

HASIL RENANG JAWA BARAT DAN ANALISIS PADA PON XVIII RIAU 2012

Dikdik Zafar Sidik; Iman Imanudin; Supyar Mujiyanto; Luki Afari

Abstraks

Cabang olahraga Renang merupakan salah satu cabang Olimpiade (Sport Olympics) karena pada setiap Multievent Internasional merupakan cabang olahraga yang wajib diperlombakan. Begitu pula ketika berlangsungnya Pekan Olahraga Nasional (PON). Cabang ini memperlombakan minimal 32 nomor (untuk putra dan putri). Dalam setiap perlombaan sangat dimungkinkan untuk terjadinya pemecahan rekor baru karena cabang olahraga ini sangat terukur. Sehingga setiap atlet mempunyai peluang untuk berprestasi pada setiap penampilannya dalam memperbaiki catatan waktu pada setiap nomor yang dikuasainya. Namun demikian banyak faktor yang akan mempengaruhi prestasi maksimal setiap atlet baik secara internal maupun eksternal. Hal inilah yang menggambarkan kesuksesan Tim Renang Jawa Barat pada PON XVIII. Kajian analisis dan pemetaan prestasi renang pada setiap provinsi serta profil para atlet elit renang Indonesia yang disajikan ini merupakan bagian dari referensi yang sangat berharga untuk upaya perbaikan di masa yang akan datang.

Kata Kunci : Sports Olympics, PON, Profile

Latar Belakang

Upaya untuk menciptakan prestasi di cabang olahraga Renang merupakan sesuatu yang senantiasa didambakan. Namun, tidaklah mudah untuk dapat menghasilkan prestasi yang membanggakan tersebut. Keberhasilan pencapaian prestasi sangat membutuhkan dukungan dari berbagai faktor baik secara internal maupun eksternal. Salah satu yang tentunya dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan prestasi adalah melaksanakan salah satu tahap dari sebuah proses pengelolaan kepelatihan.

Salah satu tahap tersebut berupa evaluasi pencapaian prestasi atlet dalam suatu perlombaan melalui kajian-kajian analisis baik yang secara sederhana maupun pemanfaatan teknologi yang sudah modern.

Makna dan manfaat dari kajian tersebut tidak ada lain adalah semaksimal mungkin hasil kajian dapat diterapkan sebagai upaya *feedback* dari sebuah proses pelatihan. Apakah proses yang sudah dijalankan berhasil secara maksimal? atau diketahui bahwa proses yang dilakukan saat pelatihan berlangsung tidak atau kurang memenuhi syarat pencapaian prestasi?

Melalui tulisan sederhana ini tentang beberapa catatan hasil perlombaan Renang pada PON XVIII di Riau tahun 2012 diharapkan dapat memberikan deskripsi tentang profil prestasi cabang olahraga renang di Indonesia dan kualitas renang pada setiap atlet yang ikut berpartisipasi pada multievent tersebut terutama para atlet yang sudah dikatakan sebagai atlet yang dipersiapkan untuk multievent yang lebih tinggi seperti SEA Games.

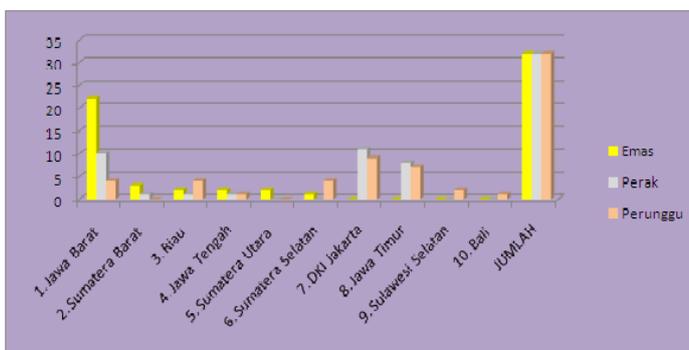
Tujuan dari kajian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu referensi parameter dalam merancang program latihan selanjutnya melalui telaahan apa yang menjadi Kelebihan, Kelemahan, Peluang, serta mencermati hambatan/kendala yang ditemukan untuk kemudian dicari solusi yang lebih tepat dan adekuat.

Semoga tulisan sederhana ini bermanfaat untuk teman-teman Pelatih dan Pembaca yang sangat mencintai renang dan berkeinginan untuk mendukung Pencapaian Prestasi Renang di masa yang akan datang.

Pemetaan Prestasi Renang setiap Provinsi di Indonesia pada PON Riau 2012

Emas	Perak	Perunggu
------	-------	----------

1. Jawa Barat	22	10	4
2. Sumatera Barat	3	1	0
3. Riau	2	1	4
4. Jawa Tengah	2	1	1
5. Sumatera Utara	2	0	0
6. Sumatera Selatan	1	0	4
7. DKI Jakarta	0	11	9
8. Jawa Timur	0	8	7
9. Sulawesi Selatan	0	0	2
10. Bali	0	0	1
JUMLAH	32	32	32



Temuan dan Analisa Hasil Perlombaan Renang PON XVIII RIAU 2012

Dari beberapa atlet yang kami coba amati terdapat beberapa temuan yang sangat menjanjikan untuk prestasi renang di masa yang akan datang. Hal ini terutama untuk beberapa atlet yang pernah melakukan tes identifikasi bakat beberapa waktu yang lalu di Bandung yang termasuk klasifikasi Atlet Muda Berbakat. Sehingga diharapkan akan terjadi pembinaan secara maksimal untuk dapat berprestasi di masa yang akan datang lebih baik dari masa sebelumnya.

Hal ini tentunya harus menjadi Pekerjaan Penting bagi para pelatih untuk mempersiapkan perencanaan yang lebih matang dan adekuat.

Hasil pengamatan data kami coba tuangkan secara sederhana untuk kemudian dikaji secara bersama-sama agar dapat dicari solusi yang lebih tepat dalam upaya meningkatkan dan mengembangkan potensi ke arah yang lebih baik dan Maksimal.

Namun sebelum analisis kajian perseorangan, kami ingin menyajikan hasil keseluruhan yang dibandingkan dengan Hasil SEA Games XXVI 2011 dan Rekor SEA Games yang tentunya diharapkan dapat memberikan gambaran persiapan TIM Renang Indonesia menuju SEA Games XXVII Myanmar 2013 yang akan datang.

Adapun Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

PUTERA								
No	EVENTS	PON XVIII 2012		SEA GAMES 2011		REKOR SEA GAMES		Negara
		Waktu	Atlet	Waktu	Atlet	Waktu	Atlet	
1	50 m freestyle	23.29	Triady	23.28	Arren Quex	22.62	Daniel Eugenio Coakley	Philippines
2	100 m freestyle	51.21	Triady	50.79	Huang Quy	50.16	Daniel William Henry Bego	Malaysia
3	200 m freestyle	1:52.83	Triady	1:51.07	Yeo Koi	1:49.22	Daniel William Henry Bego	Malaysia
4	400 m freestyle	4:01.34	Triady	3:55.07	Kevin Yeap	3:53.99	Daniel William Henry Bego	Malaysia
5	1500 m freestyle	16:10.00	Ricky A.	15:44.32	Teo Zhen	15:37.75	Ryan Arabejo	Philippines
6	50 m backstroke			25.62	Siman	25.62	I Gede Siman Sudartawa	Indonesia
7	100 m backstroke	56.17	Siman	55.59	Siman	55.59	I Gede Siman Sudartawa	Indonesia
8	200 m backstroke	2:05.01	Siman	2:02.44	Siman	2:00.96	Raymond Papa	Philippines
9	50 m breaststroke			28.25	Indra G.	28.25	Indra Gunawan	Indonesia
10	100 m breaststroke	1:02.57	Indra G.	1:02.01	Ketin N.	1:01.60	Nguyen Huu Viet	Vietnam
11	200 m breaststroke	2:17.98	Indra G.	2:12.99	Ketin N.	2:12.99	Ketin Nuttapong	Thailand
12	50 m butterfly			24.06	Joseph S.	24.06	Joseph Isaac Schooling	Singapore
13	100 m butterfly	53.74	Glen	53.07	Huang Quy	53.07	Hoang Quy Phuoc	Vietnam
14	200 m butterfly	2:02.98	Donny	1:56.67	Joseph S.	1:56.67	Joseph Isaac Schooling	Singapore
15	200 m individual medley	2:07.74	Glen	2:02.90	Ketin N.	2:02.90	Ketin Nuttapong	Thailand
16	400 m individual medley	4:39.03	M. Akbar	4:24.33	Quang Zh.	4:23.20	Ratapong Sirisanont	Thailand
	4x100 m freestyle relay			3:23.35	SINGAPORE		Lim Wen Hao Joshua Lim Yong En Clement Ong Kai Yi Russel Su Shirong Jeffrey	Singapore
	4x200 m freestyle relay			7:31.98	SINGAPORE		Cheah Mingzhe Marcus Lim Wen Hao Joshua Lim Yong En Clement Ong Wei Shien Zach	Singapore
	4x100 m medley relay			3:41.35	INDONESIA		I Gede Siman Sudartawa Indra Gunawan Glenn Victor Sutanto Triady Fauzi Sidiq	Indonesia

