

ANALISIS WAKTU BERENANG GAYA BEBAS 200 METER PADA ATLET RENANG KELOMPOK UMUR IV HA AQUATIC SURABAYA

Muhammad Syafrudin Nur¹, Bayu Agung Pramono²

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
muhammad.17060474155@mhs.unesa.ac.id

Olahraga renang merupakan olahraga air yang memerlukan beberapa faktor untuk mencapai prestasi yang maksimal, salah satu-nya yaitu adalah memiliki kapasitas aerobik yang baik. Renang merupakan olahraga individu yang bersifat teratur dan waktu sebagai acuannya. Penelitian ini menganalisis tentang hasil catatan waktu berenang gaya bebas 200 meter pada atlet KU IV HA *aquatic* Surabaya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengelompokkan kategori dari hasil catatan waktu berenang gaya bebas 200 meter pada atlet HA *aquatic* Surabaya berdasarkan kategori 2017-2019 *National Age Group Motivational Times* dan perbandingan dari hasil catatan waktu *Indonesia Open Aquatic Swimming Championships* 2019/PRAPON 2020. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu survei dan jenis penelitian ini yaitu deskriptif. Penelitian ini menggunakan hasil data dari time trial 4 HA *Aquatic* Surabaya pada nomor 200 meter gaya bebas KU IV kategori putra dan putri. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pengelempokan hasil catatan waktu berenang gaya bebas 200 meter pada atlet KU IV HA *aquatic* Surabaya berdasarkan 2017-2019 *National Age Group Motivational Times* dan perbandingan hasil catatan waktu dari *Indonesia Open Aquatic Swimming Championships* 2019/PRAPON 2020.

Kata Kunci: waktu berenang 200m, gaya bebas

Abstract

Swimming is a water sport that requires several factors to achieve maximum performance, one of which is having a good aerobic capacity. Swimming is an individual sport that is measurable and takes time as a reference. This study analyzed the results of the 200 meter freestyle swimming time record of the KU IV HA *aquatic* Surabaya athletes.

The purposes of this study are to categorize from the results of the 200 meter freestyle swimming time for HA *aquatic* Surabaya athletes based on the 2017-2019 *National Age Group Motivational Times* category and a comparison of the results of the 2019 / PRAPON 2020 *Indonesia Open Aquatic Swimming Championships*' time records. This research is a survey and the type of this research is descriptive. This study uses data from the 4 HA *Aquatic* Surabaya time trial at the 200 meter freestyle KU IV male and female categories. The conclusion of this study is that the results of the 200 meter freestyle swimming time record for the KU IV HA *aquatic* Surabaya athletes based on the 2017-2019 *National Age Group Motivational Times* and the comparison of the results of the time records from the 2019 / PRAPON 2020 *Indonesia Open Aquatic Swimming Championships*.

Keywords: 200m swimming time, free Style

PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu olahraga air yang bersifat teratur dan waktu sebagai acuannya. Renang merupakan olahraga yang memiliki banyak manfaat, selain menyehatkan karena saat berenang hampir seluruh otot bergerak, dan juga renang bisa menjadi penyelamat diri ketika berada di dalam air. Menurut Juriana, dkk (2018:31) menyampaikan bahwa renang merupakan olahraga yang dilakukan secara teratur memiliki kesinambungan dengan organ tubuh apabila dilakukan secara teratur, selanjutnya olahraga renang juga mampu mengontrol kadar glukosa darah didalam tubuh apabila dilakukan secara teratur dan benar (Pramono et al., 2020)

Olahraga renang terbagi dalam 4 macam gaya, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu, yang masing-masing memiliki teknik dan waktu kecepatan yang berbeda-beda,

salah satunya gaya bebas yang merupakan gaya dalam berenang yang paling cepat, hal tersebut dikemukakan oleh Robb Orr dan Tyler (2000:14) menjelaskan bahwa gaya bebas merupakan gaya yang tercepat dari keempat gaya dan merupakan gaya yang paling populer dalam berenang.

