



JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA PEJUANG

Jurnal Pendidikan Kepeatihan Olahraga: Pejuang
Volume 1 Nomor 2 30 Juni 2025
e-ISSN: 3090-1278

Evaluasi Program Latihan Renang terhadap Peningkatan Prestasi Atlet Usia Dini di Club Garuda Laut Makassar

Siti Nurhalizah Mutia Aulria¹

¹Program Studi Pendidikan Kepeatihan Olahraga, Universitas Pejuang Republik
Indonesia,
nurlizaaa9@gmail.com

Correspondensi Author
Email: nurlizaaa9@gmail.com

Article History
Received: 02-05-2025;
Reviewed: 10-06-2025;
Accepted: 14-06-2025;
Published: 30-06-2025

ABSTRACT

This study aims to evaluate the swimming training program on improving the performance of young athletes at Club Garuda Laut Makassar. This research uses a pre-experimental method with one group pretest-posttest design involving 20 young swimmers aged 8-12 years. The evaluation was conducted over 12 weeks of structured training program consisting of technique training, physical conditioning, and mental preparation. Data collection was carried out through swimming performance tests including time measurement for 50m freestyle, 50m backstroke, and 50m breaststroke, as well as physical fitness tests including flexibility, strength, and endurance. Data analysis used paired sample t-test with significance level of 0.05. The results showed significant improvement in all measured aspects ($p < 0.05$). The average improvement in 50m freestyle time was 3.8 seconds (8.7%), 50m backstroke improved by 4.2 seconds (9.1%), and 50m breaststroke improved by 5.1 seconds (10.3%). Physical fitness also showed significant improvement with flexibility increasing by 15.2%, strength by 18.5%, and endurance by 22.3%. The structured training program proved effective in improving the performance of young swimmers at Club Garuda Laut Makassar.

Keywords: *Swimming Training Program; Young Athletes; Performance Evaluation; Swimming Club; Sports Achievement.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi program latihan renang terhadap peningkatan prestasi atlet usia dini di Club Garuda Laut Makassar. Penelitian ini



JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

PEJUANG

menggunakan metode pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest yang melibatkan 20 atlet renang usia dini berusia 8-12 tahun. Evaluasi dilakukan selama 12 minggu program latihan terstruktur yang terdiri dari latihan teknik, kondisi fisik, dan persiapan mental. Pengumpulan data dilakukan melalui tes prestasi renang meliputi pengukuran waktu tempuh 50m gaya bebas, 50m gaya punggung, dan 50m gaya dada, serta tes kebugaran jasmani meliputi fleksibilitas, kekuatan, dan daya tahan. Analisis data menggunakan paired sample t-test dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada semua aspek yang diukur ($p < 0,05$). Rata-rata peningkatan waktu tempuh 50m gaya bebas sebesar 3,8 detik (8,7%), gaya punggung meningkat 4,2 detik (9,1%), dan gaya dada meningkat 5,1 detik (10,3%). Kebugaran jasmani juga menunjukkan peningkatan signifikan dengan fleksibilitas meningkat 15,2%, kekuatan 18,5%, dan daya tahan 22,3%. Program latihan terstruktur terbukti efektif dalam meningkatkan prestasi atlet renang usia dini di Club Garuda Laut Makassar.

Kata Kunci: Program Latihan Renang; Atlet Usia Dini; Evaluasi Prestasi; Club Renang; Prestasi Olahraga.

PENDAHULUAN

Pengembangan prestasi olahraga renang di Indonesia memerlukan pembinaan yang sistematis dan berkelanjutan sejak usia dini. Club renang sebagai wadah pembinaan atlet usia dini memiliki peran strategis dalam mencetak atlet-atlet berprestasi di masa depan. Keberhasilan program latihan di club renang sangat tergantung pada kualitas perencanaan, implementasi, dan evaluasi program yang dilakukan secara berkala.

Olahraga renang telah menjadi salah satu cabang olahraga yang memiliki potensi besar dalam mengembangkan prestasi atlet Indonesia, khususnya pada tingkat internasional. Dalam konteks pembinaan atlet usia dini, renang menawarkan keunggulan komprehensif yang tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan fisik, tetapi juga aspek psikologis dan sosial yang fundamental bagi perkembangan karakter atlet (Prawira et al., 2021). Pentingnya pembinaan atlet renang sejak usia dini telah diakui secara luas dalam dunia olahraga, mengingat karakteristik unik dari cabang olahraga ini yang memerlukan koordinasi gerakan kompleks antara berbagai anggota tubuh dalam lingkungan akuatik.

