

Manajemen kepelatihan klub renang Kota Kediri tahun 2019

Management of Kediri swimming club coaching year 2019

Sugito¹, Muhammad Akbar Husein Allsabab², & Rendhitya Prima Putra³

^{1,2,3}*Departemen Physical Education, Health, and Recreation, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. KH. Achmad Dahlan No 76, Mojoroto District, Kediri, East Java Province, 64112, Indonesia*

Received: 24 December 2019; Revised: 23 March 2020; Accepted: 21 April 2020

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manajemen kepelatihan renang dan program latihan pada klub-klub renang di Kota Kediri tahun 2019. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif 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 mendapatkan persentase baik sebesar 86%, identifikasi perekrutan atlet keseluruhan mendapatkan persentase baik sebesar 69,85% dan metode latihan yang digunakan dalam melatih renang dan identifikasi penyusunan program latihan keseluruhan mendapatkan persentase baik sebesar 75%. Pelaksanaan program latihan klub-klub renang kota Kediri tahun 2019, sudah tergolong baik sebesar 77%. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu manajemen kepelatihan yang dilakukan oleh klub-klub renang kota Kediri baik, hal ini dapat dilihat dari banyaknya prestasi yang diraih oleh atlet-atlet renang dari Kediri. Kategori baik ini dapat diperoleh setelah melihat manajemen kepelatihan yang di dalamnya terdapat identifikasi pelatih, identifikasi perekrutan atlet metode latihan, dan program latihan yang dilakukan masuk dalam kategori baik.

Kata kunci: Kediri, kepelatihan, klub renang, renang.

Abstract

The purpose of this study was to determine swimming management training and training programs at swimming clubs in the City of Kediri in 2019. This study used a qualitative descriptive approach and survey methods. The subject of this study was the coaches of all swimming clubs in the city of Kediri totaling 12 coaches from 12 clubs. Data collection techniques using questionnaires, interviews, and observations. The data analysis technique uses percentage techniques accompanied by descriptive descriptions. The results of this study are variables ranging from identification of overall trainers getting a good percentage of 86%, identification of overall athlete recruitment getting a good percentage of 69.85% and training methods used in swimming training and identification of preparation of the overall training program get a good percentage of 75%. The exercise program of swimming clubs in the city of Kediri in 2019, has been classified as good by 77%. The conclusion in this study is that the management of training conducted by the swimming by the swimming clubs of the city of Kediri is good,

it can be seen from many achievements achieved by swimming athletes from Kediri. This good category can be obtained after seeing coaching management in which there is the identification of trainers, identification of athlete recruitment of training methods, and training programs carried out in the good category.

Keywords: *coaching, Kediri, swimming, swimming club.*

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai suatu aktivitas yang disukai oleh banyak manusia, karena di dalamnya telah terbukti dapat menyehatkan badan bagi siapa saja yang melakukannya secara rutin dan terencana. Manfaat olahraga atau aktivitas jasmani menurut Agus (2010) mengatakan bahwa melalui aktivitas jasmani akan terjadi perubahan berupa pengaruh positif terhadap kesehatan. Selain itu menurut Medise (2014) mengatakan bahwa aktivitas fisik atau olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik anak dan remaja seperti meningkatkan *learn body mass*, kekuatan otot dan tulang, meningkatkan kesehatan jantung, peredaran darah, dan mengontrol berat badan, lebih jauh olahraga memiliki manfaat non fisik antara lain meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan belajar dan berlatih, meningkatkan kesehatan psikologis, dan membantu anak mengurangi stres. Selanjutnya, dengan perkembangan olahraga yang semakin maju, olahraga tidak hanya untuk melakukan peningkatan kebugaran pelakunya tetapi olahraga juga dapat digunakan untuk meraih prestasi.

