

PENGEMBANGAN VARIASI MODEL LATIHAN RENANG GAYA BEBAS UNTUK PEMULA DI PERKUMPULAN RENANG TAMAN HARAPAN MALANG

Rico Mahendra Dinata

Siti Nurrochmah

Tatok Sugiarto

Universitas Negeri Malang

Jl. Semarang no. 5 Malang

e-mail: icho.dinata@yahoo.co.id

Abstract: Research model variations freestyle exercise was conducted with the aim of developing a variation model of the swimming technique training in accordance with the characteristics of growth and development of athletes in the form of the book was held at the Association panduan. Penelitian Pool Taman Harapan Malang. The data analysis technique used is a qualitative and quantitative analysis in the form of a percentage. From the test results of small group was 85.15% and the results of testing large groups is 88.43%. From these results it can be concluded that the Variation Development Model Training Technique Freestyle Swimming Pool Taman Harapan In association Malang in the form appropriate to use this guide.

Key words: variety, type of training, freestyle swimming, beginner class.

Abstrak: Penelitian variasi model latihan renang gaya bebas ini dilaksanakan dengan tujuan mengembangkan variasi model latihan teknik renang yang sesuai dengan karakteristik tingkat pertumbuhan dan perkembangan atlet dalam bentuk buku panduan. Penelitian ini dilaksanakan di Perkumpulan Renang Taman Harapan Kota Malang. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kualitatif dan kuantitatif berupa persentase. Dari hasil uji coba kelompok kecil adalah 85,15% dan hasil uji coba kelompok besar adalah 88,43%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Pengembangan Variasi Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas Di Perkumpulan Renang Taman Harapan Kota Malang dalam bentuk buku panduan ini layak digunakan.

Kata kunci: variasi, model latihan, renang gaya bebas, kelas pemula.

Renang merupakan olahraga yang dilaksanakan di air dan yang paling dikenal dan digemari banyak orang dari mulai anak-anak sampai dengan orang tua (Mardiana, dkk. 2010:74). Manfaat olahraga ini selain dapat menyenangkan juga dapat meningkatkan kebugaran karena dalam praktiknya memiliki komponen kebugaran secara aerobik maupun anaerobik. Melalui renang selain dapat meningkatkan kebugaran juga dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan khususnya pada usia anak-anak.

Olahraga renang mendatangkan banyak keuntungan diantaranya adalah dapat dijadikan alat pendidikan, sebagai kegiatan rekreasi, untuk pembinaan tubuh yang sehat dan kuat seperti memperlancar peredaran darah, memperbesar kapasitas vital paru dan membantu pertumbuhan, menanamkan keberanian, per-

caya pada diri sendiri, serta sebagai terapi penyembuhan (Neldi, 2007:43).

Di era globalisasi saat ini, ternyata renang masih banyak diminati oleh berbagai kalangan baik anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Berenang tidak harus dilakukan di dalam kolam renang tetapi bisa juga dilakukan di sungai, danau maupun pantai. Berenang merupakan salah satu olahraga yang bisa memberikan kesehatan jasmani maupun rohani karena dari tujuan renang itu sendiri selain sebagai olahraga prestasi juga untuk kegiatan rekreasi atau mencari kesenangan.

Perkembangan renang di Indonesia saat ini semakin pesat, seiring dengan perkembangan dan tuntutan hidup termasuk gaya hidup seseorang yang telah beralih dalam gaya hidup dinamis. Hal ini mendorong seseorang untuk tetap eksis dalam kehidupannya,

sehingga mendorong seseorang melakukan aktivitas olahraga salah satunya adalah olahraga renang. Berenang merupakan suatu kebutuhan untuk menjaga dan mempertahankan eksistensi dalam kegiatan rutinitasnya.

Akhir-akhir ini telah banyak berkembang dengan pesat perkumpulan olahraga renang baik di kota maupun di desa. Dengan banyaknya perkumpulan renang yang ada di Indonesia tentunya banyak atlet yang ingin berlomba-lomba memperoleh prestasi. Tidak terkecuali dengan Perkumpulan Renang Taman Harapan yang berada di jalan Dr. Cipto No. 9 Kota Malang. Perkumpulan renang tersebut muncul dikarenakan kebutuhan masyarakat yang ingin mempelajari olahraga renang semakin tinggi, baik untuk olahraga prestasi maupun sebagai olahraga rekreasi.

