

Kode>Nama Rumpun Ilmu	: 760/Ilmu Pendidikan Olahraga, dan Kesehatan
Bidang Fokus	: Ilmu Keolahragaan
Kluster Penelitian	: Peneliti Pemula

## **LAPORAN AKHIR**

### **PENELITIAN PROGRAM DOSEN WAJIB MENELITI**



## **ANALISIS KESIAPAN ATLET RENANG KALIMANTAN SELATAN DALAM MENGHADAPI KEJUARAAN TINGKAT NASIONAL (Tinjauan Kesiapan Aspek Fisik, Teknik, Mental dan Strategi)**

**Dibiayai oleh :**

**DIPA Universitas Lambung Mangkurat Tahun Anggaran 2021  
Nomor : SP DIPA – 023.17.2.677518/2021  
Universitas Lambung Mangkurat  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Sesuai dengan SK Rektor Universitas Lambung Mangkurat Nomor :  
697/UN8/PG/2021  
Tanggal 22 Maret 2021**

### **TIM PENGUSUL**

**Ketua Pengusul : Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd.,M.Pd.  
NIDN : 0416049002  
Anggota 1 : Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or.,M.Pd.  
NIDN : 0023068209**

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
November Tahun 2021**

**HALAMAN PENGESAHAN  
PENELITIAN PROGRAM DOSEN WAJIB MENELITI**

**Judul Penelitian** : Analisis Kesiapan Atlet Renang Kalimantan Selatan Dalam Menghadapi Kejuaraan Tingkat Nasional (Tinjauan Kesiapan Aspek Fisik, Teknik, Mental dan Strategi)

**Klaster Penelitian** : Penelitian Pemula

**Ketua Peneliti**

a. Nama Lengkap : Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd.,M.Pd. (L)

b. NIDN : 0416049002

c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

d. Program Studi : Pendidikan Jasmani

e. Nomor HP : 085720058002

f. Alamat surel (e-mail) : lazuardy.fauzan@ulm.ac.id

**Anggota Peneliti (1)**

a. Nama Lengkap : Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.

b. NIDN : 0023068209

c. Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat

**Mahasiswa Yang Terlibat**

a. Nama Lengkap/NIM (1) : Ihip/1710122210013

b. Nama Lengkap/NIM (2) : Sofia Monalisa/1710122220060

c. Nama Lengkap/NIM (3) : Muhammad Fauzi Rachman/1710122220018

**Institusi Mitra**

Nama Institusi Mitra : Pengurus Provinsi Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) Kalimantan Selatan

Alamat : Komplek gedung KONI Kalimantan Selatan, GOR Hasanudin Jalan Hasan Basri Nomor 3, Pangeran, Kecamatan Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin

Penanggung Jawab : Djuhriannoor

**Tahun Pelaksanaan** : Tahun 2021

**Biaya Penelitian Keseluruhan** : Rp. 20.000.000

Banjarmasin, 24 November 2021

Mengetahui,  
Dekan FKIP ULM



Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si.  
NIP. 19650808 199303 1 003

Ketua Peneliti,

Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd.,M.Pd.  
NIP. 19900416 201903 1 009

Menyetujui,  
Ketua LPPM ULM



Danang Biyatmoko, M.Si.  
19680507 199303 1 020

ii

TERDAFTAR DI PERPUSTAKAAN FKIP ULM BANJARMASIN		
TANGGAL	NOMOR	
30/11/2021	796.07 LAZ A	

## RINGKASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kesiapan atlet cabang olahraga renang kontingen Kalimantan Selatan dalam menghadapi kejuaraan tingkat nasional. Kesiapan ini ditinjau dari aspek komponen latihan yang harus dipersiapkan dengan baik. Komponen latihan tersebut meliputi aspek fisik, teknik, mental, dan strategi. Target khusus yang diharapkan dari hasil penelitian ini yaitu dengan mengetahui tingkat dari masing-masing komponen maka atlet.

Penelitian ini dilakukan pada atlet renang tingkat nasional Pengprov PRSI Kalimantan Selatan yang berjumlah 17 atlet. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Hal ini karena seluruh sampel dalam populasi digunakan seuruhnya untuk penelitian Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif.

Berdasarkan hasil penelitian analisis kesiapan fisik dan teknik, atlet Kalimantan Selatan memperoleh hasil yang sangat baik. Namun hanya ada 2 dan 3 atlet yang masuk dalam kategori nasional. Hal tersebut dapat dilihat dari kemampuan renang gaya kupu sebanyak 9 orang (53%) masuk dalam kategori sangat baik dan sebanyak 8 orang (47%) masuk kategori baik. Kemampuan renang gaya bebas sebanyak 17 orang (100%) masuk dalam kategori sangat baik atau bisa disimpulkan bahwa semua atlet memiliki kemampuan renang gaya bebas sangat baik. Kemampuan renang gaya punggung sebanyak 12 orang (71%) masuk dalam kategori sangat baik dan sebanyak 5 orang (29%) masuk kategori baik. Kemampuan renang gaya dada sebanyak 13 orang (87%) masuk dalam kategori sangat baik dan sebanyak 4 orang (13%) masuk kategori baik. Kemampuan fisik atlet sebanyak 11 orang masuk dalam kategori sangat baik dan sebanyak 6 orang masuk kategori baik. Berdasarkan hasil data tersebut maka kesiapan aspek fisik atlet renang sangat baik. Terdapat 2 orang atlet masuk dalam kategori limit waktu nasional pada renang pada gaya dada 50 meter dan pada renang gaya kupu 50 meter. Terdapat sebanyak 3 orang atlet masuk dalam kategori limit waktu nasional pada nomor renang gaya punggung 50 meter dan pada renang gaya bebas 50 meter. Pemberian latihan dan kesiapan mental masih kurang. Latihan mental yang diterapkan meliputi berfikir positif, penetapan sasaran, dan latihan konsentrasi. Penerapan strategi dalam menghadapi kejuaraan masuk kategori baik. Strategi yang diterapkan meliputi latihan uji coba sebelum kejuaraan, training camp pada klub berprestasi, dan keikutsertaan atlet fokus pada nomor unggulan.

**Kata kunci :** Analisis, Renang, Nasional

## **PRAKATA**

Puji syukur kehadirat Allah SWT, peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan Penelitian Dosen Wajib Meneliti (PDWM) ULM tahun 2021. Penelitian ini berjudul Analisis Kesiapan Atlet Renang Kalimantan Selatan Dalam Menghadapi Kejuaraan Tingkat Nasional (Tinjauan Kesiapan Aspek Fisik, Teknik, Mental Dan Strategi).

Proses pelaksanaan penelitian ini tidak lepas dari hambatan dan rintangan serta kesulitan-kesulitan. Namun berkat bimbingan, bantuan, nasihat, dan dorongan serta saran-saran dari berbagai pihak, segala hambatan dan rintangan serta kesulitan tersebut dapat dihasapi dengan baik. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini dengan tulus hati peneliti sampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Sutarto Hadi, M.Si.,M.Sc., selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
2. Bapak Dr. Chairil Faif Fasani, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Bapak Prof. Dr. Ir. H. Danang Biyatmoko, M.Si. selaku Ketua LPPM ULM.
4. Bapak Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
5. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
6. Bapak Dr. Tri Irianto, M. Kes., AIFO. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.

7. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
8. Pelatih dan seluruh atlet renang Pengurus Provinsi Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) Kalimantan Selatan.
9. Rekan-rekan dosen dan mahasiswa yang telah berkenan membantu dana pelaksanaan penelitian ini.
10. Keluarga tecinta yang telah memotivasi peneliti untuk menyelesaikan PDWM ini.

Akhirnya peneliti berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan dapat memberikan pengetahuan serta wawasan mengenai hal yang diteliti.

Banjarmasin, 25 November 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
RINGKASAN .....	iii
PRAKATA .....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....	6
2.1 Pembinaan Olahraga .....	6
2.2 Aspek Teknik .....	7
2.3 Aspek Fisik .....	8
2.4 Aspek Metal .....	10
2.5 Aspek Strategi .....	12
2.6 Renang .....	13
BAB 3 TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN .....	20
3.1 Tujuan Penelitian .....	20
3.2 Manfaat Penelitian .....	20
BAB 4 METODE PENELITIAN .....	21
4.1 Metode Penelitian .....	21
4.2 Populasi dan Sampel Penelitian .....	21
4.3 Instrumen Penelitian .....	22
4.4 Validasi Instrumen Penelitian .....	22
4.5 Analisis Data .....	22
BAB 5 HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI .....	23
5.1 Hasil .....	23
5.2 Luaran Yang Dicapai .....	36
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....	39
7.1 Kesimpulan .....	39
7.2 Saran .....	40
DAFTAR PUSTAKA .....	41
LAMPIRAN .....	44

## DAFTAR TABEL

Tabel 5.1 Hasil Tes Fisik Atlet .....	23
Tabel 5.2 Rekap Hasil Pengamatan Teknik Renang Gaya Dada .....	24
Tabel 5.3 Statistik Teknik Renang Gaya Dada .....	24
Tabel 5.4 Rekap Hasil Pengamatan Teknik Renang Gaya Punggung .....	25
Tabel 5.5 Statistik Teknik Renang Gaya Punggung .....	25
Tabel 5.6 Rekap Hasil Pengamatan Teknik Renang Gaya Bebas .....	26
Tabel 5.7 statistik Teknik Renang Gaya Bebas .....	26
Tabel 5.8 Rekap Hasil Pengamatan Teknik Renang Gaya Kupu-kupu .....	27
Tabel 5.9 Statistik Teknik Renang Gaya Kupu-kupu .....	27
Tabel 5.10 Ketercapaian Limit Waktu Kejuaraan Renang Nasional .....	28
Tabel 5.10 Penerapan mental training .....	28
Tabel 5.11 Penerapan strategi .....	29
Tabel 5.12 Ketercapaian Limit Waktu Kejuaraan Renang Nasional .....	31

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Renang gaya dada .....	15
Gambar 2 Renang gaya bebas .....	17
Gambar 3 Renang gaya punggung .....	18
Gambar 4 Renang gaya kupu –kupu .....	19
Gambar 5 Diagram hasil penelitian aspek mental .....	28
Gambar 6 Hasil penelitian aspek strategi .....	30
Gambar 7 Sertifikat Seminar nasional lahan basah ULM Tahun 2021 .....	36
Gambar 8 video pelaksanaan penelitian pada youtube .....	37
Gambar 9 Letter of Accepted (LoA) pada Jurnal Halaman Olahraga Nusantara	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin penelitian .....	45
Lampiran 2 Surat izin penelitian .....	46
Lampiran 3 Surat tugas penelitian .....	47
Lampiran 4 Surat telah melaksanakan penelitian dari Pengprov PRSI .....	48
Lampiran 5 Kontrak Penelitian .....	49
Lampiran 6 Surat pernyataan .....	55
Lampiran 7 Surat pernyataan tanggung jawab mutlak .....	56
Lampiran 8 Surat pernyataan keaslian .....	57
Lampiran 9 Bukti submit artikel penelitian .....	58
Lampiran 10 Bukti Latter of Accepted (LoA) pada jurnal .....	59
Lampiran 11 Link luaran penelitian pada youtube .....	60
Lampiran 12 Pemakalah (oral) pada seminar nasional lahan basah ULM .....	61
Lampiran 13 Personalia tenaga dan pelaksana penelitian .....	62
Lampiran 14 Rekap hasil penelitian aspek fisik .....	69
Lampiran 15 Rekap hasil penelitian gaya dada .....	70
Lampiran 16 Rekap hasil penelitian gaya punggung .....	71
Lampiran 17 Rekap hasil penelitian gaya bebas .....	72
Lampiran 18 Rekap hasil penelitian gaya kupu .....	73
Lampiran 19 Rekap hasil penelitian aspek mental .....	74
Lampiran 20 lembar ekspert judgment dari ahli .....	75
Lampiran 21 Instrumen pengamatan gaya renang .....	79
Lampiran 22 Angket aspek mental .....	81
Lampiran 23 Instrumen aspek strategi .....	83
Lampiran 24 Data tes fisik atlet .....	85
Lampiran 25 Foto penelitian .....	89

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kalimantan Selatan merupakan wilayah yang memiliki luas perairan yang besar (data perbandingan perairan dan daratan) sehingga daerah ini diberi julukan Negeri Seribu Sungai. Banyak masyarakat yang melakukan aktivitas di daerah perairan (data aktivitas perairan masyarakat Kalsel). Hal ini menjadikan wilayah perairan menjadi tidak terpisahkan dalam kegiatan aktivitas sehari-hari.

Tingginya tingkat aktivitas masyarakat pada wilayah perairan mendorong masyarakat untuk mau berlatih renang sebagai bekal menjalankan kegiatan di wilayah perairan. Latihan renang ini dilakukan baik secara otodidak maupun dengan latihan profesional. Keterbiasaan masyarakat dalam melakukan di wilayah perairan mendorong KONI Kalsel menjadikan olahraga renang sebagai salah satu olahraga yang ditargetkan mendapatkan prestasi di tingkat nasional. Target yang telah ditetapkan harus diimbangi dengan persiapan yang matang. Target yang akan ditetapkan harus berdasarkan pada hasil evaluasi yang baik. Untuk memperoleh hasil evaluasi, pelatih dan atlet harus melakukan tes yang meliputi aspek fisik, teknik, dan mental.

Guna mendapatkan target prestasi yang diharapkan, atlet dan pelatih harus melakukan latihan yang baik. Aspek latihan yang perlu disiapkan dalam latihan meliputi aspek fisik, teknik, mental, dan strategi. Aspek fisik merupakan komponen dasar bagi atlet guna menyiapkan fisik yang sesuai dengan norma tingkatan atlet tersebut. Aspek teknik merupakan latihan untuk mendapatkan efektifitas dan efisiensi gerakan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Aspek mental merupakan kesiapan mental bertanding dan mental daya juang atlet dalam meraih target prestasi yang telah ditetapkan. Aspek strategi merupakan siasat untuk menempatkan diri dalam nomor (bagian) kejuaraan yang diharapkan dapat mencapai prestasi yang maksimal. Ke empat aspek tersebut merupakan hal yang harus disiapkan dengan baik sebelum menentukan target prestasi yang diharapkan dalam semua keikutsertaan atlet pada semua jenjang kejuaraan.

Berdasarkan hasil kejuaraan renang Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) tahun 2019 yang dilaksanakan di DKI Jakarta, kontingen renang Kalimantan Selatan tidak memperoleh medali (Ayudiana, 2019). Hasil PON XIX Jawa Barat 2016, kontingen renang Kalimantan Selatan tidak memperoleh medali (Rappler, 2016). Dari hal tersebut terdapat ketimpangan antara potensi yang ada dengan prestasi yang dihasilkan.

Kejuaraan tingkat nasional merupakan kejuaraan rutin yang dilaksanakan dalam waktu periode tertentu. Setiap daerah diberi kesempatan untuk mengikuti kejuaraan tersebut. Kejuaraan tingkat nasional memiliki nilai prestis yang tinggi apabila atlet dapat mendapatkan juara. Sebaliknya, apabila tidak berprestasi di tingkat nasional maka atlet dan pelatih dapat dikatakan gagal dalam hal pembinaan. Dalam waktu dekat ini, PON dan kejuaraan nasional lainnya akan segera dilaksanakan. Atlet dan pelatih mulai menyiapkan dirinya mengikuti kejuaraan tersebut. Oleh karena itu penelitian ini layak dilaksanakan untuk menganalisis kesiapan atlet dalam mengikuti kejuaraan tingkat nasional.

Pesatnya perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (Iptek) dan peranan penelitian dan pengembangan menjadi sangat strategis dalam upaya meningkatkan prestasi atlet serta memenuhi tuntutan zaman. Penelitian dapat menyajikan data, informasi, dan hasil kajian yang dapat menjadi masukan dalam melahirkan kebijakan strategis dalam peningkatan prestasi olahraga. Penelitian ini merupakan penelitian yang dapat dijadikan acuan seberapa siap atlet renang Pengprov PRSI Kalsel dalam rangka menghadapi kejuaraan tingkat nasional. Kesiapan tersebut ditinjau dari aspek fisik, teknik, mental, dan strategi. Mitra penelitian dalam hal ini Pengprov PRSI Kalsel dapat menggunakan hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi latihan dan penyusunan program latihan kedepan.

Persatuan Renang Seluruh Indonesia disingkat PRSI adalah organisasi yang mengatur olahraga renang di Indonesia didirikan pada tanggal 21 Maret 1951. Di tingkat provinsi, Pengurus Provinsi (Pengprov) PRSI memiliki kepengurusan yang tersebar dalam 34 Provinsi di seluruh Indonesia. Visi dari PRSI yaitu membangun karakter dan mengharumkan nama bangsa melalui olahraga akuatik. Misi dari PRSI yaitu 1) memasyarakatkan olahraga renang sebagai kebutuhan

hidup dasar, 2) menjadikan olahraga renang sebagai gaya hidup sehat, 3) mendorong lahirnya atlet-atlet akuatik yang berprestasi, 4) merangkul semua pihak dalam mengembangkan olahraga akuatik, dan 5) memastikan perbaikan kualitas sdm yang merata di semua daerah.

Pengprov PRSI Kalimantan Selatan memiliki target memperoleh prestasi akuatik di tingkat nasional. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Ketua Umum Pengprov PRSI Kalimantan Selatan Hj Hariyati dalam wawancara pada Radar Banjarmasin Rabu, 2 Januari 2019. Dalam rangka mewujudkan target tersebut, pembenahan dan evaluasi latihan terus dilakukan. Salah satu kebijakan yang diterapkan yaitu berkolaborasi dengan Jurusan Pendidikan Olahraga FKIP ULM dalam hal penelitian dan pengembangan prestasi olahraga renang.

Atlet renang Pengprov PRSI merupakan atlet terbaik hasil seleksi dari berbagai kabupaten kota se Provinsi Kalimantan Selatan. Atlet yang lolos seleksi kemudian diberikan pembinaan, dilatih dan diberi program latihan. Atlet tersebut mewakili Provinsi Kalimantan Selatan dalam mengikuti kejuaraan di tingkat nasional bahkan internasional. Setiap periode tertentu, Pengprov PRSI Kalsel melakukan evaluasi terhadap proses latihan. Atlet yang tidak mencapai harapan selanjutnya akan tersisihkan dan dapat diganti oleh atlet yang lebih potensial dalam berprestasi.

Tujuan dan urgensi (keutamaan penelitian). Penelitian ini mendukung Arah pengembangan dan renstra Universitas Lambung Mangkurat menuju Perguruan Tinggi yang menjadi pusat pengembangan lahan basah Asia Pasifik. Hal ini didukung oleh Jurusan POK FKIP ULM dengan membuat bidang kajian cabang olahraga perairan salah satunya adalah renang. Penelitian ini sesuai dengan bidang kajian lahan basah dengan mengkaji cabang olahraga renang yang merupakan salah satu cabang unggulan dalam prestasi di tingkat nasional.

Riset yg diusulkan mendukung capaian renstra dan peta jalan penelitian PT. Visi Universitas Lambung Mangkurat adalah Terwujudnya ULM sebagai Universitas terkemuka dan berdaya saing di bidang lingkungan lahan basah, tentunya daya saing di bidang lahan basah meliputi bidang pendidikan, penelitian, dan penyebar luasan IPTEKS perguruan tinggi yang relevan dengan perkembangan IPTEKS yang berfokus pada program unggulan pengelolaan

lingkungan lahan basah. Dalam rangka mewujudkan visi diperlukan kebijakan strategis yang bersinergi. Universitas Lambung Mangkurat dalam membuat kebijakan strategis mengacu pada pilar strategis Dikti dan isu strategis Universitas Lambung Mangkurat. Kebijakan strategis ULM meliputi kebijakan layanan pendidikan berkeadilan, berkesetaraan, dan berkualitas sesuai unggulan pengelolaan lingkungan lahan basah.

Penelitian ini mendukung dengan mengimplementasikan kebijakan penelitian dan PKM di bidang pengelolaan lingkungan lahan basah sesuai tujuan pembangunan daerah, nasional, dan internasional untuk mewujudkan tujuan ULM yaitu terwujudnya Tridharma perguruan tinggi yang berkeadilan, berkesetaraan, berkualitas, dan relevan dengan perkembangan IPTEK yang berfokus pada program unggulan pengelolaan lahan basah dapat tercapai.

Berdasarkan pemaparan latar belakang, maka peneliti tertarik untuk meneliti Analisis Kesiapan Atlet Renang Kalimantan Selatan Dalam Menghadapi Kejuaraan Tingkat Nasional (Tinjauan Kesiapan Aspek Fisik, Teknik, Mental dan Strategi).

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka ada beberapa permasalahan yang teridentifikasi, diantaranya:

1. Untuk menetapkan target latihan, maka pelatih harus mengetahui perkembangan atletnya.
2. Dalam olahraga renang, capaian prestasi bias dilihat dari catatan waktu. Atlet yang tidak memiliki catatan waktu yang sesuai dengan best time maka secara langsung akan tereliminasi.
3. Prestasi yang dimiliki atlet sangat terkait dengan kesiapan aspek fisik, teknik, mental dan strategi yang dimiliki atlet.
4. Atlet harus memiliki kesiapan aspek fisik, teknik, mental dan strategi yang baik untuk dapat berprestasi.

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, tidak semua permasalahan dijadikan masalah penelitian oleh peneliti karena terbatasnya waktu, tenaga, dan biaya. Peneliti dalam penelitian ini hanya membatasi pada permasalahan tentang kesiapan aspek fisik, teknik, mental dan strategi atlet renang kalimantan selatan dalam menghadapi kejuaraan tingkat nasional.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Dari batasan masalah yang ada di atas, dapat dirumuskan bahwa suatu permasalahan yang terjadi adalah tingkat kesiapan aspek fisik, teknik, mental dan strategi atlet renang kalimantan selatan dalam menghadapi kejuaraan tingkat nasional.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan di atas tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesiapan aspek fisik, teknik, mental dan strategi atlet renang kalimantan selatan dalam menghadapi kejuaraan tingkat nasional.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pembinaan Olahraga**

Pembinaan olahraga dapat yang baik, profesional dan berkualitas akan menghasilkan prestasi yang baik. Pembinaan olahraga tidak lepas dari sistem yang mumpuni. Sistem yang mumpuni adalah sistem yang saling bersinergi antar komponen. Pembinaan olahraga dalam pencapaian prestasi olahraga yang maksimal dibutuhkan tahap-tahap yang berkelanjutan. Tahaptahapan dalam pembinaan olahraga yaitu: pemasalan, pembibitan, pembinaan atlet (Shava et al., 2017).