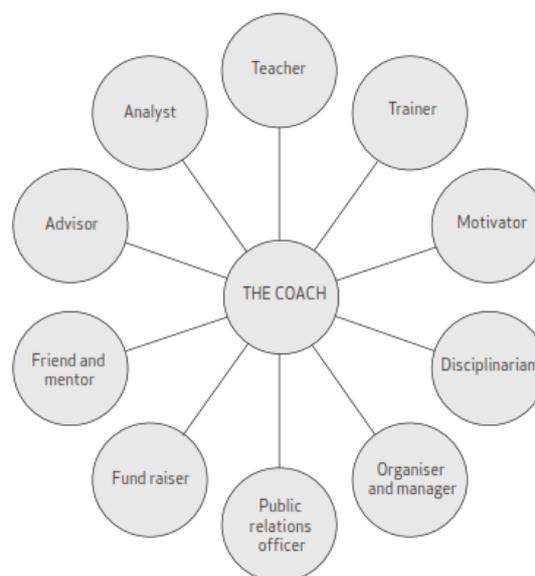
Dalam Undang-undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (Indonesia, 2005) dijelaskan bahwa olahraga telah dibagi kedalam 3 ranah, diantaranya olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Selanjutnya dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional telah dijelaskan bahwa 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. Saat ini olahraga prestasi telah berkembang, hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan atau kompetisi olahraga yang digunakan untuk meraih prestasi sebaik mungkin. Prestasi dapat diraih dengan cara

melakukan pembinaan dengan baik dan benar dalam suatu klub atau pembinaan atlet olahraga. Menurut [Lanang \(2011\)](#) dalam pembinaan tersebut atlet atau pemain olahraga diberikan pembekalan keterampilan agar dapat menguasai teknik, taktik, dan mental dalam olahraga. Mencetak atlet profesional tidak bisa dilakukan dengan cara instan, namun pembinaan berjenjang, kompetisi rutin, pemberian jam terbang, ketersediaan dana pembinaan, fasilitas serta perhatian dari pemerintah menjadi faktor yang penting dalam upaya melahirkan bibit-bibit atlet. Sedangkan menurut [Leite, Baker, & Sampaio \(2009\)](#) sebuah pelatihan yang memadai bagi para atlet, melalui rencana jangka panjang untuk membangun kondisi dasar bagi pengembangan olahraga profesional.

Pembinaan pemain menurut [Indrayana \(2017\)](#) mengatakan bahwa pembinaan dilakukan untuk mempersiapkan pemain atau calon atlet yang dilakukan sejak dini dan dimulai sejak anak-anak. Anak-anak dan remaja merupakan calon atlet, sekolah pembinaan olahraga merupakan salah satu tempat anak dan remaja dikumpulkan secara sengaja untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Dalam pembinaan tersebut atlet dilatih untuk mengasah keterampilannya. Keterampilan atlet perlu diasah untuk mempersiapkan atlet agar performa terbaiknya dapat keluar ketika mengikuti kompetisi atau kejuaraan olahraga. Olahraga prestasi menurut [Setyobroto \(2002\)](#) mengatakan olahraga prestasi merupakan hasil yang dicapai oleh atlet pada cabang olahraga tertentu. Selain itu prestasi olahraga menurut [Cashmore \(2006\)](#) mengatakan prestasi atlet dalam berkompetisi merupakan hasil dari serangkaian proses belajar dan latihan yang dilakukan sebelumnya. Dalam mencapai prestasi olahraga perlu memperhatikan beberapa faktor yang memengaruhi, menurut [Pelana \(2017\)](#) mengatakan bahwa faktor-faktor yang dapat memengaruhi prestasi olahraga seorang atlet, secara garis besar yakni sarana-prasarana latihan, hadiah, manajemen yang baik, dan pelatih yang berkompeten. Selain itu menurut [Purnamasari \(2011\)](#) mengatakan bahwa dalam mencapai prestasi, ada banyak faktor yang memengaruhi antara lain: kondisi atlet, kualitas pelatih, ketersediaan sarana-prasarana, peran

pemerintah, dukungan lingkungan, dan faktor-faktor lainnya yang saling berkaitan. Selain itu menurut [Muslima & Himam \(2018\)](#) mengatakan pencapaian prestasi olahraga merupakan hasil kerja yang membutuhkan kesiapan dari segala bidang seperti kesiapan program latihan (perencanaan), kesiapan sarana dan prasarana, kesiapan pelatih untuk melatih, kesiapan atlet untuk melaksanakan program pelatihan, dan ketersediaan dukungan dari lingkungan. Dapat dilihat dari beberapa faktor tersebut peran pelatih sangat signifikan dalam prestasi olahraga pada atlet. Peran pelatih dalam prestasi olahraga menurut [Donie \(2013\)](#) mengatakan bahwa pelatih merupakan salah satu orang dibalik layar yang mampu mengangkat secara perlahan tapi pasti level prestasi atlet tersebut, mulai dari tahap pemula sampai atlet tersebut menjadi atlet elit nantinya.

