

UPAYA MENGATASI KEJENUHAN LATIHAN RENANG PRESTASI PADA PENDIDIKAN ATLET PERKUMPULAN RENANG YUSO YOGYAKARTA

Intan Imawati
Universitas Kader Bangsa
Jl. Mayjend H.M. Ryacudu No. 88 Palembang
Sur-el: intanlukay@yahoo.com

Abstract: *This research was intended to know how to settle a boring in achievement swimming practice of swimming club athlete YUSO Yogyakarta. This research was descriptive research and used survey method. Understanding the sample by using population sampling, the samples that used from swimming club athlete Yuso Yogyakarta KU II and KU III were 20 athletes. Acquiring the data used questionnaire. The result shown that the effort to settle a boring in achievement swimming practice of swimming club athlete Yuso Yogyakarta was about 81,73%. Effort to settle a boring included intrinsic factor about 95,46%, extrinsic factor about 57,22%, age factor about 78,00%, and gender factor was about 96,25%. Referring to the average score that achieved, 81,73% was in 76% - 100%. So, it can be concluded that the effort to settle a boring in achievement swimming practice of swimming club athlete Yuso Yogyakarta was very positive.*

Keywords: *Bored, Swimming Exercise, Achievement*

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan renang prestasi pada atlet perkumpulan renang Yuso Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survey. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan population sampling, dengan jumlah sampel yang digunakan dari atlet perkumpulan renang Yuso Yogyakarta KU II dan KU III sebanyak 20 atlet. Teknik pengambilan data menggunakan angket atau kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan renang prestasi pada atlet perkumpulan renang Yuso Yogyakarta mencapai 81,73%. Upaya mengatasi kejenuhan meliputi faktor intrinsik sebesar 95,46% , faktor ekstrinsik sebesar 57,22% , faktor usia sebesar 78,00% dan faktor jenis kelamin sebesar 96,25%. Jika dilihat dari nilai rerata yang diperoleh, 81,73% berada dalam persentase 76%-100%, maka dapat disimpulkan bahwa upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan renang prestasi pada atlet perkumpulan renang Yuso Yogyakarta adalah sangat positif.*

Kata kunci: *Kejenuhan, Latihan Renang, Prestasi*

1. PENDAHULUAN

Salah satu bagian dari peningkatan kualitas manusia adalah pembinaan dan pengembangan olahraga di mana kualitas olahraga yang diarahkan kepada kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, serta ditujukan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi. Renang merupakan olahraga yang eksklusif karena olahraga ini berbeda dengan olahraga yang lain yaitu olahraga ini dilakukan di air. sehingga tidak semua orang dapat melakukan

gerakan renang seperti kebanyakan orang melakukan gerakan jalan, lari, lompat dan lain-lain. Berdasarkan sejarah dinyatakan bahwa renang pertama kalinya dilakukan oleh bangsa Yunani, dengan ditemukannya rumah-rumah mandi air panas, dingin atau air yang mengandung bahan-bahan yang dapat menyembuhkan (belerang, yodium, mangaan, magnesium dan sebagainya). Di samping gerakan-gerakan jalan, lari, lompat, lempar dan memanjat maka renang merupakan gerakan tertua di dunia (Murni, 2000: 01).

Salah satu jenis olahraga yang populer atau digemari di masyarakat adalah renang. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada anak-anak dan dewasa, bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai diajarkan renang. Renang yang biasa dilakukan oleh para perenang, yang juga selalu muncul dalam setiap lomba terdiri dari empat gaya, yang meliputi: 1) gaya bebas atau *crawl stroke*, 2) gaya dada atau *breast stroke*, 3) gaya kupu-kupu atau *butterfly stroke* dan, 4) gaya punggung atau *back stroke*. Keempat gaya mempunyai tingkat kesulitan sendiri-sendiri.

Gaya *crawl* oleh sebagian orang disebut gaya bebas. Sebetulnya istilah ini salah, sebab gaya bebas merupakan nama nomor perlombaan renang, sedangkan gaya *crawl* merupakan salah satu teknik renang. Pada setiap perlombaan nomor gaya bebas hampir semua perenang memilih gaya *crawl* maka gaya *crawl* sering dinamakan gaya bebas. Banyaknya perenang memilih gaya *crawl* saat mengikuti perlombaan dalam nomor gaya bebas karena gaya *crawl* merupakan gaya renang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya yang lain ialah gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Hal ini sesuai dengan pendapat Thomas (2000: 13) yang menyatakan bahwa “Gaya Rimau atau *Crawl* atau lebih sering disebut gaya bebas adalah satu-satunya gambaran mengenai berenang”. Gaya ini merupakan gaya yang tercepat dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang seseorang akan dinilai.

