

**PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN
MODEL LATIHAN RENANG ATLET PEMULA CLUB
DI KABUPATEN BULELENG**

I Wayan Artanayasa¹, I Ketut Semarayasa², Wasti Danardani³

^{1,2} Jurusan Pendidikan Olahraga FOK UNDIKSHA; ³ Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan FOK UNDIKSHA

Email: wayan.artanayasa@undiksha.ac.id,

ABSTRACT

Swimming is one of water sports that is currently fancied in Indonesia. There are some benefits of swimming. One of which are helping people to build muscle, improving organs such as heart and lungs function, increasing height, practicing breathing, burning calories, relieving stress and improving self-confidence. Besides, swimming is also a kind of water sports that aims for a competition. Improving athletes' achievements is not that easy, some training including techniques, tricks, strategy and proper physical training should be given to the athletes as beginner.

This Community Service (PKM) is aimed at delivering knowledge, understanding and skills in Practicing and Mentoring of Swimming Training Model for Beginner Athletes Club in Buleleng Regency. The target respondents of the project are 25 participants including coaches and beginner athletes. This activity was held on Sunday, 1 August and Monday, 2 August 2021 starting at 08.00-12.00 WITA. The theoretical material was given through Zoom Meeting and the practice session was delivered in Raider swimming pool in Singaraja. This study mainly applied qualitative approach as the method of the study, included lecturing, discussion, practicing swimming training models. There are two types of evaluation forms applied in this study. (1) Observation, to know the attendance, enthusiasm and the sincerity. (2) The practice of implementing swimming training model. Generally, the respondents having knowledge and understanding about the model of swimming training, especially for athletes who belongs to beginner.

Keywords: training, model, beginner, swimming.

ABSTRAK

Renang adalah salah satu jenis olahraga air yang saat ini sangat digemari di masyarakat Indonesia pada umumnya. Olahraga renang memberikan bermanfaat terhadap membentuk otot, meningkatkan fungsi, jantung dan paru-paru, menambah tinggi badan, berlatih pernafasan, membakar kalori, hilangkan stress, dan tingkat keamanan diri. Dismaping itu olahraga renang merupakan cabang olahraga yang bertujuan untuk prestasi. Meningkatkan prestasi atlet renang tidaklah mudah harus mulai diberikan pelatihan dari pemula baik teknik, taktik, strategi dan fisik secara baik dan benar.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan menambah wawasan, pengetahuan, pemahaman dan keterampilan dalam Pelatihan dan Pendampingan Model Latihan Renang Atlet Pemula Club di Kabupaten Buleleng. Khalayak sasaran dalam kegiatan ini pelatih dan atlet pemula sebanyak 25 orang dan dalam pelaksanaannya jumlah peserta yang datang adalah 25 orang. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu dan Senin, 1 dan 2 Agustus 2021 mulai pukul 08.00-12.00 Wita, Dengan Materi Teori diberikan secara Daring melalui Zoom Meeting dan saat Praktek bertempat di Kolam Renang Raider Singaraja. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan praktik model pelatihan renang. Bentuk evaluasi yang digunakan adalah (1) pengamatan/observasi untuk mengetahui tingkat kehadiran, keantusiasan dan kesungguhan, dan (2) praktek penerapan model latihan renang. Peserta secara umum penambahan wawasan dan pemahaman tentang model latihan bagi atlet pemula.

Kata kunci: pelatihan, model, pemula, renang

PENDAHULUAN

Renang adalah salah satu jenis olahraga air yang saat ini sangat digemari di masyarakat Indonesia pada umumnya. Olahraga renang memberikan bermanfaat terhadap membentuk otot, meningkatkan fungsi, jantung dan paru- paru, menambah tinggi badan, berlatih pernafasan, membakar kalori, hilangkan stress, dan tingkat keamanan diri.