Berenang gaya bebas 200 meter merupakan olahraga air yang menempuh jarak 200 meter yang dilakukan dengan waktu yang relatif lama, olahraga ini memerlukan sistem energi daya tahan aerobik, waktu yang diperlukan untuk berenang 200 meter dibutuhkan lebih dari 2 menit, seperti yang disampaikan Bafirman, (2008) Olahraga renang tergolong pada olahraga dengan kategori daya tahan sedang/ menengah (2 sampai 8 menit) kemampuan ini bisa termasuk dalam kemampuan aerobik atau juga termasuk dalam kemampuan anaerobik.

Dalam berenang gaya bebas 200 meter sangat dipengaruhi oleh kemampuan VO2Max atau

kemampuan mengambil oksigen sebanyak-banyaknya. Menurut Sumosardjuno (1996) bahwa VO₂Max merupakan tingkat kemampuan badan untuk mendapat oksigen dan mengirimnya ke otot, sel, dan sebagai sumber energi serta membantu membuang sisa hasil metabolisme tubuh yang dapat menghambat aktivitas fisik.

Perkumpulan HA Aquatic Surabaya didirikan pada tahun 2016. Di setiap 2 bulan sekali club HA Aquatic Surabaya melaksanakan Time Trial untuk mengetahui kemajuan latihan atlet selama dua bulan dan sebagai ajang perlombaan internal yang mempersiapkan atlet untuk menghadapi perlombaan mendatang. Di tahun 2020 dikarenakan masih terkendala pandemi covid-19 maka belum ada perlombaan yang berlangsung, maka club HA Aquatic Surabaya memanfaatkan momen time trial sebagai ajang untuk berkompertisi dengan sesama atlet di internal club namun dibuat seperti suasana pertandingan. Hasil dari time trial ini akan menjadi acuan sebagai pembuatan program latihan di perodesasi latihan berikutnya dan dapat menggolongkan waktu berenang atlet dari club HA Aquatic Surabaya di kategori 2017-2019 National Age Group Motivational Times.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu waktu berenang gaya bebas 200 meter KU IV HA Aquatic Surabaya di Time Trial 4 termasuk dalam kategori apa menurut 2017-2019 National Age Group Motivational Times dan perbandingan dari hasil perlombaan Indonesia Open Aquatic Swimming Championships 2019/PRAPON 2020. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui waktu berenang atlet KU IV HA Aquatic Surabaya tergolong dalam kategori apa menurut 2017-2019 National Age Group Motivational Times dan perbandingan dari hasil perlombaan Indonesia Open Aquatic Swimming Championships 2019/PRAPON 2020.

Manfaat penelitian bagi atlet yaitu dapat mengetahui waktu berenang gaya bebas 200 meter termasuk dalam kategori apa menurut 2017-2019 National Age Group Motivational Times dan mengetahui perbandingan hasil perlombaan Indonesia Open Aquatic Swimming Championships 2019/PRAPON 2020, yang dapat menjadi motivasi bagi atlet untuk terus mengejar targer waktu berenang sewaktu latihan. Bagi peneliti, dapat mengetahui batasan waktu berenang yang termasuk dalam pemenang dalam kejuaraan nasional maupun pedoman standar waktu yang dipakai di luar negeri.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan merupakan jenis penelitian deskriptif dengan metode survei.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010), menyatakan bahwa banyak dari peneliti yang menggunakan metode penelitian untuk memperoleh data dari penelitiannya. Metode survei dan research merupakan metode yang memiliki banyak kesamaan, namun yang membedakan keduanya yaitu dari segi ruang lingkupnya, ruang lingkup objek dari metode survei yaitu menyeluruh, sedangkan ruang lingkup objek dari metode research yaitu lebih memusatkan pada salah satu objek(Hadari Nawawi, 2007).

Maka dalam penelitian ini menganalisis cabang olahraga renang tepatnya pada hasil catatan waktu berenang atlet KU IV putra dan putri gaya bebas di nomor 200 meter melalui hasil waktu dari time trial yang dilakukan club HA Aquatic Surabaya. Salah satu alasan peneliti menggunakan data dari hasil time trial yang dilakukan HA Aquatic Surabaya karena, pada tahun 2019 masih terkendala pandemi covid-19, yang mana tidak diperbolehkan diadakannya perlombaan di semua ajang dan di semua jenjang, maka pengambilan data bisa melalui hasil time trial yang memuat hasil waktu berenang terdahulu dan hasil waktu terbaru terhitung dari pelaksanaan time trial berikutnya yang diselenggarakan oleh club HA Aquatic Surabaya.

