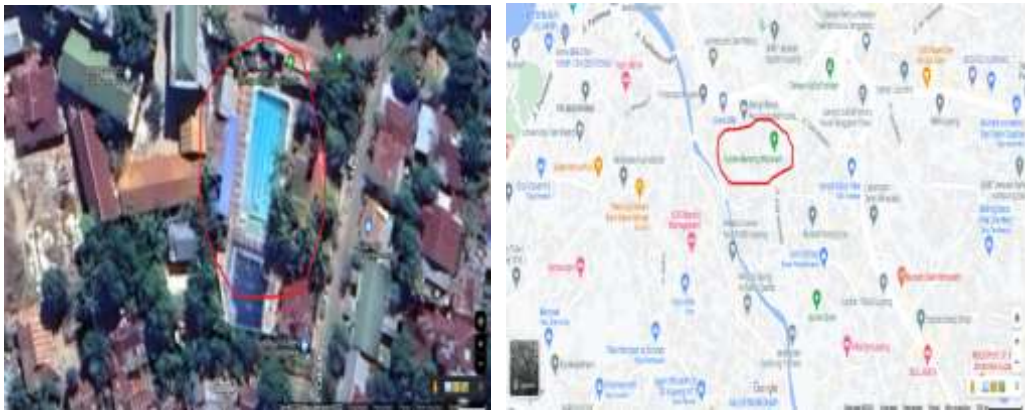


BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Lokasi Penelitian

Penelitian ini bertempat di *club* renang putra Hiu Kota Kupang yang beralamat di Jl. Cak Malada, Fontein, Kecamatan Kota Raja, Kota Kupang.



Gambar 5. Letak geografis Club renang Putra Hiu Kota Kupang

B. Demografi Informan Penelitian

Demografi informan penelitian yang memberikan informasi terkait situasi dan kondisi penelitian, ditunjukkan pada tabel 4.1 di bawah ini.

No	Inisial	Status	Jenis Kelamin
1	Henock Bire	Pelatih	Laki-Laki
2	Alan Taneo	Atlet	Laki-Laki
3	Irwan Natun	Atlet	Laki-Laki
4	Andri Fangidae	Atlet	Laki-Laki

C. Hasil Penelitian

1. Observasi

Dari hasil observasi oleh peneliti terhadap latihan renang gaya Kupu-Kupu di *Club* renang Putra Hiu Kota Kupang, ada berbagai faktor yang mendukung dan menghambat, antara lain :

a) Faktor Pendukung

Beberapa faktor pendukung latihan renang gaya Kupu-Kupu di *club* renang Putra Hiu kota Kupang yaitu, letak tempat latihan yang mudah di akses/ditempuh oleh atlet baik menggunakan motor, mobil, ataupun dapat berjalan kaki apabila rumah atlet dekat dengan tempat latihan. Selain letak yang strategis, persiapan yang dilakukan pelatih dalam pelaksanaan latihan renang terbilang sudah sangat maksimal baik dari segi pemanasan darat dan air, penjelasan teknik renang, dan dari segi persiapan alat renang meskipun ketersediaan alat renang masih minim.

b) Faktor Penghambat

Terdapat beberapa faktor penghambat latihan renang gaya Kupu-Kupu di *club* renang Putra Hiu kota Kupang yaitu, atlet cepat mengalami kelelahan, penerapan teknik renang yang kurang tepat oleh atlet (baik dari segi pernapasan, penggunaan lengan, dan tungkai kaki serta daya dorong yang tidak maksimal. Selain itu, fasilitas renang baik alat dan bahan masih minim dalam latihan renang gaya Kupu-Kupu. Faktor-faktor penghambat inilah yang menjadi kendala bagi pelatih dan atlet untuk mendapatkan hasil maksimal dalam latihan renang. Selain persoalan faktor penghambat di atas, kedisiplinan atlet untuk terus melakukan latihan di rumah atau di tempat lain selain jadwal latihan renang utama tidak ada, jadi atlet tidak mengasah kemampuan berenang secara maksimal saat didapat ditempat latihan.

