

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang adalah di dalam gerak gayanya seperti gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu-kupu hampir seluruh komponen bergerak, Menurut Sriningsih (2017), “Renang merupakan olahraga air yang sangat menyenangkan dan bermanfaat bagi kekuatan otot tubuh, jantung, paru-paru dan membangkitkan perasaan berani”. Renang adalah upaya untuk menggerakkan (mengapungkan atau mengangkat) semua bagian tubuh ke atas permukaan air. Renang biasanya dilakukan tanpa perlengkapan bantuan. Renang adalah cabang olahraga yang menggunakan anggota tubuh terutama bagian tangan dan kaki untuk bergerak di dalam air. Sejak 1908 didirikan “FINA” (*Federation Internationale de Nation Ameteur*).

Pada tahun 1974 PRSI menyelenggarakan sidang umum ke VIII di Jakarta, untuk memilih kepengurusan baru masa bakti tahun 1974-1978 dengan ketua terpilih Dadang Suprayogi dan pelaksanaan sidang umum PRSI IX baru terselenggara di Jakarta pada tahun 1978 untuk memilih kepengurusan baru masa bakti 1978-1982/1983 dengan ketua terpilih masih Dadang Suprayogi. Dalam usaha menumbuhkembangkan olahraga renang di tanah air, beberapa tokoh renang Indonesia merintis dan menampilkan gagasan baru dengan memperkenalkan konsep pembinaan melalui jenjang kelompok umur atau *age group*. Metode pembinaan ini diilhamin dari kemajuan-kemajuan nyata dari beberapa negara yang berprestasi pada cabang olahraga renang. Seperti Amerika Serikat, Australia, Kanada, serta beberapa negara lain di kawasan Eropa *Olympic Games* ke-12, sedangkan di kawasan Asia dirintis oleh Jepang yang juga mampu melahirkan perenang-perenang kelas dunia melalui metode kelompok umur. Di Indonesia gagasan ini baru bisa terealisasikan tahun 1968 dan PRSI DKI Jakarta yang ditunjuk sebagai proyek percontohan untuk memulai membina atlet usia muda melalui metode kelompok umur. Konsep ini baru diperkenalkan di tingkat nasional tahun 1970 bersamaan dengan penyelenggaraan seleksi pembentukan tim Indonesia ke kejuaraan kelompok umur Asia I di Singapura. Sistem pengelompokan umur di cabang renang pada saat diperkenalkan di Indonesia waktu itu membagi kelompok umur sebagai berikut:

- a. Kelompok umur I = 15-17 tahun
- b. Kelompok umur II = 13-14 tahun
- c. Kelompok umur III = 11-12 tahun
- d. Kelompok umur IV = 10 tahun dan Dibawahnya

Penghitungan kelompok umur, atas pertimbangan secara nasional untuk tetap membina atlet yang berusia transisi 18 tahun dan di atasnya maka ditetapkan kelompok umur V = 18 tahun dan di atasnya melengkapi penggolongan umur diatas. Dari perjalanan metode ini, berhasil tumbuh kembang dari tahun ke tahun dan sesuai perkembangan yang terjadi setelah berlangsung 2 tahun, metode ini diatur kembali dan disesuaikan dengan peraturan FINA serta kegiatan – kegiatan renang tingkat Asia. Sejalan dengan peraturan FINA, pada tahun 1973 diadakan beberapa perubahan dan disusun sebagai berikut:

- a. Kelompok umur senior = 18 tahun dan di atasnya.
- b. Kelompok umur I = 15-17 tahun.
- c. Kelompok umur II = 13-14 tahun.
- d. Kelompok umur III = 11-12 tahun.
- e. Kelompok umur IV = 10 tahun dan Dibawahnya

Penghitungan pembagian kelompok umur berkembang demikian rupa, perhitungannya disesuaikan dengan FINA sejak tahun 1981 di hitung per 1 (satu) Januari. Kongres dan kemudian disebut sebagai sidang umum PRSI ke VIII semula harus diselenggarakan pada tahun 1972, baru terwujud tanggal 17-19 Desember 1974 di Jakarta. Hasil sidang umum itu kembali menetapkan Dadang Suprayogi sebagai ketua umum. Mencermati perkembangan olahraga renang dalam dasawarsa terakhir, beberapa tokoh daerah dan perkumpulan melemparkan gagasan untuk menyelenggarakan perlombaan renang antar perkumpulan dan bermula dari PRSI Jawa Barat dengan dukungan daerah-daerah DKI Jakarta, Jawa Timur, DI Yogyakarta, dan Sumatera Utara pada tahun 1975 merintis penyelenggaraan Kejuaraan Renang Kelompok Umur Anta-Perkumpulan dengan nama Jawa Barat Terbuka. Dari beberapa kali kegiatan yang sama, PB PRSI tiga tahun kemudian, yaitu tahun 1978, merestui kejuaraan yang sama menjadi Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Se-Indonesia I dan PRI Tirtamerta Bandung sebagai pelaksana kegiatan.