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh atlet KU IV di perkumpulan HA Aquatic Surabaya dengan keseluruhan jumlah populasi yaitu 10 orang. Menurut Sugiyono (2018:119) Populasi merupakan keseluruhan subjek yang akan diukur dan dijadikan wilayah generalisasi.

Sampel merupakan cara pengambilan data yang mencatat sebagian dari keseluruhan data anggota dari populasi yang ada. (Maksum, 2018). Pada penelitian ini menggunakan 100% dari jumlah populasi, yang mana berjumlah 10 atlet. Maka penelitian ini disebut sebagai penelitian populasi dengan teknik sampling total atau teknik sensus.

Instrumen penelitian merupakan alat pendukung yang digunakan untuk mengukur fenomena sosial atau alam yang diamati (Sugiyono, 2014:102). Penelitian ini menggunakan instrumet time trial yang dilakukan club HA Aquatic Surabaya pada atlet KU IV di nomor 200 meter gaya bebas kategori putra dan putri.

Teknik pengambilan data menurut Maksum (2012:109) merupakan cara memperoleh data primer maupun data sekunder untuk keperluan penelitian. Hasil data dari proses pengambilan data akan digunakan untuk menguji hipotesis dan menjadi dasar simpulan. Penelitian ini menggunakan pengambilan data dengan cara mencatat hasil waktu berenang dari time trial pada atlet KU IV putra dan putri HA Aquatic Surabaya di nomor 200 meter gaya bebas.

Data yang diperoleh maka dilakukan analisis data yang mengacu pada kuantitatif data yaitu dengan memasukan hasil catatan waktu berenang atlet KU IV HA Aquatic Surabaya di nomor 200 meter gaya bebas kategori putra dan putri ke dalam laptop dan menganalisisnya. Menurut Sugiyono (2013) proses setelah semua data terkumpul yaitu menganalisis data yang diperoleh dari responden dan sumber lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan menyajikan dan menjelaskan hasil penelitian yang telah dilaksanakan. Data dari penelitian ini adalah hasil dari catatan waktu time trial atlet KU IV HA Aquatic Surabaya di nomor 200 meter gaya bebas kategori putra dan putri. Berikut merupakan hasil penilaian yang disajikan pada survei ini antara lain:

1. Catatan kategori waktu 2017-2019 National Age Group Motivational Times.
2. Hasil catatan waktu Indonesia Open Aquatic Swimming Championships 2019/PRAPON 2020.
3. Hasil catatan waktu time trial II atlet KU IV HA Aquatic Surabaya di nomor 200 meter gaya bebas kategori putra dan putri.
4. Hasil catatan waktu event Phillip 66 Championship 2019 USA

Pengambilan data berupa catatan waktu yang diambil secara langsung di lapangan. Selanjutnya data akan dikategorikan.

Tabel 1. Tabel kategori waktu 2017-2019 National Age Group Motivational Times.
2017-2020 NATIONAL AGE GROUP

