



APOPI
Asosiasi Prodi Olahraga Perguruan Tinggi PGRI

e - ISSN : 2477 - 3379

p - ISSN : 2548 - 7833



SPORTIF

JURNAL PENELITIAN PEMBELAJARAN

VOLUME 6

NOMOR 1

HALAMAN 1 - 271

APRIL 2020

Diterbitkan Oleh :

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Bekerja sama dengan

ASOSIASI PRODI OLAHRAGA PERGURUAN TINGGI PGRI (APOPI)

Jl. KH. ACHMAD DAHLAN NO 76 KEDIRI

Website : <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk>

Email : jurnal.sportif@unpkediri.ac.id



@jurnalsportif



@jurnal.sportif



APOPI
Asosiasi Prodi Olahraga Perguruan Tinggi PGRI

e - ISSN : 2477 - 3379

p - ISSN : 2548 - 7833



SPORTIF

JURNAL PENELITIAN PEMBELAJARAN

VOLUME 6 — NOMOR 1 — HALAMAN 1 - 271 — APRIL 2020

Diterbitkan Oleh :
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Bekerja sama dengan
ASOSIASI PRODI OLAHRAGA PERGURUAN TINGGI PGRI (APOPI)

Jl. KH. ACHMAD DAHLAN NO 76 KEDIRI
Website : <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk>
Email : jurnal.sportif@unpkediri.ac.id



@journalsportif



@jurnal.sportif

Jurnal **SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran** terbit tiga kali setahun pada bulan April, Agustus, dan Desember berisi naskah hasil penelitian di bidang olahraga. Fokus dan ruang lingkup yaitu olahraga pendidikan, olahraga kepelatihan, olahraga rekreasi, olahraga tradisional, aktivitas fisik, biomekanika olahraga, pedagogi olahraga, fisiologi olahraga, dan psikologi olahraga.

Editor in Chief

Yulingga Nanda Hanief, S.Pd., M.Or. (Universitas Nusantara PGRI Kediri)

Peer Reviewer

Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. (Universitas Sebelas Maret Surakarta)
Prof. Dr. M. E. Winarno, M.Pd. (Universitas Negeri Malang)
Prof. Dr. Dewi Lailatul B., M.Kes. (STIKES Kuningan)
Dr. M. Muhyi Faruq, M.Pd. (Universitas Adi Buana Surabaya)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (Universitas Negeri Makassar)
Kunjung Ashadi, M.Pd., AIFO. (Universitas Negeri Surabaya)
Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, MS. (Universitas Negeri Yogyakarta)
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. (Universitas Negeri Yogyakarta)
Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D. (Universitas Pendidikan Indonesia)
Ricky Wibowo, M.Pd. (Universitas Pendidikan Indonesia)
Dr. Mirza Hapsari Sakti Titis P., S.Gz. MPH. (Universitas Gadjah Mada)
Fajar Junaedi, S.Sos., M.Si. (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)
Jusuf Blegur, M.Pd. (Universitas Kristen Artha Wacana)
Sri Sumartiningsih, M.Kes., Ph.D, AIFO. (Universitas Negeri Semarang)
Gustiana Mega Anggita, M.Or. (Universitas Negeri Semarang)
Dr. dr. B.M. Wara Kushartanti, MS. (Universitas Negeri Yogyakarta)

Editorial Board

Drs. Sugito, M.Pd. (Universitas Nusantara PGRI Kediri)
Dr. Setyo Harmono, M.Pd. (Universitas Nusantara PGRI Kediri)

Dr. Wasis Himawanto, S.Pd., M.Or.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
M. Akbar Husein Allsabab, S.Pd., M.Or.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
Aridhotul Haqiyah, M.Pd., AIFO	(Universitas Islam 45 Bekasi)
Novri Gazali, S.Pd., M.Pd	(Universitas Islam Riau)
Gilang Ramadan, M.Pd.	(STKIP Muhammadiyah Kuningan)
Hendra Mashuri, M.Pd.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
Nur Ahmad Muharram, S.Pd., M.Or.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
Suesthi Maharani, M.Pd.	(Institut Agama Islam Negeri Salatiga)
Weda, M.Pd.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
Marista Dwi Rahmayanti, M.Pd.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)
M. Anis Zawawi, S.Pd., M.Or.	(Universitas Nusantara PGRI Kediri)