Pengelompokan umur kejuaraan ini, semula disamakan seperti dalam Kejuaraan Nasional Renang Kelompok Umur yang dilaksanakan sejak tahun 1970, berkembang sedemikian rupa dan atas pendapat dan saran yang timbul, terutama dikaitkan dengan proses teknis pembinaan, sejak tahun 1983, PB PRSI mengubah pengelompokan umur untuk KRAP se-Indonesia dengan memberi tekanan dengan arah pembinaan untuk kelompok umur terbuka dan melalui pengalaman menyelenggarakan KRAP selama 5 (lima) tahun, pertimbangan bahwa perenang berusia 13 tahun dan di atasnya sebagai kelompok terbuka. Sedangkan kelompok umur III (11-12 tahun) dan kelompok umur IV (10 tahun di bawahnya) tetap di perlombakan dengan tujuan sebagai upaya PRSI memberikan toleransi dan bukan tujuan akhir.

Pada kelompok terbuka diperlombakan nomor-nomor perlombaan sesuai dengan nomor perlombaan pada perlombaan *Olympic Games, Asian Games, SEA Games*, Pekan Olahraga Nasional (PON), dan perlombaan lain ditingkat internasional yang sifatnya terbuka. Dengan demikian, maka perubahan konsep pembinaan ini, sejak saat itu mengubah format nama kejuaraan dengan istilah Kejuaraan Renang Antar-Perkumpulan (KRAP) Se-Indonesia dan perkembangannya dari tahun ke tahun dapat diselenggarakan secara bergilir, sesuai dengan kesanggupan pengurus daerah dan /atau perkumpulan yang akan menjadi tuan rumah penyelenggaraan. Begitu seterusnya perkembangan kejuaraan kelompok umur dari tahun ke tahun hingga sampai saat ini, hingga akhirnya PB PRSI pada 5-15 Desember 2017 menggelar kejuaraan bertajuk Indonesia aquatic Championship (IOAC) yang berlangsung di Stadion Akuatik Gelora Bung Karno dengan melombakan empat cabang olahraga yakni renang, polo air, renang artistik, loncat indah dan ditambah renang master, IOAC ini pertama berlangsung di Sation Akuatik GBK yang merupakan test event jelang Asian Games 2018. 2nd IOAC 2018 pada 1-9 Desember 2018 kembali di laksanakan untuk kedua kalinya sebelum perhelatan Asian Games pada 8 Agustus 2018 dimana Jakarta dan Palembang Di tunjuk sebagai pelaksana. Selanjutnya pada tahun 2019 pada pertengahan Desember yaitu pada tanggal 13-19 desember 2019 dilaksanakan 3rd IOAC 2019 yang menjadi ajang seleksi PON Papua serta salah satu turnamen kualifikasi Olimpiade Tokyo 2020. KRAPSI telah diselenggarakan selama 38 tahun, pada tahun ke 40 ini, sejak 2017, Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Seluruh Indonesia (KRAPSI) berganti nama menjadi Indonesia *Open Aquatic Championship* (IOAC). IOAC pertama diselenggarakan di Stadion Akuatik Gelora Bung Karno tanggal 5-15 Desember 2017 dimana merupakan test iven menjelang Asian Games yang diselenggarakan di Indonesia, adapun format kelompok umur sebagai berikut:

- a. Kelompok umur Senior = 19 tahun dan di atasnya
- b. Kelompok umur I = 16-18 tahun
- c. Kelompok umur II = 14-15 tahun
- d. Kelompok umur III = 12-13 tahun
- e. Kelompok umur IV = 11 tahun ke bawah

Kejuaraan renang Indonesia terbuka atau Indonesia *Open Aquatic Championship* ini bergulir setahun sekali di bulan Desember dan dilaksanakan di Stadion Akuatik Gelora Bung Karno (GBK) Senayan Jakarta. Dan telah dilaksanakan sampai tahun 2021

Perkembangan renang di Indonesia dibuktikan dengan lahirnya PBSI (Persatuan Berenang Seluruh Indonesia) yang kemudian diganti PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) pada tanggal 21 Maret 1951, yang kemudian pada tahun 1952 resmi menjadi anggota federasi renang dunia. Olahraga air ini juga menjadi salah satu cabang yang dilombakan dalam perhelatan *SEA Games*. Pada event olahraga se-Asia Tenggara tahun 2017 di Kuala Lumpur, Malaysia, perenang Indonesia mampu menyumbangkan beberapa medali emas. Hal berbeda terjadi pada *SEA Games* 2019 di Filipina. Dua tahun berselang, atlet Indonesia di cabang olahraga renang, belum bisa menorehkan prestasi berupa medali emas. Salah satu faktor penyebab Indonesia belum bisa menorehkan prestasi adalah kurangnya pembinaan jangka panjang pada atlet usia dini.