Pada cabang olahraga renang terdapat empat gaya yang populer yaitu, gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung. Keempat gaya ini merupakan dasar dari semua gaya renang yang dipertandingkan dalam kejuaraan nasional maupun internasional.

Gaya *Crawl* atau yang lebih dikenal dengan gaya bebas merupakan gaya awal untuk mempelajari berbagai macam gaya dalam renang. Rezyka (2007:12) menyatakan bahwa gaya bebas adalah “gerakan yang dilakukan dengan cara menelungkupkan badan, dimana lengan melakukan tarikan dan kaki melakukan tendangan di air”. Gaya bebas merupakan gaya dalam olahraga renang yang sering diajarkan diawal pembelajaran renang untuk pemula sebelum mempelajari gaya-gaya renang yang lain. Hal ini di dukung dengan pendapat teori yang dikemukakan oleh Tetikay (2011:16) bahwa: Olahraga renang gaya bebas adalah gaya renang yang harus di prioritaskan untuk diajarkan terdahulu bagi para perenang pemula oleh karena: (1) Gaya bebas mempunyai gerakan-gerakan yang mengarah lurus dengan demikian secara logika lebih mudah untuk dipelajari dibandingkan dengan gerakan-gerakan yang membengkok; (2) Disamping itu gerakan kaki dalam gaya bebas akan lebih sesuai dengan kaki pada saat berjalan sehari-hari.

Dari pernyataan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa gaya bebas merupakan prioritas utama dalam memulai pembelajaran renang gaya bebas. Di Perkumpulan Renang Taman Harapan, pelatih memprioritaskan latihan renang gaya bebas sebagai awal pemberian latihan terhadap olahragawan renang

pemula. Agar olahragawan renang pemula termotivasi untuk melakukan latihan yang rutin dan sistematis, dibutuhkan suatu model latihan yang bervariasi.

Dalam olahraga renang terdapat banyak variasi latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas renangnya. Latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik dan mental, teknik dan taktik yang dibutuhkan oleh atlet dalam suatu cabang olahraga. Sedangkan melatih adalah semua kegiatan yang dikerjakan oleh pelatih guna membantu olahragawan untuk mencapai kesempurnaan dalam gerak (Safariatun, 2008:6.20).

Proses latihan sistematis diartikan bahwa latihan itu dilaksanakan secara teratur, bertahap, berkesinambungan dan berencana dengan menggunakan metode. Semuanya dilaksanakan secara sadar untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Selain itu proses latihan dilakukan secara berulang-ulang. Artinya, setiap tugas gerak dilatihkan berkali-kali agar gerakan yang semula sulit dan kaku menjadi lancar dengan koordinasi semakin mulus. Tenaga yang dikeluarkan semakin hemat dan terarah. Lambat laun, gerakannya dapat dilakukan secara otomatis (Safariatun, 2008:6.20).

Pendapat Safariatun tersebut di dukung oleh Ita (2011:46) yang mengemukakan bahwa latihan adalah melakukan sesuatu dengan proses yang sistematis. Sedangkan berlatih sendiri adalah melakukan suatu program latihan secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama yang kemudian ditingkatkan secara bertahap berdasarkan kemampuan individual guna meningkatkan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas.

Perenang tahap pemula adalah olahragawan yang baru mengenal latihan. Pada tahap permulaan perenang belajar dan berusaha keras untuk memahami teknik yang baru saja diberikan oleh pelatih. Menurut Irianto, dkk. (2009:8) prestasi yang tangguh perlu dipersiapkan melalui peletakan dasar bangunan prestasi yang dilaksanakan pada tahap dasar yakni perkembangan multilateral.

