

Pendidikan dan pengembangan diri dalam atlet renang berprestasi

Penjelasan Tentang perusahaan Aqua Champions Academy

Aqua Champions Academy didirikan dengan visi untuk menjadikan Indonesia sebagai pusat pengembangan atlet renang berprestasi di tingkat internasional. Kami memahami bahwa untuk mencapai kesuksesan di dunia olahraga, diperlukan lebih dari sekadar latihan fisik; diperlukan pendekatan yang holistik seperti kondisi fisik, nutrisi dan gizi, psikologi olahraga, pemulihan dan pencegahan cedera. Selain itu, kami juga menekankan pentingnya pendidikan dan pengembangan diri, membekali atlet dengan keterampilan mental, disiplin, serta wawasan tentang ilmu olahraga yang dapat meningkatkan performa mereka secara berkelanjutan. Dengan pemahaman yang lebih luas tentang strategi kompetisi, manajemen waktu, serta komunikasi dan kepemimpinan, atlet tidak hanya siap secara fisik, tetapi juga secara intelektual dan emosional dalam menghadapi tantangan di level tertinggi.

Lembaga ini menggunakan prinsip-prinsip sains olahraga untuk merancang program latihan yang efektif dan efisien. Dengan memanfaatkan teknologi modern seperti perangkat wearable untuk memantau kinerja, kami memastikan setiap atlet mendapatkan latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu mereka. Ini memungkinkan kami untuk mengenali potensi tersembunyi, mempercepat perkembangan kemampuan, dan meminimalkan risiko cedera. Selain itu, pendekatan berbasis analisis data kinerja dan pemantauan kelelahan memberikan edukasi kepada atlet tentang pentingnya pemulihan yang tepat, memastikan mereka memahami bagaimana tubuh mereka bekerja dan bagaimana mengoptimalkan performa mereka di dalam dan di luar kolam renang.

Kami percaya bahwa dengan pendekatan yang berbasis pada data, riset ilmiah, dan pendidikan berkelanjutan, Aqua Champions Academy dapat menjadi lembaga terdepan dalam mencetak atlet renang yang tidak hanya unggul di level nasional, tetapi juga mampu bersaing di pentas internasional dengan mentalitas juara dan kesiapan yang menyeluruh.

Stakeholder merupakan pihak yang terlibat langsung dalam proses system laraval

Stakeholder internal

1) Atlet Renang

Peran: Pengguna utama aplikasi yang akan memanfaatkan fitur pemantauan kinerja, jadwal latihan, umpan balik, dan laporan perkembangan.

Tanggung jawab: Menginput data pribadi, mengikuti latihan yang disarankan, dan mengikuti panduan yang diberikan oleh pelatih melalui aplikasi.

2) Pelatih / Coach

Peran : Bertanggung jawab merancang program latihan, memberikan bimbingan, serta memantau kinerja atlet.

Tanggung jawab : Memasukkan data latihan, menyesuaikan program pelatihan sesuai kebutuhan atlet, serta meninjau laporan kinerja atlet yang dihasilkan oleh aplikasi berbasis Laravel.

3) Admin

Peran: Mengelola, memelihara, dan mengamankan aplikasi berbasis Laravel agar berfungsi optimal bagi seluruh pengguna di Aqua Champions Academy.

tanggung jawab:

1. Mengelola sistem & infrastruktur – Memastikan aplikasi berjalan lancar, melakukan pemeliharaan, dan pembaruan berkala.
2. Manajemen pengguna & akses – Mengatur akun, hak akses, dan memantau aktivitas sistem.
3. Keamanan & integritas data – Melindungi data dengan enkripsi, backup rutin, dan memastikan kepatuhan privasi.
4. Dukungan teknis – Menangani masalah teknis, berkoordinasi dengan tim pengembang, dan memberikan panduan penggunaan.
5. Pemantauan & analisis sistem – Mengawasi performa sistem, menyusun laporan, dan merekomendasikan perbaikan.

