



## ***Swimming Exercise Management on Jaka Utama SC Lampung Club in the Covid-19 Pandemic***

**Anita Herdiana Putri<sup>1)</sup>, Ardian Cahyadi<sup>2)</sup>, Akor Sitepu<sup>3)</sup>, Sudirman Husein<sup>4)</sup>,  
Dimas Duta Putra Utama<sup>5)</sup>**

Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Lampung

Email: <sup>1</sup>[anitahp97@gmail.com](mailto:anitahp97@gmail.com), <sup>2</sup>[ardian.cahyadi@fkip.unila.ac.id](mailto:ardian.cahyadi@fkip.unila.ac.id), <sup>3</sup>[akor\\_sitepu@yahoo.com](mailto:akor_sitepu@yahoo.com),  
<sup>4</sup>[sudirmarnhusein@gmail.com](mailto:sudirmarnhusein@gmail.com)

<sup>5</sup>Universitas Sebelas Maret

Email: <sup>5</sup>[dimasdutaputrautama@student.uns.ac.id](mailto:dimasdutaputrautama@student.uns.ac.id)

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the training management of the Jaka Utama SC Lampung swimming club during the covid-19 pandemic. The research was conducted using a descriptive qualitative survey method. Research data collection is carried out in natural conditions and primary data sources. The subjects used in this study were 12 subjects, including the Jaka Utama swimming club, two administrators, two coaches, four parents and four swimmers at Club Jaka Utama SC Lampung. This study uses a qualitative descriptive method with the research instrument based on observation, interviews and documentation. The research results explained that the Club Jaka Utama organization was running as it should during the covid-19 pandemic because the organizational and administrative systems were still simple and in the process of implementation, still complying with health protocols. The management system is unprofessional, with some administrators holding concurrent positions in the management structure. Coordination between administrators is natural following the circumstances. The training management at Club Jaka Utama SC Lampung has adapted to the conditions during the covid-19 pandemic, the organizational condition of Club Jaka Utama SC Lampung is not going well, and the management system has not undergone regular reorganization. Reports for athletes are carried out directly by the administrators and coaches; parents accompany children in training so that they witness the training process given.*

**Keywords:** *Swimming Exercise Management, Jaka Utama SC Lampung Club, Covid-19 Pandemic*

## **Manajemen Latihan Renang Club Jaka Utama SC Lampung Di Pandemi Covid-19**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manajemen pelatihan klub renang Jaka Utama SC Lampung pada masa pandemi covid-19. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode survei deskriptif kualitatif. Pengumpulan data penelitian dilakukan pada kondisi alam dan sumber data primer. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 12 subjek, diantaranya klub renang Jaka Utama, dua pengurus, dua pelatih, empat orang tua dan empat perenang di Klub Jaka Utama SC Lampung. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan instrumen penelitian berdasarkan observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menjelaskan bahwa organisasi Club Jaka Utama berjalan sebagaimana mestinya selama masa pandemi covid-19 karena sistem organisasi dan administrasi masih sederhana dan dalam proses pelaksanaannya, masih mematuhi protokol kesehatan. Sistem manajemen tidak profesional, dengan beberapa administrator memegang posisi rangkap dalam struktur manajemen. Koordinasi antar pengurus adalah wajar mengikuti keadaan. Manajemen pelatihan di Club Jaka Utama SC Lampung telah menyesuaikan dengan kondisi di masa pandemi covid-19, kondisi organisasi Club Jaka Utama SC Lampung tidak berjalan dengan baik, dan sistem kepengurusan belum mengalami reorganisasi secara berkala. Pelaporan untuk atlet dilakukan langsung oleh pengurus dan pelatih; orang tua

mendampingi anak dalam pelatihan sehingga mereka menyaksikan proses pelatihan yang diberikan.

**Kata Kunci:** Manajemen Latihan Renang, Club Jaka Utama SC Lampung, Pandemi Covid-19

© 2022 IKIP BUDI UTOMO MALANG

Info Artikel

Dikirim : 19 Maret 2022

Diterima : 14 Juni 2022

Dipublikasikan : 26 November 2022

P-ISSN 2613-9421

E-ISSN 2654-8003

✉ Alamat korespondensi: [anitahp97@gmail.com](mailto:anitahp97@gmail.com)

Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Gedong  
Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung 35141, Indonesia

## PENDAHULUAN

Pada saat terjadinya pandemi covid-19 program perencanaan latihan renang yang sudah dibuat *Club* Jaka Utama SC Lampung tidak berjalan sebagaimana mestinya, maka terhambat dalam perencanaan jadwal, pelaksanaan latihan serta menurunnya motivasi dan pasang surutnya prestasi atlet. Jadwal latihan yang seharusnya seminggu 8 kali pertemuan di pagi dan sore hari dengan jumlah atlet yang sesuai dengan pembagian kategori senior, menengah, dan junior terbagi rata waktu latihannya, saat pandemi hanya bisa dilakukan seminggu empat kali pertemuan di pagi hari saja dikarenakan para atlet juga harus membatasi diri dalam berinteraksi dengan orang lain dan dengan jumlah atlet yang tidak konsisten dikarenakan kecemasan orangtua terhadap atlet untuk tidak aktif latihan dahulu di masa pandemi covid-19.