Renang merupakan salah satu jenis olahraga air, selain dari loncat indah, renang indah, polo air. Olahraga renang secara kuantitas sudah memasyarakat, hal itu ditandai dengan

semakin banyaknya perkumpulan renang baik di kota besar maupun di daerah seluruh Indonesia. Demikian juga maraknya kegiatan perlombaan baik di tingkat regional maupun nasional, dengan munculnya rekor-rekor baru yang telah diciptakan. Manfaat yang ada pada aktivitas olahraga renang tersebut antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi serta prestasi.

Olahraga renang merupakan keterampilan kompleks dan memerlukan banyak unsur pengetahuan dan keterampilan dasar untuk dapat menguasai dengan cepat. Kemampuan berkomunikasi, merasakan dan mempunyai daya tangkap berdasarkan pengalaman yang telah dimiliki akan sangat membantu dalam usaha untuk menguasai keterampilan renang. Kemampuan berkomunikasi merupakan kemampuan yang dapat dipergunakan untuk menangkap setiap instruksi dari pelatih. Kemampuan merasakan ini berhubungan dengan *body image* (pengaturan keseimbangan tubuh dalam air, merasakan gerakan, ataupun merasakan air). Daya tangkap merupakan pemahaman anak terhadap apa yang diberikan baik itu instruksi ataupun ilustrasi yang diberikan agar mempermudah dalam proses belajar.

Keterampilan dasar dan pengalaman gerak yang lain dapat berguna sebagai koleksi gerak yang nantinya dapat ditransfer dalam proses berlatih. Keterampilan gerak dasar utama

manusia adalah lari, lompat dan lempar, gerak ini dapat dijadikan modal awal bagi anak dalam belajar dan berlatih renang. Gerak lari hampir sama dengan gerakan tungkai pada gaya *crawl*, gerak lempar mirip dengan gerak pada waktu mendayung kebelakang, gerak lompat dalam renang dilakukan pada waktu anak mengawali luncuran di air.

Renang termasuk cabang olahraga untuk tujuan prestasi. Hal ini terbukti dengan adanya pengiriman atlet-atlet siswa berprestasi dicabang renang pada kegiatan perlombaan atau pertandingan renang di tingkat daerah, nasional, dan internasional. Olahraga prestasi khususnya renang pada saat ini telah berkembang menjadi suatu kegiatan yang terlembaga dengan struktur organisasi formal, sehingga perkembangan ini mendorong para pembina dan pelatih olahraga bekerja lebih efektif dalam mencari serta membina calon-calon atlet yang berbakat. Hal ini hampir dilakukan di semua negara termasuk di negara Indonesia yang berusaha keras melakukan pembinaan atlet renang sejak usia dini. Oleh karena itu, untuk dapat memperoleh bibit atlet renang yang berbakat dan berpotensi, pemantauan bakat harus mulai dilakukan sejak dari usia dini. Pemantauan ini dilakukan guna mengetahui bakat siswa/ atlet untuk dibina lebih lanjut.

Rasa bosan atau jenuh adalah salah satu kendala yang ditemui oleh hampir semua orang yang berlatih, khususnya latihan renang. Rasa jenuh dalam latihan renang banyak faktor penyebabnya antara lain, bentuk latihan dasar yang monoton, teknik dasar renang yang terkesan tidak aplikatif, dan renang merupakan olahraga individu yang tidak sama dengan

olahraga-olahraga beregu atau tim yang bentuk latihannya banyak variasi dan permainan.

Rasa bosan yang muncul dari rutinitas dan keadaan seperti di atas dapat menghinggapi atau menghampiri siapa saja dan pada tingkat pemula maupun tingkat senior. Untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi khususnya pada cabang olahraga renang tidaklah mudah. Banyak hal-hal yang memang harus dikorbankan misalnya materi dan waktu. Untuk mencapai puncak prestasi itu dibutuhkan waktu bertahun-tahun.

Pada awal belajar berenang tidak sedikit menemukan anak-anak yang takut dengan air ataupun pernah trauma dan di mana masih banyak juga perbendaharaan teknik yang harus dipelajari tetapi keinginan untuk cepat bisa berenang sangat tinggi dan tidak sabar, biasanya semangat belajar berenangnya masih berkobar-kobar. Padahal untuk belajar berenang harus dilakukan dengan sabar dan tidak cepat putus asa. Sehingga ada juga yang cepat bosan dan kemudian memilih untuk keluar atau menghentikan latihannya. Rasa bosan biasanya mulai muncul ketika anak tetap saja tidak ada kemajuan dalam prestasi, tidak pernah mendapat kemenangan pada setiap kejuaraan yang diikuti maupun atlet-atlet yang telah mencapai puncaknya.

