejang Lebong tidak jauh berbeda dengan data empiris yang diperoleh dari penelitian (jurnal) sebelumnya yakni pelatih di club renang kebanyakan berasal dari guru olahraga yang *basicnya* tidak pada cabang renang, bahkan pelatih juga ada yang berasal dari mantan atlet sehingga program renang dirancang berdasarkan pengalaman yang pernah diperoleh saat menjadi atlet renang bukan berdasarkan teori dan hasil penelitian, program latihan yang diterapkan bersifat monoton dan masih konvensional, program pelatihan belum dapat mengcover capaian

Edi Wahyudi, 2021

PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN RENANG UNTUK MENINGKATKAN PERFORMANCE ATLET
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

peningkatan waktu masing-masing atlet, jikapun ada peningkat capaian waktu atlet cenderung lambat. Pembinaan dari induk organisasi renang seperti PRSI propinsi maupun kabupaten juga jarang memberikan pembinaan kepada club renang, kondisi sarana dan prasarana belum lengkap seperti ukuran kolam renang belum standar, alat-alat renang yang menunjang proses latihan belum dimiliki secara lengkap.

Berbagai data empiris yang diperoleh ini perlu disikapi dan ditindaklanjuti diantaranya peneliti melakukan kajian teoretik berkenaan konsep, strategi maupun pendekatan yang tepat dalam upaya meningkatkan capaian waktu dan ketahanan waktu renang secara optimal. Berdasarkan hasil kajian teoritik mengarahkan peneliti untuk fokus mengembangkan pelatihan pada atlet di klub renang pada pengembangan model *Ultra Short Race Pace Training (USRPT)*, karena pengembangan model latihan kecepatan balapan ini terbukti dapat meningkatkan capaian waktu yang sesuai dengan kemampuan masing-masing atlet dan bersifat individual. Bahkan mendukung tercapainya tujuan utama renang yakni bagaimana atlet dapat memecahkan *best time* dan berkompetisi dengan kemampuan sendiri terlebih dahulu secara maksimal untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi kejuaraan dan berkompetisi dengan sesama atlet sehingga membentuk mental yang kuat dalam menghadapi pertandingan dan dapat mencapai waktu secepat-cepatnya saat bertanding nantinya.

USRPT adalah program pelatihan/kurikulum stroke berbasis bukti yang dikembangkan oleh Dr. Bent S. Rushall untuk olahraga renang. Pelatihan kecepatan balapan ultra-pendek didefinisikan sebagai renang intensitas tinggi dalam set yang cocok dengan pencapaian terbaik kecepatan pada masing-masing individu yang terdiri dari sejumlah pengulangan jarak pendek dengan istirahat singkat tidak lebih dari 20 detik (F. J. Nugent, Comyns, Burrows, et al., 2017) Sangat penting untuk dicatat bahwa USRPT berbasis bukti dan bukan teori. Sementara teori hanyalah spekulasi, hasil USRPT telah terbukti secara konsisten lebih unggul dari pelatihan renang tradisional. Istilah *Ultra-Short* mengacu pada interval kerja dan istirahat yang singkat dan dipantau secara ketat yang harus dipegang oleh perenang USRPT.

Latihan perenang dengan USRPT tidak pernah diizinkan untuk beristirahat selama

Edi Wahyudi, 2021

PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN RENANG UNTUK MENINGKATKAN PERFORMANCE ATLET

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

lebih dari 23 detik di set mana pun. Pelatihan dalam interval pendek memungkinkan tubuh perenang untuk mempertahankan tingkat laktat yang rendah dalam darah sambil mempertahankan tingkat glikogen yang tinggi di otot (*A Mini Guide to USRPT*, 2014)

Pada dasarnya *Ultra Short Race Pace Training* (USRPT) dalam melakukan latihan, atlet hanya berenang dengan kecepatan waktu terbaik (*best Time*) sesuai dengan kemampuan masing-masing (Brent S Rushall, 2011). Intensitas latihan harus sesuai dengan kecepatan rata-rata dari KU (kriteria Umur) tertentu. Karakteristik dan keunggulan program USRPT didasarkan pada tiga prinsip yakni: 1) instruksi teknik, 2) psikologi, dan 3) pengkondisian (B. Rushall, 2016). Pengajaran teknik adalah komponen terpenting dari USRPT karena teknik berenang (atau biomekanik) ditentukan oleh kecepatan berenang, sehingga latihan renang dilakukan pada kecepatan balapan. Psikologi adalah komponen terpenting kedua dari USRPT, untuk mengoptimalkan strategi balapan dan untuk meningkatkan peran aktivitas kognitif secara fisiologis tanggapan selama latihan (Noakes, 2012) perlu dilakukan karena akan mendukung terbentuknya rasa percaya diri (Weinberg & Gould, 2014) menjelaskan bahwa atlet yang kurang percaya diri (*lack of confidence*) cenderung merasa cemas, kurang memusatkan diri pada kekuatan yang dimilikinya, dan konsentrasinya terhadap tugas yang sedang dikerjakan mudah terganggu. Sehingga kondisi ini harus diantisipasi dan dihindari kehadirannya pada diri atlet. Sedangkan pengkondisian didefinisikan sebagai pelatihan energi tuntutan terkait dengan teknik yang digunakan selama balapan

