

C6

**LAPORAN
PENELITIAN PENGEMBANGAN PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI**

**JUDUL:
KONTRIBUSI ATLET KRAS (KEJUARAAN RENANG ANTAR SEKOLAH)
TERHADAP PORDA RENANG DIY 2015**

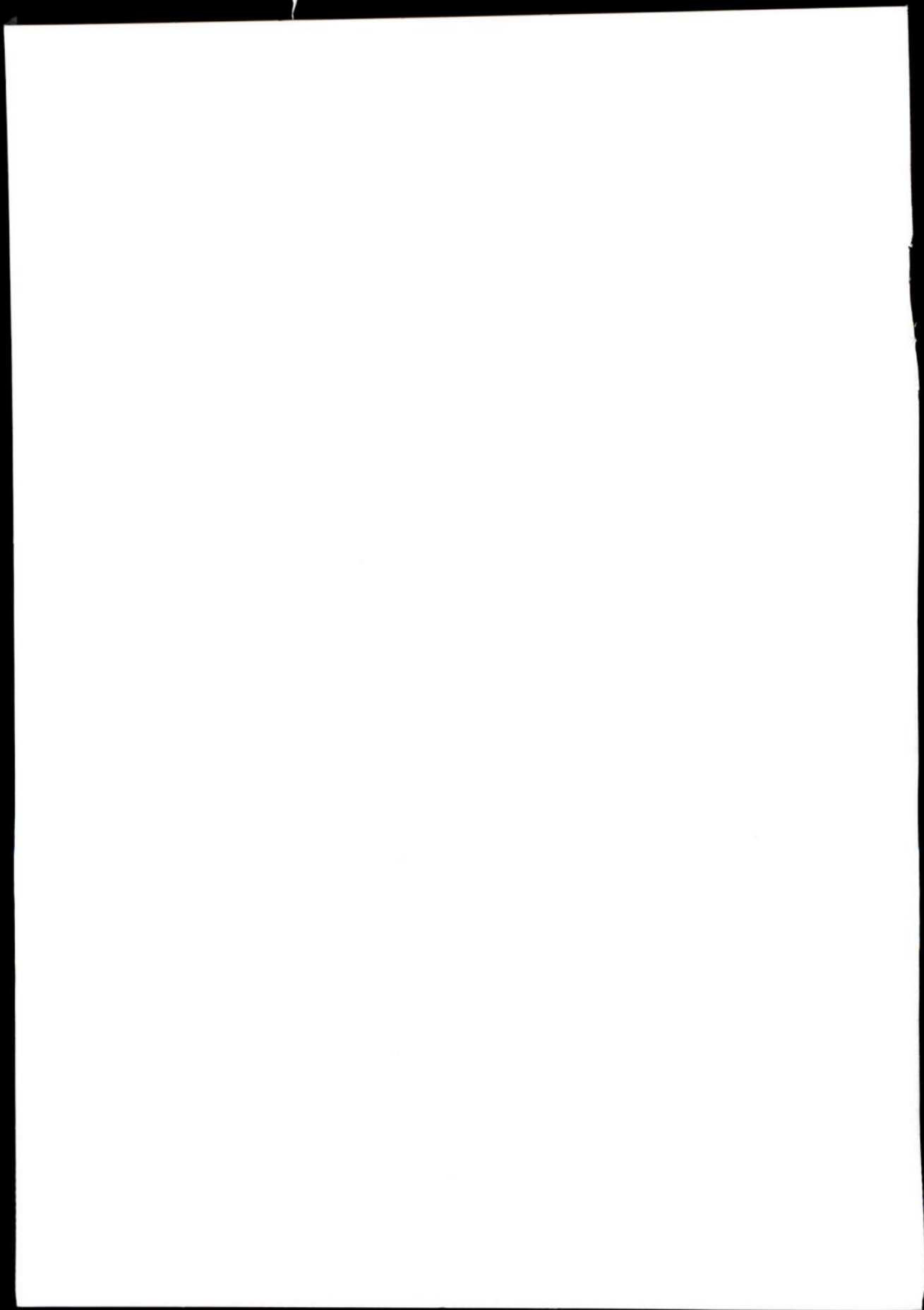


Disusun oleh:

Dr. Subagyo, M.Pd	NIP. 195611071982031002
Dra. Sri Mawarti, M.Pd.	NIP. 195906071987032001
Abdul Mahfudin Alim, M.Pd.	NIP. 198506092014041001
Danang Pujo Broto, M.Or	NIP. 198802162014041001

PENELITIAN DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DANA DIPA UNY TAHUN 2015
SK KETUA PENGELOLA No.27/UN34.38/PL/2015, Tgl. 8 Mei 2015
NOMOR PERJANJIAN: 331 b/UN34.38/PL/2015, Tgl. 18 Mei 2015

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
KAMPUS WATES
TAHUN 2015**



**LEMBAR PENGESAHAN
PROPOSAL PENELITIAN KELOMPOK KEAHLIAN FIK UNY**

1. Judul Penelitian : **Kontribusi Atlet Kras (Kejuaraan Renang Antar Sekolah) Terhadap Porda Renang Diy 2015**
2. Ketua Peneliti :
- a. Nama Lengkap : Dr. Subagyo, M.Pd
- b. Jabatan/Pangkat/Golongan : Lektor Kepala/Pembina Ut. Muda/ IV C
- c. Fakultas/Jurusan : FIK/POR
- d. HP : 0274-513092/0817467081
3. Bidang Keilmuan : PJOK
4. Tim Peneliti

NO	Nama	NIP	Bidang Keahlian
1	Dr. Subagyo, M.Pd	195611071982031002	Pembelajaran Akuatik
2	Dra. Sri Mawarti, M.Pd	195906071987032001	Pembelajaran Bolavoli
3	Abdul Mahfudin Alim, M.Pd.	198506092014041001	<i>Sport Intruactional</i>
4	Danang Pujo Broto, M.Or	198802162014041001	<i>Sport Intruactional</i>

5. Lokasi Penelitian : Kolam Renang FIK-UNY Kampus Wates
6. Waktu Penelitian : Mei-Juni 2015
7. Dana yang diusulkan : Rp 7.500.000,-

Ketua Pengelola Kampus Wates

Yogyakarta, 12 November 2015
Peneliti




Bambang Saptono, M.Si
NIP. 196107231988031001



Dr. Subagyo, M.Pd
NIP. 195611071982031002

Mengetahui,
Dekan FIK UNY



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr.wb.