Selama kondisi pandemi covid-19 di *Club* renang Jaka Utama SC Lampung mengalami perubahan yang berakibat pada perubahan jadwal latihan untuk atlet senior, menengah, dan junior dikarenakan kolam tempat atlet berlatih harus berbarengan dengan *Club* renang lainnya maka pelatih membagi jadwal latihan setiap tingkatan para atlet renang *Club* Jaka Utama SC Lampung, mengingat masih diberlakukannya peraturan menjaga jarak (*physical distancing*) dan pembatasan sosial berskala besar di masa pandemi covid-19 ini (Rahmah et al. 2020). Itu semua berakibat terjadi penurunan motivasi atlet selama latihan di masa pandemi covid-19 dikarenakan sebagian besar perhelatan olahraga renang, baik di tingkat nasional, regional maupun internasional dibatalkan atau ditunda untuk sementara waktu maka dapat berdampak pada target pencapaian prestasi atlet, kecemasan orangtua atlet juga menjadi pertimbangan besar bagi pelatih untuk

tetap menjalankan program latihan seperti semula di tengah pandemi covid-19. Maka dari itu pelatih memberi inovasi lain dalam latihan yaitu dengan diadakannya sparingan antar *Club* minimal sebulan sekali guna menambah motivasi atlet (Ahmad and Irawan 2021) .

*World Health Organization* (WHO) (Lai et al. 2020) juga mengkampanyekan kesehatan rumah atau *home health* melalui aktivitas fisik di masa pandemi. Menurut WHO, olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental. Ada banyak cara untuk memperkuat kekebalan tubuh di masa pandemi Covid-19, salah satunya adalah berenang. Namun banyak orang yang menghindari olahraga renang karena ada isu yang berkembang bahwa virus covid-19 bisa menular melalui air (Burhanudin 2015). Selain itu, belum ada penelitian yang menunjukkan bahwa virus COVID-19 ditularkan melalui air, WHO juga menjelaskan bahwa berenang aman selama kolam dipelihara dengan baik dan diklorinasi dengan benar (Mas`udi and Winanti 2020).

Program latihan harus dipersiapkan dengan matang dan disajikan dengan cermat selama latihan atau selama proses latihan termasuk prinsip-prinsip latihan, elemen latihan dan komponen latihan yang disiapkan sesuai dengan spesifikasi olahraga dan kemampuan atlet untuk berkembang (Subarjah 2013). Proses latihan membutuhkan kerjasama yang baik antara pelatih, atlet dan orang tua yang merupakan hubungan timbal balik untuk dapat mencapai tujuan latihan di masa pandemi covid-19.

Renang menjadi cabang olahraga untuk pencapaian prestasi yang di tentukan dengan kecepatan (Rido and Maidarman 2019). Banyak faktor yang mempengaruhi performa renang, baik fisik maupun psikologis. Unsur fisik meliputi banyak komponen antara lain: daya tahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, daya ledak dan kelincahan (Herfiandi and Masrun 2020). Dalam renang perlu mengurangi atau meminimalkan hambatan air agar dapat melaju lebih cepat, dalam kompetisi renang penilaian didasarkan pada waktu yang dibutuhkan oleh perenang (Mashud 2019). Oleh karena itu, kecepatan merupakan salah satu faktor fisik yang dapat membantu keberhasilan atlet renang. Prestasi olahraga merupakan realisasi dan akumulasi dari hasil latihan yang dilakukan oleh atlet secara maksimal di masa pandemi COVID-19. (Agung 2020).

Pencapaian kemampuan untuk meningkatkan prestasi atlet memerlukan pengelolaan atau pembinaan yang cermat. Manajemen adalah proses yang dilakukan untuk tujuan yang berfungsi dengan baik, yang memerlukan perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, evaluasi, dan inovasi penggunaan orang atau sumber daya lain untuk mencapai tujuan (Wibowo 2017). Fungsi utama manajemen disini adalah untuk mengoptimalkan efisiensi serta efektifitas pelatihan dalam program kerja suatu organisasi (Wijaya and Rifa'i 2016).

Pengelolaan suatu organisasi wajib dilaksanakan sang semua pengurus, yg sebelumnya dituntut wajib menciptakan perencanaan (*planning*) yg diwujudkan melalui acara kerja sebagai akibatnya pengurus bisa memberi donasi terhadap banyak sekali pencapaian yg sudah ditargetkan. Maju mundurnya suatu prestasi olahraga, salah satunya ditentukan sang manajemen yg diwujudkan pada kerja & latihan pada masa pandemi covid-19. Tidak kalah pentingnya adalah keberhasilan menjalankan suatu organisasi didukung oleh sejumlah faktor yang sangat penting antara lain dana, kepemimpinan, sumber daya manusia, dan lain-lain (Hamali 2016). Upaya untuk memenuhi kebutuhan dan kemampuan yang terbatas untuk melakukan tugas dan tanggung jawab (Oktaviyani, Indriyanto, and Surnayanti 2017). Dengan adanya pembagian kerja, tugas dan tanggung jawab ini maka kerja keras yang sulit akan terlaksana dengan baik dan tujuan akan tercapai (Diana 2015).

Keadaan saat pandemi covid-19 ini tentu saja membuat proses latihan tidak maksimal seperti jadwal latihan yang ditentukan pelatih (Permatasari 2021) yang berkurang dari segi pembagian waktu yang seminggu 8 kali pertemuan menjadi empat kali pertemuan dan pengurangan kapasitas penggunaan lintasan renang dikarenakan mengingat masih diberlakukannya peraturan menjaga jarak (*physical distancing*) dan pembatasan sosial berskala besar di masa pandemi covid-19 ini (Nursyamsi and Julian Ansell 2021). Sehingga perlu untuk dilakukan penelitian guna mendapatkan data yang tepat tentang proses pembinaan atlet renang untuk meningkatkan prestasi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan instrument penelitian dilakukan berdasarkan observasi, wawancara dan dokumentasi (Sugiyono 2018). Subjek penelitian sendiri yang digunakan anggota *Club* renang Jaka Utama Lampung yaitu 12 subjek diantaranya dua pengurus, dua pelatih, empat orang tua dan empat atlet renang *Club* Jaka Utama SC Lampung. Komponen akan di cari dalam penelitian dalam metode latihan renang *Club* Jaka Utama SC Lampung, yang mana data akan didapatkan dengan melakukan wawancara terhadap pelatih Renang, orang tua Atlet dan atlet renang *Club* Jaka Utama SC Lampung. kemudian mendeskripsikan metode melatih renang yang digunakan dan identifikasi penyusunan program latihan di masa pandemi covid-19. Peneliti memiliki peranan yang besar memegang kendali dan menentukan data yang diperoleh. Dalam penelitian kualitatif pengumpulan data dilakukan pada *natural conditions*, sumber data primer, dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti menggunakan Triangulasi data untuk menentukan hasil observasi atau dengan mewawancarai beberapa subjek yang dianggap memiliki sudut pandang yang berbeda.