2. Wawancara

1) Hasil Wawancara Pelatih

Hasil wawancara peneliti dengan Pelatih renang putra Hiu Kota Kupang (Henock Bire) yang menyatakan Bahwa:



Gambar 6. Wawancara peneliti dengan pelatih renang (Henock Bire)

“ Terimakasih atas pertanyaan nya, Dalam pertemuan kita lakukan dua kali dalam satu minggu. Proses latihan renang di *club* renang putra Hiu Kota Kupang diawali dengan penjelasan materi renang oleh kami sebagai pelatih. Selanjutnya, pemanasan di darat dan juga pemanasan di Air, kemudian barulah masuk pada tahap inti yaitu renang. Gaya kupu kupu itu merupakan variasi dari gaya dada dimana tangan atau lengan berputar ke atas lalu ke depan secara bersamaan seperti gerakan sayap kupu kupu dan kaki bergerak secara bersamaan, gerakan ini mirip seperti lumba lumba. Untuk kesulitan dalam saya memberi latihan seperti kesiapan fisik atlet masih sangat kurang yang berkaitan dengan teknik penggunaan lengan, tungkai kaki, dan pemulihan. Teknik pemanasan yang saya gunakan mengayunkan lengan, peregangan *hamstring*, peregangan lutut ke dada, *push-up*, skipping dan lari ditempat. Teknik pelatihan otot tungkai yang pertama *Squod* adalah latihan kaki dengan target pinggul, paha, dan pantat. Yang kedua *Iuges* adalah latihan dengan titik target *glutes*, paha depan, paha belakang dan betis. Untuk alat latihan renang yang saya gunakan seperti sepatu renang, *kickboard*,

swimsuit (baju renang), topi renang, kacamata renang. Dari hasil pelatihan otot tungkai, otot lengan dan kelentukan sendi bahu belum maksimal, para atlet sering mengalami kelelahan pada saat menjelang finish. Untuk mengatasi kekurangan tersebut, Terus melatih peserta dalam keterampilan renangnya dengan kedisiplinan tinggi.

Dari hasil wawancara dengan pelatih dapat disimpulkan bahwa proses latihan renang gaya Kupu-Kupu di *club* renang Putra Hiu Kota Kupang diawali dengan pemanasan di darat dan di air untuk kesiapan fisik atlet berupa teknik penggunaan lengan, tungkai kaki, dan pemulihan kemudian dilanjutkan dengan proses latihan renang. Pada teknik pemanasan dilakukan dengan mengayunkan lengan, peregangan *hamstring*, peregangan lutut ke dada, *push-up*, skipping dan lari ditempat. Sementara untuk pelatihan otot tungkai dilakukan dengan *Squod* dan *Iuges*.

2) Hasil wawancara Atlet

Hasil wawancara peneliti dengan Atlet 1 Renang putra Hiu Kota Kupang (Alan Taneo) yang meyakini bahwa:



Gambar 7. Wawancara peneliti dengan Atlet (Alan Taneo)

“ Saya bergabung di *club* renang putra Hiu Kota Kupang pada tahun 2021. yang saya ketahui tentang renang renang gaya kupu

kupu adalah teknik lain dari gaya dada, kedua lengan berputar ke atas, ke depan bersamaan dan bersamaan kaki juga bergerak mirip lumba lumba. Pelatih juga melatih saya untuk memperkuat otot tungkai, otot lengan dan kelentukan sendi bahu seperti *push up*, *pull up*, *sit up*, berjalan menggendong teman. Yang saya siapkan di rumah untuk mendukung latihan seperti *push up*, *skipping*, *jogging*, dan *sit up*. Teknik pemanasan yang diajarkan pelatih untuk kami sebelum melakukan renang yaitu jogging di tempat, lompat tali, mengayunkan lengan, peregangan lutut ke dada, peregangan otot *hamstring*. Peralatan yang di siapkan oleh pelatih seperti Baju renang, kacamata renang, topi renang, pelampung renang dan sepatu renang. Faktor penghambat dan pendorong dalam saya mengikuti latihan renang gaya kupu kupu yang pertama, gaya renang kupu kupu adalah gaya renang yang sulit dipelajari. Kedua, sulit mengencangkan dada, perut, lengan, dan punggung. Solusi yang diberikan pelatih kepada saya, yaitu sering latihan, melakukan gerakan ulang-ulang dan melatih pernapasan dan otot. Dengan motivasi yang tinggi dan bimbingan pelatih sekarang saya sudah bisa melakukan renang dengan gaya dan teknik renang gaya kupu kupu meskipun belum maksimal.

Hasil wawancara peneliti dengan Atlet 2 Renang putra Hiu Kota Kupang (Irwan Natun) yang meyakini bahwa:



Gambar 8. Wawancara peneliti dengan atlet (Irwan Natun)