Ucapan syukur yang tak terhingga atas karunia Allah SWT, yang mengizinkan Penelitian Kelompok Keahlian kami yang berjudul ” **Kontribusi Atlet Kras (Kejuaraan Renang Antar Sekolah) Terhadap Porda Renang Diy 2015** ” dapat dilaksanakan tanpa hambatan yang berarti.

Dengan telah terselesaikannya kegiatan penelitian ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
3. Kaprodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
4. Ketua Pengelola Kampus Wates

Semoga segala kebaikan dan kerjasama dari bapak/ibu/saudara mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah SWT dan kegiatan PPM ini bisa bermanfaat untuk semua pihak.

Tim Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
Lembar Pengesahan	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Daftar Gambar	iv
Daftar Tabel	v
Abstrak	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Manfaat Penelitian	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	4
A. Pengertian Kontribusi	4
B. Pembinaan Olahraga Prestasi	4
C. Olahraga Renang	6
D. Pembinaan Olahraga Renang	7
BAB III METODE PENELITIAN	11
A. Jenis Penelitian	11
B. Tempat dan Waktu Penelitian	11
C. Populasi dan Sampel	11
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	11
BAB IV HASIL PENELITIAN	12
A. Deskripsi Data	12
B. Pembahasan	15
C. Kesimpulan	17
D. Saran	17
DAFTAR PUSTAKA	18
Lampiran	19

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Urutan Pembinaan Jangka Panjang	8

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Panduan Menuju Spesialisasi Olahraga.....	9
Tabel 2. Data Atlet KRAS.....	12
Tabel 3. Data Atlet PORDA.....	13
Tabel 4. Data Atlet KRAS di PORDA.....	13
Tabel 5. Analisis Data Atlet KRAS yang mewakili Daerah.....	14

KONTRIBUSI ATLET KRAS (KEJUARAAN RENANG ANTAR SEKOLAH) TERHADAP PORDA DIY 2015

ABSTRAK

Atlet yang konsisten di usia sekolah berpotensi besar mewakili daerah. Berdasarkan fakta yang ada, maka perlu adanya penelitian yang menunjukkan bahwa atlet yang ikut dalam kejuaraan renang antar sekolah (KRAS) berkontribusi sebagai atlet daerah atau mewakili di ajang Pekan Olahraga Daerah (PORDA).

Penelitian survei ini dilaksanakan di UNY kampus Wates, sebagai tuan rumah atau penyelenggara kejuaraan KRAS dan PORDA 2015. Analisis data melalui analisis deskriptif kuantitatif dengan melihat persentase dari jumlah atlet yang mengikuti kejuaraan KRAS dan PORDA.

Jumlah keseluruhan atlet renang yang mengikuti KRAS 2015 adalah 251 atlet. Atlet dari masing-masing kabupaten sebagai berikut: Kodya Yogyakarta (85 orang), Kulon Progo (73 orang), Sleman berjumlah (39 orang), Bantul (30 orang) dan Gunung Kidul (25 orang). Sedangkan jumlah keseluruhan atlet renang yang mengikuti PORDA 2015 adalah 92 atlet, yang terdiri dari Kodya Yogyakarta (28 orang), Kulon Progo (17 orang) dari Gunung Kidul (17 orang), Bantul (16 orang) Sleman (14 orang).

Berdasarkan analisis data penelitian, atlet mengikuti KRAS yang ikut kejuaraan PORDA 2015 sejumlah 39 orang yang diidentifikasi dari masing-masing kabupaten sebagai berikut: (1) Kabupaten Kulon Progo, 10 orang (58,82%), (2) Kabupaten Gunung , 8 orang (47,06%), (3) Kodya Yogyakarta, 11 orang (39,29%), kabupaten Bantul, 6 orang (37,50%), dan kabupaten Sleman 4 orang (28,57%). Jadi dapat dikatakan kontribusi atlet KRAS untuk PORDA DIY 2015 sebesar 42,39%.

Kata kunci: Kontribusi, Renang, KRAS, PORDA.

KONTRIBUSI ATLET KRAS (KEJUARAAN RENANG ANTAR SEKOLAH) TERHADAP PORDA RENANG DIY 2015

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kompetisi atau kejuaraan dapat menyaring atau membibit atlet berbakat usia dini, dan dapat mengembangkan potensi yang dimiliki anak. Salah satu pembinaan prestasi ditingkat sekolah yaitu dengan cara mengadakan kompetisi intern sekolah maupun antar sekolah melalui jenjang tingkatan kompetisi dari kecamatan, kabupaten, daerah/wilayah hingga nasional. Kejuaraan antar pelajar atau antar sekolah bermacam-macam kegiatan, seperti POPNAS, POPWIL, POPDA, O2SN atau KRAPSI dan KRAS dalam olahraga renang. KRAS merupakan salah satu jbaran dari suatu kebijakan organisasi (PRSI) dalam mencapai visi dan menjalankan misinya, yang bermuara pada tujuan program yang telah ditetapkan organisasi (PRSI) tersebut.