Stakeholder eksternal

1) Federasi Olahraga

Sebagai badan pengawas dan regulator, federasi olahraga membantu memastikan standar pelatihan, kompetisi, serta kebijakan dalam pengembangan atlet renang.

2) Peran: Pihak sponsor dan mitra mendukung keberlanjutan akademi melalui pendanaan, fasilitas, serta program kolaboratif guna meningkatkan kualitas pelatihan dan kesejahteraan atlet.

3) Psikolog Olahraga

Peran: Psikolog olahraga berperan dalam meningkatkan aspek mental, emosional, dan psikologis atlet agar dapat menghadapi tekanan kompetisi serta menjaga keseimbangan dalam latihan dan kehidupan pribadi.

4) Penyedia fasilitas

Peran : Penyedia fasilitas bertanggung jawab menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung proses pelatihan dan pengembangan atlet renang di Aqua Champions Academy. Mereka memastikan lingkungan latihan memenuhi standar keselamatan, kenyamanan, dan efektivitas dalam meningkatkan performa atlet.

5) Tim Medis

Peran: Dokter tim mendiagnosis cedera dan memberikan rekomendasi medis, sementara fisioterapis menangani rehabilitasi dan pemulihan. Ahli gizi menyusun pola makan yang mendukung energi dan pemulihan atlet,

Analisis Renang

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kombinasi antara teknik, kekuatan fisik, daya tahan, serta kesiapan mental untuk mencapai performa optimal. Dalam dunia kompetitif, setiap aspek harus diperhitungkan, mulai dari teknik dasar, strategi balapan, hingga pemulihan pasca-latihan. Dengan pendekatan berbasis data dan sains olahraga, renang dapat menjadi lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan atlet dan mengurangi risiko cedera.

Analisis SWOT dalam renang

1) Strengths (Kekuatan):

a. Pendekatan Holistik: Aqua Champions Academy mengadopsi pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, psikologi olahraga, nutrisi, pemulihan, dan pencegahan cedera, memberikan fondasi yang kuat untuk pengembangan atlet.

b. Pendidikan dan Pengembangan Diri: Menyediakan pelatihan yang tidak hanya mencakup keterampilan renang, tetapi juga pengembangan mental, disiplin, manajemen waktu, serta keterampilan kepemimpinan dan komunikasi yang penting dalam karier olahraga jangka panjang.

c. Penggunaan Teknologi dan Data: Dengan pemanfaatan teknologi canggih, seperti perangkat wearable untuk memantau kinerja dan analisis data, akademi mampu memberikan pelatihan yang lebih terarah dan efisien sesuai kebutuhan individu.

d. Fokus pada Kesiapan Mental: Menekankan pentingnya kesiapan mental untuk menghadapi tekanan kompetisi dan membekali atlet dengan keterampilan psikologis untuk menjaga keseimbangan antara latihan dan kehidupan pribadi.

e. Pendekatan Berbasis Riset: Penggunaan sains olahraga dan riset ilmiah untuk merancang program latihan yang lebih tepat dan efektif, mengoptimalkan kinerja dan meminimalkan risiko cedera.

2) Weaknesses (Kelemahan):

a. Biaya Pendidikan dan Pengembangan: Pendidikan dan pengembangan diri yang holistik dan berbasis teknologi mungkin memerlukan biaya yang cukup tinggi, baik untuk fasilitas, alat bantu latihan, maupun pengembangan tenaga pendidik.

b. Keterbatasan Akses ke Fasilitas di Beberapa Daerah: Beberapa atlet yang berada di daerah yang jauh dari pusat pelatihan mungkin kesulitan mengakses fasilitas dan program pendidikan berstandar internasional yang ditawarkan oleh akademi.

c. Ketergantungan pada Infrastruktur Teknologi: Keterbatasan dalam infrastruktur atau akses ke teknologi dapat menghambat implementasi dan pemanfaatan program pelatihan berbasis data yang optimal.

d. Tantangan dalam Meningkatkan Kesadaran: Walaupun pendidikan dan pengembangan diri penting, kurangnya pemahaman tentang manfaatnya bagi atlet renang di tingkat awal dapat menjadi hambatan dalam penerapan program ini.