ALAMAT REDAKSI

Kantor Prodi Penjaskesrek Kampus I UNP Kediri

Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri

Telp. (0354) 771503, Fax. (0354) 771576

Website: ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk

Email: jurnal.sportif@unpkediri.ac.id

KATA PENGANTAR

Rasa syukur kami yang tulus terucapkan untuk Tuhan Yang Maha Kuasa. Tanpa kehendak dan kekuatan-Nya, tim redaksi mungkin tidak dapat mempublikasikan Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran Volume 6 Nomor 1 edisi April 2020 secara online dan cetak. Mulai tahun 2020, tim redaksi telah menambah frekuensi terbitan yang semula terbit bulan Mei dan November menjadi terbit bulan April, Agustus, dan Desember. Selain itu, ruang lingkup juga diperluas, beberapa cakupan ilmu yang ditambahkan diantaranya adalah aktivitas fisik, biomekanika olahraga, pedagogi olahraga, fisiologi olahraga, dan psikologi olahraga. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran telah terakreditasi **SINTA 2** oleh **Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia** sebagai pencapaian jurnal *peer-review* yang memiliki kualitas luar biasa dalam manajemen dan publikasi. Pengakuan ini diterbitkan dalam Keputusan Direktur No. 10 / E / KPT / 2019 4 April 2019 yang berlaku hingga tahun 2023.

Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran adalah media informasi dan diseminasi untuk hasil penelitian di bidang olahraga. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran diharapkan secara aktif dan terus menerus dapat menyebarkan hasil penelitian untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) di bidang olahraga di Indonesia. Edisi ini menerbitkan 20 artikel. Semua artikel telah ditinjau melalui proses peninjauan yang ketat oleh reviewer / mitra bebestari.

Kami ingin menyampaikan penghargaan dan terima kasih kami kepada para penulis dan pengulas. Edisi ini dilengkapi dengan indeks yang dimuat setelah halaman kata pengantar untuk membantu pembaca menemukan halaman. Semoga Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran dapat bermanfaat dan mampu meningkatkan kualitas hasil penelitian bagi para Dosen, Guru, Peneliti, Mahasiswa, dan praktisi.

Kediri, 27 April 2020

Editor in Chief



Yulingga Nanda Hanief, S.Pd., M.Or.

Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran telah terindeks oleh:



DAFTAR ISI

Latihan fleksibilitas statis bagi persendian ekstremitas inferior lansia Asep Prima, Bambang Kridasuwarso, & Yasep Setiakarnawijaya	1 - 14
Studi evaluatif tingkat kompetensi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Wahyu Dwi Prasetyo, Suroto, & Anung Priambodo	15 - 26
Pengaruh sudut kemiringan raket terhadap pantulan <i>shuttlecock</i> bulu tangkis Bayu Septa Martaviano Triaiditya, Danang Ari Santoso, & Gatut Rubiono	27 - 39
Karakter kepribadian atlet Papua: kajian menuju POPNAS ke-XV Tri Setyo Guntoro, Kurdi, & Miftah Fariz Prima Putra	40 - 58
Pengaruh suhu dan kelembaban terhadap vo2max pada atlet PPLP se-Pulau Jawa, Indonesia Tommy Apriantono, Indria Herman, Agung Dwi Juniarsyah, Muhamad Fahmi Hasan, Sri Indah Ihsani, Iwa Ikhwan Hidayat, Imam Safei, Bagus Winata, & Ilham Hindawan	59 - 68
Efek model <i>kids' athletics</i> memberikan nilai tambah dalam meningkatkan konsep diri siswa Rifki Nanda Putra & Bafirman	69 - 79
<i>Improving anaerobic capacity of basketball athletes using 3x3 small-sided game</i> Iman Sulaiman Zamzami, Soleh Solahuddin, Widiastuti, James Tangkudung, Karisdha Pradityana	80 - 91
Pengaruh model aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik terhadap gerak dasar manipulatif anak taman kanak-kanak Yudanto	92 – 104
<i>Relevance of self efficacy and female futsal athletes' anxiety before the match</i> Aliyyah, Bagus Wicaksono, Rahmah Saniatuzzulfa, & Agus Mukholid	105 – 117
<i>Significance of fulfillment of nutrition on body mass index and physical activity</i> Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, Erwin Setyo Kriswanto, Riky Dwihandaka, Danang Pujo Broto, & Abdul Mahfudin Alim	118 – 131