Pelatih menurut [Situmorang \(2012\)](#) adalah seorang profesional yang tugasnya membantu atlet dan tim olahraga dalam memperbaiki dan meningkatkan penampilannya. Pelatih menurut [Hadi \(2011\)](#) merupakan manusia model yang menjadi contoh dan panutan bagi anak didiknya terutama atlet yunior atau pemula, sehingga segala sesuatu yang dilakukan selalu menjadi sorotan atlet dan masyarakat pada umumnya. Pelatih merupakan pimpinan pada setiap klub olahraga, mereka ditunjuk oleh pemilik klub untuk dapat memimpin timnya agar dapat berprestasi dan dapat mengeluarkan keterampilan atlet binaannya dengan cara melakukan latihan pada waktunya. Pelatih dalam melaksanakan tugasnya di klub memiliki gaya masing-masing, gaya melatih yang bermacam-macam ini adalah untuk membina atletnya demi mendapatkan prestasi. Gaya melatih menurut [Pradipta \(2017\)](#) mengatakan gaya kepemimpinan pelatih merupakan kunci sukses dalam mencapai prestasi didalam olahraga. Peran pelatih menurut [Gordon \(2009\)](#) mengatakan bahwa peran pelatih sangat krusial dalam bidang olahraga, peran pelatih dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Peran Pelatih dalam Bidang Olahraga
(Gordon, 2009)

Dari gambar 1 dapat diketahui bahwa sangat krusial dan penting peran pelatih dalam sebuah tim dan berkembangnya atlet binaannya. Menurut Cholid (2015) apabila dalam pembinaan kurang berhasil, maka yang paling pertama disorot adalah peran pelatih, karena pelatih dianggap yang bertanggung jawab dalam setiap pertandingan. Pelatih dalam menangani atlet dalam sebuah tim agar berprestasi maka perlu kiranya dalam latihan membuat program kerja atau program latihan untuk atletnya agar dalam latihan terencana dan dapat meningkatkan prestasi tim. Tugas pelatih dalam sebuah tim menurut Dio (2018) harus membuat program latihan untuk pemenuhan target dalam tim dan program latihan ini sangat penting untuk atlet sendiri karena di dalamnya berisi mengenai apa saja yang harus dilakukan oleh tim terkait pemenuhan kebutuhan pemain. Selain itu peran pelatih menurut Donie (2013) sebagai salah satu orang yang sangat berperan dalam membawa dan membimbing para atlet bimbingannya khususnya dalam peningkatan prestasi olahraga kecabangan tuntutan dan peran dan fungsi pelatih menjadi sangat penting. Sangat penting sekali peran pelatih dalam memimpin tim atau atletnya untuk meraih prestasi dengan membuat program latihan agar sukses dalam meraih prestasi. Kesuksesan pelatih dalam meraih prestasi

adalah baiknya dalam membuat program latihan yang sesuai dengan atletnya agar kemampuannya dapat terasah dengan baik.

Penelitian [Abadi \(2018\)](#) menunjukkan bahwa ada beberapa hal yang menyebabkan meningkatnya prestasi atlet olahraga (karate) antara lain adalah baiknya manajemen pemilihan pelatih dan atlet, terbentuknya kesiapan atlet baik dari segi fisik, teknik, dan mental dalam menghadapi kompetisi. Manajemen pemilihan pelatih harus tepat, pelatih harus paham terkait cabang olahraga tersebut. Menurut [Donie \(2013\)](#) mengatakan bahwa pengetahuan sebagai pelatih termasuk dalam hal ini pelatih harus memiliki wawasan yang luas khususnya terkait dengan disiplin ilmu yang dimiliki yang mendukung pelatih dalam melaksanakan tugas kepelatihannya. Selanjutnya menurut [Wibowo, et al., \(2017\)](#) mengatakan bahwa seorang pelatih yang baik harus mampu menyusun program latihan yang didasarkan pada berbagai pertimbangan atau pokok acuan penyusunan program latihan. Sedangkan menurut [Mesquita, Isidro, & Rosado \(2010\)](#) mengatakan bahwa pelatih yang baik harus memiliki pendidikan yang relevan pada cabang olahraga sesuai keahliannya agar dapat mengimplementasikan ilmunya pada pengembangan atlet.