Menurut Sugiyono (2009: 224) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Berdasarkan sumber datanya, pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer, dan sumber sekunder. Menurut Sugiyono (2009: 225) sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul, dan sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data. Dalam penelitian kualitatif pengumpulan data dilakukan pada *natural conditions* (kondisi yang alamiah), sumber data primer, dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pada penelitian ini peneliti menggunakan 4 teknik penelitian, diantaranya:

### 1. Observasi

Menurut Widoyoko (2012: 46) observasi merupakan “pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang nampak dalam suatu gejala pada objek penelitian”. Jenis observasi yang akan diterapkan oleh peneliti

yaitu jenis observasi *non* partisipan dan jenis observasi sistematis. Peneliti menggunakan observasi *non* partisipan karena dalam penelitiannya tidak ikut andil dalam segala macam kegiatan yang dilakukan observasi. Penggunaan observasi sistematis bertujuan supaya observasi yang dilakukan oleh peneliti terstruktur dan tidak keluar dari alur penelitian. Observasi digunakan untuk mengamati manajemen latihan renang *Club* Jaka Utama SC Lampung di pandemi covid-19, observasi juga digunakan untuk mengetahui secara langsung bentuk latihan yang dilakukan oleh pelatih kepada atletnya.

## **2. Wawancara**

Menurut Riyanto (2010: 82) *interview* atau wawancara merupakan metode pengumpulan data yang menghendaki komunikasi langsung antara penyelidik dengan subjek atau responden. Wawancara sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari data kepada narasumber mengenai manajemen latihan renang *Club* Jaka Utama SC Lampung, serta untuk mencari data kepada pelatih mengenai pemberian latihan terhadap atlet renang *Club* Jaka Utama SC Lampung dan tanggapan orang tua atlet terhadap proses latihan di masa pandemi covid-19.

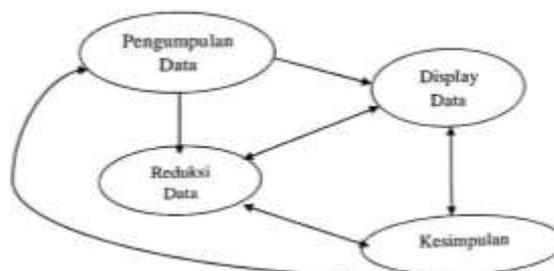
## **3. Dokumentasi**

Menurut Arikunto (2006: 158) adalah metode dokumentasi peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya. Dokumentasi untuk memperoleh identitas pelatih dan atlet renang *Club* Jaka Utama SC Lampung

## **4. Triangulasi**

Menurut Afifuddin (2009: 143) triangulasi yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Berdasarkan keempat triangulasi peneliti menggunakan triangulasi data dan triangulasi metode. Triangulasi data menggunakan berbagai sumber data, seperti dokumen, arsip hasil wawancara, hasil observasi atau dengan mewawancarai beberapa subjek yang dianggap memiliki sudut pandang yang berbeda. Sedangkan triangulasi metode peneliti menggunakan beberapa metode untuk meneliti suatu hal. Pada kajian ini peneliti menggunakan metode penelitian wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Aktivitas tahapan analisis data (Sugiyono 2018) adalah sebagai berikut: “yaitu reduksi data, *display* data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi.



**Gambar 2.** Komponen dalam analisis data (*interactive model*),  
Sumber: (Sugiyono 2018)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Kepengurusan organisasi *Club* Renang Jaka Utama SC Lampung tergolong masih sederhana dibandingkan dengan organisasi diperkumpulan klub renang lainnya. Hal ini diakui sendiri oleh Yanwar pendiri dan pelatih utama karena dirinya termasuk golongan orang lapangan murni yang kurang mengetahui tentang sistem organisasi. Menurutnya manajemen sebagai faktor pendukung suatu organisasi olahraga prestasi dan yang paling utama adalah program latihan yang diterapkan. Sarana dan prasarana yang dimiliki *Club* Renang Jaka Utama SC Lampung dikelompokkan menjadi dua yang meliputi: 1) Sarana dan prasarana organisasi sebagai penunjang jalannya Klub Renang Jaka Utama. 2) Prasarana Renang.

#### 1. Hasil Wawancara

Dalam buku *Principles of Management* (Sukarna 2011) ada empat fungsi dasar manajemen, yaitu *Planning* (Perencanaan), *Organizing* (Pengorganisasian), *Actuating* (Pelaksanaan) dan *Controlling* (Pengawasan) keempat fungsi manajemen ini disingkat dengan POAC berikut ini adalah hasil wawancara dari pelatih pengurus atlet dan orang tua.