3) Opportunities (Peluang):

a. Kolaborasi dengan Institusi Pendidikan: Menjalin kemitraan dengan universitas atau lembaga pendidikan lainnya untuk menciptakan program pelatihan terintegrasi yang mendalam, menggabungkan ilmu pendidikan dengan pengembangan fisik dan mental atlet.

b. Perkembangan Teknologi dalam Pengajaran: Meningkatkan penggunaan teknologi dalam pendidikan atlet, seperti platform pembelajaran online dan aplikasi pemantauan kinerja, dapat memperluas aksesibilitas program.

c. Potensi Sponsorship untuk Program Pengembangan Diri: Mencari sponsor atau mitra untuk mendukung program pengembangan diri atlet yang dapat mencakup pelatihan mental, kepemimpinan, dan keterampilan lainnya yang mendukung pengembangan atlet secara keseluruhan.

d. Program Pembinaan Berkelanjutan: Program pengembangan diri jangka panjang yang berfokus pada pembinaan atlet muda untuk mencetak atlet berprestasi dari usia dini, membuka peluang bagi pertumbuhan dan pengembangan lebih banyak talenta renang berbakat.

4) Threats (Ancaman):

a. Ketatnya Persaingan di Level Nasional dan Internasional: Kompetisi yang sangat ketat, baik di tingkat nasional maupun internasional, dapat mempengaruhi kesempatan atlet untuk mencapai puncak karir mereka meski telah mendapatkan pendidikan dan pengembangan diri yang optimal.

b. Overtraining dan Stres Psikologis: Tekanan untuk terus berprestasi, baik secara fisik maupun mental, dapat menyebabkan atlet merasa tertekan, yang berpotensi menyebabkan stres, burnout, atau cedera.

c. Kesulitan dalam Menjaga Keseimbangan: Atlet yang sangat fokus pada pelatihan fisik dan kompetisi bisa kesulitan untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional, mempengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

d. dalam Pembiayaan: Pembiayaan untuk fasilitas dan program pendidikan yang berbasis teknologi canggih bisa menjadi tantangan, terutama di tengah keterbatasan anggaran atau sponsor yang tidak konsisten.

Struktur Program Latihan Mingguan

Senin

- Pemanasan dan Pengenalan
 - Waktu: 14:30 - 14:50, durasi: 15-20 menit
 - Aktivitas: Peregangan dinamis, latihan mobilitas sendi, pemanasan dengan renang ringan.
- Latihan Teknik Dasar Renang
 - Waktu: 14:50 - 15:35, durasi: 30-45 menit
 - Aktivitas: Latihan perbaikan teknik, drill (latihan pernapasan, posisi tubuh, atau pergerakan tangan dan kaki).
- Latihan Kekuatan dan Daya Tahan
 - Waktu: 15:35 - 16:30, durasi: 45-60 menit
 - Aktivitas: Latihan beban tubuh (bodyweight), latihan di gym, latihan kardio (lari, bersepeda).

Selasa

- Latihan Kecepatan dan Ketahanan
 - Waktu: 14:30 - 15:15, durasi: 30-45 menit
 - Aktivitas: Latihan interval (50m sprint, istirahat singkat), latihan ketahanan (durasi panjang).
- Latihan Psikologi Olahraga
 - Waktu: 15:15 - 15:35, durasi: 15-20 menit
 - Aktivitas: Teknik visualisasi, latihan fokus mental, diskusi pengelolaan tekanan dalam kompetisi.
- Pemulihan dan Peregangan
 - Waktu: 15:35 - 15:55, durasi: 15-20 menit
 - Aktivitas: Peregangan statis, latihan pernapasan, penggunaan alat pemulihan (foam roller).