KRAS merupakan salah satu pelaksanaan dari Undang-Undang Sistem Olahraga Republik Indonesia tahun 2005, yang membagi dalam tiga kategori olahraga, pertama olahraga pendidikan, kedua olahraga rekreasi, dan ketiga olahraga prestasi. olahraga prestasi, yaitu kegiatan olahraga yang tujuannya untuk memperoleh prestasi semua kegiatan dikelola dan dilakukan secara profesional perencanaan program dan proses pelaksanaan dilakukan dengan sungguh-sungguh agar prestasi dapat tercapai, baik prestasi ditingkat regional, nasional maupun internasional.

KRAS atau kejuaraan renang antar sekolah di maksudkan untuk membina atlet dari kategori usia sekolah, supaya atlet tetap konsisten dalam berlatih dan berprestasi. Beberapa atlet yang berpotensi di usia dini pada umumnya ketika menginjak usia setara siswa sekolah menengah atas hilang dari kejuaraan. Hal ini dikarenakan minimnya kejuaraan renang yang ada, dan pembinaan di sekolah atau club kurang optimal. Adanya KRAS sebagai solusi pembinaan berjenjang dari berbagai tingkatan usia sekolah. Selain kejuaraan antar sekolah, ada pula kejuaraan antar daerah atau PORDA, dan dapat di ikuti oleh atlet usia sekolah.

PORDA atau Pekan Olahraga Daerah, merupakan penyaringan atlet tingkat daerah untuk di libatkan untuk mewakili provinsi di tingkat nasional. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki lima kabupaten atau kota, masing-masing kabupaten besaing menjadi yang terbaik atau menjadi juara umum di ajang PORDA. Cabang olahraga yang dipertandingkan salah satunya adalah renang.

Cabang renang atlet yang mewakili dari berbagai usia termasuk usia sekolah. Atlet yang konsisten di usia sekolah berpontensi besar mewakili daerah. Berdasarkan fakta yang ada ini, maka perlu adanya penelitian yang menunjukan bahwa atlet yang ikut dalam kejuaraan renang antar sekolah (KRAS) berkontribusi ke daerah atau sebagai atlet daerah atau mewakili di ajang Pekan Olahraga Daerah (PORDA).

B. Identifikasi Masalah

1. Masih minimnya kejuaraan renang untuk anak usia sekolah.
2. Masih banyak atlet yang tidak konsisten pada cabang renang.
3. Masih belum diketahuinya peran KRAS terhadap pembinaan prestasi.
4. Belum diketahuinya kontribusi KRAS terhadap PORDA renang DIY 2015.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah adakah kontribusi atlet sekolah terhadap pelaksanaan PORDA renang di DIY 2015. Berapa persen atlet sekolah yang terlibat di kejuaraan PORDA renang DIY 2015.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang di uraikan di atas, maka perumusan masalah penelitian adalah adakah kontribusi atlet KRAS terhadap kejuaraan PORDA renang DIY 2015.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah dan perumusan masalah yang telah di ungkapkan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi dari atlet sekolah atau KRAS untuk daerah.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah di ungkapkan sebelumnya, maka manfaat dari penelitian ini adalah memberikan informasi mengenai sumbangan atlet sekolah terhadap daerah

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Kontribusi

Menurut kamus besar bahasa Indonesia kontribusi berarti sumbangan (<http://kbbi.web.id>). Kontribusi berasal dari bahasa Inggris yaitu contribute, contribution, maknanya adalah keikutsertaan, keterlibatan, melibatkan diri maupun sumbangan. Berarti dalam hal ini kontribusi dapat berupa materi atau tindakan. Kontribusi dalam pengertian sebagai tindakan yaitu berupa perilaku yang dilakukan oleh individu atau kelompok yang kemudian memberikan dampak baik positif terhadap pihak lain.

Dengan kontribusi berarti individu maupun kelompok tersebut juga berusaha meningkatkan efisiensi dan efektivitas hidupnya. Hal ini dilakukan dengan cara menajamkan posisi perannya, sesuatu yang kemudian mejadi bidang spesialis, agar lebih tepat sesuai dengan kompetensi. Kontribusi dapat diberikan dalam berbagai bidang yaitu pemikiran, kepemimpinan, profesionalisme, finansial, dan lainnya.

Berdasarkan pengertian kontribusi yang dikemukakan di atas maka dapat diartikan bahwa kontribusi sekolah terhadap KRAS 2015 adalah keterlibatan yang dilakukan oleh sekolah melalui keikutsertaan siswa pada KRAS 2015 yang akan memberikan dampak terhadap prestasi siswa dalam bidang renang.

B. Pilar Pembinaan Olahraga

Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional dibidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera, dan demokratis (UU No 3, 2015: 4). Ruang lingkup olahraga di Indonesia sudah diatur dalam UU No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi.

Pelaku olahraga adalah setiap orang atau kelompok yang terlibat secara

langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi pengolahragaa, pembina olahraga, dan tenaga keolahragaan (UU No 3, 2015: 4). Pembina olahraga adalah orang yang memiliki minat dan pengetahuan, kepemimpinan, kemampuan dan manajerial, dan/atau pendanaan dan pengembangan olahraga. Sedang tenaga keolahragaan adalah setiap orang yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi dalam bidang olahraga. Pengolahragaa adalah orang yang berolahraga dalam usaha mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sedang olahragawan adalah pengolahragaa yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi.