##### a) *Planning* (Perencanaan)

Perencanaan di *Club* Jaka Utama SC Lampung di pandemi covid-19 disesuaikan dengan keadaan pandemi dimana latihan sempat berhenti dan harus melakukan latihan melalui *via zoom*, semua diperhitungkan dan direncanakan

matang-matang oleh kepala pelatih dan pelatih serta disesuaikan dengan protokol yang berlaku. Hasil penelitian yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi menunjukkan bahwa secara keseluruhan pelatih renang sudah melaksanakan program latihan dengan baik. Disini peneliti menanyakan kepada Kak Eva selaku kepala pelatih *Club* Renang Jaka Utama SC mengenai rencana program latihan di masa pandemi ini. Adapun pernyataan yang didapat ialah sebagai berikut:

“Untuk program latihan setiap pelatih diberi wewenang masing-masing regu yang dipegang, karena setiap pelatih memegang anaknya yang berbeda-beda, namun tetap program latihan itu dikoordinasikan dan dikonsultasikan kepada kepala pelatih jadi tetap ada koordinasi. Semua kita kerahkan semaksimal mungkin dengan metode virtual zoom untuk latihan fisiknya, kalau memungkinkan bisa latihan di kolam kita bagi sesi latihan waktunya untuk setiap tingkatan misal ada yang pagi aja atau sore saja dan itu pun kita mengurangi durasi latihan agar tidak terlalu lama berkerumun selesai latihan pun langsung pulang untuk bilas di rumah masing-masing.”

Untuk memastikan jawaban dari pelatih, maka hal ini ditanyakan kembali kepada Kak Maya selaku pengurus Hubungan Musyawarah (HUMAS) di *Club* Renang Jaka Utama SC Lampung yaitu:

“Pelatih kita semenjak pandemi selalu ada pelatihan-pelatihan melalui virtual zoom, jadi pelatih sudah mempunyai pegangan sendiri ilmu-ilmu dalam perencanaan latihan. Walaupun covid-19 ini atlet-atlet tetap dimaksimalkan latihannya, karena dengan keadaan seperti ini sebenarnya agak sulit untuk berlatih lebih lama tetapi pelatih dan pengurus memaksimalkan agar latihan hampir sama dengan sebelum pandemi”.

Berdasarkan pernyataan diatas yang telah ditriangulasikan, kesimpulan yang didapat ialah program latihan dan proses latihan yang diterapkan di *Club* Renang Jaka Utama SC Lampung di masa pandemi covid-19 belum sesuai yang diharapkan karena keadaan pandemi covid-19 mengharuskan proses latihan dilaksanakan di rumah melalui virtual zoom dan itu hanya latihan fisik yang terapkan walaupun memungkinkan latihan di kolam maka durasi latihan harus dikurangi agar menghindari kerumunan lebih lama.

#### **b) Organizing (Pengorganisasian)**

Pengorganisasian di *Club* Renang Jaka Utama SC Lampung tetap berjalan secara optimal dimana *Club* tetap membawa peran orangtua dalam kepengurusan

karena sangat mendukung untuk proses berjalannya *Club* Jaka Utama, walau banyak kendala yang dihadapi seperti tertundanya atlet baru yang ingin bergabung di *Club* dan ada juga yang keluar dari *Club* namun itu semua tidak menghentikan berjalannya pengorganisaian di *Club* Jaka Utama SC Lampung atas peran dan dukungan orangtua atlet. Kemudian peneliti menanyakan kepada Kak Maya sebagai pengurus Hubungan Musyawarah (HUMAS) di *Club* Renang Jaka Utama ini tentang pengorganisasian. Adapun pernyataan yang didapat ialah sebagai berikut:

“Upaya yang dilakukan klub agar berjalan secara optimal di masa pandemi ini adalah klub tetap membawa orangtua dalam kepengurusan, agar organisasi Jaka Utama ini tetap bertahan, karena peran orang tua sangat mendukung. Untuk beradaptasi sudah mulai sedikit-sedikit hampir terbiasa di protocol kesehatannya, untuk menjaga kesehatannya semua sudah disosialisasikan ke seluruh atlet. Karena pandemi ini hampir sebagian atlet tidak maksimal latihannya, jadi agak sedikit mengkhawatirkan untuk waktunya. Tradisi yang dipertahankan ya latihan yang rutin tentunya. Kendala yang dihadapi karena pandemi ini banyak yang mau gabung club tapi tertunda dan ada juga yang keluar dari klub. Untuk sesuai target yang diinginkan ya sekarang hanya melakukan latihan yang maksimal, karenakan perlombaan belum ada yang pasti di masa pandemi ini jadi belum ada gambaran kedepannya. Selama 2 tahun belum ada perlombaan. Perubahannya atlet berkurang karena banyak yang cuti bahkan keluar dari club”.

Kemudian peneliti menanyakan kepada Kak Dewi sebagai pengurus Bendahara di *Club* Renang Jaka Utama SC Lampung ini tentang pemasukan dana selama pandemi covid-19. Adapun pernyataan yang didapat ialah sebagai berikut:

“Pemasukan dari iuran anggota yaitu orang tua atlet sendiri namun memang agak berkurang karena ada beberapa atlet yang cuti jadi tidak membayar iuran bulanan. Untuk SPP perbulan atlet dikenakan 300 ribu per bulannya, kalau baru masuk ada biaya administrasi sebesar 250 ribu jadi untuk bulan pertama kita kenakan 550 ribu di bulan berikutnya adalah 300 ribu, untuk honor pelatih ya kisaran di 1,5-3,5 juga tergantung lamanya menjadi pelatih di jaka utama serta banyaknya atlet yang bergabung tapi itu tidak terlalu jadi patokan. Keseluruhan dana hanya untuk kepentingan klub misalnya untuk sewa lintasan setiap bulannya juga ada biayanya, untuk honor pelatih, kemudian untuk biaya-biaya tak terduga lainnya, saat ada pertandingan biasanya klub membiayai pelatih akomodasinya, transportasinya kita tanggung dan tentu saja untuk masuk kas.”

Berdasarkan pernyataan yang telah ditriangulasikan, kesimpulan yang didapat ialah pengorganisasian yang diterapkan di *Club* Renang Jaka Utama SC

Lampung di masa pandemi covid-19 sudah dilakukan sebagaimana mestinya dalam pengelolaan disetiap kepengurusannya dengan melibatkan peran orang tua dalam kepengurusan.