Bentuk pelatihan USRPT menggabungkan dua konsep terpisah yang meliputi: 1) Intensitas latihan harus sesuai dengan kecepatan rata-rata perlombaan tertentu. 2) Format pelatihan harus menghasilkan paling banyak dibawa ke pertandingan renang kompetitif. Prinsip kekhususan menganggap ini menjadi persyaratan penting untuk menghasilkan efek pelatihan yang mentransfer langsung ke tugas kompetitif (Roels et al., 2005) (B S Rushall, 1991). Bahkan USRPT dianggap sebagai bentuk stimulasi pelatihan yang paling efektif yang menghasilkan volume terbesar dari rangsangan yang relevan dengan balapan di dalam dan di seluruh sesi latihan renang sehingga berdasarkan berbagai fenomena dan kajian

Edi Wahyudi, 2021

PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN RENANG UNTUK MENINGKATKAN PERFORMANCE ATLET
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

literature review yang diperoleh maka penulis akan mengembangkan lebih mendalam model pelatihan USRPT pada gaya bebas 50 meter. Pemilihan gaya bebas 50 meter didasarkan pada data yang diperoleh bahwa atlet yang menjadi subjek penelitian memiliki spesifikasi gaya bebas 50 meter dan juga karena gaya bebas merupakan gaya renang yang paling cepat dan efisien diantara gaya yang lain dan merupakan gaya dasar untuk mempelajari berbagai macam gaya dalam renang. Selain itu gaya bebas 50 meter merupakan salah satu cabang dalam lomba renang FINA sehingga cukup representatif untuk dikembangkan kepada atlet di klub renang agar termotivasi untuk mengukir prestasi di tingkat nasional maupun internasional. Berdasarkan kajian teoritis dan empiris yang sudah dilakukan maka peneliti akan mengembangkan model *Ultra Short Race Pace Training (USRPT)* untuk meningkatkan *performance* (kecepatan) atlet dalam berenang gaya bebas 50 meter.

1.2. Fokus Penelitian

Adapun fokus penelitian ini akan merancang dan melaksanakan Pengembangan model pelatihan renang melalui studi eksperimen pada atlet kabupaten Rejang Lebong provinsi Bengkulu khususnya pada pengembangan model *Ultra Short Race Pace Training (USRPT)* untuk meningkatkan *performance* (kecepatan) dalam berenang gaya bebas 50 meter.

1.3. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka dapat diidentifikasi masalah pelatihan renang yang dialami atlet, pelatih dan klub meliputi :

- 1.3.1 Proses pembinaan atlet di klub maupun sekolah masih banyak ditemukan berbagai kelemahan
- 1.3.2 Program pelatihan belum dapat mengcover capaian peningkatan waktu masing-masing atlet, jikapun ada peningkatan capaian waktu atlet cenderung lambat.
- 1.3.3 Program renang dirancang berdasarkan pengalaman yang pernah diperoleh saat menjadi atlet renang bukan berdasarkan teori dan hasil penelitian

- 1.3.4 Tidak adanya modifikasi dalam pelatihan
- 1.3.5. Latihan bersifat konvensional
- 1.3.6. Pelatihan yang diajarkan kurang variatif
- 1.3.7. Pelatih cenderung dari mantan atlet atau guru olahraga yang bukan dari basic renang.
- 1.3.8. Sarana dan prasarana masih belum memadai
- 1.3.9. kurangnya kepercayaan diri atlet, terutama dalam menghadapi pertandingan
- 1.3.10. Penerapan sistem pembinaan renang belum berjalan dengan baik karena proses pembinaan yang meliputi rekrutmen, karantina, pelaksanaan program dan pengelolaan organisasi masih kurang berjalan sebagaimana mestinya
- 1.3.11. Belum maksimalnya prestasi atlet karena program pembinaan yang diberikan kepada atlet kurang berjalan secara maksimal

1.4. Pembatasan Masalah

Masalah utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah mengenai pengembangan model pelatihan untuk meningkatkan *performance* atlet yang terfokus pada program latihan model *Ultra Short Race Pace Training* (USRPT) dalam renang gaya bebas 50 meter”

1.5. Rumusan masalah

Sebagaimana yang telah diungkapkan dalam latar belakang masalah, maka diperlukan masalah penelitian agar dapat menjelaskan masalah-masalah yang sedang diteliti. Adapun masalah penelitian yang diungkapkan adalah :

- 1.5.1. Bagaimana konstruksi pengembangan model pelatihan USRPT pada renang gaya bebas 50 meter?
- 1.5.2. Apakah pengembangan model pelatihan USRPT lebih efektif dalam meningkatkan capaian waktu renang gaya bebas 50 meter?

1.6. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- 1.6.1. Kontruksi pengembangan model pelatihan USRPT pada renang gaya bebas 50 meter
- 1.6.2. Pengembangan model pelatihan USRPT lebih efektif dalam meningkatkan capaian waktu renang gaya bebas 50 meter?

1.7. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian yang diharapkan penulis dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.7.1. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pelatih, pembina dan praktisi olahraga renang bagaimana menerapkan dan mengembangkan model USRPT dalam renang.
- 1.7.2. Secara praktis :
 - 1.7.2.1. Hasil penelitian ini sebagai upaya meningkatkan kualitas atlet renang, khususnya meningkatkan kecepatan berenang untuk menghasilkan waktu yang terbaik.
 - 1.7.2.2. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas terutama para pelatih, pembina olahraga dalam membina dan melatih atlet, khususnya pada cabang olahraga renang dan sebagai upaya meningkatkan kualitas model-model latihan dalam renang
 - 1.7.2.3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi pemerhati olahraga renang danan pelatih-pelatih renang provinsi Bengkulu dalam hal upaya mengembangkan olahraga renang ke arah yang lebih maju.
 - 1.7.2.4. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti sendiri untuk terus mengembangkan olahraga renang