Dalam suatu pembinaan olahraga prestasi biasanya akan dipetakan, setiap cabang memiliki potensi berbeda disetiap perhelatan atau event olahraga. Setiap daerah juga memiliki potensi olahraga yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Dengan mencanangkan pemetaan cabang olahraga di suatu daerah diharapkan akan memperkuat dan membantu pembinaan atlet. Pemetaan cabang olahraga di daerah akan membantu perencanaan olahraga nasional. Perencanaan pemetaan olahraga di daerah sebenarnya sudah tercanangkan sejak tahun 2010, namun selama ini belum maksimal.

Pertimbangan pemetaan sesuai dengan amanat undang-undang dimana setiap kabupaten/kota diwajibkan untuk melakukan pembinaan cabang olahraga. Oleh karena itu untuk membantu perencanaan olahraga nasional kita bisa memulai melakukan pemetaan dari masing-masing cabang olahraga di daerah.

Pemetaan cabang olahraga berdasarkan prestasi olahragawan. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga (UU No 3, 2015: 5). Jadi prestasi olahragawan adalah hasil yang dicapai dari apa yang dilakukan seseorang yang disesuaikan dengan penilaian dan pengukuran tertentu. Dalam dunia olahraga kompetitif prestasi diartikan sebagai hasil yang dicapai setiap

atlet, sebagai hasil dari latihan yang telah dilakukan, yang terlihat dalam bentuk skor/nilai, catatan waktu, ukuran jarak, atau berat. Seorang pelatih akan melihat hasil atlet seorang atlet pada waktu perlombaan atau kejuaraan.

C. Olahraga Renang

Olahraga renang merupakan aktivitas yang dilakukan di air dan dikenal banyak memberikan manfaat kepada tubuh manusia. Beberapa manfaat renang antara lain: memelihara kebugaran, menjaga kesehatan, keselamatan diri, membentuk kemampuan fisik, sebagai sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi prestasi dan lain sebagainya.

Untuk olahraga prestasi renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan perenang dalam berenang pada jarak tertentu. Pada dasarnya kejuaraan renang terdiri dari empat gaya, yang meliputi: 1) gaya bebas atau (*freestyle stroke/crawl stroke*), 2) gaya dada (*breast stroke*), 3) gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*) dan, 4) gaya punggung atau (*back stroke*) (Hanula, Dick&Thornton, 2001: 135-179)

Kejuaraan renang tidak hanya berdasarkan gaya tetapi juga dibagi lagi berdasarkan nomor perlombaan dan kelompok umur. Selain itu kejuaraan renang juga terdapat *event* estafet yang terdiri dari estafet gaya bebas (*Fresstyle Relay*) dan estafet gaya ganti (*Medley relay*) (Fina Swimming Rules 2013-2017: 13-14).

Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) adalah induk organisasi cabang renang di Indonesia. Sedang organisasi tingkat internasional adalah FINA (*Federation Internationale de Natation*). Semua perlombaan atau kejuaraan renang mengacu kepada aturan internasional.

Perlombaan/ even olahraga di Indonesia yang terdapat olahraga renang diantaranya sebagai berikut: Kejuaraan Renang Antar Sekolah (KRAS), Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI), Kejuaraan Nasional Renang (KEJURNAS Renang), Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olaharag Pelajar Nasional (POPNAS), Pekan Olaharag

Mahasiswa Nasional (POMNAS), Pekan Olahraga Daerah (PORDA) hingga Pekan Olahraga Nasional (PON).

Adapun nomor-nomor perlombaan renang dibedakan menjadi dua berdasarkan ukuran kolam renang. Nomor Perlombaan Renang kolam 50 meter sebagai berikut (<http://www.fina.org/content/sw-12-world-records>):

- Gaya bebas (*Freestyle*): 50, 100, 200, 400, 800 dan 1500 meter
- Gaya Punggung (*Backstroke*) 50, 100 dan 200 meter
- Gaya Dada (*Breaststroke*) 50, 100 dan 200 meter
- Gaya Kupu-kupu (*Butterfly*) 50, 100 dan 200 meter
- Gaya Ganti Individu (*Individual Medley*) 200 dan 400 meter
- Estafet Gaya Bebas (*Freestyle Relays*) 4x100 dan 4x200 meter
- Estafet Gaya ganti (*Medley Relay*) 4x100 metres
- Estafet Campuran (*Mixed Relays*) 4x100 meter Gaya bebas (*Freestyle*) dan 4 x 100 meter gaya ganti (*Medley*)

Sedang nomor perlombaan Renang kolam 25 meter sebagai berikut (<http://www.fina.org/content/sw-12-world-records>):

- Gaya bebas (*Freestyle*): 50, 100, 200, 400, 800 dan 1500 meter
- Gaya Punggung (*Backstroke*) 50, 100 dan 200 meter
- Gaya Dada (*Breaststroke*) 50, 100 dan 200 meter
- Gaya Kupu-kupu (*Butterfly*) 50, 100 dan 200 meter
- Gaya Ganti Individu (*Individual Medley*) 100, 200 dan 400 meter
- Estafet Gaya Bebas (*Freestyle Relays*) 4x50, 4x100 dan 4x200 meter
- Estafet Gaya ganti (*Medley Relay*) 4x50, 4x100 metres
- Estafet Campuran (*Mixed Relays*) 4x50 meter Gaya bebas (*Freestyle*) dan 4 x 50 meter gaya ganti (*Medley*)

D. Pembinaan Olahraga Renang

Pembinaan olahraga prestasi tidak terlepas dari bagaimana pembinaan yang dilakukan, sehingga prestasi yang dicapai optimal. Prestasi yang dicapai pada saat usia emas merupakan cerminan bagaimana pembinaan yang dilakukan saat usia dini. Kita dapat melihat prinsip tahapan pembinaan latihan seperti terlihat pada gambar 1.