| 10 Year Olds | | | | | |
|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Boys | | | | | |
| 50 M Free | 31.39* | 32.79* | 34.09* | 35.49* | 43.59* |
| 100 M Free | 1:09.09* | 1:12.59* | 1:15.99* | 1:19.49* | 1:40.19* |
| 200 M Free | 2:28.69* | 2:35.79* | 2:42.89* | 3:11.19* | 3:32.39* |
| 400 M Free | 5:14.69 | 5:29.69 | 5:44.59 | 5:59.59 | 6:44.59 |
| 50 M Back | 36.89* | 38.89* | 40.99* | 42.99* | 55.29* |
| 100 M Back | 1:18.79* | 1:22.89* | 1:26.89* | 1:42.99* | 1:54.99* |
| 50 M Breast | 40.59* | 42.69* | 44.89* | 46.99* | 53.29* |
| 100 M Breast | 1:30.59* | 1:35.09* | 1:39.59* | 1:37.69* | 2:11.29* |
| 50 M Fly | 34.39* | 36.29* | 38.19* | 40.19* | 45.99* |
| 100 M Fly | 1:17.99* | 1:23.39* | 1:28.89* | 1:30.59* | 2:06.89* |
| 200 M IM | 2:48.99* | 2:57.39* | 3:05.89* | 3:39.59* | 4:04.89* |
| 11 Year Olds | | | | | |
| Boys | | | | | |
| 50 M Free | 29.99* | 31.39* | 32.79* | 34.19* | 37.09* |
| 100 M Free | 1:05.39* | 1:08.49* | 1:11.59* | 1:14.79* | 1:27.19* |
| 200 M Free | 2:22.39 | 2:29.09 | 2:35.89 | 2:42.69 | 3:09.79 |
| 400 M Free | 4:59.69* | 5:13.99* | 5:28.29* | 5:42.59* | 6:11.09* |
| 800 M Free | 10:33.09* | 11:03.29* | 11:33.39* | 12:03.59* | 14:04.19* |
| 1500 M Free | 20:22.09* | 21:20.29* | 22:18.49* | 23:16.59* | 27:09.39* |
| 50 M Back | 34.69* | 36.49* | 38.29* | 40.19* | 43.79* |
| 100 M Back | 1:14.69* | 1:18.79* | 1:22.89* | 1:26.89* | 1:43.19* |
| 200 M Back | 2:40.99 | 2:48.69 | 2:56.29* | 3:03.99 | 3:34.69 |
| 50 M Breast | 38.49* | 40.59* | 42.59* | 44.69* | 48.89* |
| 100 M Breast | 1:24.59* | 1:28.99* | 1:33.39* | 1:37.79* | 1:55.39* |
| 200 M Breast | 3:02.19* | 3:10.79* | 3:19.49* | 3:28.19* | 4:02.89* |

| 10 Year Olds | | | | | |
|--------------|----------|----------|----------|-----------|--------------|
| Girls | | | | | |
| 44.09* | 39.89* | 35.59* | 32.79* | 31.39* | 50 M Free |
| 1:41.89* | 1:31.09* | 1:20.19* | 1:12.99* | 1:09.39* | 100 M Free |
| 3:44.79* | 3:20.19* | 2:55.39* | 2:39.09* | 2:30.89* | 200 M Free |
| 7:35.29* | 6:49.79* | 6:04.29* | 5:33.89* | 5:18.69* | 400 M Free |
| 54.89* | 48.89* | 42.89* | 38.89* | 36.89* | 50 M Back |
| 1:59.19* | 1:45.99* | 1:32.69* | 1:23.89* | 1:19.49* | 100 M Back |
| 1:00.49* | 53.99* | 47.49* | 43.09* | 40.89* | 50 M Breast |
| 2:15.89* | 2:00.79* | 1:45.69* | 1:35.69* | 1:30.59* | 100 M Breast |
| 53.59* | 47.29* | 40.99* | 36.69* | 34.59* | 50 M Fly |
| 2:09.19* | 1:52.29* | 1:35.39* | 1:24.09* | 1:18.39* | 100 M Fly |
| 4:09.39* | 3:43.19* | 3:17.09* | 2:59.39* | 2:50.89* | 200 M IM |
| 11 Year Olds | | | | | |
| Girls | | | | | |
| 39.69* | 36.89* | 34.19* | 31.39* | 30.09* | 50 M Free |
| 1:27.09* | 1:20.89* | 1:14.69* | 1:08.49* | 1:05.39* | 100 M Free |
| 3:10.19* | 2:56.59* | 2:43.09* | 2:29.49* | 2:22.69* | 200 M Free |
| 6:40.19* | 6:11.59* | 5:43.09* | 5:14.49* | 5:00.19* | 400 M Free |
| 14:07.59 | 13:06.99 | 12:06.49 | 11:36.19 | 11:03.89* | 800 M Free |
| 27:17.49 | 25:20.59 | 23:25.59 | 22:25.09 | 21:26.59 | 1500 M Free |
| 43.99* | 42.69* | 39.39* | 36.09* | 34.49* | 50 M Back |
| 1:43.39* | 1:35.29* | 1:27.19* | 1:18.99* | 1:14.89* | 100 M Back |
| 3:35.09* | 3:19.79* | 3:04.39* | 2:49.09* | 2:41.39* | 200 M Back |
| 51.89* | 48.19* | 44.49* | 40.79* | 38.89* | 50 M Breast |
| 1:54.39* | 1:46.19* | 1:37.69* | 1:29.19* | 1:24.99* | 100 M Breast |
| 4:04.79* | 3:47.29* | 3:29.79* | 3:12.39* | 3:03.59* | 200 M Breast |
| 43.09* | 39.99* | 36.89* | 33.89* | 32.29* | 50 M Fly |