### c) *Actuating* (Pelaksanaan)

Pelaksanaan latihan di *Club* Renang Jaka Utama SC Lampung sempat tertunda cukup lama, selama tertundanya latihan di kolam pelatih tetap memberikan latihan via zoom serta pelatih merencanakan kembali jadwal latihan sehingga harus ada pengurangan waktu dan dipisahkan sesuai kelompok atlet saat proses latihan di kolam guna meminimalisirkan berkerumunan di masa pandemi covid-19. Sesuai dengan pernyataan Kak Eva sebagai kepala pelatih *Club* Jaka Utama SC Lampung mengenai pelaksanaan proses latihan di pandemi covid-19 yaitu:

“Prosesnya tetap seperti biasa hanya tinggal beberapa kali latihan dalam seminggu sempat berkurang dari 8 sempat 4 dan itu pun masih tetap kita upayakanlah, kondisi anak-anak nya masih virtual dan tatap muka saat sekolah itu juga kita beradaptasi artinya latihan sekarang dari 8 pakai 6x dalam seminggu karena yang 2x paginya itu anak-anak masih belum bisa konsisten sehingga itu agak kurang efektif jadi kita alihkan semua latihan di sore aja semua. Ya karena lomba itu hampir dibilang minim maka yang kita fokuskan teknik itu keterampilan itulah yang harus kita koreksi dan perbaiki detail akhirnya jadi ya salah satunya itu fokusnya di teknik, perbaikan gaya dan dikombinasi dalam satu minggu ada kecepatannya namun banyak di perbaikan-perbaikan tekniknya.”

Dari kedua pernyataan diatas peneliti ingin memastikan mengenai pelaksanaan proses latihan di masa pandemi covid-19 kepada atlet *Club* Jaka Utama SC Lampung yaitu:

FR “Persiapan latihan dari rumah membawa dan memakai masker dan menerapkan prokes selama latihan. Lama latihan berkurang biasanya sampai 2 jam selama pandemi hanya 1 jam. Selama latihan gak banyak berkomunikasi dengan teman-teman yang lainnya karena selesai latihan langsung pulang, biasanya bilas di kolam selama pandemi harus dirumah masing-masing”

VS “Tentunya tetap menerapkan prokes seperti memakai masker dan membawa *hand sanitizer* dan menggunakan perlengkapan renang pribadi serta tidak berkumpul lama dengan atlet yang lainnya. Semenjak pandemi udah gak ada latihan lari di stadion pahoman, Masa pandemi banyak latihan di rumah untuk latihan fisik melalui zoom, dan ketika bisa latihan di kolam ya mengikuti prokes yang berlaku tentunya dan ada nya pengurangan durasi latihan juga kak.”

Dalam hal ini triangulasi dari pernyataan diatas adalah pelaksanaan proses latihan di masa pandemi covid-19 belum berjalan sesuai rencana yang dibuat oleh pelatih dan belum bisa mencapai tujuan yang diinginkan yaitu target prestasi atlet dikarenakan belum ada pertandingan kedepannya di pandemi covid-19.

#### **d) Controlling (Pengawasan)**

Pengawasan dari *Club Jaka Utama SC Lampung* terhadap proses latihan selama di pandemi covid-19 sesuai dengan rencana karena pengurus maupun pelatih harus ketat dalam membina dan melatih atlet-atletnya di masa pandemi ini. Sebelum kita melakukan perencanaan, ada baiknya rumuskan dulu tujuan yang akan dicapai. Hal ini dinyatakan oleh Kak Eva sebagai kepala pelatih di *Club Jaka Utama SC Lampung* mengenai pengawasan dan evaluasi latihan di pandemi covid-19 berikut ini pernyataannya:

“Performa atlet ya ada kalanya berkurang namun kita berusaha tetap mempertahankan performa atlet ya kisarannya 80%-90% masih bisa. Kalau dibilang target jelas tidak tercapai karena sudah jelas porsi berkurang kita tidak bisa tolerir kalau mau mencapai prestasi pastikan ada standarnya, mesti ada berapa latihan, berapa jam dalam seminggu ya otomatis dalam masa pandemi semua berkurang pasti berpengaruh di pencapaian itu. Kita sebisa mungkin harus banyak kreatif dalam arti apa nih program yang benar-benar efektif bisa kita kasih variasi dan kreativitas pelatih ya harus benar-benar maksimal kita keluarkan di masa pandemi ini. Memotivasi atlet itu memang agak berat karena apa kalau di depan itu ada event kita bisa memotivasi anak bahwa target kita di bulan depan ada event ini loh, nomor kalian ini ini, program latihan yg akan kita jalani selama menjelang pertandingan adalah ini ini”. Sedangkan selama pandemi ini memang tidak ada sasaran yang resmi karna beda saat kita cek waktu ambil sendiri dengan bentuk event pertandingan itu motivasi anak juga lebih beda. Ya kita berusaha memotivasi anak walaupun tidak ada event minimal kita bisa latihan 60% latihan supaya anak tetap terjaga kondisi fisiknya dan tekniknya. Supaya kalau ada event kedepan itu tidak jauh lagi meningkatkan kualitas fisik, teknik, mencapai waktu terbaik mereka.”

Kemudian peneliti menanyakan kembali terkait pengawasan dan evaluasi latihan kepada Kak Dewi sebagai Bendahara yaitu:

“Mengingatkan pelatih untuk selalu menerapkan atlet untuk menjaga proses, karena yang sering di kolam kan pelatih. Jadi nanti di setiap pertemuan pengurus akan menanyakan langsung bagaimana perkembangan latihan dan para atlet. Pengurus tidak bisa meminta lebih dari yang sudah dijalani, selama proses latihan masih berjalan, selama atlet mau latihan itu semua sudah kita syukuri, karena untuk meyakinkan

orang tua bahwa atlet aman dalam proses latihan itu sedikit susah, jadi kalau orang tua sudah percaya untuk membiarkan atlet latihan di masa pandemi ya itu yang harus kita jaga. Meyakinkan orang tua bahwa semua atlet kita pantau sebaik mungkin dan selama pandemi alhamdulillahnya atlet tetap sehat-sehat saja akhirnya banyak orang tua juga percaya untuk membiarkan atlet latihan di masa pandemi ini.”