Gambar 1. Urutan Pembinaan Jangka Panjang (Bompa, 2000: 3)

Pada tahap multilateral ini adalah tahapan paling penting untuk anak-anak yaitu pada pengembangan variasi kemampuan dasar keterampilan untuk menolong menjadi bagus secara menyeluruh sebelum mereka memulai latihan yang spesifik. Pada tahap ini aktivitas kegiatan dibuat menyenangkan yang tentunya dengan intensitas latihan yang rendah melalui konsep bermain (*games*). Materi yang diberikan dapat berupa kemampuan keterampilan gerak dasar dan kemampuan fisik dasar seperti lari, lompat, melempar, menangkap, mengguling dan keseimbangan.

Pada tahap spesialisasi setelah atlet memiliki pondasi multilateral yang bagus. Tahap ini diperlukan karena untuk mencapai penampilan tertinggi harus siap secara fisik, teknik, taktik, dan adaptasi psikologi. Pada tahap ini atlet sudah mulai penyempurnaan teknik dan keterampilan dan harus didukung oleh peningkatan kemampuan fisik yang bagus. Kemampuan fisik pada tahap ini harus menjadi perhatian penting para pelatih karena dengan kemampuan fisik yang sangat bagus akan membantu proses penyempurnaan teknik untuk menjadi terampil dan otomatis. Sebagai panduan pada tabel 1 adalah panduan atlet dari memulai latihan, spesialisasi hingga mencapai umur emas (*golden age*)

Tabel 1. Panduan Menuju Spesialisasi Olahraga

<i>Sport</i>	<i>Age to begin practicing the sport</i>	<i>Age to start specialization</i>	<i>Age to reach high performance</i>
<i>Archery</i>	12-14	16-18	23-30
<i>Athletics</i>			
<i>Sprinting</i>	10-12	14-16	22-26
<i>Mid-distance run</i>	13-14	16-17	22-26
<i>long-distance run</i>	14-16	17-19	25-28
<i>Jumps</i>	12-14	16-18	22-25
<i>Triple jumps</i>	12-14	17-19	23-26
<i>Long jumps</i>	12-14	17-19	23-26
<i>Throws</i>	14-15	17-19	23-27
<i>Badminton</i>	10-12	14-16	20-25
<i>Basketball</i>	10-12	15-16	22-28
<i>Basketball</i>	10-12	14-16	22-28
<i>Biathlon</i>	10-13	16-17	23-26
<i>Bobsled</i>	12-14	17-18	22-26
<i>Boxing</i>	13-15	16-17	22-26
<i>Canoeing</i>	12-14	15-17	22-26
<i>Continental handball</i>	10-12	14-16	22-26
<i>Cycling</i>	12-15	16-18	22-28
<i>Diving</i>			
<i>Women</i>	6-8	9-10	14-18
<i>Men</i>	8-10	11-13	18-22
<i>Equestrian</i>	10-12	14-16	22-28
<i>Fencing</i>	10-12	14-16	22-25
<i>Field hockey</i>	11-13	14-16	20-25
<i>Figure skating</i>	7-9	11-13	18-25
<i>Football</i>	12-14	16-18	23-27
<i>Gymnastics</i>			
<i>Women</i>	6-8	9-10	14-18
<i>Men</i>	8-9	14-15	22-25
<i>Ice hockey</i>	6-8	13-14	22-28
<i>Judo</i>	8-10	15-16	22-26
<i>Modern Pentathlon</i>	11-13	14-16	21-25
<i>Rowing</i>	11-14	16-18	22-25
<i>Rugby</i>	13-14	16-17	22-26
<i>Sailing</i>	10-12	14-16	22-30
<i>Shooting</i>	12-15	17-18	24-30
<i>Skating</i>			
<i>Alpine</i>	7-8	12-14	18-25
<i>Nordic (under 30K)</i>	12-14	16-18	23-28
<i>Over 30K</i>	10-12	17-19	24-18
<i>Jumping</i>	-	14-15	22-26
<i>Soccer</i>	10-12	14-16	22-26
<i>Speed Skating</i>	10-12	15-16	22-26
<i>Squash/Handball</i>	10-12	15-17	23-27
<i>Swimming</i>			
<i>Women</i>	7-9	11-13	18-22
<i>Men</i>	7-8	13-15	20-24
<i>Synchronized swimming</i>	6-8	12-14	19-23
<i>Table tennis</i>	8-9	13-14	22-25
<i>Tennis</i>			
<i>Women</i>	7-8	11-13	17-25
<i>Men</i>	7-8	12-14	22-27
<i>Volleyball</i>	10-12	15-16	22-26
<i>Water polo</i>	10-12	16-17	23-26
<i>Weightlifting</i>	14-15	17-18	23-27
<i>Wrestling</i>	11-13	17-19	24-27

(Bompa, Tudor O. 2000: 7-8)

Seperti terlihat pada tabel diatas, untuk olahraga renang umur mulai belajar untuk putri 7-9 tahun dan putra 7-8 tahun. Umur untuk mulai spesialisasi olahraga renang untuk putri yaitu 11-13 tahun dan putra 13-15 tahun. Dengan tahapan tersebut yang akhirnya akan diperoleh penampilan tingkat tinggi untuk olahraga

renang untuk putri 18-22 dan putra 20-24 tahun.