Pembinaan yang baik untuk meningkatkan cabang olahraga terukur. Pembinaan olahraga perlu mempertimbangkan pada karakteristik atlet yang dibina baik secara fisik, teknik, taktik, psikologi, sarana dan prasarana, serta kondisi lingkungan pembinaan dengan tujuan untuk proses pembinaan menuju prestasi yang setinggi-tingginya. Keberhasilan suatu organisai atau klub olahraga tergnatung kesadaran diri manajer klub tersebut akan tingkat pekerjaanya, kamampuan sumber daya manusianya serta motivasi dalam pencapaian tujuan (Nugraheni et al., 2017).

Pembinaan olahraga yang baik tidak akan lepas dari perencanaan yang matang. Perencanaan dalam pembinaan olahraga diwujudkan melalui program pembinaan. Program didefinisikan sebagai suatu unit atau satuan kegiatan yang merupakan realisasi atau implementasi dari suatu kebijakan, berlangsung dalam proses yang berkesinambungan, dan teijadi dalam suatu organisasi yang melibatkan sekelompok orang (Arikunto, 2016). Program adalah unsur pertama yang harus ada demi tercapainya kegiatan pelaksanaan karena dalam program tersebut telah dimuat beberapa aspek yaitu: 1) Adanya tujuan yang ingin dicapai, 2) Adanya kebijakan-kebijakan yang harus diambil dalam pencapaian tujuan itu, 3) Adanya aturan-aturan yang dipegang dengan prosedur yang harus dilalui, 4) Adanya perkiraan anggaran yang perlu atau dibutuhkan, 5) Adanya strategi dalam pelaksanaan. Dalam program latihan hendaknya pelatih minimal mampu

menyusun program yang memuat ketiga elemen dasar untuk meraih prestasi yaitu fisik, taktik dan juga teknik (Dewantara et al., 2018).

Dalam program pembinaan atlet, ada 4 aspek yang menjadi fokus pengembangan atlet dalam latihan dan persiapan kejuaraan. Aspek tersebut meliputi aspek teknik, fisik, mental, dan strategi (Syafuruddin, 2011) (Ucup Yusup, Bambang Erawan, 2017), (Wibowo & Rahayu, 2016).

## **2.2 Aspek Teknik**

Latihan Teknik Latihan teknik bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan penguasaan teknik gerakan dalam suatu cabang olahraga. Latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (skill). Keterampilan teknik merupakan kemampuan melakukan gerakan-gerakan teknik yang diperlukan dalam cabang olahraga. Menurut (Bompa, 2009), teknik mencakup keseluruhan struktur teknik dan bagian-bagian yang tergabung dengan seksama dan gerakan-gerakan yang efisien seorang atlet dalam usahanya melakukan tugas berolahraga. Keterampilan teknik merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi. Tanpa keterampilan teknik yang baik maka seorang atlet tidak mungkin akan mampu menampilkan permainan atau gaya yang baik dan benar dalam suatu cabang olahraga. Teknik dalam setiap cabang olahraga akan selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan permainan yang semakin tinggiuntutannya, yaitu pencapaian keterampilan dan prestasi yang setinggi mungkin. Upaya untuk mencapai tujuan tersebut maka latihan keterampilan teknik secara proporsional harus mendapat prioritas utama dalam suatu susunan program latihan.

Tujuan latihan teknik adalah untuk mempertinggi keterampilan gerakan teknik dan memperoleh otomatisasi gerakan teknik dalam suatu cabang olahraga. Otomatisasi gerakan ditandai oleh hasil gerakan yang ajeg dan konsisten, sedikit sekali atau jarang melakukan kesalahan gerakan, dalam situasi dan kondisi yang berbeda-beda dan berubah-ubah selalu dapat melakukan gerakan dengan konsisten.

Teknik dibedakan menjadi tiga katagori yaitu teknik dasar, teknik menengah dan teknik tinggi. Pengatagorian teknik tersebut berdasarkan tingkatan kesulitan

dalam melakukan gerakan, kebutuhan kemampuan fisik yang mendukung keterampilan teknik, banyaknya aspek lain yang mempengaruhi gerakan, kompleksitas dan variasi gerakan teknik yang memerlukan koordinasi, dan tuntutan kebutuhan keterampilan teknik gerakan dalam permainan.

Langkah-langkah latihan gerakan teknik adalah sebagai berikut. Pertama, pelatih memberikan penjelasan dan memperagakan gerakan teknik secara keseluruhan tentang gerakan teknik yang akan dilatihkan. Kedua, atlet melakukan latihan gerakan teknik dasar dengan memperhatikan kunci-kunci gerakan. Ketiga, atlet melakukan latihan gerakan teknik dasar secara utuh dalam situasi dan kondisi yang sederhana. Keempat, tempo latihan ditingkatkan dan mengulang-ulang latihan teknik dasar dengan menggunakan kekuatan, kecepatan dan koordinasi yang agak lebih sulit. Kelima, mempersulit jenis dan bentuk-bentuk latihan teknik. Keenam, latihan keterampilan teknik lanjutan yang lebih tinggi. Ketujuh, meningkatkan efektifitas gerakan teknik dibarengi dengan pembentukan fisik. Kedelapan, mencoba keterampilan teknik dalam situasi permainan sederhana. Kesembilan, penguasaan keterampilan teknik secara sempurna dan otomatis yang diterapkan dalam pertandingan (Syafuruddin, 2011) .

### **2.3 Aspek Fisik**

Latihan Fisik Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk menguatkan kondisi fisik secara menyeluruh. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan–latihan, apalagi untuk bertanding. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan adalah kelentukan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan gerak, kecepatan reaksi, daya tahan, koordinasi gerak.

Pembentukan fisik merupakan faktor yang paling penting dalam program latihan yang bertujuan untuk mencapai kemampuan yang tinggi. Tujuan utama adalah meningkatkan potensi atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi (Bompa, 2009). Perlu diingat bahwa kemampuan fisik adalah sangat labil mudah untuk berubah menurun. Maksudnya, kemampuan fisik akan banyak dipengaruhi oleh berbagai variabel lain yang dapat menyebabkan turunnya kemampuan fisik yang telah diperoleh dari hasil latihan. Agar supaya

latihan pembentukan fisik dapat tercapai sesuai dengan tujuan, maka latihan harus dilakukan dengan teratur, ajeg, terus menerus tanpa berselang dengan beban yang tepat sesuai dengan rencana latihan. Untuk memperoleh peningkatan kemampuan atlet, maka seluruh kegiatan latihan harus direncanakan dan disusun dalam suatu program latihan baik jangka pendek, menengah dan jangka panjang.

Dalam mengelola program latihan pembentukan fisik disusun dengan urutan sebagai berikut: 1) pembentukan fisik umum, 2) pembentukan fisik khusus, 3) kemampuan biomotor tingkat tinggi. Tahap pembentukan fisik umum dan khusus dikembangkan dalam tahap persiapan untuk memperoleh dasar yang kuat. Tahap ketiga adalah terutama pada periode pertandingan, tujuannya untuk memelihara sesuatu yang telah diperoleh sebelumnya dan menyempurnakan kemampuan yang diperlukan setiap cabang olahraga atau dalam pertandingan.

Tujuan utama pembentukan fisik umum dengan memperhatikan kekhususan olahraga adalah untuk meningkatkan kapasitas kerja atlet. Dengan potensi kerja yang lebih tinggi, lebih mudah tubuh beradaptasi terhadap bertambahnya tuntutan fisik dan psikis pada latihan selanjutnya. Hal yang sama, semakin keras dan giatnya pembentukan fisik umum maka lebih tinggi tingkat kemampuan gerak yang harus dicapai. Pembentukan fisik umum sangat penting, dititik beratkan pada potensi fisik. Untuk atlet pemula, pembentukan fisik umum pendekatannya sama dengan atlet tingkat lanjut meskipun kurang memperhatikan pengkususan cabang olahraga. Untuk atlet tingkat lanjut dapat dikaitkan dengan kekhususan dan kebutuhan olahraga, dan juga ciri-ciri perorangan (Bompa, 2009).

Sasaran yang harus dicapai dalam program latihan persiapan fisik umum ini adalah kesegaran jasmani. Pengertian kesegaran jasmani menurut batasan yang dibuat (Sonya Ayu Andriani, n.d.) bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien dan efektif, menikmati waktu luang, menjadi sehat, mencegah penyakit hipokinetik, dan mengatasi keadaan darurat. Menurut (Brian J. Sharkey, 2011) kesegaran jasmani adalah derajat kemampuan untuk melakukan tugas fisik tertentu yang memerlukan usaha otot. Sedangkan menurut (Sulistiono, 2014) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan dengan aktivitas jasmani. Unsur-unsur yang membentuk kesegaran jasmani menurut (Emral, 2017) adalah kekuatan, daya tahan otot, daya tahan

kardiovaskular/respiratori, kecepatan, kelincahan, power, kelenturan, keseimbangan, ketepatan dan koordinasi.

Pembentukan fisik khusus dilakukan berdasar hasil persiapan fisik umum. Tujuan utama persiapan fisik khusus untuk melanjutkan pengembangan fisik atlet dengan memperhatikan fisik atlet dan metodik olahraga. Tingkat kemampuan yang dicapai oleh semua atlet sangat tinggi, sangat tingginya tingkat kekhususan tersebut banyak mempengaruhi keberhasilan pertandingan.

Pelaksanaan pembentukan fisik khusus memerlukan volume latihan yang tinggi, yang mana mungkin hanya dengan menurunkan intensitas. Dengan menitik beratkan intensitas tanpa lebih dahulu menguatkan organ-organ dan sistem organ, sistem saraf pusat dan seluruh badan atlet, akan kelebihan beban sehingga menghasilkan kehabisan tenaga, kelelahan dan cedera.

Latihan khusus akan ditujukan kearah penggerak utama yang terlibat, yaitu otot-otot yang secara langsung aktif menyebabkan gerakan yang dimaksud. Tetapi, program latihan berkaitan dengan olahraga khusus tidak hanya mengembangkan otot-otot sinergis saja atau yang otot-otot yang bekerjasama dengan penggerak utama untuk melakukan aktivitas gerak. Dalam program latihan otot belakang seringkali perut diabaikan, meskipun sebenarnya mempunyai sumbangan yang penting dalam banyak gerakan.

#### **2.4 Aspek Mental**

Latihan Mental Latihan mental adalah latihan yang menekankan pada perkembangan psikologis terutama perkembangan kedewasaan maturitas dan emosional atlet. Mental seseorang tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya antara lain falsafah agama, kehidupan keluarga, kehidupan bermasyarakat, pendidikan, falsafah negara dan lainnya.

Tujuan pembentukan mental atlet secara umum adalah membentuk watak sebagai dasar kehidupan pribadi, sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa dan sebagai anggota masyarakat. Secara khusus, bertujuan membentuk olahragawan yang tidak hanya memiliki kemampuan fisik, teknik dan taktik, tetapi juga memiliki kedewasaan dan kualitas mental yang tinggi dalam memperoleh kemenangan dalam pertandingan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Tingkat kemantapan mental atlet sangat diperlukan dalam menghadapi suatu pertandingan dan selama pertandingan berlangsung. Kemantapan mental merupakan aspek yang akan memberikan andil yang sangat besar untuk tampil dengan mantap dalam arena pertandingan dan memungkinkan pencapaian prestasi yang maksimal atau memenangkan suatu pertandingan. Untuk itu diperlukan pembentukan kesiapan mental bagi atlet yang direncanakan dan menjadi bagian penting dalam program latihan.

Komponen pembentukan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan pembentukan komponen fisik, teknik, dan taktik. Betapapun tinggi kualitas perkembangan kemampuan fisik, teknik maupun taktik seorang atlet, tetapi tanpa dibarengi dan memperhatikan perkembangan mental maka keberhasilan pencapaian prestasi menjadi tidak sempurna. Latihan mental adalah latihan untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama jika atlet menghadapi situasi dan kondisi tekanan mental yang berasal dari lingkungan pertandingan, lawan, penonton, alat-alat dan fasilitas lapangan pertandingan.

Banyak aspek mental yang harus dilatihkan kepada atlet, yang dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu aspek pengabdian dan kepribadian. Aspek pengabdian meliputi pengabdian dan berbakti kepada Tuhan Yang Maha Esa, kesadaran mengabdikan kepada negara, rasa nasionalisme, kebanggaan dan kesetiaan. Yang berkaitan dengan aspek kepribadian atlet meliputi moral, sportifitas, sikap olahragawan sejati (*fair play* atau *sportmanship*), disiplin, percaya diri, konsentrasi, daya pikir, kreatifitas, kemauan, semangat juang, tanggung-jawab, rasa harga diri, motivasi, dan kerjasama.

Pelatih mempunyai tanggung-jawab dan kewajiban untuk membentuk mental atletnya dengan cara sebagai berikut. (1) memberikan tekanan (stressor) yang berupa beban latihan fisik dengan metode yang tepat, sistematis, berirama, progresif, berulang-ulang dan terus menerus. Ketahanan mental atlet dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan yang intensitasnya cukup tinggi dan dalam tempo yang cukup lama. (2) Membiasakan (hebitual) cara hidup sehat, teratur, beretika, sopan santun dan baik dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku di lingkungan sosial dan masyarakat mereka berada. (3) Menanamkan rasa disiplin, kesadaran dan tanggung-jawab dalam

melaksanakan tugasnya yaitu terutama berlatih atau bertanding. (4) Dengan cara propaganda melalui pemberitaan di media masa berupa koran, majalah atau siaran radio atau televisi tentang hasil kegiatan dan kehidupan atlet mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap tingkah laku atlet. (5) Memberikan contoh perilaku, sikap dan karya yang baik sesuai dengan norma-norma masyarakat oleh pelatih. (6) Pemberian petunjuk, wejangan oleh pelatih yang akan mempengaruhi sugesti atlet di dalam maupun di luar kegiatan latihan. (7) Mengadakan diskusi yang membahas tentang semua masalah yang bersifat pribadi atau regu. (8) Memberikan kesejahteraan fisik maupun psikis dan lingkungannya yang dapat meningkatkan mental atlet (meliorative). (9) Memberikan penghargaan, hadiah, pujian atau hukuman yang dapat memperbaiki mental atlet. (10) Melakukan latihan simulasi yang menyerupai situasi pertandingan sebenarnya (Atok dan Toho: 1983).

## **2.5 Aspek Strategi**

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan kemampuan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Taktik adalah akal atau siasat dengan cara-cara yang jitu untuk memenangkan pertandingan secara sportif atau fair play sesuai dengan peraturan.

(Bompa, 2009) menjelaskan bahwa strategi menunjuk pada konsep umum dalam mengorganisasi permainan atau pertandingan suatu regu atau atlet yang menggambarkan suatu ciri-ciri, filosofi khusus atau cara pendekatan dalam suatu pertandingan olahraga. Sedangkan taktik menunjuk pada rencana yang digunakan selama permainan atau pertandingan dan menjadi bagian penting dari kerangka kerja umum suatu strategi. Berarti, taktik merupakan bagian dari strategi. Tujuan melakukan taktik adalah mempersiapkan dan merencanakan penyerangan dan juga pertahanan dalam usaha mencapai tujuan, yaitu mendapatkan skor atau nilai, mencapai keterampilan tertentu atau memperoleh kemenangan dalam pertandingan atau perlombaan. Kemampuan teknik dan fisik yang telah dikuasai dengan sempurna pada tahap sebelumnya, kini harus diterapkan dan diorganisasikan dalam bentuk pola-pola permainan, bentuk-bentuk formasi permainan serta strategi pertahanan dan penyerangan dalam situasi pertandingan.

Dalam melakukan taktik dan strategi pada suatu pertandingan, harus memperhatikan beberapa faktor yang menentukan keberhasilan seorang atlet atau regu. Faktor-faktor yang harus diperhatikan tersebut adalah sebagai berikut. 1) Kemampuan fisik, teknik dan mental atlet. 2) Memahami secara teoritis dan menguasai bentuk pola-pola dan sistem taktik atau strategi yang akan diterapkan dalam pertandingan. 3) Kemampuan daya pikir, akal dan kreativitas atlet. 4) Kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan cuaca, alat-alat, fasilitas, lapangan yang digunakan dalam pertandingan, serta lingkungan sosial dan penonton yang dihadapi. 5) Pemahaman peraturan permainan dan peraturan pertandingan,

(Bompa, 2009) mengemukakan bahwa kegiatan dan spesifikasi pembentukan taktik sebagai berikut. Penguasaan taktik diperlukan juga pengetahuan teoritis dan kemampuan menerapkan taktik sesuai dengan kekhususan olahraga dalam suatu pertandingan. Persiapan melakukan taktik termasuk kegiatan sebagai berikut. 1) Mempelajari prinsip umum dan strategi cabang olahraga. 2) Mempelajari ketentuan dan peraturan pertandingan dalam cabang olahraga/pertandingan. 3) Menyelidiki dan memahami kemampuan taktik atlet yang terbaik dalam suatu cabang olahraga. 4) Meneliti dan menganalisis strategi lawan yang akan dihadapi terutama tentang potensi teknik, fisik dan psikologisnya. 5) Mempelajari kekhususan alat, fasilitas dan lingkungan tempat pertandingan. 6) Mengembangkan taktik perseorangan untuk menghadapi pertandingan yang akan dilakukan berdasarkan pada kekuatan dan kelemahan sendiri dengan melihat nomor 4 dan 5. 7) Menganalisis kemampuan yang telah lalu dalam mengamati lawan yang akan dihadapi. 8) Mengembangkan variasi suatu model taktik perseorangan. 9) Belajar dan mengulang-ulang model tersebut dalam latihan sehingga menjadi suatu bentuk yang konsisten dan dinamis.

## **2.6 Renang**

Renang merupakan olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Gaya renang yang di perlombakan adalah gaya kupu-kupu (Butterfly), punggung (Backstroke), dada (Breastroke), bebas (Crawl/Freestyle). Kecepatan merupakan komponen terpenting untuk cabang olahraga renang. Dalam pencapaian prestasi renang seorang atlet atau perenang harus memiliki

empat aspek pokok yang yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental yang harus di kembangkan berdasarkan prinsip-prinsip dan latihan yang teratur dan benar (Nurdiansyah, 2014).

Nomor yang diperlombakan dalam renang adalah Gaya bebas: 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m. Gaya punggung: 50 m, 100 m, 200 m. Gaya dada: 50 m, 100 m, 200 m, Gaya kupu-kupu: 50 m, 100 m, 200 m. Gaya ganti perorangan: 100 m (hanya lintasan pendek), 200 m, 400 m. Gaya ganti estafet: 4×100 m. Gaya bebas estafet: 4×100 m, 4×200 m. Berdasarkan (Zaki Maulana Aziz, 2015) Sistem penilaian dalam perlombaan renang yang di terapkan di indonesia sebagai berikut:

- 1) Diskualifikasi tidak dikenai denda apapun.
- 2) Berlaku sistem diskualifikasi, ketentuan diskualifikasi: (i) Berenang menggunakan gaya yang tidak sesuai dengan gaya yang dipertandingkan, (ii) Peserta mendahului start sebelum aba-aba dibunyikan, (iii) Peserta finish dengan tata cara yang tidak sesuai ketentuan yang ditentukan seperti: gaya kupu-kupu dan gaya dada harus dengan 2 tangan, gaya punggung dan gaya bebas harus dengan 1 tangan.
- 3) Pemenang adalah yang mencapai garis finish tercepat dengan ketentuan yang seharusnya.

Prestasi cabang olahraga renang yang optimal dapat dicapai dengan pembinaan yang baik dan benar sebagai satu keutuhan. Memang sulit untuk di pastikan faktor apa yang paling dominan karena banyak faktor yang mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi cabang olahraga renang karena termasuk dalam kategori olahraga terukur (Adzilika, 2018). Oleh karena itu, pencapaian prestasi cabang olahraga renang perlu di jabarkan dalam suatu konsep yang menyeluruh dalam satu pola pembinaan yang berjenjang. Pencapaian prestasi puncak dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan. Oleh karena itu, pencapaian prestasi puncak perlu dijabarkan dalam suatu konsep yang menyeluruh dalam suatu pola pembinaan yang berjenjang. Dalam hal ini, untuk pencapaian prestasi puncak olahraga nasional ditempuh melalui suatu pola pembinaan olahraga nasional yang mengacu pada sistem piramida. Sistem piramida yang

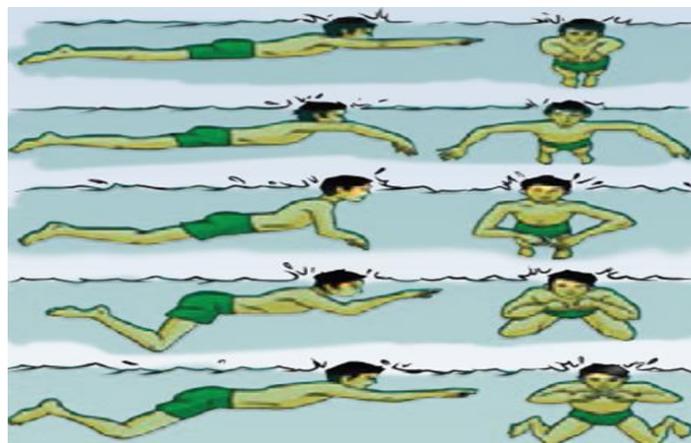
dimaksud mencakup pemasalan, pembibitan, pembinaan prestasi untuk mencapai prestasi puncak (Satria & Muba, 2012).

Olahraga renang terdiri atas empat gaya yang sering dipertandingkan tingkat internasional maupun nasional yaitu gaya dada, gaya bebas, gaya kupu kupu dan gaya punggung.