Perkembangan renang di Bali Utara khususnya di Buleleng mulai bergeliat semenjak perhelatan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Bali XII pada Tahun 2015 dimana saat itu Kabupaten Buleleng menjadi Tuan Rumah dan yang tidak kalah pentingnya adalah Buleleng memiliki Kolam Renang dengan Standar Internasional selalu memperoleh medali baik emas, perak dan perunggu. Sedangkan pada Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Bali XIII pada Tahun 2017 di Kabupaten Gianyar Buleleng memperoleh 5 emas 4 perak 4 perunggu. Selanjutnya pada Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Bali XIV di Kabupaten Tabanan pada Tahun 2019 Buleleng memperoleh 4 emas 2 perak 8 perunggu. Namun yang disayangkan adalah kontribusi klub yang berada dibawah naungan PRSI Buleleng belum banyak bermunculan menjadi atlet sebagai penyumbang medali di ajang dua tahunan ini sebagian besar adalah klub dari luar Kabupaten Buleleng walaupun Atletnya dari Buleleng. Menyikapi hal tersebut menjadi tantangan kedepan dengan perkembangan pencinta olahraga renang dan ditambah dengan sarana dan prasarana yakni Kolam berstandar nasional yang sudah ada di Buleleng berjumlah 2 Kolam yaitu Kolam Nirmala Asri dan Kolam Raider 900 serta diikuti dengan begitu banyaknya masyarakat yang menggeluti cabang olahraga renang serta berdirinya klub-klub renang di Buleleng. Dengan berdirinya klub di bawah naungan PRSI Buleleng tentunya atlet akan banya berlatih dan berprestasi di klub dan harus dibarengi dengan pelatih yang berkualitas untuk memberikan latihan yang benar dan

sesuai dengan kebutuhan atlet.

Dalam usaha untuk mempertahankan eksistensi olahraga renang di kabupaten Buleleng, klub dan pelatih harus terus menerus menggenjot atlet- atletnya untuk melakukan latihan secara kontinyu dengan model pelatihan yang baik dan benar untuk meningkatkan teknik dan fisik. Pada masa pandemi covid19 ini, latihan dilakukan tetap dilaksanakan dengan protokol kesehatan yang ketat dan menggunakan model pelatihan sesuai dengan protokol kesehatan dengan tetap memperhatikan prinsip-prinsip pelatihan cabang olahraga renang. Mengingat pentingnya pengetahuan dan keterampilan atlet untuk meningkatkan prestasi dalam pelatihan, maka beberapa pengabdian melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) telah memberikan informasi ini kepada atlet-atlet olahraga. Ermawan Susanto (2009) melakukan Pkm tentang Pelatihan Penyusunan Model Pembelajaran Renang Berbasis Nilai-nilai Moral Religius bagi Mahasiswa FIK UNY, dan Sungkowo (2013) Pelatihan pembelajaran teknik dasar renang crawl stroke, breast stroke, butterfly stroke, back stroke pada guru pendidikan jasmani SD. Dari kegiatan PkM ini, dapat dilihat bahwa kegiatan PkM untuk Pelatihan dan Pendampingan Model Latihan Renang Atlet Pemula Club di Kabupaten Buleleng, Bali belum pernah dilakukan. Dengan demikian, kegiatan PkM ini perlu untuk dilakukan agar mampu memberikan pemahaman kepada pelatih dan atlet renang tentang Model Pelatihan Renang pada Masa Pandemi Covid. Dengan demikian, performane atlet dalam setiap latihan dan juga pertandingan bisa dioptimalkan dengan baik dan mampu meraih prestasi yang diinginkan pada kejuaraan-kejuaraan kedepannya.