Tahap perkembangan multilateral diletakkan pada awal program pembinaan sebelum memasuki tahapan spesialis, yakni pada anak usia : 6-15 th, bertujuan : mengembangkan dan mengoreksi gerak dasar (Irianto, dkk. 2009:8). Latihan yang dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang akan mengakibatkan kebosanan pada peserta didik atau

olahragawan, untuk itu perlu diadakannya latihan yang bervariasi agar tidak terjadi kebosanan pada olahragawan. Suatu kegiatan latihan yang diterapkan secara bervariasi akan memicu antusiasme peserta didik sehingga tidak terjadi kebosanan dengan latihan yang diterapkan.

Terkait dengan latihan yang diterapkan secara bervariasi, Irianto, dkk. (2009:13) berpendapat bahwa "Tubuh manusia memiliki kemampuan beradaptasi termasuk adaptasi terhadap beban latihan, untuk memperoleh adaptasi yang optimal diperlukan variasi dalam pembebanan, sehingga perlu dirancang hari latihan berat, hari latihan ringan dan hari latihan sedang". Artinya dalam sebuah latihan diperlukan sebuah variasi, ini bertujuan untuk mengatasi sebuah kebosanan dalam latihan dikarenakan latihan yang monoton setiap minggunya. Hal ini sejalan dengan pendapat Budiwanto (2012:22) yang menyebutkan bahwa "Dalam upaya mengatasi kebosanan dalam latihan yang monoton, diharapkan seorang pelatih kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang monoton, diharapkan seorang pelatih kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik".

Berdasarkan observasi awal melalui pengamatan dan wawancara dengan pelatih yang dilakukan peneliti tanggal 21 Desember 2013 terungkap bahwa: (1) latihan yang diberikan pelatih untuk olahragawan renang pemula gaya bebas; (2) jumlah olahragawan renang pemula yang berlatih 20 anak (umur 4-12 tahun); (3) ada 3 alat yang digunakan pelatih yaitu pelampung besar, pelampung punggung dan pelampung kecil; (4) model latihan untuk gaya bebas yang diberikan pelatih masih minim atau kurang bervariasi; (5) ada 5 dari 20 olahragawan renang pemula yang bermain sendiri dan mengabaikan perintah pelatih; (6) dan 15 dari 20 olahragawan renang pemula belum bisa melakukan renang gaya bebas, mereka kesulitan dalam cara pengambilan nafas, gerakan lengan dan kaki.

Selanjutnya tanggal 22 Januari 2014 peneliti menyebarkan angket kepada 2 pelatih renang Taman Harapan dan 20 olahragawan renang pemula yang berlatih dan diwakili oleh orang tua yang mendampingi dan dapat diperoleh data sebagai berikut: (1)

kedua pelatih renang Taman Harapan menyebutkan renang gaya bebas sebagai pemberian awal latihan untuk atlet pemula; (2) kedua pelatih renang Taman Harapan menyatakan jarang memberikan latihan renang gaya bebas yang bervariasi; (3) kedua pelatih menyatakan bahwa atletnya masih banyak mengalami kesulitan dalam hal gerak dasar renang gaya bebas; dan (4) kedua pelatih tersebut menyatakan bahwa membutuhkan model latihan renang gaya bebas yang bervariasi.

Hasil penyebaran angket terhadap 20 olahragawan renang pemula sebagai berikut: (1) 15 (75%) dari 20 olahragawan renang pemula menyatakan bahwa pelatih belum memberikan model latihan renang yang bervariasi; (2) 17 (85%) dari 20 olahragawan renang pemula menyatakan kesulitan dalam latihan teknik renang gaya bebas; (3) 17 olahragawan renang pemula tersebut menyebutkan kesulitan dalam hal cara pengambilan nafas, gerakan lengan dan kaki; (4) 18 (90%) dari 20 olahragawan renang pemula menyatakan sangat menginginkan variasi model latihan renang gaya bebas; (5) dan 12 (60%) dari 20 olahragawan renang pemula menyatakan perlu adanya buku panduan tentang variasi model latihan teknik renang gaya bebas.