Tidak sedikit atlet yang telah mencapai puncak prestasi dimana masa-masa remaja dulu hanya diisi dengan latihan, kemudian mulai kehilangan tujuan latihan dan akhirnya bosan. Gejala-gejala yang timbul biasanya perenang tidak melakukan latihan dengan baik, tidak konsentrasi dan bergurau. Gejala seperti itu biasa muncul pada saat latihan, untuk mengurangi kebosannya perenang lebih senang bergurau

kepada temannya dibandingkan dengan latihan. Instruksi dari pelatih mulai tidak dilaksanakan dengan baik oleh perenang dan kedisiplinan perenang pada saat latihan semakin hari semakin kurang, itu merupakan sebagian gejala yang timbul karena faktor kejenuhan. Tingkat kejenuhan pada perenang biasanya dikarenakan pada program latihan yang kurang bervariasi. Sehingga rutinitas yang dilakukan kurang ada daya tariknya. Ada yang kemudian mulai non-aktif, ada juga yang tetap latihan tetapi mulai tidak rutin. Selain itu tidak jarang juga atlet yang masih tingkat pemula maupun tingkat spesialisasi sudah merasakan kebosanan. Itu dikarenakan latihan sudah menjadi sebuah rutinitas melakukan teknik yang itu-itu saja selama bertahun-tahun.

Dalam kegiatan olahraga, interaksi yang terjadi diantara atlet, antara atlet dengan pelatihnya, dan antara atlet dengan anggota tim lainnya menimbulkan dampak psikologis tertentu (Subardjah, 2000:02). Dengan adanya pengetahuan akan cara dan metode yang dapat dilakukan, pelatih dapat memaksimalkan program tanpa adanya keraguan akan timbulnya kejenuhan atau ketidakcocokan dalam program yang diberikan. Perencanaan yang baik dan jelasnya arah tujuan dari pada latihan yang dituju akan memaksimalkan hasil dari pada program yang akan diberikan. Hal ini juga akan memberikan motivasi dan arah yang jelas kepada perenang.

Seperti diketahui, olahraga renang adalah salah satu olahraga yang berat karena olahraga ini membutuhkan komitmen yang sangat tinggi, disiplin, dan rutinitas yang sangat membosankan. Maka dari itu persiapan usia dini adalah

persiapan yang sangat penting bagi perenang. Di masa inilah yang akan menentukan arah dari pada sang perenang. Bibit yang dimiliki di Indonesia ini sangat banyak. Kendala yang dihadapi adalah kurangnya peran terhadap bagaimana menarik perhatian bibit-bibit dan memupuknya dengan baik agar anak-anak tertarik untuk berkecimpung di dunia renang.

Bertolak dari uraian di atas maka penulis tertarik ingin mengadakan penelitian yang berjudul: Upaya Mengatasi Kejenuhan Dalam Latihan Renang Prestasi Pada Atlet Perkumpulan Renang Yuso Yogyakarta.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi oleh peneliti yaitu: (1) Perenang cenderung tidak melakukan latihan renang dengan baik, tidak konsentrasi dan bergurau. (2) Instruksi dari pelatih tidak dilaksanakan dengan baik oleh perenang. (3) Program latihan yang diberikan monoton dan kurang bervariasi. (4) Kedisiplinan perenang pada saat latihan sangat kurang.

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah tersebut, maka rumusan masalah yang diteliti yaitu: Bagaimana upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan renang prestasi pada atlet Perkumpulan Renang Yuso Yogyakarta ?

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: Bagaimana upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan renang prestasi pada atlet Perkumpulan Renang Yuso Yogyakarta.

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut: (1) Diharapkan nantinya penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi peneliti apabila

peneliti menjadi seorang pelatih atau sebagai orang yang ahli di bidang olahraga renang. (2) Bagi para pelatih, untuk menambah pengetahuan bahwa untuk meningkatkan prestasi renang tidak hanya keterampilannya atau kemampuan fisiknya saja tetapi komunikasi merupakan salah satu hal yang penting agar pelatih mengetahui situasi dan kondisi perenang. (3) Diharapkan nantinya penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagaimana caranya membuat olahraga yang monoton ini menjadi sesuatu yang menyenangkan. (4) Untuk atlet renang agar dapat menambah pengetahuan sehingga diharapkan dapat dijadikan bahan perbandingan untuk kemajuan dan perkembangannya.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survai. Penelitian ini akan membuktikan bagaimana upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan renang prestasi pada atlet Perkumpulan Renang Yuso Yogyakarta.

