

LAPORAN PENELITIAN
KELOMPOK PENELITIAN BERBASIS KEAHLIAN

TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH RENANG TENTANG
PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN



OLEH:

Nur Indah Pangastuti, M.Or
Agus Supriyanto, M.Si

0022048303
0018018002

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015

Penelitian ini dibiayai DIPA FIK Universitas Negeri Yogyakarta Tahun Anggaran 2015
Sesuai Denangan Surat SK Dekan No. 121 Tahun 2015 Tanggal 6 maret 2015
Nomor Kontrak : 233.jj/UN34.16/PL/2015

**HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PENELITIAN BERBASIS KEAHLIAN**

Judul Penelitian : Tingkat Pengertahuan Pelatih Renang
Tentang Penyusunan Program Latihan.

1. Ketua Pelaksana :
- a. Nama : Nur Indah Pangastuti, M.Or.
 - b. NIP : 19830422 200912 2 008
 - c. Pangkat/Golongan : Penata Muda TK I/IIIb
 - d. Jabatan : Asisten Ahli 150
 - e. Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 - f. Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
 - g. Bidang Keahlian : Kepelatihan Renang
2. Personalia : 5 orang
3. Jangka Waktu Pelaksanaan : 5 bulan
4. Bentuk Kegiatan : Penelitian Keahlian
5. Tim Peneliti :

No	Nama	NIDN/N IP	Bidang Keahlian
1.	Nur Indah Pangastuti, M.Or.	19830422 200912 2 008	Kepelatihan Renang
2.	Agus Supriyanto, M.Si	19800118 200212 1 002	Psikologi Olahraga

6. Mahasiswa yang terlibat :

No	Nama	N I M	Prodi
1.	Octi Linda Setyowati	11602241090	PKO FIK UNY
2.	Brian Yudhi Hertanto	11602241053	PKO FIK UNY
3.	Bagus Tri Aji	11602241088	PKO FIK UNY

7. Biaya yang diperlukan
- a) Sumber Fakultas : Rp 7.500.000
 - b) Sumber dana lain : Tidak ada
 - Jumlah : Rp 7.500.000



Prof. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Yogyakarta, 29 Oktober 2015
Ketua Peneliti,

Nur Indah Pangastuti, M.Or.
NIP 19830422 200912 2 008

TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH RENANG TENTANG PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN

Oleh :
Nur Indah Pangastuti
Agus Supriyanto

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih renang tentang penyusunan program latihan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survey. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes objektif yang berupa soal *multiple choice*. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih dan asisten pelatih renang yang masih aktif dan terdaftar di pengprov PRSI Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *populasi sample*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 16 pelatih dari 9 perkumpulan renang di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada bulan Juni sampai dengan September 2015 dengan lokasi penelitian di 4 Kabupaten dan 1 Kota di DIY yaitu di kolam renang masing-masing perkumpulan berlatih. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji validitas, reliabilitas, daya pembeda, teknik analisis tingkat kesukaran butir soal, dan analisis kategorisasi pemahaman pelatih melalui persentase. Untuk uji validitas, reliabilitas, daya pembeda, serta analisis tingkat kesukaran butir soal menggunakan program Anates ver 4.0.9, sedangkan untuk analisis kategorisasi pemahaman pelatih menggunakan program *Microsoft office excel 2007*. Dimana hasil dari perhitungan diketahui M_i (*Mean ideal*) 7,5 dan SD_i (*Standart Deviasi ideal*) 2,50.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data tingkat pengetahuan pelatih renang dalam kategori sangat tinggi sebesar 18,75% (3 pelatih), pengetahuan pelatih renang kategori sangat tinggi sebesar 31,25% (5 pelatih), pengetahuan pelatih renang kategori sedang sebesar 12,5% (2 pelatih), pengetahuan perenang kategori rendah sebesar 35,25% (5 pelatih), dan pengetahuan pelatih renang kategori sangat rendah sebesar 6,25% (1 pelatih). Sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwa pengetahuan pelatih renang tentang program latihan termasuk dalam kategori tinggi dan rendah

Kata kunci: *Pengetahuan, Pelatih, Renang, Program Latihan.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	2
C. Pembatasan Masalah	2
D. Perumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Manfaat Penelitian	3
BAB II	
A. Renan	4
B. Pelatih	5
C. Latihan	6
D. Program Latihan	7
E. Penelitian yang Relevan	8
F. Kerangka Berfikir	8
BAB III	
A. Desain Penelitian	10
B. Definisi Operasional	10
C. Populasi dan Sampel	10
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	11
E. Teknik Analisis Data	12
BAB IV	
A. Analisis Instrumen Penelitian	15
B. Deskripsi Subjek Penelitian	17
C. Hasil Analisis Data Penelitian	18
D. Pembahasan Hasil Penelitian	23
BAB V	
A. Kesimpulan	27
B. Implikasi	27
C. Saran	28

DAFTAR TABEL

DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN	30
Tabel 1. Daftar Jumlah Pelatih Deserta Klub Renang	11
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Tes	12
Tabel 3. Koefisiensi Nilai Reliabilitas	13
Tabel 4. Norma Pengkategorian	16
Tabel 5. Uji Validitas Soal Pilihan Ganda	16
Tabel 6. Uji Validitas Soal Uraian	16
Tabel 7. Nilai Koefisien Reliabilitas	17
Tabel 8. Tingkat Kesukaran Butir Soal Pilihan Ganda	18
Tabel 9. Persentase Tingkat Kesukaran Butir Soal Pilihan Ganda	20
Tabel 10. Tingkat Kesukaran Butir Soal Uraian	19
Tabel 11. Analisis Daya Pembeda Soal Pilihan Ganda	20
Tabel 12. Persentase Analisis Daya Pembeda Soal Pilihan Ganda	21
Tabel 13. Analisis Daya Pembeda Soal Uraian	21
Tabel 14. Persentase Analisis Daya Pembeda Soal Uraian	21
Tabel 11. Kategorisasi Pemahaman Pelatih Renang Mengenai Latihan Mental	22

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Jumlah Pelatih Beserta Klub Renang	11
Tabel 2 Kisi-kisi Instrumen Tes	12
Tabel 3. Koefisiensi Nilai Reliabilitas.	13
Tabel 4. Norma Pengkategorian	16
Tabel 5. Uji Validitas Soal Pilihan Ganda	16
Tabel 6. Uji Validitas Soal Uraian	16
Tabel 7. Nilai Koefisien Reliabilitas	17
Tabel 8. Tingkat Kesukaran Butir Soal Pilihan Ganda	18
Tabel 9. Persentase Tingkat Kesukaran Butir Soal Pilihan Ganda	20
Tabel 10. Tingkat Kesukaran Butir Soal Uraian	19
Tabel 11. Analisis Daya Pembeda Soal Pilihan Ganda.....	20
Tabel 12. Persentase Analisis Daya Pembeda Soal Pilihan Ganda.....	21
Tabel 13. Analisis Daya Pembeda Soal Uraian	21
Tabel 14. Persentase Analisis Daya Pembeda Soal Uraian	21
Tabel 11. Kategorisasi Pemahaman Pelatih Renang Mengenai Latihan Mental	22

DAFTAR GAMBAR

PENDAHULUAN

Gambar 1. Grafik Kategorisasi Pemahaman Pelatih Renang tentang Program Latihan di Daerah Istimewa Yogyakarta	23
--	----

Renang merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia khususnya Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Masyarakat DIY menyukai olahraga renang dengan berbagai alasan baik itu untuk kesehatan, rekreasi maupun prestasi. Dalam hal prestasi saat ini DIY memiliki banyak atlet renang yang mampu berlaga pada perlombaan renang tingkat nasional maupun internasional, tidak tanggung-tanggung di tingkat internasional atlet putri DIY berhasil menyumbangkan medali emas pada nomor gaya bebas pada event pelajar Asian.

Keberhasilan seorang atlet tidak lepas dari peran seorang pelatih yang telah memberikan program-program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet tersebut. Dalam memberikan program latihan seorang pelatih harus memperhatikan komponen utama dalam olahraga untuk mencapai prestasi yang maksimal yaitu koordinasi, fleksibilitas, kekuatan, kecepatan, serta daya tahan. Keseluruhan komponen-komponen tersebut dilatihkan secara terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Seorang pelatih memiliki peranan dalam mengelola program latihan dengan baik agar anak latihnya dapat mencapai prestasi maksimal. Pelatih diminta untuk merencanakan, melaksanakan, mengawasi, serta memberikan penilaian terhadap program latihan yang telah dibuatnya.

Banyaknya perlombaan perlombaan renang yang diselenggarakan oleh pengprov PRSI DIY mengharuskan pelatih membuat periodisasi latihan yang dengan baik. Pengetahuan pelatih dalam membagi periodisasi latihan adalah faktor yang penting untuk menyusun sebuah program latihan jangka panjang. Program latihan ini disusun agar atlet-atlet usia dini tidak mengalami spesialisasi dini dan mampu untuk mencapai puncak prestasi di usia *golden age*. Berdasarkan hasil pengamatan dan diskusi lapangan masih banyak pelatih

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Renang merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia khususnya Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Masyarakat DIY menyukai olahraga renang dengan berbagai alasan baik itu untuk kesehatan, rekreasi maupun prestasi. Dalam hal prestasi saat ini DIY memiliki banyak atlet renang yang mampu berlaga pada perlombaan renang tingkat nasional maupun internasional, tidak tanggung-tanggung di tingkat internasional atlet putri DIY berhasil menyumbangkan medali emas pada nomor gaya bebas pada event pelajar Asean.

Keberhasilan seorang atlet tidak lepas dari peran seorang pelatih yang telah memberikan program-program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet tersebut. Dalam memberikan program latihan seorang pelatih harus memperhatikan komponen utama dalam olahraga untuk mencapai prestasi yang maksimal yaitu koordinasi, fleksibilitas, kekuatan, kecepatan, serta daya tahan. Keseluruhan komponen-komponen tersebut dilatihkan secara terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Seorang pelatih memiliki peranan dalam mengelola program latihan dengan baik agar anak latihnya dapat mencapai prestasi maksimal. Pelatih diminta untuk merencanakan, melaksanakan, mengawasi, serta memberikan penilaian terhadap program latihan yang telah dibuatnya.

Banyaknya perlombaan-perlombaan renang yang diselenggarakan oleh pengprov PRSI DIY mengharuskan pelatih membuat periodisasi latihan yang dengan baik. Pengetahuan pelatih dalam membagi periodisasi latihan adalah faktor yang penting untuk menyusun sebuah program latihan jangka panjang. Program latihan ini disusun agar atlet-atlet usia dini tidak mengalami spesialisasi dini dan mampu untuk mencapai puncak prestasi di usia *golden age*. Berdasarkan hasil pengamatan dan diskusi dilapangan masih banyak pelatih

yang kurang memahami program latihan. Para pelatih banyak yang membuat program latihan mendadak ketika sudah berada dilapangan. Bahkan ditemui juga ada beberapa perkumpulan renang yang memiliki beberapa pelatih yang memberikan latihan secara bergantian, sehingga program latihan yang diberikan kepada anak latih tidak terprogram dengan baik. Pelatih juga belum memahami dalam menyusun sebuah perencanaan latihan harus menerapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Diharapkan para pelatih renang khususnya di DIY mampu memahami program latihan jangka panjang agar dapat menyusun program latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan dan komponen-komponen biomotor agar anak latih/ atlet dapat mencapai prestasi renang yang pada usia *golden age*. Melihat permasalahan yang terjadi dilapangan, maka dirasa peneliti perlu melakukan penelitian mengenai tingkat pemahaman pelatih renang tentang program latihan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Masih minimnya pengetahuan pelatih renang DIY mengenai komponen-komponen dan prinsip-prinsip latihan
2. Pelatih tidak menguasai perannya sebagai pelatih, terlihat rata-rata pelatih membuat program latihan ketika berada di kolam renang.
3. Kebanyakan pelatih hanya memikirkan kemenangan sesaat untuk mencari sensasi.
4. Belum diketahuinya seberapa besar tingkat pemahaman pelatih terhadap program latihan renang di Daerah Istimewa Yogyakarta.