Rabu

- Pemanasan dan Pengenalan
 - Waktu: 15:30 - 15:50, durasi: 15-20 menit

- Latihan Teknik Dasar Renang
 - Waktu: 15:50 - 16:35, durasi: 30-45 menit
- Analisis dan Umpan Balik
 - Waktu: 16:35 - 16:50, durasi: 10-15 menit
 - Aktivitas: Tinjauan data kinerja, video analisis, diskusi teknik dan strategi.

Kamis

- Latihan Kecepatan dan Ketahanan
 - Waktu: 14:30 - 15:15, durasi: 30-45 menit
- Latihan Psikologi Olahraga
 - Waktu: 15:15 - 15:35, durasi: 15-20 menit
- Pemulihan dan Peregangan
 - Waktu: 15:35 - 15:55, durasi: 15-20 menit

Jumat

- Latihan Kekuatan dan Daya Tahan
 - Waktu: 15:30 - 16:30, durasi: 45-60 menit
- Latihan Psikologi Olahraga
 - Waktu: 16:30 - 16:50, durasi: 15-20 menit

Sabtu

- Latihan Terpadu (Teknik + Daya Tahan)
 - Waktu: 14:30 - 16:30, durasi: 2 jam
 - Aktivitas: Gabungan latihan teknik, kekuatan, dan ketahanan fisik.

Minggu

- Istirahat atau Pemulihan Aktif
 - Aktivitas: Pemulihan aktif seperti berjalan ringan, renang santai, atau latihan peregangan.
 - Waktu: Sesuai kebutuhan atlet

Tahapan Umur

Terdapat 4 tahapan dalam pembinaan renang yang bisa digunakan untuk perkembangan atlet di Aqua Champions Academy. Pembagian ini akan membantu merencanakan program latihan yang sesuai dengan tingkat perkembangan fisik, mental, dan teknikal atlet pada setiap tahap umur.

1) Tahap Awal (Usia 6-9 Tahun)

Tujuan utama: Pengenalan dasar renang dan pengembangan keterampilan motorik kasar serta rasa percaya diri di dalam air.

Fokus:

- Membangun kenyamanan di dalam air dan pembelajaran dasar gerakan renang.
- Perkenalan dengan berbagai gaya dasar (gaya bebas dan gaya dada).
- Penguatan koordinasi tubuh, keseimbangan, dan pernapasan.

- Latihan kelincahan, kekuatan otot dasar, dan fleksibilitas.

Kegiatan:

- Belajar mengapung, bernafas melalui air, dan melakukan gerakan dasar seperti gerakan kaki dan tangan.
- Permainan air untuk membangun motivasi dan kesenangan.
- Latihan keseimbangan tubuh, teknik dasar gaya bebas, gaya dada, dan pengenalan gaya punggung.
- Penguatan otot dengan latihan ringan dan menggunakan alat bantu.

2) Tahap Menengah (Usia 10-12 Tahun)

Tujuan utama: Pengembangan teknik dasar yang lebih terstruktur dan peningkatan kekuatan serta daya tahan.

Fokus:

- Meningkatkan kemampuan teknik dan koordinasi tubuh dalam gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu.
- Latihan kekuatan tubuh bagian bawah dan atas untuk mendukung gerakan renang yang lebih efisien.
- Penguatan daya tahan aerobik dengan latihan interval dan jarak pendek.
- Pengenalan latihan kecepatan dan pengelolaan teknik dalam sprint.

Kegiatan:

- Latihan teknik dengan fokus pada pernapasan, posisi tubuh, dan efisiensi gerakan di air.
- Latihan kekuatan tubuh dengan bodyweight (seperti push-up, sit-up, squat).
- Latihan ketahanan dengan renang jarak menengah dan interval.
- Perkenalan latihan kecepatan dengan interval pendek dan penguatan teknik.