2.2 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini ada dua, yaitu variabel bebas (*independent variable*) adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Sedangkan variabel terikat (*Dependent variable*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang

menjadi akibat, karena adanya variabel bebas demikian dinyatakan Sugiyono (2008:39). Kedua variabel tersebut adalah variabel bebas yaitu upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan dan variabel terikat yaitu prestasi olahraga renang.

2.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2008:38) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Upaya merupakan usaha untuk menyampaikan suatu maksud. Peneliti bermaksud untuk mengetahui bagaimana cara mengatasi kejenuhan dalam latihan renang. (2) Kejenuhan dalam latihan renang merupakan kejenuhan yang sering muncul pada diri perenang yang dampaknya bisa berakibat pada turunnya dan atau tidak ada kemajuan dalam prestasi perenang. (3) Prestasi olahraga renang merupakan hasil yang telah dicapai dan berusaha agar prestasi pada atlet renang semakin meningkat.

2.4 Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2008: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet perkumpulan renang Yuso Yogyakarta KU II (13-14 tahun) dan KU III (11-12 tahun) yakni berjumlah 20 orang dari 11 putri dan 9 putra. Data ini diperoleh berdasarkan wawancara dengan pengurus Perkumpulan Renang Yuso Yogyakarta.

Menurut Sugiyono (2008: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini semua atlet yang tercatat pada KU II (13-14 tahun) dan KU III (11-12 tahun) di Perkumpulan Renang Yuso Yogyakarta yang berjumlah 20 orang yakni sebagai populasi. Penelitian ini adalah penelitian populasi (*population sampling*) sehinggal seluruh populasi akan menjadi sampel. Hal ini seperti dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2002: 108) bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, apalagi seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.

2.5 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Penulis dalam melakukan penelitian “Upaya Mengatasi Kejenuhan Dalam Latihan Renang Prestasi Pada Atlet Perkumpulan Renang Yuso Yogyakarta” menggunakan instrumen pengumpulan data dengan angket atau kuesioner. Kuesioner atau angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk

memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahui (Arikunto, 2002:128).

Prosedur yang ditempuh dalam pengadaaan instrumen yang baik menurut Suharsimi Arikunto (2002: 142) adalah (1) Perencanaan, meliputi perumusan tujuan, menentukan variabel, kategorisasi variabel. Untuk tes, langkah ini meliputi perumusan tujuan dan pembuatan tabel spesifikasi. (2) Penulisan butir soal, atau item kuesioner, penyusunan skala, penyusunan pedoman wawancara. (3) Penyuntingan, yaitu melengkapi instrument dengan pedoman mengerjakan, surat pengantar, kunci jawaban, dan lain-lain yang perlu. (4) Uji coba, baik dalam skala kecil maupun besar. (5) Penganalisaan hasil, analisa item, melihat pola jawaban peninjauan saran-saran dan sebagainya. (6) Mengadakan revisi terhadap item-item yang dirasa kurang baik, dengan mendasarkan diri pada data yang diperoleh sewaktu uji coba.

Untuk mengetahui faktor-faktor dari upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan renang prestasi pada atlet perkumpulan renang Yuso Yogyakarta, maka disusun angket sebagai instrumen pengumpulan data.

Tabel 1. Kisi-kisi Angket Upaya Mengatasi Kejenuhan dalam Latihan Renang Prestasi

Faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Intrinsik	1) Tekat serta kekuatan dalam diri sendiri	1-7	14
	2) Kesadaran pentingnya latihan	8-11	
	3) Kedisiplinan	12-14	
Ekstrinsik	1) Variasi dalam latihan	15-20	12
	2) Presentasi Visual	21, 22	
	3) Sarana dan Prasarana	23- 26	

Lanjutan tabel 1.

Faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Faktor usia	1) Perencanaan latihan berdasarkan individu atas kemampuan, kebutuhan dan potensi.	27- 29	6
	2) Kematangan fisik atlet, pengalaman dalam olahraga dan mental	30-32	
Jenis Kelamin	1) Ketahanan tubuh	33- 35	6
	2) Tingkat keterampilan (<i>skill</i>) Jumlah	36-38	

Pernyataan-pernyataan dalam angket terdiri dari 38 butir yang mengungkap upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan renang prestasi pada atlet perkumpulan renang Yuso Yogyakarta. Dari 38 butir pernyataan tersebut di atas meliputi: 14 butir pertanyaan dari faktor intrinsik, 12 butir pertanyaan dari faktor ekstrinsik dan 6 butir pertanyaan dari faktor usia dan 6 butir pertanyaan dari faktor jenis kelamin. Menyusun pernyataan-pernyataan yang dikembangkan dari kisi-kisi instrumen yang telah dibuat.