Mencermati perolehan jawaban dari angket yang telah disebarkan kepada pelatih dan 20 olahragawan renang pemula di Perkumpulan Renang Taman Harapan Kota Malang dapat disimpulkan bahwa secara umum pelatih belum memberikan model latihan renang gaya bebas yang bervariasi yang sesuai dengan karakteristik atau tingkat pertumbuhan dan perkembangan atlet. Selain itu masih banyak olahragawan renang pemula yang mengalami kesulitan dalam melakukan latihan teknik renang gaya bebas, serta olahragawan renang pemula membutuhkan variasi model latihan teknik renang gaya bebas dan olahragawan renang pemula menginginkan variasi latihan lebih intensif sehingga hasil latihan menjadi lebih efektif.

Tujuan penelitian dan pengembangan ini adalah mengembangkan variasi model latihan teknik renang gaya bebas untuk kelas pemula di Perkumpulan Renang Taman Harapan Kota Malang. Penelitian dan pengembangan variasi model latihan teknik renang gaya bebas untuk kelas pemula di Perkumpulan Renang Taman Harapan Kota Malang dikemas

dalam bentuk buku panduan yang berisi tentang model-model latihan teknik renang gaya bebas. Oleh karena itu penelitian dan pengembangan ini diharapkan dapat membantu perenang kelompok pemula dalam mengatasi masalah-masalah dalam berenang khususnya renang gaya bebas.

METODE

Penelitian dan pengembangan Variasi Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas untuk Kelas Pemula di Perkumpulan Renang Taman Harapan Kota Malang ini menggunakan model prosedural. Model prosedural yaitu model yang bersifat deskriptif, yaitu mennggariskan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan produk (Tim Universitas Negeri Malang, 2010). Sejalan dengan model yang digunakan berupa model prosedural, maka langkah penelitian dan pengembangan mengacu pada langkah yang merujuk pada pendapat Borg & Gall (1983: 774-775) yang terdiri dari 10 langkah

Kaitannya dengan langkah-langkah penelitian dan pengembangan, maka peneliti telah memodifikasi langkah dari Borg and Gall menjadi tujuh langkah yang sederhana. Menurut Ardhana (2002: 9) "Setiap pengembangan tentu saja dapat memilih dan menentukan langkah-langkah yang paling tepat bagi peneliti dengan mempertimbangkan kondisi yang dihadapi dalam proses pengembangan". Dalam "Pengembangan Variasi Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas untuk Kelas Pemula Di Perkumpulan Renang Taman Harapan Kota Malang peneliti menggunakan tujuh langkah dari 10 langkah yang dikemukakan oleh Borg & Gall.

Subjek yang terlibat dalam penelitian dan pengembangan tentang Variasi Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas untuk Kelas Pemula Di Perkumpulan Renang Taman Harapan Kota Malang meliputi: (1) Subjek pada waktu penelitian awal (analisis kebutuhan) terdiri 2 orang pelatih dan 20 perenang pemula di Perkumpulan Renang Taman Harapan Kota Malang; (2) Subjek ahli terdiri dari seorang ahli kepelatihan renang, seorang ahli pembelajaran renang, dan seorang ahli media; (3) Subjek uji coba (kelompok kecil) adalah 10 perenang kelompok pemula Perkumpulan Renang Taman Harapan Kota Malang, (4) Subjek uji lapangan (kelompok besar) adalah

30 perenang kelompok pemula Perkumpulan Renang Taman Harapan Kota Malang.