C. Pembatasan Masalah

Pencapaian prestasi maksimal dipengaruhi oleh banyak factor. Mengingat keterbatasan peneliti dan juga agar kesimpulan-kesimpulan yang akan ditarik

lebih akurat, maka dalam penelitian ini perlu diadakan pembatasan masalah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya pada tingkat pemahaman pelatih renang terhadap program latihan di Daerah Istimewa Yogyakarta

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan seberapa besar tingkat pengetahuan pelatih renang terhadap program latihan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih renang tentang program latihan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberik gambaran pelatih renang DIY mengenai tingkat pengetahuannya mengenai program latihan dan juga agar para pelatih renang DIY dapat merencanakan program latihan dengan sebaik-baiknya sesuai dengan komponen-komponen dan prinsip-prinsip latihan untuk mencapai prestasi maksimal anak latih/ atlet.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Renang

Olahraga renang menurut Agus Supriyanto (2013) merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia. Lebih lanjut Agus Supriyanto (2013) menjelaskan bahwa olahraga renang merupakan keterampilan kompleks dan memerlukan banyak unsure pengetahuan dan keterampilan dasar untuk dapat menguasai dengan cepat.

Olahraga renang merupakan perlombaan yang mengutamakan kecepatan. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat. Gaya yang dianggap tercepat adalah gaya *crawl* dimana gerakan tersebut cenderung merupakan gerak alamiah yang biasa dilakukan oleh manusia dibandingkan dengan gaya-gaya lainnya. Ada empat macam gaya dalam renang yaitu gaya bebas (*crawl*), gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Dari ke empat gaya tersebut memiliki berbagai perbedaan dan persamaan yang sangat signifikan. Gaya bebas (*crawl*) menyerupai gerakan anjing berenang, gaya punggung terlentang seperti orang tidur pada umumnya, gaya dada menyerupai gerakan katak berenang serta gaya kupu-kupu yang jika dilihat sekilas seperti capung yang sedang terbang di atas air.

Olahraga renang merupakan olahraga jarak dan waktu. Jarak yang diperlombakan berdasarkan pembagian klasifikasi gaya. Jarak yang biasanya dipertandingkan antara lain 50m, 100m, 200m, 400m, 800m bahkan 1500m. Mengacu dengan jarak-jarak tersebut, seorang atlet profesional dibagi menjadi perenang kelas sprinter dan perenang kelas jarak sehingga program latihan yang direncanakan dapat sesuai dengan keahlian atlet. Perencanaan program latihan juga bergantung pada masa perodisasi latihan tahap apa yang sedang dijalankan atlet. Komposisinya dapat meliputi beberapa komponen biomotor cabang olahraga renang seperti daya tahan, kecepatan, kelentukan dan kekuatan.

B. Pelatih

Menurut Sukadiyanto, (2002: 4) "Pelatih adalah seorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat".

Pelatih merupakan tokoh kunci yang harus memahami tatacara pelatihan yang benar, yakni dengan menguasai ilmu pelatihan atau teori dan metodologi latihan yang dapat digunakan sebagai dasar melakukan kegiatan pelatihan (Djoko Pekik: 2002). Djoko Pekik Irianto (2002: 7) menyatakan bahwa: Untuk dapat memahami teori dan metodologi latihan seorang pelatih dituntut menguasai berbagai ilmu pendukung antara lain: Kesehatan olahraga, Anatomi, Fisiologi, Biomekanika, Statistika, Tes pengukuran, Psikologi, Ilmu Pendidikan, Sejarah, Belajar gerak, Sosiologi dan Nutrisi.

Sebagai seorang pelatih memang mengemban tugas yang cukup berat dan harus mampu dikerjakan dengan baik agar hasilnya maksimal. Dalam proses latihan pelatih harus bisa membuat sebuah keputusan dan membimbing atletnya, sehingga dalam proses melatih seorang pelatih harus memiliki *skill* yang diperoleh dari pendidikan formal maupun non formal dan dari pengalaman dan pengetahuan.

Seorang pelatih dalam mengemban tugasnya harus memiliki sebuah kewibawaan dihadapan atlet maupun orang tua. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002) menyatakan bahwa kriteria dari pelatih yang disegani yaitu: (1) intelegensi, (2) giat/rajin, (3) tekun, (4) sabar, (5) semangat, (6) berpengetahuan, (7) percaya diri, (8) emosi stabil, (9) berani mengambil keputusan, (10) rasa humor, dan (11) sebagai model.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional dalam ilmu pelatihan dan didukung berbagai ilmu yang lain yang digunakan sebagai dasar kegiatan pelatihan untuk mengungkapkan potensi olahragawan serta harus memiliki sebuah kewibawaan di hadapan atlet dan orang tua.

Seorang pelatih bertugas menyiapkan atletnya agar berprestasi

latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan, dan mengendalikan suatu proses berlatih melatih". Adapun prinsip-prinsip latihan antaralain; (a) prinsip kesiapan, (b) prinsip partisipasi aktif berlatih, (c) prinsip multilateral, (d) prinsip kekhususan (spesialisasi), (e) prinsip individualisasi, (f) prinsip beban berlebih (overload), (g) prinsip peningkatan, (h) prinsip variasi, (i) prinsip pemanasan dan pendinginan, (j) prinsip latihan jangka panjang, (k) prinsip kembali asal (reversibility).

D. Program Latihan

Program latihan adalah kegiatan berlatih melatih yang sistematis agar diperoleh efisiensi dan efektifitas dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Sugiyanto (1999: 13) bahwa: Pembuatan program latihan ini sangat penting, yaitu: sebagai panduan kegiatan latihan yang terorganisir dalam mencapai prestasi maksimal, untuk menghilangkan/menghindarkan faktor-faktor kebetulan dalam pencapaian prestasi, dan mempercepat tercapainya prestasi maksimal.

Program latihan harus disusun secara teliti dan dilaksanakan secara tekun dan teratur sesuai prinsip-prinsip latihan. Menurut Sukadiyanto, (2002: 14) "... dalam melaksanakan program latihan harus menerapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan, sehingga proses berlatih melatih dapat mencapai tujuan dan sasarannya." Selain memperhatikan prinsip latihan dalam menyusun program latihan seorang pelatih juga harus memperhatikan komponen-komponen latihan seperti volume latihan, intensitas latihan, kepadatan latihan, kompleksitas latihan, kualitas latihan, serta variasi dalam latihan. Program latihan dikatakan baik apabila sudah memberikan latihan fisik, teknik, taktik serta latihan mental sesuai dengan porsinya.

E. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Agus Wahyudhi (2011) dengan judul Implementasi Perencanaan Program Latihan Pelatih Klub Kompetisi Divisi Utama Pengcab PSSI Sleman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi perencanaan program latihan pelatih klub kompetisi divisi utama PENGAB PSSI Sleman 20.8% kategori sangat tinggi, 16.7% kategori tinggi, 8.3% kategori sedang, 29.2% kategori rendah, dan 25.0% kategori sangat rendah.

F. Kerangka Berfikir

Olahraga renang merupakan keterampilan kompleks yang menuntut banyak unsur keterampilan dasar. Dengan keterampilannya seorang atlet renang dituntut mampu berprestasi dan menghadapi tekanan-tekanan dalam perlombaan, belum lagi dengan kelelahan fisik diantara banyaknya nomor perlombaan yang diikuti. Untuk mencapai sebuah prestasi dalam olahraga renang melibatkan banyak faktor. Selain bakat dan memiliki kemauan yang tinggi, pelatih merupakan salah satu faktor yang penting dalam pencapaian prestasi seorang atlet. Pelatih merupakan sosok yang penting dalam kegiatan berlatih melatih. Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional yang bertugas membantu olahragawan dalam mencapai prestasi. Disamping membantu pencapaian prestasi seorang atlet, pelatih memiliki peran penting dalam menyusun sebuah program latihan untuk kegiatan proses latihan seorang atlet. Sebuah program latihan tidak dapat disusun mendadak saat akan memulai latihan. Untuk menyusun sebuah program latihan pelatih harus memahami komponen-komponen latihan karena dalam menyusun program latihan tidak lepas dari komponen latihan. Pelatih juga harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan periodisasi dalam membuat sebuah program latihan agar tujuan dari program latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan dan komponen untuk mencapai prestasi yang maksimal. Seorang pelatih yang baik mampu memahami tentang prinsip-prinsip latihan sebagai

acuan dalam menyusun program latihan. Selain prinsip latihan komponen untuk mencapai prestasi dan tahap-tahap periodisasi juga hal yang tidak kalah penting. Seorang pelatih yang mampu memahami program latihan jangka panjang sesuai dengan tahap-tahap periodisasi, prinsip-prinsip latihan, dan komponen untuk mencapai prestasi olahraga diharapkan mampu menyusun program latihan jangka panjang.

Gunakan satu variabel yaitu tingkat pengetahuan program latihan. Metode deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang, dengan menggunakan metode survei. Pengukuran mengenai tingkat pengetahuan program latihan menggunakan tes objektif yang berupa soal *multiple choice* (pilihan ganda). Hasil dari jawaban soal tersebut yang akhirnya akan diolah untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih renang DIY mengenai program latihan.

B. Definisi Operasional

Variable dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan pelatih renang tentang program latihan, agar tidak terjadi kesalahan pengertian maka didefinisikan seperti pengetahuan program latihan pemahaman pelatih renang DIY mengenai pengertian latihan mental, manfaat latihan mental, penerapan latihan mental, program-program latihan mental serta contoh latihan mental seperti goal setting, merubah pola pikiran, menuliskan kata positif, relaksasi, visualisasi, konsentrasi, memanggil kembali ingatan keberhasilan dan kegagalan. Pengukuran mengenai pemahaman latihan mental ini menggunakan tes berupa pilihan ganda (*multiple choice*).

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih dan asisten pelatih renang yang resmi terdaftar dalam Pengprov PRSI di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 16 orang dari 9 perkumpulan renang

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif, dengan menggunakan satu variable yaitu tingkat pengetahuan program latihan. Metode deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang, dengan menggunakan metode survei. Pengukuran mengenai tingkat pengetahuan program latihan menggunakan tes objektif yang berupa soal *multiple choice* (pilihan ganda). Hasil dari jawaban soal tersebut yang akhirnya akan diolah untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih renang DIY mengenai program latihan.

B. Devinisi Oprasional

Variable dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan pelatih renang tentang program latihan, agar tidak terjadi kesalahan pengertian maka didefinisikan seperti pengetahuan program latihan pemahaman pelatih renang DIY mengenai pengertian latihan mental, manfaat latihan mental, penerapan latihan mental, program-program latihan mental serta contoh latihan mental seperti goal setting, merubah pola pikiran, menuliskan kata positif, relaksasi, visualisasi, konsentrasi, memanggil kembali ingatan keberhasilan dan kegagalan. Pengukuran mengenai pemahaman latihan mental ini menggunakan tes berupa pilihan ganda (*multiple choice*).