Puteri								
No	EVENTS	PON XVIII 2012		SEA GAMES 2011		REKOR SEA GAMES		Negara
		Waktu	NAMA	Waktu	Nama	Waktu	Nama	
1	50 m freestyle	26.87	Patrisia	25.77	A. Lim	25.77	Amanda Lim Xiang Qi	Singapore
2	100 m freestyle	58.09	Patrisia	56.54	Nathanan	56.03	Quah Ting Wen	Singapore
3	200 m freestyle	2:05.40	Patrisia	2:01.49	Nathanan	2:00.57	Quah Ting Wen	Singapore
4	400 m freestyle	4:22.62	Reina S.	4:15.84	Nathanan	4:10.75	Cai Lin Khoo	Malaysia
5	800 m freestyle	9:01.98	Reina S.	8:15.17	Khoo C.	8:35.41	Lynette Lim Shu En	Singapore
6	50 m backstroke			29.37	Shana L.	29.37	Shana Lim Jia Yi	Singapore
7	100 m backstroke	1:05.73	Yessy	1:02.11	Tao Li	1:02.11	Tao Li	Singapore
8	200 m backstroke	2:21.07	Yessy	2:15.73	Yessy Y.	2:15.73	Yessy Yosaputra	Indonesia
9	50 m breaststroke			32.49	Christina	32.49	Christina Loh	Malaysia
10	100 m breaststroke	1:13.65	Margareth	1:10.55	Siow Y.	1:09.82	Siow Yi Ting	Malaysia
11	200 m breaststroke	2:40.49	Kavita	2:33.67	Siow Y.	2:30.35	Siow Yi Ting	Malaysia
12	50 m butterfly			26.59	Tao Li	26.59	Tao Li	Singapore
13	100 m butterfly	1:03.36	Reisa	58.84	Tao Li	58.84	Tao Li	Singapore
14	200 m butterfly	2:15.73	Monalisa	2:14.27	Tao Li	2:13.49	Tao Li	Singapore
15	200 m individual medley	2:21.52	Reisa	2:18.75	Nathanan	2:14.57	Siow Yi Ting	Malaysia
16	400 m individual medley	5:03.88	Reisa	4:50.88	Nathanan	4:50.88	Junkraja Natthanan	Thailand
	4x100 m freestyle relay			3:48.38	SINGAPORE	3:45.73	Lim Shu En Lynette Lim Xiang Qi Amanda Ong Chui Bin Mylene Quah Ting Wen	Singapore
	4x200 m freestyle relay			8:13.88	SINGAPORE	8:11.75	Lim Shu En Lynette Lim Xiang Qi Amanda Ong Chui Bin Mylene Quah Ting Wen	Singapore
	4x100 m medley relay			4:11.27	SINGAPORE	4:10.38	Lim Jia Yi Shana Ho Ru'En Roanne Tao Li Quah Ting Wen	Singapore

Catatan :

- Peluang Emas di SEA Games Myanmar 2013 pada bagian Putera adalah Siman, Indra, Triady, dan Glen serta 4 x 100 m Gaya Ganti.
- Pada bagian Puteri relatif cukup berat untuk mendapatkan Emas kecuali jika Yessy mampu mempertahankan (bahkan jika memungkinkan untuk meningkatkan) prestasi sebelumnya.
- Tidak menutup kemungkinan untuk para perenang muda (Pa-Pi) yang di PON mampu berprestasi lebih baik dari atlet senior dapat ditingkatkan lagi dalam sisa waktu menjelang SEA Games nanti

Berikut data yang kami coba sajikan berdasarkan beberapa nomor perlombaan sebagai sampel analisa seperti berikut.

PERFORMA ATLET PUTERI TID dan ELIT

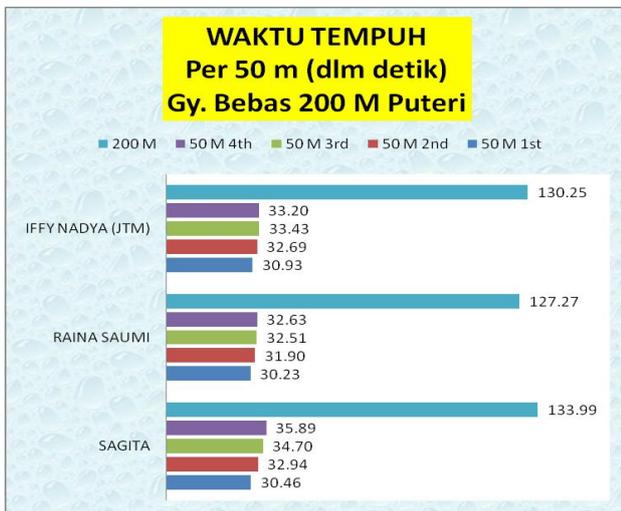
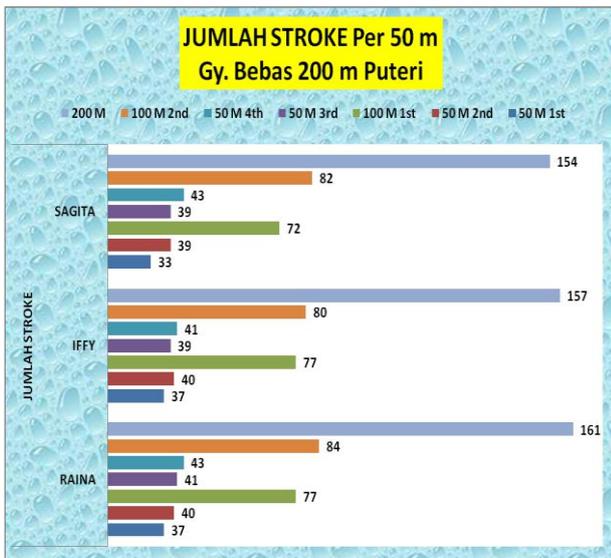
GAYA BEBAS

200 Meter

SAGITA	WAKTU - KEC. - STROKE/DTK					
	50 meter		50 meter		Catatan	Ket.
	25m 1st	25 m2nd	25 m3rd	25 m4th		
100 m 1st	13.77	30.46	45.91	63.40	63.40	Waktu
t-Int.	13.77	16.69	15.45	17.49	63.4	wk/lap
m/dtk	1.82	1.50	1.62	1.43	1.58	Rata2
Stroke	13	20	17	22	72	Jml Strk
Str/dtk	0.94	1.20	1.10	1.26	1.14	Rata2
100 m 2nd	25m 5th	25 m 6th	25 m 7th	25 m 8th		
	79.48	98.10	115.06	133.99	133.99	Waktu
t-Int.	16.08	18.62	16.96	18.93	70.59	wk/lap
m/dtk	1.55	1.34	1.47	1.32	1.42	Rata2
Stroke	18	21	19	24	82	Jml Strk
Str/dtk	1.12	1.13	1.12	1.27	1.16	Rata2

IFFY NADYA (JTM)	WAKTU - KEC. - STROKE/DTK					
	50 meter		50 meter		Catatan	Ket.
	25m 1st	25 m2nd	25 m3rd	25 m4th		
100 m 1st	13.50	30.93	46.40	63.62	63.62	Waktu
t-Int.	13.50	17.43	15.47	17.22	63.62	wk/lap
m/dtk	1.85	1.43	1.62	1.45	1.57	Rata2
Stroke	15	22	18	12	67	Jml Strk
Str/dtk	1.11	1.26	1.16	0.70	1.05	Rata2
100 m 2nd	25m 5th	25 m 6th	25 m 7th	25 m 8th		
	79.20	97.05	113.22	130.25	130.25	Waktu
t-Int.	15.58	17.85	16.17	17.03	66.63	wk/lap
m/dtk	1.60	1.40	1.55	1.47	1.50	Rata2
Stroke	17	22	18	23	80	Jml Strk
Str/dtk	1.09	1.23	1.11	1.35	1.20	Rata2