Pembinaan atlet renang usia dini di Indonesia menghadapi tantangan yang cukup kompleks, mulai dari keterbatasan infrastruktur, kualitas pelatih, hingga sistem pembinaan yang belum optimal. Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) sebagai induk organisasi renang nasional telah mencanangkan berbagai program pengembangan untuk meningkatkan kualitas dan prestasi renang Indonesia, termasuk program pembibitan atlet sejak usia dini yang dilakukan melalui kerja sama dengan sekolah renang dan klub-klub renang di seluruh Indonesia (PRSI, 2024). Program ini mencakup pemusatan latihan nasional yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengembangkan bakat-bakat muda yang memiliki potensi untuk berprestasi di tingkat nasional maupun internasional.

Aspek psikologis dalam pembelajaran renang menjadi faktor krusial yang mempengaruhi keberhasilan atlet usia dini dalam mencapai prestasi optimal. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa motivasi berprestasi pada atlet usia dini club renang memiliki korelasi yang signifikan dengan pencapaian prestasi jangka panjang (Gemaini et



JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

PEJUANG

al., 2023). Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dalam program latihan renang yang tidak hanya menekankan pada aspek teknis dan fisik, tetapi juga pengembangan mental dan psikologis atlet muda. Kepercayaan diri, motivasi intrinsik, dan kemampuan mengelola kecemasan menjadi komponen penting yang harus diintegrasikan dalam program latihan yang efektif.

Model pembelajaran olahraga renang untuk anak usia dini telah menjadi fokus penelitian yang intensif dalam beberapa tahun terakhir. Literature review yang dilakukan oleh berbagai peneliti menunjukkan bahwa terdapat variasi yang signifikan dalam pendekatan pembelajaran renang yang diterapkan di berbagai klub dan sekolah renang di Indonesia (Prawira et al., 2021). Variasi ini mencakup perbedaan dalam metodologi pengajaran, penggunaan alat bantu, progresivitas latihan, serta sistem evaluasi yang digunakan untuk mengukur kemajuan atlet. Namun, belum terdapat standarisasi yang jelas mengenai model pembelajaran yang paling efektif untuk mengoptimalkan prestasi atlet usia dini.

Program latihan renang yang efektif untuk atlet usia dini harus mempertimbangkan karakteristik khusus dari tahap perkembangan ini. Anak usia dini memiliki kemampuan adaptasi motorik yang tinggi, namun juga memiliki keterbatasan dalam hal konsentrasi dan daya tahan. Oleh karena itu, program latihan harus dirancang dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip pedagogi yang sesuai dengan tingkat perkembangan kognitif dan fisik anak. Penggunaan metode bermain dan variasi latihan yang menarik menjadi kunci dalam mempertahankan motivasi dan minat anak terhadap olahraga renang.

Evaluasi program latihan menjadi aspek fundamental dalam memastikan efektivitas sistem pembinaan atlet. Tanpa evaluasi yang sistematis dan komprehensif, sulit untuk menentukan apakah program latihan yang diterapkan telah mencapai tujuan yang diharapkan atau masih memerlukan perbaikan. Evaluasi program latihan renang untuk atlet usia dini harus mencakup berbagai aspek, mulai dari perkembangan teknik renang, peningkatan kondisi fisik, kemajuan prestasi, hingga aspek psikologis dan sosial atlet. Hal ini memerlukan instrumen evaluasi yang valid dan reliabel untuk mengukur berbagai dimensi kemajuan atlet.

Penggunaan alat bantu dalam latihan renang telah terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan renang. Penelitian mengenai pengaruh alat bantu seperti papan pelampung, pull buoy, dan hand fin menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu yang tepat dapat mempercepat proses pembelajaran dan meningkatkan kualitas teknik renang atlet (Triantoro & Nugroho, 2023). Namun, implementasi alat bantu ini harus dilakukan dengan mempertimbangkan tahap perkembangan atlet dan tujuan spesifik dari setiap sesi latihan.

Club Garuda Laut Makassar sebagai salah satu klub renang di Indonesia Timur memiliki peran penting dalam pengembangan olahraga renang di kawasan tersebut. Sebagai institusi pembinaan atlet usia dini, klub ini menghadapi tantangan dalam mengoptimalkan program latihannya untuk menghasilkan atlet-atlet yang mampu berprestasi di tingkat nasional. Evaluasi terhadap program latihan yang diterapkan di klub ini menjadi penting untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan sistem pembinaan yang ada, serta memberikan rekomendasi untuk perbaikan program ke depannya.



JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

PEJUANG

Faktor geografis dan demografis juga mempengaruhi efektivitas program latihan renang di berbagai daerah di Indonesia. Makassar sebagai kota besar di Indonesia Timur memiliki karakteristik khusus dalam hal iklim, fasilitas olahraga, dan budaya masyarakat yang dapat mempengaruhi implementasi program latihan renang. Pemahaman terhadap konteks lokal ini penting dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan spesifik atlet di daerah tersebut.

Teknologi dan inovasi dalam metode latihan renang terus berkembang seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan olahraga. Pengembangan video tutorial pembelajaran renang dan media pembelajaran interaktif telah menunjukkan potensi yang besar dalam meningkatkan efektivitas proses pembelajaran renang (Hapsari, 2017). Integrasi teknologi dalam program latihan renang untuk atlet usia dini dapat memberikan nilai tambah dalam hal visualisasi teknik, analisis gerakan, dan monitoring progress atlet secara real-time.

Latihan drill sebagai salah satu komponen penting dalam program latihan renang telah terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang. Penelitian yang dilakukan pada siswa SMP menunjukkan bahwa latihan drill yang terstruktur dan konsisten dapat meningkatkan performa renang secara signifikan (Penelitian SMP 18 Banda Aceh, 2024). Hal ini memberikan indikasi bahwa penerapan latihan drill yang tepat dalam program latihan atlet usia dini dapat memberikan kontribusi positif terhadap pencapaian prestasi.

Aspek nutrisi dan recovery juga menjadi komponen penting yang perlu dipertimbangkan dalam program latihan atlet usia dini. Kebutuhan nutrisi anak dalam masa pertumbuhan berbeda dengan atlet dewasa, sehingga program latihan harus dilengkapi dengan panduan nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan fisik dan mental anak. Selain itu, manajemen recovery dan pencegahan cedera menjadi aspek krusial yang harus diintegrasikan dalam program latihan untuk memastikan keberlanjutan karier olahraga atlet.

Kualitas pelatih menjadi faktor determinan dalam keberhasilan program latihan renang. Pelatih yang kompeten tidak hanya harus memiliki pengetahuan teknis tentang renang, tetapi juga pemahaman mendalam tentang psikologi anak, pedagogi olahraga, dan manajemen latihan. Pengembangan kapasitas pelatih melalui program sertifikasi dan pelatihan berkelanjutan menjadi investasi penting dalam meningkatkan kualitas program latihan renang di tingkat klub.

Sistem evaluasi dan monitoring yang efektif memerlukan indikator kinerja yang jelas dan terukur. Indikator ini harus mencakup aspek kuantitatif seperti waktu tempuh, jarak tempuh, dan frekuensi latihan, serta aspek kualitatif seperti kualitas teknik, motivasi atlet, dan kepuasan dalam berlatih. Pengembangan sistem evaluasi yang komprehensif akan memungkinkan pelatih dan manajemen klub untuk membuat keputusan yang berbasis data dalam pengembangan program latihan.

Kolaborasi antara klub renang, institusi pendidikan, dan stakeholder lainnya menjadi kunci dalam menciptakan ekosistem pembinaan atlet yang optimal. Sinergi antara berbagai pihak akan memungkinkan sharing resources, knowledge exchange, dan pengembangan program yang lebih holistik. Club Garuda Laut Makassar sebagai bagian dari ekosistem olahraga renang nasional perlu mengembangkan jaringan kolaborasi yang kuat untuk meningkatkan kualitas program latihannya.



JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

PEJUANG

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan ilmu pengetahuan olahraga, khususnya dalam bidang pembinaan atlet renang usia dini. Hasil evaluasi program latihan di Club Garuda Laut Makassar dapat menjadi model atau referensi bagi klub-klub renang lainnya di Indonesia dalam mengoptimalkan program pembinaan atlet mereka. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan berharga bagi PRSI dan stakeholder terkait dalam merumuskan kebijakan pembinaan atlet renang nasional yang lebih efektif dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimental dan desain one group pretest-posttest design. Ruang lingkup penelitian ini adalah evaluasi program latihan renang di Club Garuda Laut Makassar dengan fokus pada peningkatan prestasi atlet usia dini (Siti Nurhalizah Mutia Aulria, 2025).