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih dan asisten pelatih renang yang resmi terdaftar dalam Pengprov PRSI di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 16 orang dari 9 perkumpulan renang

yang ada di DIY. Adapun daftar jumlah pelatih beserta klub renang dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Daftar Jumlah Pelatih Beserta Klub Renang

No	Nama Klub	Jumlah Pelatih
1.	Yuso	3
2.	Tirta Alvita	1
3.	Tirta Taruna	2
4.	Dolphin	2
5.	Tirta Agung	1
6.	Arwana	2
7.	Oscar	3
8.	Tirta Amanda	1
9.	Selabora	1
Total		16

2. Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini menggunakan *populasi sample*. Penelitian dilakukan pada bulan Juni sampai dengan September 2015. Tempat pelaksanaan penelitian di Yogyakarta dimana lokasi dan subjek penelitian yang dilakukan berada di 4 Kabupaten dan 1 Kota di DIY yaitu: 1) Kampus FIK UNY (klub Tirtataruna, Tirta Alvita dan Arwana); 2) Depok Sport Center Seturan Yogyakarta (klub Tirtataruna dan klub Tirta Agung); 3). Kolam Renang Tirtasari (klub Dolpin); 4) Kolam Renang Tirta Tamansari Bantul (klub Oscar); 5) Kolam Renang *Bent Sport* Gunungkidul (klub Arwana), 6) Kolam renang Clereng dan kolam renang UNY Wates Kulonprogo (klub Cupang dan kaisar).

D. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara memberikan tes objektif dengan menggunakan soal pilihan ganda, hasil dari jawaban soal tersebut kemudian digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman pelatih renang DIY mengenai latihan mentaprogram latihan. Penilaian dalam instrumen tes pilihan ganda jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya

0. Adapun kisi-kisi dari tes pilihan ganda tersebut seperti pada tabel 2 berikut.

Tabel 2 Kisi-kisi Instrumen Tes

Variabel	Faktor	Indikator	No Butir Pilihan Ganda	No Butir Uraian
Pemahaman Pelatih Renang tentang Program Latihan Jangka Panjang	Program Latihan	Pengertian program Latihan	1	-
		Pentingnya program latihan	2	-
	Penyusunan Program Latihan jangka panjang	Penyusunan program latihan jangka panjang	3, 4	-
		Penyusunan program mengacu pada prinsip latihan	5, 6, 7, 8	7
	Tahap-Tahap	Tahap-tahap program latihan jangka panjang	9, 10	-
	Penentuan Sasaran dan tujuan	Tahap dasar	11, 12	13, 14
		Tahap Menengah	15, 16	17, 18
		Tahap Lanjutan	19, 20, 22	21, 23, 24

E. Teknik Analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, maka analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti. Analisis data deskriptif dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan pelatih renang mengenai program latihan. Untuk menganalisis data yang telah ada, diperlukan analisis statistik dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Pada penelitian ini peneliti menggunakan *software* Anates Ver 4.0.9 untuk perhitungan validitas butir soal pilihan ganda. Nilai r_{hit} yang diperoleh dari hasil analisis akan dikonsultasikan dengan harga $r_{product\ moment}$ pada tabel yang ada pada *software* pada taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{hit} > r_{tab}$ maka butir soal tersebut dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas butir

Reliabilita menunjukan pada keajegan pengukuran. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan *software* Anates Ver 4.0.9. Nilai r yang dipeoleh kemudian dikonsultrasikan dengan harga r tabel dengan $\alpha = 0,05$ dan $dk = N-2$ (N banyaknya siswa). Bila $r_{hit} > r_{tab}$ maka instrument dinyatakan reliable. Sedangkan untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas instrument menggunakan kategori sebagai berikut (Mahmud, 2011:196).

Tabel 3. Koefisiensi Nilai Reliabilitas

Nilai Koefisien	Keterangan
< 0,20	Derajat Reliabilitas hampir ada, hubungan lemah sekali
0,21 – 0,40	Derajat realibilitas rendah, hubungan cukup berarti
0,42 – 0,70	Derajat reliabilitas sedang, hubungan cukup berarti
0,71 – 0,90	Derajar reliabilitas tinggi, hubungan tinggi
0,91 – 1,00	Derajat realibilitas tinggi sekali, hubungan tinggi sekali
1,00	Derajat realibilitas dan hubungan sempurna

3. Tingkat Kesukaran Soal

Soal yang baik adalah soal yang tidak terlalu mudah dan tidak terlalu sukar. Untuk memperoleh tingkat kesukaran butir soal pada penelitian ini menggunakan *software* Anates Ver 4.0.9.

4. Analisis Daya Pembeda

Daya pembeda soal adalah kemampuan suatu soal untuk membedakan antara pelatih yang berkemampuan tinggi dengan pelatih yang berkemampuan rendah. Untuk menganalisis daya pembeda ini menggunakan software Anates 4.0.9.

5. Kategorisasi Pemahaman Pelatih

Untuk membantu dalam proses analisis maka dilakukan pengkategorian dalam skala lima didasarkan pada *mean ideal* (Mi) dan *standar deviasi ideal* (SDi). Mengacu pada langkah-langkah tersebut maka pengkategorian dengan skala lima dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. (Suharsimi: 2013)

Tabel 4. Norma Pengkategorian

No.	Kategori Kurva Normal	Kategori
1.	Mi + 1,5 SDi ke atas	Sangat Tinggi
2.	Mi + 0,5 SDi s.d Mi + 1,5 SDi	Tinggi
3.	Mi - 0,5 SDi s.d Mi + 0,5 SDi	Sedang
4.	Mi - 1,5 SDi s.d Mi - 0,5 SDi	Rendah
5.	Mi - 1,5 SDi ke bawah	Sangat Rendah

Setelah pengkategorian maka dilakukan penghitungan persentase perolehan tiap-tiap kategori. Rumus mencari persentase menurut Anas Sudijono (2006: 43).

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan : f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya.

N = Number of Clases (jumlah frekuensi)

P = angka persentase.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Instrumen Penelitian

Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes objektif pilihan ganda dan uraian untuk mengukur pemahaman pelatih renang tentang program latihan. Untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan peneliti menggunakan metode data terpakai. Data terpakai adalah dengan mengambil data yang valid dari hasil penelitian yang dilakukan kepada pelatih renang yang terdaftar di pengprov PRSI Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 16 orang pelatih.

1. Uji Validitas

Instrumen penelitian yang berupa soal tes pilihan ganda dan uraian perlu divalidasi untuk mengetahui apakah butir-butir soal yang digunakan valid atau tidak. Perhitungan validitas butir-butir soal ini menggunakan *software* Anates Ver 4.0.9 dan membagi antara validitas soal pilihan ganda dan soal uraian. Hasil dari pengujian validitas mendapatkan nilai *r*-hitung. Apabila nilai *r*-hitung yang diperoleh lebih besar dari *r*-tabel maka dapat dinyatakan bahwa butir soal tersebut valid dan datanya dapat dianalisis. Penelitian ini menggunakan dua *r*-tabel yaitu untuk soal pilihan ganda adalah 0,423 dan *r*-tabel soal uraian adalah 0,576.

Tes pemahaman pelatih renang tentang program latihan terdiri dari 24 butir soal yang dibagi menjadi 17 butir soal pilihan ganda dan 7 butir soal uraian. Pengujian validitas ke 24 butir soal tersebut dapat dilihat pada tabel 5 dan 6 sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Validitas Soal Pilihan Ganda

No Urut	No Butir Soal	Korelasi	Korelasi Signifikansi
1	1	0.119	-
2	2	0.535	Signifikan
3	3	0.482	Signifikan
4	4	0.451	Signifikan
5	5	0.482	Signifikan
6	6	0.551	Sangat Signifikan
7	8	-0.192	-
8	9	-0.093	-
9	10	0.000	-
10	11	0.468	Signifikan
11	12	0.479	Signifikan
12	15	0.451	Signifikan
13	16	0.300	-
14	18	0.767	Sangat Signifikan
15	19	0.050	-
16	20	0.643	Sangat Signifikan
17	22	0.601	Sangat Signifikan

Tabel 6. Uji Validitas Soal Uraian

No Urut	No Butir Soal	Korelasi	Korelasi Signifikansi
1	7	0.609	Signifikan
2	13	0.734	Sangat Signifikan
3	14	0.284	-
4	17	0.734	Sangat Signifikan
5	21	0.671	Signifikan
6	23	0.710	Sangat Signifikan
7	24	0.514	-

Sesuai dengan table 5 dan 6 diatas dapat dilihat terdapat beberapa butir soal pilihan ganda dan uraian yang $r_{hit} < t_{tabel}$ seperti pada nomor nomor 1, 8, 9, 10, 16, dan 19 untuk soal pilihan ganda, serta nomor 14

dan 24 untuk soal uraian. Berdasarkan hasil perhitungan, maka ke 8 butir soal tersebut dikatakan tidak valid sehingga tidak dapat dianalisis. Butir soal yang dapat dianalisis yaitu 16 butir soal yang terdiri dari 11 butir soal pilihan ganda dan 5 butir soal uraian. Adapun nomor butir soal tersebut adalah nomor 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 15, 18, 20, dan 22 untuk pilihan ganda dan nomor 7, 13, 17, 21, dan 23 untuk uraian.

2. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat keandalan instrumen tes. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *software* Anates Ver 4.0.9. Hasil pengujian reliabilitas menggunakan rumus *alpha-cronbach* didapatkan nilai sebesar 0,741

Tabel 7. Nilai Koefisien Reliabilitas

Nilai Koefisien	Keterangan
< 0,20	Derajat reliabilitas hampir ada, hubungan lemah sekali
0,21 – 0,40	Derajat reliabilitas rendah, hubungan cukup berarti
0,41 – 0,70	Derajat reliabilitas sedang, hubungan cukup berarti
0,71 – 0,90	Derajat reliabilitas tinggi, hubungan tinggi
0,91 – 1,00	Derajat reliabilitas tinggi sekali, hubungan tinggi sekali
1,00	Derajat reliabilitas dan hubungan sempurna

Berdasarkan tabel 7 di atas, tes dalam penelitian ini memiliki reliabilitas dalam kategori tinggi karena nilainya $0,741 > 0,71$.

B. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni sampai dengan September 2015 pada pelatih renang yang terdaftar di pengprov PRSI Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan data dengan menggunakan tes pilihan ganda dan uraian yang diberikan kepada 16 orang pelatih dari 9 klub renang yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil lengkap data tes pilihan ganda dan uraian dapat dilihat pada lampiran. Setelah melakukan pengambilan data

menggunakan tes pilihan ganda dan uraian kemudian dilakukan analisa yang meliputi butir soal. Analisa butir soal pada penelitian ini adalah tingkat kesukaran butir soal, daya pembeda, dan kategorisasi pemahaman pelatih. Data tersebut kemudian dinyatakan dalam persentase yang disajikan dalam bentuk grafik jenis diagram.