RAINA SAUMI	WAKTU - KEC. - STROKE/DTK					
	50 meter		50 meter		Catatan	Ket.
	25m 1st	25 m2nd	25 m3rd	25 m4th		
100 m 1st	13.34	30.23	45.70	62.13	62.13	Waktu
t-Int.	13.34	16.89	15.47	16.43	62.13	wk/lap
m/dtk	1.87	1.48	1.62	1.52	1.61	Rata2
Stroke	14	23	18	22	77	Jml Strk
Str/dtk	1.05	1.36	1.16	1.34	1.24	Rata2
100 m 2nd	25m 5th	25 m 6th	25 m 7th	25 m 8th		
	77.62	94.64	110.31	127.27	127.27	Waktu
t-Int.	15.49	17.02	15.67	16.96	65.14	wk/lap
m/dtk	1.61	1.47	1.60	1.47	1.54	Rata2
Stroke	19	22	19	24	84	Jml Strk
Str/dtk	1.23	1.29	1.21	1.42	1.29	Rata2



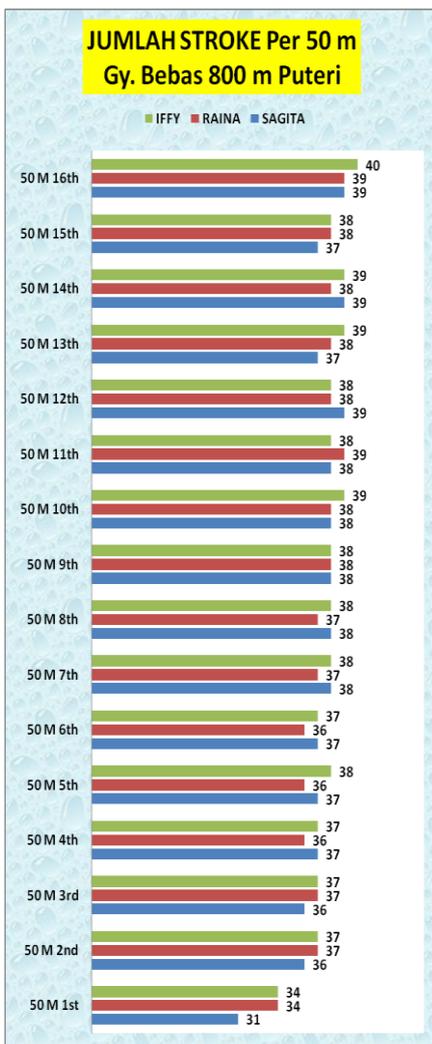
Catatan : pada jarak renang 200 m nampak bahwa kemampuan power endurance yang dapat mendukung kemampuan speed endurance mampu mengatasi resisten lebih baik sehingga waktu tempuh menjadi lebih singkat.

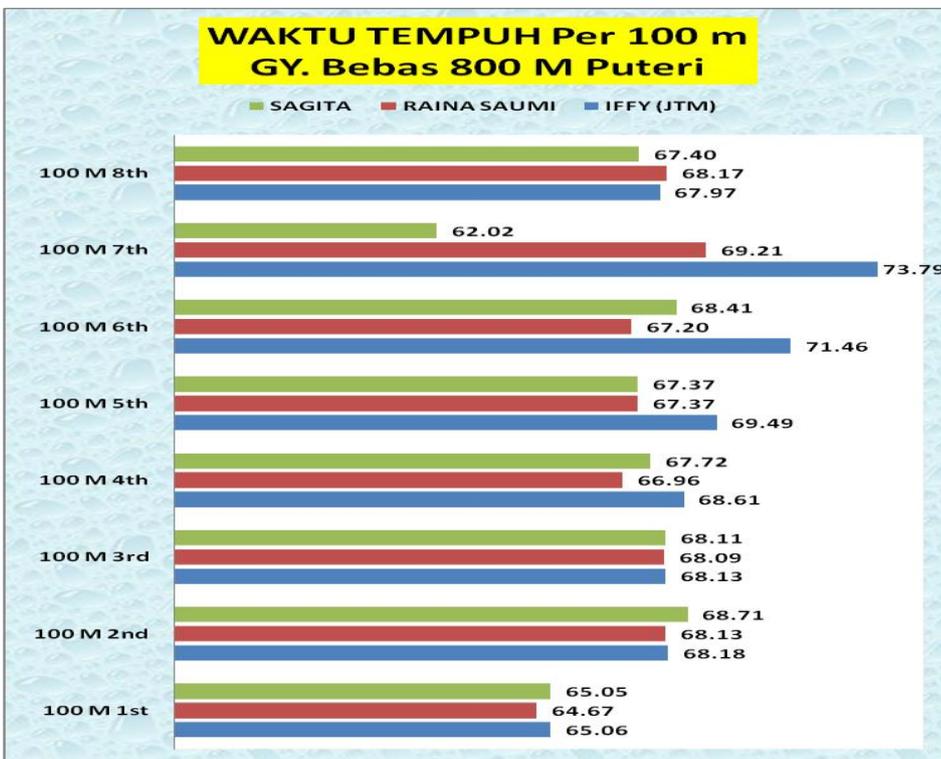
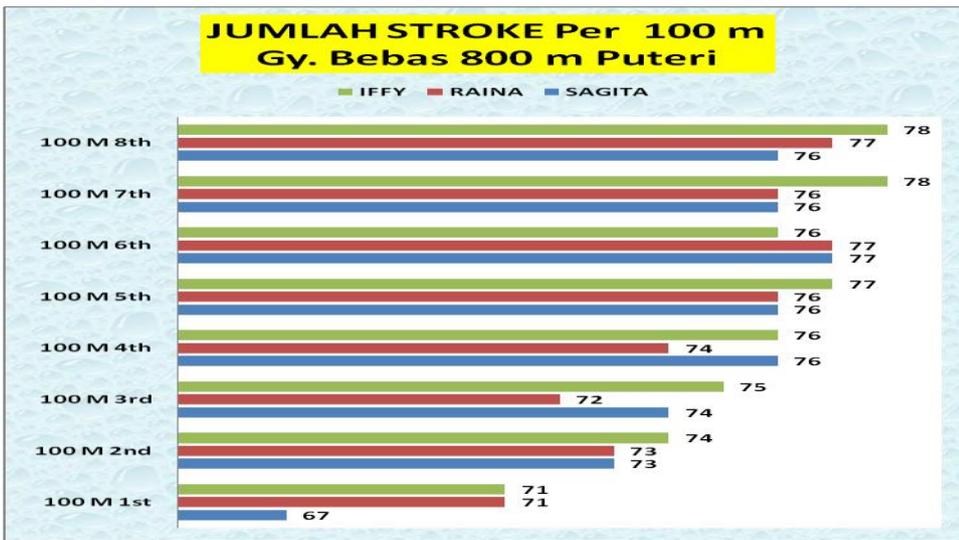
800 Meter