Apabila kita mengacu dengan sistem pembinaan diatas maka yang berperan pertama adalah Pendidikan Jasmani dan *club* olahraga. Pendidikan jasmani di sekolah bukan untuk pembinaan seorang atlet tetapi merupakan olahraga pendidikan. Olahraga pendidikan dimulai sejak usia dini hal ini sesuai dengan UU No.3 tahun 2005 tentang sistem kelolahragaan nasional (2005: 13) yang mempertimbangkan tumbuh kembang dan pengembangan gerak secara menyeluruh. Program latihan jangka panjang merupakan acuan untuk menentukan target prestasi seorang atlet. Latihan bagi anak-anak cenderung ke bentuk permainan dan multilateral disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan. Permasalahan yang sering terlihat dalam pembinaan anak usia dini adalah justru pada umur memulai latihan seperti pada tabel diatas diterjemahkan oleh pelatih maupun orangtua kurang tepat. Banyak yang menerjemahkan bahwa anak usia dini latihan satu cabang dimulainya latihan sesuai cabang olahraga yang dipilihnya. Selain itu pengetahuan orangtua mengenai olahraga usia dini adalah spesialisasi dini, sehingga orangtua berlomba-lomba untuk memasukan anaknya ke *club* untuk belajar satu cabang olahraga tertentu.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah survey dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Azwar (2005: 126) analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskriptif mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variable yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di UNY kampus Wates, sebagai tuan rumah atau penyelenggara kejuaraan KRAS dan PORDA. Waktu penelitian adalah bulan September samapai dengan bulan Oktober. Penelitian ini menyesuaikan dengan jadwal pelaksanaan KRAS dan PORDA.

C. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang mengikuti KRAS (Kejuaraan Renang Antar Sekolah). Sampel penelitian dalam penelitian ini adalah atlet yang mengikuti KRAS dan PORDA Renang DIY tahun 2015.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Teknik dalam pengumpulan data dalam penelitian ini dengan pengisian lembar observasi oleh peneliti, yang meliputi nama atlet, usia atlet, asal sekolah dan asal club.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan persentase. Persentase dari jumlah atlet yang mengikuti kejuaraan KRAS dan PORDA.

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

1. Data Atlet KRAS

Tabel 2. Data Atlet KRAS

NO	Kabupaten/Kota	Sekolah	Atlet
1	Kodya Yogyakarta	65	85
2	Kulon Progo	39	73
3	Sleman	24	39
4	Bantul	24	30
5	Gunung Kidul	13	25
Jumlah		165	251

Jumlah keseluruhan atlet yang mengikuti KRAS adalah 251 atlet, yang terdiri dari lima Kabupaten atau Kota, dan 165 sekolah. Atlet dari Kodya Yogyakarta berjumlah 85 atlet dan dari 65 sekolah. Atlet dari kabupaten Kulon Progo berjumlah 73 atlet dan dari 39 sekolah. Atlet dari kabupaten Sleman berjumlah 39 atlet dan dari 24 sekolah. Atlet dari kabupaten Bantul berjumlah 30 atlet dan dari 24 sekolah. Atlet dari kabupaten Gunung Kidul berjumlah 25 atlet dan dari 13 sekolah.

Berdasarkan data di atas Kodya Yogyakarta memiliki jumlah atlet yang paling banyak di bandingkan dengan empat kabupaten yang lain. Setelah Kodya Yogyakarta, kabupaten Kulon Progo memiliki jumlah atlet yang paling banyak di bandingkan dengan tiga kabupaten yang lain. Kabupaten Sleman, Bantul dan Gunung Kidul saling berurutan jumlah atlet yang mengikuti KRAS.

2. Data Atlet PORDA

Tabel 3. Data Atlet PORDA

NO	Kabupaten/Kota	Atlet
1	Kodya Yogyakarta	28
2	Kulon Progo	17
3	Gunung Kidul	17
4	Bantul	16
5	Sleman	14
Jumlah		92

Jumlah keseluruhan atlet renang yang mengikuti PORDA adalah 92 atlet, yang terdiri dari lima Kabupaten atau Kota. Atlet dari Kodya Yogyakarta berjumlah 28 atlet, atlet dari kabupaten Kulon Progo berjumlah 17, atlet dari kabupaten Gunung Kidul berjumlah 17 atlet, kabupaten Bantul berjumlah 16 atlet dan atlet dari kabupaten Sleman berjumlah 14,.

Berdasarkan data di atas Kodya Yogyakarta memiliki jumlah atlet yang paling banyak di bandingkan dengan empat kabupaten yang lain. Setelah Kodya Yogyakarta, kabupaten Kulon Progo dan Gunung Kidul memiliki jumlah atlet yang paling banyak di bandingkan dengan dua kabupaten yang lain. Kabupaten Bantul dan Sleman saling berurutan jumlah atlet yang mengikuti PORDA.

3. Atlet KRAS yang mewakili Daerah (PORDA)

Tabel 4. Atlet KRAS yang mewakili Daerah (PORDA)

NO	Kabupaten/Kota	Atlet
1	Kodya Yogyakarta	11
2	Kulon Progo	10
3	Gunung Kidul	8

NO	Kabupaten/Kota	Atlet
4	Bantul	6
5	Sleman	4
Jumlah		39

Berdasarkan Data di atas, atlet KRAS atau atlet yang mewakili sekolah untuk kejuaraan KRAS dan mewakili daerah di kejuaraan PORDA renang tahun 2015 untuk kabupaten Kodya Yogyakarta 11 atlet, Kulon Progo 10 atlet, kabupaten Gunung Kidul 8 atlet, kabupten Bantul 6 atlet dan kabupaten Sleman berjumlah 4 atlet. Jumlah atlet renang keseluruhan adalah 39 atlet dari lima kabupaten atau kota.

Kodya Yogyakarta memiliki jumlah atlet yang paling banyak di bandingkan dengan empat kabupaten yang lain. Setelah Kodya Yogyakarta, kabupaten Kulon Progo dan Gunung Kidul memiliki jumlah atlet yang paling banyak di bandingkan dengan dua kabupaten yang lain. Kabupaten Bantul dan Sleman saling berurutan jumlah atlet yang mengikuti PORDA.