Melakukan gerakan renang dengan teknik yang benar penting dilakukan untuk menjaga performa di kolam dan menurunkan resiko terjadinya cedera pada diri si atlet terutama pada kelompok umur 12 sampai 13 tahun kebenaran gerak adalah hal yang paling utama karena pada usia ini adalah cikal bakal atlet untuk menuju tahap selanjutnya, kalau pada kelompok umur 12 sampai 13 tahun tidak di ajarkan teknik renang yang benar maka limit waktu kelompok umur tersebut tidak akan pernah bisa tercapai karena olahraga renang merupakan olahraga terukur dimana semakin baik gaya renangnya maka semakin baik waktu renang si atlet dan apabila keadaan ini dibiarkan terus menerus maka prestasi atlet di kelompok umur 12 sampai 13 tersebut tidak akan mencapai target yang di inginkan oleh atlet maupun pelatih dan yang paling parah jika teknik yang dilakukan salah tetapi terus dilakukan si atlet dan tidak diperbaiki maka akan menyebabkan cedera otot pada diri atlet itu sendiri.

Dalam olahraga renang dikenal empat macam gaya yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Dalam melakukan setiap gaya tersebut setiap perenang harus menguasai teknik-teknik dasar agar bisa melakukan dengan terampil.

Olahraga renang juga membutuhkan latihan yang cukup rutin dan bertahap karena renang tidak dapat dilakukan di darat melainkan di air. Muhajir (2004) menyatakan bahwa “Gaya bebas adalah gaya yang dilakukan perenang selain gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya punggung dan sewaktu berenang sudah sampai ujung kolam (berbalik), perenang bisa menyentuh dinding kolam dengan apa saja dari badan perenang”. Gaya bebas adalah gaya berenang dengan posisi tenlungkup kepala masuk di dalam air. Posisi badan yang lurus kaki turun naik akan tetapi tidak menekuk melainkan dengan posisi kaki lurus. Tangan mengayuh kedepan bergantian dan bernafas kanan atau kiri dengan menoleh kearah kanan atau kiri. Posisi muka keluar dari permukaan air (Rahima et al., 2013). Menurut Sartono (2015) tehnik renang gaya bebas atau bisa disebut gaya *crawl* adalah terdiri dari unsur-unsur seperti posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan nafas dan koordinasi. Gaya bebas atau *crawl*, selain gaya tercepat dalam renang termasuk pula gaya yang paling efisien, gerakan dan pukulan nya berada di satu garis. Disebut gaya paling efisien karena banyak melibatkan otot-otot dan sendi pada tubuh. “*Futhermore freestyle, a basic stroke. This means freestyle is a technique that should be taught prior to the swimmer, before learning swimming technique butterfly, backstroke and breaststroke.*” (Kuntjoro, 2015), Mengingat pentingnya teknik gaya bebas bagi atlet usia 12-13 tahun maka diperlukan suatu metode latihan yang cocok dan efektif.

Sukadiyanto (2009), mengemukakan “Latihan adalah proses berlatih yang dilakukan secara teratur, terencana berulang-ulang, dan semakin lama semakin bertambah bebannya, serta dimulai dari yang sederhana ke yang lebih kompleks”. Latihan ini terdiri dari beberapa faktor antara lain, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan yang terakhir latihan mental. Latihan mental adalah suatu metode latihan dimana penampilan pada suatu tugas diimajinasikan atau divisualisasikan tanpa latihan fisik yang tampak. Latihan mental secara lebih rinci yakni belajar, latihan dan penerapan mental serta keterampilan psikologis, melalui: (1) penentuan tujuan jangka pendek dan jangka panjang (2) merubah pola berfikir dan persepsi negatif kearah berfikir positif serta sistem kepercayaan; (3) menulis persyaratan-persyaratan diri yang positif tentang dan dalam mendukung penampilan; (4) *imagery* (5) konsentrasasi dan pemusatan, (6) relaksasi.

Salah satu dari beberapa latihan mental yang di jelaskan diatas salah satunya latihan *mental imagery*. Mardhika dan Dimiyati (2015) menyatakan bahwa “Latihan mental *imagery* merupakan program latihan mental. *Imagery* adalah suatu simulasi yang

terjadi dalam otak yang menyebabkan individu dapat membentuk gambar-gambar dalam otaknya”. Latihan mental *imagery* menggunakan kemampuan imajinasi untuk menggambarkan suatu gerakan yang akan dilakukan, sehingga saat gerakan dilakukan diharapkan gambaran gerak yang dilakukan dapat terealisasi dalam aktivitasnya. *Imagery* membantu atlet untuk menciptakan gambaran yang nyata berkaitan dengan kesulitan dan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapi oleh para atlet selama kompetisi. Selain itu, *imagery* juga dapat membantu atlet untuk meningkatkan motivasinya. Dengan gambaran ini yang jelas, maka atlet akan menyadari kelebihan dan kekurangannya. Kelebihan dapat dia gunakan sebagai senjata untuk mengalahkan lawan, sedangkan kelemahan bisa menjadi evaluasi agar kekurangan-kekurangannya bisa ditutupi dengan teknik yang lain. *Imagery* juga digunakan untuk membayangkan hasil akhir yang diharapkan. Dalam bahasa yang lain, atlet di ajak untuk mempunyai pikiran yang positif mengenai dirinya dalam rangka menjalani kompetisi atau perlombaan yang akan dihadapi. Dengan pikiran yang positif, ketenangan, konsentrasi dan motivasi akan berada dalam posisi yang optimal.

