

PENGENALAN DASAR-DASAR LONCAT INDAH DI KOTA KEDIRI BAGI ATLET PEMULA

Imam Sugeng^{1*}, Achmad Widodo², Imam Suhaimi³, Stevanus Gatot Supriyadi⁴

¹Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Kahuripan Kediri

²Prodi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

³Prodi Agribisnis, Universitas Kahuripan Kediri

⁴Prodi Akuntansi, Universitas Kahuripan Kediri

Email: imamsugeng@kahuripan.ac.id

Abstrak

Cabang olahraga air merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digandrungi di era sekarang. Salah satunya adalah loncat indah. Loncat indah sendiri merupakan salah satu cabang air yang dimana mengutamakan seni dan keluwesan gerakan. Dalam perkembangannya olahraga ini masih belum terlalu menyebar terutama di daerah-daerah dikarenakan ada fasilitas yang belum menunjang dan juga kurangnya pengenalan olahraga ini di daerah. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei tes, Jenis penelitian kualitatif. Penelitian ini dilakukan di kolam renang Brigif Wirayudha, Kediri. Sasaran dalam penelitian ini adalah atlet pemula dari Klub Dragon Wirayudha, Surya Aquatic dan Arwana Swimming Club. Penentuan sasaran penelitian dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen angket dan tes ketepatan teknik dasar, Populasinya sebanyak 30 atlet dari ke 3 klub tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet kota Kediri berminat terhadap olahraga loncat indah yaitu sebanyak 23 (76,6%) atlet pemula, lalu dari hasil penelitian selanjutnya didapat bahwa dalam penguasaan teknik dasar atlet pemula berada pada kategori Baik 10 atlet (33,3%).

Kata Kunci: pengenalan, loncat indah,

Abstract

Water sports are one of the most popular sports in the current era. One of them is a beautiful jump. Beautiful jumping itself is one of the water sports which prioritizes art and flexibility of movement. In its development, this sport has not spread too much, especially in regional areas because there are facilities that do not support it and there is also a lack of introduction to this sport in the region. The research method used in this research is a test survey. This type of research is qualitative. This research was conducted at the Brigif Wirayudha swimming pool, Kediri. The targets in this study were novice athletes from the dragon wirayudha club, solar aquatic and arowana swimming club. Determination of research targets is done by using purposive sampling. The instrument used in this study was a questionnaire instrument and a basic technique accuracy test. The population was 30 athletes from the 3 clubs. The results showed that Kediri city athletes were interested in the sport of diving, as many as 23 (76.6%) beginner athletes, then from the results of further research it was found that in mastering basic techniques, beginner athletes were in the Good category 10 athletes (33.3%).

Keyword: introduction, platform diving

PENDAHULUAN

Dalam olahraga air terdapat berbagai cabang seperti voli air, selam, renang, loncat indah, dll. Cabang olahrag loncat indah sendiri merupakan salah satu olahraga air yang mengutamakan keluwesan dan koordinasi Gerakan kombinasi saat diudara yaitu sesaat setelah loncat dan sampai memasuki air. Menurut Khairul Hadziq dan Milka Nur (2010) menyatakan bahwa loncat indah merupakan salah satu olahraga yang mengutamakan seni bergerak dan keterampilan. Berarti loncat indah sendiri merupakan salah satu olahraga yang mengutamakan gerak seni dan keterampilan yang sangat sulit sehingga loncat indah sendiri memiliki resiko yang sangat besar jika melakukan Gerakan yang tidak tepat, pada loncat indah sendiri diperlukan keberanian dan percaya diri yang tinggi.

Olahraga loncat indah mengalami perkembangan yang sangat pesat seiring berkembangnya jaman seperti nomor lomba, penyempurnaan alat loncat indah, peraturan perlombaan dll. Olahraga loncat indah sendiri merupakan olahraga yang jarang diminati didaerah khususnya pada atlet pemula, didaerah sendiri para atlet pemula lebih memilih menjadi atlet cabor renang daripada cabor olahraga air lainnya dikarenakan kurangnya informasi perihal cabor ini di daerah.