Jenis data yang diperoleh berupa data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif merupakan data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara (analisis kebutuhan) pada pelatih renang dan perenang kelompok pemula Taman Harapan, serta hasil dari berbagai tinjauan para ahli yang terdiri dari ahli kepelatihan Renang, ahli pembelajaran renang dan ahli media yang berupa masukan, evaluasi, dan saran. Data kuantitatif diperoleh dari penelitian awal (analisis kebutuhan) untuk mengetahui persentase kebutuhan produk yang akan dikembangkan serta dari data uji coba kelompok kecil dan uji lapangan kelompok besar berupa data dari angket yang dapat dipresentasikan hasilnya.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan Variasi Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas Untuk Kelas Pemula Di Perkumpulan Renang Taman Harapan Kota Malang yang peneliti lakukan adalah instrumen non tes bentuk kuesioner atau angket dan wawancara.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini berupa teknik analisis deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif berupa presentase. Teknik analisis data deskriptif kualitatif digunakan untuk menganalisis data dari ahli yaitu hasil masukan atau saran-saran tentang variasi model latihan teknik renang gaya bebas untuk kelompok pemula yang dikembangkan dalam penelitian ini. Sedangkan teknik analisis data deskriptif kuantitatif digunakan untuk menganalisis data kuantitatif yang diperoleh dari hasil kuisisioner yang menggunakan empat pilihan jawaban yaitu jawaban A mendapat nilai 4, jawaban B mendapat nilai 3, jawaban C mendapat nilai 2, dan jawaban D mendapat nilai 1.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan untuk Olahragawan renang kelas pemula di Perkumpulan Renang Taman Harapan Kota Malang, yang dilakukan peneliti dengan cara membagikan kuisisioner kepada 20 Olahragawan renang kelas pemula dapat diperoleh data sebagai berikut: (1) 80% kelas pemula menyatakan 2 kali berlatih renang dalam seminggu; (2) 70% menyatakan sudah lama

berlatih di perkumpulan dan menjawab gaya bebas yang diterimanya pada saat latihan; (3) 85% menyatakan kesulitan dalam berenang, (4) Gerakan mengayunkan kaki dan tangan; serta teknik pengambilan nafas yang menjadi kesulitannya; (5) 75% dari menjawab pelatih belum memberikan latihan yang bervariasi; (6) 90% menginginkan model latihan yang bervariasi. Dari paparan data diatas dapat disimpulkan bahwa olahragawan renang kelas pemula Perkumpulan Renang Taman Harapan membutuhkan variasi model latihan teknik renang gaya bebas dalam proses kegiatan kepelatihan.

Hasil dari evaluasi ahli kepelatihan renang per variabel yakni variabel ketepatan dengan 25 butir pertanyaan diperoleh persentase sebesar 88%, sedangkan untuk variabel kemudahan dengan 25 butir pertanyaan diperoleh persentase sebesar 85%. Persentase keseluruhan sebesar 86,5%, maka dapat disimpulkan bahwa "Pengembangan Variasi Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas di Perkumpulan Renang Taman Harapan Kota Malang" sangat valid sehingga dapat digunakan untuk diuji cobakan.

Hasil dari evaluasi pembelajaran renang per variabel yakni variabel ketepatan dengan 25 butir pertanyaan diperoleh persentase sebesar 73%, variabel kesesuaian dengan 24 butir pertanyaan diperoleh persentase sebesar 70,8%, sedangkan untuk variabel kemudahan dengan 1 butir pertanyaan diperoleh persentase sebesar 75%. Perolehan persentase keseluruhan sebesar 72%, maka dapat disimpulkan bahwa "Pengembangan Variasi Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas di Perkumpulan Renang Taman Harapan Kota Malang" cukup valid sehingga dapat digunakan untuk diuji cobakan.

Hasil dari ahli media per variabel yakni variabel kejelasan dengan 8 butir pertanyaan diperoleh persentase sebesar 75%, variabel kesesuaian dengan 5 butir pertanyaan diperoleh persentase sebesar 70%, variabel kemenarikan dengan 20 butir pertanyaan diperoleh persentase sebesar 71,2%, variabel ketepatan dengan 1 butir pertanyaan diperoleh persentase sebesar 75%, sedangkan untuk variabel kemudahan dengan 1 butir pertanyaan diperoleh persentase sebesar 75%. Perolehan persentase keseluruhan sebesar 72%, maka dapat disimpulkan bahwa "Pengembangan Variasi Model Latihan Teknik

Renang Gaya Bebas di Perkumpulan Renang Taman Harapan Kota Malang" cukup valid sehingga dapat digunakan untuk diuji cobakan.

Berdasarkan hasil-hasil paparan data diatas, maka dapat disimpulkan dari ahli kepelatihan renang, adalah sebesar 86,5%, kebutuhan ahli evaluasi pembelajaran sebesar 72%, kebutuhan ahli media sebesar 72%. Sedang kebutuhan yang sangat mendesak dari olahragawan pemula tentang model latihan bervariasi sebesar 90%.