<i>The significance of exercise method on forehand and backhand groundstroke skills improvement in tennis</i>	132 - 144
Didik Rilastiyo Budi, Muhamad Syafei, Mohammad Nanang Himawan Kusuma, Topo Suhartoyo, Rohman Hidayat, & Arfin Deri Listiandi	
<i>Biomechanical based aerobic and anaerobic exercises analysis</i>	145 - 156
Topo Suhartoyo, Mohammad Nanang Himawan Kusuma, Didik Rilastiyo Budi, & Arfin Deri Listiandi	
Modifikasi pembelajaran: <i>hybrid sport education-invasion games competence model</i> terhadap performa permainan bola basket	157 - 172
Boby Agustan, Nurlan Kusmaedi, Yudy Hendrayana, Bambang Abduljabar, & Agi Ginanjar	
Aktivitas air: rekomendasi penurunan kadar glukosa darah	173 - 183
Bayu Agung Pramono, Yetty Septiani Mustar, Imam Marsudi, Agus Hariyanto, & Kunjung Ashadi	
Efektivitas penerapan video feedback (VFB) terhadap motivasi belajar pada pembelajaran futsal	184 - 198
Oman Hadiana, Ribut Wahidi, Sartono, Boby Agustan, & Gilang Ramadan	
Permainan tradisional: suatu pendekatan dalam mengembangkan <i>physical literacy</i> siswa sekolah dasar	199 - 215
Uray Gustian	
Hipnoterapi untuk kecemasan: sebuah uji coba pada pemain sepakbola	216 - 225
Sartono, Oman Suryaman, Oman Hadiana, & Gilang Ramadan	
Pendekatan bermain sebagai solusi mengenalkan teknik dasar sepak takraw	226 - 241
Wing Prasetya Kurniawan & Mokhammad Firdaus	
Manajemen kepelatihan klub renang Kota Kediri tahun 2019	242 - 258
Sugito, Muhammad Akbar Husein Allsabab, & Rendhitya Prima Putra	
Profil kondisi fisik atlet senior Wushu Sanda Kediri dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur tahun 2019	259 - 271
M. Anis Zawawi & Rizki Burstiando	

INDEKS SUBJEK

INDEKS PENULIS

UCAPAN TERIMA KASIH

PEDOMAN PENULISAN

Manajemen kepelatihan klub renang Kota Kediri tahun 2019

Management of Kediri swimming club coaching year 2019

Sugito¹, Muhammad Akbar Husein Allsabab², & Rendhitya Prima Putra³

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

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

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manajemen kepelatihan renang dan program latihan pada klub-klub renang di Kota Kediri tahun 2019. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dan dengan metode survey. Subjek penelitian ini pelatih seluruh klub-klub renang kota Kediri yang berjumlah 12 pelatih dari 12 klub. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, wawancara dan observasi. Teknik analisis data menggunakan teknik persentase yang disertai dengan uraian deskriptif. Hasil dari penelitian ini adalah variabel mulai dari identifikasi pelatih keseluruhan mendapatkan persentase baik sebesar 86%, identifikasi perekrutan atlet keseluruhan mendapatkan persentase baik sebesar 69,85% dan metode latihan yang digunakan dalam melatih renang dan identifikasi penyusunan program latihan keseluruhan mendapatkan persentase baik sebesar 75%. Pelaksanaan program latihan klub-klub renang kota Kediri tahun 2019, sudah tergolong baik sebesar 77%. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu manajemen kepelatihan yang dilakukan oleh klub-klub renang kota Kediri baik, hal ini dapat dilihat dari banyaknya prestasi yang diraih oleh atlet-atlet renang dari Kediri. Kategori baik ini dapat diperoleh setelah melihat manajemen kepelatihan yang di dalamnya terdapat identifikasi pelatih, identifikasi perekrutan atlet metode latihan, dan program latihan yang dilakukan masuk dalam kategori baik.

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

Abstract

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

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

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

PENDAHULUAN

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

Dalam Undang-undang No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (Indonesia, 2005) dijelaskan bahwa olahraga telah dibagi kedalam 3 ranah, diantaranya olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Selanjutnya dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional telah dijelaskan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Saat ini olahraga prestasi telah berkembang, hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan atau kompetisi olahraga yang digunakan untuk meraih prestasi sebaik mungkin. Prestasi dapat diraih dengan cara

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

METODE

Jenis penelitian ini adalah deksriptif kualitatif dengan metode survei. Penelitian kualitatif menurut Creswell (2013) merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Metode pengumpulan data pada penelitian ini

menggunakan metode survei. Menurut Sugiyono (2013) digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, tes, wawancara terstruktur, dan sebagainya (perlakuan tidak seperti dalam eksperimen).

