

Lampiran 1

SUSUNAN PERSONALIA PENELITIAN

1. Penanggung Jawab : Yan Indra Siregar, S.Pd, M.Pd
2. Pelatih Tirta Prima Medan : Benton Manik
3. Peneliti : Haposan S M
4. Tempat Penelitian : Kolam Renang Raerim Binjai
5. Frekuensi Latihan : 4 kali seminggu
6. Lama Latihan : 2 minggu Siklus I dan dan dilanjutkan siklus II (8 Kali Pertemuan)

Adapun nama-nama anggota Penelitian adalah, sebagai berikut:

1. Pengambil Waktu/*Timer* : Vera Hendra Sitompul
Sahat Tambunan
Josua Sitanggang
2. *Starter* : Doles Nenggolan
3. Pencatat Hasil : Jefri Veri Benny
4. Perlengkapan : Anggiat Sitorus

Lampiran 2

PROGRAM LATIHAN *INTERVAL* ATLET PUTRA**SIKLUS I**

Frekuensi Latihan : 4x per minggu
Lama Latihan : 4 minggu
Jarak Tempuh : 25 meter

MINGGU KE-	SET KE-	JUMLAH ULANGAN	JARAK TEMPUH/ RENANG (m)	WAKTU INTERVAL KERJA (detik)	WAKTU INTERVAL ISTIRAHAT (detik)
<i>PRE TEST</i>					
1	1	20	25	0:20	1:00
	2	10	25	0:20	1:00
	3	6	25	0:20	1:00
	4	4	25	0:20	1:00
2	1	20	25	0:18	0:57
	2	10	25	0:18	0:57
	3	8	25	0:18	0:57
	4	6	25	0:18	0:57
<i>POS TEST</i>					

Keterangan : Jarak tempuh pelatihan 1000 – 1500 m.
 Waktu tempuh latihan 16”-20”
 Pace per 25 meters in seconds: 1.25-1.45 m/sec.
 Work-relief ratio adalah 1:3

(Fox, E.L, Bowers, RW. Foss, ML., 1993)

Lampiran 3

PROGRAM LATIHAN *INTERVAL* ATLET PUTRA**SIKLUS II**

Frekuensi Latihan : 4x per minggu
Lama Latihan : 4 minggu
Jarak Tempuh : 25 meter

MINGGU KE-	SET KE-	JUMLAH ULANGAN	JARAK TEMPUH/ RENANG (m)	WAKTU INTERVAL KERJA (detik)	WAKTU INTERVAL ISTIRAHAT (detik)
1	1	22	25	0:18	0:54
	2	12	25	0:18	0:54
	3	8	25	0:18	0:54
	4	6	25	0:18	0:54
2	1	20	25	0:17	0:51
	2	10	25	0:17	0:51
	3	8	25	0:17	0:51
	4	6	25	0:17	0:51
<i>POS TEST</i>					

Keterangan : Jarak tempuh pelatihan 1200 – 1700 m.
 Waktu tempuh latihan 16”-20”
Pace per 25 meters in *seconds*: 1.25-1.45 m/sec.
Work-relief ratio adalah 1:3
 (Fox, E.L, Bowers, RW. Foss, ML., 1993)

Lampiran 4

Perhitungan Nilai Persentase Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Putra 12-14 Tahun Club Renang Lumba-Lumba Binjai Dari *Pre-Test*, Siklus I, Dan Siklus II

Perhitungan nilai hasil kecepatan renang gayabebas 50 meter atlet digunakan teknik analisa persentase sebagai berikut:

Persentase Penilaian Hasil

$$(PPH) = 100\% - \left(\frac{B-N}{N} \times 100\% \right)$$

Contoh Perhitungan No 1.

Diketahui : B (Waktu yang diperoleh) = 00.35.98
 N (Waktu maksimal prestasi) = 00.25.51 (KU II)
 00.27.95 (KU III)

Sehingga :

Contoh No.1`*Pre-Test*

$$\begin{aligned} \text{Persentase Penilaian Hasil (PPH)} &= 100\% - \left(\frac{00.35.98 - 00.25.51}{00.25.51} \times 100\% \right) \\ &= 58,95\% \end{aligned}$$

Dengan perhitungan yang sama maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1 Deskripsi hasil penelitian atlet putri KU I Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai Tahun 2013

