

Pelatihan Penggunaan Alat Bantu untuk Meningkatkan Keterampilan Dasar Renang Gaya Bebas (Studi pada Siswa SMP Islam Bunga Bangsa Samarinda)

Terry Syanjaya¹, Januar Abdilah Santoso², Wiranto³, Putra Aji Ramadhan⁴, Muhammad Syahril R⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
(2011102422039@umkt.ac.id , 085343680989)

Abstrak

Pelaksanaan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas dengan menggunakan metode kepelatihan penggunaan alat bantu papan seluncur. Tempat penelitian di SMP Islam Bunga Bangsa di ikuti oleh peserta didik sebanyak 32 siswa. Jumlah peserta laki-laki sebanyak 17 orang, dan jumlah peserta perempuan sebanyak 15 orang untuk usia antara 10-14 tahun. Untuk mengetahui tingkat partisipasi peserta pelatihan menggunakan lembar monitoring kehadiran. Tingkat pemahaman peserta pelatihan di ukur menggunakan kuisioner pemahaman dan tingkat keterampilan renang gaya bebas di uji menggunakan tes keterampilan. Hasil dari pelaksanaan pengabdian di lihat dari Tingkat keberhasilan kegiatan dapat diukur dari seberapa tinggi tingkat partisipasi siswa yang mengikuti pertemuan renang sebanyak 8 kali pertemuan dengan persentase sebesar 88%. Tingkat kehadiran atau partisipasi kegiatan pelatihan ini termasuk dalam kategori sangat tinggi. Sedangkan tingkat pemahaman peserta kepelatihan *pre-test* keseluruhan sebesar 40% meningkat pada *post-test* sebesar 50% jadi tingkat pemahaman peserta menjadi 90%. Tingkat pemahaman meningkat sebesar 40% selama kegiatan pengabdian. Tingkat keterampilan renang gaya bebas awal sebesar 43%, setelah mengikuti kegiatan meningkat sebesar 48% menjadi 91%. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya partisipasi siswa dalam kegiatan latihan, meningkatnya pemahaman peserta tentang renang gaya bebas dan secara signifikan meningkatnya keterampilan gaya bebas.

Kata Kunci : Alat bantu latihan, renang gaya bebas, smp islam bunga bangsa, pkm

Abstract

This service implementation aims to improve freestyle swimming skills by using training methods using surfboard aids. The research site at Bunga Bangsa Islamic Middle School was attended by 32 students. The number of male participants was 17 people, and the number of female participants was 15 people aged between 10-14 years. To determine the participation level of training participants, use the attendance monitoring sheet. The training participants' level of understanding was measured using an understanding questionnaire and the level of freestyle swimming skills was tested using a skills test. The results of the implementation of the service can be seen from the level of success of the activity which can be measured by how high the level of participation of students who took part in 8 swimming meets was with a percentage of 88%. The level of attendance or participation in this training activity is included in the very high category. Meanwhile, the overall level of understanding of the pre-test training participants was 40%, increasing in the post-test by 50%, so the participants' level of understanding was 90%. The level of understanding increases by 40% during service activities. The initial freestyle swimming skill level was 43%, after taking part in the activity it increased by 48% to 91%. The conclusion of this service activity is an increase in student participation in training activities, an increase in participants' understanding of freestyle swimming and a significant increase in freestyle skills.

Keywords: Training aids, freestyle swimming, bunga bangsa islamic middle school, community service

PENDAHULUAN

Pelaksanaan dharma pengabdian kepada masyarakat yang dalam realisasinya juga melibatkan dua dharma lainnya. Pengabdian masyarakat merupakan kegiatan yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dalam upaya memberikan sumbangan demi kemajuan masyarakat.

Kebugaran jasmani sangat diperlukan bagi para pemuda, sebab dengan kebugaran jasmani para pemuda diharapkan mampu bersemangat serta mampu berprestasi dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani meliputi: Kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, daya tahan otot, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, koordinasi, daya tahan kardiorespirasi, berat badan sesuai, keterampilan motorik kasar, dan ketangkasan neuromuscular (Suharjana, 2013).