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

Tabel 1. Variabel dan Pengumpulan Data Penelitian

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

Lanjutan tabel 1. Variabel dan Pengumpulan Data Penelitian

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

Lanjutan tabel 1. Variabel dan Pengumpulan Data Penelitian

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

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

Presentase hasil (%):

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

Keterangan:

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

Sumber: (Sudijono, 2012)

HASIL

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

a. Identifikasi Pelatih

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

Tabel 2. Identifikasi Latarbelakang Pelatih

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

b. Identifikasi Perekrutan Atlet dan Metode yang Digunakan Melatih Renang

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

Tabel 3. Identifikasi Perekrutan Atlet dan Metode Pelatihan yang Digunakan

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

c. Identifikasi Penyusunan Program Latihan

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

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

Tabel 4. Identifikasi Penyusunan Program Latihan

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

PEMBAHASAN

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

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

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

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

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

KESIMPULAN

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

REFERENSI

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

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

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

Indeks Subjek

A

Accu Check Active, 173, 176
angle of stroke, 30

B

basic game forms, 161
Basketball Offensive Game
Performance Instrument, 157,
158, 163, 169
block practice, 132, 133, 135,
137, 139, 141, 142

D

dasawarsa, 2
disturbance, 83

E

efikasi diri, 44, 55
ekstremitas inferior, 1
ekstrovert, 71
evers, 8

F

fleksibilitas statis, 1
Frame, 28
Global Physical Activity
Questionnaire, 118, 119, 122

G

glukosa darah, 173, 174, 175,
176, 177, 178, 179, 180
golden age, 93

H

high function autistic disorder, 95,
99
Hipnoterapi, 216, 218, 219, 220,
221, 223, 224
hybrid sport education, 157
indigenous, 44

K

kids' athletics, 69, 72, 73, 74, 75,
76, 77
Kinovea, 27, 32, 33, 34
koefisien restitusi, 32, 35
kompetensi guru, 16, 17, 18, 19,
20, 22, 23, 24, 25
konsep diri, 69, 70, 71, 72, 73,
74, 75, 77, 78

L

lansia, 1

N

noncommunicate diseases, 201

O

oxygen intake, 60

P

partial game forms, 161
Perceptual Motor Training, 95,
99, 102, 103, 104
Permainan Air, 178, 179, 182
perseptual motorik, 92, 94, 96,
97, 98, 99, 101, 102
physical activity, 118, 119, 120,
121, 122, 123, 125, 126, 127,
128, 129, 130, 131
physical literacy, 199, 2, 200,
213, 214, 215
Proprioceptive Neuromuscular
Facilitation (PNF), 4
psikologik, 44
*Psychological Skill Inventory For
Sport*, 45

R

random practice, 132, 133, 135,
136, 137, 139, 140, 141, 142, 143

range of motion, 2
representasi otentik, 186, 193

S

self-efficacy, 82
Situational Motivation Scale, 184,
190, 195
small-sided game, 80, 82, 87
soko guru, 17

T

termoneutral, 61

V

video feedback, 184, 185, 187,
188, 197

Indeks Penulis

A		Imam Marsudi	173
Abdul Mahfudin Alim	118	Imam Safei	59
Agi Ginanjar	157	Iman Sulaiman Zamzami	80
Agung Dwi Juniarsyah	59	Indah Prasetyawati Tri	
Agus Hariyanto	173	Purnama Sari	118
Agus Mukholid	105	Indria Herman	59
Aliyyah	105	Iwa Ikhwan Hidayat	59
Anung Priambodo	15		
Arfin Deri Listiandi	132, 145	J	
Asep Prima	1	James Tangkudung	80
B		K	
Bafirman	69	Karisdha Pradityana	80
Bagus Wicaksono	105	Kunjung Ashadi	173
Bagus Winata	59	Kurdi	40
Bambang Abduljabar	157		
Bambang Kridasuwarso	1	M	
Bayu Agung Pramono	173	M. Anis Zawawi	259
Bayu Septa Martaviano		Miftah Fariz Prima Putra	40
Triaiditya	27	Moh. Nanang Himawan	
Boby Agustan	157, 184	Kusuma	132, 145
D		Mokhammad Firdaus	226
Danang Ari Santoso	27	Muhamad Fahmi Hasan	59
Danang Pujo Broto	118	Muhamad Syafei	132
Didik Rilastiyo Budi	132, 145	Muhammad Akbar Husein	
E		Allsabab	242
Erwin Setyo Kriswanto	118	N	
G		Nurlan Kusmaedi	157
Gatut Rubiono	27	O	
Gilang Ramadan	184, 216	Oman Hadiana	184, 216
I		Oman Suryaman	216
Ilham Hindawan	59		