1. Gaya dada (*Breast stroke*)

Gaya dada merupakan gaya dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan dan kaki.

Posisi tubuh dalam renang gaya dada menurut (Karnadi, 2008) sikap tubuh yang horizontal sedatar mungkin dengan permukaan air, sikap kepala pada waktu mengambil nafas pada gaya dada pada waktu kepala naik di atas permukaan air untuk bernafas, harus diusahakan serendah mungkin sehingga bibir bawah tepat pada permukaan air, sedang pada waktu kepala masih diatas, diusahakan sebagian kecil dari rambut kepala maasih di atas air, diusahakan sebagian kecil dari rambut kepala masih di atas permukaan air. Dengan jalan tersebut maka sikap (posisi) badan akan semakin stream line, dalam melakukan renang gaya dada. Gambar di bawah ini merupakan gambar gerakan dan posisi tubuh pada renang gaya dada.

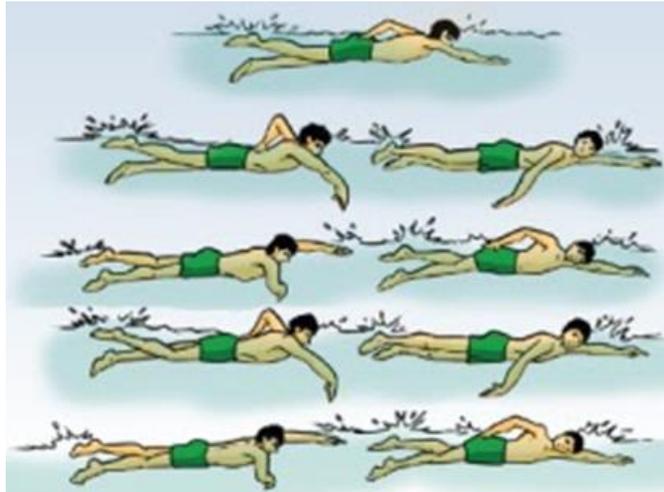


Gambar 1 Renang gaya dada

## 2. Gaya bebas (*Free style*)

Menurut (Dennison, Sriwahyuni, E., 2003) mengemukakan gaya bebas merupakan gaya yang termudah dan paling kuat untuk melatih sistem sirkulasi dan respirasi serta menstimulasi volume konsumsi oksigen maksimum. Menurut (David Heller, 1998) mengemukakan gaya bebas adalah gaya yang paling cepat dari segala jenis gaya adalah gaya bebas. Bahasa asing dari gaya bebas adalah “Crawl”, tetapi dengan demikian harus dibedakan antara “Front ” dan “Back Crawl” sedangkan dalam bahasa Indonesia kedua gaya itu dikenal dengan sebutan gaya bebas dan gaya punggung (istilah dari gaya punggung adalah: Back Stroke). Terutama diingat dalam gaya bebas pada waktu mempelajari gaya bebas adalah: Tubuh kita harus berada pada posisi datar di atas air, dengan bahu kita agak ke belakang sedangkan kaki hanya beberapa inci di bawah permukaan. Teknik renang gaya bebas memiliki teknik renang yang berbeda dengan renang gaya yang lainnya

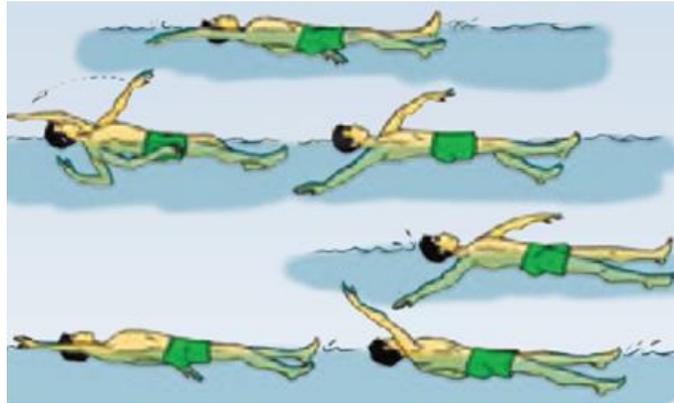
Gaya bebas merupakan gaya dengan gerakan yang ritmis pada kaki dengan kayuhan yang bergantian pada dengan sedangkan gaya dada memiliki gerakan simetris pada dua sisi tubuh, dengan pergantian gerak antara kaki dan lengan disertai fase meluncur. Berbasis pada fakta teoritis perbedaan gaya dada dan gaya bebas, menarik untuk dikaji apakah terdapat pengaruh perbedaan gaya dalam program latihan berenang terhadap peningkatan VO<sub>2</sub> maksimum. Pengertian gaya bebas menurut Maglischo (Listiono, 2013) bahwa gaya bebas atau gaya crawl adalah gaya renang yang paling cepat dibandingkan dengan gaya yang lain. Adapun teknik renang gaya bebas adalah dengan posisi dada menghadap ke permukaan air kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Gambar di bawah ini merupakan gambar gerakan dan posisi tubuh pada renang gaya bebas.



Gambar 2 Renang gaya bebas

3. Gaya punggung (*Back stroke*)

Renang gaya punggung atau back stroke merupakan satu-satunya jenis gaya berenang yang dilakukan dengan posisi terlentang menghadap permukaan air dengan punggung sebagai tumpuannya. Back stroke dianggap sebagai salah satu gaya renang yang paling sulit dipelajari oleh pemula. Gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas, tapi dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung. Sewaktu berenang gaya punggung, posisi wajah berada di atas air sehingga perenang hanya melihat atas dan tidak bisa melihat ke depan. Sewaktu berlomba, perenang memperkirakan dinding tepi kolam dengan menghitung jumlah gerakan. Berbeda dari sikap start perenang gaya bebas, gaya dada, atau gaya kupu-kupu yang dilakukan di atas balok start, perenang gaya punggung sewaktu berlomba melakukan start dari dalam kolam. Perenang menghadap ke dinding kolam dengan kedua belah tangan memegang besi pegangan. Kedua lutut ditekuk di antara kedua belah lengan, sementara kedua belah telapak kaki bertumpu di dinding kolam. Gambar di bawah ini merupakan gambar gerakan dan posisi tubuh pada renang gaya punggung.



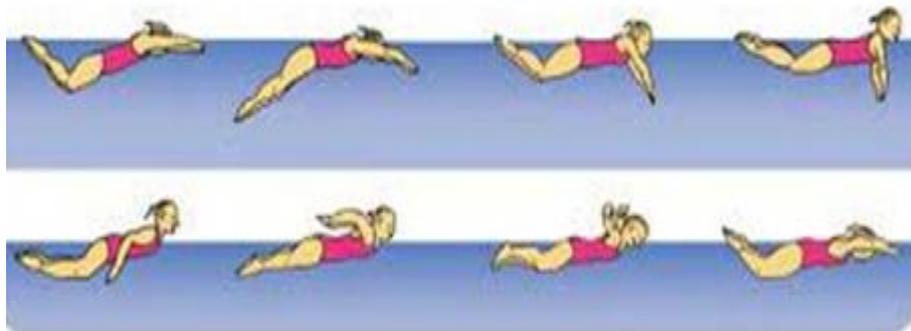
Gambar 3 Renang gaya punggung

#### 4. Gaya kupu-kupu (*Butterfly stroke*)

Gaya kupu-kupu atau disebut butterfly stroke merupakan gaya yang unik. Gaya kupu-kupu merupakan pengembangan dari gaya dada. Gaya kupu-kupu yaitu salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua lengan secara bersamaan di tekan ke bawah dan diarahkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti sirip ikan atau lumbalumba. Lalu, udara di hembuskan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala berada di luar air. Gaya kupu-kupu berbeda dengan gaya bebas, gaya punggung, dan gaya dada yang mudah dikuasai, pemula sangat lama dalam mempelajari koordinasi gerakan tangan dan kaki dalam gaya kupu-kupu. Para pemula sebagian besar menganggap gaya kupu-kupu adalah gaya yang paling sulit untuk dipelajari daripada 3 gaya yang lain.

Gerakan kupu-kupu, gerakan keduanya lengan identik dan dilakukan secara bersamaan menurut Seiferti, dkk (2017: 131) seperti halnya gaya lain gaya kupu-kupu secara bergantian antara gerakan kaki dan lengan. Pergantian ini tidak kesinambungan, tetapi mengarah ke resistensi yang tinggi yang diatasi oleh gerakan kaki. Gaya ini menghasilkan gerakan gelombang tubuh menurut Sanders, Cappaert, dan Devlin (dalam Seiferti, Delignieres, Boulesteix, dan Chollet, 2017: 131) yang harus dikoordinasikan secara efektif. Koordinasi kupu-kupu di ahli perenang didasarkan pada dua gerakan dari kaki untuk setiap siklus lengan yang lengkap yaitu 2:1 rasio frekuensi. Jadi ini menunjukkan bahwa gerakan kaki harus terjadi selama gerakan saat lengan, gerakan kaki harus terjadi selama tarikan lengan, saat lengan, ke bawah dari yang kedua gerakan kaki harus terjadi selama

tekanan saat gerakan lengan, dan saat lengan ke atas yang kedua gerakan kaki harus terjadi selama pemulihan lengan. Lalu misalnya, gunakan hanya rasio frekuensi 1: 1 antara tungkai dan tindakan lengan. Apalagi koordinasi bisa dibatasi oleh gerakan kepala yang diperlukan untuk bernapas, yang mungkin terjadi pada setiap gerakan lengan (1: 1 rasio frekuensi) atau setiap dua sapuan lengan (1: 2 rasio frekuensi). Gambar di bawah ini merupakan gambar gerakan dan posisi tubuh pada renang gaya kupu-kupu.



Gambar 4 Renang gaya kupu-kupu

## **BAB 3**

### **TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN**

Penelitian ini memiliki tujuan dan manfaat. Adapun tujuan dan manfaat penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut.

#### **3.1 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesiapan aspek fisik, teknik, mental dan strategi atlet renang kalimantan selatan dalam menghadapi kejuaraan tingkat nasional.

#### **3.2 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam bidang olahraga prestasi. Kontribusi penelitian ini dapat berupa teoritis dan praktis. Kontribusi teoritis dapat memberikan dan menambah pengetahuan mengenai konsep dan kajian olahraga prestasi. Adapun manfaat yang didapatkan dari penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berhubungan kesiapan atlet renang kalimantan selatan dalam menghadapi kejuaraan tingkat nasional.
3. Bagi pelatih, penelitian ini memberikan informasi terkait kesiapan atlet renang kalimantan selatan dalam menghadapi kejuaraan tingkat nasional sehingga pelatih dapat menjadi bahan referensi untuk pembinaan atlet renang ke depan.

## **BAB 4**

### **METODE PENELITIAN**

#### **4.1 Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk menemukan atau mendapatkan sesuatu yang belum diketahui seperti mengetahui hasil analisis potensi atlet di Kalimantan Selatan ditinjau dari aspek kesiapan aspek fisik, teknik, mental dan strategi. Metode yang digunakan dalam mendukung penelitian ini berupa survey dengan teknik membagikan angket dan wawancara. Metode ini berguna untuk menghasilkan data yang valid dengan hasil yang mendalam. Peneliti melakukan tes praktik kebugaran untuk mengetahui tingkat kesiapan dalam aspek fisik. Peneliti melakukan pengamatan teknik dasar renang dan pencatatan waktu terbaik untuk mengetahui tingkat kesiapan dalam aspek teknik dengan meneliti gerakan renang untuk mendapatkan gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat, gejala dan hubungan dari analisis kesesuaian keterampilan gerak renang. Peneliti melakukan observasi terstruktur karena observasi ini telah dirancang secara sistematis, tentang apa yang akan diamati menggunakan instrumen yang telah disusun berdasarkan aspek kesesuaian ketrampilan gerak renang (Sugiyono, 2016). Peneliti membagikan angket dan lembar wawancara untuk mengetahui tingkat kesiapan dalam aspek mental. Peneliti membagikan angket dan lembar wawancara untuk mengetahui tingkat kesiapan dalam aspek strategi.

#### **4.2 Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi pada penelitian ini adalah atlet renang tingkat nasional Pengprov Kalimantan Selatan. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh adalah atlet renang tingkat nasional Pengprov Kalimantan Selatan yang berjumlah 17 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Hal ini karena seluruh sampel dalam populasi digunakan seluruhnya untuk penelitian.

### **4.3 Instrumen Penelitian**

Menurut (Arikunto, 2016) instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :1) Observasi. Observasi diarahkan pada kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul, dan mempertimbangkan hubungan antara aspek dalam fenomena tersebut. 2) Wawancara. Digunakan sebagai teknik pengumpulan data. 3) Tes dan pengukuran. Tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hasil dari aspek fisik dan aspek teknik.

### **4.4 Validasi Instrumen Penelitian**

Instrumen pada penelitian ini dibuat berdasarkan validitas kontruksi yang disusun berdasarkan analisis gerak renang berupa data mengenai indikator-indikator gerakan pada setiap tahapan renang gaya dada yaitu tahap start, posisi tubuh saat meluncur, gerakan lengan, gerakan tungkai, pengambilan nafas sampai dengan gerak koordinasi. Indikator-indikator tersebut disusun peneliti dengan mengacu pada kebenaran kesesuaian keterampilan gerak yang telah disampaikan di landasan teori, kemudian didapatkan instrumen penelitian yang berupa blangko indikator penelitian. Instrumen tersebut juga telah diuji kehandalannya oleh 2 orang ahli yaitu Dr. Nurdiyansah, M.Pd., dan Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd.. sebagai ahli bidang renang.

### **4.5 Analisis Data**

Penggunaan analisis data dapat dilaksanakan dengan 2 (dua) jenis analisis, yaitu analisis statistik dan analisis nonstatistik. Dalam penelitian ini, seorang peneliti dapat memakai salah satu dari analisis tersebut karena data yang terkumpul berupa angka-angka, maka penulis menggunakan analisis statistik. Sesuai dengan pendapat (Sutrisno Hadi, 2000) yang mengatakan cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data dengan menganalisis data penyelidikan yang berwujud angka-angka adalah teknis statistik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS 20.

## BAB 5

### HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

#### 5.1 Hasil

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesiapan aspek fisik, teknik, mental dan strategi atlet renang kalimantan selatan dalam menghadapi kejuaraan tingkat nasional. Hasil deskripsi penelitian dapat diuraikan sebagai berikut.

##### 5.1.1 Kesiapan Aspek Fisik Atlet Renang Kalimantan Selatan

Deskripsi data diperoleh dari hasil tes praktek kebugaran jasmani. Komponen tes fisik yang digunakan yaitu fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, power, dan VO2 Max. Dari hasil tes fisik tersebut kemudian data dianalisis. Berdasarkan analisis data aspek fisik diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 5.1 Hasil Tes Fisik Atlet

Sampel Nomor	Fleksibilitas	Kekuatan		Daya Tahan				Power		VO2 Max	Jumlah	Kategori
		Otot tungkai	Otot Lengan & Bahu	Otot tungkai	Otot Punggung	Otot Perut	Otot Lengan & Bahu	Otot tungkai	Lengan & Bahu			
1	21,1	78	72	114	72	63	61	372	585	70,2	1508,3	Sangat baik
2	29,5	85	82	135	82	85	75	402	625	75,7	1676,2	Sangat baik
3	20,9	72	61	87	50	57	55	303	575	68,9	1349,8	Sangat baik
4	19,6	70	62	54	53	54	57	318	562	65,8	1315,4	Sangat baik
5	17,7	52	55	115	53	52	48	286	550	63,2	1291,9	Sangat baik
6	21,7	63	60	100	53	51	64	336	540	56,8	1345,5	Sangat baik
7	20,3	65	63,5	65	52	46	64	325	542	57,5	1300,3	Sangat baik
8	22,6	68	58	95	53	52	65	326	547	63,6	1350,2	Sangat baik
9	24,3	62	62	115	53	47	60	315	540	57,1	1335,4	Sangat baik
10	20,5	65	59	80	55	43	55	300	552	53,7	1283,2	Sangat baik
11	19,8	56	55	65	102	70	52	320	550	54,7	1344,5	Sangat baik
12	19	48	45	98	48	42	45	311	417	45,8	1118,8	Baik
13	18	45	47,5	90	72	45	48	306	407	46	1124,5	Baik
14	19,5	52	52	75	35	42	52	315	342	50,6	1035,1	Baik
15	16,5	45	48	74	36	43	54	315	350	47,6	1029,1	Baik
16	17	50	52	80	55	50	52	290	542	62,4	1250,4	Baik
17	18,7	68	59	42	51	57	50	295	553	64,6	1258,3	Baik

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa kemampuan fisik atlet sebanyak 11 orang masuk dalam kategori sangat baik dan sebanyak 6 orang masuk kategori baik. Berdasarkan hasil data tersebut maka kesiapan aspek fisik atlet renang sangat baik.

##### 5.1.2 Kesiapan Aspek Teknik Atlet Renang Kalimantan Selatan

Deskripsi data diperoleh dari hasil pengamat I (satu) dan pengamat II (dua) dengan mengamati gerakan yang dilakukan para atlet secara langsung dan melalui video rekaman. Pengamat selanjutnya melakukan penilaian terhadap keterampilan gerak renang yang terdiri dari fase start, fase posisi tubuh saat meluncur, fase gerakan lengan, fase gerakan tungkai, fase gerakan pengambilan nafas, dan fase

koordinasi dengan menggunakan blangko indikator penelitian kesesuaian gerak renang. Deskripsi mengenai perolehan skor yang diberikan oleh penilai I dan penilai II terhadap keterampilan gerak renang pada atlet ditinjau dari segikesesuaian gerak dapat dideskripsikan dalam tabel.

Tabel 5.2 Rekap Hasil Pengamatan Teknik Renang Gaya Dada

Atlet	Fase Start	Fase Meluncur	Fase Gerak Lengan	Fase Gerak Tungkai	Fase Ambilan Nafas	Fase Koordinasi	Jumlah	Kategori
1	9	30	49	36	9	10	143	Sangat Baik
2	10	29	50	39	10	10	148	Sangat Baik
3	10	28	47	38	9	10	142	Sangat Baik
4	9	26	45	35	9	9	133	Sangat Baik
5	8	26	45	35	8	10	132	Sangat Baik
6	8	27	45	35	8	10	133	Sangat Baik
7	8	28	45	35	9	9	134	Sangat Baik
8	10	26	46	36	10	10	138	Sangat Baik
9	9	28	44	36	10	10	137	Sangat Baik
10	10	25	46	37	10	10	138	Sangat Baik
11	10	25	46	37	10	10	138	Sangat Baik
12	9	25	46	37	10	10	137	Sangat Baik
13	8	24	40	32	8	8	120	Baik
14	8	23	40	31	9	8	119	Baik
15	9	25	46	35	10	10	135	Sangat Baik
16	9	23	38	31	8	8	117	baik
17	8	24	38	34	9	10	119	baik

Tabel 5.3 Statistik Teknik Renang Gaya Dada

Interval kelas	Frekuensi		Kategori	
	Nilai	Absolute		Relatif
121 - 150		13	87%	sangat baik
91 - 120		4	13%	baik
61 - 90		0	0%	
31 - 90		0	0%	
< 31		0	0%	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa kemampuan renang gaya dada sebanyak 13 orang (87%) masuk dalam kategori sangat baik dan sebanyak 4 orang (13%) masuk kategori baik.

Tabel 5.4 Rekap Hasil Pengamatan Teknik Renang Gaya Punggung

Atlet	Fase Start	Fase Meluncur	Fase Gerak Lengan	Fase Gerak Tungkai	Fase Ambilan Nafas	Fase Koordinasi	Jumlah	Kategori
1	9	29	48	36	10	10	142	Sangat Baik
2	10	27	48	38	10	10	143	Sangat Baik
3	10	27	46	38	10	10	141	Sangat Baik
4	9	26	45	35	10	9	134	Sangat Baik
5	8	26	45	32	10	10	131	Sangat Baik
6	8	27	43	35	10	9	132	Sangat Baik
7	8	28	45	33	10	8	132	Sangat Baik
8	10	26	46	36	10	9	137	Sangat Baik
9	8	23	40	32	8	8	119	baik
10	10	23	42	37	10	8	130	Sangat Baik
11	8	21	38	33	8	8	116	baik
12	8	22	39	34	9	7	119	baik
13	8	23	40	33	6	7	117	baik
14	10	23	42	37	8	8	128	Sangat Baik
15	10	23	42	37	9	8	129	Sangat Baik
16	10	23	42	37	8	8	128	Sangat Baik
17	8	22	40	33	8	7	118	baik

Tabel 5.5 Statistik Teknik Renang Gaya Punggung

Interval kelas	Frekuensi		Kategori	
	Nilai	Absolute		Relatif
121 - 150		12	71%	sangat baik
91 - 120		5	29%	baik
61 - 90		0	0%	
31 - 90		0	0%	
< 31		0	0%	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa kemampuan renang gaya punggung sebanyak 12 orang (71%) masuk dalam kategori sangat baik dan sebanyak 5 orang (29%) masuk kategori baik.

Tabel 5.6 Rekap Hasil Pengamatan Teknik Renang Gaya Bebas

Atlet	Fase Start	Fase Meluncur	Fase Gerak Lengan	Fase Gerak Tungkai	Fase Ambilan Nafas	Fase Koordinasi	Jumlah	Kategori
1	10	30	49	38	10	10	147	Sangat Baik
2	10	29	50	40	10	10	149	Sangat Baik
3	10	29	49	39	10	10	147	Sangat Baik
4	10	28	48	37	10	10	143	Sangat Baik
5	10	28	48	37	10	10	143	Sangat Baik
6	10	30	47	39	10	10	146	Sangat Baik
7	9	30	47	40	10	10	146	Sangat Baik
8	10	27	46	38	10	10	141	Sangat Baik
9	9	29	48	39	10	10	145	baik
10	10	27	48	39	10	10	144	Sangat Baik
11	7	27	48	39	10	10	141	baik
12	10	27	46	38	10	8	139	baik
13	9	27	48	39	10	8	141	baik
14	9	27	46	39	10	10	141	Sangat Baik
15	8	25	48	39	10	10	140	Sangat Baik
16	8	27	48	39	10	8	140	Sangat Baik
17	9	27	48	39	10	10	143	baik

Tabel 5.7 statistik Teknik Renang Gaya Bebas

Interval kelas	Frekuensi		Kategori
	Absolute	Relatif	
121 - 150	17	100%	sangat baik
91 - 120	5	0%	
61 - 90	0	0%	
31 - 90	0	0%	
< 31	0	0%	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa kemampuan renang gaya bebas sebanyak 17 orang (100%) masuk dalam kategori sangat baik atau bisa disimpulkan bahwa semua atlet memiliki kemampuan renang gaya bebas sangat baik.