3) Tahap Atas (Usia 13-16 Tahun)

Tujuan utama: Peningkatan kecepatan, teknik canggih, serta daya tahan fisik dan mental untuk kompetisi tingkat lanjut.

Fokus:

- Penguasaan teknik renang dengan fokus pada kecepatan, efisiensi gerakan, dan pengurangan hambatan air.
- Latihan kecepatan dan ketahanan dengan interval tinggi dan latihan jarak jauh.
- Penguatan kekuatan fisik melalui latihan di gym untuk meningkatkan kekuatan eksplosif.
- Pengembangan mental atlet untuk menghadapi tekanan kompetisi.

Kegiatan:

- Latihan teknik dengan penggunaan video analisis untuk perbaikan gerakan.
- Latihan interval sprint (50-100 meter) dan ketahanan dengan latihan jarak panjang (200-800 meter).
- Latihan kekuatan fisik di gym (squat, deadlift, pull-up) dan penguatan otot tubuh atas dan bawah.
- Latihan mental dengan teknik visualisasi dan pengelolaan tekanan kompetisi.

4) Tahap Penyempurna (Usia 17+)

Tujuan utama: Optimalisasi performa untuk kompetisi elit, pengembangan fisik dan mental tingkat tinggi.

Fokus:

- Pencapaian performa terbaik dengan teknik dan kecepatan optimal di berbagai gaya.
- Latihan intensif dengan fokus pada kekuatan, daya tahan, dan pemulihan optimal.
- Pengembangan strategi kompetisi dan pengelolaan mental di level tertinggi.
- Pemulihan dan pencegahan cedera untuk menjaga performa atlet.

Kegiatan:

- Latihan teknik lanjutan dengan fokus pada efisiensi gerakan dan kecepatan di air.

- Latihan interval tinggi (50-200 meter sprint) dan latihan ketahanan.
- Latihan di gym dengan program kekuatan eksplosif dan otot inti.
- Pengelolaan pemulihan dengan teknik seperti foam rolling, terapi panas/dingin, dan latihan pernapasan.
- Fokus pada pengelolaan mental dan pengembangan strategi kompetisi di tingkat internasional.

Kriteria Penilaian

Klasifikasi penilaian untuk Pendidikan dan Pengembangan Diri dalam atlet renang berprestasi bisa mencakup berbagai aspek penting yang mencerminkan kemampuan fisik, mental, teknik, serta keterampilan sosial dan kepemimpinan atlet.

1) Aspek Fisik

Skala Penilaian

- 1(Rendah): Belum mencapai standar dasar.
- 2(Cukup): Mencapai standar minimal untuk atlet muda.
- 3(Baik): Mencapai standar performa yang baik di tingkat lokal/nasional.
- 4(Sangat Baik): Mencapai standar tinggi, dapat bersaing di tingkat internasional.

Kriteria Penilaian

- Kekuatan dan Kekuatan Explosif: Penilaian kekuatan fisik atlet dilakukan melalui tes seperti angkat beban, push-up, pull-up, dan sit-up. Evaluasi dilakukan berdasarkan kemajuan dari waktu ke waktu.
- Kekuatan Otot Tubuh Bagian Bawah: Diuji dengan squat dan lunges untuk mengukur kekuatan kaki dan stabilitas.
- Daya Tahan Aerobik: Menggunakan tes seperti lari 3.000 meter atau renang jarak menengah untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru.
- Kelincahan dan Kecepatan: Pengujian kemampuan atlet dalam lari 50 meter atau sprint untuk mengukur kecepatan dan reaksi tubuh.
- Fleksibilitas: Diukur menggunakan tes peregangan atau sit-and-reach untuk mengetahui kelenturan otot.