Klub Tirta Prima Medan yang berlokasi di kolam renang selayang, dijalan Dr. Mansyur Sumatera Utara. Klub Tirta Prima Medan merupakan salah satu klubrenang di Sumatera Utara dan merupakan klub renang terbesar pertama yang memiliki jumlah atlet binaan terbanyak dari KU IV sampai KU I Senior yang ada di kota Medan Provinsi Sumatera Utara, yang berdiri sejak dari tahun 2005 dan sampai saat ini masih aktif melakukan pembinaan namun masih saja belum memperoleh hasil yang optimal.

Setelah peneliti observasi di klub Tirta Prima Medan biasanya para atlet hanya diberikan latihan Teknik saja sementara untuk latihan mental tidak pernah dilakukan oleh pelatih karena pemahaman tentang latihan mental yang belum dikuasai oleh pelatih. Penurunan tingkat prestasi pada atlet renang gaya bebas di klub Tirta Prima Medan meliputi banyak faktor seperti pencapaian best time yang tidak stabil, program latihan yang dilaksanakan tidak memenuhi target, strategi menurun, kurangnya jam terbang atlet untuk mengikuti perlombaan, terutama dalam masalah mental atlet tersebut, kurangnya semangat yang tinggi, tidak bisa mengontrol emosi. Jika dilihat dari sudut pandang para atlet renang terutama pada klub Tirta Prima Medan kurangnya pemahaman tentang pentingnya latihan psikologi bagi mereka. Oleh karena itu, diperlukan evaluasi program yang ada di klub Tirta Prima Medan. Karena dengan melakukan evaluasi mampu mengetahui suatu keberhasilan dari program yang telah dilaksanakan (Raibowo &

Nopiyanto, 2020). Bentuk evaluasi yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan menerapkan latihan *imagery*.

Apabila atlet berhasil pada *imagery training*, tentu benar-benar percaya pada kemampuan yang ia miliki. Dari penelitian ini peneliti berkeinginan meneliti dan mengetahui bagaimana pengembangan latihan *imagery* berdampak terhadap hasil renang gaya bebas klub Tirta Prima Medan. Dengan demikian pengembangan model latihan *imagery* merupakan suatu upaya yang tepat untuk memperbaiki kualitas teknik renang bebas dan pada akhirnya berpotensi untuk meraih prestasi setinggi mungkin. Dengan adanya suatu kebutuhan yang urgensi untuk mengembangkan suatu model latihan yang nantinya dapat diterapkan oleh para pelatih di Klub Tirta Prima Medan. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan renang berbasis latihan *imagery* untuk meningkatkan teknik dasar renang gaya bebas pada atlet usia 12-13 tahun.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas fokus permasalahan pada penelitian ini adalah bentuk-bentuk latihan *imagery* pada atlet renang gaya bebas 50 meter kelompok umur III untuk mengkoreksi kebenaran gerak dimana rentang usia 12 sampai 13 tahun yang latihan di klub Tirta Prima Medan di kolam renang selayang Medan Sumatera Utara.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah yang telah disampaikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana mengembangkan model latihan *imagery* untuk meningkatkan teknik renang gaya bebas pada atlet usia 12-13 tahun?
2. Bagaimana kelayakan model latihan *imagery* untuk meningkatkan teknik renang gaya bebas pada atlet usia 12-13 tahun?
3. Bagaimana efektifitas model latihan *imagery* untuk meningkatkan teknik renang gaya bebas pada atlet usia 12-13 tahun?

D. Tujuan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat, baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Untuk mengetahui bagaimana cara mengembangkan model latihan *imagery* untuk meningkatkan teknik renang gaya bebas pada atlet usia 12-13 tahun
2. Untuk mengetahui bagaimana kelayakan model latihan *imagery* untuk meningkatkan teknik renang gaya bebas pada atlet usia 12-13 tahun.
3. Untuk mengetahui bagaimana efektifitas model latihan *imagery* untuk meningkatkan teknik renang gaya bebas pada atlet usia 12-13 tahun.

E. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah khasanah keilmuan dalam latihan renang gaya bebas, memperkaya model-model sudah ada, khususnya model latihan *imagery* pada atlet renang gaya bebas kelompok umur 12 sampai 13 tahun.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran atau informasi secara teoritis untuk memilih atau menentukan model latihan *imagery* pada atlet renang gaya bebas kelompok umur 12 sampai 13 tahun bagi pelatih, pembina, dan atlet yang dapat dimiliki dan dilihat serta dipraktekkan di klub-klub, sekolah-sekolah renang sesuai dengan kondisi atlet masing-masing.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan mendukung landasan teori peneliti dalam pengembangan model latihan *imagery* pada atlet renang bebas kelompok umur 12 sampai 13 tahun di klub-klub renang.
- d. Hasil penelitian ini diharapkan menguatkan kedudukan teori pembelajaran untuk pengembangan model latihan *imagery* sesuai dengan karakteristik Atlet, orang tua dan pelatih.
- e. Hasil penelitian ini akan menghasilkan produk program latihan mental *imagery* berupa *prototype* pelaksanaan model latihan *imagery* yang diharapkan memberikan sumbangan pemikiran ilmiah bagi ilmuwan peneliti lainnya untuk mengembangkan model latihan *imagery* yang lebih spesifik dan menarik lagi.

2. Secara Praktis

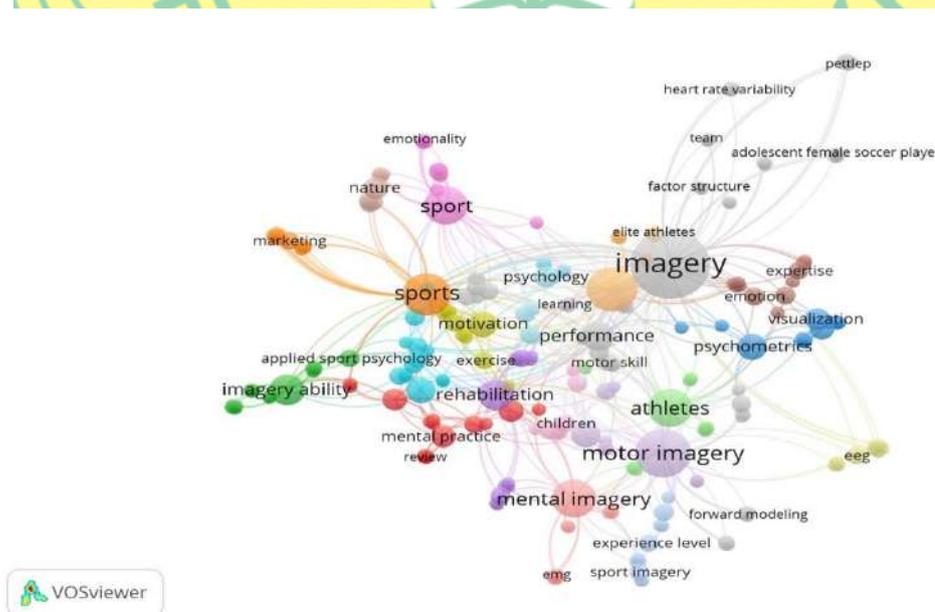
- a. Hasil penelitian ini diharapkan memperkaya kajian empirik dengan menerapkan prinsip-prinsip berbasis program latihan *imagery* pada atlet renang gaya bebas kelompok umur 12 sampai 13 tahun.

- b. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan empirik pada pengembangan model latihan *imagery* sebagai salah satu *alternative* untuk meningkatkan kualitas proseslatihan.
- c. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai model untuk mengembangkan desain program latihan baik oleh atlet, orang tua, dan pelatih sehingga mampu menghasilkan rancangan latihan yang berkualitas dan efektif.
- d. Hasil penelitian ini dapat menjabarkan keefektifan program latihan secara empirik dalam penerapan dimensi pelatihan untuk perbaikan hasil latihan.
- e. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan dan pertimbangan untuk menerapkan model latihan *imagery* yang mengkombinasikan antara program latihan dan praktek di lapangan.