Berdasarkan penelitian yang relevan diatas tentang pentingnya metode kepelatihan yang digunakan pelatih dalam membina tim untuk meningkatkan prestasi, peneliti ingin mengetahui bagaimana manajemen kepelatihan yang diterapkan oleh pelatih pada tim olahraga untuk membina atletnya agar mendapatkan prestasi yang maksimal. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan manajemen metode kepelatihan dan bagaimana pelatih dalam menyusun program latihan pada klub olahraga. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah klub renang di Kota Kediri. Atlet renang kota Kediri selama 5 tahun terakhir ini prestasinya baik ketika mengikuti berbagai even kejuaraan di tingkat nasional. Pada dasarnya keberhasilan atlet renang kota Kediri tidak terlepas dari berbagai faktor, beberapa faktor tersebut antara lain metode kepelatihan yang digunakan pelatih. Beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan manajemen kepelatihan dalam cabang

olahraga renang diantaranya dilakukan oleh Nugroho (2016) yang telah melakukan penelitian guna mengetahui organisasi Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) Kabupaten Cilacap dalam menerapkan fungsi-fungsi manajemen yang baik untuk meraih prestasi. Adapun di dalam penelitian tersebut menunjukkan fungsi-fungsi organisasi yang berhubungan dengan prestasi. Dengan melihat peran serta organisasi yang dilaksanakan di Cilacap tersebut dapat mengetahui peranan manajemen yang dapat meraih prestasi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Susanto (2016) melakukan penelitian yang berjudul "Manajemen Pembinaan Prestasi Atlet Olahraga renang di Delta Swimming Club". Penelitian tersebut berkontribusi terhadap program-program latihan yang dilakukan Delta Swimming Club dalam meraih prestasi. Dari penelitian tersebut dapat diketahui beberapa program apa saja yang dapat dilakukan dalam cabang olahraga renang dalam meraih prestasi. Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian tersebut adalah pengaruh manajemen organisasi, program latihan, dan metode dalam pembinaan sangat berkaitan erat dalam meraih prestasi. Merujuk pada penelitian terdahulu maka hasil temuan penelitian ini diharapkan dapat membuktikan sejauh mana manajemen organisasi, program latihan dan metode pembinaan yang digunakan pada klub-klub renang Kota Kediri yang tergabung dalam Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) Kota Kediri yang digunakan dalam meraih prestasi. Selain itu diharapkan dapat mengetahui manajemen organisasi, program latihan, dan metode pembinaan yang dilakukan Kota Kediri yang berprestasi dalam kejuaraan cabang olahraga renang, sehingga dapat menjadi rujukan bagi klub renang lainnya agar dapat berprestasi yang baik.

METODE

Jenis penelitian ini adalah dekskriptif kualitatif dengan metode survei. Penelitian kualitatif menurut Creswell (2013) 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 (2013) digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, tes, wawancara terstruktur, dan sebagainya (perlakuan tidak seperti dalam eksperimen).

Populasi dalam penelitian ini adalah klub renang Kota Kediri yang tergabung dalam PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) Kota Kediri. Subjek pada penelitian ini adalah 12 *swimming club* di Kota Kediri diantaranya Arwana SC, Surya Aquatic, Dragon Aquatic, Anugrah Swim Academy, Dito Asoka SC, Kasri SC, Dhoho els SC, Vitha SC, Ndras SC, Bhirawa SC, Nirwana Cemara SC, dan Arena Aquatic. Instrumen penelitian ini menggunakan angket yang diberikan kepada subyek penelitian yakni 12 *swimming club* di kota Kediri untuk mengetahui komponen-komponen dalam metode kepelatihan klub renang di Kota Kediri antara lain: Identifikasi pelatih renang klub Kota Kediri, identifikasi perekrutan atlet, metode yang digunakan melatih renang, dan identifikasi penyusunan program latihan.

Tabel 1. Variabel dan Pengumpulan Data Penelitian

Variabel/komponen metode kepelatihan	Sub Variabel	Teknik Pengumpulan Data			Sumber Data
		Wawancara	Pembagian Angket	Observasi	
Identifikasi Pelatih	Latar Belakang Pelatih	√	√	√	Pelatih
	Latar Belakang Pendidikan Pelatih	√	√	√	Pelatih
	Pengalaman Melatih	√	√	√	Pelatih
Identifikasi Perekrutan atlet dan Metode yang digunakan melatih renang	Pemanduan Atlet Renang	√	√	√	Pelatih
	Seleksi Perekrutan Atlet	√	√	√	Pelatih
	Latihan Berdasarkan Kondisi Atlet	√	√	√	Pelatih
	Latihan dengan beban Bertahap	√	√	√	Pelatih