2) Aspek Teknikal(Keterampilan Renang)

Skala Penilaian

- 1 (Rendah): Teknik masih sangat perlu diperbaiki, banyak kesalahan dasar.
- 2 (Cukup): Teknik mulai terbentuk dengan beberapa perbaikan yang diperlukan.
- 3 (Baik): Teknik sudah efisien dan hampir sempurna pada sebagian besar aspek.
- 4 (Sangat Baik): Teknik sempurna dan terkoordinasi dengan baik di berbagai gaya.

Kriteria Penilaian

- Teknik Gaya Bebas: Evaluasi posisi tubuh, pernapasan, gerakan tangan dan kaki.
- Teknik Gaya Dada: Fokus pada perbaikan koordinasi gerakan tangan, kaki, dan pernapasan.
- Teknik Gaya Punggung: Penilaian posisi tubuh di air, rotasi tubuh, dan penggerakan tangan.
- Teknik Gaya Kupu-Kupu: Meliputi penguasaan teknik gerakan tangan dan kaki secara bersamaan serta efisiensi pernapasan.
- Transisi Gaya dan Keterampilan Bergerak di Kolam: Kemampuan atlet dalam beralih antara gaya dan pengaturan tubuh dengan lancar.

3) Aspek Mental dan Psikologis

Skala Penilaian

- 1 (Rendah): Kesulitan mengelola tekanan dan menjaga fokus.
- 2 (Cukup): Menunjukkan kemajuan, tetapi masih perlu penguatan pada beberapa aspek.
- 3 (Baik): Mampu mengelola tekanan dengan baik dan menunjukkan kepercayaan diri.
- 4 (Sangat Baik): Kemampuan mental sangat kuat, mampu tampil optimal meski dalam tekanan tinggi.

Kriteria Penilaian

- Fokus dan Konsentrasi: Penilaian sejauh mana atlet dapat tetap fokus selama latihan dan kompetisi.
- Manajemen Stres dan Emosi: Kemampuan atlet untuk tetap tenang dan mengelola kecemasan atau tekanan.
- Kepercayaan Diri: Pengukuran sejauh mana atlet yakin pada kemampuan dirinya, terutama dalam situasi kompetitif.
- Kemampuan Menghadapi Kegagalan: Menilai sikap atlet terhadap kegagalan dan bagaimana mereka belajar dari kekalahan.
- Mentalitas Kompetitif: Penilaian dalam hal keinginan untuk menang dan daya juang dalam latihan serta kompetisi.

4) Aspek Sosial dan Kepemimpinan

Skala Penilaian

- 1 (Rendah): Terbatas dalam interaksi sosial dan kurang dapat dipercaya dalam tugas.
- 2 (Cukup): Menunjukkan kemampuan sosial, tetapi masih perlu mengembangkan keterampilan kepemimpinan.
- 3 (Baik): Terlibat aktif dalam tim dan menunjukkan sifat kepemimpinan yang baik.
- 4 (Sangat Baik): Menjadi contoh bagi rekan-rekannya, memiliki pengaruh positif dalam tim.

Kriteria Penilaian

- Kemampuan Berkomunikasi: Penilaian terhadap kemampuan atlet dalam berkomunikasi dengan pelatih, sesama atlet, dan orang tua.
- Kerja Sama Tim: Kemampuan atlet untuk bekerja dalam tim, memberikan dukungan kepada rekan satu tim, dan berbagi pengetahuan.
- Kepemimpinan: Evaluasi sejauh mana atlet menunjukkan sifat kepemimpinan, baik dalam latihan maupun kompetisi.
- Kedisiplinan dan Tanggung Jawab: Menilai sejauh mana atlet menunjukkan kedisiplinan dalam mengikuti jadwal latihan, tanggung jawab terhadap tugasnya, serta komitmennya pada program latihan.