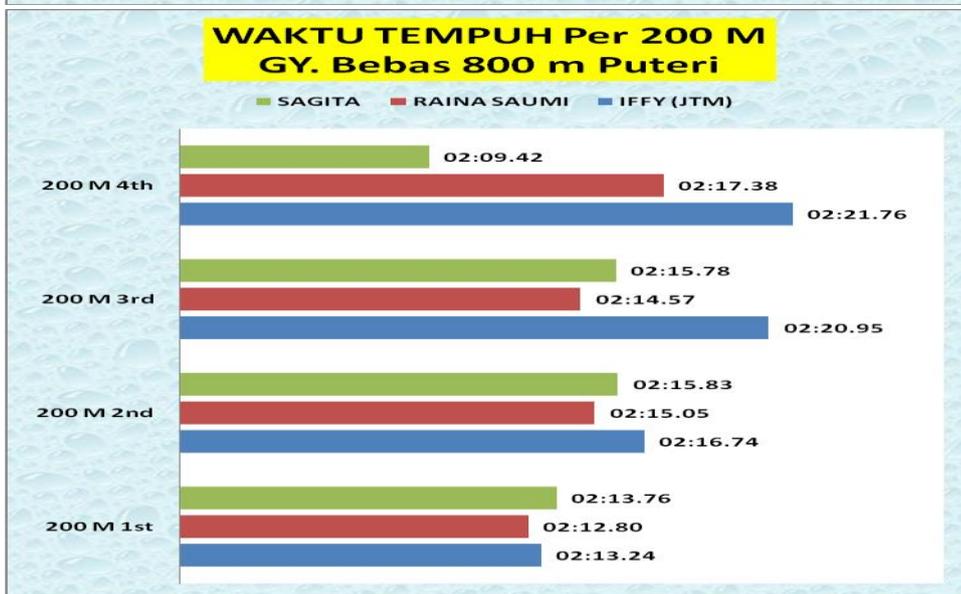
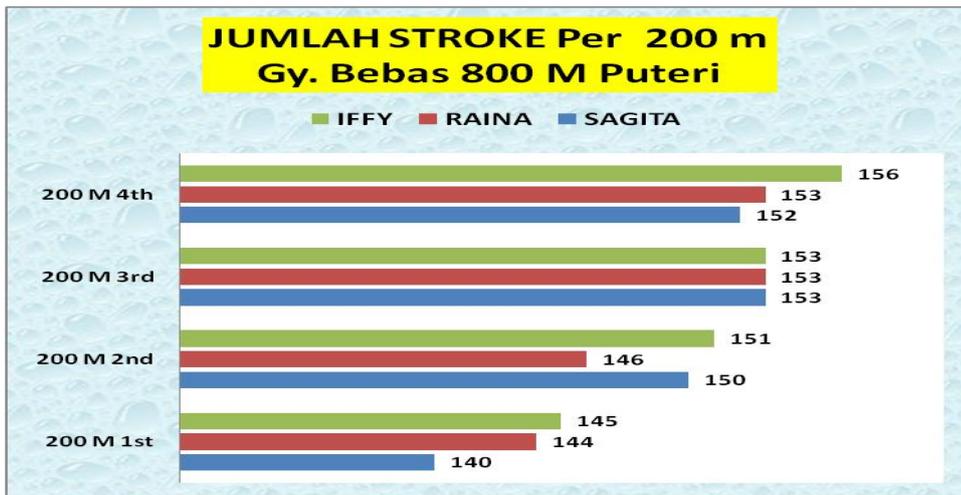
IFFY (JTM)	WAKTU - KEC. - STROKE/DTK						WAKTU - KEC. - STROKE/DTK							
	200 1st	50 m 1st	50 m 2nd	100 m 1st	50 m 3rd	50 m 4th	100 m 2nd	200 2nd	50 m 1st	50 m 2nd	100 m 3rd	50 m 13rd	50 m 4th	100 m 4th
		30.99	65.06		99.43	133.24			167.36	201.37		235.64	269.98	
	t-Int.	30.99	34.07	65.06	34.37	33.81	68.18	t-Int.	34.12	34.01	68.13	34.27	34.34	68.61
	m/dtk	0.81	0.73		0.73	0.74		m/dtk	0.73	0.74		0.73	0.73	
	Stroke	34	37		37	37		Stroke	38	37		38	38	
	Str/dtk	1.10	1.09		1.08	1.09		Str/dtk	1.11	1.09		1.11	1.11	
	200 3rd	50 m 1st	50 m 2nd	100 m 5th	50 m 3rd	50 m 4th	100 m 6th	200 4th	50 m 1st	50 m 2nd	100 m 7th	50 m 13rd	50 m 4th	100 m 8th
		304.62	339.47		375.22	410.93			446.37	484.72		517.80	552.69	
	t-Int.	34.64	34.85	69.49	35.75	35.71	71.46	t-Int.	35.44	38.35	73.79	33.08	34.89	67.97
	m/dtk	0.72	0.72		0.70	0.70		m/dtk	0.71	0.65		0.76	0.72	
	Stroke	38	39		38	38		Stroke	39	39		38	40	
	Str/dtk	1.10	1.12		1.06	1.06		Str/dtk	1.10	1.02		1.15	1.15	

RAINA SAUHI		WAKTU - KEC. - STROKE/DTK						WAKTU - KEC. - STROKE/DTK					
200 1st	50 m 1st	50 m 2nd	100 m 1st	50 m 3rd	50 m 4th	100 m 2nd	200 2nd	50 m 1st	50 m 2nd	100 m 3rd	50 m 13rd	50 m 4th	100 m 4th
t-Int.	31.22	64.67	64.67	98.75	132.80	68.13	t-Int.	167.33	200.89	68.09	234.13	267.85	66.96
m/dtk	0.80	0.75		0.73	0.73		m/dtk	0.72	0.74		0.75	0.74	
Stroke	34	37		37	36		Stroke	36	36		37	37	
Str/dtk	1.09	1.11		1.09	1.06		Str/dtk	1.04	1.07		1.11	1.10	
200 3rd	50 m 1st	50 m 2nd	100 m 5th	50 m 3rd	50 m 4th	100 m 6th	200 4th	50 m 1st	50 m 2nd	100 m 7th	50 m 13rd	50 m 4th	100 m 8th
t-Int.	301.46	335.22	67.37	368.84	402.42	67.20	t-Int.	436.80	471.63	69.21	506.18	539.80	68.17
m/dtk	0.74	0.74		0.74	0.74		m/dtk	0.73	0.72		0.72	0.74	
Stroke	38	38		39	38		Stroke	38	38		38	39	
Str/dtk	1.13	1.13		1.16	1.13		Str/dtk	1.11	1.09		1.10	1.16	

SAGITA		WAKTU - KEC. - STROKE/DTK						WAKTU - KEC. - STROKE/DTK					
200 1st	50 m 1st	50 m 2nd	100 m 1st	50 m 3rd	50 m 4th	100 m 2nd	200 2nd	50 m 1st	50 m 2nd	100 m 3rd	50 m 13rd	50 m 4th	100 m 4th
t-Int.	31.48	65.05	65.05	99.20	133.76	68.71	t-Int.	167.93	201.87	68.11	235.84	269.59	67.72
m/dtk	0.79	0.74		0.73	0.72		m/dtk	0.73	0.74		0.74	0.74	
Stroke	31	36		36	37		Stroke	37	37		38	38	
Str/dtk	0.98	1.07		1.05	1.07		Str/dtk	1.08	1.09		1.12	1.13	
200 3rd	50 m 1st	50 m 2nd	100 m 5th	50 m 3rd	50 m 4th	100 m 6th	200 4th	50 m 1st	50 m 2nd	100 m 7th	50 m 13rd	50 m 4th	100 m 8th
t-Int.	303.08	336.96	67.37	370.85	405.37	68.41	t-Int.	439.54	467.39	62.02	502.13	534.79	67.40
m/dtk	0.75	0.74		0.74	0.72		m/dtk	0.73	0.90		0.72	0.77	
Stroke	38	38		38	39		Stroke	37	39		37	39	
Str/dtk	1.13	1.12		1.12	1.13		Str/dtk	1.08	1.40		1.07	1.19	







Catatan :

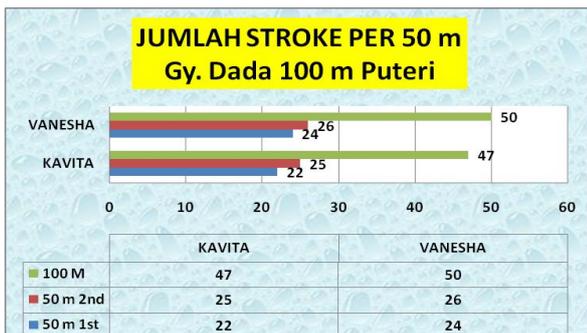
Salah satu atlet yang cukup potensial pada nomor jauh ini adalah Sagita (1998). Ia memiliki efisiensi gerak yang lebih baik dibandingkan yang lainnya. Karena ia mampu menempuh waktu lebih singkat walaupun dengan jumlah stroke yang lebih sedikit. Ia memiliki tenaga yang lebih baik sehingga efisiensi gerak dapat tercipta.

Keberhasilan yang dapat diraih dengan lebih baik lagi di masa yang akan datang jika mampu meningkatkan daya tahan keketahanan yang cepat (power endurance) lebih baik lagi.