R

Rahmah Saniatuzzulfa	105
Rendhitya Prima Putra	242
Ribut Wahidi	184
Rifki Nanda Putra	69
Riky Dwihandaka	118
Rizki Burstiando	259
Rohman Hidayat	132

S

Sartono	184, 216
Soleh Solahuddin	80
Sri Indah Ihsani	59
Sugito	242
Suroto	15

T

Tommy Apriantono	59
Topo Suhartoyo	132, 145
Tri Setyo Guntoro	40

U

Uray Gustian	199
--------------	-----

W

Wahyu Dwi Prasetyo	15
Widiastuti	80
Wing Prasetya Kurniawan	226

Y

Yasep Setiakarnawijaya	1
Yetty Septiani Mustar	173
Yudanto	92
Yudy Hendrayana	157

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih dan apresiasi setinggi-tingginya atas kerjasama dan dedikasi Mitra Bebestari untuk menelaah artikel yang telah dipublikasikan dalam Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran pada edisi Volume 6 Nomor 1 April 2020.

Berikut ini adalah nama-nama yang telah berpartisipasi sebagai Mitra Bebestari pada Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran:

1. Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. (Universitas Sebelas Maret Surakarta)
2. Prof. Dr. M. E. Winarno, M.Pd. (Universitas Negeri Malang)
3. Dr. M. Muhyi Faruq, M.Pd. (Universitas Adi Buana Surabaya)
4. Kunjung Ashadi, M.Pd., AIFO. (Universitas Negeri Surabaya)
5. Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, MS. (Universitas Negeri Yogyakarta)
6. Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. (Universitas Negeri Yogyakarta)
7. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D. (Universitas Pendidikan Indonesia)
8. Ricky Wibowo, M.Pd. (Universitas Pendidikan Indonesia)
9. Dr. Mirza Hapsari Sakti Titis P., S.Gz. MPH. (Universitas Gadjah Mada)
10. Jusuf Blegur, M.Pd. (Universitas Kristen Artha Wacana)
11. Sri Sumartiningsih, M.Kes., Ph.D, AIFO. (Universitas Negeri Semarang)
12. Gustiana Mega Anggita, M.Or. (Universitas Negeri Semarang)
13. Dr. dr. B.M. Wara Kushartanti, MS. (Universitas Negeri Yogyakarta)

Judul artikel yang mempresentasikan keseluruhan isi artikel (Bahasa Indonesia) [Panjang 15 Kata, Sentence case, 12 pt, Arial]

The title of the article that represents the entire contents of the article (English) [15 words, Sentence case, 12 pt, Arial]

Penulis pertama¹, Penulis kedua², Penulis ketiga³, dst.

¹Program studi/fakultas, Universitas, alamat Universitas, Provinsi, kode pos, Indonesia

²Program studi/fakultas, Universitas, alamat Universitas, Provinsi, kode pos, Indonesia

³Program studi/fakultas, Universitas, alamat Universitas, Provinsi, kode pos, Indonesia

Abstrak

Abstrak merupakan miniatur dari artikel sebagai gambaran utama pembaca terhadap artikel Anda. Abstrak berisi seluruh komponen artikel secara ringkas (**tujuan, metode, hasil, dan kesimpulan**). Panjang 150 - 200 kata (tidak boleh di luar dari ketentuan ini), tidak menuliskan kutipan pustaka, dan ditulis dalam satu paragraf. Abstrak ditulis dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Dilengkapi dengan kata kunci sebanyak 3-6 kata. Abstrak Bahasa Indonesia dan kata kunci ditulis tegak.

Kata kunci: kata kunci pertama, kata kunci kedua, kata kunci ketiga.

Abstract

Abstract is a miniature of the article as the main description of the reader of your article. The abstract contains all the components of the article in a concise manner (objectives, methods, results, and conclusions). 150 - 200 words long (may not be outside of this provision), do not write a bibliography, and are written in one paragraph. Abstract written in Indonesian and English. Equipped with 3-6 keywords. Abstract Indonesian and key words are written upright.