Lanjutan tabel 1. Variabel dan Pengumpulan Data Penelitian

	Dasar Teoritis dalam Penyusunan Program Latihan	√	√	√	Pelatih
	Variasi dalam latihan	√	√	√	Pelatih
	Kedisiplinan dalam Latihan	√	√	√	Pelatih
	Penyeimbangan Recovery dengan Waktu Kerja Latihan	√	√	√	Pelatih
	Penerapan Periodisasi Latihan Atlet	√	√	√	Pelatih
	Evaluasi Atlet	√	√	√	Pelatih
	Evaluasi dan Masukan pada Tim	√	√	√	Pelatih
	Ketercukupan Sesi latihan dalam Penyusunan Program	√	√	√	Pelatih
	Ketercukupan sarana dan Prasarana	√	√	√	Pelatih
	Ketetapan dan Kerutinan Latihan.	√	√	√	Pelatih
	Periodisasi Program Latihan.	√	√	√	Pelatih
	Kemaksimalan Program Latihan yang Direncanakan Pelatih.	√	√	√	Pelatih
Identifikasi Penyusunan Program Latihan	Pelatih Menyesuaikan Program Latihan dengan Kelompok Usia.	√	√	√	Pelatih
	Latihan Kekuatan Oleh Pelatih kepada Atletnya.	√	√	√	Pelatih
	Program Latihan Daya tahan.	√	√	√	Pelatih
	Program Latihan Kelentukan.	√	√	√	Pelatih
	Program Latihan Power Otot	√	√	√	Pelatih

Lanjutan tabel 1. Variabel dan Pengumpulan Data Penelitian

Program Latihan untuk Meningkatkan Kecepatan.	√	√	√	Pelatih
Pelatih mencontohkan Teknik Gerakan kepada Atlet.	√	√	√	Pelatih
Keaktifan pelatih dalam Melatih.	√	√	√	Pelatih
Melakukan Gerakan Yang Mudah Ke Yang Sulit Ketika Memperlihatkan kepada Atlet.	√	√	√	Pelatih
Gerakan Teknik yang Berulang-ulang Ketika Latihan.	√	√	√	Pelatih
Program Latihan Taktik.	√	√	√	Pelatih
Program Latihan Mental.	√	√	√	Pelatih
Melakukan Evaluasi Program Latihan.	√	√	√	Pelatih

Dari data sebaran pada tabel 1 dapat diketahui dengan menguraikan secara deskriptif tentang penerapan manajemen metode kepelatihan cabang olahraga renang di Kota Kediri. Untuk mengetahui gambaran metode kepelatihan yang digunakan pada olahraga renang di klub Kota Kediri maka menggunakan persentase. Dari beberapa pertanyaan tersebut kemudian dilakukan persentase setiap jawaban dengan formula sebagai berikut:

Presentase hasil (%):

$$P = \frac{f}{n} \times 100\% \quad (1)$$

Keterangan:

- f : frekuensi
- n : *Number of Cases* (Jumlah frekuensi/banyaknya individu)
- p : angka presentase

Sumber: (Sudijono, 2012)

HASIL

Data yang diperoleh dalam penelitian ini yakni data manajemen metode kepelatihan renang klub Kota Kediri melalui butir pertanyaan dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Data manajemen metode kepelatihan renang klub Kota Kediri ini terdiri dari tiga komponen antara lain: Identifikasi pelatih renang klub kota Kediri, identifikasi perekrutan atlet, metode yang digunakan melatih renang, dan identifikasi penyusunan program latihan yang di dalamnya telah disusun pertanyaan yang meliputi 3 komponen tersebut dalam sebuah wawancara, pembagian angket, dan observasi yang telah dilakukan dan disusun oleh peneliti.

a. Identifikasi Pelatih

Pada identifikasi pelatih beberapa sub variabel yang di teliti diantaranya latar belakang pelatih, identifikasi perekrutan atlet, metode yang digunakan melatih renang, latar belakang pendidikan pelatih, pengalaman melatih yang didalamnya juga menunjukkan sertifikat pelatih atau pendidikan pelatih cabang olahraga renang yang diikuti sebagai bukti pelatih yang berpengalaman dan yang telah bersertifikat resmi dari PRSI. Penting bagi pelatih memiliki lisensi atau sertifikat dalam melatih atlet dalam sebuah klub olahraga. Menurut [Serrano, Shahidian, Sampaio, & Leite \(2013\)](#) mengatakan dalam mengembangkan keterampilan atlet binaan pengalaman dan lisensi yang dimiliki pelatih sangat berkontribusi besar. Data ini berasal dari 12 pelatih yang melatih klub renang Kota Kediri. Berikut hasil pengolahan data tentang Identifikasi Pelatih.