Data hasil uji coba kelompok kecil dari "Pengembangan Variasi Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas Untuk Atlet Kelas Pemula di Perkumpulan Renang Taman Harapan Kota Malang", subjek menggunakan olahragawan kelas pemula berjumlah 10 olahragawan dan diperoleh hasil rata-rata persentase yaitu 85,15% yang berarti cukup valid, namun ada beberapa hal yang perlu direvisi yaitu olahragawan pemula sedikit kesulitan dalam latihan koordinasi gerakan kaki, lengan dan cara pengambilan nafas. Oleh karena itu diperlukan perbaikan latihan koordinasi gerakan kaki, lengan dan cara pengambilan nafas agar pada uji coba kelompok besar nantinya olahragawan pemula bisa lebih mudah melakukan latihan gerakan koordinasi tersebut.

Uji coba kelompok besar dilakukan setelah melakukan evaluasi dari uji coba kelompok kecil. Data uji coba kelompok besar menggunakan subyek olahragawan pemula berjumlah 30 orang, dan diperoleh hasil rata-rata persentase 88,43% yang berarti sangat valid dan tidak ada revisi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pengembangan variasi model latihan teknik renang gaya bebas berdampak signifikan terhadap keterampilan renang gaya bebas untuk pemula. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Pate (1984:107) bahwa olahragawan biasanya maju melalui 3 tahapan perkembangan keterampilan yaitu: pemula, menengah dan lanjutan.

Penelitian dan pengembangan variasi model latihan teknik renang gaya bebas untuk kelas pemula di Perkumpulan Renang Taman Harapan Kota Malang bertujuan untuk mengembangkan model-model latihan teknik

renang gaya bebas untuk kelas pemula yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan olahragawan.

Olahragawan dilatih dan diciptakan untuk pencapaian prestasi yang maksimal, seorang atlet yang baru mengenal latihan disebut atlet pemula. Latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik dan mental, teknik dan taktik yang dibutuhkan oleh atlet dalam suatu cabang olahraga. Sedangkan melatih adalah semua kegiatan yang dikerjakan oleh pelatih guna membantu olahragawan untuk mencapai kesempurnaan dalam gerak (Safariatun, 2008:6.20).

Proses latihan sistematis diartikan bahwa latihan itu dilaksanakan secara teratur, bertahap, berkesinambungan dan berencana dengan menggunakan metode. Proses diatas dilaksanakan secara sadar untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Selain itu proses latihan dilakukan secara berulang-ulang. Artinya, setiap tugas gerak dilatihkan berkali-kali agar gerakan yang semula sulit dan kaku menjadi lancar dengan koordinasi semakin mulus. Tenaga yang dikeluarkan semakin hemat dan terarah. Lambat laun, gerakannya dapat dilakukan secara otomatis (Safariatun, 2008:6.20).

Pendapat dari Safariatun di dukung oleh Nieman (2011:633) yang menyebutkan bahwa "Latihan merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan atau memelihara kebugaran tubuh dengan melalui suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan" Adapun yang dimaksud sistematis bahwa latihan tersebut dilaksanakan secara berencana, teratur, berpola, dan berkesinambungan. Sedangkan berulang-ulang diartikan bahwa gerakan yang dipelajari dilakukan beberapa kali sehingga gerakan itu menjadi otomatis dan refleksif dalam koordinasi gerak yang lebih mulus dan efisien. Aktifitas fisik yang direncanakan, disusun dan diulang-ulang dan mempunyai tujuan pokok untuk memperbaiki/menjaga kebugaran tubuh (Nieman, 2011:633).

Pendapat dari kedua ahli diatas juga di dukung oleh Budiwanto (2012:16) yang menyebutkan bahwa "Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai

prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan.