4. Analisis Data Atlet KRAS yang mewakili Daerah

Tabel 5. Analisis Data Atlet KRAS yang mewakili Daerah

NO	Kabupaten/ Kota	ATLET KRAS	ATLET PORDA	ATLET KRAS/PORDA	PERSANTASE ATLET KRAS/PORDA
1	Kulon Progo	73	17	10	58,82
2	Gunung Kidul	25	17	8	47,06
3	Kodya Yogyakarta	85	28	11	39,29
4	Bantul	30	16	6	37,50
5	Sleman	39	14	4	28,57
Jumlah		251	92	39	42,39%

menyenangkan yang tentunya dengan intensitas latihan yang rendah melalui konsep bermain (*games*). Materi yang diberikan dapat berupa kemampuan keterampilan gerak dasar dan kemampuan fisik dasar seperti lari, lompat, melempar, menangkap, mengguling dan keseimbangan.

Pada tahap spesialisasi setelah atlet memiliki pondasi multilateral yang bagus. Tahap ini diperlukan karena untuk mencapai penampilan tertinggi harus siap secara fisik, teknik, taktik, dan adaptasi psikologi. Pada tahap ini atlet sudah mulai penyempurnaan teknik dan keterampilan dan harus didukung oleh peningkatan kemampuan fisik yang bagus. Kemampuan fisik pada tahap ini harus menjadi perhatian penting para pelatih karena dengan kemampuan fisik yang sangat bagus akan membantu proses penyempurnaan teknik untuk menjadi terampil dan otomatis.

Selain pembinaan ditingkat sekolah atau club, pembinaan atlet renang dengan mengadakan kejuaraan dapat menjadi solusi dalam melihat perkembangan dan konsistensi atlet. Perkembangan dari segi teknik dan prestasi yang di peroleh. Cabang olahraga renang adalah cabang yang memperlombakan kecepatan, kecepatan akan bertambah baik bilamana proses latihan berjalan optimal, proses latihan dipengaruhi oleh motivasi atlet. Motivasi atlet di peroleh dari kejuaraan. Adanya kejuaraan dapat memicu atlet untuk mengembangkan kemampuan.

C. Kesimpulan

Kontribusi atlet KRAS terhadap PORDA renang DIY tahun 2015 sebesar 42%. Hal ini berarti ada keterlibatan atau sumbangan dari atlet KRAS ke ke daerah dalam bentuk mewakili daerah dalam PORDA renang tahun 2015. Adanya pembinaan yang berjenjang dan terus menerus dapat menjadi solusi untuk pembibitan atlet. Atlet usia sekolah yang terlibat dalam PORDA diharapkan dapat berprestasi di tingkat yang lebih tinggi berpedoman dari tingkatan usia emas dalam pembinaan olahraga renang. Kejuaran di tingkat sekolah merupakan dasar dari pembinaan prestasi atlet khususnya dalam olahraga renang.

D. Saran

Dari hasil penelitian dan data yang ada bisa dijadikan patokan dan bahan evaluasi bagi pengurus KONI, PRSI maupun pelatih untuk mengidentifikasi atlet renang yang mempunyai potensi di usia sekolah di masing-masing kabupaten yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Untuk kedepannya perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk tahun berikutnya guna mengetahui perubahan yang terjadi di kejuaraan yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa, Tudor O. 2000. *Total Training for Young Champhions*. USA: Human Kinetics)

Fina Swimming Rules 2013-2017

Hanula, Dick&Thornton, Nort. *The swimming Coaching Bible*. USA: Human Kinetics. Inc. 2001.

Saifuddin Azwar. (2005). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

UU No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN)

Internet

<http://www.fina.org/>

<http://kbbi.web.id>

LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
KAMPUS WATES

Alamat : Jalan Mandung, Pengasih, Kulon Progo, Telp/Fax. (0274) 773906, 774625

BERITA ACARA PELAKSANAAN SEMINAR
PROPOSAL PENELITIAN

1	Nama Peneliti	: 1. <i>SEIBATYU</i> 2. <i>SAI MANTARI</i> 3. <i>Hasan Miftahudin</i> 4. <i>DANNYE Puji Broto</i> 5.
2.	Jurusan/Prodi	: <i>PCR</i>
3.	Fakultas	: <i>FK</i>
5.	Judul Penelitian	: <i>KONTRIBUSI JEMETAN ATLET RENANG KRAI 2011 DIY PADA RORDA 2011</i>
6.	Pelaksanaan	Hari, / tanggal : <i>SABTU 23/5 2011</i> Jam : <i>11.00 - 13.00</i>
7.	Tempat	UNY kampus Wates
8.	Dipimpin oleh	Ketua : <i>DAPAN</i> Sekretaris : <i>F. SUHARJAYIT</i>
9.	Peserta	a. Nara sumber : <i>1</i> orang b. BPP : <i>1</i> orang c. Peserta lain : <i>12</i> orang Jumlah = <i>14</i> orang (daftar terlampir)
10	Hasil seminar	Setelah mempertimbangkan penyajian, penjelasan, argumentasi serta sistematika dan tata tulis seminar berkesimpulan : Hasil Penelitian tersebut diatas a. Diterima tanpa revisi/pembenahan b. Diterima dengan revisi/pembenahan c. Diterima untuk diseminari ulang



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
KAMPUS WATES

Alamat : Jalan Mandung, Pengasih, Kulon Progo, Telp/Fax: (0274) 773906, 774625

No	Nama	Gelar	Tanda tangan
1.	Mahendru AN	M.S.C	1.
2.	Amanita Nait	M. Si	2.
3.	Isroah	M. Si	3.
4.	Muslihsal D	M. Pd	4.
5.	Joko Kumoro	M. Si	5.
6.	Arwan Nur Ramadhan	M. Pd	6.
7.	Sukanti	M. Pd	7.
8.	Fahurrohman	M. Pd	8.
9.	Sudernando	M. Kas	9.
10.	Ikhsul Andi N	M. Pd	10.
11.	Sri Mawati	M. Pd	11.
12.	A. Elina Listyarni		12.
13.	SURYAyo	Dn Mpd	13.
14.	Dapan	Dn M. Kas	14.
15.			15.
16.			16.
17.			17.
18.			18.
19.			19. -
20.			20.
21.			21.