Tabel 2. Identifikasi Latarbelakang Pelatih

Variabel	Rentang Nilai		Jumlah
	2 "Ya"	1 "Tidak"	
Mantan atlet renang	12	0	12
	100%	0%	100%
Melakukan identifikasi perekrutan atlet	12	0	12
	100%	0%	100%
Memiliki pengalaman melatih	7	5	12
	58,3%	41,6%	100%

b. Identifikasi Perekrutan Atlet dan Metode yang Digunakan Melatih Renang

Pada identifikasi perekrutan atlet dan metode yang digunakan melatih renang beberapa sub variabel yang di teliti diantaranya pemanduan atlet renang, seleksi perekrutan atlet, latihan berdasarkan kondisi atlet, latihan dengan beban bertahap, dasar teoritis dalam penyusunan program latihan, variasi dalam latihan, kedisiplinan dalam latihan, penyeimbangan *recovery* dengan waktu kerja latihan, penerapan perodesasi latihan atlet, evaluasi atlet, evaluasi dan masukan pada tim, ketercukupan sesi latihan dalam penyusunan program, ketercukupan sarana dan prasarana. Data ini berasal dari 12 pelatih yang melatih klub renang kota Kediri. Berikut hasil pengolahan data tentang identifikasi perekrutan atlet dan metode yang digunakan melatih renang.

Tabel 3. Identifikasi Perekrutan Atlet dan Metode Pelatihan yang Digunakan

Variabel	Rentang Nilai		Jumlah
	2 "Ya"	1 "Tidak"	
Mengadakan Pemanduan Atlet	8 66,6%	4 33,3%	12 100%
Melakukan Seleksi Perekrutan Atlet	5 41,6%	7 58,3%	12 100%
Melakukan Latihan Berdasarkan Kondisi Atlet	12 100%	0 0%	12 100%
Melakukan Latihan dengan beban Bertahap	8 66,6%	4 33,3%	12 100%
Menyusun Program Latihan Berdasar Teori	11 91,6%	1 8,3%	12 100%
Melakukan Variasi dalam latihan	12 100%	0 0%	12 100%
Menjalankan Kedisiplinan dalam Latihan	12 100%	0 100%	12 100%
Menyeimbangkan Recovery dengan Waktu Latihan	12 100%	0 0%	12 100%
Melakukan Perodesasi Latihan	12 100%	0 0%	12 100%
Melakukan Evaluasi Atlet	6 50%	6 50%	12 100%
Melakukan Evaluasi dan Masukan pada Tim	4 33,3%	8 66,6%	12 100%
Ketercukupan Sesi latihan dalam Penyusunan Program	4 33,3%	8 66,6%	12 100%
Ketercukupan sarana dan Prasarana	3 25%	9 75%	12 100%

c. Identifikasi Penyusunan Program Latihan

Pada identifikasi penyusunan program latihan beberapa sub variabel yang di teliti diantaranya ketetapan dan kerutinan latihan,

periodesasi program latihan, kemaksimalan program latihan yang direncanakan pelatih, pelatih menyesuaikan program latihan dengan kelompok usia, latihan kekuatan oleh pelatih kepada atletnya, program latihan daya tahan, program latihan kelentukan, program latihan power otot, program latihan untuk meningkatkan kecepatan, pelatih mencontohkan teknik gerakan kepada atlet, keaktifan pelatih dalam melatih, melakukan gerakan yang mudah ke yang sulit ketika memperlihatkan kepada atlet, gerakan teknik yang berulang-ulang ketika latihan, program latihan taktik, program latihan mental, melakukan evaluasi program latihan. Data ini berasal dari 12 pelatih yang melatih klub renang kota Kediri. Berikut hasil pengolahan data tentang identifikasi penyusunan program latihan.