5) Aspek Pendidikan dan Pengetahuan Olahraga

Skala Penilaian

- 1 (Rendah): Pengetahuan yang terbatas tentang nutrisi, pemulihan, atau strategi kompetisi.
- 2 (Cukup): Pemahaman dasar yang baik, tetapi masih memerlukan peningkatan dalam beberapa aspek.
- 3 (Baik): Pemahaman yang solid dan dapat diterapkan dengan baik dalam rutinitas sehari-hari.
- 4 (Sangat Baik): Pengetahuan mendalam dan kemampuan untuk mengaplikasikannya secara efektif dalam semua aspek olahraga.

Kriteria Penilaian

- Pemahaman tentang Nutrisi dan Gizi: Mengukur pengetahuan atlet mengenai makanan dan hidrasi yang mendukung kinerja renang.
- Pencegahan Cedera dan Pemulihan: Penilaian terhadap pemahaman atlet tentang cara menghindari cedera dan pemulihan yang efektif.
- Strategi Kompetisi: Menilai pemahaman atlet tentang pentingnya strategi dan persiapan untuk kompetisi.
- Pengelolaan Waktu: Kemampuan atlet dalam mengatur waktu latihan, kompetisi, dan waktu pribadi.

Contoh Penilaian Atlet

Kategori A (Atlet Berprestasi Tinggi)

- 1) Fisik:
 - Skor 4 dalam kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan.
 - Menunjukkan kekuatan fisik optimal dan mampu bertahan dalam latihan intens.
- 2) Teknik:
 - Skor 4 dalam teknik renang di semua gaya (bebas, dada, punggung, kupu-kupu).
 - Gerakan sangat efisien, terkoordinasi, dan hampir sempurna.
- 3) Mental dan Psikologi:
 - Skor 4 dalam fokus, manajemen stres, dan ketahanan mental.
 - Mampu bertahan di bawah tekanan kompetisi dan memiliki mentalitas juara.
- 4) Sosial dan Kepemimpinan:
 - Skor 4 dalam kerja sama tim, kedisiplinan, dan kemampuan kepemimpinan.
 - Menjadi panutan dalam tim dan mampu memotivasi rekan satu tim.
- 5) Pengetahuan Olahraga:
 - Skor 4 dalam pemahaman tentang nutrisi, pencegahan cedera, dan strategi kompetisi.
 - Mengetahui cara optimal dalam mempersiapkan tubuh dan minda untuk kompetisi.

Total Skor : 20 (Dapat bersaing di level internasional)

Kategori B (Atlet Berpotensi Tinggi)

- 1) Fisik:
 - Skor 3-4 dalam kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan.
 - Menunjukkan kekuatan fisik yang baik, tetapi perlu meningkatkan daya tahan untuk latihan lebih intens.
- 2) Teknik:
 - Skor 3 dalam teknik renang, dengan beberapa aspek yang masih perlu diperbaiki (misalnya perbaikan posisi tubuh di air atau pernapasan).
- 3) Mental dan Psikologi:
 - Skor 3 dalam pengelolaan tekanan dan kepercayaan diri.
 - Dapat mengatasi tekanan dengan baik, tetapi kadang kurang konsisten dalam kompetisi.
- 4) Sosial dan Kepemimpinan:
 - Skor 3 dalam interaksi sosial dan kepemimpinan.
 - Menunjukkan kepemimpinan yang baik di dalam tim, namun terkadang masih membutuhkan bimbingan.
- 5) Pengetahuan Olahraga:
 - Skor 3 dalam pemahaman nutrisi dan strategi kompetisi.
 - Memahami dasar-dasar yang diperlukan, tetapi memerlukan lebih banyak pemahaman dan aplikasi.