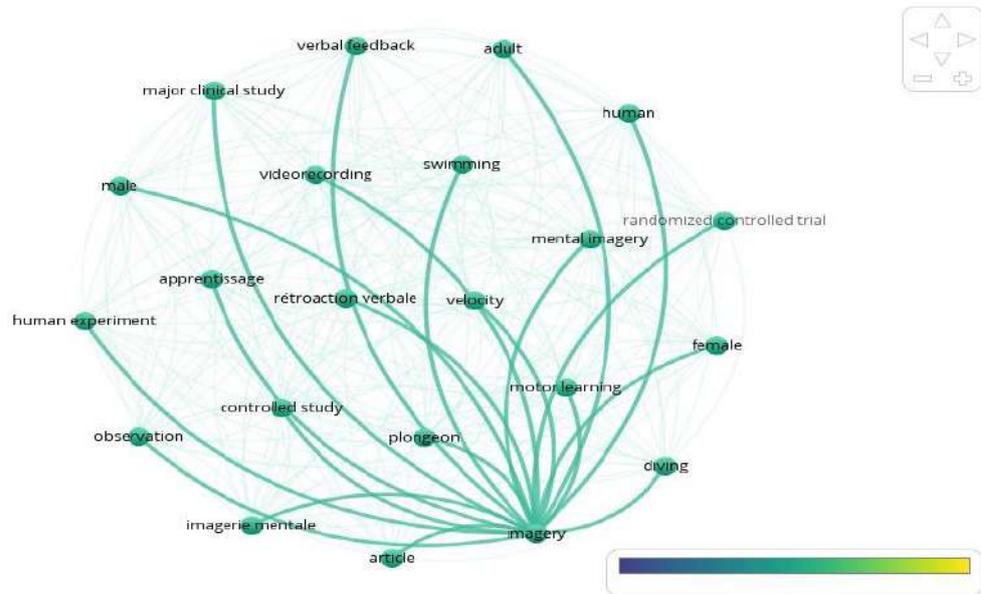
F. *State Of The Art*

1. Analisis Bibliometrik

Peneliti telah memperoleh informasi bibliometrik dari *Scopus*, *Crossreff*, *PubMed* dan *Web of science* sebagai database yang paling umum digunakan untuk analisis bibliometrik. Pemetaan bibliometrik yang digunakan dalam analisis ini menggunakan bantuan perangkat lunak *Publish or Perish* dan *VOSviewer*. Adapun informasi yang didapatkan adalah sebagai berikut:



Gambar 1.1 Visualisasi Keterhubungan *Variable* Latihan *Imagery* ke Beberapa Aspek Pada Atlet

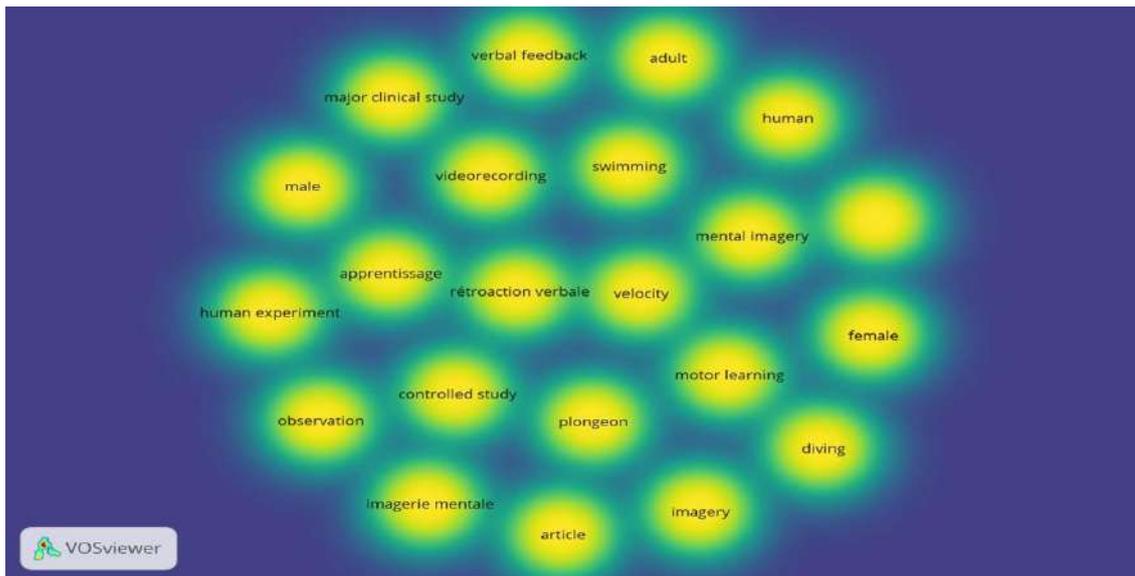


Gambar 1.2 Visualisasi Keterhubungan *Variable Imagery Renang*

Berdasarkan gambar 1.1 dan 1.2 di atas terlihat bahwa variable renang, *website*, model latihan, renang gaya bebas telah dikaji oleh peneliti sebelumnya. Didukung oleh analisis visualisasi kepadatan kata kunci peneliti menggunakan perangkat lunak *VOSviewer*. Adapun hasilnya sebagai berikut:



Gambar 1.3 Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama (*Co-Occurrence*) Imagery Semua Cabang Olahrag



Gambar 1.4 Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama (*Co-Occurrence*) *Imagery Renang*

Gambar 1.3 dan 1.4 di atas memberikan representasi visual dari kata kunci renang, *website*, model latihan, renang gaya bebas. Setiap node dipelot visualisasi kepadatan kata kunci memiliki warna yang bergantung pada kepadatan item node. Dengan kata lain, warna node bergantung pada jumlah objek di lingkungan node. Kata kunci yang lebih sering muncul berada di area kuning. Di sisi lain, kata kunci lebih jarang muncul berada di area hijau (Adiyoso, 2022). Dalam hal ini renang, *website*, model latihan, renang gaya bebas berada di area hijau kekuning-kuningan. Hal ini berarti variabel tersebut telah dikaji walaupun belum terlihat secara terintegrasi dengan atlet. Berdasarkan analisis bibliometrik di atas, peneliti akan mengembangkan penelitian yang membahas tentang pengembangan model latihan renang gaya bebas berbasis MIT. Adapun responden penelitian ini adalah atlet.