Tabel 5.8 Rekap Hasil Pengamatan Teknik Renang Gaya Kupu-kupu

Atlet	Fase Start	Fase Meluncur	Fase Gerak Lengan	Fase Gerak Tungkai	Fase Ambilan Nafas	Fase Koordinasi	Jumlah	Kategori
1	10	28	46	36	9	10	139	Sangat Baik
2	10	29	49	39	10	10	147	Sangat Baik
3	10	29	48	39	9	10	145	Sangat Baik
4	10	26	45	33	9	9	132	Sangat Baik
5	9	27	45	36	8	10	135	Sangat Baik
6	7	23	42	32	8	8	120	baik
7	9	28	45	35	9	9	135	Sangat Baik
8	10	26	46	36	10	10	138	Sangat Baik
9	7	26	40	31	8	8	120	baik
10	7	23	40	31	8	7	116	baik
11	10	25	44	36	10	9	134	Sangat Baik
12	8	22	38	32	10	7	117	baik
13	7	22	41	32	8	9	119	baik
14	8	24	42	31	6	8	119	baik
15	7	25	44	36	10	9	131	Sangat Baik
16	7	23	40	34	6	7	117	baik
17	8	22	39	32	9	8	118	baik

Tabel 5.9 Statistik Teknik Renang Gaya Kupu-kupu

Interval kelas	Frekuensi		Kategori	
	Nilai	Absolute		Relatif
121 - 150		9	53%	sangat baik
91 - 120		8	47%	baik
61 - 90		0	0%	
31 - 90		0	0%	
< 31		0	0%	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa kemampuan renang gaya kupu sebanyak 9 orang (53%) masuk dalam kategori sangat baik dan sebanyak 8 orang (47%) masuk kategori baik.

### 5.1.3 Kesiapan Aspek Mental Atlet Renang Kalimantan Selatan

Mental merupakan proses berpikir yang melibatkan emosional dan intelektual. Menurut Zackyubaid dalam (Adi, 2016) ada enam cara dalam latihan

mental atlet, sebagai upaya untuk tampil secara maksimal dalam olahraga kompetitif, antara lain berfikir positif, catatan harian latihan mental, goal-setting, relaksasi, imajeri, dan konsentrasi. Berdasarkan analisis data aspek teknik diperoleh data sebagai berikut.

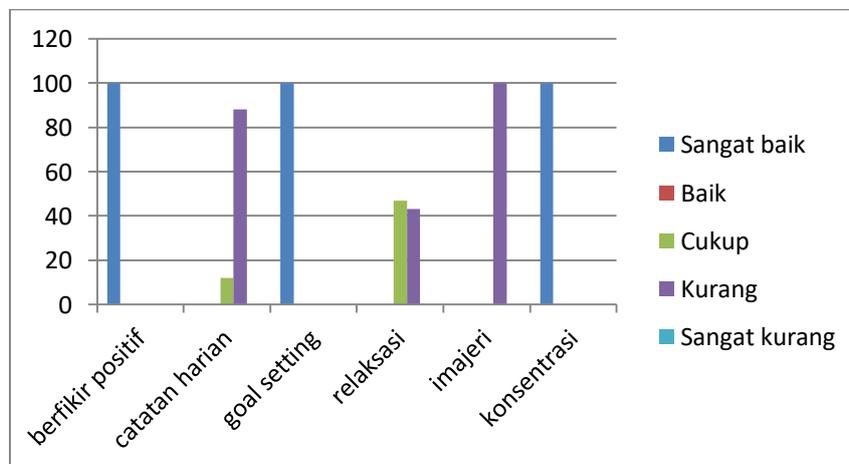
Tabel 5.10 Penerapan mental training

kategori	interval	berfikir positif		catatan harian		goal-setting		relaksasi		imajeri		konsentrasi	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Sangat baik	20 - 25	17	100%	0	0%	17	100%	0	0%	0	0%	17	100%
Baik	15 - 19	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Cukup	10 - 14	0	0%	2	12%	0	0%	8	47%	0	0%	0	0%
Kurang	5 - 9	0	0%	15	88%	0	0%	7	43%	17	100%	0	0%
Sangat kurang	0 - 4	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Sumber : Data Hasil peneltiain (2021)

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat latihan mental pada aspek berfikir positif, pencapaian goal setting, dan latihan konsentrasi. Latihan mental untuk aspek catatan harian masuk kategori cukup 2 % dan kurang 88 %, relaksasi masuk kategori cukup 47 % dan kurang 43 %, dan imajeri masuk kategori kurang.

Hasil dari aspek mental dapat diamati pada gambar berikut.



Gambar 5 Diagram hasil penelitian aspek mental

#### 5.1.4 Kesiapan Aspek Strategi Atlet Renang Kalimantan Selatan

Pada aspek strategi, penulis mengambil data dengan menggunakan wawancara dan pengisian angket. Dari hasil tersebut kemudian diperoleh data sebagai berikut.

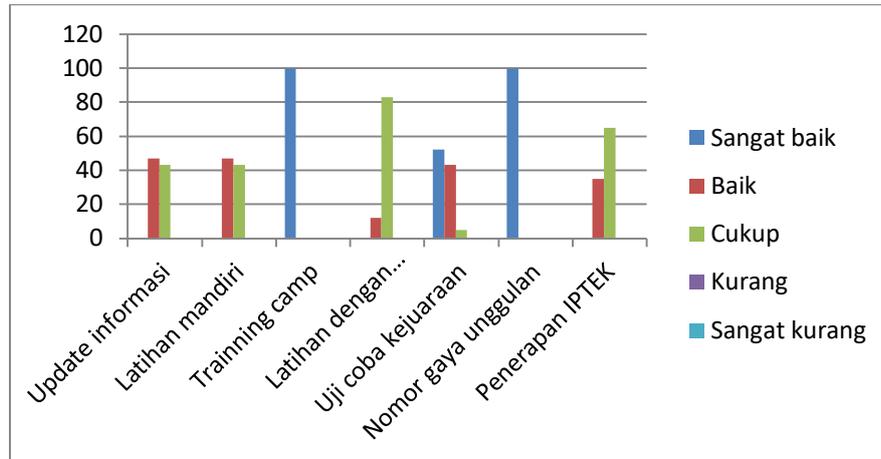
Tabel 5.11 Penerapan strategi

kategori	interval	Update Informasi		Latihan Mandiri		Training Camp		Latihan Dengan Catatan Waktu		Uji Coba Kejuaraan		Nomor Gaya Unggulan		Penerapan IPTEK Latihan	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Sangat baik	20 - 25	0	0%	0	0%	17	100%	0	0%	9	52%	17	100%	0	0%
Baik	15 - 19	8	47%	8	47%	0	0%	2	12%	7	43%	0	0%	6	35%
Cukup	10 - 14	7	43%	7	43%	0	0%	14	83%	1	5%	0	0%	11	65%
Kurang	5 - 9	0	0%	0	0%	0	0%	1	5%	0	0%	0	0%	0	0%
Sangat kurang	0 - 4	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Sumber : Data Hasil peneltiain (2021)

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat persiapan strategi sebelum kejuaraan dan saat kejuaraan. Penerapan strategi pada aspek update informasi dan latihan mandiri masuk kategori baik sebanyak 47% dan cukup sebanyak 43%. Pada aspek training camp masuk kategori sangat baik sebanyak 100%. Pada aspek latihan dengan catatan waktu masuk kategori baik sebanyak 12% dan cukup sebanyak 83%. Pada aspek uji coba kejuaraan masuk kategori sangat baik sebanyak 52%, dan baik sebanyak 43%. Pada aspek nomor gaya unggulan masuk kategori sangat baik sebanyak 100%. Pada aspek penerapan IPTEK latihan masuk kategori baik sebanyak 35% dan cukup sebanyak 65%.

Hasil dari aspek mental dapat diamati pada gambar berikut.



Gambar 6 hasil penelitian aspek strategi

### 5.1.5 Analisis Kesiapan Aspek Teknik Atlet Renang Kalimantan Selatan

Olahraga renang termasuk kedalam olahraga terukur (Gani & Achmad, 2020). Olahraga terukur ini dapat diamati secara langsung hasil yang dicapai oleh atlet. Dalam renang, yang digunakan sebagai ukuran keberhasilan atlet yaitu catatan waktu yang diperoleh oleh atlet dalam setiap gaya yang dicatat dalam hitungan detik sampai second. Setiap perolehan waktu renang dinamakan best time. Atlet dikatakan memiliki prestasi renang yang baik apabila catatan waktunya lebih pendek/cepat dari waktu prestasinya (Erisetyawan et al., 2016). Pada setiap kejuaraan juga terdapat catatan waktu. Catatan waktu dalam kejuaraan disebut limit waktu. Limit waktu ini digunakan untuk menyeleksi atlet yang akan mengikuti kejuaraan tersebut. Apabila atlet memiliki limit waktu yang pendek dari limit waktu kejuaraan maka atlet dapat berpartisipasi dalam kejuaraan tersebut.

Kesiapan atlet renang ditentukan oleh kecepatan dari seorang atlet renang untuk memperoleh waktu sesingkatnya. Dalam renang, kecepatan merupakan komponen terpenting karena kecepatan sangat diperlukan saat bertanding untuk mencapai performa yang maksimal (Shava et al., 2017). Atlet dituntut untuk masuk dalam limit waktu kejuaraan yang telah ditentukan. Factor lain yang mempengaruhi kesiapan atlet renang dalam kejuaraan yaitu kesiapan fisik dan teknik. Apabila hasil tes fisik dan teknik seorang atlet baik namun best time nya tidak masuk limit waktu kejuaraan maka atlet tersebut bias dipastikan tidak dapat mengikuti kejuaraan.

Tabel 5.12 Ketercapaian Limit Waktu Kejuaraan Renang Nasional

Sampel	50 dada		50 punggung		50 bebas		50 kupu	
	limit 34.52	Kategori	limit 35.55	Kategori	limit 31.60	Kategori	limit 33.55	Kategori
1	34.10	Masuk	35.42	Masuk	29.15	Masuk	33.21	Masuk
2	33.12	Masuk	29.24	Masuk	25.01	Masuk	27.38	Masuk
3	35.86	Belum	35.50	Masuk	35.43	Masuk	34.10	Belum
4	39.15	Belum	39.47	Belum	37.79	Belum	40.10	Belum
5	40.32	Belum	40.36	Belum	38.79	Belum	40.49	Belum
6	40.55	Belum	41.57	Belum	38.15	Belum	48.65	Belum
7	40.12	Belum	41.88	Belum	39.02	Belum	40.29	Belum
8	40.57	Belum	41.15	Belum	38.64	Belum	40.35	Belum
9	41.50	Belum	52.59	Belum	39.28	Belum	42.52	Belum
10	39.12	Belum	51.37	Belum	38.32	Belum	40.57	Belum
11	40.98	Belum	42.08	Belum	38.86	Belum	40.58	Belum
12	40.54	Belum	41.70	Belum	43.24	Belum	43.33	Belum
13	50.11	Belum	41.25	Belum	44.11	Belum	44.20	Belum
14	50.05	Belum	41.55	Belum	44.44	Belum	45.23	Belum
15	45.20	Belum	43.55	Belum	43.38	Belum	44.54	Belum
16	52.68	Belum	53.10	Belum	47.15	Belum	48.65	Belum
17	53.12	Belum	53.89	Belum	47.88	Belum	48.20	Belum

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sebanyak 2 orang atlet masuk dalam kategori limit waktu kejuaraan renang pada gaya dada 50 meter dan pada gaya kupu 50 meter. Dan sebanyak 3 orang atlet masuk dalam kategori limit waktu kejuaraan renang pada gaya punggung 50 meter dan pada gaya bebas 50 meter.

Pada atlet renang Kalimantan selatan ini dapat diamati bahwa ada 2 atlet yang masuk limit waktu kejuaraan renang nasional gaya dada 50 meter dan gaya kupu 50 meter. Dan sebanyak 3 orang atlet masuk dalam kategori limit waktu kejuaraan renang nasional pada gaya punggung 50 meter dan pada gaya bebas 50 meter. Masuknya limit waktu atlet tersebut bukan menjadi jaminan atlet tersebut dapat memperoleh juara. Limit waktu tersebut hanya sebatas masuknya atlet tersebut untuk mengikuti kejuaraan nasional. Untuk memperoleh juara maka harus memperhatikan lawan yang menjadi saingannya dalam kejuaraan tersebut. Semakin bergengsi suatu kejuaraan maka semakin ketat perolehan best time atlet renang.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa secara penguasaan teknik dalam renang gaya sebanyak 13 orang (87%) masuk dalam kategori sangat baik namun secara catatan waktu nasional hanya ada 2 atlet yang masuk kategori atlet renang yang siap mengikuti kejuaraan nasional. Pada

penguasaan teknik dalam renang gaya punggung sebanyak 12 orang (71%) masuk dalam kategori sangat baik namun secara catatan waktu nasional hanya ada 3 atlet yang masuk kategori atlet renang yang siap mengikuti kejuaraan nasional. Pada penguasaan teknik dalam renang gaya bebas sebanyak 17 orang (100%) atau seluruh atlet masuk dalam kategori sangat baik namun secara catatan waktu nasional hanya ada 3 atlet yang masuk kategori atlet renang yang siap mengikuti kejuaraan nasional. Pada penguasaan teknik dalam renang gaya kupu-kupu sebanyak 9 orang (53%) masuk dalam kategori sangat baik namun secara catatan waktu nasional hanya ada 2 atlet yang masuk kategori atlet renang yang siap mengikuti kejuaraan nasional.

Gerakan renang yang baik harus didasarkan pada ilmu mekanika. Dengan menguasai ilmu mekanika orang akan lebih sadar akan ketentuan dan kerugian dari setiap gerakan yang dilakukan (Soejoko Hendromartono, 1992). Gerakan yang baik dalam renang harus dapat dijelaskan berdasarkan ilmu mekanika. Penguasaan prinsip-prinsip mekanika akan sangat membantu dalam proses pembentukan teknik renang, selain itu juga akan membantu meningkatkan kecepatan perenang (Agung Purwandono, 2008). Prinsip-prinsip mekanika yang berpengaruh pada olahraga renang antara lain: 1) Daya apung: asas Archimides menyatakan bahwa sebuah benda padat yang dimasukkan ke dalam zat cair akan diapungkan ke atas oleh gaya yang besarnya sama dengan zat cair yang dipindahkan. Jadi, daya apung seseorang besarnya sama dengan berat air yang dipindahkan oleh badan yang mengapung (Soedarminto, 1991). 2) Tahanan permukaan: berhubungan dengan gesekan antara permukaan kulit dan air sehingga digunakan bahan pakaian renang yang tidak menimbulkan hambatan besar. 3) Tahanan gelombang: merupakan tahanan dari depan perenang. Tahanan gelombang sangat berpengaruh terhadap teknik gaya renang (Soejoko Hendromartono, 1992). 4) Putaran air: tahanan yang disebabkan adanya kekosongan air yang belum terisi karena posisi badan kurang sejajar (streamline), sehingga molekul-molekul air menarik badan perenang dalam gerakan majunya. Tahanan dari putaran air dapat dikurangi dengan merubah posisi tubuh agar sejajar dan mendekati permukaan air. 5. Hukum aksi reaksi: Hukum Newton III menyatakan bahwa setiap aksi akan mengakibatkan reaksi yang berlawanan.

Setiap aksi dari lengan maupun tungkai perenang mendorong ke belakang akan mengakibatkan reaksi gerakan ke depan atau berlawanan. 6. Teori hukum kelipatan: gerakan lengan atau tungkai yang dilakukan dua kali kecepatan sebelumnya justru menimbulkan tahanan ke depan sebanyak empat kalinya. Tahap recovery yang terburu-buru akan menambah tahanan pada dorongan ke depan (Agung Purwandono, 2008).

#### **5.1.6 Analisis Kesiapan Aspek Fisik Atlet Renang Kalimantan Selatan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa kemampuan fisik atlet sebanyak 65% atlet masuk dalam kategori sangat baik dan sebanyak 35% atlet masuk kategori baik. Berdasarkan hasil data tersebut maka kesiapan aspek fisik atlet renang sangat baik. Berdasarkan hasil analisis data kesiapan aspek teknik dan aspek fisik atlet renang Kalimantan selatan dapat disimpulkan bahwa atlet telah memiliki kesiapan teknik dan fisik yang baik, bahkan ada beberapa yang masuk dalam kategori sangat baik. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh (Syafuruddin, 2011) bahwa kondisi fisik dan teknik merupakan dasar untuk mengembangkan prestasi, jika kondisi fisik berada pada tingkat yang rendah maka untuk mengaplikasikan teknik secara efektif dan efisien tidak dapat dilakukan. Walaupun penguasaan teknik renang gaya dada baik sekali, namun tidak didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi tidak dapat diraih secara maksimal (Haryanto et al., 2021). Pada atlet yang masuk kategori fisik sangat baik, para atlet bisa mencapai limit waktu gaya renang sesuai dengan limit waktu renang nasional. Pada atlet yang masuk kategori fisik baik, para atlet belum mencapai mencapai limit waktu gaya renang sesuai dengan limit waktu renang nasional. Hal ini disebabkan faktor kemampuan fisik berkontribusi terhadap hasil capaian waktu renang. Setiap atlet yang melakukan gerakan gaya renang pasti membutuhkan memapuan fisik yang sangat baik supaya bisa melakukan gerakan renang dengan sempurna. Gerakan renang yang sempurna ini didukung oleh kemampuan gerak fisik yang baik dan kemampuan fisik yang baik.

Kemampuan fisik yang memiliki peran dalam renang apabila fisik memiliki kemampuan otot mengatasi tahanan yang baik (kekuatan), mampu melakukan kerja dalam jangka waktu lama (daya tahan), memiliki kemampuan untuk

bergerak dalam waktu yang cepat (kecepatan), kemampuan melakukan gerakan persendian melalui jangkauan daerah yang luas (fleksibilitas), kemampuan melakukan gerakan pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien (koordinasi). Fungsi organ-organ tubuh, seperti : daya kerja jantung, peredaran darah, daya kerja paru-paru, system pernapasan, daya kerja pernapasan, dan daya kerja panca indera bekerja dengan baik. Fungsi dari aspek fisik tersebut berkontribusi besar dalam pencapaian limit waktu setiap gaya dalam renang.

#### **5.1.7 Analisis Kesiapan Aspek Mental Atlet Renang Kalimantan Selatan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat latihan mental yang diterapkan meliputi aspek berfikir positif, pencapaian goal setting, dan latihan konsentrasi. Latihan mental untuk aspek catatan harian masuk kategori cukup 2 % dan kurang 88 %, relaksasi masuk kategori cukup 47 % dan kurang 43 %, dan imajeri masuk kategori kurang.

Berdasarkan hasil analisis data kesiapan mental, pemberian latihan dan kesiapan mental masih kurang. Latihan mental yang diterapkan meliputi berfikir positif, penetapan sasaran, dan latihan konsentrasi. Berdasarkan temuan di lapangan diperoleh bahwa proses latihan belum menerapkan latihan mental secara terprogram dengan baik dan tanpa didampingi oleh ahli yang tepat. Sejauh ini latihan mental hanya dilakukan oleh pelatih utama dan asisten pelatih yang mendampinginya. Hal ini menjadikan hanya sedikit aspek mental yang diberikan kepada atlet. Pentingnya menyiapkan mental dalam latihan menurut (Harsono, 1988) bahwa seberapa sempurnanya perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, maka prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat tercapai. Latihan mental ini memegang peran penting untuk mencapai prestasi yang maksimal. Untuk bisa mengembangkan prestasi atau performa olahraganya, atlet perlu memiliki mental yang tangguh, sehingga ia dapat berlatih serta bertanding dengan semangat, penuh dedikasi, totalitas, pantang menyerah, dan tidak mudah terpengaruh oleh masalah-masalah non-teknis ataupun masalah pribadi. Mental atlet yang baik perlu disiapkan dengan baik saat latihan, saat pertandingan dan saat setelah pertandingan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa pentingnya atlet memiliki ketangguhan mental, terutama atlet yang sering mengikuti kompetisi olahraga. Ketangguhan mental ini perlu dibentuk dan dilatih sehingga atlet siap secara mental dalam mengikuti kejuaraan bahkan saat proses latihan. Menurut pendapat Crust, L., & Clough, P. J. (2011:21-32.) bahwa supaya atlet dapat mengembangkan ketangguhan mental, atlet muda harus secara bertahap terbiasa mendapatkan tuntutan situasi, bukan terlindung dari tuntutan situasi saat latihan dan kompetisi dalam rangka proses belajar bagaimana untuk mengatasinya situasi tersebut. Atlet sangat perlu menjadi lebih dewasa secara emosional. Atlet harus mampu menjadi semakin terlibat dalam menentukan keputusan mengenai peningkatan kualitas mereka. Atlet harus didorong dan didukung dalam memecahkan situasi saat gagal dan saat fase kemunduran yang bisa saja terjadi sebagai bagian dari proses yang alami dalam perkembangan pengalaman. Atlet juga harus bisa meningkatkan kepercayaan dalam proses pencapaian prestasi atau tujuan latihan, dan memberikan kesempatan untuk bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dan memungkinkan memperoleh pelajaran penting yang bisa diambil dalam proses kehidupan. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Crust, L., & Azadi, K. (2010: 43-51) diperoleh hasil korelasi Pearson dan analisis regresi linear mengungkapkan bahwa self-talk, pengendalian emosi, dan strategi relaksasi secara signifikan dan positif terkait dengan ketangguhan mental di kedua latihan dan kompetisi.