Renang merupakan aktivitas di dalam air yang paling digemari berbagai lapisan masyarakat. Menurut Badruzaman (2007:13) mengemukakan bahwa *swimming is the method by which humans (or other animals) move themselves through water*, yang memiliki arti suatu cara dilakukan orang atau binatang untuk menggerakkan tubuhnya di air. Renang adalah

olahraga air yang sangat populer dan digemari oleh siapapun karena semua gerakan melibatkan semua otot tubuh, sehingga bermanfaat bagi kesehatan dan dapat menjaga tubuh tetap bugar (Susanto, 2010:4). Pada olahraga renang prestasi terdapat beberapa nomor atau gaya yang diperlombakan antara lain, “gaya *crawl* (*Reaction crawl-stroke* atau *free style*), gaya kupu-kupu (*butterflystroke*), gaya dada (*breastroke*), dan gaya punggung (*backcrawl* atau *backstroke*) (Haller, 2011:16). Sehubungan hal di atas, seorang perenang harus memiliki kemampuan berenang yang baik, Dipertegas Kurnia (2016) dalam olahraga renang terdapat aspek-aspek yang mempengaruhi keberhasilan renang, aspek. Adapun aspek yang harus diperhatikan saat berlomba antara lain aspek teknik, yang merupakan kesesuaian antara teori yang sudah dipelajari, dilatih dengan pengaplikasian di lapangan, seperti gerakan meluncur, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan tungkai, dan cara pengambilan napas. ketika berada di dalam air. Karena olahraga renang memiliki beberapa teknik gaya diantaranya, gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu teknik inilah yang menjadi pusat perhatian yang paling utama saat masih pemula dan junior. Menurut Nala (1998: 1) menyatakan pelatihan adalah suatu gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang (repetitif) dalam jangka waktu (durasi) lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal. Dipertegas Fox *et al* (dalam Kanca, 2004: 49) pelatihan fisik adalah suatu proses latihan fisik yang terprogram secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban semakin bertambah secara bertahap, serta untuk mempersiapkan atlet pada tingkat tertinggi penampilannya. Pelatihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan

kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2005:1). Setiap pelatihan dicirikan dengan adanya beban latihan. Beban latihan diperlukan selama proses berlatih dan melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relative lebih lama. Beban latihan merupakan rangsang motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh. Perkembangan *Corona Virus Disease (Covid-19)* saat ini walaupun sudah ditemukan vaksin serta masyarakat sudah diberi vaksin tapi wabah *Covid-19* yang menjadi sebuah pandemic masih sangat ditakuti.. Selain itu dengan adanya virus *Covid-19* pemerintah membuat beberapa kebijakan untuk menghentikan penyebaran wabah ini, seperti melakukan PSPBB atau PKM di daerah yang sudah masuk kedalam zona merah penyebaran virus, lalu *physical quarantine* untuk menghindari penyebaran virus secara kontak fisik. *Novel Corona Virus 2019 (N-Covid 19)* yang biasa disebut dengan *virus corona* adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *SARS-COV-2*, salah satu jenis *corona virus* dimana penyakit ini telah menjadi pandemi ditahun 2019-2020. Pandemi *Covid-19* telah memaksa masyarakat untuk mengubah makna pola hidup dan kehidupan sehat-hari yang berdampak pada semua aspek kehidupan, tidak terkecuali dengan di bidang olahraga. Perkembangan keolahragaan baik dari sarana dan prasarana dan aktivitas olahraga semenjak munculnya wabah ini menjadi sangat terbatas bahkan diawal munculnya malah kegiatan olahraga diluar rumah tertutup. Hal ini sangat berdampak pada prestasi baik fisik maupun teknik serta mental atlet. Agar aktivitas olahraga tetap dilaksanakan perlunya standart pelatihan dan juga model latihan agar prestasi olahraga tetap berjalan dengan baik. Dari latar belakang tersebut di atas maka dipandang perlu untuk melakukan Program

Iptek bagi masyarakat dengan tema: “Pelatihan dan Pendampingan Model Latihan Renang Atlet Pemula Club di Kabupaten Buleleng”.

Adapun tujuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah: untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan dalam Pelatihan dan Pendampingan Model Latihan Renang Atlet Pemula Club di Kabupaten Buleleng.