Olahraga renang adalah suatu cabang olahraga yang digemari oleh dari berbagai kalangan masyarakat di Indonesia. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya kolam renang di berbagai daerah, bahkan sekarang setiap daerah tingkat dua memiliki banyak tempat renang di tiap daerah. Renang gaya bebas merupakan suatu gaya yang gerakan tungkainya mirip dengan gerakan tungkai orang berjalan (Dumadi dan Kasiyo Dwijowinoto, 1992:2).

Sesuai hasil observasi di SMP Islam Bunga Bangsa, bahwa rata-rata anak di sekolah tersebut belum menguasai keterampilan berenang. Sedangkan pihak Yayasan bunga bangsa Samarinda memiliki kebijakan bahwa semua siswa wajib memiliki keterampilan berenang sebagai salah satu keunggulan program. Hal ini didasari bahwa pihak Yayasan telah

memfasilitasi kolam renang sebagai fasilitas Latihan yang dapat diakses setiap harinya. Sarana pendukung seperti papan, kaca mata dan seragam renang telah disediakan oleh Yayasan. Namun pada kenyataannya siswa cenderung mengabaikan jadwal latihan yang telah ditentukan oleh Yayasan dan pihak sekolah. Hal tersebut membuat keterampilan siswa tidak meningkat. Menurut keterangan dari guru minimnya tingkat partisipasi Latihan siswa di karenakan kurangnya motivasi, tingkat kepercayaan diri dan dukungan dari orang tua. Disisi lain dari ketua Yayasan menjelaskan bahwa rendahnya keterampilan berenang siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti mengajar guru, pengelolaan kelas, minat belajar siswa, dan pemikiran negatif siswa terhadap olahraga renang yang menakutkan.

Keberhasilan dalam pembelajaran renang dipengaruhi oleh penggunaan metode yang sesuai dengan kebutuhan. Penggunaan alat bantu merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar renang gaya bebas. Hal tersebut disampaikan oleh Hasmarita. S (2023) bahwa alat bantu secara signifikan mempengaruhi hasil belajar gaya bebas. Untuk memperbaiki tiap bagian Gerakan dapat memanfaatkan alat bantu berupa papan luncur, paddle, pelampung stick, fins dan alat modifikasi lainnya.

Banyak sekali cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan keterampilan renang gaya bebas ini. Salah satu caranya adalah dengan menggunakan alat bantu papan luncur. Penggunaan papan luncur ini adalah untuk membantu atlet atau orang yang baru belajar berenang mengapung diatas permukaan air.

Sebagaimana hasil penelitian dari Utami (2018:23) bahwa bentuk dari program latihan dengan menggunakan alat bantu adalah bentuk latihan dengan alat bantu yang digunakan untuk melatih perbaikan teknik kaki gaya bebas. Bentuk latihan yang menggunakan alat bantu berguna untuk menguatkan tungkai kaki gaya bebas yang dilakukan pada atlet renang khususnya bagi pemula.

Selain itu, manfaat dari papan luncur ini adalah untuk memperkuat tangan dan melatih gerak kaki secara bebas. Penggunaan papan seluncur ini diharapkan dapat membantu mengembangkan kemampuan seseorang dalam penguasaan teknik pemula untuk renang gaya bebas.

Peran papan luncur sebagai media bantu Latihan renang gaya bebas teknik pemula Salah satu cara untuk melakukan latihan renang gaya bebas yang bervariasi adalah dengan menggunakan alat bantu. Hal ini dikarenakan dengan menggunakan alat bantu perenang akan lebih mudah untuk melakukan gerakan gaya bebas, seperti mengapung di air dan melakukan gerakan kaki serta tangan secara beraturan.

Peran penggunaan papan seluncur terhadap kaki ketika Latihan renang gaya bebas adalah sebagai alat untuk membantu melatih gerakan kaki ketika di air. Yaitu membantu perenang untuk melatih gerakan kaki gaya bebas yang dilakukan dengan cara memegang papan seluncur pada tangan kemudian meluncur ke permukaan air dan gerakan kaki menggunakan gerakan gaya bebas. Dan melatih ketahanan dan kekuatan kaki ketika melakukan Latihan renang gaya bebas

Selain berperan pada kaki, penggunaan papan luncur juga memberikan peran ketika digunakan dibadan yaitu untuk melatih perenang agar seimbang dan mengurangi berat tubuh ketika berada di dalam air. Serta membantu perenang untuk belajar mengapungkan badan dan meluncur.