Keywords: first keyword, second keyword, third keyword.

Correspondence author: Penulis pertama/penulis kedua/penulis ketiga, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia.

Email:



Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendahuluan mengantarkan pembaca kepada topik utama. Latar belakang atau pendahuluan menjawab mengapa penelitian atau kajian dilakukan (**urgensi penelitian**), apa yang dilakukan peneliti terdahulu atau artikel keilmuan yang sekarang berkembang, **kebaruan penelitian (novellty)** apa tujuan dari penulisan artikel ini dan **kontribusi** apa yang dapat disampaikan atas hasil temuan ini, dan tujuan. [*Arial 12, justified, 1,5 spasi*]

METODE

Penulisan metode penelitian berisikan **desain penelitian, tempat dan waktu, populasi dan sampel, teknik sampling, teknik pengukuran data, dan analisis data**. Sebaiknya menggunakan kalimat pasif dan kalimat narasi, bukan kalimat perintah. [*Arial 12, justified, 1,5 spasi*]

Persamaan dan rumus

Persamaan dan rumus. Semua persamaan dan rumus harus dirujuk dalam teks menggunakan angka berurutan dalam tanda kurung, lihat persamaan (1) sebagai contoh. Persamaan atau rumus yang ditampilkan harus dipusatkan dan diatur pada baris terpisah dengan ruang ekstra di atas dan di bawah. Mereka harus diberi nomor untuk referensi dan jumlahnya harus berurutan, dengan angka yang diapit tanda kurung dan ditetapkan pada margin kanan.

$$a + b = c . \quad (1)$$

Persamaan dan rumus harus diberi tanda baca dengan cara yang sama seperti teks biasa tetapi dengan spasi sebelum tanda baca.

HASIL

Pada penulisan hasil hanya dituliskan hasil penelitian yang berisikan data yang didapat pada penelitian atau hasil observasi lapangan beserta interpretasi analisis data. Bagian ini diuraikan tanpa memberikan pembahasan, tuliskan dalam kalimat logis. Hasil bisa dalam bentuk tabel, teks, atau gambar.

Judul tabel di tulis dengan *title case*, subjudul ada pada tiap kolom, sederhana, tidak rumit, tunjukkan keberadaan tabel dalam teks (misal lihat tabel 1), dibuat tanpa garis vertical, dan ditulis diatas tabel

Tabel. Semua tabel yang disertakan harus dirujuk dalam teks utama dan judul dan judul tabel harus diposisikan di atas tabel.

Tabel 1. Keterangan tabel harus selalu diposisikan di atas tabel

Variabel	Study Group N=80	Group				P-Value
		Jawa Barat (N=20)	Jawa Timur (N=20)	Jawa Tengah (N=20)	Yogyakarta (N=20)	
Height (cm)	167.94 ± 9.4	169.70 ± 7.29	166.60 ± 7.73	168.95 ± 9.5	166.50 ± 9.75	0.432
Weight (kg)	60.59 ± 9.19	61.10 ± 8.35	59.61 ± 8.24	62.30 ± 7.63	59.35 ± 12.24	0.726
FAT (%)	14.82 ± 9.36	13.10 ± 2.55	17.01 ± 17.82	14.60 ± 2.18	14.60 ± 5.27	0.625

(Huruf pada tabel menyesuaikan lebar tabel)

Gambar. Deskripsi gambar harus diletakkan di bawah gambar dan ditulis dalam Arial. , 12pt.

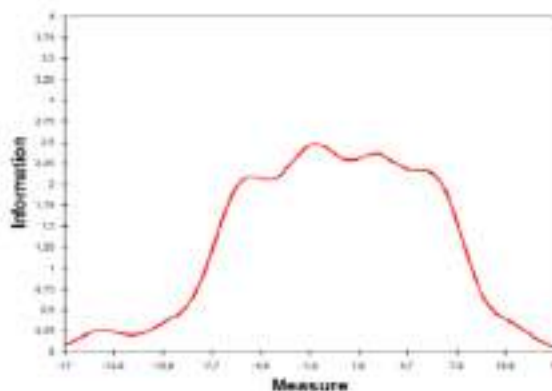


Figure 1. Test Information Function

Tabel atau angka yang dipublikasikan sebelumnya yang digunakan secara keseluruhan, sebagian, atau diadaptasi juga memerlukan izin tertulis dari pemegang hak cipta untuk reproduksi. Adalah tanggung jawab penulis untuk mendapatkan izin tersebut, dan salinan izin tertulis dari penerbit harus diberikan kepada Editor segera setelah diterima untuk dipublikasikan.