#### **5.1.8 Analisis Kesiapan Aspek Strategi Atlet Renang Kalimantan Selatan**

Strategi merupakan siasat atau trik yang dirancang sebelum pertandingan dilangsungkan dan diterapkan oleh pemain maupun pelatih untuk memperoleh kemenangan dengan sportif (Hari Amirullah Rachman, 2008). Berdasarkan hasil analisis data kesiapan strategi, penerapan strategi dalam menghadapi kejuaraan masuk kategori baik. Strategi yang diterapkan meliputi latihan uji coba sebelum kejuaraan, training camp pada klub berprestasi, dan keikutsertaan atlet fokus pada nomor unggulan. Strategi dalam mengikuti kejuaraan renang sudah tepat, yaitu

pelatih mengikutkan atletnya pada nomor unggulan saja. Hal itu dilakukan sudah tepat karena pelatih ingin atletnya fokus dengan menempatkan atletnya pada nomor yang menjadi unggulan saja sehingga dalam nomor tersebut atlet bisa memaksimalkan potensi yang dimilikinya. Renang merupakan kelompok olahraga terukur. Hal ini menjadikan pelatih selalu memperbarui dan mendata catatan waktu setiap atlet. Dari hal tersebut pelatih bisa mengetahui sejauh mana potensi prestasi yang bisa dicapai oleh atlet.

## 5.2 Luaran Yang Dicapai

Penelitian ini diwajibkan untuk menghasilkan luaran penelitian wajib dan tambahan. Luaran penelitian yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Pemakalah (oral) pada seminar nasional lahan basah ULM tahun 2021

Seminar nasional lahan basah ULM Tahun 2021 yang diselenggarakan oleh LPPM Universitas Lambung Mangkurat pada tanggal 15 s/d 16 November 2021 di Banjarmasin secara virtual. Sertifikat keikutsertaan sebagai Pemakalah Oral (Penelitian) dalam kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 7 Sertifikat Seminar nasional lahan basah ULM Tahun 2021

2. Upload video pelaksanaan penelitian pada youtube

video pelaksanaan penelitian ini sudah di upload dan dapat dilihat pada channel youtube “LAZUARDY AKBAR FAUZAN” dengan judul video

pelaksanaan penelitian PDWM ULM tahun 2021 kluster penelitian pemula dengan durasi 21 menit 17 detik. Link channel youtube yaitu <https://www.youtube.com/watch?v=kjViv6zurS4>. Gambar video di youtube adalah sebagai berikut :

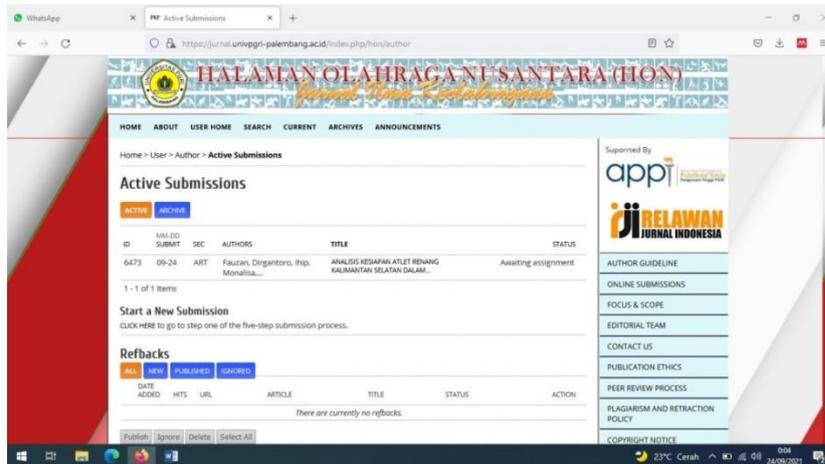


Gambar 8 video pelaksanaan penelitian pada youtube

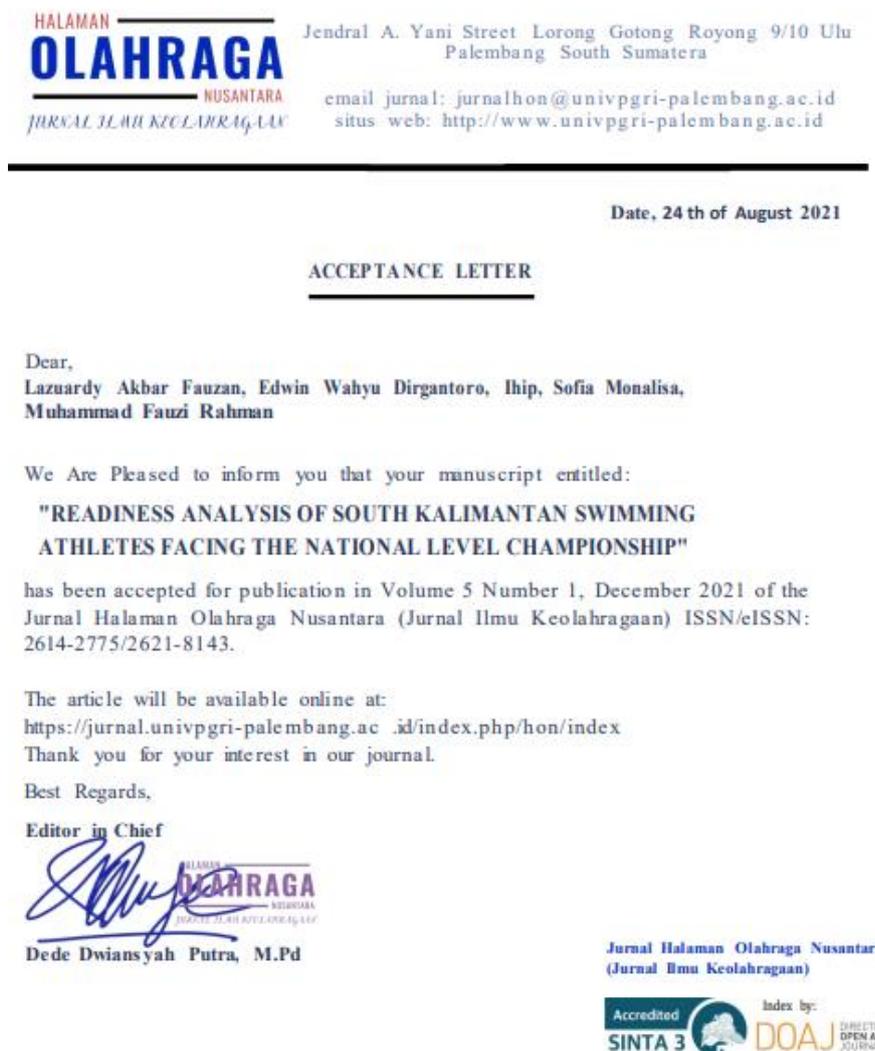
### 3. Publish artikel penelitian dalam jurnal terakreditasi nasional

Hasil penelitian ini sudah dipublish artikel penelitian dalam jurnal terakreditasi nasional sinta 3. Peneliti telah melakukan submit artikel penelitian pada jurnal Halaman Olahraga Nusantara : Education Sport Journal with registered number 2614-2775 (print) and 2621-8143 (online) is a scientific and education journal managed and published by Sport Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, PGRI University of Palembang. Accredited in SINTA 3 SK Menteri riset dan teknologi/Kepala Badan Riset dan Inovasi Nasional Republik Indonesia Nomor 200/M/KPT/2020 Tentang Peringkat Akreditasi Jurnal Ilmiah Periode III Tahun 2020.

Peneliti telah submit artikel penelitian ini pada link jurnal <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/hon/index> berikut adalah bukti submit artikel penelitian pada jurnal Halaman Olahraga Nusantara Universitas PGRI Palembang.



Gambar 5 bukti submit artikel pada Jurnal Halaman Olahraga Nusantara  
 Bukti submit artikel penelitian ini juga dipetegas dengan diterbitkannya Letter of Accepted (LoA) sebagai berikut.



Gambar 9 Letter of Accepted (LoA) pada Jurnal Halaman Olahraga Nusantara

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian analisis kesiapan fisik, teknik, mental dan strategi atlet Kalimantan Selatan diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Kesiapan kemampuan fisik atlet sebanyak 11 orang (65%) masuk dalam kategori sangat baik dan sebanyak 6 orang (35%) masuk kategori baik.
2. Kesiapan aspek teknik meliputi kemampuan renang gaya kupu sebanyak 9 orang (53%) masuk dalam kategori sangat baik dan sebanyak 8 orang (47%) masuk kategori baik. Kemampuan renang gaya bebas sebanyak 17 orang (100%) masuk dalam kategori sangat baik atau bisa disimpulkan bahwa semua atlet memiliki kemampuan renang gaya bebas sangat baik. Kemampuan renang gaya punggung sebanyak 12 orang (71%) masuk dalam kategori sangat baik dan sebanyak 5 orang (29%) masuk kategori baik. Kemampuan renang gaya dada sebanyak 13 orang (87%) masuk dalam kategori sangat baik dan sebanyak 4 orang (13%) masuk kategori baik.
3. Pemberian latihan mental sehingga kesiapan mental atlet masih kurang. Latihan mental yang diterapkan meliputi berfikir positif, penetapan sasaran, dan latihan konsentrasi. Pendampingan latihan mental oleh ahli masih sangat kurang.
4. Penerapan strategi dalam menghadapi kejuaraan masuk kategori baik. Strategi yang diterapkan oleh pelatih meliputi latihan uji coba sebelum kejuaraan, *training camp* pada klub berprestasi, dan keikutsertaan atlet fokus pada nomor unggulan.
5. Ketercapaian limit waktu kejuaraan renang nasional sebanyak 2 orang atlet masuk dalam kategori limit waktu kejuaraan renang nasional pada gaya dada 50 meter dan pada gaya kupu 50 meter. Dan sebanyak 3 orang atlet masuk dalam kategori limit waktu kejuaraan renang nasional pada gaya punggung 50 meter dan pada gaya bebas 50 meter.

## 7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dan untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi disarankan untuk melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Kepada semua atlet untuk selalu melatih dan menyiapkan aspek teknik, fisik, mental, dan strategi sebelum mengikuti kejuaraan.
2. Kepada pelatih untuk bisa meningkatkan kualitas kepelatihannya dan membekali atlet dengan program latihan yang baik yang mencakup aspek teknik, fisik, mental, dan strategi.
3. Atlet renang Kalimantan Selatan masih sangat kurang baik secara kualitas dan kuantitas dalam mengikuti kejuaraan nasional, hal ini harus menjadi evaluasi bersama bagi seluruh pengurus supaya olahraga renang dapat memiliki prestasi yang baik di tingkat nasional.
4. Kepada para pengurus Pengprov PRSI Kalimantan Selatan hendaknya selalu memberikan dukungan pembinaan atlet melalui seleksi atlet, menambah sarana dan prasarana pendukung latihan dan meningkatkan SDM melalui kesempatan pendidikan dan pelatihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adzilika, A. (2018). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Atlet Cabang Olahraga Terukur di Provinsi Lampung. *Jurnal Of Physical Education And Sport*, 8(1), 56–61.
- Agung Purwandono. (2008). *Olahraga Renang*. UPN Veteran.
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian*. PT. Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. (2009). *Periodization: theory and methodology of training*. 4th ed. In *Champaign, Ill. : Human Kinetics*;
- Brian J. Sharkey. (2011). *Kebugaran dan kesehatan* (1st ed.). Raja Grafindo Persada.
- David Heller. (1998). *Belajar Berenang*. Pionir Jaya.
- Dennison, Sriwahyuni, E., W. (2003). Pengaruh Gaya Berenang (Gaya Bebas dan Gaya Dada) Terhadap Perubahan Volume Oksigen Maksimum. *Majalah Kedok. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19 (02).
- Dewantara, A., Hardiansyah, S., Padang, U. N., & Padang, U. N. (2018). *Peningkatan Pemahaman Penyusunan Program Air Bangis Kecamatan Sungai Beremas*. 1(1), 47–54.
- Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf>
- Erisetyawan, A., Mulyana, D., & Hidayah, N. (2016). Efektivitas Software Swim Race System Terhadap Penempatan Nomor, Seri, dan Lintasan dalam Perlombaan Renang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(1), 21–35.
- Gani, R. A., & Achmad, I. Z. (2020). Physical Fitness Swimming Athlete In UNSIKA. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(2), 115–125. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i2.784>
- Hari Amirullah Rachman. (2008). Teaching Games For Understanding (TGfU): Memahami Pendekatan Taktik Sebagai Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(November), 1–10.
- Harsono. (1988). *Coaching and Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Depdikbud.
- Haryanto, J., Wijaya, A. S., Skevio, W. M., & Okilanda, A. (2021). *Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada Atlet Renang Golden Black Swimming Club Kota Padang*. 7(2), 380–391.
- Karnadi, I. (2008). *Renang*. Universitas Terbuka.

- Listiono. (2013). Efektifitas Pembelajaran Gerak Renang Gaya Bebas dengan Menggunakan Alat Bantu. *Journal Universitas Lampung*.
- Nugraheni, A. R., Rahayu, S., & Handayani, O. W. K. (2017). Evaluasi Pembinaan Olahraga Prestasi Bola Voli Pantai Puteri Klub Ivojo (Ikatan Voli Ngembalrejo) di Kabupaten Kudus Tahun 2016. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 225–231.  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/20584>
- Nurdiansyah. (2014). Evaluasi Pembinaan Olahraga Renang Di Provinsi Kalimantan Selatan Banjarmasin. *Jurnal Multilateral, Volume 13, No. 2 Desember 2014, 13(2)*, 150–165.
- Satria, M. H., & Muba, B. (2012). Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Sepakbola Di Sekayu Youth Soccer Academy (Sysa) Kabupaten Musi Banyuwasin Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 1(2).
- Shava, I., Kusuma, D. W. Y., & Rustiadi, T. (2017). Latihan Plyometrics dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan. *Physical Education and Sports*, 6(3), 266–271.
- Soedarminto. (1991). *Kinesiologi*. Depdikbud.
- Soejoko Hendromartono. (1992). *Olahraga Pilihan Renang*. Depdikbud.
- Sonya Ayu Andriani. (n.d.). *DIMENSI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA* (1st ed., Vol. 148). Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang. <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/buku-2.pdf>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Alfabeta.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat (Basic and secondary education students physical fitness in West Java). *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233.  
<https://jurnaldikbud.kemdikbud.go.id/index.php/jpnk/article/view/140/130>
- Sutrisno Hadi. (2000). *Methodology Research* (2nd ed.). Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Syafruddin, 2011. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga* (1st ed.). UNP Press.
- Ucup Yusup, Bambang Erawan, dan E. H. (2017). Hubungan Kondisi Fisik, Tingkat Kesehatan, Psikologis Dengan Prestasi Atlet Cabang Olahraga Beladiri Jawa Barat Di PON XIX 2016. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 10(2), 74–84.
- Wibowo, S. A. P., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 23.  
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.2776>

Zaki Maulana Aziz. (2015). *Manajemen Pemusatan Latihan Renang Di Sekolah Olahraga Ragunan Daerah Khusus Ibukota Jakarta* (1st ed.). Statewide Agricultural Land Use Baseline.

# LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
Jl. Brigjend. H. Hasan Basry - Banjarmasin Telp. (0511) 3305240 – Fak. (0511) 3305240

No : 247/UN8.2/PP/2021  
Lampiran : -  
Perihal : Mohon Izin Penelitian

Kepada  
Yth. Kepala Pelatih Renang Pengprov Kalimantan Selatan  
Di-  
Tempat

Sehubungan dengan pelaksanaan kegiatan penelitian berjudul "*Analisis Kesiapan Atlet Renang Kalimantan Selatan dalam Menghadapi Kejuaraan Tingkat Nasional (Tinjauan Kesiapan Aspek Fisik, Teknik, Mental dan Strategi)*". Memohon kepada Bapak/Ibu agar sekiranya memberikan izin Penelitian tersebut, Adapun tim dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

No.	Nama	NIP/NIDN/NIM	Jabatan dalam Penelitian
1.	Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd	199004162019031009	Ketua Peneliti
2.	Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd	198206232010121005	Anggota Peneliti
3.	Ihip	1710122210013	Anggota Peneliti
4.	Sofia Monalisa	1710122320060	Anggota Peneliti
5.	Muhammad Fauzi Rachman	1710122210018	Anggota Peneliti
6.	Rina Fitriani	1810122120011	Pembantu Lapangan
7.	Muhammad Wahyu Arobi	1710122110023	Pembantu Lapangan
8.	Ahmad Firdaus	1710122310003	Pembantu Lapangan
9.	Ahmad Sholeh	1710122310004	Pembantu Lapangan

Demikian kami sampaikan atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Banjarmasin, 19 April 2021  
Ketua LPPM,

Prof. Dr. Ir. H. Danang Biyatmoko, M.Si  
NIP 19680507 199303 1 020

Lampiran 2 Surat izin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Brigjen H. Hasan Basry Banjarmasin 70123

Telp/Fax (0511) 3304914

Laman : <http://fkip.ulm.ac.id>

Nomor : 1467 /UN8.1.2/SP/2021  
Hal : Izin Penelitian

Yth.  
Kepala Pelatih Renang Pengurus Provinsi Kalimantan Selatan

di  
Tempat

Diberitahukan bahwa tenaga pengajar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin bermaksud melakukan penelitian dengan judul "*Analisis Kesiapan Atlet Renang Kalimantan Selatan dalam Menghadapi Kejuaraan Tingkat Nasional (Tinjauan Kesiapan Aspek Fisik, Teknik, Mental dan Strategi)*".

Tim terdiri :

Ketua	: Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd.	NIDN 0027047606
Anggota	: Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.	NIDN 8828810016
	Ihip	NIM 1710122210013
	Sofia Monalisa	NIM 1710122320060
	Muhammad Fauzi Rahman	NIM 1710122210018
	Rina Fitriani	NIM 1810122120011
	Muhammad Wahyu Arobi	NIM 1710122110023
	Ahmad Firdaus	NIM 1710122310003
	Ahmad Sholeh	NIM 1710122310004

Untuk kelancaran pelaksanaan penelitian ini kami mohon kesediaan saudara memberikan izin kepada tim. Adapun pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada bulan April - September 2021.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Amril Faif Pasani, M.Si. →  
NIP-196508081993031003

Lampiran 3 Surat tugas penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
Jl. Brigjend. H. Hasan Basry - Banjarmasin Telp. (0511) 3305240 – Fak. (0511) 3305240

**SURAT TUGAS**

**Nomor : 246/UN8.2/PP/2021**

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin dengan ini menugaskan kepada :

No.	Nama	NIP/NIDN/NIM	Jabatan dalam Penelitian
1.	Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd	199004162019031009	Ketua Peneliti
2.	Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd	198206232010121005	Anggota Peneliti
3.	Ihip	1710122210013	Anggota Peneliti
4.	Sofia Monalisa	1710122320060	Anggota Peneliti
5.	Muhammad Fauzi Rachman	1710122210018	Anggota Peneliti
6.	Rina Fitriani	1810122120011	Pembantu Lapangan
7.	Muhammad Wahyu Arobi	1710122110023	Pembantu Lapangan
8.	Ahmad Firdaus	1710122310003	Pembantu Lapangan
9.	Ahmad Sholeh	1710122310004	Pembantu Lapangan

Untuk melaksanakan kegiatan Penelitian Dosen Wajib Meneliti, dengan Judul Penelitian *"Analisis Keselapan Atlet Renang Kalimantan Selatan dalam Menghadapi Kejuaraan Tingkat Nasional (Tinjauan Keselapan Aspek Fisik, Teknik, Mental dan Strategi)"* Adapun kegiatan Penelitian dilaksanakan pada bulan April – September 2021, adapun tempat penelitian yaitu pada Komplek Kolam Renang GOR Hasanuddin Banjarmasin.

Surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Dikeluarkan di : Banjarmasin  
Tanggal : 19 April 2021  
Ketua LPPM

Prof. Dr. Ir. H. Danang Biyatmoko, M.Si  
NIP. 19680507 199303 1 020

Lampiran 4 Surat telah melaksanakan penelitian dari Pengprov PRSI



**PENGURUS PROVINSI KALIMANTAN SELATAN  
PERSATUAN RENANG SELURUH INDONESIA (PRSI)**

Komplek gedung KONI Kalimantan Selatan,  
GOR Hasanudin Jalan Hasan Basri (Nomor 3,  
Pangeran, Kecamatan Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin

SURAT KETERANGAN TALAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 40.XI/PRSI-KS/2021

Berdasarkan surat permohonan izin penelitian nomor 1467/UN8.1.2/SP/2021 dan nomor 247/UN8.2/PP/2021 kami yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Djuhrianoor  
Jabatan : Kepala Pelatih Renang Pengprov PRSI Kalimantan Selatan  
Alamat : Komplek gedung KONI Kalimantan Selatan, GOR Hasanudin Jalan Hasan Basri Nomor 3, Pangeran, Kecamatan Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	Jabatan Penelitian	Lembaga
Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd.	Ketua	Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM
Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.	Anggota 1	Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM
Ihip	Anggota 2	Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM
Sofia Monalisa	Anggota 3	Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM
M. Fauzi Rachman	Anggota 4	Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM

Judul penelitian "Analisis Kesiapan Atlet Renang Kalimantan Selatan Dalam Menghadapi Kejuaraan Tingkat Nasional (Tinjauan Kesiapan Aspek Fisik, Teknik, Mental Dan Strategi)" **Telah selesai melaksanakan penelitian** di Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) Pengprov Kalimantan Selatan.