Tabel 2. Hasil Catatan Waktu Event Indonesia Open Aquatic Swimming Championships 2019/PRAPON 2020 Putra

| 200m Gaya bebas KU IV Putra | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|-----|----------|----------------------|----------|------------|
| Rank | Name | Age | Time | Club | Result | Categories |
| 1 | Moch Akbar Putra Taufik | 4 | 2.15.32 | HIU SBY | 02.13.07 | AAAA |
| 2 | Alexander Andrian | 4 | 02.24.16 | JAQ Jakarta Slt | 02.22.66 | AAAA |
| 3 | Zaky Sholeh Panggabean | 4 | 02.31.39 | ISA Jakarta tnr | 02.26.33 | AAAA |
| 4 | Naufal Aureola Priyatna | 4 | 02.29.89 | ESC Bandung | 02.29.41 | AAAA |
| 5 | Tiger C Leecov ANAK AGUNG DEYN FELO | 4 | 02.32.64 | Jatayu Denpasar | 02.29.71 | AAAA |
| 6 | CHRISTOPHER BERNARDI SUSANTO | 4 | 02.41.43 | ACS Surakarta | 02.31.15 | AAAA |
| 8 | KEVIN ALEXANDER | 4 | 02.44.60 | MNA Jakarta pst | 02.32.35 | AAAA |
| 9 | NARA NANDHITYA IQBAL | 4 | 02.34.36 | ACS Jakarta | 02.33.21 | AAAA |
| 10 | DAIB FAWWAZ PRIATAMA | 4 | 02.33.73 | Dezander Purbalingga | 02.33.70 | AAAA |

Tabel 3. Hasil Catatan Waktu Event Indonesia Open Aquatic Swimming Championships 2019/PRAPON 2020 Putri

| 200m Gaya bebas Ku IV Putri | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----|----------|----------------------|----------|------------|
| Rank | Name | Age | Time | Club | Result | Categories |
| 1 | NI PUTU JESSYNTA TAYLOR | 4 | 02.28.03 | MNA Jakarta Pst | 02.26.49 | AAAA |
| | GLENNINA ALEXANDRA MSINAGA | | | MNA Tangerang | | |
| 3 | ALEGRA LINETTE SRUY | 4 | 02.36.09 | Jatayu Denpasar | 02.34.84 | AAAA |
| 4 | HANNAH AMEERA ABDULRAHIM | 4 | 02.37.32 | JAQ Jakarta Slt | 02.35.28 | AAAA |
| | MUTIARA SHAFIRA ISLAM PUTRI | | | Aquarius Bandung | | |
| 6 | ANASTASYAH MASCHA EUGENIA | 4 | 02.34.36 | Bromo Tr Probolinggo | 02.38.42 | AAAA |
| | VISCO ADZRA | | | MNA Jakarta Pst | | |
| 8 | RAHMAN. AMAZANISA ZAKIERA | 4 | 02.39.34 | Cucut Jakarta Brt | 02.39.83 | AAA |
| 9 | AGUSTIYANTO JINGGA | 4 | 02.45.39 | JAQ Jakarta Slt | 02.40.81 | AAA |
| | SALIMUL AQIDAH | | | Aquarius Bandung | | |
| 10 | | 4 | 99.99.99 | | 02.44.03 | AAA |