C. Hasil Analisis Data Penelitian

1. Analisis Tingkat Kesukaran

Analisis perhitungan tingkat kesukaran butir soal tes dalam penelitian ini dengan menggunakan *software* Anates Ver. 4.0.9. Hasil perhitungan tingkat kesukaran butir soal tes adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Tingkat Kesukaran Butir Soal Pilihan Ganda

No Urut	No Butir Soal	Jml Betul	Tkt. Kesukaran	Tafsiran
1	2	3	18.75%	Sukar
2	3	12	75%	Mudah
3	4	11	68.75%	Sedang
4	5	12	75%	Mudah
5	10	5	31.25%	Sedang
6	11	9	56.25%	Sedang
7	12	15	93.75%	Sangat Mudah
8	15	5	31.25%	Sedang
9	18	10	62.50%	Sedang
10	20	12	75.00%	Mudah
11	22	11	68.75%	Sedang

Dari tabel di atas maka dapat diklasifikasikan menjadi menjadi 4 kategori sukar, sedang, mudah, dan sangat mudah. Berikut peneliti tampilkan angka persentase dalam kategorinya sebagai berikut:

Tabel 9. Persentase Tingkat Kesukaran Butir Soal Pilihan Ganda

No	Klasifikasi	Jumlah	Persentase
1.	Sukar	1	9.09%
2.	Sedang	6	54.55%
3.	Mudah	3	27.27%
4.	Sangat Mudah	1	9.09%
TOTAL		11	100%

Berdasarkan hasil table 9 diatas maka dapat diperoleh keterangan bahwa butir soal dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang dengan persentrase 54.55%

Tingkat kesukaran butir soal uraian dari hasil analisis dengan program Anates Ver. 4.0.9 adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Tingkat Kesukaran Butir Soal Uraian

No Urut	No Butir Soal	Tkt. Kesukaran	Tafsiran
1	7	50.00%	Sedang
2	13	37.50%	Sedang
3	17	37.50%	Sedang
4	21	50.00%	Sedang
5	23	62.50%	Sedang

Berdasarkan tabel 10 di atas maka dapat dilihat tingkat kesukaran butir soal uraian sebanyak 5 butir soal termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan pada tabel 9, dapat diketahui bahwa soal-soal tes pilihan ganda tersebut jika dilihat dari tingkat kesukarannya, 9,09% butir soal termasuk dalam kategori sukar, 54,55% butir soal termasuk dalam kategori sedang, 27,27% butir soal dalam kategori mudah, dan 9,09% butir soal dalam kategori sangat mudah. Sedangkan pada tabel 10, dapat diketahui bahwa soal-soal tes uraian 100% termasuk dalam kategori sedang.

Jadi dari tabel 9 dan tabel 10 dapat disimpulkan bahwa tes mengenai pemahaman pelatih renang tentang program latihan hasilnya termasuk dalam kategori sedang yaitu dengan persentase 58,82% untuk soal pilihan ganda dan 100% untuk soal uraian. Jadi tes ini dapat dikategorikan memiliki tingkat kesukaran sedang.

2. Analisis Daya Pembeda

Analisis perhitungan daya pembeda butir soal tes dalam penelitian ini dengan menggunakan ANATES ver 4.0.9. hasil analisis perhitungan daya pembeda butir tes adalah sebagai berikut

Tabel 11. Analisis Daya Pembeda Butir Soal Pilihan Ganda

No butir baru	No butir asli	Kel. Atas	Kel. Bawah	Beda	Indeks DP (%)	Interpretasi
1	2	3	2	1	33.33%	Cukup
2	3	1	1	0	0.00%	Jelek
3	4	3	2	1	33.33%	Cukup
4	5	1	1	0	0.00%	Jelek
5	6	1	2	-1	-33.33%	Tidak Baik
6	11	3	1	2	66.67%	Baik
7	12	3	1	2	66.67%	Baik
8	15	2	2	0	0.00%	Jelek
9	18	3	2	1	33.33%	Cukup
10	20	3	2	1	33.33%	Cukup
11	22	2	0	2	66.67%	Baik

Berdasarkan hasil analisis terhadap daya pembeda item tes yang tertera pada table di atas, maka diperoleh informasi persentase sebagaimana tertera pada tabel sebagai berikut :

Tabel 12. Persentase Analisis Daya Pembeda Butir Soal Pilihan Ganda

No	Daya Pembeda	Jumlah	Persentase
1	Tidak Baik (-)	1	9,09%
2	Jelek (0%-2%)	3	27,27%
3	Cukup (21%-40%)	4	36,36%
4	Baik (41%-70%)	3	27,27%
5	Baik Sekali (71%-100%)	0	0%
TOTAL		11	100%

Tabel 13. Analisis Daya Pembeda Butir Soal Uraian

No butir baru	No butir asli	Kel. Atas	Kel. Bawah	Beda	Indeks DP (%)	Interpretasi
1	7	3	2	1	33,33%	Cukup
2	13	2	3	-1	-33,33%	Tidak Baik
3	17	3	1	2	66,67%	Baik
4	21	3	2	1	33,33%	Cukup
5	23	0	1	-1	-33,33%	Tidak Baik

Berdasarkan hasil analisis terhadap daya pembeda item tes yang tertera pada table di atas, maka diperoleh informasi persentase sebagaimana tertera pada tabel sebagai berikut :

Tabel 14. Persentase Analisis Daya Pembeda Butir Soal Uraian

No	Daya Pembeda	Jumlah	Persentase
1	Tidak Baik (-)	2	40%
2	Jelek (0%-2%)	0	0%
3	Cukup (21%-40%)	2	40%
4	Baik (41%-70%)	1	20%
5	Baik Sekali (71%-100%)	0	0%
TOTAL		5	100%

Berdasarkan hasil analisis pada table 12 dan 14 diperoleh informasi mengenai seberapa besar persentase butir soal yang memiliki daya pembeda sangat baik sekali, baik, cukup, jelek, dan tidak baik. Pada table diatas dapat diketahui persentase untuk soal pilihan ganda adalah sebagai berikut 3 butir soal (27,27%) termasuk dalam kategori baik, 4

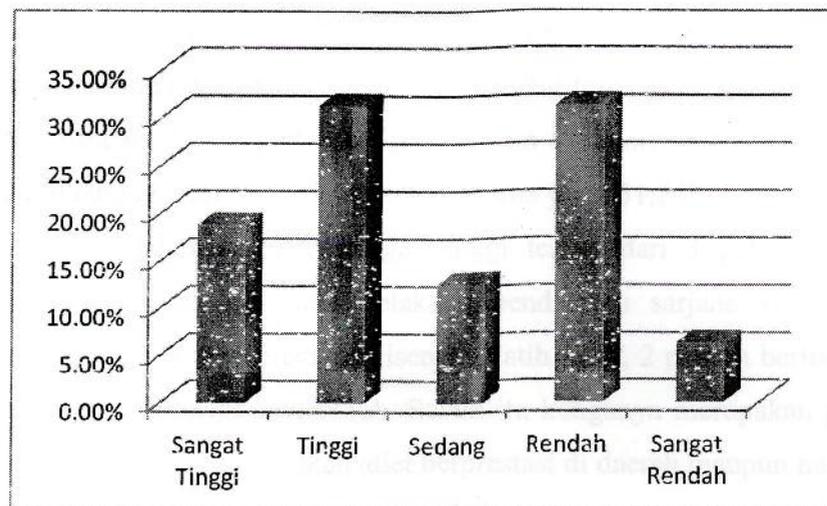
butir soal (36,36%) termasuk dalam kategori cukup, 3 butir soal (27,27%) termasuk dalam kategori jelek, 1 butir soal (9,09%) termasuk dalam kategori tidak baik. Sedangkan untuk soal uraian persentasenya adalah 1 butir soal (20%) termasuk kategori baik, 2 butir soal (40%) termasuk kategori cukup, dan 2 butir soal (40%) termasuk kategori tidak baik. Bisa disimpulkan daya pembeda pada soal pilihan termasuk kategori cukup sebanyak 4 butir soal (36,36%), dan untuk soal uraian termasuk kategori cukup dan tidak baik sebanyak 2 butir soal (40%).

3. Analisis Kategorisasi Pemahaman Pelatih

Analisis perhitungan kategorisasi pelatih terhadap hasil tes dalam penelitian ini dengan menggunakan program *Microsoft office excel 2007*. Dari perhitungan menggunakan program tersebut diketahui *Mi (Mean ideal)* 7,5 dan *SDi (Standart Deviasi ideal)* 2,50. Hasil analisis perhitungan kategorisasi pelatih adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Kategorisasi Pemahaman Pelatih Renang tentang Program Latihan di Daerah Istimewa Yogyakarta

No	Kategori Kurva Normal	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$11.25 < X$	Sangat Tinggi	3	18.75%
2	$8.75 < X \leq 11.25$	Tinggi	5	31.25%
3	$6.25 < X \leq 8.75$	Sedang	2	12.50%
4	$3.75 < X \leq 6.25$	Rendah	5	31.25%
5	$X \leq 3.75$	Sangat Rendah	1	6.25%
N			16	100.00%



Gambar 1. Grafik Kategorisasi Pemahaman Pelatih Renang tentang Program Latihan di Daerah Istimewa Yogyakarta

Berdasarkan pada gambar 1 di atas, diperoleh informasi bahwa kategorisasi pemahaman pelatih renang tentang program latihan di Daerah Istimewa Yogyakarta dibagi menjadi 5 kategori yaitu, sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Dari gambar grafik 1 dan tabel 12 dapat diketahui bahwa pemahaman pelatih renang tentang program latihan jangka panjang kategori sangat tinggi sebesar 18,75%, kategori tinggi sebesar 31,25%, kategori sedang sebesar 12,5%, kategori rendah sebesar 31,25%, dan kategori sangat rendah sebesar 6,25%.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil analisis perhitungan kategorisasi pemahaman pelatih adalah pemahaman pelatih dalam kategori sangat tinggi sebesar 18,75% terdiri dari 3 pelatih, pemahaman pelatih dalam kategori tinggi sebesar 31,25% terdiri dari 5 pelatih, pemahaman pelatih dalam kategori sedang sebesar 12,5% terdiri dari 2 pelatih, pemahaman pelatih dalam kategori rendah sebesar 31,25% terdiri

dari 5 pelatih, dan pemahaman pelatih dalam kategori sangat rendah sebesar 6,25% terdiri dari 1 pelatih. Dari analisis tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa pemahaman pelatih renang tentang program latihan di Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk dalam kategori tinggi dan rendah karena keduanya memiliki persentase yang sama yaitu 31,25%.

Pelatih dalam kategori sangat tinggi terdiri dari 3 pelatih. Ketiga pelatih tersebut memiliki latar belakang pendidikan sarjana kepelatihan. Selain itu ketiganya juga memiliki lisensi pelatih yaitu, 2 pelatih berlisensi B Nasional dan 1 pelatih berlisensi A. Selain itu ketiganya merupakan pelatih yang sudah banyak menghasilkan atlet berprestasi di daerah maupun nasional. Oleh karena itu wajar apabila ketiga pelatih tersebut memiliki pemahaman yang sangat tinggi tentang program latihan.