“ Saya bergabung di *club* renang putra Hiu Kota Kupang pada tahun 2020. Yang saya ketahui tentang renang gaya kupu-kupu adalah teknik lain dari gaya dada, kedua lengan berputar ke atas, ke depan bersamaan dan bersamaan kaki juga bergerak mirip lumba lumba. Pelatih juga melatih saya untuk memperkuat otot tungkai, otot lengan dan kelentukan sendi bahu seperti *push up*, *pull up*, *sit up*, berjalan menggendong teman. Sebelum kegiatan dimulai kami disuruh pemanasan terlebih dahulu dengan teknik pemanasan dinamis dan pemanasan statis. Pada saat kami libur saya menyiapkan diri latihan di rumah seperti latihan *pus up* untuk melatih otot lengan dan lari naik turun tangga untuk melatih otot tungkai. Cara pelatih mengajar kami untuk memperkuat otot tungkai, otot lengan dan kelentukan sendi bahu yang pertama yaitu, untuk melatih otot tungkai kami disuruh naik turun tangga dan lompat katak, yang kedua yaitu, untuk melatih otot lengan kami disuruh *pus up*. Fator penghambat saya untuk mengikuti latihan tidak ada kendaraan, dan sering bangun tidur kesiangan. Solusi yang diberikan pelatih kepada saya harus semangat dan sering berlatih.

Hasil wawancara peneliti dengan Atlet 3 Renang putra Hiu Kota Kupang (Andri Fangidae) yang meyakini bahwa:



Gambar 9. Wawancara peneliti dengan Atlet 3 (Andri Fangidae)

“ Dalam pertemuan latihan renang kami lakukan dua kali dalam satu minggu. Saya bergabung di *Club* renang putra Hiu Kota Kupang pada tahun 2021. Yang saya ketahui tentang renang gaya kupu kupu adalah gaya renang kupu kupu merupakan variasi dari gaya dada, gaya renang kupu kupu memerlukan kaki dan tangan serta pernapasan. Sebelum kegiatan dimulai kami disuruh pemanasan terlebih dahulu pemanasan, yaitu dengan teknik pemanasan dinamis dan pemanasan statis. Pelatih juga melatih saya untuk memperkuat otot tungkai, otot lengan dan kelentukan sendi bahu seperti *push up*, *pull up*, *sit up*, dan berjalan mengendong teman. Cara pelatih melatih kami untuk memperkuat otot tungkai, otot lengan dan kelentukan sendi bahu yang pertama yaitu, untuk melatih otot tungkai kami disuruh naik turun tangga dan lompat katak, yang kedua yaitu, untuk melatih otot lengan kami disuruh *pus up*. Pada saat kami libur saya menyiapkan diri latihan di rumah seperti latihan fisik *push up*, *sit up*, *skipping* dan *jogging*. Teknik pemanasan yang diajarkan pelatih untuk kami sebelum melakukan renang yaitu *jogging* di tempat, lompat tali, mengayunkan lengan, peregangan lutut ke dada, peregangan otot *hamstring*. Faktor penghambat saya untuk mengikuti latihan adalah malas latihan rutin karena sering mengalami kelelahan. Solusi yang diberikan pelatih kepada saya harus sering latihan dan melatih pernapasan dan otot. Hasilnya dengan solusi yang diberikan pelatih kepada saya bisa membantu saya tidak sering mengalami kelelahan pada saat berenang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga (3) orang atlet renang Putra Hiu Kota Kupang, disimpulkan bahwa penghambat kesuksesan latihan beragam, seperti keterbatasan alat dan bahan renang, minimnya penguasaan teknik latihan renang gaya Kupu-Kupu, kelelahan fisik dan kedisiplinan diri dalam latihan.

Pada aspek ketersediaan alat latihan renang masih terbatas, baik saat di tempat latihan dan di rumah. Alat latihan seperti *pull buoy*, dan alat latihan teknis seperti *goniometer*, dan *expanding dynamometer* belum tersedia.

Ketidaktelesediaan alat-alat renang tersebut menjadi kendala bagi atlet renang untuk mengembangkan dan meningkatkan kemahiran dalam renang, khusus renang gaya Kupu-Kupu. Hal ini sejalan dengan penelitian Arhesa dkk (2020), yang menyampaikan bahwa salah satu faktor penghambat belajar renang adalah ketersediaan sarana prasarana.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa faktor teknis latihan renang gaya Kupu-Kupu juga turut menyumbang pengaruh dalam mencapai hasil renang yang optimal. Ini karena teknik renang gaya Kupu-Kupu dianggap sebagai salah satu teknik renang yang sulit bagi atlet renang. Dimana seorang atlet renang diuntut untuk melatih berbagai aspek seperti kekuatan dorongan, mengencangkan dada, perut punggung, penggunaan tungkai kaki, lengan, bahu, dan juga teknik pernapasan. Secara umum, seorang atlet renang dituntut mampu melatih penggunaan tungkai kaki dengan melatihnya naik turun secara vertical mirip renang gaya bebas. Untuk gerakan tangan, kedua tangan direngtangkan di depan tubuh selebar bahu dengan siku ditekuk lebih tinggi dari tangan. Selanjutnya, pada teknik menarik napas kepala diangkat keluar air, posisi dagu dia tas air kemudian menarik napas dengan mulut dan membuang napas di dalam melalui mulut dan air.