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Program latihan renang adalah serangkaian aktivitas latihan terstruktur yang terdiri dari latihan teknik, kondisi fisik, dan mental yang dilaksanakan selama 12 minggu dengan frekuensi 4 kali per minggu; (2) Prestasi atlet adalah kemampuan atlet yang diukur melalui waktu tempuh renang 50m untuk tiga gaya (bebas, punggung, dada) dan tingkat kebugaran jasmani (fleksibilitas, kekuatan, daya tahan).

Penelitian dilaksanakan di kolam renang Club Garuda Laut Makassar selama 12 minggu pada periode Januari-Maret 2025. Populasi penelitian adalah seluruh atlet usia dini Club Garuda Laut Makassar yang berjumlah 35 atlet. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) berusia 8-12 tahun; (2) telah mengikuti latihan minimal 6 bulan; (3) dalam kondisi sehat; (4) mendapat persetujuan orang tua; (5) memiliki komitmen untuk mengikuti program selama 12 minggu. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 20 atlet yang terdiri dari 12 atlet laki-laki dan 8 atlet perempuan.

Program latihan yang dievaluasi terdiri dari empat komponen utama: (1) Pemanasan dan pendinginan (15 menit); (2) Latihan teknik renang (45 menit) meliputi drill teknik dan koreksi gerakan; (3) Latihan kondisi fisik (30 menit) meliputi latihan kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan; (4) Latihan mental (10 menit) meliputi visualisasi dan relaksasi. Total durasi latihan per sesi adalah 100 menit dengan frekuensi 4 kali per minggu.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi: (1) Stopwatch digital untuk mengukur waktu tempuh renang; (2) Sit and reach box untuk mengukur fleksibilitas; (3) Pull-up bar untuk mengukur kekuatan; (4) Track 400m untuk tes daya tahan lari. Validitas instrumen dipastikan melalui kalibrasi alat, sedangkan reliabilitas diuji melalui test-retest dengan hasil koefisien reliabilitas $> 0,80$.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pretest sebelum program dimulai dan posttest setelah 12 minggu program selesai. Tes prestasi renang meliputi: (1) Waktu tempuh 50m gaya bebas; (2) Waktu tempuh 50m gaya punggung; (3) Waktu tempuh 50m gaya dada. Tes kebugaran jasmani meliputi: (1) Fleksibilitas dengan sit and reach test; (2) Kekuatan dengan pull-up test; (3) Daya tahan dengan lari 600m.

Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data dan statistik inferensial untuk menguji hipotesis (Arga, 2025). Uji

normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk test, dan uji hipotesis menggunakan paired sample t-test dengan taraf signifikansi 0,05. Analisis data menggunakan software SPSS versi 25 (Muhammad Arkanul Arba, 2025).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 20 atlet renang usia dini Club Garuda Laut Makassar yang terdiri dari 12 atlet laki-laki (60%) dan 8 atlet perempuan (40%). Karakteristik responden menunjukkan rentang usia 8-12 tahun dengan rata-rata usia 10,1 tahun (SD = 1,3). Pengalaman latihan atlet berkisar antara 6 bulan hingga 3 tahun dengan rata-rata 1,8 tahun.

Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa semua data terdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga analisis dapat dilanjutkan dengan uji parametrik paired sample t-test. Tingkat kehadiran atlet selama program berlangsung sangat baik dengan rata-rata 94,2%, menunjukkan komitmen yang tinggi dari para atlet.

Hasil analisis deskriptif prestasi renang menunjukkan peningkatan yang konsisten pada semua gaya renang. Untuk gaya bebas 50m, rata-rata waktu pretest adalah 43,7 detik (SD = 5,2) dan posttest 39,9 detik (SD = 4,8). Gaya punggung 50m menunjukkan rata-rata pretest 46,2 detik (SD = 5,8) dan posttest 42,0 detik (SD = 5,1). Sedangkan gaya dada 50m menunjukkan rata-rata pretest 49,5 detik (SD = 6,3) dan posttest 44,4 detik (SD = 5,7).

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada semua gaya renang. Gaya bebas mengalami peningkatan rata-rata 3,8 detik dengan nilai $t = 8,42$ ($p < 0,001$). Gaya punggung mengalami peningkatan 4,2 detik dengan nilai $t = 9,15$ ($p < 0,001$). Gaya dada mengalami peningkatan 5,1 detik dengan nilai $t = 10,28$ ($p < 0,001$).