Pelatih dalam kategori tinggi terdiri dari 5 pelatih yang termasuk dalam kategori tersebut. Kelima pelatih tersebut memiliki latar belakang pendidikan dan lisensi yang berbeda. Pelatih dalam kategori ini yang memiliki latar belakang sarjana kepelatihan terdiri dari 3 pelatih yang semuanya memiliki lisensi, 2 pelatih berlisensi B dan 1 pelatih berlisensi A. Jika dilihat dari latar belakang pendidikan dan lisensi ketiga pelatih seharusnya masuk dalam kategori sangat tinggi. Namun dikarenakan pemahaman ketiga pelatih masih kurang, jadi hanya masuk dalam kategori tinggi. Sedangkan 2 pelatih lainnya memiliki latar belakang pendidikan sarjana dari prodi PJKR dan IKORA yang masih satu jurusan Ilmu Keolahragaan memiliki pengetahuan dan pemahaman yang bagus tentang program latihan karena masuk dalam kategori tinggi.

Pelatih yang termasuk dalam kategori sedang terdiri dari 2 pelatih yang keduanya memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda yaitu, sarjana kepelatihan dan sarjana dari prodi PJKR. Pelatih dengan latar belakang sarjana dari prodi PJKR wajar jika masuk dalam kategori sedang dikarenakan kurangnya pengetahuan pelatih tersebut tentang program latihan. Sedangkan pelatih dengan latar belakang sarjana kepelatihan pengetahuan dan

pemahamannya termasuk kurang karena pelatih tersebut juga memiliki lisensi A.

Pelatih dalam kategori rendah terdapat sebanyak 5 pelatih yang masuk dalam kategori tersebut. Kelima pelatih tersebut berlatar belakang pendidikan dari sarjana kepelatihan sebanyak 2 pelatih, sarjana dari prodi PJKR sebanyak 2 pelatih dan 1 pelatih dari sarjana pendidikan olahraga. Satu dari dua pelatih lulusan sarjana kepelatihan memiliki lisensi C, namun pemahamannya tentang program latihan jangka panjang masih sangat kurang. Dua pelatih lulusan dari prodi PJKR wajar jika memiliki pemahaman rendah dikarenakan tidak mendapatkan materi program latihan saat masih kuliah. Namun satu pelatih lulusan pendidikan olahraga memiliki lisensi B tetapi pemahaman dan pengetahuannya tentang program latihan masing sangat kurang.

Pelatih dalam sangat rendah terdiri dari satu pelatih yaitu berlatar belakang pendidikan sarjana dari prodi PJKR. Pelatih tersebut sudah mempunyai lisensi C, namun dikarenakan pemahaman dan pengetahuannya tentang program latihan jangka panjang masih sangat kurang pelatih tersebut hanya masuk dalam kategori sangat rendah.

Perbedaan mengenai pemahaman pelatih renang tentang program latihan jangka panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta antara satu dengan yang lain dalam penelitian ini dikarenakan sebagian besar dari faktor pendidikan dan pengalaman di lapangan dalam menerapkan program latihan dan pengetahuan pelatih tentang program latihan jangka panjang itu sendiri. Faktor pendidikan hampir semua pelatih memiliki latar belakang pendidikan lulusan Sarjana dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan dari program studi kepelatihan, tetapi juga ada dari program studi lain seperti PJKR, IKORA, dan Pendidikan Olahraga. Menurut Sugiyanto (1999) tugas utama seorang pelatih adalah membina dan mengembangkan bakat atlet untuk mencapai prestasi serta pelatih yang baik seharusnya membuat program latihan, jadi diharapkan pelatih yang memiliki pemahaman dalam kategori sangat tinggi, tinggi, maupun sedang mampu untuk membuat program latihan khususnya program

jangka panjang untuk pembinaan dan mengembangkan bakat atlet.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Pemahaman pelatih renang tentang program latihan di Daerah Istimewa Yogyakarta dalam kategori sangat tinggi sebesar 18,75% dikarenakan pelatih berlatar belakang pendidikan kepelatihan dan memiliki lisensi. Untuk kategori tinggi sebesar 31,25% dikarenakan 3 dari 5 pelatihnya berpendidikan kepelatihan dan memiliki lisensi, kategori sedang sebesar 12,5% dikarenakan pelatih dari pendidikan kepelatihan memiliki pemahaman yang kurang, kategori rendah sebesar 31,25% dikarenakan pengetahuan dan pemahamannya masing kurang, dan kategori sangat rendah sebesar 6,25% dikarenakan pelatih merupakan lulusan bukan dari kepelatihan serta pengetahuan dan pemahamannya masih sangat kurang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pemahaman pelatih renang tentang program latihan di Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk dalam kategori tinggi dan rendah. Tahap-tahap dalam program latihan jangka panjang dapat digunakan sebagai:

1. Penyumbang literatur yang berkaitan bagi civitas akademika yang ingin mengembangkan penelitian serupa.
2. Memberikan gambaran tentang pemahaman pelatih renang tentang program latihan di Daerah Istimewa Yogyakarta.
3. Gambaran untuk dijadikan acuan dalam penyusunan program latihan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Pemahaman pelatih renang tentang program latihan di Daerah Istimewa Yogyakarta dalam kategori sangat tinggi sebesar 18,75% dikarenakan pelatih berlatar belakang pendidikan kepelatihan dan memiliki lisensi. Untuk kategori tinggi sebesar 31,25% dikarenakan 3 dari 5 pelatihnya berpendidikan kepelatihan dan memiliki lisensi, kategori sedang sebesar 12,5% dikarenakan pelatih dari pendidikan kepelatihan memiliki pemahaman yang kurang, kategori rendah sebesar 31,25% dikarenakan pengetahuan dan pemahamannya masing kurang, dan kategori sangat rendah sebesar 6,25% dikarenakan pelatih merupakan lulusan bukan dari kepelatihan serta pengetahuan dan pemahamannya masih sangat kurang.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pemahaman pelatih renang tentang program latihan di Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk dalam kategori tinggi dan rendah. Tahap-tahap dalam program latihan jangka panjang dapat digunakan sebagai:

1. Penyumbang literatur yang berkaitan bagi civitas akademika yang ingin mengembangkan penelitian serupa.
2. Memberikan gambaran tentang pemahaman pelatih renang tentang program latihan di Daerah Istimewa Yogyakarta.
3. Gambaran untuk dijadikan acuan dalam penyusunan program latihan.

C. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, kesimpulan, dan implikasi, yang telah dikemukakan tersebut, saran yang dapat dikemukakan bagi pihak-pihak terkait antara lain:

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program latihan.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pelatih renang DIY bahwa penyusunan program latihan sangatlah penting untuk pembinaan prestasi dari usia dini sampai *golden age*. Untuk itu diperlukan pemahaman yang baik tentang pemrograman latihan.
3. Penelitian ini diharapkan pengprov PRSI DIY melakukan *update* data pelatih di klub-klub secara berkala sehingga semua pelatih yang belum tercantum dapat masuk dalam daftar pengprov PRSI DIY.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Supriyanto dan Lismadiana. (2013). *Penggunaan Metode Hypnoterapi untuk Meningkatkan Konsentrasi Start dalam Renang*. Jurnal IPTEK Olahraga (Volume 15, Nomor 2). Hlm. 111-124.
- Agus Supriyanto. (2008). *Metode Melatih Fisik Renang*. Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Agus Wahyudhi. (2011). Implementasi Perencanaan Program Latihan Pelatih Klub Kompetisi Divisi Utama Pengcab PSSI Sleman. *Skripsi*: FIK UNY.
- Anas Sudijono. (2001). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Bompa O Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Penerjemah: Program PascaSarjana. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- David G Thomas. (2006). *Renang Tingkat Pemula*. Penerjemah: Emeritus. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Jaka Andrea. (2011). Pemahaman Pelatih Sepak Bola Daerah Istimewa Yogyakarta Terhadap Psikologi Olahraga. *Skripsi*: FIK UNY
- Josef Nossek. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press Ltd.
- Mansur, dkk. (2009). *Materi Pelatihan Pelatih Fisik Level II*. _____: ASDEP PENGEMBANGAN TENAGA DAN PEMBINA KEOLAHRAGAAN.
- Nana Sudjana. (1989). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Nico Adrian. (2007). Pemahaman Metode Melatih Fisik Pelatih Sepakbola di Kabupaten Belitung. *Skripsi*: FIK UNY.
- Romadi. (2011). Hubungan Antara Panjang Lengan, Power Otot Lengan dan Power Otot Tungkai Terhadap Prestasi Renang Gaya Kupu-Kupu. *Skripsi*: FIK UNY

- Rusli Lutan., Sudradjat Prawirasaputra., & Ucup Yusup. (2000). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyanto. FX. (1999). Periode Tapering Bagi Perenang. *Majalah Olahraga Volume 5, Edisi Desember 1999*. Hal. 13-21.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 2*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suharsimi Arikunto.(2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Suharsimi Arikunto.(2003). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Y. N. Lestyana (2012). Pengaruh Kualitas Komunikasi Kepemimpinan Terhadap Motivasi Kerja Karyawan di PT. XL AXIATA Tbk Yogyakarta (*dissertation, UAJY*).
- Yandika Fefrian R. (2011). Pemahaman Pelatih Bolabasket di Kabupaten Sleman Tentang Konsep Dasar Kepeleatihan. *Skripsi: FIK UNY*.

PENGALAMAN : PENYANGGALAN
PENGALAMAN : PENYANGGALAN
PENGALAMAN : PENYANGGALAN
PENGALAMAN : PENYANGGALAN

No.	Case	Notes	Date
1.	Case 1	Notes 1	Date 1
2.	Case 2	Notes 2	Date 2
3.	Case 3	Notes 3	Date 3
4.	Case 4	Notes 4	Date 4
5.	Case 5	Notes 5	Date 5
6.	Case 6	Notes 6	Date 6
7.	Case 7	Notes 7	Date 7
8.	Case 8	Notes 8	Date 8
9.	Case 9	Notes 9	Date 9
10.	Case 10	Notes 10	Date 10

LAMPIRAN

Signature
Date

Daftar Nama Pelatih, Perkumpulan, Pendidikan dan Lisensi Pelatih

No	Nama	Perkumpulan	Pendidikan	Lisensi
1	Ismadi, S.Pd	YUSO	S1 PKL	Nasional B
2	Titik K., S.Pd.		S1 PKL	Lisensi C
3	Andi W., S.Pd		S1 PJKR	-
4	Dede Wahyudi, M.Pd	DOLPHIN	S1 KEPELATIHAN	lisensi A
5	Sarmanto, S.Pd		S1 FIK	daerah B
6	Drs. Mulyono	TIRTA TARUNA	S1 KEPELATIHAN	A, B, C
7	Arif Rahman, S.Pd		S1 PJKR	-
8	Agung P. Saleh, M.Pd	TIRTA AGUNG	S1 PEND KEPELATIHAN	Nasional B
9	Ellias Charles, S.Pd	OSCAR	S1 PKL	Nasional B
10	Eko CAhyono, S.Pd		S1 PJKR	-
11	Sri Suarsih, S.Or		S1 IKORA	-
12	Tri Sugiyono	TIRTA ALVITA	S1 PEND KEPELATIHAN	-
13	Bambang Supriyadi, S.Pd	ARWANA	S1 PEND OLAHRAGA	Nasional B
14	Wisnu Purnomo S., S.Pd		S1 PJKR	-
15	Danang Priyo Sembodo	TIRTA AMANDA	S1 PJKR	Lisensi C

Lampiran 3. Butir Tes Penelitian

TES PENELITIAN

Pemahaman Pelatih Renang Tentang Program Latihan Jangka Panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta.