GAYA DADA
100 Meter

KAVITA		WAKTU - STROKE/DTK - KEC. RENANG (m/dtk)						Catatan
		15 m 1st		30 M			5 M	
50 m 1st	5m 1st	10m1st	10m2nd	10m3rd	10m4th	5m2nd		
	8.67		16.21	23.71	31.52	35.73	35.73	
	t-int.	8.67	7.54	7.5	7.81	4.21	35.73	
	m/dtk	1.73	1.33	1.33	1.28	2.38	1.40	
	Stroke	4	6	6	5	3	24	
	Str/dtk	0.46	0.80	0.80	0.64	0.71	0.67	
50 m 2nd	5m 3rd	10m 5th	10m 6th	10m 7th	10m 8th	5m 4th		
	46.65		54.48	62.42	70.78	75.03	75.03	
	t-int.	10.92	7.83	7.94	8.36	4.25	39.3	
	m/dtk	0.92	1.28	1.26	1.20	2.35	1.27	
	Stroke	5	6	6	6	3	26	
	Str/dtk	0.46	0.77	0.76	0.72	0.71	0.66	

A T VANESHA		WAKTU - STROKE/DTK - KEC. RENANG (m/dtk)						Catatan
		15 m 1st		30 M			5 M	
50 m 1st	5m 1st	10m1st	10m2nd	10m3rd	10m4th	5m2nd		
	9.46		16.88	24.39	32.83	37.1	37.1	
	t-int.	9.46	7.42	7.51	8.44	4.27	37.1	
	m/dtk	1.59	1.35	1.33	1.18	2.34	1.35	
	Stroke	3	7	6	7	4	27	
	Str/dtk	0.32	0.94	0.80	0.83	0.94	0.73	
50 m 2nd	5m 3rd	10m 5th	10m 6th	10m 7th	10m 8th	5m 4th		
	48.99		57.71	66.46	76.02	80.73	80.73	
	t-int.	11.89	8.72	8.75	9.56	4.71	43.63	
	m/dtk	0.84	1.15	1.14	1.05	2.12	1.15	
	Stroke	7	8	8	8	4	34	
	Str/dtk	0.59	0.80	0.91	0.84	0.85	0.78	



Catatan :

Kavita memiliki efisiensi gerakan yang lebih baik dibandingkan dengan Vanesia karena dengan jumlah stroke yang lebih sedikit akan tetapi waktu tempuhnya lebih baik.

GAYA KUPU-KUPU

200 Meter

AT VANESHA	WAKTU - KEC. - STROKE/DTK					
	50 meter		50 meter		Catatan	Ket.
100 m 1st	25m 1st	25 m2nd	25 m3rd	25 m4th		
	14.71	33.60	52.34	74.15	74.15	Waktu
t-Int.	14.71	18.89	18.74	21.81	74.15	wk/lap
m/dtk	1.70	1.32	1.33	1.15	0.67	Rata2
Stroke	10	13	15	18	56	Jml Strk
Str/dtk	0.68	0.69	0.80	0.83	0.76	Rata2
100 m 2nd	25m 5th	25 m 6th	25 m 7th	25 m 8th		
	95.83	124.00	146.58	174.54	174.54	Waktu
t-Int.	21.68	28.17	22.58	27.96	100.39	wk/lap
m/dtk	1.15	0.89	1.11	0.89	0.29	Rata2
Stroke	17	19	16	20	72	Jml Strk
Str/dtk	0.78	0.67	0.71	0.72	0.41	Rata2

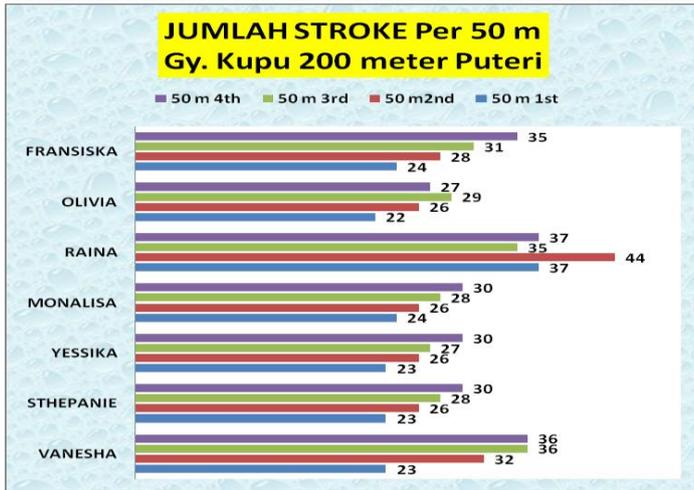
MONALIZA	WAKTU - KEC. - STROKE/DTK					
	50 meter		50 meter		Catatan	Ket.
100 m 1st	25m 1st	25 m2nd	25 m3rd	25 m4th		
	13.74	30.35	48.37	64.92	64.92	Waktu
t-Int.	13.74	16.61	18.02	16.55	64.92	wk/lap
m/dtk	1.82	1.51	1.39	1.51	0.77	Rata2
Stroke	10	14	12	14	50	Jml Strk
Str/dtk	0.73	0.84	0.67	0.85	0.77	Rata2
100 m 2nd	25m 5th	25 m 6th	25 m 7th	25 m 8th		
	82.24	100.07	117.52	135.20	135.20	Waktu
t-Int.	17.32	17.83	17.45	17.68	70.28	wk/lap
m/dtk	1.44	1.40	1.43	1.41	0.37	Rata2
Stroke	12	16	13	17	58	Jml Strk
Str/dtk	0.69	0.90	0.74	0.96	0.43	Rata2

RAINA SAUMI	WAKTU - KEC. - STROKE/DTK					
	50 meter		50 meter		Catatan	Ket.
100 m 1st	25m 1st	25 m2nd	25 m3rd	25 m4th		
	13.81	31.10	47.65	65.56	65.56	Waktu
t-Int.	13.81	17.29	16.55	17.91	65.56	wk/lap
m/dtk	1.81	1.45	1.51	1.40	0.76	Rata2
Stroke	12	25	20	24	81	Jml Strk
Str/dtk	0.87	1.45	1.21	1.34	1.24	Rata2
100 m 2nd	25m 5th	25 m 6th	25 m 7th	25 m 8th		
	82.61	100.59	117.46	136.48	136.48	Waktu
t-Int.	17.05	17.98	16.87	19.02	70.92	wk/lap
m/dtk	1.47	1.39	1.48	1.31	0.37	Rata2
Stroke	21	24	21	26	92	Jml Strk
Str/dtk	1.23	1.33	1.24	1.37	0.67	Rata2

OLIVIA F.	WAKTU - KEC. - STROKE/DTK					
	50 meter		50 meter		Catatan	Ket.
100 m 1st	25m 1st	25 m2nd	25 m3rd	25 m4th		
	13.40	30.79	48.00	66.45	66.45	Waktu
t-Int.	13.40	17.39	17.21	18.45	66.45	wk/lap
m/dtk	1.87	1.44	1.45	1.36	0.75	Rata2
Stroke	7	15	11	15	48	Jml Strk
Str/dtk	0.52	0.86	0.64	0.81	0.72	Rata2
100 m 2nd	25m 5th	25 m 6th	25 m 7th	25 m 8th		
	84.51	103.75	122.56	142.44	142.44	Waktu
t-Int.	18.06	19.24	18.81	19.88	75.99	wk/lap
m/dtk	1.38	1.30	1.33	1.26	0.35	Rata2
Stroke	12	17	12	15	56	Jml Strk
Str/dtk	0.66	0.88	0.64	0.75	0.39	Rata2

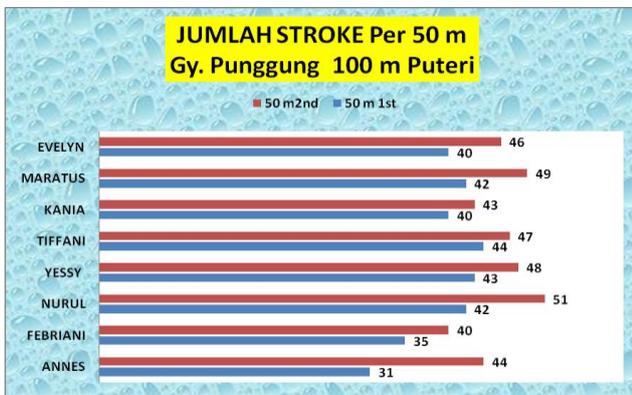
FRANSISKA	WAKTU - KEC. - STROKE/DTK					
	50 meter		50 meter		Catatan	Ket.
100 m 1st	25m 1st	25 m2nd	25 m3rd	25 m4th		
	14.62	32.22	49.96	69.31	69.31	Waktu
t-Int.	14.62	17.60	17.74	19.35	69.31	wk/lap
m/dtk	1.71	1.42	1.41	1.29	0.72	Rata2
Stroke	9	15	12	16	52	Jml Strk
Str/dtk	0.62	0.85	0.68	0.83	0.75	Rata2
100 m 2nd	25m 5th	25 m 6th	25 m 7th	25 m 8th		
	88.43	109.68	130.35	153.66	153.66	Waktu
t-Int.	19.12	21.25	20.67	23.31	84.35	wk/lap
m/dtk	1.31	1.18	1.21	1.07	0.33	Rata2
Stroke	14	17	15	20	66	Jml Strk
Str/dtk	0.73	0.80	0.73	0.86	0.43	Rata2