Wates,
Pimpinan sidang

2015

Dapan



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
KAMPUS WATES


Alamat : Jalan Mandung, Pengasih, Kulon Progo. Telp/Fax: (0274) 773906, 774625

BERITA ACARA PELAKSANAAN SEMINAR
HASIL PENELITIAN

1	Nama Peneliti	: 1. <i>JEMARJO</i> 2. <i>SRINAWARTI</i> 3. <i>ABDUL MAHMUDIN ALIM</i> 4. <i>DANANG PUSO BROTO</i> 5.
2.	Jurusan/Prodi	: <i>POR</i>
3.	Fakultas	: <i>FIK</i>
5.	Judul Penelitian	: <i>KONTRIBUSI ATLET RENANG KRAN PADA PORDA DIY 2015</i>
6.	Pelaksanaan	Hari,/ tanggal : <i>SELASA 3/11-2015</i> Jam : <i>12.00 - 14.00</i>
7.	Tempat	UNY kampus Wates
8.	Dipimpin oleh	Ketua : <i>SRINAWARTI</i> Sekretaris : <i>MURSETA ATMANI</i>
9.	Peserta	a. Nara sumber : <i>1</i> orang b. BPP : <i>1</i> orang c. Peserta lain : <i>14</i> orang Jumlah = <i>16</i> orang (daftar terlampir)
10	Hasil seminar	Setelah mempertimbangkan penyajian, penjelasan, argumentasi serta sistematika dan tata tulis seminar berkesimpulan : Hasil Penelitian tersebut diatas a. Diterima tanpa revisi/pembenahan b. <input checked="" type="radio"/> Diterima dengan revisi/pembenahan c. Diterima untuk diseminari ulang

11.	Catatan	<p>Penyajian data Revisi judul</p>
-----	---------	----------------------------------------

Sekretaris



NURVITA UTAMI

NIP. 19890825 20404 2 003

Ketua sidang



PRIAWAN

NIP

Mengetahui,
Badan Pertimbangan Penelitian UNY



Dr. Siswantoyo, M.Kes

NIP.

Berdasarkan data di atas, 42,39% atlet PORDA renang merupakan atlet yang mengikuti KRAS yang terdiri dari lima kabupaten. Kabupaten Kulon Progo sebesar 58,82% atlet PORDA merupakan atlet KRAS, kabupaten Gunung Kidul sebesar 47,06% atlet PORDA renang merupakan atlet yang mengikuti KRAS, Kodya Yogyakarta sebesar 39,29% atlet PORDA merupakan atlet yang mengikuti KRAS, kabupaten Bantul sebesar 37,50% atlet PORDA merupakan atlet yang mengikuti KRAS, dan kabupaten Sleman sebesar 28,57% atlet PORDA merupakan atlet yang mengikuti KRAS.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data penelitian, atlet sekolah yang ikut kejuaraan PORDA sebesar 42,39%, atau sumbangan atlet KRAS untuk PORDA sebesar 42,39%. Hal ini berarti ada keterlibatan yang dilakukan atlet KRAS melalui keikutsertaan dalam kejuaraan PORDA renang, sebagaimana dari Atlet PORDA merupakan atlet sekolah, hal ini dikarenakan pembinaan atlet renang di mulai sejak dini atau usia sekolah. Menurut Bompa (2000), usia untuk memulai latihan cabang renang baik putra maupun putri pada usia tujuh tahun, dan pada puncak prestasi untuk putri pada usia 18-22 tahun, dan putra usia 20-24 tahun.

Prestasi yang dicapai pada saat usia emas merupakan cerminan bagaimana pembinaan yang dilakukan saat usia dini. Tahapan dalam pembinaan prestasi di mulai dari tahapan multilateral, spesialisasi dan usai emas atau puncak prestasi. Pada tahap multilateral ini adalah tahapan paling penting untuk anak-anak yaitu pada pengembangan variasi kemampuan dasar keterampilan untuk menolong menjadi bagus secara menyeluruh sebelum mereka memulai latihan yang spesifik. Pada tahap ini aktivitas kegiatan dibuat



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
KAMPUS WATES

Alamat : Jalan Mandung, Pengasih, Kulon Progo, Telp Fax: (0274) 773906, 774625

No	Nama	Gelar	Tanda tangan
1.	Dipran	M. Kes	1. h
2.	Isrooh	M. Si	2.
3.	Djihad Hidayat	MPd	3.
4.	R. INDAH MUSTIKAWATI	M. Si., Ah. CA	4.
5.	Amanita Novi T	M. Gi	5.
6.	Dhyah Setiawati	M. Si., Ah. CA	6.
7.	Penny Rahmawati I	MSI	7.
8.	Nadia Susmita W.	M. Si	8.
9.	Arwan Nur Ramadhani	M. Pd	9.
10.	Sufirman, M. Pd.	M. Pd	10.
11.	Anugrah Tama	M. h	11.
12.	Shiawan	M. Kes	12.
13.	Danang Pito Broto	M. Or	13.
14.	NUR SITA UTAMI	M. Or.	14.
15.	A. ERLINA LISTYARINI	M. Pd	15.
16.	Buana Ayo	Dr	16.
17.	Bisma Togo		17.
18.			18.
19.			19.
20.			20.
21.			21.

Wates,2015

Pimpinan sidang