Pernyataan terdiri dari pernyataan positif dan negatif, setiap pernyataan mempunyai empat alternatif pilihan yang diberi skor yaitu: untuk pernyataan positif, sangat setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, tidak setuju (TS) = 2, sangat tidak setuju (STS) = 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif, sangat setuju (SS) = 1, setuju (S) = 2, tidak setuju (TS) = 3, sangat tidak setuju (STS) = 4.

Baik buruknya hasil suatu *research* sebagian tergantung kepada teknik-teknik pengumpulan datanya (Hadi, 2000:89). Pengumpulan data dalam *research* ilmiah bermaksud memperoleh bahan-bahan yang

relevan, akurat dan reliabel. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka peneliti dalam teknik pengumpulan data dengan angket/kuesioner.

2.6 Teknik Analisis Data

Karena penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, maka analisis datanya adalah analisis deskriptif. Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, uji kesahihan butir, uji kehandalan instrumen, dan analisis data deskriptif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Angket dalam penelitian ini disebarkan kepada responden yaitu atlet-atlet dari perkumpulan renang Yuso Yogyakarta terdiri dari KU II (13-14 tahun) dan KU III (11-12 tahun) yang masih aktif dalam latihan atau kejuaraan, jadi jumlah responden 20 orang. Yang terdiri dari 11 putri dan 9 putra. Berikut ini diuraikan mengenai upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan renang prestasi dalam masing-masing variabel, upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan renang prestasi pada penelitian ini diukur dengan instrumen (angket), yang berjumlah keseluruhan 38 butir pernyataan dengan skor yaitu untuk pernyataan positif, sangat setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, tidak setuju (TS) = 2, sangat tidak setuju (STS) = 1.

Sedangkan untuk pernyataan negatif, sangat setuju (SS) = 1, setuju (S) = 2, tidak setuju (TS) = 3, sangat tidak setuju (STS) = 4.

3.1 Uji Coba Instrumen

Untuk memperoleh kuesioner dengan hasil mantap adalah dengan proses uji coba. Adapun pengambilan sampel penelitian ini untuk uji coba instrumen adalah atlet renang KU II (13-14 tahun) dan KU III (11-12 tahun). Uji coba instrumen dilaksanakan pada pertengahan bulan Mei tahun 2011 dengan menyebarkan angket ke 10 responden yang terdiri dari 5 putra dan 5 putri. Adapun yang menjadi sampel uji cobanya adalah atlet-atlet perkumpulan renang Tirta Agung Yogyakarta KU II (13-14 tahun) dan KU III (11-12 tahun) yang masih memiliki ciri-ciri, sifat-sifat serta karakteristik yang sama dengan populasi penelitian.

3.2 Hasil Penghitungan Validitas

Berdasarkan uraian yang telah dibahas sebelumnya, maka penelitian menggunakan uji validitas. Secara rinci hasil analisis validitas dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Penghitungan Validitas Butir Soal

Nomor Butir	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	0,166	0,632	Gugur
3	0,296	0,632	Gugur
13	0,256	0,632	Gugur
19	0,213	0,632	Gugur
22	0,582	0,632	Gugur
24	0,452	0,632	Gugur
29	0,130	0,632	Gugur
35	0,410	0,632	Gugur
38	0,553	0,632	Gugur

Penghitungan validitas instrumen menggunakan analisis butir dengan bantuan program SPSS 15.0. Hasil analisis menunjukkan adanya 9 butir soal yang gugur dari 38 pertanyaan. Butir yang gugur adalah soal nomor 1, 3, 13, 19, 22, 24, 29, 35, 38. Butir tersebut gugur karena nilai korelasi skor butir dengan total lebih kecil dari nilai tabel standar ($r_{hitung} < r_{tabel}$).

Berdasarkan tabel 2 butir yang gugur sebanyak 9 item, sehingga terdapat 29 butir soal yang dinyatakan valid dan siap digunakan dalam pengambilan data.