2. Studi Literatur

Suatu penelitian akan dapat menunjukkan *state of the art* jika telah melakukan pengkajian dari beberapa penelitian yang relevan. Hal ini tentunya untuk menghasilkan suatu kebaruan atau *novelty* dari penelitian itu sendiri. Setidaknya ada tiga tipe yang dapat menyatakan suatu penelitian dapat menghasilkan kebaruan, yaitu: 1) Kebaruan *Innovation*, 2) Kebaruan *Improvement*, dan 3) Kebaruan *Refutation* (Sukardi, 2009). Kemudian suatu karya ilmiah dapat dikatakan memiliki kebaruan

walaupun masih melibatkan penelitian yang serupa dengan penelitian sebelumnya, namun dilaksanakan pada tempat, waktu dan situasi yang berbeda. Topik yang dibuat harus relevan, bisa dari tema atau topik yang sudah ada (Soboroff & Harman, 2005). Berikut beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan:

Tabel 1.1
Beberapa Penelitian Sebelumnya

No	Nama Asal PT Tahun	Judul	Hasil
1	Gilang Chairullah, FKIP UNTAN, 2018	Pengaruh Latihan <i>Imagery</i> Terhadap Hasil <i>Shooting</i> Bola Basket Pada Peserta Didik SMAN 7 Pontianak	Berdasarkan Hasil Pengolahan Data Yang Dilakukan Peserta Didik <i>Ekstrakurikuler</i> Diperoleh Hasil Perhitungan Rata-rata Nilai <i>Prestest</i> 26,67 Dan <i>Posttest</i> 68,89 Dan Dipersentasekan Menjadi 42,22 %.
2	Affan Novarenta, Universitas Muhammadiyah Malang, 2013	Guided <i>Imagery</i> Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi	Hasil Penelitian Menunjukkan Bahwa Setiap Subjek Mengalami Penurunan Intensitas Nyeri Mentruasi, Subjek Pertama Yaitu DDJ Sebelum Diberikan Pelatihan <i>Guided Imagery</i> Skor Intensitas Nyeri Pada Saat <i>Pretest</i> Adalah 9 (Nyeri sangat Berat). Setelah Diberikan Pelatihan <i>Guided Imagery</i> Skor Intensitas Nyeri Pada Saat <i>Posttest</i> Menjadi 2 (Nyeri Ringan), Subjek RN Dan KN Sebelum Diberikan Pelatihan <i>Guided Imagery</i> Skor

No	Nama Asal PT Tahun	Judul	Hasil
			Intensitas Nyeri Pada Saat <i>Pretest</i> Adalah 10 (Nyeri Tidak Tertahankan) Setelah Diberikan Pelatihan Dan Menerapkan <i>Guided Imagery</i> Intensitas Nyeri subjek RN Dan KN Menjadi 0 (Tidak Ada Nyeri Sama Sekali).
3	Bayu Iswana, Universitas PGRI Palembang, 2018	Model Latihan Imagery Sebagai Pendukung Ketepatan Waktu Pencak Silat Kategori Tunggal, Ganda dan Regu Usia 9 – 12 Tahun	Hasil Penelitian Menunjukkan Bahwa Ahli Memberikan Penilaian Sebesar 80 % Terhadap Seluruh Draf Produk Yang Dilakukan Validasi dan Uji Coba. Ini Menunjukkan Bahwa Produk Model Latihan Imagery Sebagai Pendukung Ketepatan Waktu Pencak Silat Kategori Tunggal, Ganda Dan Regu Dapat Digunakan Sebagai Model Latihan Yang Efektif.
4	Ari Septiyanto, Pasca UNY 2016	Pengaruh Metode Latihan <i>Imagery</i> Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan <i>FloatingService</i> Atlet Bola Voli	Metode Latihan <i>Internal Imagery</i> Dan Metode Latihan <i>External Imagery</i> Memiliki Perbedaan Pengaruh Yang Signifikan Dalam Meningkatkan Hasil <i>Floating Service</i> Bola Voli Dimana Metode Latihan <i>Internal Imagery</i> Lebih Efektif Dalam Meningkatkan Konsentrasi