Perenang tahap pemula adalah olahragawan yang baru mengenal latihan. Pada tahap permulaan perenang belajar dan berusaha keras untuk memahami teknik yang baru saja diberikan oleh pelatih. Menurut Irianto, dkk. (2009:8) prestasi yang tangguh perlu dipersiapkan melalui peletakan dasar bangunan prestasi yang dilaksanakan pada tahap dasar yakni perkembangan multilateral. Tahap perkembangan multilateral diletakkan pada awal program pembinaan sebelum memasuki tahapan spesialis, yakni pada anak usia: 6-15 th, bertujuan mengembangkan dan mengoreksi gerak dasar (Irianto, dkk. 2009:8).

Hanya atas perkembangan multilateral (perkembangan menyeluruh) akan terbangun keterampilan berolahraga yang baik dan berpotensi untuk berprestasi. Dalil ini terkait dengan pengembangan program yang berisi aneka kegiatan olahraga. Spesialisasi terlampau dini harus dihindari (Safariatun, 2008:6.8).

Menurut Bompas dalam Safariatun (2008: 6.5) dalam cabang olahraga renang untuk usia dini awal latihan dimulai umur 3-7 tahun, untuk spesialisasi dimulai umur 10-12 tahun, sedangkan untuk prestasi dimulai sekitar umur 16-18 tahun. Pelatihan memerlukan penahanan. Dimulai dari masa baru mengenal suatu cabang olahraga, seseorang kemudian berkembang sebagai pemula. Pada tahap berikutnya kemampuannya meningkat menjadi atlet junior hingga mencapai status senior. Proses itu berlangsung bertahun-tahun, tak kurang memerlukan 8-12 tahun, sementara kegiatan berlatih berlangsung selama 5-6 hari perminggu, rata-rata 4 jam, bahkan lebih setiap hari (Safariatun, 2008:6.6).

Latihan yang dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang akan mengakibatkan kebosanan pada peserta didik atau olahragawan, untuk itu perlu diadakannya latihan yang bervariasi agar tidak terjadi kebosanan pada olahragawan. Suatu kegiatan latihan yang diterapkan secara bervariasi akan memicu antusiasme peserta didik sehingga tidak terjadi kebosanan dengan latihan yang diterapkan.

Terkait dengan latihan yang diterapkan secara bervariasi, Irianto, dkk. (2009:13) berpendapat bahwa "Tubuh manusia memiliki kemampuan beradaptasi termasuk adaptasi terhadap beban latihan, untuk memperoleh adaptasi yang optimal diperlukan variasi dalam

pembebanan, sehingga perlu dirancang hari latihan berat, hari latihan ringan dan hari latihan sedang". Artinya dalam dalam sebuah latihan diperlukan sebuah variasi, ini bertujuan untuk mengatasi sebuah kebosanan dalam latihan dikarenakan latihan yang monoton setiap minggunya. Hal ini sejalan dengan pendapat Budiwanto (2012:22) yang menyebutkan bahwa Dalam upaya mengatasi kebosanan dalam latihan yang monoton, diharapkan seorang pelatih kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang monoton, diharapkan seorang pelatih kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik".

Dalam melakukan suatu latihan pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan, agar latihan yang diterapkan memperoleh hasil yang maksimal dan menghindarkan dari hal-hal yang tidak diinginkan pada saat proses latihan berlangsung. Keberadaan variasi latihan yang telah peneliti hasilkan melalui penelitian dan pengembangan "Variasi Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas Untuk Kelas Pemula Di Perkumpulan Renang Taman Harapan kota Malang" merujuk pada prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan oleh Budiwanto (2012:16) yaitu: (1) prinsip beban bertambah (*overload*); (2) prinsip spesialisasi (*specialization*); (3) prinsip perorangan (*individualization*); prinsip variasai (*variety*); (4) prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase ofload*); (5) prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*); (6) prinsip pulih asal (*recovery*); (7) prinsip reversibilitas (*reversibility*); (8) menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*); prinsip melampaui batas latihan (*the abuse oftraining*); (9) prinsip aktif partisipasi dalam latihan; (10) prinsip proses latihan menggunakan model. Berarti produk dari penelitian dan pengembangan "Variasi Model Latihan Teknik Renang Gaya Bebas Untuk Kelas Pemula Di Perkumpulan Renang Taman Harapan Kota Malang" berupa buku panduan didukung teori yang terkait.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa suatu kegiatan latihan yang diterapkan haruslah memiliki pedoman pada prinsip-prinsip latihan dan karakteristik anak, hal ini agar latihan yang diterapkan tidak salah dalam tujuannya dan memperoleh hasil yang