PEMBAHASAN

Pembahasan merupakan bagian terpenting dari keseluruhan isi artikel ilmiah. Tujuan pembahasan adalah menjawab masalah penelitian

atau menunjukkan bagaimana tujuan penelitian itu dicapai dan menafsirkan/analisis hasil. **Mulailah dengan memaparkan hasil temuan. Kemudian kaitkan dengan teori dan penelitian terdahulu, apakah hasil temuan tersebut memperkuat atau justru mengoreksi temuan/teori yang sudah ada.** Tekankan aspek baru dan penting. Bahas apa yang ditulis dalam hasil tetapi tidak mengulang hasil. **Sertakan juga bahasan dampak penelitian dan keterbatasannya.**

KESIMPULAN

Kesimpulan berisikan jawaban atas pertanyaan penelitian. Kesimpulan harus menjawab tujuan khusus. Bagian ini dituliskan dalam bentuk esai dan tidak mengandung angka.

UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

Penulis terkadang perlu menyampaikan ucapan terima kasih kepada orang/kelompok orang/organisasi/lembaga atas dukungannya sehingga penelitian dapat dilakukan dengan baik.

REFERENSI

Jumlah daftar pustaka/referensi dalam artikel minimal 20 sumber yang mana 80% dari keseluruhan referensi bersumber dari artikel jurnal nasional atau internasional. Pustaka menggunakan **APA 6th Edition**.

Pustaka Primer (Jurnal):

- Araujo, G. De, Gobatto, F. M.-, Papoti, M., Camargo, B., & Gobatto, C. (2014). Anaerobic and Aerobic Performances in Elite Basketball Players. *Journal of Human Kinetics*, 42, 137–147. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0068>
- Hoffmann, J. J., Reed, J. P., Leiting, K., Chiang, C. Y., & Stone, M. H. (2014). Repeated sprints, high-intensity interval training, small-sided games: Theory and application to field sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(2), 352–357. <https://doi.org/10.1123/IJSP.2013-0189>

Buku Teks:

- Maksum, A. (2008). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Univesity Press.
- Coker, C. A. (2017). *Motor learning and control for practitioners*. New York: Routledge.

Prosiding:

Nurkholis, Moh. (2015). Kontribusi Pendidikan Jasmani dalam Menciptakan SDM yang Berdaya Saing di Era Global. *Prosiding. Seminar Nasional Olahraga UNY Yogyakarta*; 192-201.

Skripsi/Tesis/Disertasi:

Hanief, Y.N. (2014). Pengaruh Latihan Pliometrik dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 M. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Universitas Sebelas Maret Surakarta.



APOPI
Asosiasi Prodi Olahraga Perguruan Tinggi PGRI

p - ISSN : 2548 - 7833 e - ISSN : 2477 - 3379



Diterbitkan oleh:
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**
Bekerja sama dengan:
ASOSIASI PRODI OLAHRAGA PERGURUAN TINGGI PGRI (APOPI)



SURAT TUGAS

Nomor: 139b /C/FKIP-UN PGRI / X /2019

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd.
NIDN : 0716046202
Pangkat/Gol. Ruang : Penata Muda Tk. I / IIIb
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Jabatan : Dekan FKIP
Unit Kerja : Universitas Nusantara PGRI Kediri

memberikan tugas kepada:

No.	Nama	NIDN/NPM	Jabatan	Keterangan
1	Drs. H. Sugito, M.Pd	0004086001	FKIP- Penjaskesrek	Ketua
2	M. Akbar Husein Aallsabah, M.Or	0727089001	FKIP- Penjaskesrek	Anggota 1
3	Rendhitya Prima Putra	0714078903	FKIP- Penjaskesrek	Anggota 2

Untuk melakukan penelitian dengan judul "STUDI ANALISIS PENERAPAN METODE KEPELATIHAN RENANG PADA KLUB RENANG DI KEDIRI TAHUN 2019" pada Semester Genap Tahun Akademik 2018-2019 yang dilaksanakan bulan Maret 2019.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab. Atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Kediri, 26 Maret 2019

Dekan,

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd