



# Peran Klub Terhadap Performa Prestasi Atlet Renang di Era *Society 5.0*

**R. Agung Purwandono Saleh<sup>a\*</sup>, Tandiyo Rahayu<sup>a</sup>, Hari Amirullah R<sup>a</sup>, Setya Rahayu<sup>a</sup>**

<sup>a</sup>Pascasarjana Universitas Negeri Semarang

\*Email: [purwandono.agung@yahoo.co.id](mailto:purwandono.agung@yahoo.co.id)

---

## Abstrak

Tulisan ini merupakan kajian bagaimana sesungguhnya peran perkumpulan atau klub sebagai wadah pembinaan dan sebagai ujung tombak melaksanakan kegiatan pembinaan, seperti yang diamanatkan dalam UU RI Nomor : 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi pada pasal 27 ayat 4 “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Mengingat olahraga renang merupakan cabang yang sangat strategis karena memperlombakan 38 nomor, kedua terbanyak setelah atletik dengan 50 nomor perlombaan. Komponen-komponen penting yang diperlukan suatu Klub adalah: pelatih, manajemen, sarana dan prasarana, serta program latihan. Diharapkan dengan adanya komponen-komponen tersebut Klub, dapat lebih optimal dalam membina para atletnya menuju prestasi terbaiknya.

---

Kata kunci : klub, performa, prestasi, renang, *society*.

© 2020 Dipublikasikan oleh Universitas Negeri Semarang

---

## 1. Pendahuluan

Sebagai salah satu cabang olahraga utama yang wajib dipertandingkan di ajang multi event seperti Pekan olahraga nasional, Sea games , Asian Games maupun Olimpiad, cabang olahraga renang merupakan cabang olahraga yang memiliki beberapa keuntungan apabila digunakan sebagai strategi perolehan medali, apabila predikat juara umum ditentukan berdasarkan banyaknya perolehan medali emas, perak dan perunggu. Keuntungan tersebut antara lain cabang olahraga renang memperlombakan banyak nomor lomba dari ke empat gaya berbeda, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, gaya kupu-kupu, gaya ganti perorangan dengan berbagai nomor jarak renang mulai dari 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, serta 1500 m baik putra maupun putri yang apabila di total jumlahnya mencapai 38 nomor perlombaan. Keuntungan lainnya adalah seorang perenang dapat ikut serta berlomba untuk lebih dari satu nomor perlombaan. Namun cabang olahraga ini belum mampu menyumbangkan medali seperti yang diharapkan, seperti terjadi di event Asian Games 2018 yang tidak ada medali dan Sea games 2017 di Kualalumpur hanya 4 medali emas.

Sejak partisipasi Indonesia di event Sea Games tahun 1977, untuk pertama kalinya mencatat prestasi yang buruk dengan hanya meraih peringkat sebagai Runner Up di bawah Thailand di Sea Games Bangkok pada tahun 1985, dan pada tahun 1999 di Sea Games Brunei, perolehan medali emas Indonesia menurun sampai ke peringkat ketiga dengan 44 medali emas dibawah Thailand 65 medali emas dan Malaysia 57 medali emas. Hasil peringkat dan perolehan medali tersebut dapat dijadikan tanda bahwa

*To cite this article:*

R. Agung Purwandono Saleh, Tandiyo Rahayu, Hari Amirullah.R, Setya Rahayu. (2020). Peran Klub Terhadap Performa Prestasi Atlet Renang di Era *Society 5.0*. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 1156-1161.

---

telah terjadi penurunan prestasi olahraga Indonesia secara signifikan. Keprihatinan atas menurunnya prestasi cabang olahraga renang ditingkat Internasional seperti di *event* Sea games dan Asian Games maupun Olimpiade, sudah saatnya diperlukan langkah-langkah evaluasi yang tepat dan benar. Apalagi sebagai tuan rumah event Asian games 2018 di Jakarta dan Palembang yang lalu cabang olahraga renang sama sekali tidak mampu memperoleh medali satupun.

Berdasarkan hal tersebut diatas , maka permasalahan penurunan prestasi olahraga Indonesia salah satunya yang paling penting terletak pada kurang kuatnya dasar manajemen dan pola pembinaan yang dilakukan oleh perkumpulan atau klub-klub olahraga. Manajemen pembinaan model piramida , ujung tombak pembinaannya adalah klub-klub olahraga, demikian pula halnya dengan cabang olahraga renang . UU RI Nomor : 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional mengamanatkan pada bagian keempat : Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi pasal 27 ayat 4 “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Lebih lanjut dijelaskan pula pada ayat 5 : “ Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (4) melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi”.

Klub renang merupakan wadah pembinaan yang melatih para atlet mulai dari tingkat paling dasar, seperti pemasalan, pembibitan, maupun pembinaan atlet dari mulai baru belajar berenang sampai dengan pembinaan ke arah peningkatan prestasi. Selama ini pola pembinaan olahraga renang masih tetap mengandalkan perkumpulan atau klub sebagai wadah pembinaan. Kontribusi para atlet tim nasional renang Indonesia semuanya berasal dari klu-klub yang ada di seluruh pelosok Nusantara.

## 2. Pembahasan

Renang adalah sub cabang olahraga Aquatik. Renang dalam hal ini adalah renang lintasan. Renang lintasan gerak utamanya adalah terdiri dari gerakan lengan dan gerakan tungkai untuk menghasilkan tenaga dorong agar supaya tubuh secara keseluruhan bergerak dan meluncur ke depan. Gerak maju ditentukan oleh anggota tubuh atas berupa gerakan kayuhan (*Stroke*) dan gerakan anggota tubuh bawah berupa gerakan menendang (*kick*) dengan koordinasi yang tepat. Selanjutnya di jelaskan semua gaya renang kompetisi tersebut memiliki beberapa unsur gerakan yang sama yaitu posisis tubuh, gerakan lengan, gerakan tungkai, gerakan pengambilan nafas, dan gerakan koordinasi antara gerakan lengan, tungkai dan pengambilan nafas. (Tritunggal,2012).

Sebagai olahraga kompetisi, renang memperlombakan empat gaya renangan, yaitu: gaya crawl adalah suatu gaya yang dilakukan dengan posisi tubuh dalam keadaan telungkup, kepala selalu memecah permukaan air, dan lengan dibawa ke depan di atas permukaan air serta didorong ke belakang di bawah permukaan air yang dilakukan secara berkesinambungan dan dikoordinasikan dengan gerakan tungkai naik turun dan pengambilan nafas.

Gaya punggung adalah suatu gaya renang yang dilakukan dengan posisi tubuh selalu dalam keadaan telentang, kepala tetap di atas permukaan air, lengan di bawa ke depan diatas permukaan air dan didorong ke belakang di bawah permukaan air yang dilakukan secara bergantian dan dikoordinasikan dengan gerakan kaki naik turun dan pengambilan nafas. Gaya dada adalah suatu gaya renang yang dilakukan dengan cara tubuh dalam keadaan telungkup. Tangan didorong dari dada ke depan secara bersama-sama dan di bawa ke belakang secara bersama-sama sampai batas paha yang dikoordinasikan dengan gerakan pengambilan nafas dan tendangan tungkai yang digerakkan memutar ke luar secara bersama-sama tanpa gerakan menggunting dan *dolphin*. Gaya kupu-kupu adalah suatu gaya renang yang dilakukan dengan cara tubuh pada posisi telungkup, lengan dibawa ke depan di atas permukaan air secara bersama-sama dan ditarik ke belakang di dalam air secara bersama-sama yang dikoordinasikan

dengan gerakan pengambilan nafas dan gerakan air ke atas dan ke bawah yang dilakukan bersama-sama simultan tetapi tidak perlu sejajar.(Tritunggal,2012).

Klub sebagai ujung tombak pembinaan memerlukan beberapa komponen penting untuk dapat melaksanakan pembinaan secara optimal terhadap para atletnya. Komponen-komponen penting tersebut adalah adanya (1) kualitas pelatih, (2) klub memerlukan manajemen yang baik, (3) klub dapat melaksanakan proses pembinaan apabila tercukupi sarana dan prasarananya dan (4) klub mempunyai program latihan yang benar dan tepat.

### 2.1. Kualitas Pelatih

Sebagai suatu wadah pembinaan, klub memerlukan sumber daya pelatih yang nantinya merupakan pembina dan melatih para atletnya. Pelatih renang di klub dapat berasal dari para alumni Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun para mantan-mantan atlet renang yang sudah tidak aktif. Tiga alasan untuk melatih di renang : diminta oleh federasi, klub, orang tua. (Chroni, dkk, 2018). Latar belakang keduanya andaikata digabung dapat merupakan kekuatan dan sumber daya yang saling melengkapi. Masing-masing mempunyai pengalaman baik secara teori maupun praktek. Pelatih yang terpilih adalah mempunyai prestasi melatih ditingkat regional atau nasional, memiliki dedikasi untuk melatih, memiliki banyak waktu luang dan memiliki lisensi melatih.(Fernando, dkk, 2018). Kualitas pelatih yang baik adalah: pelatih mampu mengungkap potensi atletnya menuju ke arah prestasi yg optimal berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang tepat melalui modal latar belakang pendidikan, ilmu pengetahuan, keterampilan dan sikap pribadinya.

### 2.2. Manajemen

Klub sebagai wadah pembinaan atlet memerlukan model manajemen yang terpadu. Artinya tidak saja mengatur jalannya rioda organisasi klub , tetapi juga mengatur sumber daya atlet, pelatih serta fasilitas yang terkait dengan proses berlatih melatihnya. Selain itu cabang olahraga renang adalah cabang olahraga individu, memerlukan teknik yang kompleks, jadi bukan olahraga permainan atau olahraga dengan atlet klasikal. Untuk mengoptimalkan keberhasilan tahapan pemasalan perlu penerapan manajemen yakni : (1) perencanaan, meliputi : kejelasan tujuan pemasalan, akurasi, tahapan pemasalan, perhatian bidang-bidang terkait, ketersediaan sarana pendukung dan peran masyarakat, (2) pengorganisasian, meliputi : ketepatan strategi, penempatan SDM sesuai dengan kemampuannya, efisien, serta tahapan program, (3) Aksi, meliputi : mengikuti trend pasar, melaksanakan program sesuai perencanaan, membuat event-event cabang olahraga yang menarik, membangun *branch image*, ciptakan banyak kompetisi, (4) Kontroling meliputi : *Feedback*, membuat program alternative, kuantitas partisipan. (Djoko Pekik Irianto, 2005). Ada lima fungsi manajemen yaitu: perencanaan, pengorganisasian, pengadaan staf, pemberian bimbingan, dan pengawasan, sedangkan Terry dalam Harsuki pada bagian lain menyebut hanya ada empat fungsi manajemen yaitu: *Planning, Organizing, Actuating, and Controlling*. (Millet dalam Harsuki 2012).

Berenang sering dianggap sebagai olahraga remaja, dimana seseorang seharusnya berhasil di usia muda dan jika tidak memulai lebih awal atau tidak berlatih dalam jumlah besar, maka mungkin dikategorikan sebagai terlalalu tua atau tidak memiliki potensi.( Mattila, 2018). Pedagogi positif untuk olahraga individu adalah inovasi terbaru yang mungkin menghadapi tantangan lebih besar daripada pendekatan berbasis permainan untuk pelatihan, karena peran sentral dari ketrampilan dan teknik yang diasumsikan di dalamnya dan hegemoni instruksi langsung dalam melatih olahraga individu. ( Razak, dkk, 2018). Berdasarkan beberapa pendapat tersebut diatas, maka pada manajemen klub ini, difokuskan pada fungsi manajemen menggunakan POAC ( *Planning, Organizing, Actuating dan Controlling*).