Analisis kebugaran jasmani menunjukkan hasil yang menggembirakan. Fleksibilitas meningkat dari rata-rata 18,3 cm (SD = 3,1) menjadi 21,1 cm (SD = 2,8) dengan peningkatan 2,8 cm atau 15,2% ($t = 6,73$, $p < 0,001$). Kekuatan yang diukur dengan pull-up meningkat dari rata-rata 5,4 kali (SD = 2,2) menjadi 6,4 kali (SD = 2,1) dengan peningkatan 1,0 kali atau 18,5% ($t = 5,89$, $p < 0,001$). Daya tahan lari 600m mengalami perbaikan waktu dari rata-rata 3 menit 24 detik (SD = 32 detik) menjadi 2 menit 38 detik (SD = 28 detik) dengan peningkatan 46 detik atau 22,3% ($t = 11,24$, $p < 0,001$).

Table 1. Hasil Pretest dan Posttest Prestasi Renang

Gaya Renang	Pretest (detik)	Posttest (detik)	Selisih	Persentase	p-value
Gaya Bebas 50m	43,7±5,2	39,9±4,8	-3,8	-8,70%	<0,001
Gaya Punggung 50m	46,2±5,8	42,0±5,1	-4,2	-9,10%	<0,001
Gaya Dada 50m	49,5±6,3	44,4±5,7	-5,1	-10,30%	<0,001

Analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa baik atlet laki-laki maupun perempuan mengalami peningkatan yang signifikan. Atlet laki-laki menunjukkan peningkatan rata-rata 8,9% pada prestasi renang dan 19,2% pada kebugaran jasmani. Atlet perempuan menunjukkan peningkatan rata-rata 9,1% pada prestasi renang dan

17,8% pada kebugaran jasmani. Tidak terdapat perbedaan signifikan antara peningkatan prestasi atlet laki-laki dan perempuan ($p > 0,05$).

Evaluasi berdasarkan kelompok usia menunjukkan bahwa atlet usia 8-10 tahun mengalami peningkatan yang lebih besar (10,2%) dibandingkan atlet usia 11-12 tahun (8,1%). Hal ini konsisten dengan teori bahwa anak yang lebih muda memiliki daya adaptasi yang lebih tinggi terhadap stimulus latihan.

Table 2. Hasil Pretest dan Posttest Kebugaran Jasmani

Komponen	Pretest	Posttest	Selisih	Persentase	p-value
Fleksibilitas (cm)	18,3±3,1	21,1±2,8	2,8	15,20%	<0,001
Kekuatan (kali)	5,4±2,2	6,4±2,1	1	18,50%	<0,001
Daya Tahan (menit)	3:24±32	2:38±28	-46 detik	-22,3%	<0,001

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan renang di Club Garuda Laut Makassar efektif dalam meningkatkan prestasi atlet usia dini. Peningkatan yang signifikan pada semua aspek yang diukur menunjukkan bahwa program latihan yang terstruktur dan sistematis memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan atlet (Rerung, 2025).

Peningkatan prestasi renang yang paling besar terjadi pada gaya dada (10,3%), diikuti gaya punggung (9,1%), dan gaya bebas (8,7%). Hal ini menunjukkan bahwa program latihan teknik yang diterapkan efektif dalam memperbaiki koordinasi gerakan dan efisiensi renang. Perbaikan teknik renang pada usia dini sangat penting karena akan menjadi fondasi untuk pengembangan prestasi di masa depan.

Peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan menunjukkan bahwa komponen latihan fisik dalam program telah tepat sasaran. Peningkatan daya tahan yang paling besar (22,3%) menunjukkan bahwa sistem energi aerobik atlet mengalami adaptasi yang baik. Hal ini penting karena renang merupakan olahraga yang membutuhkan daya tahan yang tinggi.

Perbandingan dengan penelitian serupa menunjukkan hasil yang konsisten. Penelitian Wijaya (2020) pada club renang di Jakarta menunjukkan peningkatan prestasi 7,5% setelah program latihan 10 minggu. Penelitian Hartono (2021) di Surabaya menunjukkan peningkatan 9,2% setelah 12 minggu program latihan. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan yang lebih baik (9,4% rata-rata) yang menunjukkan efektivitas program yang diterapkan.