Tabel 4. Identifikasi Penyusunan Program Latihan

Variabel	Rentang Nilai		Jumlah
	2 "Ya"	1 "Tidak"	
Melakukan Ketetapan dan Kerutinan Latihan	8 66,6%	4 33,3%	12 100%
Melakukan Periodesasi Program Latihan	12 100%	0 0%	12 100%
Program Latihan yang Direncanakan Pelatih telah maksimal tiap latihan	9 75%	3 25%	12 100%
Melakukan Penyesuaian Program Latihan Berdasar Kelompok Usia	12 100%	0 0%	12 100%
Melakukan Latihan Kekuatan kepada Atletnya	7 58,3%	5 41,6%	12 100%
Melakukan Program Latihan Daya tahan	7 58,3	5 41,6%	12 100%
Melakukan Program Latihan Kelentukan	12 100%	0 0%	12 100%
Melakukan Program Latihan Power Otot	6 50%	6 50%	12 100%
Melakukan Program Latihan Kecepatan	9 75%	3 25%	12 100%
Pelatih mencontohkan Gerakan Teknik kepada Atlet	12 100%	0 0%	12 100%
Melakukan Keaktifan dalam Melatih	11 91,6%	1 8,3%	12 100%
Melakukan Gerakan Yang Mudah Ke Yang Sulit Ketika Memperlihatkan kepada Atlet	11 91,6	1 8,3	12 100%
Melakukan pengulangan Gerakan Teknik Ketika Latihan	12 100%	0 0%	12 100%
Melakukan Program Latihan Taktik	9 75%	3 25%	12 100%
Memberikan Program Latihan Mental	12 100%	0 0%	12 100%
Melakukan Evaluasi Program Latihan	12 100%	0 0	12 100%

PEMBAHASAN

Berdasarkan identifikasi dari masing-masing yang telah dijabarkan diatas, maka jawaban dari frekuensi dan persentase masing masing variabel yang telah dijabarkan diakumulasikan atau dijumlahkan. Jawaban dari masing-masing sub variabel dijadikan patokan dengan cara menyimpulkan dari jumlah persentase masing-masing jawaban yang bernilai jawaban “ya” (2) dan “tidak” 1. Jawaban “ya” mendapatkan nilai 2 jika lebih banyak atau lebih dari 50% maka disimpulkan baik, akan tetapi jika jawaban “tidak” yang mendapatkan nilai 2 mendapatkan persentase lebih dari 50% maka hasilnya kurang baik.

Dari pengolahan data yang telah diakumulasikan maka masing-masing indikator variabel metode kepelatihan renang Kota Kediri tahun 2019 yang diantaranya identifikasi pelatih berdasarkan hasil perhitungan persentase menunjukkan rata-rata total jawaban “ya” mendapatkan 86%, dan jawaban “tidak” mendapatkan 14%. Hal ini dapat diketahui dari identifikasi pelatih yang dilakukan oleh klub renang menandakan bahwa klub renang dalam merekrut menjadikan pelatih sebagai pengatur manajemen kepelatihan serius atau hanya pelatih yang paham terkait cabang olahraga yang digelutinya yakni olahraga renang. Paham disini artinya mengerti karena mantan atlet atau memiliki bekal ilmu dari pelatihan renang. Hal ini penting mengangkat pelatih yang memiliki bekal ilmu, menurut mengatakan atlet yang dibimbing oleh pelatih yang mendapatkan pelatihan dalam program olahraga memiliki kemampuan personal dan sosial yang lebih baik dibandingkan dengan atlet yang dibimbing oleh pelatih yang tidak mendapatkan pelatihan.

Hasil jawaban ini menunjukkan bahwa identifikasi pelatih pada klub renang Kota Kediri adalah baik. Identifikasi perekrutan atlet berdasarkan hasil perhitungan persentase menunjukkan rata-rata total jawaban “ya” mendapatkan 69,85%, dan jawaban “tidak” mendapatkan 37,80%. Hasil jawaban ini menunjukkan identifikasi perekrutan atlet pada klub renang Kota Kediri adalah baik. Identifikasi perekrutan atlet sangat penting dilakukan, identifikasi bakat mengacu pada proses mengenali potensi

untuk menjadi pemain elit, diantara sekelompok peserta yang lain. Identifikasi bakat ini memprediksi kinerja yang memerlukan waktu yang lama dengan mengukur atribut fisik, fisiologis, psikologis, dan sosiologi serta kemampuan teknis. Metode yang digunakan melatih renang dan identifikasi penyusunan program latihan berdasarkan hasil perhitungan persentase menunjukkan rata-rata total jawaban “ya” mendapatkan 75%, dan jawaban “tidak” mendapatkan 25%.

Hasil jawaban ini menunjukkan bahwa manajemen metode yang digunakan melatih renang dan identifikasi penyusunan program latihan adalah baik. Melatih renang dengan penyusunan program latihan adalah suatu upaya pelatih untuk melakukan latihan berdasarkan ilmu dan kondisi atlet. Ilmu dan kondisi atlet ini merupakan salah satu prinsip-prinsip dasar pelatihan yang harus diperhatikan bagi pelatih dalam menyusun program. Perencanaan program pelatihan membutuhkan suatu pemahaman yang jelas mengenai tujuan dari program dan prosedur untuk meraih tujuan.