Peran penggunaan papan luncur terhadap tangan ketika melakukan renang gaya bebas adalah sebagai pegangan bagi perenang agar tidak mudah tengelam dalam air sehingga mampu melakukan gerakan renang dengan leluasa. Memperkuat tangan dengan cara menjepitkan papan seluncur di kaki atau paha agar kaki atau paha tersebut selalu di atas. Dengan begitu kaki tidak perlu bergerak, sehingga hanya tanganlah yang akan bergerak dengan gaya bebas.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Metode Pelatihan. Metode Pelatihan dikombinasikan dengan beberapa metode lain seperti ceramah dan penerapan alat bantu sebagai metode dalam meningkatkan keterampilan renang. Pelatihan adalah ketepatan cara penyampaian yang digunakan selama pelatihan itu berlangsung. Training yang tidak terlepas dari pengembangan kemampuan, pengukuran tujuan yang jelas, dan perubahan sikap dapat diterapkan dengan beberapa pilihan metode sesuai dengan lingkungan pelatihan (Wagonhurst, 2002).

Tempat penelitian di SMP Islam Bunga Bangsa di ikuti oleh peserta didik sebanyak 32 siswa. Jumlah peserta laki-laki sebanyak 17

orang, dan jumlah peserta perempuan sebanyak 15 orang untuk usia antara 10-14 tahun.

Pada kegiatan evaluasi menggunakan instrument penelitian tingkat partisipasi peserta pelatihan yang di lihat dari kehadiran siswa, tingkat pemahaman peserta pelatihan menggunakan kuisioner pemahaman dan tingkat keterampilan renang gaya bebas di tes menggunakan tes keterampilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat Partisipasi Peserta Pelatihan

Tingkat keberhasilan kegiatan dapat diukur dari seberapa tinggi tingkat partisipasi siswa mengikuti pertemuan renang. Semakin banyak mengikuti pertemuan yang ada semakin banyak frekuensi untuk mengulang latihan dan semakin tinggi kesuksesan dari kegiatan pelatihan.

Data hasil kegiatan menunjukkan bahwa tingkat kehadiran rata-rata peserta pelatihan sebesar 7,06 dari poin maksimal sebesar 8. Sehingga persentase kehadiran menunjukkan hasil sebesar 88%. Tingkat kehadiran peserta merupakan gambaran dari tingkat partisipasi peserta pelatihan. Beberapa peserta tidak dapat mengikuti kegiatan di karenakan beberapa hal seperti menstruasi dan sakit. Jadi dapat di simpulkan bahwa tingkat partisipasi kegiatan pelatihan termasuk dalam katagori sangat tinggi.

2. Tingkat Pemahaman Peserta Pelatihan

Pada kegiatan pelatihan, tim pengabdian juga memperhatikan aspek kognitif. Tingkat pemahaman merupakan

salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan hasil Latihan keterampilan renang. Pada kegiatan pengabdian ini dilakukan tes awal dan tes akhir untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta pelatihan. Hasil tes awal dan tes akhir.

Dari hasil yang di dapat dijelaskan bahwa rata-rata tingkat pemahaman siswa terkait pengetahuan tentang renang meningkat. Dengan hasil pretest sebesar 640 poin dari total poin maksimal sebesar 1.600, didapatkan hasil tingkat pemahaman awal siswa sebesar 40% dengan rata-rata nilai sebesar 19,68. Setelah dilaksanakannya kegiatan pengabdian dan dilakukan post-test didapatkan hasil sebesar 1.455 poin dengan rata-rata nilai sebesar 45,46. Disini terlihat peningkatan yang cukup signifikan yaitu terdapat selisih poin sebesar 815 dari poin maksimal dengan rata-rata 25,46. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman siswa meningkat hingga 90% setelah dilaksanakannya kegiatan pengabdian.