No	Nama Asal PT Tahun	Judul	Hasil
			<p>Dan Ketepatan <i>Floating Service</i> Bagi Atlet Junior.</p> <p>Atlet Yang Memiliki Tingkat Konsentrasi Tinggi Akan Memiliki Kualitas Serta Peningkatan Hasil Service Atas (<i>Floating Service</i>)</p> <p>A. Kelompok Atlet Dengan Konsentrasi Tinggi Dilatih Dengan Metode <i>Internal Imagery</i> (a1b1) Mengalami Peningkatan Terbesar.</p> <p>B. Kelompok Atlet Dengan Konsentrasi Rendah Dilatih Dengan Metode <i>Internal Imagery</i> (a1b2).</p> <p>C. Kelompok Atlet Dengan Konsentrasi Tinggi Dilatih Dengan Metode <i>External Imagery</i> (a2b1).</p> <p>D. Kelompok Atlet Dengan Konsentrasi Rendah Dilatih dengan Metode <i>External Imagery</i> (a2b2).</p>
5	Risti Nurfadhila, Universitas PGRI Semarang, 2016	Pengaruh Latihan <i>Imagery</i> Dan Koordinasi Terhadap Keterampilan <i>Forehand Drive</i> Petenis pemula	Pada Kelompok Petenis Pemula Yang Dilatih Dengan <i>Video Imagery</i> Memiliki Peningkatan Keterampilan <i>Forehand Drive</i> Lebih Baik Jika Dibandingkan Dengan Petenis Pemula Yang Diberikan <i>Script Imagery</i> .

No	Nama Asal PT Tahun	Judul	Hasil
			<p>Petenis Yang Memiliki Koordinasi Tinggi Akan Lebih Baik Keterampilan Forehand Drive Nya Dibanding Dengan Petenis Yang Memiliki Koordinasi Rendah.</p> <p>Petenis pemula Yang Memiliki Koordinasi Tinggi Akan Memperoleh Hasil Yang Lebih Baik Daripada Petenis Pemula Yang Memiliki Koordinasi Rendah Jika Dilatih Dengan <i>Video Imagery</i> Sebaliknya Petenis Pemula Yang Memiliki Koordinasi Rendah Akan Memperoleh Hasil Yang Lebih Baik Daripada Petenis Yang Memiliki Koordinasi Tinggi Jika Dilatih Dengan <i>Script Imagery</i>.</p>
6	Yusuf Hidayat, FPOK UPI, 2016	Imajery Mental Dan Keterampilan Motorik	<p>Sesuai Dengan Jumlah Artikel Yang Terseleksi Yaitu 11 Artikel, Diperoleh 15 Koefisien Ukuran Efek, Koefisien Korelasi Berkisar Antara 0,095 Sampai 0,711, Dengan Koefisien Reliabilitas Variabel Imajery Mental Yang Terentang Dari 0,73 Sampai 0,89 Dan Tiga Koefisien Reliabilitas variable</p>

No	Nama Asal PT Tahun	Judul	Hasil
			Keterampilan Motorik, Yaitu 0,62, 0,63 Dan 0,91.
7	Satrio Anggoro Putra Wibowo, FPOK UPI, 2016	Pengaruh Latihan Mental <i>Imagery</i> Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak <i>Rifle</i> Jawa Barat	Adanya Peningkatan Skor Atlet Menembak <i>air rifle</i> Putra Dari Awal <i>Pre test</i> Hingga <i>Post test</i> Setelah Diberikan <i>Treatment</i> Mental <i>Imagery</i> . Adanya Peningkatan Skor Menembak <i>air rifle</i> Putri Dari Awal <i>Pre test</i> Hingga <i>Post test</i> Setelah Diberikan <i>Treatment</i> Mental <i>Imagery</i> . Hasil Pemberian <i>Treatment</i> Mental <i>Imagery</i> Terdapat Peningkatan Antara <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Dengan Nilai Rata-rata <i>PreTest</i> 521,72 Dan Nilai Rata-rata <i>Post Test</i> 527,09.
8	Ayuningtyas Sekar Asmara Putri, Universitas Sebelas Maret, 2012	Pelatihan Mental <i>Imagery</i> Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Taekwondo Di <i>Dojang</i> Patriot Wonosobo	Skor Kecemasan Bertanding Subjek Penelitian Berdasarkan Skala Kecemasan Bertanding Yang Diukur Saat <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Dimana Terjadi Penurunan Tingkat Kecemasan Bertanding Subjek Penelitian Antara Sebelum Dengan Setelah Diberikan Pelatihan Mental <i>Imagery</i> , Yaitu <i>mean</i> Subjek Sebelum Pelatihan Sebesar 64,60 Dan Setelah Pelatihan Sebesar 53,60.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, peneliti akan membuat model latihan *imagery* pada atlet renang gaya bebas kelompok umur 12-13 tahun dengan beberapa inovasi sebagai berikut:

- 1) Latihan *imagery* yang menekankan pada setiap tahapan gerak renang gaya bebas (awal, inti dan akhir).
- 2) Pengembangan instrumen variabel terikat, yaitu keterampilan renang gaya bebas.
- 3) Rancangan perlakuan atau desain model latihan *imagery* renang gaya bebas.
- 4) Latihan yang dikembangkan menggunakan subjek atlet kelompok umur 12-13 tahun.

3. Road Map Penelitian

Agar suatu penelitian lebih terarah, maka perlu kiranya dibuat peta jalan atau *road map* penelitian. Dengan adanya *road map* penelitian, peneliti mampu membuat suatu perencanaan, arah dan capaian luaran penelitian yang dilakukan. Berikut *road map* dari penelitian yang dilakukan:



Gambar 1.5 Road Map Penelitian