STHEPANIE	WAKTU - KEC. - STROKE/DTK				Catatan	Ket.
	50 meter		50 meter			
100 m 1st	25m 1st	25 m2nd	25 m3rd	25 m4th		
	14.28	31.95	49.54	68.07	68.07	Waktu
t-Int.	14.28	17.67	17.59	18.53	68.07	wk/lap
m/dtk	1.75	1.41	1.42	1.35	0.73	Rata2
Stroke	8	15	11	15	49	Jml Strk
Str/dtk	0.56	0.85	0.63	0.81	0.72	Rata2
100 m 2nd	25m 5th	25 m 6th	25 m 7th	25 m 8th		
	85.94	105.33	124.40	145.62	145.62	Waktu
t-Int.	17.87	19.39	19.07	21.22	77.55	wk/lap
m/dtk	1.40	1.29	1.31	1.18	0.34	Rata2
Stroke	12	16	13	17	58	Jml Strk
Str/dtk	0.67	0.83	0.68	0.80	0.40	Rata2



GAYA PUNGGUNG

100 Meter



PERFORMA ATLET PUTERA TID dan ELIT

GAYA BEBAS

50M

SAMUEL PRESTO	WAKTU - STROKE/DTK - KEC. RENANG (m/dtk)					Catatan	Ket.
	15 m 1st		30 M				
50 m 1st	5m 1st	10m1st	10m 2nd	10m 3rd	10m 4th	5m 2nd	
	5,47	10,39	15,35	20,92	24,56	24,56	Waktu
t-Int.	5,47	4,92	4,96	5,57	3,64	24,56	wk/lap
m/dtk	2,74	2,03	2,02	1,80	1,37	2,04	Rata2
Stroke	5	9	11	10	5	40	Jml Strk
Str/dtk	0,91	1,83	2,22	1,80	1,37	1,63	Rata2

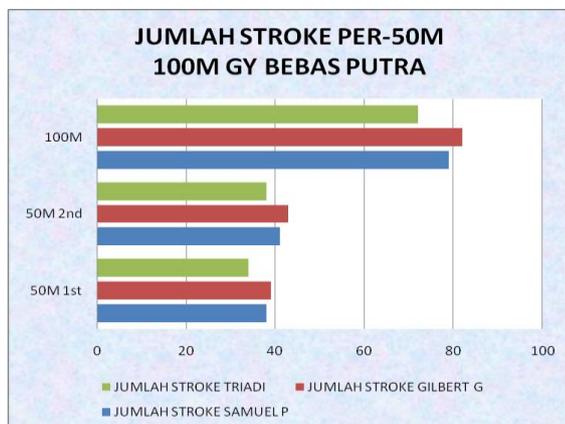
ABDUL HADI	WAKTU - STROKE/DTK - KEC. RENANG (m/dtk)						Catatan	Ket.
	15 m 1st		30 M			5 M		
50 m 1st	5m 1st	10m1st	10m 2nd	10m 3rd	10m 4th	5m 2nd		
	5,94		11,35	16,8	22,46	25,75	25,75	Waktu
t-Int.	5,94		5,41	5,45	5,66	3,29	25,75	wk/lap
m/dtk	2,53		1,85	1,83	1,77	1,52	1,94	Rata2
Stroke	5		9	10	10	4	38	Jml Strk
Str/dtk	0,84		1,66	1,83	1,77	1,22	1,48	Rata2

Catatan :

- Waktu tempuh yang dilakukan Samuel Presto lebih baik dibandingkan dg Abdul Hady dilakukan dg perbedaan jumlah 2 kali stroke. Hal ini menunjukkan bahwa Samuel Presto memiliki kecepatan frekuensi yg lebih baik dari Abdul Hady.
- Dalam hal ini nampak apa yang menjadi kelebihan dan kelemahan masing-masing untuk kemudian diperbaiki.

SENIOR ELIT

TRIADI	WAKTU - STROKE/DTK - KEC. RENANG (m/dtk)						Catatan	Ket.
	15 m 1st		30 M			5 M		
50 m 1st	5m 1st	10m1st	10m2nd	10m3rd	10m4th	5m2nd		
	5,46		10,6	15,64	21,03	24,4	24,4	Waktu
t-Int.	5,46		5,14	5,04	5,39	3,37	24,4	wk/lap
m/dtk	2,75		1,95	1,98	1,86	1,48	2,05	Rata2
Stroke	5		8	9	8	4	34	Jml Strk
Str/dtk	0,92		1,56	1,79	1,48	1,19	1,39	Rata2
50 m 2nd	5m 3rd	10m 5th	10m 6th	10m 7th	10m 8th	5m 4th		
	31,94		37,16	42,82	47,93	51,21	51,21	Waktu
t-Int.	7,54		5,22	5,66	5,11	3,28	26,81	wk/lap
m/dtk	1,33		1,92	1,77	1,96	1,52	1,86	Rata2
Stroke	8		9	8	9	4	38	Jml Strk
Str/dtk	1,06		1,72	1,41	1,76	1,22	1,42	Rata2

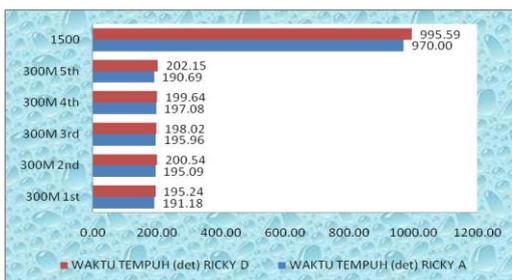


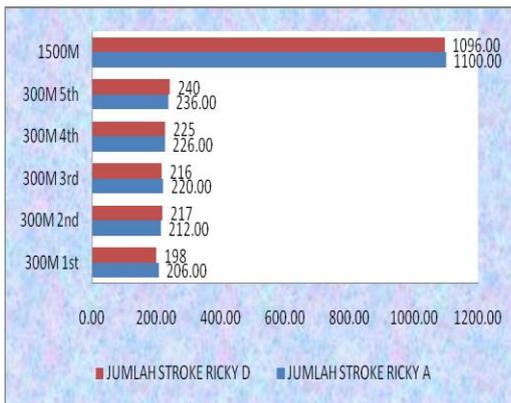


1500M

RICKY ANGBA										WAKTU - KEC. - STROKE/DTK										WAKTU - KEC. - STROKE/DTK										Catatan	Ket.
200 1st	50 m 1st	50 m 2nd	100 m 1st	50 m 3rd	50 m 4th	100 m 2nd	200 1st	50 m 1st	50 m 2nd	100 m 3rd	50 m 13rd	50 m 4th	100 m 4th	200 3rd	50 m 1st	50 m 2nd	100 m 5th	50 m 3rd	50 m 4th	100 m 6th	200 4th	50 m 1st	50 m 2nd	100 m 7th	50 m 13rd	50 m 4th	100 m 8th				
t-Int.	29,32	61,47		93,63	126,35		t-Int.	158,31	191,18		223,75	256,49		t-Int.	32,69	33,03		32,56	33,31		t-Int.	32,69	33,03		32,56	33,31					
m/dtk	1,71	1,56		1,55	1,53		m/dtk	1,56	1,52		1,54	1,53		m/dtk	1,52	1,54		1,54	1,52		m/dtk	1,52	1,54		1,54	1,52					
Stroke	31	35		35	35		Stroke	35	35		35	35		Stroke	37	36		37	36		Stroke	37	36		37	36					
Str/dtk	1,06	1,09		1,09	1,07		Str/dtk	1,10	1,06		1,07	1,07		Str/dtk	1,13	1,11		1,14	1,09		Str/dtk	1,13	1,11		1,14	1,09					