Keberhasilan program latihan ini dapat dikaitkan dengan beberapa faktor. Pertama, program yang terstruktur dengan pembagian waktu yang proporsional antara latihan teknik, fisik, dan mental. Kedua, frekuensi latihan yang optimal (4 kali per minggu) sesuai dengan rekomendasi untuk atlet usia dini. Ketiga, durasi program yang cukup (12 minggu) untuk memberikan waktu adaptasi yang memadai.

Aspek mental dalam program juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan prestasi. Meskipun tidak diukur secara kuantitatif, observasi selama penelitian



JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

PEJUANG

menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan motivasi atlet. Hal ini tercermin dari antusiasme yang tinggi dan tingkat kehadiran yang baik selama program berlangsung. Implikasi praktis dari penelitian ini sangat penting bagi pengembangan program latihan di club renang. Model program yang terbukti efektif ini dapat dijadikan acuan untuk club renang lain. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan kurikulum pembinaan atlet renang usia dini di tingkat regional maupun nasional.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada tidak adanya kelompok kontrol yang dapat memberikan perbandingan yang lebih kuat. Selain itu, faktor eksternal seperti nutrisi dan istirahat atlet tidak dikontrol secara ketat. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol dan mengontrol lebih banyak variabel yang dapat mempengaruhi prestasi.

Evaluasi program latihan perlu dilakukan secara berkala untuk memastikan efektivitas dan melakukan penyesuaian yang diperlukan. Sistem monitoring dan evaluasi yang sistematis akan membantu pelatih dalam membuat keputusan yang tepat terkait program latihan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai denyut nadi istirahat, Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa program latihan renang di Club Garuda Laut Makassar efektif dalam meningkatkan prestasi atlet usia dini. Peningkatan signifikan terjadi pada semua aspek yang diukur, yaitu prestasi renang dengan rata-rata peningkatan 9,4% (gaya bebas 8,7%, gaya punggung 9,1%, gaya dada 10,3%) dan kebugaran jasmani dengan peningkatan fleksibilitas 15,2%, kekuatan 18,5%, dan daya tahan 22,3%.

Program latihan terstruktur yang terdiri dari latihan teknik, kondisi fisik, dan mental selama 12 minggu dengan frekuensi 4 kali per minggu terbukti memberikan dampak positif yang signifikan. Tidak terdapat perbedaan signifikan antara peningkatan prestasi atlet laki-laki dan perempuan, namun atlet usia 8-10 tahun menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan atlet usia 11-12 tahun.

Tingkat kehadiran yang tinggi (94,2%) menunjukkan bahwa program latihan dapat mempertahankan motivasi dan komitmen atlet selama periode latihan. Hal ini mengindikasikan bahwa program yang dirancang sesuai dengan karakteristik anak dan menyenangkan dapat meningkatkan partisipasi aktif atlet.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol untuk mendapatkan bukti yang lebih kuat tentang efektivitas program. Penelitian longitudinal dengan periode yang lebih panjang juga diperlukan untuk melihat efek jangka panjang dari program latihan. Selain itu, perlu dilakukan penelitian yang mengintegrasikan aspek psikologis dan sosial dalam evaluasi program latihan.

Untuk praktisi, disarankan untuk menerapkan model program latihan yang telah terbukti efektif ini dengan tetap melakukan adaptasi sesuai kondisi dan karakteristik atlet. Evaluasi berkala terhadap program latihan perlu dilakukan untuk memastikan efektivitas dan melakukan perbaikan yang diperlukan. Kolaborasi antara pelatih, orang tua, dan manajemen club sangat penting untuk kesuksesan program pembinaan atlet usia dini.



JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA PEJUANG

Bagi Club Garuda Laut Makassar, penelitian ini memberikan validasi ilmiah terhadap program latihan yang telah diterapkan dan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program yang lebih baik di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianto, F., & Saputra, D. I. (2020). Pengaruh program latihan renang terstruktur terhadap peningkatan kemampuan renang atlet junior. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 145-156.
- Arga, A. (2025). Pengaruh Latihan Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut Mahasiswa PKO UPRI. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga (PEJUANG)*, 1(1), 18-23.
- Aulria, S. N. M. (2025). Renang Gaya Bebas 50 Meter Ditinjau Dari Kekuatan Otot Lengan Atlet Garuda Laut Usia 10 Tahun. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga (PEJUANG)*, 1(1), 6-11.
- Budiman, A., Nurhasan, & Kusmaedi, N. (2019). Evaluasi program pembinaan prestasi cabang olahraga renang. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 67-78.
- Damayanti, I., & Sutiswo, S. (2021). Analisis program latihan renang untuk atlet usia dini di club renang Jakarta. *Indonesia Journal of Sport Science*, 2(3), 198-210.
- Firmansyah, G. (2020). Metodologi pelatihan olahraga renang untuk anak-anak. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 5(2), 89-102.
- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan pengaruh latihan imagery dan tanpa latihan imagery terhadap keterampilan senam dan kepercayaan diri atlet. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 1-10.
- Gemaini, A., Pranoto, N. W., & Rahmad, A. (2023). Motivasi berprestasi pada atlet usia dini club renang Fitt Kota Padang. *Jurnal Bunga Rampai Usia Emas*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.24114/jbrue.v9i1.47892>
- Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 3(1), 1-14.
- Hapsari, A. E. (2017). Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe numbered heads together berbantuan media interaktif untuk meningkatkan aktivitas dan prestasi belajar siswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 7(1), 1-9.
- Hartono, S., Widiastuti, & Lumintuarso, R. (2021). Efektivitas model latihan renang berbasis permainan untuk atlet usia dini. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 112-125.
- Hasibuan, M. (2018). Hubungan kecemasan terhadap ketepatan dalam olahraga renang. *Jurnal Penelitian Olahraga*, 5(2), 45-52.
- Hidayat, S., & Febriani, A. R. (2019). Pembinaan olahraga prestasi renang usia dini: Konsep dan implementasi. *Sport Science and Health*, 1(3), 178-189.
- Kusuma, D. W. Y. (2020). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet renang usia dini. *Gelanggang Olahraga*, 3(2), 156-167.



JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA PEJUANG

- Muhammad Arkanul Arba. (2025). Pengaruh Keseimbangan Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain SSB Bajeng United Gowa. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga: Pejuang*, 1(1), 24-29.
- Nugroho, A., & Kristiyanto, A. (2019). Model pembinaan atlet renang usia dini berbasis club. *Active: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(3), 134-145.
- Penelitian SMP 18 Banda Aceh. (2024). Pengaruh latihan drill terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa SMP 18 Banda Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*.
- Pratama, R. A. (2021). Evaluasi program latihan fisik pada atlet renang junior menggunakan tes kebugaran jasmani. *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1), 45-58.
- Prawira, A. Y., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model pembelajaran olahraga renang anak usia dini: Literature review. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 300-308.
- PRSI. (2024). Program pengembangan olahraga renang nasional. Persatuan Renang Seluruh Indonesia.
- Rerung, C. T. (2025). Kemampuan Roll Depan Ditinjau Dari Kelenturan Otot Perut Mahasiswa Kepeleatihan Olahraga Universitas Pejuang Republik Indonesia. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga: Pejuang*, 1(1), 1.
- Rihatno, T., Kusnanik, N. W., & Purnomo, E. (2020). Pengaruh metode latihan interval terhadap peningkatan daya tahan kardiorespirasi atlet renang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(4), 67-79.
- Sari, D. P., & Rahman, A. (2019). Karakteristik latihan renang untuk pengembangan prestasi atlet usia dini. *Indonesian Journal of Sports Science*, 1(2), 89-100.
- Setiawan, I., Dimiyati, & Putra, D. K. S. (2021). Model evaluasi program latihan olahraga renang berbasis kinerja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 34-46.
- Subagyo, I. R., & Winarno, M. E. (2020). Analisis program latihan teknik renang gaya bebas untuk atlet pemula. *Sport Science*, 20(2), 112-124.
- Triantoro, B., & Nugroho, W. (2023). Pengaruh latihan menggunakan media pull buoy dan hand fin terhadap kecepatan renang gaya bebas atlet. *Jurnal Seminar Nasional Keindonesiaan Fakultas Pendidikan IPS dan Keolahragaan*, 1985-1996.
- Wardhani, R. (2022). Pengaruh kekuatan otot terhadap kecepatan renang gaya bebas club renang Bintang Khatulistiwa Pontianak. *SPJ: Sport Pedagogy Journal*, 1(1), 103-109.
- Wijaya, M. A. (2020). Implementasi program latihan renang sistematis untuk peningkatan prestasi atlet club. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 16(2), 78-91.
- Yusuf, M., & Tangkudung, J. (2019). Metodologi kepeleatihan olahraga renang modern. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 56-68.