A. Biodata Responden

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin : L/ P

Umur :

Pelatih di Klub :

B. Petunjuk Pengisian

1. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d dengan menggunakan tanda (X) pada pilihan jawaban yang anda anggap benar.
2. Apabila soal berupa uraian/ menuliskan alasan maka jawab dengan mengisi pada kotak yang disediakan.
3. Jawablah seluruh pertanyaan yang ada dengan teliti, dan jangan mengosongkan jawaban.
4. Apabila telah selesai dalam mengerjakan lembar tes, harap lembar tes segera dikembalikan kepada peneliti.

SOAL

1. Pengertian dari program latihan adalah...
 - a. Materi latihan yang disusun secara sistematis yang akan dilaksanakan menggunakan metode yang benar dalam proses latihan.
 - b. Kegiatan berlatih melatih yang disusun oleh pelatih untuk dijalankan atlet dalam proses latihan.
 - c. Materi latihan yang diberikan oleh pelatih sesuai dengan kemampuan atlet dalam proses berlatih melatih.

- d. Perencanaan materi latihan dalam jangka waktu satu tahun yang disusun untuk mengevaluasi kegiatan berlatih melatih atlet.

2. Dibawah ini adalah alasan mengapa perencanaan latihan sangat penting untuk dibuat, kecuali...

- a. Panduan kegiatan berlatih melatih yang terorganisir
- b. Menghilangkan faktor kebetulan dalam pencapaian prestasi
- c. Menjadikan atlet berprestasi dalam setiap kejuaraan
- d. Mempercepat tercapainya prestasi maksimal

3. Pengertian Perencanaan Latihan Jangka panjang adalah...

- a. Perencanaan materi latihan yang disusun untuk dilaksanakan kurang dari 6 bulan
- b. Perencanaan materi latihan yang disusun untuk dilaksanakan lebih dari 6 bulan sampai 1 tahun
- c. Perencanaan materi latihan yang disusun untuk dilaksanakan lebih dari 1 tahun kurang dari 2 tahun
- d. Perencanaan materi latihan yang disusun untuk dilaksanakan lebih dari 2 tahun

4. Perencanaan Jangka Panjang merupakan ciri-ciri dari latihan...

- a. Latihan Modern
- b. Latihan Kuno
- c. Latihan Efisien
- d. Latihan Sangat Panjang

5. Dalam menyusun perencanaan latihan jangka panjang harus mengacu pada...

- a. Intensitas Latihan
- b. Volume Latihan
- c. Prinsip Latihan

d. Dosis Latihan

6. Ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung merupakan pengertian dari...

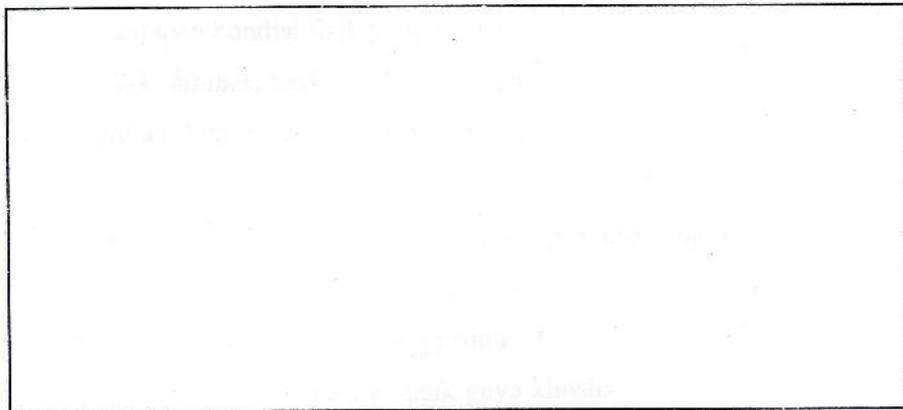
a. Intensitas Latihan

b. Volume Latihan

c. Prinsip Latihan

d. Dosis Latihan

7. Bagaimana cara untuk meningkatkan intensitas latihan!



8. Apa yang anda pertimbangkan dalam melatih spesifikasi gaya pada seorang atlet renang...

a. Kebutuhan energi, metode latihan, umur/KU atlet

b. Kebutuhan energi, metode latihan, kelompok otot yang terlibat

c. Kebutuhan energi, metode latihan, nutrisi

d. Kebutuhan energi, kelompok otot yang terlibat, nutrisi

9. Ada berapa tahap dalam perencanaan latihan jangka panjang....

a. 2 tahap

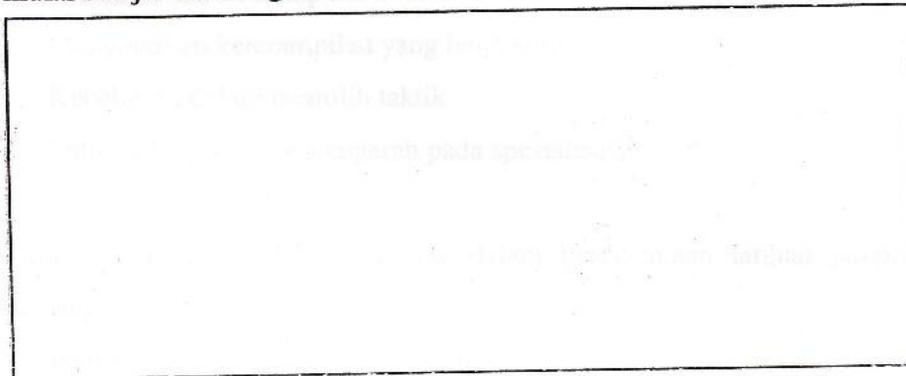
b. 3 tahap

c. 4 tahap

d. 5 tahap

10. Tahap dalam perencanaan jangka panjang dibagi menjadi...
- Tahap Dasar, Tahap Menengah, Tahap Lanjutan
 - Tahap Persiapan umum, Tahap persiapan khusus, Tahap kompetisi
 - Tahap Persiapan umum, Tahap persiapan khusus, Tahap pra kompetisi, Tahap kompetisi
 - Tahap Dasar, Tahap lanjutan, Tahap kompetisi, Tahap transisi
11. Salah satu hal penting pada tahap dasar untuk atlet renang pemula yang baru mulai belajar berenang dalam perencanaan jangka panjang adalah...
- Menentukan umur anak/ KU dan jenis latihan
 - Pencapaian kondisi fisik yang prima
 - Mengkombinasi berbagai macam gerak
 - Memberi kebebasan atlet memilih taktik
12. Sasaran latihan pada tahap dasar untuk atlet renang yang baru mulai belajar berenang adalah...
- Pencapaian kondisi fisik yang prima
 - Mengembangkan kapasitas fisik gaya khusus
 - Memberikan teori tentang taktik/ Pace
 - Mengembangkan keterampilan dasar
13. Berikan alasan dari jawaban yang anda pilih pada soal No.12!

14. Metode latihan apa yang anda berikan bagi atlet renang pemula yang baru mulai belajar berenang!



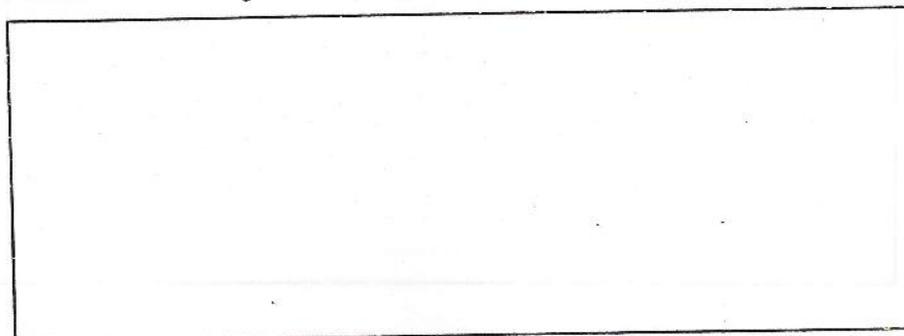
15. Latihan tahap menengah dalam perencanaan jangka panjang dilaksanakan dalam waktu...

- a. 1 tahun setelah tahap dasar
- b. 2 tahun setelah tahap dasar
- c. 3 tahun setelah tahap dasar
- d. 6 bulan setelah tahap dasar

16. Tujuan dari latihan tahap menengah dalam renang adalah, ...

- a. Latihan keterampilan dasar berenang
- b. Pengembangan performa gaya spesialisasi
- c. Banyak pengalaman gerak yang berbeda
- d. Latihan pengenalan atlet dengan air

17. Berikan alasan dari jawaban yang anda pilih pada soal No.16!



18. Sasaran atau isi latihan pada tahap menengah adalah, kecuali...
- a. Memperbaiki kemampuan koordinasi
 - b. Mengajarkan keterampilan yang lebih sulit
 - c. Kebebasan dalam memilih taktik
 - d. Latihan fisik khusus mengarah pada spesialisasi
19. Tujuan dari latihan tahap lanjutan dalam perencanaan latihan jangka panjang adalah....
- a. Pengembangan kapasitas fisik atlet
 - b. Pengembangan koordinasi gerak
 - c. Mencapai prestasi setinggi-tingginya
 - d. Pengembangan keterampilan dasar
20. Sasaran latihan dari tahap lanjutan adalah....
- a. Pemilihan gaya spesialisasi dalam renang
 - b. Latihan gerak teknik berenang yang baru
 - c. Melatih keterampilan dasar berenang
 - d. Pencapaian kondisi fisik yang paling prima
21. Berikan alasan dari jawaban yang anda pilih pada soal No.20!

22. Metode Latihan apa yang cocok untuk atlet renang yang dalam waktu 2 minggu lagi akan mengikuti kompetisi...

- a. Metode Latihan Tapering
- b. Metode Latihan Sprint
- c. Metode Latihan Teknik
- d. Metode Taktik dan Teknik

23. Berikan alasan dari jawaban yang anda pilih pada soal No.22!

24. Prestasi adalah tujuan utama seorang atlet. Setelah prestasi puncak atlet tercapai, materi latihan apa yang selanjutnya akan anda berikan....