Faktor selanjutnya, sesuai dengan wawancara dengan atlet adalah faktor kelelahan fisik atlet renang. Hasil wawancara terhadap atlet dua (2) dan atlet (1) dapat disimpulkan bahwa atlet seringkali atlet mengalami kelelahan dan atlet (2) untuk disiplin melakukan latihan. Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan fisik turut menyumbang pengaruh besar bagi atlet renang. Untuk mencapai kestabilan tubuh sangat disarankan untuk menjaga pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bernutrisi, tidak merokok, mengkonsumsi alcohol dan menjaga kebersihan diri sendiri.

Faktor terakhir, berdasarkan hasil wawancara adalah kedisiplinan diri atlet renang. Hal ini terlihat dari atlet tiga (3) yang menjawab wawancara bahwa malas latihan karena seringkali merasa kelelahan, dan atlet dua (2) disarankan oleh pelatih agar disiplin dan fokus latihan. Untuk itu, seorang

pelatih sangat perlu memberikan motivasi kepada atlet yang merasa malas karena kelelahan, tidak fokus, dan tidak disiplin dalam latihan renang. Hal ini karena aspek malas, tidak fokus, dan tidak disiplin tidak akan mengarahkan seorang atlet mencapai kesuksesan tertinggi dalam bidang yang digeluti, khususnya dalam renang.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, menyimpulkan bahwa terdapat terdapat faktor pendukung dan faktor penghambat suksesnya proses latihan di *club* renang Putra Hiu Kota Kupang. Faktor pendukung latihan meliputi tempat latihan yang terletak ditempat strategis dan dapat dijangkau oleh atlet menggunakan motor, mobil, angkutan umum, ataupun dapat berjalan kaki apabila rumah atlet tidak berjauhan dari tempat latihan. Letak tempat yang strategis ini, tentunya membuat atlet merasa nyaman dan menjangkau tempat latihan dengan mudah. Akses jalan yang bisa digunakan dengan berbagai moda transportasi maupun berjalan kaki memudahkan perenang atau atlet dapat tiba ditempat tujuan tanpa mengalami kelelahan berarti.

Selain faktor pendukung tempat yang strategis, *club* renang Putra Hiu Kota Kupang juga mempersiapkan pelatih-pelatih yang memiliki kompetensi dibagian renang. Hal ini tentu, akan menambah kenyamanan dan keingintahuan perenang pemula maupun perenang yang telah mahir untuk mengembangkan diri dalam renang, khususnya renang gaya Kupu-Kupu. Demikian juga pada tempat latihan renang telah tersedia beberapa alat renang yang bisa dimanfaatkan saat pemanasan maupun latihan renang meskipun masih terdapat kekurangan alat latihan, namun secara umum ketersediaan alat-alat yang ada menjadi representasi bahwa tempat latihan *club* renang Putra Hiu Kota Kupang sudah memungkinkan.

Selain faktor pendukung latihan di *club* renang Putra Hiu Kota Kupang terdapat juga beberapa faktor penghambat yang tentunya sangat esensial dalam proses latihan. Faktor penghambat proses latihan secara eksternal yaitu keadaan teknis atlet yang belum optimal dalam proses latihan

seperti pengolahan pernapasan, penggunaan lengan, dan tungkai kaki serta daya dorong yang tidak maksimal, dan berbagai hal lainnya. Ini merupakan kendala tersendiri bagi seorang pelatih dalam memberikan pelatihan dan pembinaan kepada atlet/perenang. Untuk itu, sebagai seorang pelatih memerlukan kesabaran, ketelitian, dan pemberian latihan bertahap sehingga memudahkan atlet untuk memaksimalkan seluruh teknis renang gaya Kupu-Kupu yang telah diajarkan. Selain persoalan teknis atlet, pelatih juga penting untuk mengusulkan kepada pengelola *club* renang yang ada untuk mengadakan berbagai fasilitas renang, terutama untuk renang gaya Kupu-Kupu demi mencapai keoptimalan latihan kepada atlet. Ketersediaan alat dan bahan renang yang memadai sangat mendukung seorang perenang mempelajari berbagai teknis renang yang diajarkan maupun memudahkan pelatih saat memberikan instruksi dalam proses latihan.

E. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini adalah sesuatu yang tidak bisa dihindari dalam suatu penelitian, meskipun telah diupayakan secara optimal. Beberapa keterbatasan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Keterbatasan tenaga dan waktu. Keterbatasan ini menyebabkan ketidakmasilan peneliti dalam mengambil data, baik observasi dan wawancara.
2. Keterbatasan responden. Hal ini terlihat dari responden hanya terdiri dari seorang pelatih dan tiga (3) orang atlet dan jawaban yang tergambar dari responden.