KESIMPULAN

Hasil temuan menunjukkan prosentase sebesar 77% yang diartikan bahwa identifikasi pelatih, identifikasi perekrutan atlet dan metode yang digunakan dalam melatih, dan identifikasi penyusunan program latihan dalam kategori baik. Presentase tersebut mengindikasikan bahwa keberhasilan pencapaian prestasi tidak terlepas dari manajemen yang baik pula. Terbukti, 5 tahun terakhir pencapaian prestasi renang di Kota Kediri sangat memuaskan. Hasil temuan ini dapat menjadi acuan bagi klub-klub renang untuk dapat berprestasi.

REFERENSI

- Abadi, R. A. (2018). Studi Analisis Prestasi Atlet Karate Sulawesi Selatan. *Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 9(1).
- Cholid, A. (2015). Peranan Pelatih Dalam Memotivasi Pemain Sepakbola. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 11(20).
- Agus, A. (2010). Pentingnya Peran Olahraga dalam Menjaga Kesehatan dan Kebugaran Tubuh.

- Cashmore, E. (2006). Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts. In *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts*. <https://doi.org/10.4324/9780203994160>
- Creswell, J. W. (2013). Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Dio, R. (2018). Gaya Kepemimpinan Pelatih dalam Penerapan Sistem Pengendalian Manajemen dalam Klub Bintang Timur Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(1).
- Donie. (2013). *Kepemimpinan Pelatih dalam Pembinaan Olahraga Prestasi*. Padang.
- Gordon, D. (2009). *Coaching Science* (First). Inggris: Learning Matters Ltd.
- Hadi, R. (2011). Peran pelatih dalam membentuk karakter atlet. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1).
- Indonesia, P. R. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Indrayana, B. (2017). Peranan Kepelatihan Olahraga Sebagai Pendidik, Pelatih dan Pembina Olahraga di Sekolah. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12882>
- Lanang, W. (2011). Pemasalan Bulu Tangkis Melalui Ekstrakurikuler. *Suara Merdeka*, p. 14.
- Leite, N., Baker, J., & Sampaio, J. (2009). Paths to expertise in Portuguese national team athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 8(4), 560.
- Lekso, F. (2013). Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Atlet Kelompok Umur IV Perkumpulan Renang Spectrum Semarang. *Journal of Physical Education and Sports*, 2(1).
- Maksum, A. (2007). Kualitas pribadi atlet: Kunci keberhasilan meraih prestasi tinggi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(2), 108-115.
- Medise, B. E. (2014). Manfaat Olahraga bagi Kesehatan Anak dan Remaja.
- Mesquita, I., Isidro, S., & Rosado, A. (2010). Portuguese coaches' perceptions of and preferences for knowledge sources related to their professional background. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(3), 480.
- Muslima, T. F., & Himam, F. Peran Pelatih dalam Pembinaan Prestasi Atlet pada Organisasi Taekwondo Profesional. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 2(3), 186-199.

- Nugroho, S. (2016). Manajemen Persatuan Renang Seluruh Indonesia Kabupaten Cilacap. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 4(2), 243-253.
- Pelana, R. (2017). Persepsi Atlet Terhadap SDM PPLM Tentang Prestasi Atlet. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 765-779. <https://doi.org/10.21009/gjik.072.03>
- Pradipta, G. D. (2017). Gaya Kepemimpinan Pelatih dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga. *Seminar Nasional*.
- Purnamasari, I. (2011). Hubungan Kompetensi Pelatih dan Prestasi Atlet Ditinjau Dari Perspektif Atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 3(2).
- Serrano, J., Shahidian, S., Sampaio, J., & Leite, N. (2013). The importance of sports performance factors and training contents from the perspective of futsal coaches. *Journal of Human Kinetics*. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0055>
- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Situmorang, A. S. (2012). Gaya Kepemimpinan Pelatih Olahraga dalam Upaya Mencapai Prestasi Maksimal. *Proceedings of the National Academy of Sciences*.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, H. (2016). Manajemen Pembinaan Prestasi Atlet Olahraga Renang Di Delta Swimming Club. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4).
- Wibowo, K., Hidayatullah, M. F., & Kiyatno, K. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 9-15.