Demikian surat ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Banjarmasin, 25 September 2021  
Kepala Pelatih Renang  
Pengprov PRSI Kalimantan Selatan



Scanned by CamScanner



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
Jl. Brigjen H. Hasan Basry Banjarmasin – 70123 Telp. (0511) 3305240, 3302789 Fax. (0511) 3305240

**SURAT PENUGASAN**

**Pelaksanaan Penelitian Program Dosen Wajib Meneliti dengan Skema Pembiayaan PNBPU Universitas di Lingkungan Universitas Lambung Mangkurat Tahun Anggaran 2021**

**KLASTER PEMULA**

**Nomor : 008.63/UN8.2/PL/2021**

Pada hari ini Kamis tanggal Satu bulan April tahun Dua Ribu Dua Puluh Satu (01-04-2021), kami yang bertandatangan dibawah ini :

1. **Dr. Totok Wianto, S.Si, M.Si** : Pejabat Pembuat Komitmen (PPK), dalam hal ini bertindak untuk dan atas nama Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Lambung Mangkurat untuk selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**.
2. **Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd.,M.Pd.** : Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, dalam hal ini bertindak sebagai Ketua Pelaksana Penelitian Dosen Wajib Meneliti Tahun 2021 untuk selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

Berdasarkan pada :

- SK Rektor Nomor : 604/UN8/KP/2019 tanggal 25 Juni 2019 tentang Pemberhentian Ketua dan Sekretaris Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Lambung Mangkurat Periode 2015 – 2019 Dan Pengangkatan Ketua dan Sekretaris Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Lambung Mangkurat Periode 2019 – 2023;
- DIPA Universitas Lambung Mangkurat Tahun Anggaran 2021 Nomor : SP DIPA – 023.17.2.677518/2021 tanggal 23 November 2020;
- SK Rektor Universitas Lambung Mangkurat Nomor : 697/UN8/PG/2021 tanggal 22 Maret 2021 Tentang Penetapan Pelaksana Penelitian Program Dosen Wajib Meneliti Dengan Skema Pembiayaan PNBPU Universitas Di Lingkungan Universitas Lambung Mangkurat Tahun Anggaran 2021;
- SK Rektor Universitas Lambung Mangkurat Nomor : 729/UN8/KP/2021 tanggal 22 Februari 2021 Tentang Pembentukan Komite Penilaian Dan Reviewer Proposal Program Dosen Wajib Meneliti (PDWM) Dengan Skema Pembiayaan PNBPU Universitas Di Lingkungan Universitas Lambung Mangkurat Tahun Anggaran 2021.
- SK Rektor Universitas Lambung Mangkurat Nomor : 1567/UN8/KU/2020 tanggal 28 Desember 2020 Tentang Penetapan Pejabat Perbendaharaan/Pengelola Keuangan di Lingkungan Universitas Lambung Mangkurat.

**PIHAK PERTAMA** dan **PIHAK KEDUA**, secara bersama-sama sepakat mengikatkan diri dalam suatu Penugasan Pelaksanaan Penelitian dengan ketentuan dan syarat-syarat sebagaimana diatur dalam pasal-pasal sebagai berikut:

**Pasal 1**  
**Pelaksanaan Penugasan**

- (1) **PIHAK PERTAMA** menugaskan kepada **PIHAK KEDUA** untuk melaksanakan Penelitian sebagai berikut:

Nama	Judul	Fakultas	Jumlah Dana (Rp)
<b>Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd.,M.Pd.</b>	Analisis Kesiapan Atlet Renang Kalimantan Selatan Dalam Menghadapi Kejuaraan Tingkat Nasional (Tinjauan Kesiapan Aspek Fisik, Teknik, Mental Dan Strategi)	FKIP	20.000.000,-

- (2) **PIHAK PERTAMA** menyerahkan dana penelitian sebagaimana dimaksud dalam ayat 1 sebesar **Rp. 20.000.000,- (Dua puluh juta rupiah)** melalui Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran (DIPA) Nomor : SP DIPA – 023.17.2.677518/2021 tanggal 23 November 2020 kepada **PIHAK KEDUA**;
- (3) **PIHAK KEDUA** bertanggungjawab penuh atas pelaksanaan Penelitian, Pengadministrasian, Pembelanjaan dan Pelaporan Keuangan pekerjaan sebagaimana dimaksud pada ayat 1 sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
- (4) Apabila **PIHAK KEDUA** tidak dapat melaksanakan Penelitian sebagaimana dimaksud pada ayat (1) maka **PIHAK KEDUA** wajib mengembalikan sisa dana yang tidak dibelanjakan kepada Kas Negara melalui **PIHAK PERTAMA**.

**Pasal 2**  
**Cara Pembayaran dan Mekanisme Pencairan Dana**

Dana Penelitian sebagaimana dimaksud dalam Pasal 1 dibayarkan oleh **PIHAK PERTAMA** kepada **PIHAK KEDUA** secara bertahap dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Pembayaran Tahap Pertama sebesar 70% dari total dana Penelitian yaitu  $70\% \times \text{Rp. } 20.000.000,- = \text{Rp. } 14.000.000,-$  (Empat belas juta rupiah), setelah **PIHAK KEDUA** menandatangani kontrak dan mengumpulkan :
  - 1 (satu) eksemplar Proposal Pelaksanaan Penelitian dilengkapi dengan RAB 70% dan 30% yang dananya sesuai dengan dana yang disetujui dalam bentuk *hardcopy* dijilid Soft Cover Laminating (SCL);
  - Mengunggah softcopy Proposal dan RAB Pelaksanaan Penelitian pada link yang disediakan LPPM;
  - Mengunggah 1 (satu) bendel dokumen berupa : NPWP dan Nomer Rekening pada Bank yang ditentukan oleh **PIHAK PERTAMA**.

2. Pembayaran Tahap Kedua sebesar 30% dari total dana Penelitian yaitu 30% x **Rp. 20.000.000,- = Rp. 6.000.000,-** (*Enam juta rupiah*) setelah **PIHAK KEDUA** menyerahkan :
- 2 (dua) eksemplar Laporan Penggunaan Dana Tahap I (70%), SPTB dan Tahap II (30%);
  - 2 (dua) eksemplar Buku Catatan Harian Penelitian;
  - 2 (dua) eksemplar Laporan Akhir dalam bentuk *hardcopy* dijilid Soft Cover Laminating (SCL);
  - Mengunggah softcopy Laporan Akhir dan Luaran lainnya (sesuai ketentuan untuk klaster penelitian yang dilaksanakan) pada link yang disediakan LPPM;
  - Kewajiban lain sesuai dengan proposal yang disetujui pendanaannya.

**Pasal 3**  
**Pembayaran Melalui Rekening PIHAK KEDUA**

- (1) Dana Penelitian sebagaimana dimaksud dalam Pasal 1 tersebut dibayarkan melalui rekening atas nama **PIHAK KEDUA** pada Bank yang ditunjuk oleh **PIHAK PERTAMA** sebagai berikut :

Nama : Lazuardy Akbar Fauzan  
Nomor Rekening : 0829204561  
Nama Bank : BNI

- (2) **PIHAK KEDUA** memberikan kuasa penuh kepada **PIHAK PERTAMA** untuk melakukan blokir saldo sejumlah dana yang telah dibayarkan oleh **PIHAK PERTAMA** kepada **PIHAK KEDUA** apabila **PIHAK KEDUA** belum memenuhi segala kewajiban dan persyaratan pencairan;
- (3) **PIHAK PERTAMA** tidak bertanggungjawab atas keterlambatan dan/atau tidak terbayarnya sejumlah dana sebagaimana dimaksud dalam ayat 1 tersebut yang disebabkan karena kesalahan **PIHAK KEDUA** dalam memberikan data rekening.

**Pasal 4**  
**Pajak, Materai dan Biaya Lainnya**

- (1) **PIHAK KEDUA** berkewajiban membayar pajak sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
- (2) Materai dan biaya lainnya yang berkaitan dengan Surat Penugasan Pelaksanaan Penelitian ini menjadi beban **PIHAK KEDUA** sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

**Pasal 5**  
**Monitoring dan Evaluasi Penelitian**

- (1) **PIHAK KEDUA** wajib menyampaikan Laporan Kemajuan Pelaksanaan Kegiatan Penelitian kepada **PIHAK PERTAMA** sesuai dengan Buku Panduan Pelaksanaan Penelitian Program Dosen Wajib Meneliti LPPM ULM;
- (2) **PIHAK PERTAMA** melakukan Monitoring dan Evaluasi Pelaksanaan Penelitian kepada **PIHAK KEDUA**;

- (3) Ketentuan lebih lanjut mengenai Monitoring dan Evaluasi Penelitian ditentukan oleh **PIHAK PERTAMA**.

**Pasal 6**  
**Luaran Penelitian**

- (1) **PIHAK KEDUA** berkewajiban memenuhi Luaran Penelitian yang telah ditetapkan dalam Proposal Penelitian sesuai dengan Buku Panduan Pelaksanaan Penelitian Program Dosen Wajib Meneliti LPPM ULM Tahun 2021;
- (2) **PIHAK KEDUA** berkewajiban menyebarluaskan Hasil Penelitian dengan cara diseminarkan, minimal dipresentasikan secara oral di Seminar Hasil Penelitian LPPM ULM tahun berjalan (dibuktikan dengan undangan dan sertifikat).

**Pasal 7**  
**Pelaporan Penelitian**

- (1) **PIHAK KEDUA** wajib membuat Buku Catatan, Laporan Kemajuan dan Laporan Akhir Pelaksanaan Penelitian;
- (2) **PIHAK KEDUA** berkewajiban menyampaikan Laporan Keuangan 70% dan 30% kepada **PIHAK PERTAMA**;
- (3) Batas waktu pelaporan adalah sebagai berikut :
- Laporan Kemajuan, Laporan Keuangan 70% dan BHP Tahap I paling lambat dikumpul pada tanggal **30 September 2021**;
  - Laporan Keuangan 30%, BHP Tahap II, SPTB dan Laporan Akhir dikumpul paling lambat tanggal **15 November 2021**.
- (4) Laporan Akhir Hasil Penelitian wajib memenuhi persyaratan sebagai berikut :
- a) Laporan diketik dengan huruf Times New Roman Font 12, spasi 1,5;
  - b) Bentuk/ukuran kertas kwarto A4, warna Cover sesuai ketentuan;
  - c) Untuk *hard copy* dijilid Soft Cover Laminating (SCL);
  - d) Dibawah bagian cover depan ditulis :

Diblayal oleh :  
**DIPA Universitas Lambung Mangkurat Tahun Anggaran 2021**  
**Nomor : SP DIPA – 023.17.2.677518/2021 tanggal 23 November 2020**  
**Universitas Lambung Mangkurat**  
**Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan**  
**Sesuai dengan SK Rektor Universitas Lambung Mangkurat Nomor : 697/UN8/PG/2021**  
**Tanggal 22 Maret 2021**

- (5) Ketentuan lebih lanjut mengenai Laporan Penelitian ditentukan oleh **PIHAK PERTAMA**.

**Pasal 8**  
**Perubahan Susunan Personalia Penelitian**

Perubahan terhadap susunan tim pelaksana dan substansi Pelaksanaan Penelitian dapat dibenarkan apabila telah mendapat persetujuan tertulis dari Rektor Universitas Lambung Mangkurat melalui **PIHAK PERTAMA**.

**Pasal 9**  
**Pelanggaran Kode Etik Ilmiah**

- (1) Pengusulan dan Pelaksanaan Penelitian harus berdasarkan kode etik ilmiah;
- (2) Apabila di kemudian hari ternyata judul Penelitian sebagaimana dimaksud pada Pasal 1 ditemukan adanya pelanggaran kode etik ilmiah, maka kegiatan Penelitian tersebut dinyatakan batal dan **PIHAK KEDUA** wajib mengembalikan dana yang telah diterima.

**Pasal 10**  
**Pemberian Sanksi**

- (1) Apabila sampai dengan batas waktu yang telah ditentukan, **PIHAK KEDUA** belum memenuhi kewajibannya maka **PIHAK KEDUA** dapat dikenakan sanksi oleh **PIHAK PERTAMA**;
- (2) Sanksi yang dimaksud pada ayat (1) ditentukan oleh **PIHAK PERTAMA**.

**Pasal 11**  
**Kepemilikan Hasil Penelitian**

- (1) Hak Kekayaan Intelektual (HKI) yang dihasilkan dari Pelaksanaan Penelitian menjadi milik Universitas Lambung Mangkurat, diatur dan dikelola sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan;
- (2) Hasil kegiatan Penelitian berupa peralatan dan/atau alat yang dibeli dari kegiatan ini adalah milik Universitas Lambung Mangkurat, dan penyerahan dari Peneliti ke Universitas Lambung Mangkurat dinyatakan dengan Berita Acara Serah Terima.

**Pasal 12**  
**Penyelesaian Perselisihan**

- (1) Apabila terjadi perselisihan antara **PIHAK PERTAMA** dan **PIHAK KEDUA** dalam Surat Penugasan Pelaksanaan Penelitian ini akan dilakukan penyelesaian secara musyawarah dan mufakat, dan apabila tidak tercapai penyelesaian secara musyawarah dan mufakat maka penyelesaian dilakukan melalui proses hukum dengan memilih tempat di Pengadilan Negeri Banjarmasin, sebagai upaya hukum tingkat pertama dan terakhir;
- (2) Hal-hal yang belum diatur dalam Surat Penugasan Pelaksanaan Penelitian ini diatur kemudian hari antara **PIHAK PERTAMA** dan **PIHAK KEDUA**.

**Pasal 13**  
**Addendum dan Penutup**

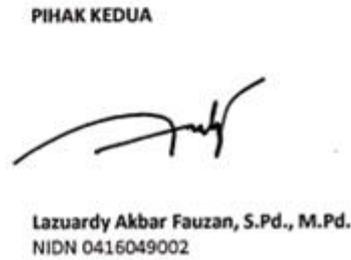
- (1) Hal-hal yang belum diatur dalam Surat Penugasan Pelaksanaan Penelitian ini diatur kemudian antara **PIHAK PERTAMA** dan **PIHAK KEDUA** yang akan dituangkan dalam bentuk addendum dan merupakan bagian tak terpisahkan dari surat penugasan ini;
- (2) Surat Penugasan Pelaksanaan Penelitian ini dibuat rangkap 2 (dua) dan bermaterai cukup sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

**PIHAK PERTAMA**



Dr. Totok Wianto, S.Si, M.Si.  
NIDN 0004057808

**PIHAK KEDUA**



Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd.  
NIDN 0416049002

**MENGETAHUI**  
**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Lambung Mangkurat**



Dr. Hani Falfi Purnani, M.Si.  
NIDN 0008026503

Lampiran 6 Surat pernyataan



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Jl. Brigjen H. Hasan Basry Kotak Pos 219 Banjarmasin 70123

Telp/Fax : (0511) 3305240

Laman : <http://lppm.ulm.ac.id>

---

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd.,M.Pd.  
NIP/NIDN : 19900416 201903 1 009/0416049002  
Fakultas/Prodi : FKIP/Prodi Pendidikan Jasmani  
Tim Peneliti : .Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.

Selaku penerima bantuan pelaksanaan Penelitian Program Dosen Wajib Meneliti dengan Skema Pembiayaan PNBPU Universitas di Lingkungan Universitas Lambung Mangkurat Tahun Anggaran 2021 yang berjudul Analisis Kesiapan Atlet Renang Kalimantan Selatan Dalam Menghadapi Kejuaraan Tingkat Nasional (Tinjauan Kesiapan Aspek Fisik, Teknik, Mental Dan Strategi) menyatakan **SANGGUP** untuk :

1. Memenuhi kewajiban mengikuti Seminar Nasional Lahan Basah LPPM ULM Tahun 2021
2. Menyelesaikan luaran wajib penelitian sesuai klaster penelitian, yakni klaster Pemula pada tahun 2021
3. Mengikuti Monitoring dan Evaluasi Internal Penelitian yang diselenggarakan oleh LPPM ULM.

Demikian pernyataan ini dibuat dan akan dipertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarmasin, 1 April 2021

Yang menyatakan,

Lampiran 7 Surat pernyataan tanggung jawab mutlak



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Jl. Brigjen H. Hasan Basry Kotak Pos 219 Banjarmasin 70123

Telp/Fax : (0511) 3305240

Laman : <http://lppm.ulm.ac.id>

---

**SURAT PERNYATAAN TANGGUNGJAWAB MUTLAK**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd.,M.Pd.  
NIDN : 0416049002  
Jabatan : Ketua Tim Peneliti

Menyatakan bahwa saya bertanggungjawab penuh atas penggunaan dan bantuan Pelaksanaan Penelitian Program Dosen Wajib Meneliti Dengan Skema Pembiayaan PNBPU Universitas di Lingkungan Universitas Lambung Mangkurat Tahun Anggaran 2021 yang berjudul Analisis Kesiapan Atlet Renang Kalimantan Selatan Dalam Menghadapi Kejuaraan Tingkat Nasional (Tinjauan Kesiapan Aspek Fisik, Teknik, Mental Dan Strategi) dan biaya sebesar Rp.20.000.000,- (Dua Puluh JutaRupiah).

Bukti-bukti transaksi atas penggunaan dana tersebut disimpan sesuai ketentuan yang berlaku pada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Lambung Mangkurat untuk kelengkapan administrasi dan keperluan pemeriksaan aparat pengawasan fungsional.

Demikian pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Banjarmasin, 1 April 2021

Ketua Tim Peneliti,



Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd.,M.Pd.

NIDN 0416049002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
Jl. Brigjen H. Hasan Basry Kotak Pos 219 Banjarmasin 70123  
Telp/Fax : (0511) 3305240  
Laman : <http://lppm.ulm.ac.id>

**SURAT PERNYATAAN**

Yang bertandatangan dibawah ini :

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| a. Nama (lengkap dengan gelar)     | : Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd.,M.Pd.                     |
| b. Tempat/tgl. Lahir               | : Tegal/16 April 1990                                    |
| c. NIP                             | : 19900416 201903 1 009                                  |
| d. NIDN                            | : 0416049002   |
| e. Pangkat, Golongan Ruang         | : Penata Muda Tingkat 1, III b                           |
| f. Jabatan fungsional terakhir/KUM | : Asisten Ahli/150                                       |
| g. Fakultas                        | : Keguruan dan Ilmu Pendidikan                           |
| h. Jurusan/Program Studi Home Base | : JPOK/Prodi Pendidikan Jasmani                          |
| i. Alamat Rumah                    | : Jalan Taruna Praja Raya Loktabat Utara Kota Banjarbaru |
| j. Nomor Telepon                   | : Rumah -<br>HP 085720058002                             |

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan/data yang saya muat dalam karya ilmiah ini bukan merupakan hasil plagiat dan apabila di kemudian hari ditemukan dokumen/data terindikasi adanya penyimpangan/pemalsuan pada bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun juga, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 1 April 2021

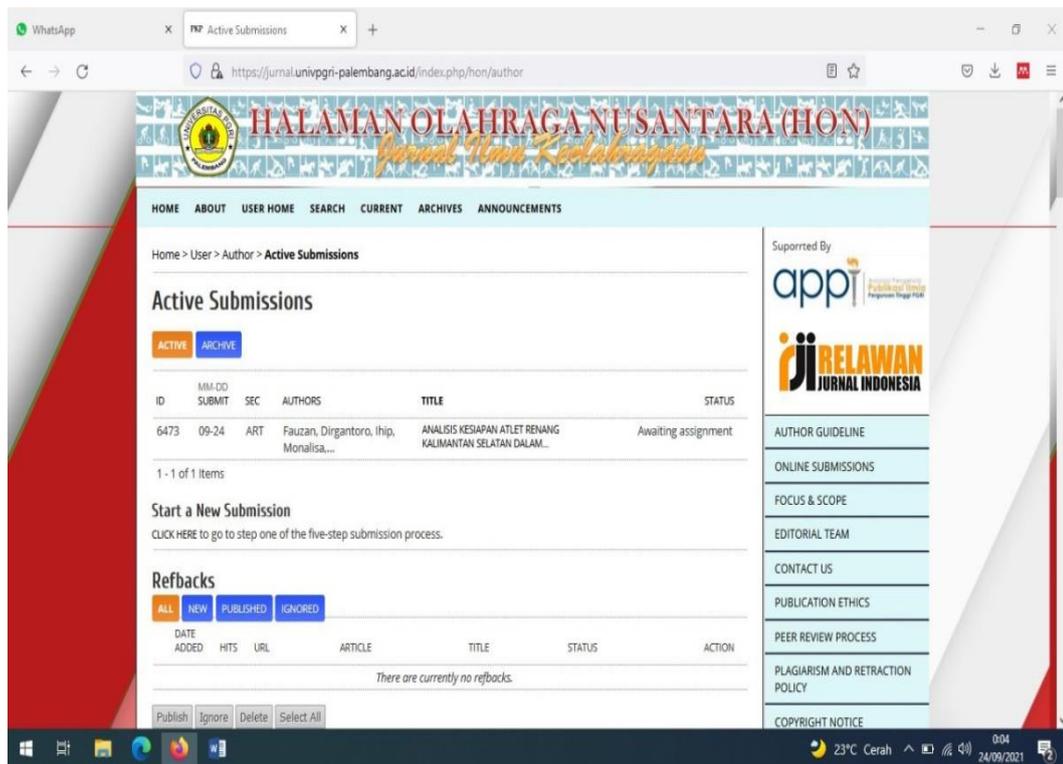
Dosen yang bersangkutan,



Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd.,M.Pd.  
NIP 19900416 201903 1 009

Lampiran 9 Bukti submit artikel penelitian pada Jurnal Halaman Olahraga Nusantara Universitas PGRI terakreditasi sinta 3

Peneliti telah submit artikel penelitian ini pada link jurnal <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/hon/index> berikut adalah bukti submit artikel penelitian pada jurnal Halaman Olahraga Nusantara Universitas PGRI Palembang.



The screenshot displays the journal's submission interface. At the top, the journal title 'HALAMAN OLAHRAGA NUSANTARA (HON)' is visible. The navigation menu includes 'HOME', 'ABOUT', 'USER HOME', 'SEARCH', 'CURRENT', 'ARCHIVES', and 'ANNOUNCEMENTS'. The main content area is titled 'Active Submissions' and features a table with the following data:

ID	MM-DD SUBMIT	SEC	AUTHORS	TITLE	STATUS
6473	09-24	ART	Fauzan, Dirgantoro, Ihip, Monalisa,...	ANALISIS KESIAPAN ATLET RENANG KALIMANTAN SELATAN DALAM...	Awaiting assignment

Below the table, there is a 'Start a New Submission' section with a link to begin the process. A 'Refbacks' section is also present, showing no current refbacks. The right sidebar contains a 'Supported By' section with logos for 'appi' and 'ji RELAWAN JURNAL INDONESIA', and a list of links including 'AUTHOR GUIDELINE', 'ONLINE SUBMISSIONS', 'FOCUS & SCOPE', 'EDITORIAL TEAM', 'CONTACT US', 'PUBLICATION ETHICS', 'PEER REVIEW PROCESS', 'PLAGIARISM AND RETRACTION POLICY', and 'COPYRIGHT NOTICE'. The Windows taskbar at the bottom shows the date as 24/09/2021 and the temperature as 23°C.