Lampiran 5. Kisi-Kisi Tes Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	No Butir Pilihan Ganda	No Butir Uraian	
Pemahaman Pelatih Renang tentang Program Latihan Jangka Panjang	Program Latihan	Pengertian program Latihan	1	-	
		Pentingnya program latihan	2	-	
	Penyusunan Program Latihan jangka panjang	Penyusunan program latihan jangka panjang	3, 4	-	
		Penyusunan program mengacu pada prinsip latihan	5, 6, 7, 8	7	
	Tahap-Tahap	Tahap-tahap program latihan jangka panjang	9, 10	-	
	Penentuan Sasaran dan tujuan	Tahap dasar	11, 12	13, 14	
		Tahap Menengah	15, 16	17, 18	
		Tahap Lanjutan	19, 20, 22	21, 23, 24	
	Total Soal			24	

Lampiran 6. Data Mentah Penelitian

DATA MENTAH

Jumlah Subyek= 16

Jumlah Butir Soal= 17

Jumlah Pilihan Jawaban= 4

Nama berkas: C:\USERS\BRIAN\DOCUMENTS\PELATIH HAHA.ANA

Nomor Urut	Nomor Subyek	No. Butir Baru ----->	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		No. Butir Asli ---->	1	2	3	4	5	6	8	9	10
		Nama Subyek Kunci ->									
1	1	Ismadi, S.Pd	a	c	d	a	c	a	b	b	a
2	2	Andi W, S.Pd	a	b	d	a	a	c	a	b	a
3	3	Dede Wahyudi, M.Pd	c	b	d	a	a	a	a	b	a
4	4	Sarmanto, S.Pd	a	d	d	a	c	d	a	b	a
5	5	Wisnu Haryo Suseno, S.Pd	c	b	d	a	c	a	a	b	a
6	6	Agung P. Saleh, M.Pd	a	c	d	a	c	a	a	c	c
7	7	Titik K, S.Pd.Kor	a	b	b	a	a	b	a	a	c
8	8	Tri Sugiyono, S.Pd	a	b	d	c	d	d	a	b	b
9	9	Eko Cahyono, S.Pd	a	d	c	c	c	a	a	c	c
10	10	Arif Rahmad, S.Pd	c	b	b	c	c	a	b	b	a
11	11	Bambang Supriyadi, S.Pd	a	b	b	a	c	a	a	b	c
12	12	Elias Carles P.N	a	b	d	d	c	a	d	b	d
13	13	Danang Prio Sembodo	a	d	d	c	c	d	a	c	d
14	14	Sri Suarsih, S.Or	a	b	d	a	c	a	a	d	c
15	15	Agus Supriyanto, M.Si	a	c	d	a	c	a	a	c	c
16	16	Drs. Y. Mulyono	a	b	d	a	c	a	a	d	c

Nomor Urut	Nomor Subyek	No. Butir Baru ----->	10	11	12	13	14	15	16	17
		No. Butir Asli ---->	11	12	15	16	18	19	20	22
		Nama Subyek Kunci ->								
1	1	Ismadi, S.Pd	a	d	a	b	c	c	d	a
2	2	Andi W, S.Pd	a	d	a	b	c	c	d	d
3	3	Dede Wahyudi, M.Pd	a	d	c	c	d	a	a	a
4	4	Sarmanto, S.Pd	a	d	c	a	d	c	d	a
5	5	Wisnu Haryo Suseno, S.Pd	a	d	c	c	c	c	d	a
6	6	Agung P. Saleh, M.Pd	a	d	a	b	c	a	d	a
7	7	Titik K, S.Pd.Kor	c	b	d	b	b	c	d	b
8	8	Tri Sugiyono, S.Pd	a	d	b	b	a	a	a	a
9	9	Eko Cahyono, S.Pd	c	d	b	b	c	c	d	a
10	10	Arif Rahmad, S.Pd	c	d	a	c	d	c	a	d
11	11	Bambang Supriyadi, S.Pd	c	d	b	b	c	a	d	d
12	12	Elias Carles P.N	c	d	a	b	c	c	d	a
13	13	Danang Prio Sembodo	c	d	d	c	a	c	a	b
14	14	Sri Suarsih, S.Or	a	d	b	b	c	c	d	a
15	15	Agus Supriyanto, M.Si	c	d	c	b	c	c	d	a
16	16	Drs. Y. Mulyono	a	d	a	b	c	a	d	a

DATA MENTAH

Jumlah Subyek= 16

Jumlah Butir Soal= 7

Nama berkas: C:\USERS\BRIAN\DOCUMENTS\DATA SOAL URAIAN.AUR

Nomor Urut	Nomor Subyek	No. Butir Baru ---->	1	2	3	4	5	6	7
		No. Butir Asli --->	1	2	3	4	5	6	7
		Nama Skor Ideal ->	1	1	1	1	1	1	1
1	1	Ismadi, S.Pd	1	1	1	1	1	1	0
2	2	Andi W, S.Pd	0	0	1	0	0	0	0
3	3	Dede Wahyudi, M.Pd	0	0	0	0	0	1	0
4	4	Sarmanto, S.Pd	1	0	1	0	1	1	1
5	5	Wisnu Haryo Suseno, S.Pd	1	0	1	0	0	0	0
6	6	Agung P. Saleh, M.Pd	1	1	1	1	1	1	1
7	7	Titik K, S.Pd.Kor	0	1	1	1	0	1	0
8	8	Tri Sugiyono, S.Pd	0	1	1	0	0	1	1
9	9	Eko Cahyono, S.Pd	0	1	1	1	1	0	0
10	10	Arif Rahmad, S.Pd	0	0	1	0	0	0	0
11	11	Bambang Supriyadi, S.Pd	0	0	0	0	0	0	0
12	12	Elias Carles P.N	0	0	1	1	1	1	0
13	13	Danang Prio Sembodo	0	0	1	0	0	0	0
14	14	Sri Suarsih, S.Or	0	0	1	0	1	0	0
15	15	Agus Supriyanto, M.Si	0	1	1	1	0	1	0
16	16	Drs. Y. Mulyono	1	1	0	1	1	1	0

Lampiran 8. Uji Validitas

KORELASI SKOR BUTIR DG SKOR TOTAL

Jumlah Subyek= 16

Butir Soal= 17

Nama berkas: C:\USERS\BRIAN\DOCUMENTS\PELATIH HAHA.ANA

No Butir Baru	No Butir Asli	Korelasi	Signifikansi
1	1	0.119	-
2	2	0.535	Signifikan
3	3	0.482	Signifikan
4	4	0.451	Signifikan
5	5	0.482	Signifikan
6	6	0.551	Sangat Signifikan
7	7	-0.192	-
8	8	-0.093	-
9	9	0.000	-
10	10	0.468	Signifikan
11	11	0.479	Signifikan
12	12	0.451	Signifikan
13	13	0.300	-
14	14	0.767	Sangat Signifikan
15	15	0.050	-
16	16	0.643	Sangat Signifikan
17	17	0.601	Sangat Signifikan

KORELASI SKOR BUTIR DG SKOR TOTAL

Jumlah Subyek= 16

Butir Soal= 7

Nama berkas: C:\USERS\BRIAN\DOCUMENTS\DATA SOAL URAIAN.AUR

No Butir Baru	No Butir Asli	Korelasi	Signifikansi
1	1	0.609	Signifikan
2	2	0.734	Sangat Signifikan
3	3	0.284	-
4	4	0.734	Sangat Signifikan
5	5	0.671	Signifikan
6	6	0.710	Sangat Signifikan
7	7	0.514	-

Catatan: Batas signifikansi koefisien korelasi sebagai berikut:

df (N-2)	P=0,05	P=0,01	df (N-2)	P=0,05	P=0,01
10	0,576	0,708	60	0,250	0,325
15	0,482	0,606	70	0,233	0,302
20	0,423	0,549	80	0,217	0,283
25	0,381	0,496	90	0,205	0,267
30	0,349	0,449	100	0,195	0,254
40	0,304	0,393	125	0,174	0,228
50	0,273	0,354	>150	0,159	0,208

Bila koefisien = 0,000 berarti tidak dapat dihitung.

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.741	24

Lampiran 9. Uji Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	16	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	16	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Test	jumlah
Sum of Squares	13.19
Mean Square	4.187
F	.155
Sig.	.155
Partial Eta Squared	.125
Kolmogorov-Smirnov Z	.620
Asymptotic Significance	.537

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.741	24

Lampiran 10. Uji Normalitas Kesukaran

TINGKAT KESUKARAN

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		jumlah
N		16
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	13.19
	Std. Deviation	4.167
Most Extreme Differences	Absolute	.155
	Positive	.155
	Negative	-.125
Kolmogorov-Smirnov Z		.620
Asymp. Sig. (2-tailed)		.837

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

TINGKAT KESUKARAN

Jumlah Butir= 16

Butir Soal= 7

Nama berkas: C:\USERS\BRIAN\DOCUMENTS\DATA SOAL URAIAN.AUR

No Butir Baru	No Butir Asli	Txt	Kesukaran(%)	Tafsiran
1	1		50.00	Sedang
2	2		37.50	Sedang
3	3		62.50	Sedang
4	4		37.50	Sedang
5	5		50.00	Sedang
6	6		62.50	Sedang
7	7		25.00	Sukar

Lampiran 11. Analisis Tingkat Kesukaran

TINGKAT KESUKARAN

=====

Jumlah Subyek= 16

Butir Soal= 17

Nama berkas: C:\USERS\BRIAN\DOCUMENTS\PELATIH HAHA.ANA

No Butir Baru	No Butir Asli	Jml Betul	Tkt. Kesukaran(%)	Tafsiran
1	1	13	81.25	Mudah
2	2	3	18.75	Sukar
3	3	12	75.00	Mudah
4	4	11	68.75	Sedang
5	5	12	75.00	Mudah
6	6	11	68.75	Sedang
7	7	1	6.25	Sangat Sukar
8	8	8	50.00	Sedang
9	9	5	31.25	Sedang
10	10	9	56.25	Sedang
11	11	15	93.75	Sangat Mudah
12	12	5	31.25	Sedang
13	13	11	68.75	Sedang
14	14	10	62.50	Sedang
15	15	11	68.75	Sedang
16	16	12	75.00	Mudah
17	17	11	68.75	Sedang

TINGKAT KESUKARAN

=====

Jumlah Subyek= 16

Butir Soal= 7

Nama berkas: C:\USERS\BRIAN\DOCUMENTS\DATA SOAL URAIAN.AUR

No Butir Baru	No Butir Asli	Tkt. Kesukaran(%)	Tafsiran
1	1	50.00	Sedang
2	2	37.50	Sedang
3	3	62.50	Sedang
4	4	37.50	Sedang
5	5	50.00	Sedang
6	6	62.50	Sedang
7	7	25.00	Sukar

Lampiran 12. Kategorisasi Pemahaman Pelatih

$$Mi = \frac{1}{2} \times (\text{Skor Max Ideal} + \text{Skor Min Ideal})$$

$$SDi = \frac{1}{6} \times (\text{Skor Max Ideal} - \text{Skor Min Ideal})$$

Mean Ideal	Konstanta	Std.Dev Ideal	Batas
7.5	1.5	2.50	11.25
7.5	0.5	2.50	8.75
7.5	0.5	2.50	6.25
7.5	1.5	2.50	3.75
7.5	1.5	2.50	3.75

No	Kategori Kurva Normal	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$11.25 < X$	Sangat Tinggi	3	18.75%
2	$8.75 < X \leq 11.25$	Tinggi	5	31.25%
3	$6.25 < X \leq 8.75$	Sedang	2	12.50%
4	$3.75 < X \leq 6.25$	Rendah	5	31.25%
5	$X \leq 3.75$	Sangat Rendah	1	6.25%
N			16	100.00%



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat: Kampus FIK UNY Jl. Kolombo 1, Telp. 513092

PERJANJIAN PELAKSANAAN PENELITIAN DOSEN
ANTARA
WAKIL DEKAN I SELAKU PENANGGUNG JAWAB KEGIATAN
DENGAN
DOSEN PENELITIAN
NOMOR: 233.jj/UN34.16/PL/2015

Pada hari ini, Senin tanggal sembilan bulan Maret tahun dua ribu lima belas, yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Dr. Panggung Sutapa, M.S : Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (FIK UNY) selaku Penanggung Jawab Kegiatan, selanjutnya disebut PIHAK PERTAMA
2. Nur Indah Pangastuti, M.Or : Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta selaku Pelaksana Kegiatan Penelitian Kelompok Berbasis Keahlian, Selanjutnya disebut PIHAK KEDUA

Kedua belah pihak secara bersama-sama telah sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Penelitian Kelompok Berbasis Keahlian, FIK UNY Tahun 2015 sebagaimana dalam Surat Keputusan Dekan No. 121 Tahun 2015, dengan ketentuan sebagai berikut:

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima tugas dari PIHAK PERTAMA untuk melaksanakan kegiatan Penelitian Kelompok Berbasis Keahlian, FIK UNY Tahun 2015 dengan judul:

TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH RENANG TENTANG PENYUSUNAN
PROGRAM LATIHAN

Dengan personil peneliti:

- | | | |
|-------------------------------|-----------------------|------|
| 1. Nur Indah Pangastuti, M.Or | 19830422 200912 2 008 | IIIb |
| 2. Agus Supriyanto, M.Si | 19800118 200212 1 002 | IVc |

Tujuan

Kegiatan Penelitian Kelompok Berbasis Keahlian FIK UNY Tahun 2015 bertujuan setiap Dosen bisa menghasilkan Karya Ilmiah untuk menunjang kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi

Pasal 2
Lingkup Kegiatan

- (1) PIHAK PERTAMA menyerahkan kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima dari PIHAK PERTAMA, untuk melaksanakan kegiatan Penelitian Kelompok Berbasis Keahlian, FIK UNY Tahun 2015.
- (2) PIHAK KEDUA berkewajiban melaksanakan seluruh kegiatan Penelitian Kelompok Berbasis Keahlian, FIK UNY Tahun 2014 dan menyerahkan laporan kepada PIHAK PERTAMA.