RICKY DARMA										WAKTU - KEC. - STROKE/DTK										WAKTU - KEC. - STROKE/DTK										Catatan	Ket.
200 1st	50 m 1st	50 m 2nd	100 m 1st	50 m 3rd	50 m 4th	100 m 2nd	200 2nd	50 m 1st	50 m 2nd	100 m 3rd	50 m 13rd	50 m 4th	100 m 4th	200 3rd	50 m 1st	50 m 2nd	100 m 5th	50 m 3rd	50 m 4th	100 m 6th	200 4th	50 m 1st	50 m 2nd	100 m 7th	50 m 13rd	50 m 4th	100 m 8th				
t-Int.	29,87	33,19		32,88	33,38		t-Int.	32,91	33,01		33,50	33,54		t-Int.	32,94	33,06		33,20	33,08		t-Int.	32,94	33,06		33,20	33,08					
m/dtk	1,67	1,51		1,52	1,50		m/dtk	1,52	1,51		1,49	1,49		m/dtk	1,52	1,51		1,51	1,51		m/dtk	1,52	1,51		1,51	1,51					
Stroke	30	33		33	34		Stroke	34	34		35	35		Stroke	35	36		36	36		Stroke	35	36		36	36					
Str/dtk	1,00	0,99		1,00	1,02		Str/dtk	1,03	1,03		1,04	1,04		Str/dtk	1,06	1,09		1,08	1,09		Str/dtk	1,06	1,09		1,08	1,09					

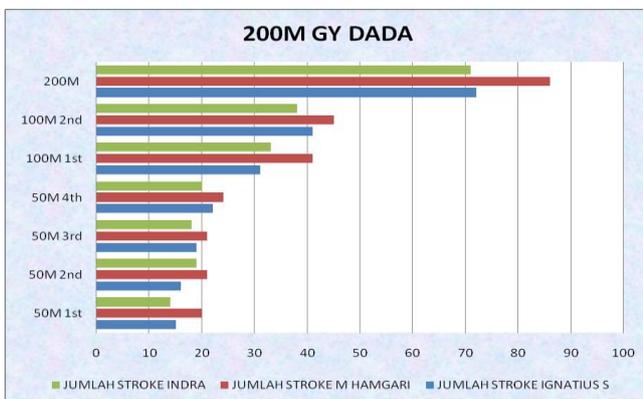


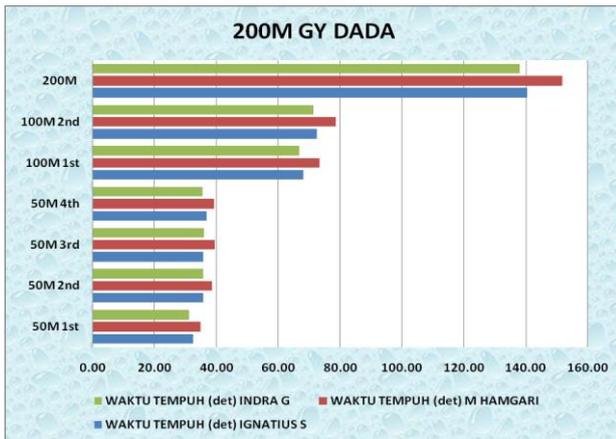


GAYA DADA

ELIT SENIOR

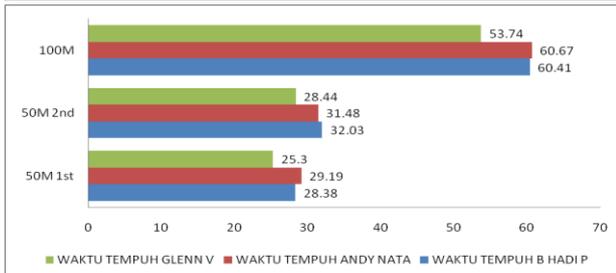
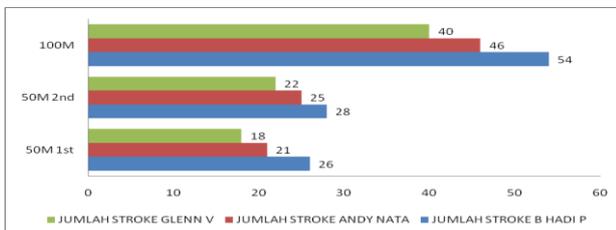
INDRA G	WAKTU - KEC. - STROKE/DTK					Catatan	Ket.
	50 meter		50 meter				
100 m 1st	25m 1st	25 m2nd	25 m3rd	25 m4th			
	14,16	31,02	48,34	66,71	66,71	Waktu	
t-Int.	14,16	16,86	17,32	18,37	66,71	wk/lap	
m/dtk	1,77	1,48	1,44	1,36	1,50	Rata2	
Stroke	5	9	9	10	33	Jml Strk	
Str/dtk	0,35	0,53	0,52	0,54	0,49	Rata2	
100 m 2nd	25m 5th	25 m 6th	25 m 7th	25 m 8th			
	84,41	102,57	119,83	137,98	137,98	Waktu	
t-Int.	17,70	18,16	17,26	18,15	71,27	wk/lap	
m/dtk	1,41	1,38	1,45	1,38	1,40	Rata2	
Stroke	7	11	8	12	38	Jml Strk	
Str/dtk	0,40	0,61	0,46	0,66	0,53	Rata2	





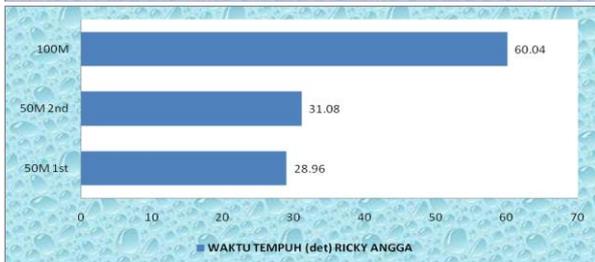
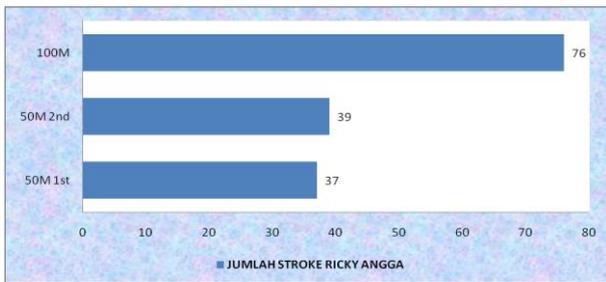
**GAYA KUPU
ELIT SENIOR**

GLENN VICTOR	WAKTU - STROKE/DTK - KEC. RENANG (m/dtk)						Catatan	Ket.
	15 m 1st		30 M			5 M		
50 m 1st	5m 1st	10m1st	10m2nd	10m3rd	10m4th	5m2nd	25,3	Waktu
t-int.	6,05	11,22	16,54	22,33	25,3		25,3	wk/lap
m/dtk	2,48	1,93	1,88	1,73	1,68		1,98	Rata2
Stroke	2	5	4	5	2		18	Jml Strk
Str/dtk	0,33	0,97	0,75	0,86	0,67		0,71	Rata2
50 m 2nd	5m 3rd	10m 5th	10m 6th	10m 7th	10m4th	5m 4th	53,74	Waktu
t-int.	33,16	38,8	44,46	50,43	53,74		53,74	wk/lap
m/dtk	7,86	5,64	5,66	5,97	3,31		28,44	Rata2
Stroke	1,91	1,77	1,77	1,68	1,51		1,76	Rata2
Stroke	4	5	5	5	3		22	Jml Strk
Str/dtk	0,51	0,89	0,88	0,84	0,91		0,77	Rata2