maksimal. Selain itu latihan yang diterapkan juga harus bervariasi agar menghindarkan atlet dari kebosanan dan membantu atlet mempercepat menguasai teknik renang gaya bebas, dalam hal ini seorang pelatih sangat berperan penting, seorang pelatih harus inovatif dalam menyusun dan memilih program latihan yang sesuai untuk diterapkan pada olahragawan renang pemula. Maka dari itu pembinaan usia dini pada olahraga renang sangat diperlukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan melalui wawancara dengan pelatih renang di perkumpulan renang Taman Harapan Kota Malang, disimpulkan bahwa model latihan bervariasi untuk gaya bebas masih kurang disamping itu belum didukung dengan jumlah peralatan yang memadai. Mencermati kondisi yang demikian tentu berdampak pada hasil latihan kurang optimal sehingga masih dijumpai sebagian besar olahragawan renang pemula di perkumpulan ini belum bisa berenang gaya bebas sesuai harapan. Hasil dari penyebaran angket terhadap 20 Olahragawan renang pemula menyatakan bahwa: 1) 15(75%) pelatih renang di perkumpulan renang ini jarang memberikan latihan renang gaya bebas yang bervariasi; 2) 17(85%) kesulitan dalam hal teknik renang gaya bebas; 3) 17 (85%) kesulitan dalam hal pengambilan nafas, gerakan lengan dan kaki; 4) 18 (90%) menginginkan variasi model latihan renang gaya bebas; 5) 12(60%) menginginkan adanya buku panduan tentang model latihan teknik renang gaya bebas, Simpulan keseluruhan dari penyebaran angket terhadap 20 olahragawan renang pemula bahwa pelatih pada perkumpulan renang Taman Harapan Kota Malang belum memberikan model latihan renang gaya bebas bervariasi sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan Olahragawan renang pemula untuk gaya bebas, disamping itu Olahragawan renang pemula sangat membutuhkan model latihan gaya bebas bervariasi melalui buku panduan.

SARAN

Berdasarkan hasil penyebaran angket terhadap 20 olahragawan renang pemula di

Perkumpulan Renang Taman Harapan Kota Malang, bahwa pelatih renang pada perkumpulan renang ini hendaknya menyiapkan program latihan renang yang terencana yaitu model latihan renang gaya bebas yang bervariasi untuk perenang pemula, juga pelatih menyertakan buku panduan model latihan renang yang bervariasi bagi perenang pemula.

DAFTAR RUJUKAN

Ardhana, W. 2002. *Konsep Penelitian Pengembangan dalam Bidang Pendidikan dan Pembelajaran*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.

Bompa, T. 1994. *Periodisation. Theory and Methoology of Training*. Canada: Hunt Publishing Company.

Borg, W.R. & Gall, M.D. 1983. *Education Research An Introduction*. New York: Longman.

Irianto, Paulus, Mansur, Sidik, Nining, Hermawan, Dewanti, Sunyoto, Yunus. 2009. *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan.

Ita, Saharuddin. 2011. *Latihan Renang Gaya Dada*. Malang: Wineka Media.

Mardiana, A., Purwadi. & Satya W. I. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Neldi, Hendri. 2007. *Pemanfaatan Media Pengajaran Renang*. Malang: Wineka Media.

Nieman, David. 2011. *Exercise Tersting and Prescription*. Printet in Singapore.

Pate, Russell, R, Mcclenaghan dan Rotel. 1984. *Scientific Foundations of Coaching*. New York: Saunders College Publishing.

Rezyka, Dhiania. 2007. *Renang*. Jakarta: PT. Indah Jaya Adi Pratama.

Safariatun, Siti. 2008. *Azaz dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Tetikay, Robbert. 2011. *Renang Teknik dan Metodik*. Kupang: Wineka Media.

Universitas Negeri Malang. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Malang: Universitas Negeri Malang.