3.3 Hasil Penghitungan Reliabilitas

Penghitungan reliabilitas instrumen menggunakan *alpha cronbach* dan menggunakan bantuan program SPSS 15.0. Hasil penghitungan menunjukkan koefisien sebesar 0,958. Nilai koefisien (r_{tt}) lebih besar dari r_{table} ($r_{hitung} > r_{tabel}$), sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

3.4 Hasil Analisis Data

Data upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan renang prestasi pada atlet perkumpulan renang Yuso Yogyakarta dideskripsikan pada berdasarkan jawaban atlet-atlet renang klub Yuso Yogyakarta atas angket yang telah disebarkan. Upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan renang prestasi pada atlet perkumpulan renang Yuso Yogyakarta meliputi faktor intrinsik, faktor ekstrinsik, faktor usia dan faktor jenis kelamin. Tiap-tiap faktor tersebut memiliki indikator. Adapun deskripsi hasil penelitian tiap faktor adalah sebagai berikut:

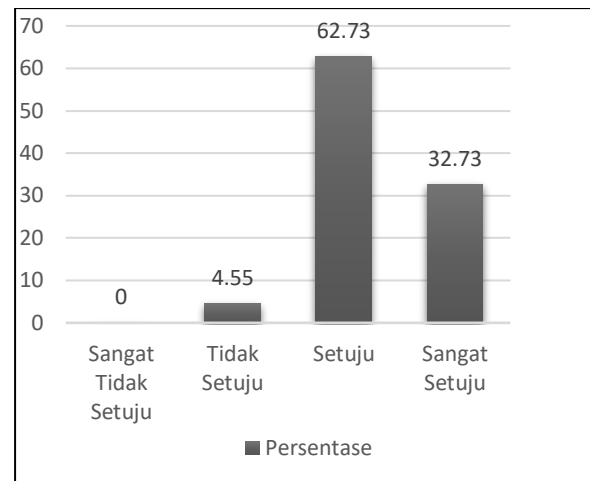
1) Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik terdiri atas indikator yaitu tekak serta kekuatan dalam diri sendiri, kesadaran pentingnya latihan, dan kedisiplinan. Persentase pencapaian dari faktor intrinsik ini disajikan dalam tabel 3.

Tabel 3. Data Faktor Intrinsik

Butir Nomor	Jawaban							
	STS	%	TS	%	S	%	SS	%
1	0	0	0	0	8	40	12	60
2	0	0	3	15	10	50	7	35
3	0	0	0	0	12	60	8	40
4	0	0	0	0	19	95	1	5
5	0	0	2	10	14	70	4	20
6	0	0	0	0	12	60	8	40
7	0	0	1	5	10	50	9	45
8	0	0	0	0	19	95	1	5
9	0	0	0	0	10	50	10	50
10	0	0	2	10	10	50	8	40
11	0	0	2	10	14	70	4	20
Jumlah	0	0	10	50	138	690	72	360
%	0	0	4,55	4,55	62,73	62,73	32,73	32,73

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan renang prestasi pada atlet Perkumpulan Renang Yuso Yogyakarta dari faktor intrinsik adalah sangat positif, ini dibuktikan dengan hasil perhitungan persentase secara keseluruhan dari faktor intrinsik dengan total 95,46 % termasuk kategori sangat positif. Ini berarti upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan renang prestasi pada atlet perkumpulan renang Yuso Yogyakarta cenderung positif. Oleh karena itu diharapkan kejenuhan bisa diatasi dengan baik agar tidak menghambat prestasi.



Gambar 1. Diagram Hasil Persentase Data Faktor Intrinsik

2) Faktor Ekstrinsik

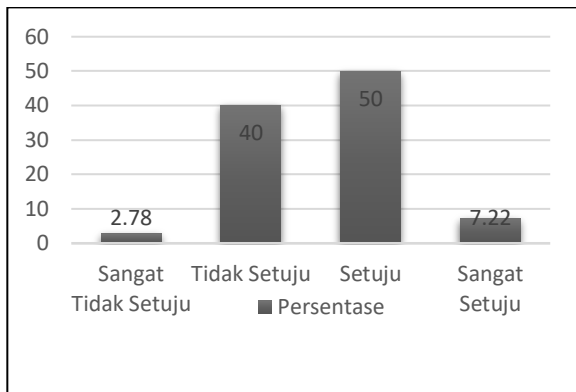
Faktor ekstrinsik terdiri atas indikator yaitu variasi dalam latihan, presentasi visual, sarana dan prasarana. Faktor ekstrinsik ini secara keseluruhan dideskripsikan berdasarkan angket yang berjumlah 9 butir. Persentase pencapaian dari faktor ekstrinsik ini disajikan dalam tabel 4.