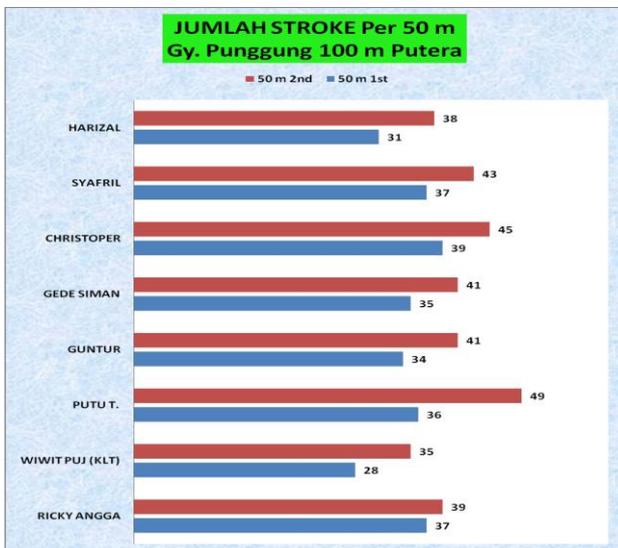


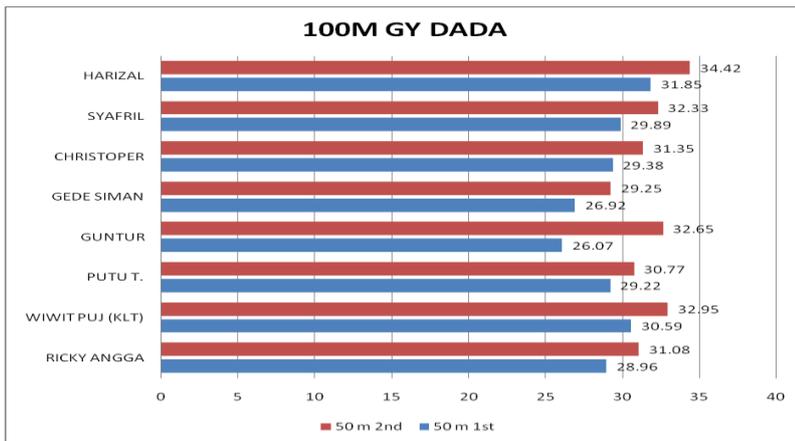
**GAYA PUNGGUNG
100M**

RICKY ANGGA	WAKTU - STROKE/DTK - KEC. RENANG (m/dtk)						Catatan	Ket.
	15 m 1st		30 M			5 M		
50 m 1st	5m 1st	10m1st	10m2nd	10m3rd	10m4th	5m2nd	28,96	Waktu
t-int.	6,75	12,67	19,07	25,72	28,96		28,96	wk/lap
m/dtk	6,75	5,92	6,4	6,65	3,24		28,96	Rata2
Stroke	2,22	1,69	1,56	1,50	1,54		1,73	Rata2
Stroke	2	10	11	10	4		37	Jml Strk
Str/dtk	0,30	1,69	1,72	1,50	1,23		1,28	Rata2
50 m 2nd	5m 3rd	10m 5th	10m 6th	10m 7th	10m 8th	5m 4th	60,04	Waktu
t-int.	37,7	43,77	50,08	56,6	60,04		60,04	wk/lap
m/dtk	8,74	6,07	6,31	6,52	3,44		31,08	wk/lap
m/dtk	1,72	1,65	1,58	1,53	1,45		1,61	Rata2
Stroke	7	9	9	10	4		39	Jml Strk
Str/dtk	1	1,48	1,43	1,53	1,16		1,25	Rata2



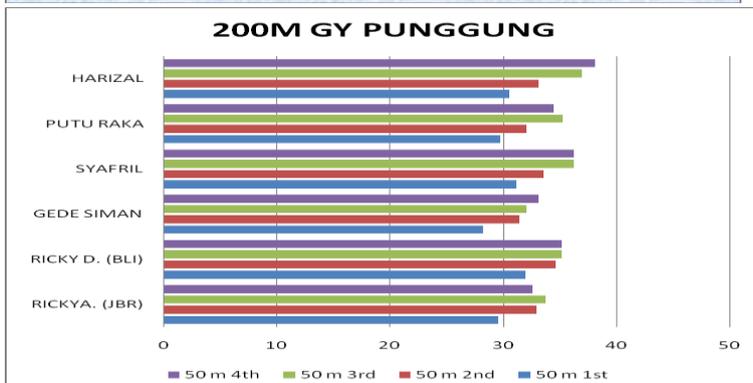
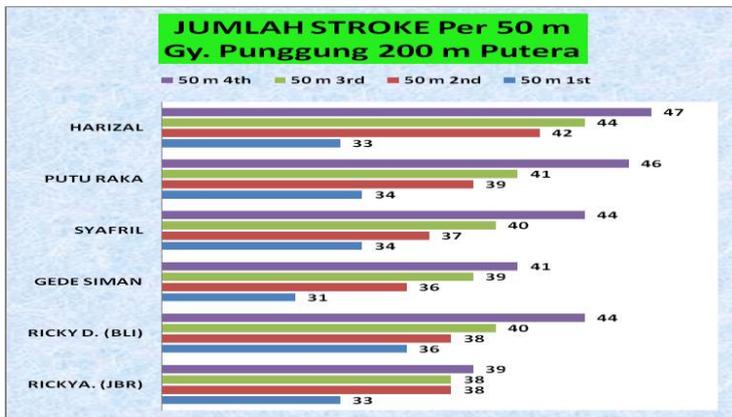
GEDE SIMAN	WAKTU - STROKE/DTK - KEC. RENANG (m/dtk)						Catatan	Ket.
	15 m 1st		30 M			5 M		
50 m 1st	5m 1st	10m1st	10m2nd	10m3rd	10m4th	5m2nd	26.92	Waktu
t-Int.	6,33	5,46	5,47	5,92	3,74	26,92	wk/lap	
m/dtk	2,37	1,83	1,83	1,69	1,34	1,86	Rata2	
Stroke	1	10	10	10	4	35	Jml Strk	
Str/dtk	0,16	1,83	1,83	1,69	1,07	1,30	Rata2	
50 m 2nd	5m 3rd	10m 5th	10m 6th	10m 7th	10m 8th	5m 4th	56,17	Waktu
t-Int.	34,26	40,29	46,56	52,82	56,17	29,25	wk/lap	
m/dtk	7,34	6,03	6,27	6,26	3,35	1,71	Rata2	
Stroke	2,04	1,66	1,59	1,60	1,49	41	Jml Strk	
Str/dtk	8	10	9	9	5	1,40	Rata2	





ELIT SENIOR

GEDE SIMAN	WAKTU - KEC. - STROKE/DTK				Catatan	Ket.
	50 meter		50 meter			
100 m 1st	25m 1st	25 m2nd	25 m3rd	25 m4th	59,77	Waktu
	11,99	28,27	42,14	59,77	59,77	wk/lap
t-int.	11,99	16,28	13,87	17,63	1,67	Rata2
m/dtk	2,09	1,54	1,80	1,42	67	Jml Strk
Stroke	10	21	15	21	1,12	Rata2
Str/dtk	0,83	1,29	1,08	1,19		
100 m 2nd	25m 5th	25 m 6th	25 m 7th	25 m 8th	125,01	Waktu
	74,22	91,83	107,01	125,01	65,24	wk/lap
t-int.	14,45	17,61	15,18	18,00	1,55	Rata2
m/dtk	1,73	1,42	1,65	1,39	80	Jml Strk
Stroke	17	22	17	24	1,23	Rata2
Str/dtk	1,18	1,25	1,12	1,33		



KESIMPULAN

- Terdapat beberapa Atlet Muda Potensial di bagian Puteri yang diharapkan melalui pembinaan dan pelatihan yang lebih baik dapat memaksimalkan pencapaian prestasinya, seperti diantaranya Sagita (1998) ; Dian (1997) ; Joanita (1997) ; Istri Kania (1998) ; Mar'atus (1998) ;Olivia (1998) ; Kavita (1997);Nurul Fajar Fitriyatti (1996) ; Iffy Nadia F (1996); Olivia Fernandez (1998) ; Monaliza (1996) begitu juga dibagian putera meskipun masih didominasi oleh atlet senior
- Atlet Muda Potensial di bagian Putera : Ricky Anggawijaya (1996) ; Kenny Lisan Putera (1997) ; M Hamgari (1996); Samuel Preston White (1996)
- Beberapa atlet putera masih ada yang dapat dipersiapkan menuju SEA Games 2013 nanti.
- Peluang prestasi di SEA Games untuk di bagian puteri relatif lebih berat dibandingkan dengan atlet putera, terutama dengan melihat hasil PON dibandingkan dengan prestasi para atlet di SEA Games yang lalu. Untuk itu perlu adanya kesiapan dan persiapan yang lebih baik lagi jika mengharapakan prestasi yang lebih baik dibandingkan dengan SEA Games 2011
- Setelah mengetahui apa yang menjadi kelemahan atlet dari hasil pengamatan analisis data maka dapat ditindaklanjuti melalui penyusunan program latihan yang lebih tepat sasaran (adekuat).

Untuk mengakhiri tulisan ini semoga hasil sederhana ini dapat dimanfaatkan semaksimal mungkin di masa yang akan datang.

*Tim Analisis : Universitas Pendidikan Indonesia

- DR. Dikdik Zafar Sidik
- Sufyar Mujiyanto, M.Pd.
- Luky Affary, M.Pd.
- Imanudin, M.Pd.