### 2.3. Sarana dan prasarana

Mengoptimalkan peran para pemangku kepentingan dalam membina olahraga renang dapat dilihat dari berbagai upaya yang dilakukan mulai dari pembentukan organisasi, pemberdayaan atlet dan pelatih, serta menyediakan berbagai fasilitas dan infrastruktur serta fasilitas pendukung untuk kegiatan olahraga renang. (Imtihansyah, dkk, 2017). Serta sesuai dengan amanat Undang-undang nomor 3 tahun 2005. Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi pasal 27 ayat 4 “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Cabang olahraga renang merupakan cabang olahraga yang medianya memerlukan peralatan dan fasilitas yang spesifik. Ukuran ideal kolam renang adalah 50 meter X 21 meter. Ukuran tersebut merupakan ukuran kolam renang standart olimpiade. Namun demikian, ukuran tersebut tidak menjadi suatu kebutuhan yang mutlak harus disediakan. Hal terpenting adalah kolam renang tersebut dapat menampung seluruh aktivitas latihan perenang. Selain fasilitas kolam renang, beberapa peralatan pendukung lainnya yang diperlukan adalah: “*Kick boards, Paddles, Tubes and Pull Buoys*”. Peralatan tersebut merupakan peralatan yang setiap saat digunakan oleh para perenang untuk latihan beberapa macam materi program latihan seperti: daya tahan, kecepatan, teknik renang pada lengan tungkai maupun kombinasi, pada lengan, tungkai maupun kombinasi dari kesemuanya. Hal ini diperlukan mengingat media air merupakan unsur yang mempunyai kekuatan tetap.

Dari pihak pelatih, peralatan pokok adalah : *stop watch* (pencatat waktu) dan *pace clock* (alat pencatat waktu yang biasanya digunakan di tepi kolam). Alat ini berguna sebagai pencatat waktu di dalam latihan-latihan interval. Alat ini merupakan alat pencatat waktu yang lebih besar sehingga dapat diamati, baik oleh pelatih maupun para perenang yang berlatih. Selain beberapa peralatan dan fasilitas yang harus dimiliki oleh setiap perenang, terutama untuk latihan di air. Beberapa peralatan berikut merupakan peralatan pendukung yang juga sangat penting. Peralatan ini biasanya digunakan sebagai latihan beban atau di dunia renang disebut: Latihan Darat/Latihan Kondisioning. Para atlet renang menggunakan latihan beban (*weight training*) untuk meningkatkan kekuatan (*strength*) dan daya ledak (*explosive power*).

### 2.4. Program latihan

Setiap pelaksanaan kegiatan seperti pembinaan serta proses berlatih melatih diperlukan suatu program latihan yang mempunyai fungsi sebagai panduan. Panduan tersebut selain untuk pelatih juga bermanfaat bagi para atlet untuk menilai dan mengukur seberapa jauh tingkat capaian prestasinya. Program latihan terutama digunakan untuk para atlet yang sudah mulai pada level prestasi. Program latihan tersebut sudah mengarah ke prinsip-prinsip latihan, seperti prinsip individual, spesifik, ajeg, maju serta berkelanjutan untuk diaplikasikan kepada para atlet.

Terkait dengan pembinaan atlet tersebut maka diperlukan program latihan yang khusus juga, mengingat cabang olahraga renang merupakan olahraga terukur dimana kecepatan sebagai tolok ukur prestasinya. Pencapaian prestasi tertinggi diperlukan pembinaan secara komprehensif melalui pola pembinaan berjenjang serta mengacu sistem piramida. (Adzalika, dkk, 2019). Program latihan renang menitik beratkan volume rendah dengan penerapan latihan daya tahan untuk meningkatkan kekuatan maksimal serta laju pengembangan kekuatan tubuh bagian bawah. (Shiqi Thang, dkk, 2018). Pola latihan pada pelaksanaan program latihan renang untuk semua gaya sama. Beberapa hal yang membedakan didasarkan pada nomor jarak pertandingan sebagai pedoman, yaitu 50 m, 100 m, atau 200 m serta yang membedakan variasi atau kombinasi dari latihan khusus teknik gerakan lengan, gerakan tungkai, pembalikan, start maupun latihan daya tahan dan kecepatan. Penjabaran program pada pelaksanaan latihan harian sifatnya juga sangat tergantung pada berbagai macam hal, antara lain: waktu yang tersedia untuk berlatih, jumlah perenang yang akan dilatih, tingkat usia, jenis kelamin dan potensi pelatih, serta perilaku perenang terhadap kerja keras menjalani materi latihan

---

Metode latihan yang menjadi pola sangat spesifik di dalam pelaksanaan latihan adalah metode latihan interval. Untuk olahraga –olahraga yang mengutamakan kecepatan sebagai tolok ukur prestasi, metode latihan interval merupakan metode latihan yang tidak terpisahkan dari suatu bentuk program latihan renang.