Untuk memastikan pernyataan diatas peneliti bertanya kepada atlet Club Jaka Utama SC Lampung mengenai pengawasan dan motivasi yang diberikan pelatih dan orang tua untuk proses latihan di pandemi covid-19:

VS “Dukungan orangtua awalnya sih kayaknya kurang mendukung, mungkin bukan mendukung tapi lebih ke khawatir sih dikarenakan pandemi takut gimana-gimana tapi selama latihan juga orang tua mendampingi dan mengawasi aku. Untuk memotivasi diri Ya harus ingat prestasi yang udah aku raih sebelumnya, jangan sampai pandemi ini menurunkan prestasi aku ya walaupun belum ada perlombaan yang pasti kedepannya setidaknya aku punya banyak waktu latihan untuk terus meningkatkan performa waktu aku, karna pandemi ini belum berkembang prestasinya karena belum ada perlombaan yang pasti. Pelatih selalu menerapkan prokes saat latihan, gak boleh berkerumun, dan disuruh bawa perlengkapan renang sendiri gak boleh minjem atau bergantian, selesai latihan langsung pulang”

Ada pernyataan lain dari orang tua atlet mengenai pengawasan anak-anaknya selama latihan di pandemi covid-19 yaitu:

“Pengawasan saya yakin terhadap pelatih atas apa yang diberikan ke atlet kemudian anak juga selalu diberi wejangan agar anak tuh tetap semangat latihan di masa pandemi ini. Untuk pengawasan tidak terla"u extreme sih ya selama anak ada waktu istirahat ya dimaksimalkan dan makanannya selalu dipantau juga. Ya saya mendampingi, biasanya seminggu tuh minimal seminggu 3x wajib menemani, melihat dari jauh bagaimana proses latihan di masa pandemi ini apa lagi kan. Harapannya pengennya ya new normal, menjalankan dan berkegiatan sesuai prokes, sebenarnya kalau sudah prokes insyaallah aman jadi gak parno sama covid nya sih. Untuk laporan atlet biasanya langsung dari pengurus dan pelatih kadang saat saya mendampingi selama proses latihan juga melihat apa yang diberikan pelatih, sudah sejauh mana atau bahkan dari orangtua lainnya kami saling berkomunikasi tukar informasi sudah sejauh mana anak-anak ini latihan begitu.”

Dalam hal ini triangulasi dari pernyataan diatas adalah pengawasan dari klub sudah sesuai dan semua di damping secara langsung dan ketat mengingat pandemic covid-19 pengurus dan pelatih harus extra dalam mengawasi dan mendampingi atlet selama proses latihan di masa pandemi covid-19.

### e) Evaluasi

Selama masa pandemi covid-19 yang harus kita perbaiki adalah proses dimana pada saat kegiatan latihan berlangsung atlet tidak bisa menjalankan proses secara maksimal kemudian dari segi program latihan harus menyesuaikan dengan keadaan pada masa pandemi covid-19 dimana pada masa sekarang ini kondisi fisik kondisi teknik yang mengalami penurunan berbicara tentang pengertian evaluasi program, ada beberapa pendapat tentang pengertian dari evaluasi program yang dikemukakan oleh para ahli, semua itu tergantung dari pemahaman para ahli tersebut tentang evaluasi program.

Sesuai dengan pernyataan Kak Eva dan Kak Malik sebagai pelatih *Club Jaka Utama SC Lampung* mengenai pelaksanaan proses latihan di pandemi covid-19 yaitu:

Kak Eva “Kalau dibilang target jelas tidak tercapai karena sudah jelas porsi berkurang kita tidak bisa tolerir kalau mau mencapai prestasi pastikan ada standarnya, mesti ada berapa latihan, berapa jam dalam seminggu ya otomatis dalam masa pandemi semua berkurang pasti berpengaruh di pencapaian itu”.

Kak Malik “Ya kita harus adaptasi karna saat ini kan bukan kondisi normal, ketika bisa latihan offline yang kita maksimalkan tapi ada waktunya gak boleh offline ya kita harus online dengan hanya latihan fisik saja”.

Namun menurut banyak konsepsi evaluasi program, evaluasi harus dilakukan secara metodis dan menyeluruh agar hasil evaluasi yang dilakukan dapat dijadikan sebagai dasar atau acuan dalam pengambilan keputusan publik, tepat sasaran dan sesuai dengan yang diharapkan.

## 2. Program dan Sistem Latihan

Untuk meningkatkan prestasi pemain, *Club Renang Jaka Utama SC Lampung* selalu mengadakan latihan rutin, yaitu:

- a. Atlet prestasi nomor jarak pendek jadwal latihan yaitu Senin, Selasa, Rabu dilaksanakan pada pagi hari dan hari Jum’at, Sabtu dan Minggu latihan dilakukan pada sore hari.
- b. Atlet prestasi nomor jarak jauh jadwal latihan yaitu Senin, Selasa, Rabu, Jum’at, Sabtu dilaksanakan pagi dan hari Minggu dilaksanakan pada sore hari.

- c. Atlet pemula dilaksanakan pada sore hari yaitu Rabu, Jum'at, Sabtu dan Minggu. Latihan dilakukan dalam dua sesi yaitu pagi dan Sore masing-masing durasi latihan 120 Menit.
- d. Khusus untuk bulan puasa, latihan tetap berjalan tetapi waktunya dikurangi. Sesuai dengan konsep pelatihan awal yaitu latihan utama terletak pada kemampuan teknik secara maksimal.