Total Skor : 15-19 (Memiliki potensi untuk mencapai level nasional atau lebih tinggi dengan pembinaan lebih lanjut)

Kategori C (Atlet dengan Potensi untuk Ditingkatkan)

- 1) Fisik:
 - Skor 1-2 dalam kekuatan, daya tahan, dan kecepatan.
 - Atlet perlu meningkatkan kekuatan tubuh dan daya tahan aerobik untuk mengikuti latihan yang lebih berat.
- 2) Teknik:
 - Skor 1-2 dalam teknik renang.
 - Perlu banyak perbaikan, terutama dalam koordinasi gerakan dan efisiensi.
- 3) Mental dan Psikologi:
 - Skor 1-2 dalam pengelolaan stres dan kepercayaan diri.
 - Cenderung mengalami kesulitan dalam mengatasi tekanan kompetisi atau saat latihan berat.
- 4) Sosial dan Kepemimpinan:
 - Skor 1-2 dalam kemampuan berinteraksi sosial dan disiplin.
 - Mungkin kurang percaya diri atau kurang berpartisipasi dalam kegiatan kelompok.
- 5) Pengetahuan Olahraga:
 - Skor 1-2 dalam pemahaman nutrisi dan pemulihan.
 - Atlet perlu lebih memahami dasar-dasar nutrisi dan pemulihan tubuh.

Total Skor : 5-14 (Perlu pengembangan lebih lanjut, tetapi dapat berkembang dengan perhatian dan bimbingan yang tepat)

Protokol Penanganan Cedera Atlet di Aqua Champions Academy

- 1) **Identifikasi dan Evaluasi Cedera**
 - Atlet atau pelatih melaporkan adanya cedera saat latihan atau kompetisi.
 - Tim medis (dokter atau fisioterapis) melakukan pemeriksaan awal untuk menilai tingkat keparahan cedera.
 - Jika cedera ringan (misalnya kram, lecet, atau memar), fisioterapis dapat memberikan perawatan langsung di lokasi.
 - Jika cedera sedang hingga berat (misalnya cedera ligamen, patah tulang, atau gegar otak), segera dilakukan langkah pertolongan pertama dan atlet dibawa ke fasilitas medis yang lebih lengkap.
- 2) **Penanganan Awal (First Aid & Stabilisasi)**
 - Gunakan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) untuk cedera ringan hingga sedang.
 - Jika terdapat luka terbuka, lakukan pembersihan dan perban steril untuk mencegah infeksi.
 - Untuk cedera berat, seperti patah tulang, imobilisasi area yang terkena dampak sebelum pemindahan ke rumah sakit.
 - Segera hubungi tim medis utama jika diperlukan perawatan lebih lanjut atau intervensi lanjutan.
- 3) **Diagnostik dan Perawatan Medis**
 - Atlet menjalani pemeriksaan lebih lanjut, seperti X-ray, MRI, atau USG otot, jika diperlukan.
 - Dokter menentukan protokol pengobatan, baik melalui terapi fisik, medikasi, atau tindakan medis lainnya.

- Ahli gizi menyesuaikan pola makan atlet untuk mempercepat pemulihan jaringan otot dan tulang.
- Psikolog olahraga membantu dalam proses mental recovery, terutama jika cedera mempengaruhi kepercayaan diri atlet.

4) Program Rehabilitasi & Pemulihan

- Atlet menjalani program rehabilitasi khusus yang dirancang oleh fisioterapis, mencakup terapi fisik, latihan mobilisasi, dan latihan penguatan otot secara bertahap.
- Pemantauan progres dilakukan secara berkala melalui sistem Laravel, di mana pelatih, fisioterapis, dan dokter dapat mengakses data pemulihan atlet.
- Atlet diberikan latihan alternatif untuk menjaga kebugaran tanpa memperparah cedera, seperti latihan di gym, renang ringan, atau latihan teknik tanpa beban berlebih.

Evaluasi kesiapan kembali ke Latihan & Kompetisi

- Tim medis melakukan tes fungsional untuk menilai kesiapan atlet kembali ke latihan penuh.
- Jika sudah mendapatkan izin dari dokter, pelatih mulai memberikan latihan bertahap sebelum atlet kembali ke kompetisi.
- Atlet tetap dalam pemantauan intensif selama beberapa minggu setelah kembali berlatih untuk menghindari cedera berulang.