Lampiran 10 Bukti Letter of Accepted (LoA) pada jurnal Jurnal Halaman Olahraga Nusantara Universitas PGRI terakreditasi sinta 3



Jendral A. Yani Street Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu  
Palembang South Sumatera

email jurnal: [jurnalhon@univpgri-palembang.ac.id](mailto:jurnalhon@univpgri-palembang.ac.id)  
situs web: <http://www.univpgri-palembang.ac.id>

Date, 24 th of August 2021

**ACCEPTANCE LETTER**

Dear,

Lazuardy Akbar Fauzan, Edwin Wahyu Dirgantoro, Ihip, Sofia Monalisa,  
Muhammad Fauzi Rahman

We Are Pleased to inform you that your manuscript entitled:

**"READINESS ANALYSIS OF SOUTH KALIMANTAN SWIMMING  
ATHLETES FACING THE NATIONAL LEVEL CHAMPIONSHIP"**

has been accepted for publication in Volume 5 Number 1, December 2021 of the  
Jurnal Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan) ISSN/eISSN:  
2614-2775/2621-8143.

The article will be available online at:

<https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/hon/index>

Thank you for your interest in our journal.

Best Regards,

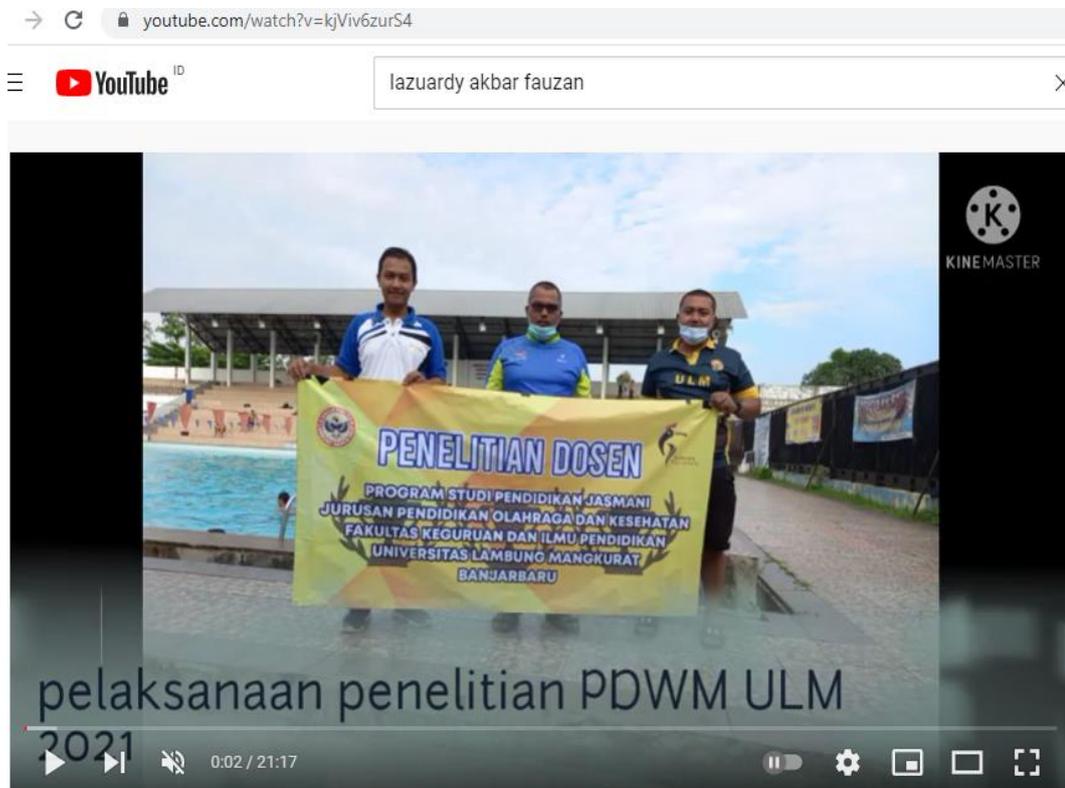
Editor in Chief

Dede Dwiansyah Putra, M.Pd

Jurnal Halaman Olahraga Nusantara  
(Jurnal Ilmu Keolahragaan)



Lampiran 11 Link luaran penelitian pada youtube  
<https://www.youtube.com/watch?v=kjViv6zurS4>



video pelaksanaan penelitian PDWM ULM tahun 2021 kluster penelitian pemula

Lampiran 12 Pemakalah (oral) pada seminar nasional lahan basah ULM tahun 2021



Lampiran 13 Personalia tenaga dan pelaksana penelitian

**LAMPIRAN BIODATA PENELITI**

1. Ketua Peneliti

Nama : Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd.  
 NIP : 19900416 201903 1 009  
 Tempat & Tanggal Lahir : Tegal, 16 April 1990  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Status Perkawinan : Kawin  
 Agama : Islam  
 Golongan/Pangkat : III b/Penata Muda  
 Jabatan Fungsional : Asisten Ahli  
 Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat  
 Alamat Kantor : Jalan Taruna Praja Raya Komplek Kampus JPOK  
 FKIP ULM Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan  
 Telpon/Faks : 0511 5780532  
 Alamat Rumah : Jalan Taruna Praja Raya Komplek Kampus JPOK  
 FKIP ULM Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan  
 No. HP : 085720058002  
 Alamat Email : [lazuardy.fauzan@ulm.ac.id](mailto:lazuardy.fauzan@ulm.ac.id).

**Riwayat Pendidikan Perguruan Tinggi**

Program Pendidikan	Jurusan/ Program Studi	Perguruan Tinggi	Tahun Lulus
S1 (Sarjana)	Pendidikan Kepelatihan Olahraga	Universitas Negeri Semarang	2012
S2 (Magister)	Pendidikan Olahraga	Universitas Negeri Semarang	2015

**Pelatihan Profesional**

Tahun	Jenis Pelatihan	Penyelenggara	Jangka waktu
2011	Pelatihan Wasit Tenis Lapangan Tingkat Provinsi	Pelti Jateng - Unnes	
2012	Pelatihan Pelatih Tonis Tingkat Provinsi	Unnes	
2017	Pelatihan Wasit Juri Renang dan Renang Perairan Terbuka kategori C+ Tingkat Provinsi	PRSI Jabar	

**Pengalaman Mengajar**

Mata Kuliah	Program Pendidikan	Institusi/Jurusan/ Program Studi	Semester/Tahun Akademik
Kebugaran Jasmani dan Latihan Fisik	S1	JPOK FKIP ULM	Ganjil 2020- 2021
Ilmu Kepelatihan Dasar	S1	JPOK FKIP ULM	Ganjil 2020- 2021
Teori dan Praktik Bola Basket	S1	JPOK FKIP ULM	Ganjil 2020-

			2021
Sarana dan prasarana olahraga	S1	JPOK FKIP ULM	Ganjil 2020-2021
Kebugaran Jasmani dan Latihan Fisik	S1	JPOK FKIP ULM	Ganjil 2019-2020
Teori dan Praktik Tenis Lapangan	S1	JPOK FKIP ULM	Ganjil 2019-2020
Teori dan Praktik Bola Basket	S1	JPOK FKIP ULM	Ganjil 2019-2020

#### **Pengalaman Penelitian**

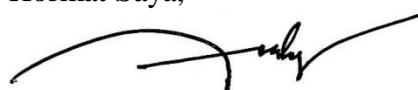
<b>Tahun</b>	<b>Judul Penelitian</b>	<b>Ketua/Anggota</b>	<b>Sumber Dana</b>
2017	Pengaruh latihan backhand drive dengan in stand position dan out stand position terhadap kemampuan backhand drive	Ketua	Mandiri
2015	Pengembangan Base-Net untuk sarana latihan pukulan forehand drive dan backhand drive pada pemain tenis klub Phapros Semarang	Ketua	Mandiri
2012	Pengaruh latihan forehand drive dengan metode three ball groundstroke dan forehand only terhadap kemampuan forehand drive pada pemain tenis klub Phapros Semarang	Ketua	Mandiri

#### **Karya Ilmiah Jurnal**

<b>Tahun</b>	<b>Judul</b>	<b>Penerbit/Jurnal</b>
2017	Pengaruh latihan backhand drive dengan in stand position dan out stand position terhadap kemampuan backhand drive	Jurnal Aswaja
2015	Pengembangan Base-Net untuk sarana latihan pukulan forehand drive dan backhand drive pada pemain tenis klub Phapros Semarang	Jurnal Pascasarjana Unnes
2012	Pengaruh latihan forehand drive dengan metode three ball groundstroke dan forehand only terhadap kemampuan forehand drive pada pemain tenis klub Phapros Semarang	Jurnal

Semua data yang saya isikan dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya.

Banjarbaru, 20 November 2021  
Hormat Saya,



Lazuardy Akbar F., S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19900416 201903 1 009

2. Anggota Peneliti (Dosen)

Nama : Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.  
 NIP : 19820623 201012 1 005  
 Tempat & Tanggal Lahir : Magetan, 23 Juni 1982  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Status Perkawinan : Kawin  
 Agama : Islam  
 Golongan/Pangkat : III b/ Penata Muda  
 Jabatan Akademik : Asisten Ahli  
 Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat  
 Alamat Kantor : Jalan Taruna Praja Raya Komplek Kampus JPOK  
 FKIP ULM Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan  
 Telpon/Faks : 0511 5780532  
 Alamat Rumah : Komplek Mustika Graha Asri jalan mustika blok N  
 nomor 7 Banjarbaru  
 No. HP : 0812 5051 7071  
 Alamat Email : [edwinjpok@yahoo.co.id](mailto:edwinjpok@yahoo.co.id).

**Riwayat Pendidikan Perguruan Tinggi**

Program Pendidikan	Jurusan/ Program Studi	Perguruan Tinggi	Tahun Lulus
S1 (Sarjana)	Ilmu Keolahragaan	Universitas Negeri Surabaya	2005
S2 (Magister)	Pendidikan Olahraga	Universitas Negeri Surabaya	2010

**Pengalaman Mengajar**

Mata Kuliah	Program	Institusi/Jurusan/ Program Studi	Semester/Tahun Akademik
Kebugaran Jasmani dan Latihan Fisik	S1	JPOK FKIP ULM	Ganjil 2018
Futsal	S1	JPOK FKIP ULM	Genap 2018
Dasar-dasar Ilmu Kepeleatihan	S1	JPOK FKIP ULM	Genap 2018
Teori dan Praktek Bulu Tangkis	S1	JPOK FKIP ULM	Genap 2018
Teori dan Praktek Bola Basket	S1	JPOK FKIP ULM	Genap 2018

**Pengalaman Penelitian**

Tahun	Judul Penelitian	Ketua/Anggota	Sumber Dana
2012	Status kebugaran jasmani atlet bola basket putra SMK N 1 martapura tahun 2012	Ketua	Mandiri
2014	Kontribusi kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola JPOK FKIP Unlam	Anggota	Mandiri
2014	Perkembangan kekuatan relative atlet gulat setelah diberi latihan terprogram selama enam minggu	Anggota	PNBP FKIP ULM

**Kegiatan Profesional/Pengabdian Kepada Masyarakat**

<b>Tahun</b>	<b>Jenis&gt;Nama Kegiatan</b>	<b>Tempat</b>
2019	Konsultan dan pelatih kempo	Perkemi KalSel
2018	Konsultan postur tubuh calon anggota POLRI	POLDA KalSel
2017	Konsultan dan tes pengukuran antropometri calon naggota POLRI	POLDA KalSel
2016	Pelatihan fisik terprogram untuk meningkatkan VO2 Max atlet komunitas lati Banjarbaru	Banjarbaru

**Jabatan Dalam Pengelolaan Institusi**

<b>Peran/Jabatan</b>	<b>Institusi</b>	<b>Tahun</b>
Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani S1	JPOK FKIP ULM	2019

**Peran Dalam Kegiatan Kemahasiswaan**

<b>Tahun</b>	<b>Jenis&gt;Nama Kegiatan</b>	<b>Peran</b>	<b>Tempat</b>
2019	Tim Basket JPOK FKIP ULM	Pembina	JPOK ULM
2019	Tim Futsal JPOK FKIP ULM	Pembina	JPOK ULM
2019	Tim Petanque JPOK FKIP ULM	Pembina	JPOK ULM

Semua data yang saya isikan dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya.

Banjarbaru, 20 November 2021  
Hormat Saya,



Edwin Wahyu D. S.Or., M.Pd.  
NIP. 19820623 201012 1 005

3. Anggota Peneliti (Mahasiswa 1)

Nama : Ihip  
Tempat Tanggal Lahir : Amuntai, 10 Agustus 1998  
Pekerjaan : Mahasiswa  
NIM : 1710122210013  
Kampus : Prodi Penjas JPOK FKIP ULM  
Alamat rumah : Jalan Kandilo Bahari Kabupaten Paser  
Nomor hp : 083159881627  
Email : ihipgrogot0101@gmail.com  
Hobi : Sepakbola  
Sekolah :  
SD Muhammadiyah lulus tahun 2011  
SMPN 5 Tanah Grogot lulus tahun 2014  
SMAN 1 Tanah Grogot tahun 2017  
S1 Universitas Lambung Mangkurat Angkatan 2017 lulus (Belum Lulus)  
Prestasi :  
Juara 1 Piala Menpora tingkat Kalimantan Selatan 2019  
Juara 1 Fustal antar mahasiswa se Kalimantan Selatan 2018  
Finalis Piala Menpora tingkat nasional 2019

Banjarbaru, 20 November 2021  
Hormat Saya,



Ihip

4. Anggota Peneliti (Mahasiswa 2)

Nama : Sofia Monalisa  
Tempat Tanggal Lahir : Desa Sirap, 16 juni 1998  
Pekerjaan : Mahasiswa Prodi Penjas JPOK FKIP ULM  
NIM : 1710122320060  
Alamat rumah : Desa Sirap, No 233 Rt 03 Kec. Juai Kab.  
Balangan  
Nomor hp : 0822-2117-8242  
Email : sofiamonalisa16@gmail.com  
Hobi : Olahraga (renang)  
Sekolah  
SDN Sirap 1 Kec. Juai Kab. Balangan lulus tahun 2010  
SMPN 1 Juai Kec. Juai Kab. Balangan lulus tahun 2013  
SMAN 1 Paringin Kec. Paringin Kab. Balangan lulus tahun 2016  
S1 Universitas Lambung Mangkurat Angkatan 2017 lulus (Belum Lulus)  
Prestasi :  
Juara 3 Kejuaraan basket antar Fakultas di ULM tahun 2018  
Juara 2 Kejuaraan basket antar Fakultas di ULM tahun 2019

Banjarbaru, 20 November 2021  
Hormat Saya,



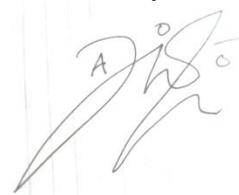
Sofia Monalisa

5. Anggota Peneliti (Mahasiswa 3)

Nama : Muhammad Fauzi Rahman  
Tempat Tanggal Lahir : Marabahan, 29 April 1999  
Pekerjaan : Mahasiswa Prodi Penjas JPOK FKIP ULM  
NIM : 1710122210018  
Alamat Rumah : Jalan. Panglima Batur RT.1 No.34 ,  
Kecamatan Marabahan Kab.Batola  
Nomor HP : 082251034788  
E-mail : Garnieraman@gmail.com  
Hobi : Jogging , Volly  
Sekolah :  
SDN Ulu Benteng 2 lulus tahun 2011  
MTs N 2 Batola lulus tahun 2014  
MAN 1 Batola lulus tahun 2017  
S1 Universitas Lambung Mangkurat Angkatan 2017 lulus (Belum Lulus)  
Prestasi :  
Peserta POMNAS Atletik SULSEL tahun 2017  
Peserta POMNAS Atletik Jakarta tahun 2019  
Peserta Kejurnas Atletik Bogor tahun 2019  
Juara 1 POMDA Atletik 200 meter tahun 2019  
Juara 2 POMDA Atletik 400 meter tahun 2019

Banjarbaru, 20 November 2021

Hormat Saya,



Muhammad Fauzi Rahman

Lampiran 14 Rekap hasil penelitian aspek fisik

Sample Number	Flexibility	Strength		Endurance				Power		VO2 Max	Amount	Category
		Leg muscles	Arm & Shoulder Muscles	Leg muscles	Back Muscles	Abdominal muscles	Arm & Shoulder Muscles	Leg muscles	Arm & Shoulders			
1	21,1	78	72	114	72	63	61	372	585	70,2	1508,3	Very good
2	29,5	85	82	135	82	85	75	402	625	75,7	1676,2	Very good
3	20,9	72	61	87	50	57	55	303	575	68,9	1349,8	Very good
4	19,6	70	62	54	53	54	57	318	562	65,8	1315,4	Very good
5	17,7	52	55	115	53	52	48	286	550	63,2	1291,9	Very good
6	21,7	63	60	100	53	51	64	336	540	56,8	1345,5	Very good
7	20,3	65	63,5	65	52	46	64	325	542	57,5	1300,3	Very good
8	22,6	68	58	95	53	52	65	326	547	63,6	1350,2	Very good
9	24,3	62	62	115	53	47	60	315	540	57,1	1335,4	Very good
10	20,5	65	59	80	55	43	55	300	552	53,7	1283,2	Very good
11	19,8	56	55	65	102	70	52	320	550	54,7	1344,5	Very good
12	19	48	45	98	48	42	45	311	417	45,8	1118,8	Good
13	18	45	47,5	90	72	45	48	306	407	46	1124,5	Good
14	19,5	52	52	75	35	42	52	315	342	50,6	1035,1	Good
15	16,5	45	48	74	36	43	54	315	350	47,6	1029,1	Good
16	17	50	52	80	55	50	52	290	542	62,4	1250,4	Good
17	18,7	68	59	42	51	57	50	295	553	64,6	1258,3	Good



Lampiran 16 Rekap hasil penelitian gaya punggung

NO	Fase Start		Fase tubuh						Fase Gerakan Lengan						Fase Gerakan Tungkai						Fase Gerakan Ambihan Nafas		Fase Koordinasi		Jumlah									
	p1	p2	p1	p2	p1	p2	p1	p2	p1	p2	p1	p2	p1	p2	p1	p2	p1	p2	p1	p2	p1	p2												
1	5	4	9	5	5	5	4	5	29	4	5	5	5	5	5	4	5	48	5	5	4	5	4	4	4	5	36	5	5	10	5	5	10	274
2	5	5	10	5	5	4	5	4	27	5	5	5	5	5	4	5	5	48	5	5	4	5	5	4	5	5	38	5	5	10	5	5	10	276
3	5	5	10	4	5	4	5	5	27	4	5	4	5	5	5	5	4	46	5	5	4	5	5	5	5	4	38	5	5	10	5	5	10	272
4	5	4	9	5	4	4	5	4	26	4	5	5	4	4	5	5	4	45	4	5	4	5	4	4	4	5	35	5	5	10	4	5	9	259
5	4	4	8	5	4	5	4	4	26	4	5	5	4	5	5	5	4	45	3	5	4	5	4	3	4	4	32	5	5	10	5	5	10	252
6	4	4	8	5	4	5	5	4	27	4	5	5	4	5	5	3	4	43	4	5	4	5	4	4	4	5	35	5	5	10	4	5	9	255
7	4	4	8	5	5	5	5	4	28	4	5	5	4	5	5	5	4	45	4	5	4	5	4	3	4	4	33	5	5	10	4	4	8	256
8	5	5	10	5	4	4	5	4	26	4	5	5	4	4	5	5	5	46	4	5	4	5	4	4	4	4	36	5	5	10	4	5	9	265
9	4	4	8	5	3	4	4	3	23	4	4	4	4	5	4	4	3	40	4	5	3	4	4	4	4	4	32	4	4	8	4	4	8	230
10	5	5	10	3	4	4	4	4	23	4	5	5	4	5	3	3	4	42	5	5	4	5	4	5	5	4	37	5	5	10	3	5	8	252
11	4	4	8	3	4	3	4	3	21	3	5	5	4	3	3	3	3	38	5	3	4	5	4	3	5	4	33	3	5	8	3	5	8	224
12	4	4	8	3	4	4	4	3	22	4	4	5	4	3	3	5	4	39	4	5	4	4	4	4	4	5	34	5	4	9	3	4	7	231
13	4	4	8	3	4	4	4	4	23	4	5	4	4	3	3	3	4	40	4	5	4	5	4	3	4	4	33	3	3	6	3	4	7	227
14	5	5	10	3	4	4	4	4	23	4	5	5	4	5	3	3	4	42	5	5	4	5	4	5	4	5	37	5	3	8	3	5	8	248
15	5	5	10	3	4	4	4	4	23	4	5	5	4	5	3	3	4	42	5	5	4	5	4	5	4	5	37	5	4	9	3	5	8	250
16	5	5	10	3	4	4	4	4	23	4	5	5	4	5	3	3	4	42	5	5	4	5	4	5	4	5	37	5	3	8	3	5	8	248
17	4	4	8	3	4	4	4	4	22	4	3	5	4	5	3	3	4	40	3	5	4	3	4	4	5	5	33	4	4	8	3	4	7	229