---

### **Program Latihan *Club* Renang Jaka Utama SC Lampung**

---

1. Daya Tahan = Lari 15 x 4 m (60%)
  2. Kekuatan = *Push Up, Plank, Sit Up* (Para atlet belum mendapatkan *Weight Training*) (30%)
  3. Kecepatan (5000-6000 meter)
    - *Warming Up* = 1000 meter
    - Tangan = 2000-3000 meter (Bervariasi: 5 x 600 meter, 8 x 400, 10 x 200) (Dengan menggunakan alat bantu: *Kickboard, Paddle*)
    - Kaki = 1000 meter (10 x 100)  
(Dengan menggunakan alat bantu: *Fins, Pull Buoys*)(CATATAN: Semua berlaku untuk semua gaya renang yaitu, gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu)
  4. Awal kondisi covid-19 Latihan dilakukan *Via Zoom* dengan metode latihan Kekuatan dilakukan selama 3x Seminggu di pagi dan sore hari dengan durasi waktu 1-2 Jam
- 

### **Pembahasan**

Organisasi *Club* Jaka Utama SC Lampung tidak berjalan sesuai harapan karena menyangkut dengan sistem organisasi dan administrasi yang masih sederhana. Beberapa alasannya adalah sebagai berikut.

Pertama, dalam kepengurusan yang berjalan tidak di isi dengan orang-orang yang dengan keahliannya, kemudian terjadi rangkap jabatan yang mengakibatkan kepengurusan tidak berjalan dengan baik (Husain 2021). Koordinasi seluruh pengurus organisasi masih bersifat kepentingan sesaat menyesuaikan dengan keadaan yang ada atau situasi yang dibutuhkan. Sedikit berbeda pada pelatih yang secara sukarela pada *Club* Renang Jaka Utama SC Lampung namun juga harus memiliki kemampuan untuk juga dapat memahami yang dilatihnya. Ini sejalan dengan apa yang pernah di teliti oleh (Susilawati 2020) tentang bagaimana pelatih sebagai orang yang dekat dengan atlet sebaiknya mengetahui hambatan yang

dialami oleh atlet selama latihan maupun perlombaan. Sehingga pelatih dapat langsung mengatasi dengan pembinaan dan pengurus yang terkait. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa aspek keterbatasan dana yang dimiliki mengakibatkan roda kepengurusan dan kepelatihan tidak berjalan maksimal karena dilakukan bukan berdasarkan kewajiban. Dalam penelitian (Fawaid 2021) dijelaskan bahwa pentingnya manajemen olahraga memiliki peranan yang utama terhadap seluruh aktivitas keberhasilan dan kegagalan prestasi cabang olahraga. Tentunya akan hal itu pengurus *Club Renang Jaka Utama SC Lampung* adalah harus memiliki orang-orang yang dengan kepedulian terhadap perkembangan *Club Renang Jaka Utama SC Lampung* yang mayoritas adalah orang tua dari atlet sendiri sehingga kurang memungkinkan untuk melakukan regenerasi dan rekrutmen pengurus sehingga fungsi *staffing* tidak berjalan dengan baik terutama yang memahami tentang manajemen keolahragaan.

Kedua, agenda organisasi dan kegiatan kepelatihan yang tidak ada penjadwalan yang jelas (Qholis and Pratama 2021). Kepengurusan hanya fokus melatih karena mereka percaya bahwa manajemen adalah orang yang mendukung berjalannya klub olahraga (Tampubolon 2020). Hal ini menyebabkan fungsi manajemen yaitu *operating, driving, steering* tidak berjalan seperti yang seharusnya.

Ketiga, tidak ada anggaran dasar/peraturan anggaran, sehingga tidak dapat mengontrol kinerja organisasi klub renang Jaka Utama SC Lampung. Mengacu pada teori manajemen (Terry 2009), suatu organisasi dalam hal ini olahraga dikatakan baik apabila sepenuhnya memenuhi unsur-unsur organisasi yang meliputi kepengurusan, rencana program kerja, anggaran dasar, peraturan anggaran. Sehingga hasil ini dikatakan bahwa pengelolaan Jaka Utama SC Lampung Swim Club tidak berjalan dengan baik karena sarana dan prasarana belum memadai baik secara kualitas maupun kuantitas, serta minimnya dukungan anggaran dari pemerintah dalam pembinaan atlet (Dartija 2014).

Hasil observasi selama kondisi pandemi covid-19 di *Club* renang Jaka Utama SC Lampung mengalami perubahan yang berakibat pada perubahan jadwal latihan untuk atlet senior, menengah, dan junior dikarenakan kolam tempat atlet berlatih harus berbarengan dengan *Club* renang lainnya maka pelatih membagi

jadwal latihan setiap tingkatan para atlet renang *Club Jaka Utama SC Lampung*, mengingat masih diberlakukannya peraturan menjaga jarak dan pembatasan sosial berskala besar di masa pandemi covid-19 ini. (Qholis and Pratama 2021) Itu semua berakibat terjadi penurunan motivasi atlet selama latihan di masa pandemi covid-19 dikarenakan sebagian besar perhelatan olahraga renang, baik di tingkat nasional, regional maupun internasional dibatalkan atau ditunda untuk sementara waktu maka dapat berdampak pada target pencapaian prestasi atlet. Maka dari itu pelatih memberi inovasi lain dalam latihan yaitu dengan diadakannya sparingan antar *Club* minimal sebulan sekali guna menambah motivasi atlet.