Tabel 4. Hasil Catatan Waktu Time Trial HA Aquatic Surabaya KU IV Nomor 200m Gaya Bebas Putra

| 200M Gaya Bebas KU IV Putra | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|----|----------|--------------|---------|------------|
| Rank | Name | AG | PB | Event | Result | Categories |
| 1 | Bayu Zakaria | 4 | 3.00.33 | Time Trial 1 | 2.56.26 | A |
| 2 | Arya Satria Bimantara | 4 | 99.99.99 | - | 3.47.34 | - |
| 3 | Mochammad Naruto Eka Purnomo | 4 | 99.99.99 | - | 3.47.79 | - |
| 4 | Bintang Kharisma Gayuh Pangestu | 4 | 99.99.99 | - | 3.57.48 | - |
| 5 | Fariz Aprilio Nugraha | 4 | 99.99.99 | - | 4.11.60 | - |

Tabel 4. Hasil Catatan Waktu Time Trial HA Aquatic Surabaya KU IV Nomor 200m Gaya Bebas Putra

| 200M Gaya Bebas KU IV Putri | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------|----|----------|--------------|---------|------------|
| Rank | Name | AG | PB | Event | Result | Categories |
| 1 | Muthia Qinaya Sakhi | 4 | 3.19.60 | Time Trial 1 | 3.12.61 | A |
| 2 | Nadira Azra Azalea | 4 | 99.99.99 | - | 3.58.84 | - |
| | Sakdiatus Istigfaro | | | | | |
| 4 | Nayla Rahma Rizkiyah | 4 | 99.99.99 | - | 4.28.84 | - |
| | Enggar Dyah Pratiwi | | | | | |
| 5 | | | | | | |

Tabel 5. Hasil Catatan Waktu 200m Gaya bebas pada event Phillips 66 National Championships USA 2019

| Women 200m LC Freestyle | | | | |
|-------------------------|-----------------|---------------------|---------|---------|
| Ran | Name | Team | PB | Result |
| 1 | Allison Schmitt | Sun Devil Swimming | 1:58.75 | 1:56.97 |
| 2 | Paige Madden | City of Mobile Swim | 1:58.69 | 1:57.84 |
| 3 | Brooke Forde | Alto Swim Club | 1:58.75 | 1:57.98 |
| 4 | Cierra Runge | Sun Devil Swimming | 1:59.36 | 1:58.82 |
| 5 | Gabby DeLoof | Club Wolverine | 1:59.46 | 1:59.03 |
| 6 | Claire Tuggle | Clovis Swim Club | 1:58.21 | 1:59.42 |
| 7 | Erica Laning | Sun Devil Swimming | 1:59.97 | 1:59.67 |

| Men 200m LC Freestyle | | | | |
|-----------------------|-------------------|----------------------------|---------|---------|
| Ran | Name | Team | PB | Result |
| 1 | Elijah Winnington | Australia | 1:47.21 | 1:46.19 |
| 2 | Kieran Smith | Ridgefield Aquatic Club | 1:46.21 | 1:46.25 |
| 3 | Dean Farris | Harvard Swimming | 1:47.76 | 1:46.45 |
| 4 | Maxime Rooney | Pleasanton Seahawks/Texas | 1:47.32 | 1:46.78 |
| 5 | Patrick Callan | Unattached/Trident Aquatic | 1:47.68 | 1:47.36 |
| 6 | Trenton Julian | Rose Bowl Aquatics | 1:47.73 | 1:48.03 |
| 7 | Mitch D'Arrigo | Gator Swim Club | 1:47.79 | 1:48.37 |