Pasal 3
Pembiayaan

Kegiatan Penelitian Kelompok Berbasis Keahlian, FIK UNY Tahun 2015 dibiayai dari Dana DIPA Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2015, Nomor: DIPA.023-04.2.189946/2015 tanggal 14 November 2014.

- (1) Biaya pelaksanaan Penelitian Kelompok Berbasis Keahlian, FIK UNY sebesar Rp 7.500.000,00 (Tujuh Juta Lima Ratus Ribu Rupiah). Jumlah biaya tersebut akan dibayarkan PIHAK PERTAMA kepada PIHAK KEDUA dengan ketentuan sebagai berikut:

- (a) Tahap Pertama sebesar 70% x Rp. 7.500.000,00 = Rp 5.250.000,00 dibayarkan setelah penandatanganan kontrak oleh kedua belah pihak.
- (b) Tahap Kedua sebesar 30% x Rp 7.500.000,00 = Rp 2.250.000,00 dibayarkan setelah Pihak Kedua menyerahkan laporan kepada Pihak Pertama
- (c) Pembayaran biaya tahap pertama dan kedua potong PPh Pasal 21 dari jumlah biaya manajemen.

(2) Rincian Penggunaan dana sebagai berikut:

(a) Biaya Operasional	: 60%
(b) Biaya Pelaporan	: 15%
(c) Biaya Manajemen	: 25%
Jumlah	: 100%

Pasal 4
Jangka Waktu Pelaksanaan

Jangka waktu Pelaksanaan Penelitian Kelompok Berbasis Keahlian, FIK UNY Tahun 2015 selama 8(delapan) bulan, sejak tanggal 9 Maret 2015 sampai dengan tanggal 30 Oktober 2015.

Pasal 5
Penyerahan Laporan

Pihak Kedua harus menyerahkan laporan kegiatan sebanyak 4 eksemplar selambat-lambatnya tanggal 30 Oktober 2015 dengan format cover sebagai berikut:

PENELITIAN DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2015
SK. DEKAN NOMOR: 121 TAHUN 2015, TANGGAL 6 Maret 2015
NOMOR PERJANJIAN: 233.jj/UN34.16/PL/2015, TANGGAL 9 Maret 2015

Pasal 6
Bea Materai

Bea materai yang diperlukan untuk surat perjanjian ini menjadi tanggung jawab PIHAK KEDUA

Pasal 7
Sanksi

PIHAK KEDUA bertanggung jawab atas selesainya pelaksanaan kegiatan Penelitian Kelompok Berbasis Keahlian, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2015 dalam jangka waktu 8 (delapan) bulan dan apabila melampaui batas tersebut dikenakan denda keterlambatan sebesar 1⁰/₀₀ (satu permil) setiap hari keterlambatan dengan denda maksimal sebesar 5% (lima persen) dari nilai kontrak.

Pasal 8
Lain-lain

Segala sesuatu yang belum diatur dalam Surat Perjanjian atau perubahan-perubahan yang dipandang perlu oleh kedua belah pihak, akan diatur lebih lanjut dalam Surat Perjanjian Tambahan (Addendum) dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari Surat Perjanjian.

Pasal 9
Penutup

- (a) Surat perjanjian ini disusun dalam rangkap 4 (empat) bermaterai cukup dan masing-masing rangkap mempunyai kekuatan hukum yang sama
- (b) Hal-hal yang belum diatur dalam Surat Perjanjian ini ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah

PIHAK KEDUA
Dosen Peneliti



Nur Indah Pangastuti, M.Or
NIP. 19830422 200912 2 008

PIHAK PERTAMA
Wakil Dekan I
Selaku Penanggung Jawab Kegiatan



Dr. Pangung Sutapa, M.S
NIP. 19590728 198601 1 001



BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN

1. Nama Penelitian : Nur Indah Pangastuti, M.Or
2. Jurusan : PKL
3. Fakultas : FIK
4. Status Penelitian : ketua / Bidang keahlian
5. Judul Penelitian : Tingkat Pengetahuan Pelatih Renang tentang Penyusunan Program latihan
6. Pelaksanaan : Jumat 6 maret 2018
7. Tempat : GPLA lantai 3
8. Dipimpin oleh : Ketua : Endang Rini S. M.S.
Sekretaris: Faidilah Kurniawan, M.Or
9. Peserta yang hadir : a. Konsultan orang
b. Nara Sumber orang
c. BPP orang
d. Peserta lain orang
Jumlah..... orang
10. Hasil Seminar :
Setelah mempertimbangkan penyajian, penjelasan, argumentasi serta sistematika dan tata tulis, seminar berkesempulan : Proposal Penelitian tersebut di atas :
 - a. Diterima, tanpa revisi/pembenahan
 - b. Diterima, dengan revisi/pembenahan
 - c. Dibenahi untuk diseminarkan ulang
11. Catatan:
 1. Menggunakan telah jangang apa ?
 2. Harapannya temunya per level

Sekretaris Sidang,

Faidilah K. M.Or
Faidilah K. M.Or

Ketua Sidang,

Endang Rini S. M.S.
Endang Rini S. M.S.

Mengetahui
BP Penelitian FIK UNY

Banuharta
Wara Kushartanti, MS
NIP 19580516 198403 2 001

DAFTAR HADIR SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN KEAHLIAN 2015 (PKO)

Hari, tanggal : Jum'at, 6 Maret 2015

No.	Nama		Tanda tangan	
1.	Endang Rini Sukamti, M.S	✓	1.	2.
2.	Devi Tirtawirya, M.Or	✓		
3.	Agung Nugroho AM., M.Si	✓	3.	4.
4.	Abdul Alim, M.Or			
5.	Nawan Primasoni, M.Or	✓	5.	6.
6.	Budi Aryanto, M.Pd	✓		
7.	Subagyo Irianto, M.Pd	✓	7.	8.
8.	Danang Wicaksono, M.Or	✓		
9.	Ch. Fajar Sri Wahyuni, M.Or	✓	9.	10.
10.	Faidillah Kurniawan, M.Or			
11.	Fauzi, M.Si		11.	12.
12.	Nur Indah Pangastuti, M.Or	✓		
13.	Agus Supriyanto, M.Si	✓	13.	14.
14.				
15.			15.	

Mengetahui :

Wakil Dekan I FIK UNY

Dr. Pangung Sutapa, M.S
NIP. 19590728 198601 1 001

Yogyakarta,.....
Panitia Peyeienggara

Saryono, M.Or
NIP.19811021 200604 1 001

Mengetahui
BP. Penelitian FIK

NIP. 19590728 198601 1 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Alamat: Jalan Ko ombo No.1 Yogyakarta Telp. 513092

BERITA ACARA SEMINAR HASIL PENELITIAN

- 1. Nama Peneliti : Nur Indah Pangastuti, M.Or.
- 2. Jurusan : PKL
- 3. Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- 4. Jenis Penelitian : Kelompok keahlian
- 5. Judul Penelitian : Tingkat Pengetahuan Pelatih Renang tentang penyusunan Program latihan
- 6. Pelaksanaan : 23 Oktober 2015
- 7. Tempat : GPLA FIK UNY
- 8. Dipimpin oleh : Ketua : Faizullah Kurniawan M.Or
Sekretaris : Nawas Primasani M.Or
- 9. Peserta yang hadir : a. Konsultan : orang
b. Nama Sumber : orang
c. BP? : orang
d. Peserta lain : orang
Jumlah : orang

10. Hasil seminar:
 Setelah mempertimbangkan penyajian, penjelasan, argumentasi serta sistematika dan tata tulis, seminar berkesimpulan : hasil penelitian tersebut diatas :

- a. Diterima, tanpa revisi/perubahan
- b. Diterima, dengan revisi/perubahan
- c. Dibenahi untuk diseminarkan ulang

11. Catatan :
 Lisensi pelatih dilampirkan

Sekretaris,

 NAWAS PRIMASANI
 NIP. 198405219808121001

Ketua Sidang,

 Faizullah Kurniawan, M.Or
 NIP 198210102005011002

Mengetahui
 BP. Penelitian FIK - UNY

 dr. B.M. Warak
 NIP. 195005161904032001

Daftar Hadir Seminar Akhir Penelitian Keahlian Tahun 2015

Jum'at : 23 Oktober 2015

No	Nama	Tanda tangan
1	Dra. B. Suhartini, M.Kes	1
2	Agus Susworo D M., M.Pd	2
3	Fathan Nurcahyo, M.Or	3
4	Hedi Ardiyanto H., M.Or	4
5	Sujarwo, M.Or	5
6	Margono M.Pd	6
7	Devi Tirtawirya, M.Or	7
8	Agung Nugroho A M., M.Si	8
9	Abdul Alim, M.Or	9
10	Fatkurahman Arjuna, M.Or	10
11	Nawan Primasoni, M.Or	11
12	Cerika Rismayanti, M.Or	12
13	Dra. Endang Rini Sukamti, M.S	13
14	Ahmad Nasrulloh, M.Or	14
15	Yudanto, M.Pd	15
16	Herka Maya Jatmika, M.Pd	16
17	Budi Aryanto, M.Pd	17
18	Nurhadi Santoso, M.Pd	18
19	Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes	19
20	Sigit Nugroho, M.or	20
21	Sulistiyono, M.Pd	21
22	Eka Novita Indra, M.Kes	22
23	Drs. Dapan, M.Kes	23
24	Yuyun Ari Wibowo, M.Or	24
25	Drs. Subagyo Irianto, M.Pd	25
26	Tri Ani Hastuti, M.Pd	26
27	A. Erlina Listyorini, M.Pd	27
28	Indah Prasetyawati TPS., M.Or	28
29	Drs. Hadwi Prihartanto, M.Sc	29
30	Danang Wicaksono, M.Or	30
31	Farida Mulyaningsih, M.Kes	31
32	Komarudin, M A	32
33	Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd	33
34	Sudardiyono, M.Pd	34
35	Saryono, M.Or	35
36	Ch. Fajar Sri Wahyuni, M.Or	36
37	Faidillah Kurniawan, M.Or	37
38	Fauzi, M.Si	38
39	Ahmad Rithaudin, M.Or	39
40	Nur Indah Pangastuti, M.Or	40
41	Agus Supriyanto, M.Si	41

Panitia Penyelenggara



Dr. Panggung Sutapa, M.S
NIP. 19590728 198601 1 001