Tabel 4. Data Faktor Ekstrinsik

Butir Nomor	Jawaban							
	STS	%	TS	%	S	%	SS	%
12	1	5	12	60	7	35	0	0
13	1	5	5	25	11	55	3	15
14	0	0	2	10	15	75	3	15
15	1	5	3	15	15	75	1	5
16	0	0	6	30	13	65	1	5
17	1	5	16	80	3	15	0	0
18	0	0	1	5	16	80	3	15
19	0	0	12	60	7	35	1	5
20	1	5	15	75	3	15	1	5
Jumlah	5	25	72	360	90	450	13	65
%	2,78	40	50	7,22	7,22	7,22	13,33	65

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan renang prestasi dari faktor ekstrinsik adalah sebesar 50% memilih setuju dan 7,22% memilih sangat setuju. Ini dibuktikan dengan hasil

perhitungan persentase secara keseluruhan dari faktor ekstrinsik dengan total 57,22%. Oleh karena itu variasi dalam latihan, presentasi visual maupun sarana dan prasarana merupakan faktor ekstrinsik yang sangat penting dalam mengatasi kejenuhan.



Gambar 2. Diagram Hasil Persentase Data Faktor Ekstrinsik

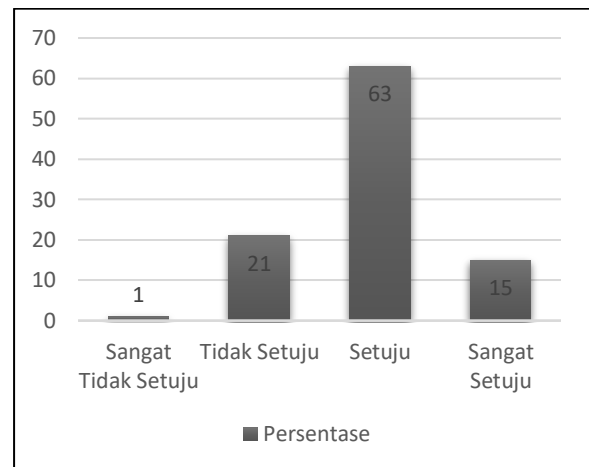
3) Faktor Usia

Faktor usia terdiri atas indikator yaitu perencanaan latihan berdasarkan individu atas kemampuan, kebutuhan dan potensi, kematangan fisik atlet, pengalaman dalam olahraga dan mental. Faktor usia ini secara keseluruhan dideskripsikan berdasarkan angket yang berjumlah 5 butir. Persentase pencapaian dari faktor usia ini disajikan dalam tabel 5.

Tabel 5. Data Faktor Usia

Butir Nomor	Jawaban							
	STS	%	TS	%	S	%	SS	%
21	0	0	3	15	16	80	1	5
22	1	5	16	80	3	15	0	0
23	0	0	2	10	16	80	2	10
24	0	0	0	0	15	75	5	25
25	0	0	0	0	13	65	7	35
Jumlah	1	5	21	105	63	315	15	75
%	1	5	21	105	63	315	15	75

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan renang prestasi pada atlet perkumpulan renang Yuso Yogyakarta dari faktor usia adalah sebesar 63% memilih setuju dan 15% memilih sangat setuju. Ini dibuktikan dengan hasil perhitungan persentase secara keseluruhan dari faktor usia dengan total 78 %. Nilainya termasuk tinggi, sehingga upaya mengatasi kejenuhan dari perencanaan latihan sesuai dengan kebutuhan dan potensi serta mental perlu diperhatikan lagi. Agar kejenuhan-kejenuhan tidak terus menerus mengusik para atlet. Dan prestasi yang didapat semakin baik.



Gambar 3. Diagram Hasil Persentase Data Faktor Usia

4) Faktor Jenis Kelamin

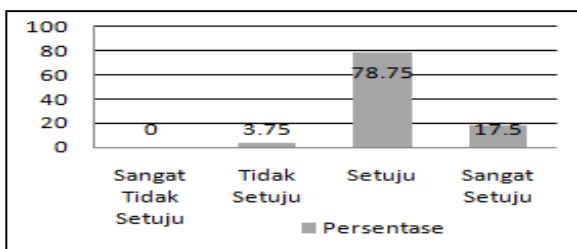
Faktor jenis kelamin terdiri atas indikator yaitu ketahanan tubuh dan tingkat keterampilan. Ketahanan tubuh dan tingkat keterampilan antara laki-laki dan perempuan cenderung berbeda. Biasanya laki-laki lebih bagus dibandingkan dengan perempuan. Jika pada saat latihan diberikan dosis yang sama. Apalagi perempuan setiap bulannya akan mengalami menstruasi yang mengakibatkan proses latihan terganggu. Karena pada saat perempuan menstruasi kondisi

tubuh akan menurun seperti nyeri kepala, cepat merasa lelah, sakit pinggang dan kurang darah. Hal itu yang menjadikan perbedaan antara ketahanan tubuh antara laki-laki dan perempuan. Kebanyakan perempuan akan sulit mengikuti dan semakin lama akan berdampak pada kejenuhan. Persentase pencapaian dari faktor usia ini disajikan dalam tabel berikut