Dalam tabel 4. dapat dijelaskan bahwa hasil catatan waktu diatas akan diberi penilaian berdasarkan tabel kategori diatas berdasarkan umur dan gender. Atlet HA Aquatic Surabaya KU IV putra pada nomor 200 meter gaya bebas yang berjumlah 5 anak menunjukkan hasil 1 anak tergolong pada kategori "A" dan sisanya (4 anak) tidak memenuhi syarat ketentuan waktu dalam kategori manapun. Dan atlet HA Aquatic Surabaya KU IV putri pada nomor 200 meter gaya bebas putri yang berjumlah 5 anak menunjukkan hasil 1 anak tergolong dalam kategori "A" dan sisanya (4 anak) tidak memenuhi syarat ketentuan waktu untuk masuk dalam kategori manapun. Hasil ini menunjukkan bahwa dari 100% populasi yang berjumlah 10 anak, 20% (2 anak) memiliki kategori "A" dan sisanya 80% (8 anak) tidak memenuhi ketentuan waktu sehingga tidak termasuk dalam kategori manapun.

Pembahasan

Pembahasan ini akan membahas tentang kategori

hasil catatan waktu berenang 200 meter atlet KU IV HA *Aquatic* Surabaya kategori putra dan putri. Berenang 200 meter masih kurang memenuhi standart time dan masih jauh untuk mengejar dari limit kejurnas mengacu pada limit indonesia open 2019.

Sesuai dengan hasil penelitian tentang analisis waktu berenang gaya bebas 200 meter pada atlet HA *Aquatic* Surabaya, dari hasil olah data menunjukkan atlet KU IV club HA *Aquatic* Surabaya termasuk dalam kategori yang sangat kurang. Mengacu pada hasil catatan waktu berenang gaya bebas 200 meter, limit yang di raih oleh atlet HA *Aquatic* masih sangat jauh untuk mengejar limit kejurnas menurut hasil catatan waktu indonesia open 2019. Menurut pengamatan peneliti atlet KU IV HA *Aquatic* Surabaya seharusnya lebih fokus dan mempersiapkan mental ketika berlatih dan pada waktu *time trial*, karena banyak dari atlet yang pada waktu latihan mencatat waktu yang baik namun turun ketika waktu *time trial*.

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah Penelitian yang dilakukan oleh Erick Salman yang berjudul " Kontribusi VO2Max Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter". Hasil dari penelitian ini adalah kontribusi VO2Max terhadap berenang gaya dada 200 meter,yakni sebagai berikut: terdapat perbandingan $t_{hitung}(0,382) > t_{tabel}(0,261)$ yang menunjukkan terdapat hubungan antara VO2MAX dengan kemampuan renang gaya dada 200 meter. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang saya teliti yaitu instrumen menggunakan tes berenang sejauh 200 meter.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil survei dan pembahasan dari bab dan tabel-tabel diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 10 atlet KU IV HA *Aquatic* Surabaya, hanya sebagian yang memenuhi kategori "A" dan sisanya masih belum memenuhi ketentuan waktu dalam kategori manapun. Dilihat dari hasil tersebut bisa dikatakan mereka masih membutuhkan latihan yang bisa meningkatkan hasil catatan waktu di *time trial* atau di *event* perlombaan berikutnya.

Saran

1. Bagi pelatih agar lebih memperhatikan teknik dan mental dari setiap atlet yang dapat mendukung naiknya catatan waktu berenang
2. Bagi atlet agar dapat termotivasi dengan diadakannya *time trial* dan hasil catatan waktu digolongkan dan bisa menjadi target catatan waktu yang baru

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT

Rekina Cipta

Bafirman. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. FIK UNP

Pramono, B. A., Mustar, Y. S., Marsudi, I., Hariyanto, A., & Ashadi, K. (2020). Aktivitas air: Rekomendasi penurunan kadar glukosa darah. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 173–183. https://doi.org/10.29407/js_unpgr.v6i1.13979

Juriana, dkk. 2018 *Pengetahuan Psikologi Olahraga Pada Pelatih Renang Indonesia*. (online) (<http://journal.unj.ac> di unduh pada 3 april 2018.

Maksum, Ali. 2018 *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Nawawi, Hadari.(2007) *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada Unersity Press.

Orr, C. Robb dan Tyler, Jane B.1985. *Dasardasar Renang*. Bandung: Angkasa.

Sugiyono. (2013) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.

Sumosardjuno. (1996). *Sehat dan Bugar*. Jakarta : PT Gramed