Lampiran 18 Rekap hasil penelitian gaya kupu

NO	Fase Start		Fase tubuh				Fase Gerakan Lengan								Fase Gerakan Tungkai				Fase Gerakan Amblian Nafas		Fase Koordinasi		Jumlah											
	p1	p2	p1	p2	p1	p2	p1	p2	p1	p2	p1	p2	p1	p2	p1	p2	p1	p2	p1	p2														
1	5	5	10	5	4	5	5	4	5	28	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	46	5	5	4	5	4	36	4	5	9	5	5	10	268
2	5	5	10	5	5	5	5	5	4	29	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	49	5	5	4	5	5	39	5	5	10	5	5	10	284
3	5	5	10	5	5	5	5	5	5	29	4	5	5	5	4	5	5	5	5	48	5	5	5	5	5	39	4	5	9	5	5	10	280	
4	5	5	10	5	4	4	5	4	4	26	4	5	5	4	4	5	5	4	4	45	4	4	4	4	4	33	4	5	9	4	5	9	255	
5	5	4	9	4	4	5	5	4	5	27	4	5	5	4	4	5	5	4	4	45	5	5	4	5	4	36	4	4	8	5	5	10	260	
6	3	4	7	5	4	3	4	4	3	23	4	5	3	4	4	5	4	4	4	42	4	3	4	5	4	32	4	4	8	3	5	8	232	
7	5	4	9	5	5	5	5	4	4	28	4	5	5	4	4	5	5	4	4	45	4	5	4	5	4	35	4	5	9	5	4	9	261	
8	5	5	10	5	4	4	5	4	4	26	4	5	5	4	4	5	5	5	4	46	4	5	4	5	4	36	5	5	10	5	5	10	266	
9	3	4	7	5	5	4	3	4	4	26	4	3	4	4	4	5	4	3	4	40	4	3	4	5	4	31	5	3	8	4	4	8	232	
10	3	4	7	4	4	4	4	3	4	23	4	4	5	4	3	4	5	4	3	40	5	4	4	3	4	31	3	5	8	3	4	7	225	
11	5	5	10	5	4	4	4	4	4	25	4	5	5	4	5	4	4	4	4	44	5	5	4	5	4	36	5	5	10	5	4	9	259	
12	4	4	8	3	4	4	4	3	4	22	4	4	3	4	4	4	3	4	4	38	4	4	4	5	4	32	5	5	10	3	4	7	227	
13	4	3	7	3	4	4	3	4	4	22	4	3	5	4	5	4	5	3	4	41	4	5	4	3	4	32	5	3	8	5	4	9	229	
14	5	3	8	5	4	4	4	4	3	24	4	5	3	4	5	4	4	4	4	42	3	5	3	3	4	31	3	3	6	4	4	8	230	
15	4	3	7	5	4	4	4	4	4	25	4	5	5	4	5	4	4	4	4	44	5	5	4	5	4	36	5	5	10	5	4	9	253	
16	4	3	7	5	3	4	3	4	4	23	4	3	5	4	5	4	4	4	4	40	5	5	4	3	4	34	3	3	6	3	4	7	227	
17	4	4	8	3	4	4	4	3	4	22	4	3	3	4	5	4	4	4	4	39	3	3	4	5	4	32	5	4	9	4	4	8	228	

Lampiran 19 Rekap hasil penelitian aspek mental

Nomor	berfikir positif					catatan harian					goal-setting					relaksasi					imajeri					konsentrasi									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
1	4	5	5	4	5	23	2	2	2	3	1	10	5	3	5	4	5	22	2	2	2	3	3	12	1	1	1	1	5	4	5	5	4	5	23
2	4	5	5	4	5	23	1	1	1	2	1	6	5	4	4	5	23	2	1	2	2	3	10	1	1	2	2	1	7	4	5	3	4	5	21
3	5	4	5	4	5	23	1	2	2	2	1	8	5	5	4	5	24	2	2	2	2	1	9	1	1	2	2	1	7	5	4	5	4	5	23
4	4	5	5	4	5	23	1	1	2	2	1	7	5	3	5	4	22	2	3	2	2	3	12	1	1	2	2	1	7	4	5	3	4	5	21
5	4	5	5	5	5	24	1	2	3	3	1	10	5	5	4	4	23	1	2	3	3	2	11	1	2	1	3	1	8	4	5	5	5	24	
6	5	4	4	5	5	23	1	2	1	1	1	6	5	4	5	24	1	2	1	1	1	6	1	2	1	1	1	6	5	4	4	4	5	22	
7	5	5	5	5	5	25	1	2	3	1	1	8	5	4	4	23	3	2	3	1	2	11	1	2	2	1	1	7	5	5	3	4	5	22	
8	4	5	5	4	4	22	1	1	2	1	1	6	5	5	4	4	23	1	1	2	1	1	6	1	2	2	1	1	7	4	5	5	4	4	22
9	5	5	5	4	4	23	1	3	1	1	1	7	5	3	5	5	23	3	3	2	1	3	12	1	2	1	1	7	5	5	3	4	4	21	
10	5	5	4	5	4	23	1	1	3	1	1	7	5	5	5	4	24	1	2	3	2	1	9	1	1	3	1	1	7	5	5	4	5	4	23
11	4	5	5	3	5	22	1	2	1	2	1	7	5	3	4	5	22	2	2	1	2	1	8	1	2	2	2	1	8	4	5	5	3	5	22
12	5	5	5	4	5	24	1	2	1	2	1	7	5	4	5	5	24	1	2	2	2	3	10	1	2	1	2	1	7	5	5	3	4	5	22
13	4	5	5	5	5	24	1	1	2	1	1	6	5	5	4	5	24	2	2	2	1	1	8	1	1	2	2	1	7	4	5	5	5	5	24
14	4	5	5	4	4	22	1	1	2	1	1	6	5	5	5	4	24	1	1	2	1	1	6	1	2	2	1	2	8	4	5	5	4	4	22
15	4	5	4	5	5	23	1	2	1	2	1	7	5	5	4	5	24	2	2	1	2	1	8	1	2	1	2	1	7	4	5	4	3	5	21
16	4	5	5	5	5	24	1	2	1	1	1	6	5	4	5	5	24	1	2	2	1	2	8	1	2	2	1	2	8	4	5	4	4	5	22
17	4	5	5	5	5	24	1	1	3	2	1	8	5	5	4	3	22	2	3	3	2	3	13	1	1	3	2	2	9	4	5	4	4	5	22

Lampiran 19 Rekap hasil penelitian aspek strategi

Nomor	Update Informasi					Latihan Mandiri					Training Camp					Latihan Dengan Catatan Waktu					Uji Coba Kejuaraan					Nomor Gaya Unggulan					Penerapan IPTEK Latihan									
1	3	3	3	2	3	14	5	3	3	2	2	15	5	4	5	4	5	23	5	2	2	3	2	9	3	3	4	5	4	5	21	5	5	23	3	3	3	2	3	14
2	3	3	2	2	3	13	5	3	3	2	3	16	5	5	4	5	5	24	5	1	2	4	2	12	3	5	4	5	5	22	5	5	21	4	3	3	2	2	14	
3	3	3	3	3	3	15	5	2	3	2	2	14	5	4	5	5	4	23	5	2	2	4	2	13	4	4	5	5	4	22	5	5	23	4	3	2	2	4	15	
4	3	3	2	2	3	13	5	2	3	2	2	14	5	4	4	3	5	21	5	3	2	4	2	14	5	4	4	5	4	23	5	5	21	3	2	3	3	4	15	
5	3	3	3	3	3	15	5	3	2	3	3	16	5	5	5	5	5	25	5	2	3	4	1	14	5	5	4	4	5	23	5	5	24	4	2	2	2	4	14	
6	3	4	3	2	3	15	5	2	2	2	2	13	5	4	5	5	5	24	5	2	1	5	1	13	5	4	5	5	4	23	5	5	22	4	3	4	2	2	15	
7	3	2	4	3	3	15	5	3	3	3	3	17	5	5	4	5	4	23	5	2	3	3	3	13	5	4	5	4	5	23	5	5	22	3	4	3	2	2	14	
8	2	3	3	3	3	14	5	3	2	2	2	14	5	4	5	3	5	22	5	1	2	4	1	12	5	3	4	5	5	22	5	5	22	4	3	2	3	4	16	
9	2	3	3	3	3	14	5	3	2	2	2	14	5	5	5	5	5	25	5	3	2	5	3	15	5	4	5	5	4	23	5	5	21	4	3	4	4	2	17	
10	3	3	4	5	3	18	5	3	4	2	3	17	5	4	4	5	5	23	5	2	3	3	1	13	5	3	3	4	4	19	5	5	23	3	2	2	3	4	14	
11	2	3	2	3	3	13	5	2	2	3	2	14	5	5	5	5	4	24	5	2	1	4	2	12	5	2	5	2	3	17	5	5	22	4	2	3	3	2	14	
12	2	3	2	3	3	13	5	3	2	2	3	15	4	4	4	3	5	20	5	2	2	4	1	13	4	4	3	2	4	17	5	5	22	4	2	2	2	4	14	
13	3	3	3	3	3	15	5	3	2	2	2	14	5	5	5	5	5	25	5	2	2	4	2	13	3	3	5	5	3	19	5	5	24	3	3	2	4	2	14	
14	2	5	5	2	3	17	5	3	3	2	3	16	5	4	5	5	4	23	5	1	2	5	1	13	4	4	4	3	3	18	5	5	22	4	2	2	3	4	15	
15	3	3	3	2	3	14	5	2	2	2	2	13	4	5	4	3	5	21	5	2	1	3	2	11	3	2	4	2	3	14	5	5	21	3	2	2	2	4	13	
16	2	5	3	3	3	16	5	3	2	2	2	14	4	5	4	3	5	21	5	2	2	4	1	13	4	4	4	3	3	18	5	5	22	4	3	2	2	3	14	
17	2	2	3	4	3	14	5	3	3	2	3	16	4	5	5	5	4	23	5	3	3	5	2	16	4	4	4	2	4	18	5	5	22	3	2	3	3	3	14	

Lampiran 20 lembar ekspert judgment dari ahli

**LEMBAR EXPERT JUDGMENT  
SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd.  
Bidang : Renang Prestasi

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrument penelitian berupa lembar angket yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Analisis Kesiapan Atlet Renang Kalimantan Selatan Dalam Menghadapi Kejuaraan Tingkat Nasional" yang disusun oleh:

Nama Ketua : Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd.,M.Pd.  
NIP : 19900416 201903 1 009  
Nama Anggota : Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or.,M.Pd.  
NIP : 19820623 201012 1 005  
Prodi : Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM

Dengan ini menyatakan instrumen tersebut (√)

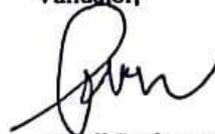
1. Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi.
2. Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran.
3. Tidak layak.

Catatan (bila perlu)

Instrumen pengamatan gerak dirutinkan sesuai dengan fase gerakan  
dalam setiap gaya renang

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Banjarbaru, 24 April 2021  
Validator,



Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd.

**LEMBAR EXPERT JUDGMENT  
SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd.  
Bidang : Tes dan pengukuran keolahragaan

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrument penelitian berupa lembar angket yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Analisis Kesiapan Atlet Renang Kalimantan Selatan Dalam Menghadapi Kejuaraan Tingkat Nasional" yang disusun oleh:

Nama Ketua : Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd.,M.Pd.  
NIP : 19900416 201903 1 009  
Nama Anggota : Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or.,M.Pd.  
NIP : 19820623 201012 1 005  
Prodi : Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM

Dengan ini menyatakan instrumen tersebut (√)

1. Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi.
- ② Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran.
3. Tidak layak.

Catatan (bila perlu)

Gunakan toni Tes Pengukuran Aritik dan Norma kecapaian

---

---

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Banjarbaru, 25 April 2021

Validator,



Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd.

**LEMBAR EXPERT JUDGMENT  
SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aveny Septi AStriani, M.Pd.  
Bidang : Tata Bahasa

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrument penelitian berupa lembar angket yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Analisis Kesiapan Atlet Renang Kalimantan Selatan Dalam Menghadapi Kejuaraan Tingkat Nasional" yang disusun oleh:

Nama Ketua : Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd.,M.Pd.  
NIP : 19900416 201903 1 009  
Nama Anggota : Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or.,M.Pd.  
NIP : 19820623 201012 1 005  
Prodi : Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM

Dengan ini menyatakan instrumen tersebut (√)

1. Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi.
- ② Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran.
3. Tidak layak.

Catatan (bila perlu)

---

*Tata bahasa sudah baik*

---

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Banjarbaru, 22 April 2021  
Validator,

  
Aveny Septi A., S.Pd., M.Hum.

Lampiran 21 Instrumen pengamatan gaya renang

No	Indikator Analisis Gerakan	Penilaian		M	Kriteria
		P1	P2		
<b>Fase Start</b>					
1	Sudut masuk ke air pada gaya dada sekitar 20°	4	3	3.5	Hampir sesuai
Rata-rata				3.5	Hampir sesuai
<b>Fase Posisi tubuh Saat Meluncur</b>					
2	Tubuh sejajar dengan permukaan air dengan pinggang dekat dipermukaan air dan tungkai di bawah permukaan air	4	4	4	Sesuai
3	Wajah atau kepala selalu di bawah permukaan air selama kayuhan lengan dan diangkat ke atas permukaan air selama pengambilan nafas	4	5	4.5	Sesuai
4	Badan lebih rendah dari kepala dan tungkai lebih rendah dari badan saat tungkai melakukan recovery	4	4	4	Sesuai
Rata-rata				4.1	Sesuai
<b>Fase Gerakan Lengan</b>					
5	Tangan mulai bergerak ke arah luar-dalam sampai melewati garis bahu	4	4	4	Sesuai
6	Tangan tetap melebar selama sapuan luar sampai mencapai kedalaman 50-80 cm	5	5	5	Sangat Sesuai
7	Tangan digerakan ke luar hampir membentuk sudut 30°-40° relatif terhadap arah luar dari gerakan tangan	4	5	4.5	Sesuai
8	Sapuan tangan harus berubah dari arah luar-bawah ke arah dalam-atas dengan sudut serangan 30° dan Kecepatan sapuan dalam ditambah menjadi 5-6 m/detik.	4	4	4	Sesuai
9	Sapuan dalam berakhir saat	3	4	3.5	Hampir Sesuai

	tangan mulai bergerak ke atas-depan untuk gerakan <i>recovery</i> . dimulai saat tangan hampir bersamaan sampai di bawah dagu.				
Rata-rata				4.2	Sesuai
<b>Fase gerakan Tungkai</b>					
10	Gerakan tendangan luar dimulai ketika tungkai mendekati pemulihan. Pinggang dan lutut dilengkungkan dan tumit harus didekatkan pantat	4	5	4.5	Sesuai
11	Ketika tumit mendekati pantat maka putarlah kaki ke arah luar belakang dengan telapak kaki menghadap belakang-atas-luar. Hempasan yang benar didapat oleh putaran ke arah dalam pada pinggul. Jari kaki merupakan bagian ujung dari bilah pendorong.	4	3	3.5	Hampir Sesuai
12	Ketika mendekati pelebaran, kaki mulai menyapu ke arah bawah. Kaki harus dihempaskan ke luar dan ke bawah hingga air terhempas ke belakang	4	4	4	Sesuai
13	Ketika kaki hampir pada pelebaran yang maksimal, secara perlahan berubah arah dari arah bawah ke arah dalam sehingga kedua kaki menyatu bersama dan serentak. Kaki harus dihempaskan ke arah dalam sekuat mungkin sehingga air menyibak ke belakang dari batas kaki bagian luar kedalam	4	4	4	Sesuai
Rata-rata				4	Sesuai
<b>Fase Gerakan Pengambilan Nafas</b>					
14	Mengangkat kepala ke atas permukaan air. Kepala mulai ditarik ke atas ketika lengan melakukan gerakan awal sapuan luar dan mencapai titik tertinggi ketika lengan melakukan akhir sapuan dalam. Kepala kembali dimasukan ke dalam air pada saat lengan	4	4	4	Sesuai
	<i>recovery</i>				
<b>Fase Koordinasi</b>					
15	Satu gerakan tungkai, satu gerakan lengan dan satu gerakan pengambilan napas	4	4	4	Sesuai
Rata-rata				4	Sesuai
<b>Rata-rata total</b>				<b>4</b>	<b>Sesuai</b>

Lampiran 22 Angket aspek mental

**ANGKET PENERAPAN ASPEK MENTAL  
PADA ATLET RENANG PENGPOV KALIMANTAN SELATAN**

**A. Identitas Responden**

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

**B. Petunjuk Pengisian**

Berilah tandan (V) pada bobot nilai pada alternative jawaban yang merefleksikan persepsi anda. Instrument ini disusun dengan skala nilai 1-5 dimana nilai paling baik adalah 5.

No.	Pertanyaan	1	2	3	4	5
A.	Berfikir positif					
1.	Selalu berfikir positif saat latihan					
2.	Selalu berfikir positif saat pertandingan					
3.	Selalu berfikir positif saat positif diberi target					
4.	Selalu berfikir positif saat positif kalah					
5.	Selalu berfikir positif saat positif menang					
B.	Catatan harian					
1.	Atlet mencatat setiap hasil latihan					
2.	Pelatih mencatat setiap hasil latihan					
3.	Pelatih mengevaluasi catatan hasil latihan					
4.	Atlet mencatat kekurangan dalam latihan					
5.	Atlet menggunakan catatan harian sebagai pedoman melakukan perbaikan latihan berikutnya					
C.	Goal setting					
1.	Pelatih memiliki goal setting untuk atlet					
2.	Pelatih menyampaikan goal setting dalam latihan					
3.	Pelatih menyampaikan goal setting dalam kejuaraan					

4.	Goal setting tersusun dengan jelas					
5.	Goal setting digunakan untuk panduan latihan					
D.	Relaksasi					
1.	Terdapat fase relaksasi saat latihan					
2.	Terdapat fase relaksasi setiap berkala					
3.	Pemberian latihan relaksasi terprogram					
4.	Waktu untuk relaksasi cukup					
5.	Terdapat program relaksasi untuk atlet					
E.	Imajeri					
1.	Terdapat program latihan imajeri untuk atlet					
2.	Menerapkan program latihan imajeri untuk atlet					
3.	Pemberian latihan imajeri secara terprogram					
4.	Latihan imajeri dapat diterima dengan baik oleh atlet					
5.	Latihan imajeri didampingi oleh ahli					
F.	Konsentrasi					
1.	Terdapat program latihan konsentrasi untuk atlet					
2.	Menerapkan program latihan konsentrasi untuk atlet					
3.	Pemberian latihan konsentrasi secara terprogram					
4.	Latihan konsentrasi dapat diterima dengan baik oleh atlet					
5.	Latihan konsentrasi didampingi oleh ahli					

Lampiran 23 Instrumen aspek strategi

**ANGKET PENERAPAN ASPEK STRATEGI  
PADA ATLET RENANG PENGPOV KALIMANTAN SELATAN**

C. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

D. Petunjuk Pengisian

Berilah tandan (V) pada bobot nilai pada alternative jawaban yang merefleksikan persepsi anda. Instrument ini disusun dengan skala nilai 1-5 dimana nilai paling baik adalah 5.

No.	Pertanyaan	1	2	3	4	5
A.	Update Informasi					
1.	Selalu update informasi terbaru					
2.	Selalu mencari bast time lawan					
3.	Selalu mencari teknik latihan yang terbaru					
4.	Selalu mencari peraturan kejuaraan terbaru					
5.	Selalu merekap hasil latihan setiap hari					
B.	Latihan mandiri					
1.	Selalu melakukan latihan mandiri					
2.	Pelatih memfasilitasi latihan mandiri					
3.	Latihan mandiri dilakukan secara terprogram					
4.	Latihan mandiri selalu dilaporkan ke pelatih					
5.	Latihan mandiri memberatkan atlet					
C.	Training camp					
1.	Semua atlet diberikan program training camp					
2.	Program training camp wajib diikuti atlet					
3.	Atlet antusias mengikuti training camp					
4.	Training camp terprogram dengan jelas					

5.	Training camp dilakukan jauh hari sebelum kejuaraan					
D.	Latihan dengan catatan waktu					
1.	Atlet mencatat waktu capian setiap hasil latihan					
2.	Pelatih mencatat waktu capian atlet setiap hasil latihan					
3.	Pelatih mengevaluasi waktu capian atlet					
4.	Atlet mengetahui waktu capian saat latihan					
5.	Atlet menggunakan waktu capian atlet sebagai pedoman melakukan perbaikan latihan berikutnya					
E.	Uji coba kejuaraan					
1.	Semua atlet diberikan program uji coba kejuaraan					
2.	Program uji coba kejuaraan wajib diikuti atlet					
3.	Atlet antusias mengikuti uji coba kejuaraan					
4.	Uji coba kejuaraan terprogram dengan jelas					
5.	Uji coba kejuaraan dilakukan jauh hari sebelum kejuaraan					
F.	Nomor gaya unggulan					
1.	Atlet focus mengikuti latihan pada nomor gaya unggulan					
2.	Dalam kejuaraan atlet focus mengikuti pada nomor gaya unggulan					
3.	Pemberian latihan pada nomor gaya unggulan					
G.	Penerapan IPTEK					
1.	Selalu menggunakan IPTEK saat latihan					
2.	Selalu menggunakan IPTEK saat kejuaraan					
3.	IPTEK yang diterapkan adalah yang terbaru					
4.	IPTEK yang dimiliki mendukung proses latihan					
5.	IPTEK yang dimiliki lengkap					









Lampiran 25 Foto penelitian



Foto bersama atlet dan pelatih renang Pengprov PRSI Kalsel



Wawancara bersama kepala pelatih renang Pengprov PRSI Kalsel



Observasi teknik renang atlet Pengprov PRSI Kalsel



Observasi teknik renang atlet Pengprov PRSI Kalsel



Observasi teknik renang atlet Pengprov PRSI Kalsel



Observasi teknik renang atlet Pengprov PRSI Kalsel



Wawancara bersama atlet renang Pengprov PRSI Kalsel



Pelaksanaan tes fisik atlet renang Pengprov PRSI Kalsel



Pelaksanaan tes fisik atlet renang Pengprov PRSI Kalsel



Pelaksanaan tes fisik atlet renang Pengprov PRSI Kalsel



Pelaksanaan tes fisik atlet renang Pengprov PRSI Kalsel



Pelaksanaan tes fisik atlet renang Pengprov PRSI Kalsel