3. Tingkat Keterampilan Renang Gaya Bebas

Hasil dari tingkat keterampilan siswa mengikuti pelatihan selama delapan kali pertemuan mengalami banyak peningkatan. Tim pengabdian melakukan tes awal dan tes akhir untuk melihat efektifitas program yang diberikan dalam kegiatan pelatihan. Pada tes keterampilan ada beberapa aspek yang menjadi indikator keberhasilan seperti kemampuan dasar

meluncur, teknik gerakan kaki, teknik gerakan tangan, teknik pengambilan pernafasan, koordinasi gerakan dan jarak yang ditempuh.

Hasil tes keterampilan renang gaya bebas menunjukkan bahwa hasil pret test sebesar 420 dengan poin maksimal sebesar 960. Persentase 43% untuk rata-rata nilai sebesar 13,12. Untuk hasil post-test sebesar 881 dengan presentase 91% dan rata-rata nilai sebesar 27,53. Dari hasil data diatas dapat disimpulkan nilai tingkat keterampilan siswa sebesar meningkat 48%.

PENUTUP

Kesimpulan

Pelatihan Penggunaan alat bantu untuk meningkatkan keterampilan dasar renang siswa selama 1 bulan dengan total 8 pertemuan telah sukses dilaksanakan. Dengan meningkatnya partisipasi kehadiran sebesar 88% pada kegiatan pelatihan ini maka termasuk dalam kategori sangat tinggi. Mayoritas peserta berhasil meningkatkan pemahaman terkait pengetahuan tentang renang hingga 90% pada kegiatan pelatihan. Dengan adanya penerapan metode yang sistematis dan pendekatan yang terfokus, peserta mampu meningkatkan gerakan-

gerakan komponen dengan baik hingga 91%. Meskipun ada beberapa peserta yang tidak lulus, hasil keseluruhan mencerminkan keberhasilan pelatihan ini dapat meningkatkan kemampuan renang peserta.

Saran

Dalam pelatihan selanjutnya, Pihak sekolah dan Yayasan hendaknya memfasilitasi peserta yang mengalami kesulitan dalam mengikuti kegiatan pelatihan renang. Menyediakan peralatan renang yang lengkap, sehingga membuat siswa lebih mudah untuk mengikuti kepelatihan renang jika ada siswa yang lupa membawa peralatan renang sudah ada di siapkan oleh pihak sekolah, Dengan adanya peralatan yang lengkap dapat meningkatkan keberhasilan keseluruhan peserta didik pelatihan renang.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan Terima Kasih kepada Program Studi Pendidikan Olahraga, SMP Islam Bunga Bangsa Samarinda, Pelatih Gemilang Swimming School Samarinda, serta teman-teman kelompok pengabdian kepada masyarakat yang telah memberikan kesempatan kepada kami terjun langsung

ke Lapangan melakukan pelatihan renang. Dimana hasil ini bisa menjadi tolak ukur pelatih untuk meningkatkan kemampuan renang peserta guna membina peserta didik mencapai prestasi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Faklimulis, A. A., Gani, R. A., & Yuda, A. K. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Siswi Pada Pembelajaran Aktivitas Aquatik Kelas XI SMA Negeri 1 Teluk Jambe Barat. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(4), 227-232.
- Hasmarita, Sony, & Nursyamsi, M. Y. (2023). Alat Bantu Hand Paddle Untuk Meningkatkan Keterampilan Renang Gaya Bebas (Pada Usia 10-12 Tahun). *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(2), 367-376. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i2.99> (Original work published October 30, 2022)
- Kartikasari, F., Yani, A., & Azidin, Y. (2020). Pengaruh Pelatihan Pengkajian Komprehensif Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Perawat Mengkaji Kebutuhan Klien Di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 5(1), 79-89.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Rosadi, M. M., & Hadi, F. S. (2020). Pelatihan pengelasan pemuda karang taruna di Desa Ngampel Ngusikan Jombang. *ABIDUMASY Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 24-28.
- Utami, S.D. 2018. *Efektivitas Metode Melatih Menggunakan Alat Bantu Pelampung Dan Tanpa Alat Bantu Pelampung Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yetti, Y. (2022). Penggunaan Alat Bantu Papan Pelampung Dan Bantuan Teman Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Punggung Pada Peserta Didik Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Siak Hulu. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.

LAMPIRAN



Gambar 1. Pemanasan



Gambar 2. Persiapan Renang



Gambar 3. Tes renang 25 meter



Gambar 4. Sesi Akhir Latihan