No	Nama Atlet	Pre-Test		Siklus I		Siklus II	
		Waktu (detik)	Persentase (%)	Waktu (detik)	Persentase (%)	Waktu (detik)	Persentase (%)
1.	M Ikhlasul	35,98	58,96	33,73	67,77	32,81	71,38
2.	Zam-zam	36,43	57,19	34,12	66,25	33,04	70,48
3.	Putera yogi	41,22	38,42	38,35	49,67	36,89	55,39
4.	M iksan P	43,78	28,38	41,87	35,87	41,04	39,12
5.	Zufahmi	45,34	22,27	43,21	30,62	41,19	38,53
6.	M. Fikri	46,54	17,56	43,89	27,95	41,70	36,53
Total Keseluruhan KU II (25.51)		04.09.29	37,12%	03.55.17	46,33%	03.46.67	51,90%
Rata-rata KU II		41,55		39,20		37,78	
7.	Gilang .A	48,24	27,41	45,83	36,03	44,07	42,33
8.	Gunawan S	49,03	24,58	46,22	34,63	44,56	40,57
Total Keseluruhan KU III (27.95)		01.37.27	25,97%	01.32.05	35,31%	01.28.63	41,43%
Rata-rata KU III		48,64		46,03		44,32	
Rata-Rata KU II & III (26.73)		45,10	31,28%	42,62	40,55%	41,05	46,42%

Keterangan :

C = Cukup (71-80%)

K = Kurang (61-70%)

KS = Kurang Sekali (0-60%)

Target Persentase Perolehan Hasil = 70%

ST = Sesuai Target

BST = Belum Sesuai Target

Lampiran 5

**Perhitungan Perbandingan Hasil Ketuntasan Klasikal Renang Gaya Bebas
50M *Pre Test*, Siklus I dan Siklus II**

Perhitungan perbandingan hasil ketuntasan klasikal renang gaya bebas 50 meter *Pre-test*, siklus I, dan siklus II digunakan teknik analisis sebagai berikut:

Persentase Ketuntasan Klasikal

$$PKK = \frac{\text{Jumlah atlet yang mencapai target } >70\%}{\text{Jumlah atlet keseluruhan (8)}} \times 100\%$$

keterangan:

PKK= Persentase Ketuntasan Klasikal/Kelompok

Contoh No.1 (*Pre-Test*)

$$\begin{aligned} PKK &= \frac{\text{Jumlah atlet yang mencapai target } > 70\%}{\text{Jumlah atlet keseluruhan (8)}} \times 100\% \\ &= \frac{0}{8} \times 100\% \\ &= 0\% \end{aligned}$$

Dengan perhitungan yang sama maka diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel Perbandingan Hasil Ketuntasan Klasikal Renang Gaya Punggung 50
M *Pre Test*, Siklus I dan Siklus II**

Siklus	Tuntas	Persentase	Tidak Tuntas	Persentase	Persentase Rata-rata
Pre test	0	0%	8	100%	31,55%
Siklus I	0	0%	8	100%	40,82%
Siklus II	2	25%	6	75%	46,67%

Lampiran 6.

LEMBAR OBSERVASI SIKLUS I

No	Indikator	Ya	Tidak
1.	Membuka wawasan atlet dan memimpin pemanasan	✓	
2.	Mempersiapkan program latihan yang akan diterapkan kepada atlet	✓	
3.	Mendemonstrasikan bentuk latihan yang akan diterapkan	✓	
4.	Lama latihan sesuai dengan program latihan	✓	
5.	Memimpin atlet selama latihan	✓	
6.	Evaluasi atau membuat kesimpulan dari hasil latihan	✓	

**Diketahui ,
Pelatih renang**

Benton manik

THE
Character Building
UNIVERSITY

LEMBAR OBSERVASI SIKLUS II

No	Indikator	Ya	Tidak
1.	Membuka wawasan atlet dan memimpin pemanasan	✓	
2.	Mempersiapkan program latihan yang akan diterapkan kepada atlet	✓	
3.	Mendemonstrasikan bentuk latihan yang akan diterapkan	✓	
4.	Lama latihan sesuai dengan program latihan	✓	
5.	Memimpin atlet selama latihan	✓	
6.	Evaluasi atau membuat kesimpulan dari hasil latihan	✓	

Diketahui ,

Pelatih renang

Benton manik

THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 7

Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Foto Plangkat Kolam Renang tirta raerim binjai



Gambar 2. Peneliti sedang Memberikan Pengarahan tentang Penelitiannya



Gambar 3. Orang Coba saat melakukan pemanasan sebelum melaksanakan program latihan selanjutnya



Gambar 4. Penelitan orang coba saat akan melakukan tes kecepatan renang gaya bebas 50 meter



Gambar 5. Sampel melakukan renang gaya bebas 50



Gambar6. Peneliti photo bersama dengan sampel



Gambar7. Pelatih photo bersama dengan sampel

UNIMED
THE
Character Building
UNIVERSITY