METODE

Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini adalah dengan metode pelatihan dan pendampingan. Kegiatan dirancang selama 2 hari dengan 1 hari pelaksanaan teori dan pendampingan selama 1 hari dengan memperhatikan dan melihat pelaksanaan pelatihan pada masa pandemi covid 19 dengan protokol kesehatan. Adapun materi dengan rincian teori 30 % dan praktek 70 % dari total waktu pelatihan. Sebagai kerangka dasar pemecahan masalah dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dalam kaitan dengan penerapan ipteks adalah dengan melaksanakan pendalaman teori secara komprehensif dan melakukan pelatihan mengenai Model Latihan Renang Atlet Pemula Club di Kabupaten Buleleng.

Adapun yang fokus pemecahan permasalahan program ipteks bagi masyarakat adalah (1) kurangnya pengetahuan dan pemahaman atlet pemula di club renang Kabupaten Buleleng tentang Model pelatihan yang baik dan benar, (2) kurangnya motivasi atlet pemula di Club Renang Kabupaten Buleleng dalam meningkatkan prestasi, dan (3) belum adanya model pelatihan yang inovatif baik di Club dan pelatih dalam peningkatan atlet pemula di Club Renang Kabupaten Buleleng dalam meningkatkan prestasi dan bagaimanakah cara pelatih dan club memiliki model pelatihan untuk meningkatkan prestasi atlet pemula.

Peserta yang ikut berjumlah 25 orang pelatih dan atlet pemula dengan instruktur yang membidangi sebanyak 2 orang. Sedangkan materi yang akan diberikan dalam pelaksanaan

pengabdian kepada masyarakat ini dengan dua narasumber yang terdiri atas: 1) Pemberian materi teori tentang pendampingan atlet renang pemula melalui pendekatan psikologis dan praktek mengenai model latihan dan penataan program renang pemula, dan b) Pemberian materi praktek yang meliputi; program pelaksanaan latihan renang untuk atlet pemula. Metode yang dipergunakan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah: 1) Metode ceramah melalui zoom meeting yaitu pendampingan atlet renang pemula melalui pendekatan psikologis dan program pelaksanaan latihan renang untuk atlet pemula. 2) Metode praktek untuk memberikan materi pelatihan program pelaksanaan latihan renang untuk atlet pemula dan 3) Metode diskusi yaitu untuk mendiskusikan kembali materi teori dan praktek lapangan yang telah disampaikan sehingga terjadi interaksi timbal balik antara para peserta dengan peserta dan antara peserta dengan narasumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengawali kegiatan pengabdian ini, pada hari Minggu 1 Agustus 2021 pukul 09.00 wita tim pengusul melakukan kegiatan pelatihan secara teori melalui Zoom Meeting diawali dengan Registrasi peserta, kemudian Acara pembukaan oleh MC dengan Sambutan Ketua Pelaksana sekaligus membuka secara resmi. Selanjutnya pemaparan materi teori oleh dua narasumber yang sangat Kompeten dibidang renang kurang lebih selama 2 jam yaitu Narasumber pertama Dr. Wasti Danardani, S.Pd., MA. yang merupakan Pelatih Renang Indah berlisence Nasional yang memberikan materi tentang Pendampingan Atlet Renang Pemula Melalui Pendekatan psikologis dan Narasumber kedua Saudara Gede Meiga Wira Pradtama yang merupan Pelatih Renang PRSI Bali pada PON Papua 2021 berlisence Nasional dengan materi Model Latihan dan Penataan Program Renang Pemula. Selanjutnya diskusi peserta yang sangat interaktif.

Selanjutnya Pemaparan materi oleh narasumber

pertama Dr. Wasti Danardani, S.Pd.,MA. dengan materi sangat menarik dengan judul: Pendampingan Atlet Renang Pemula Melalui Pendekatan Psikologis.



Gambar 01. Narasumber Pertama

Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh narasumber kedua oleh Gede Meiga Wira Pradtama, juga sangat menarik perhatian peserta dengan judul: Model Latihan dan Penataan Program Renang Pemula.