## KESIMPULAN

Pelaksanaan proses latihan di masa pandemi covid-19 belum berjalan sesuai dengan rencana berdasarkan hasil dari wawancara. Proses yang dibuat oleh pelatih dalam proses latihan belum bisa mencapai tujuan yang diinginkan yaitu target prestasi atlet dikarenakan belum ada pertandingan kedepannya di pandemi covid-19. Keadaan organisasi *Club Jaka Utama SC Lampung* berjalan kurang baik dan sistem kepengurusan belum mengalami reorganisasi secara rutin. Program kerja organisasi tidak terstruktur dengan jelas karena tidak adanya dukungan sarana dan prasarana organisasi yang disebabkan terbatasnya dana. Sehingga kedepannya harus ada penataan yang terstruktur yang dimulai dari kepengurusan sampai dengan system pelatihannya. Kedepan diharapkan ada penelitian yang lebih rinci lagi untuk mendapatkan data yang lebih valid.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Sugiarto. 2020. "Sinergitas Pelatih Dengan Atlet Dalam Upaya Meraih Prestasi Puncak." *Cendekia (Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran) Ikip Pgri Kalimantan Timur* 4(2):1–10.
- Ahmad, Zensari, and Ricko Irawan. 2021. "Survei Pembinaan Prestasi Klub Bulu Tangkis Se-Kabupaten Kebumen." *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* 2(1):1–7. <https://doi.org/10.15294/inapes.v2i0.44672>
- Burhanudin, I. 2015. "Analisis Klorin Terhadap Keluhan Iritasi Mata Pada Pengguna Kolam Renang Pemerintah di Jakarta Selatan ." Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

- Dartija, Dadi. 2014. "Analisis Pembinaan Atlet Renang Pada Pengurus Propinsi Dan Pengurus Cabang Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) Se-Aceh Tahun 2013." *Universitas Negeri Semarang* 1(2):1–10.
- Diana, Rika. 2015. "Sumber Daya Manusia Dan Produktivitas Kerja." *Istinbath* 15(1):89–103.
- Fawaid, Akh. 2021. "Pengaruh Managemen Organisasi Cabor Terhadap Naik-Turunnya Prestasi Olahraga Di Pamekasan." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 10(1):30–42. <https://10.31571/jpo.v10i1.2036>
- Hamali, Arif Yusuf. 2016. *Pemahaman Manajemen Sumberdaya Mausia*. Yogyakarta: Center for Academic Publishing Servive.
- Herfiandi, Fuadi, and Masrun. 2020. "Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Dada Kelompok Pemula Atlet Renang Women'S Swimming Club." *Jurnal Patriot* 2(1):140–47. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.592>
- Husain, Abidin. 2021. "Rangkap Jabatan Di Organisasi Olahraga Jadi Kendala Berprestasi." *Palu Express*. Retrieved June 8, 2022 (<https://paluekspres.com/48694/rangkap-jabatan-di-organisasi-olahraga-jadi-kendala-berprestasi/>).
- Lai, Chih Cheng, Tzu Ping Shih, Wen Chien Ko, Hung Jen Tang, and Po Ren Hsueh. 2020. "Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and Coronavirus Disease-2019 (COVID-19): The Epidemic and the Challenges." *International Journal of Antimicrobial Agents* 55(3). <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924>.
- Mas`udi, Wawan, and Poppy S. Winanti. 2020. *Tata Kelola Penanganan Covid-19 Di Indonesia\_ Kajian Awal*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mashud. 2019. *Variasi Dan Kombinasi Dasar Gerak Renang*. Kalimantan Selatan: Prodi PJ JPOK FKIP ULM Press.
- Nursyamsi, Muhamad Yusuf, and Yonatan Julian Ansell. 2021. "Persepsi Masyarakat Mengenai Olahraga Berenang Di Masa Covid-19." *Journal of Physical and Outdoor Education* 3(2):155–66. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i2.136>.
- Oktaviyani, Endang, Indriyanto Indriyanto, and Surnayanti Surnayanti. 2017. "The Identification and Maintenance of Social Forest Plant Species in Kelungu Village Kotaagung Sub-District Tanggamus Regency." *Jurnal Sylva Lestari* 5:63. <https://doi.org/10.23960/jsl2563-77>
- Permatasari, Dhita. 2021. "Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020." *Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*.

- Qholis, Muhammad Nur, and Dani Slamet Pratama. 2021. "Manajemen Latihan Panca Mutiara Swimming Club Batang Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021." Pp. 708–16 in *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VI FPIPSKR Universitas PGRI Semarang*.
- Rahmah, Sari Fathu, Deyan Regita Mahda, Tri Purwati, Bagus Suryo, and Abdul Mazid Nasution. 2020. "Edukasi Protokol Kesehatan Dalam Menjalankan New Normal Di Masa Pandemi Melalui Media Poster." in *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Rido, Pratama, and Maidarman. 2019. "Analisis Keterampilan Gerak Renang Gaya Dada Pada Atlet Renang." *Jurnal Patriot* 2(3):376–81. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p76-80>
- Subarjah, Herman. 2013. "Latihan Kondisi Fisik." *Educacion* 53(9):266–76.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Bandung: Alfabeta.
- Sukarna. 2011. *Dasar –Dasar Manajemen*. Bandung: Mandar Maju.
- Susilawati, S. 2020. "Implementasi Manajemen Pelatih Renang Di Club Ciamis Aquatic." *Indonesian Journal of Education Management & ...* 4(1). <https://doi.org/10.52627/ijeam.v1i1.6>
- Tampubolon, Manahan P. 2020. *Change Management Manajemen Perubahan : Individu, Tim Kerja Organisasi*. Bogor: Mitra Wacana Media.
- Terry, George R. 2009. *Prinsip-Prinsip Manajemen*. Jakarta: Penerbit Bumi Aksara.
- Wibowo. 2017. *Manajemen Sumber Daya Manusia, Edisi Revisi Kedua*. Surabaya: CV. R.A.De.Rozarie.
- Wijaya, Candra, and Muhammad Rifa'i. 2016. *Dasar Dasar Manajemen Mengoptimalkan Pengelolaan Organisasi Secara Efektif Dan Efisien*. Medan: Perdana Publishing.