Tabel 6. Data Faktor Jenis Kelamin

Butir Nomor	Jawaban							
	STS	%	TS	%	S	%	SS	%
26	0	0	0	0	15	75	5	25
27	0	0	2	10	15	75	3	15
28	0	0	1	5	18	90	1	5
29	0	0	0	0	15	75	5	25
Jumlah	0	0	3	15	63	315	14	70
%	0		3,75		78,75		17,50	

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan renang prestasi pada atlet perkumpulan renang Yuso Yogyakarta dari faktor jenis kelamin adalah sebesar 78,75% memilih setuju dan 17,5% memilih sangat setuju. Ini dibuktikan dengan hasil perhitungan persentase secara keseluruhan dari faktor usia dengan total 96,25%. Nilainya termasuk sangat tinggi, sehingga upaya mengatasi kejenuhan dari faktor jenis kelamin ini perlu diperhatikan lagi. Karena ketahanan tubuh dan tingkat keterampilan (*skill*) sangat memengaruhi atlet pada saat latihan maupun perlombaan. Prestasi pun akan meningkat.



Gambar 4. Diagram Hasil Persentase Data Faktor Jenis Kelamin

Secara umum, seluruh upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan renang prestasi pada atlet perkumpulan renang Yuso Yogyakarta terangkum dalam tabel 7.

Tabel 7. Persentase Upaya Mengatasi Kejenuhan dalam Latihan Renang Prestasi

Faktor	Indikator	Nilai (%)
Faktor Intrinsik	1) Tekat serta kekuatan dalam diri sendiri	95,46 %
	2) Kesadaran pentingnya latihan	
	3) Kedisiplinan	
Faktor Ekstrinsik	1) Variasi dalam latihan	57,22 %
	2) Presentasi Visual	
	3) Sarana dan Prasarana	
Faktor Usia	1) Perencanaan latihan berdasarkan individu atas kemampuan, kebutuhan dan potensi.	78,00 %
	2) Kematangan fisik atlet, pengalaman dalam olahraga dan mental	
Faktor Jenis Kelamin	1) Ketahanan tubuh	96,25 %
	2) Tingkat keterampilan (<i>skill</i>)	
Rerata Total Upaya Mengatasi Kejenuhan		81,73 %

3.5 Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan renang prestasi pada atlet perkumpulan renang Yuso Yogyakarta mencapai 81,73%. Upaya mengatasi kejenuhan meliputi faktor intrinsik sebesar 95,46%, faktor ekstrinsik sebesar 57,22%, faktor usia sebesar 78,00% dan faktor jenis kelamin sebesar 96,25%. Dalam penelitian ini faktor intrinsik didasarkan pada tekat serta kekuatan dalam diri sendiri, kesadaran pentingnya latihan dan kedisiplinan. Faktor Ekstrinsik didasarkan pada variasi dalam latihan, presentasi visual serta

sarana dan prasarana. Faktor usia didasarkan pada perencanaan latihan berdasarkan individu atas kemampuan, kebutuhan dan potensi serta kematangan fisik atlet, pengalaman dalam olahraga dan mental. Sedangkan faktor jenis kelamin didasarkan pada ketahanan tubuh dan tingkat keterampilan (*skill*).

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan renang prestasi pada perkumpulan renang Yuso Yogyakarta sebesar 81,73% yang meliputi faktor intrinsik mencapai 95,46% dan ekstrinsik 57,22%. Sedangkan dari faktor usia mencapai 78,00% dan dari faktor jenis kelamin mencapai 96,25%. Secara keseluruhan dari atlet KU II (13-14 tahun) dan KU III (13-14 tahun) mempunyai upaya mengatasi kejenuhan terhadap latihan sangat positif. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian persentase secara keseluruhan sebesar 81,73%.

Hasil penelitian yang positif belum dapat menjamin keberhasilan yang positif, artinya seorang pelatih harus dapat mengidentifikasi hal-hal yang dapat memunculkan kejenuhan dan dapat mempengaruhi prestasi. Antara pelatih, atlet dan orangtua harus bekerja sama sehingga prestasi maksimal dapat tercapai.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY Yogyakarta.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Penelitian*. Andi Offset. Yogyakarta
- Murni, Muhammad. 2000. *Renang*. Depdikbud. Jakarta.
- Subardjah, Herman. 2000. *Psikologi Olahraga*. Depdikbud. Jakarta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Thomas, David G. 2000. *Renang Tingkat Mahir*. Diterjemahkan oleh Alfons Palangkaraya. PT. Raja Grafindo Persada Alat-Alat Test. Jakarta.