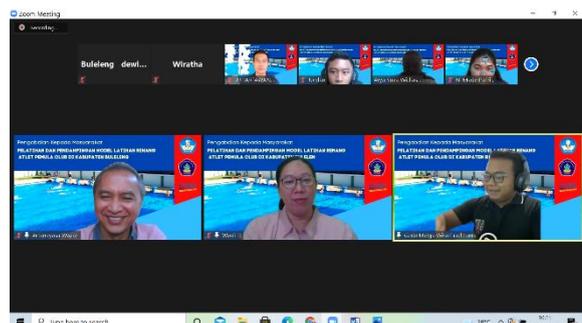
Gambar 02. Narasumber Pertama

Sesi selanjutnya adalah Diskusi yang sangat interaktif dari peserta dengan beberapa pertanyaan sebagai berikut: dari beberapa pertanyaan. 1) Pertanyaan Ida Bagus Gede Jaya Mahotama untuk Ibu Wasti Danardani dengan pertanyaan: *Pertama* Apakah Atlet yang memiliki rasa Over Confident apakah bagus atau bagaimana cara penanganannya?, *Kedua* Ssaya memiliki dua atlet yang berbeda ada introvert dan extrivert cara mengatasinya bila ada atlet yang pediam didanggu oleh atlet yang lainnya ? 2) Pertanyaan Ida Bagus Gede Jaya Mahotama untuk Bapak Gede Meiga Wira Pradtama dengan Pertanyaan: Apakah urutan yang benar dalam mengawali melatih atlet junior atau pemula? 3) Pertanyaan I Gusti Ngurah Panca untuk kedua

narasumber: Bagaimana cara mengatasi kejenuhan berlatih untuk dan KU 1 dan Senior tidak maksimal alias hilang prestasi pada atlet Bali?

Jawaban Narasumber Ibu Wasti Danardani yaitu: Jawaban pertama: confident itu perlu tapi over confident bisa bikin boomerang bagi atlet, kita sebagai atlet perlu memberikan pengertian bahwa yakin itu sangat perlu dan bagus dalam meraih prestasi api terlalu yakin itu hal yang bisa tidak baik.

Jawaban kedua kita memang tidak bisa merubah watak orang yang dibawa sejak lahir, sehingga baik itu yang introvert mauoun exstrovert, memang dibutuhkan proses waktu yang lama dalam belajar, sehingga orang introvert mau menerima exstrovert, dan exstrovert bisa menghargai introvert. Pelatih harus tegas membatasi etika dalam proses latihan. Apabila atlet yang exstrovert menggagu temannya yang instrovert pelath harus tegas memberikan hukuman demi kebaikan dalam proses latihan, kita tidak perlu harus memisahkan latihan dari kedua tipe atlet tersebut tapi perlu dijelaskan dengan tegas bahwa setiap proses latihan ada proses saling menghargai baik antar atlet maupun dengan pelatih, bukan berarti kita keras sebagai pelatih tapi kita tegas dalam melatih.



Gambar 03. Diskusi

Jawaban Narasumber Bapak Gede Meiga Wira Pradtama yaitu: Jawaban *Pertama*: untuk mengawali latihan junior club harus memeiliki kesinambungan dari latihan pemula, ke kelolmpok umur V, IV, III, II dan I sampai senior serta bisa mewakili di tingkat nasional. Untuk pertama yang harus dilakukan di awal latihan pemula adalah memebrikan teknik kepada atlet

yang benar-benar memang benar sehingga teknik yang diajarkan sesuai dengan gaya yang diberikan, sehingga untuk trinning complete untuk prestasi tdak lagi kita mengajarkan dan melatih teknik tinggal memantapkan best time, fisik, waktu, start, finish time dan lainnya yang tidak lagi berkaitan dengan teknik.