### 3. Simpulan

Berdasarkan kajian tersebut diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Terbitnya Undang-Undang nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional telah memperkuat peran Klub dalam mewujudkan sistem pembinaan yang terarah dan tepat sasaran untuk pembinaan para atlet menuju prestasi optimal. Namun terbitnya undang-undang tersebut yang sudah mencapai 13 tahun, tidak secara otomatis mendongkrak performa prestasi atlet. Event Asian games 2018 yang baru tahun lalu diselenggarakan, cabang olahraga renang tidak mampu menyumbangkan satu buah medali pun, padahal 38 nomor diperlombakan. Sehingga hal ini memunculkan beberapa persoalan dan pertanyaan, antara lain apakah pola pembinaan yang dilakukan telah sesuai dengan prinsip-prinsip latihan atau sebaliknya. Hasil kajian pada tulisan ini mengingatkan kepada segenap pemangku kepentingan terutama di daerah, untuk benar-benar lebih memperhatikan hal-hal yang dirasa kurang sesuai, seperti sarana dan prasarana kolam renang yang harus disediakan sebagai wujud pelaksanaan peran klub sebagai ujung tombak pembinaan di daerah, serta penyiapan sumber daya manusia baik atlet dan pelatih yang berkualitas serta berdayaguna untuk mencapai prestasi.

### Daftar Pustaka

- Adzalika AR, Soegiyanto & Rumini. (2019). The Evaluation of Athletes' Achievement Coaching Program of Measurable Sports (Athletics, Weightlifting, Archery, and Swimming) in Lampung Province . *Journal of Physical Education and Sports* 8 (1) (2019) . (Online) (<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/26843>, diakses 14 November 2019).
- Chroni S, Medgard M, Nilsen DA, Sigurjónsson T & Solbakken T..(2018).Profiling the Coaches of Norway. A national survey report of sports coaches & coaching. *Inlan Norway. University of Applied Science.(Online)*, diakses 14 November 2019
- Fernando H , Soegiyanto & Yudha Kusuma DW. (2018). Swimming Coached–Management Program of Indonesian Swimming Association in South Sumatera. *Journal of Physical Education anf Sport JPES* 7 (1) (2018). (Online). (<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/23301.pdf>, diakses 14 November 2019).
- Harsuki. 2012. *Pengantar manajemen olahraga*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada.
- Intihansyahi R, Sarman M, & Supriadi H. (2017). The Role of Stakeholders in The Development of Swimming Sports Branch in Tanah Laut Regency, Indonesia. *European Journal of Social Sciences Studies Volume 4 | Issue 1 | 2019.(Online)*, diakses 14 November 2019.
- Irianto D P.2005. “Manajemen pemasaran sebagai dasar pembinaan prestasi olahraga”. *Jurnal ilmiah olahraga*. 11(2): 154-168.
- Razak, M. S. B. and Light, R. L. (2018). Undergraduate students' interpretation and application of Positive Pedagogy for coaching. *Graduate Journal of Sport, Exercise & Physical Education Research*, 7. (Online), diakses 14 November 2019.
- Mattila R. (2018). Early specialization and recommendations for swimming.Haaga Helia. 19 November 2018 *Degree Programme in Sports Coaching and Management. (Online)*, diakses 14 November 2019.
- Setiawan TT, Totok S, & Chandra. 2012. Alat ukur berbasis sensor piezoelectric untuk mengukur sudut siku, kekuatan, dan hambatan depan bagi perenang. *Jurnal Iptek Olahraga.Volume 14, nomor 1, Januari-April 2012. Hal.47.*

Shiqi Thng, Pearson S & Keogh J.(2018). The Relationship Between Dry-Land Resistance Training And Start Performance in Competitive Swimming: a Brief Review. *36th Conference of the International Society of Biomechanics in Sports*. Auckland, New Zealand, September 10-14.( *Online*). (<https://commons.nmu.edu/isbs/vol36/iss1/224>. diakses 14 November 2019).

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.