Jawaban Narasumber Ibu Wasti Danardani dan Bapak Gede Meiga Wira Pradtama pada intinya sama bahwa jangan memberikan pelatihan secara memaksa dan terlalu menoton., belum waktunya tercapai selalu dipaksakan sehingga akan muncul stress dan kejenuhan akan muncul. Memang pada dasarnya berlatih renang dari pemula sampai senior usianya dari seangkatan usia dini, kejenuhan pasti akan muncul inilah tantangan pelatih untuk mengatasi agar tetap berlatih untuk meningkatkan prestasi inilah seninya menjadi seorang pelatih dengan semangat dan tidak membosankan serta atlet pemula jangan dipaksakan berprestasi terlalu dini pada usia sehingga pada usia di kelompok I dan Senior tetap ajek dalam meningkatkan prestasi.

Setelah melaksanakan pelatihan secara teori dilanjutkan dengan praktek langsung di Kolam Renang untuk menerapkan beberapa Model Latihan untuk Atlet pemula. Pelaksanaan berjalan dengan baik diawali dengan pemberian pemanasan, lanjutkan penjelasan tentang teknik berenang pada atlet pemula yang benar dengan empat gaya seperti Gaya Bebas, Dada, Punggung dan Kupu. Selanjutnya diberikan beberapa program latihan dari teknik saat start sampai teknik finish. Seluruh peserta sangat antusias mengikuti sesi kegiatan praktek.



Gambar 03. Pelaksanaan Praktek

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan Pelatihan dan Pendampingan Model Latihan Renang Atlet Pemula Cub di Kabupaten Buleleng sudah terlaksana dengan baik dan lancar. Hasil kegiatan pelatihan ini secara program, kegiatan telah mampu mencapai tujuan dari kegiatan pelatihan, yakni membantu peserta pelatihan untuk meningkatkan prestasi dalam berlath renang. Disisi proses kegiatan, pelatihan telah dihadiri oleh seluruh peserta yang diundang dengan mengikuti dengan bersungguh-sungguh, antusias, responsif. Sedangkan dari sisi hasil, peserta pelatihan mampu mengimplementasikan pengetahuan dan keterampilan melalui praktek di lapangan.

Berdasarkan simpulan di atas, dapat disarankan sebagai berikut. a) Kegiatan Penguamndian Kepada Masyarakat serupa sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dengan menambahkan materi-materi lain seperti update dibidang pelatihan renang karena selalu mengalami perubahan yang dinamis, dan b) Atlet pemula yang sudah mengikuti kegiatan pelatihan hendaknya terus mendapatkan ilmu pengetahuan yang mendalam dan perhatian khusus untuk menngkatkan prestasi renang di Kabupaten Buleleng karena merupakan asset yang sangat berharga ke masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badruzaman. 2013. *Renang Untuk Pemula, Lanjutan, dan Penyempurnaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ermawan Susanto, *Pelatihan Penyusunan Model Pembelajaran Renang Berbasis Nilai-nilai Moral Religius bagi Mahasiswa FIK UNY Kampus Kuningan FIK UNY*.
- Haller, David. 2011. *Belajar Berenang*. Bandung: Pionir Jaya. Kanca, Nyoman. 1990/2004. *Pengaruh Pelatihan Fisik Aerobik dan Anaerobik terhadap Absorpsi Karbohidrat Dan Protein Di Usus Halus Rattus Norvegicus Strain Wistar*. Surabaya: Disertasi Doktor Ilmu Kedokteran Universitas Airlangga.
- Kurnia, Rizky, O. (2016). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Motivasi Dengan Hasil Renang Gaya Dada 30 Meter*

- Pada Peserta didik Putra Kelas XI SMA Negeri 16 Bandar Lampung. Bandar. FKIP Bandar Lampung*
- Nala, Ngurah 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Program Pascasarjana Program Studi Fisiologi Olahraga Program Universitas Udayana.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sungkowodan Kaswarganti Rahayu. 2013. *Pelatihan pembelajaran teknik dasar renang crawl stroke, breast stroke, butterfly stroke, back stroke pada guru pendidikan jasmani SD*.