Gerakan loncat indah sendiri apabila dilakukan oleh atlet professional yang sudah berpengalaman akan terkesan sangat indah, mulai dari awalan, lepas dari papan, sikap diudara, sampai masuk kedalam air. Dalam pelaksanaannya Teknik dasar sangat penting dilakukan guna memantapkan Gerakan yang lebih kompleks, dikarenakan sering kali gerakan yang benar diabaikan karenan kurangnya konsentrasi dalam melakukan loncat indah dikatakan indah jika pada awalan baik, tolakan baik, serta sikap tubuh diudara dilakukan dengan baik dan juga masuk kedalam air tegak lurus tanpa menimbulkan suara yang keras.

Sebelum pandai melakukan gerakan loncat indah atlet harus lebih dahulu menguasai keterampilan dasar. Seorang atlet dituntut untuk menguasai berbagai komponen dasar loncat indah. Dalam pengenalan loncat indah terdapat berbagai kendala salah satunya kurang berkembangnya edukasi loncat indah. Peneliti tertarik dengan loncat indah dikarenakan belum adanya edukasi perihal loncat indah dikota Kediri terutama pada atlet pemula yang dominan memilih cabor renang atau selam. Peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul Pengenalan Dasar-Dasar Loncat Indah Di Kota Kediri Bagi Atlet Pemula.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dalam rangka memenuhi Tridharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Masyarakat, dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi mengadakan kegiatan yang berjudul “Pengenalan Dasar-Dasar Loncat Indah di Kota Kediri bagi Atlet Pemula”

1. Identifikasi masalah

Belum adanya pengenalan terhadap olahraga loncat indah dikota Kediri sehingga dirasa perlu adanya pengabdian masyarakat perihal pengenalan loncat indah

2. Tujuan kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengedukasi siswa atlet bahwa dalam olahraga air ada yang namanya cabor loncat indah

3. Manfaat Kegiatan

Manfaat yang diharapkan dari pendampingan ini adalah sebagai berikut.

- (1) Bagi coach dapat menambah pengetahuan tentang olahraga loncat indah,
- (2) Bagi atlet dapat menambah pengetahuan tentang olahraga loncat indah
- (3) Bagi pelaksana program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi sarana berkembangnya loncat indah di Kediri.

METODE PELAKSANAAN

Metode pada penelitian menggunakan metode survey dengan populasi sebesar 30 atlet dari Club Surya Aquatic, Dragon Wirayudha, dan Arwana *Swimming Club*. Penelitian dilaksanakan di kolam Brigif Wirayudha, Kota Kediri, Jawa Timur. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah angket yang berisi tentang minat tidaknya atlet terhadap cabor loncat indah ini.

Metode dalam pemecahan masalah pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan bentuk pengenalan perihal loncat indah seperti apa dan pemberian materi pengenalan teknik dasar dari loncat indah

Berikut ini adalah SOP dalam melakukan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Sebelum melaksanakan kegiatan maka perlu dilakukan persiapan-persiapan sebagai berikut :

1. Melakukan pendataan perihal atlet pemula dikota Kediri yang berasal dari ketiga club
2. Melakukan persiapan bersama para pelatih

- Menentukan waktu pelaksanaan dan menentukan teknik dasar yang harus diberikan kepada atlet pemula.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengamatan yang didapatkan berdasarkan survey terhadap minat atlet dan penguasaan Teknik dasar dari olahraga loncat indah. Berikut ini minat atlet terhadap loncat indah disajikan dalam tabel :

Tabel 1. Minat Atlet

Kategori	KK	Prosentase
Tertarik	27	76.7%
Tidak Tertarik	7	23.3%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan table diatas didapatkan hasil sebanyak 23 (76,6%) atlet pemula dikota Kediri tertarik akan olahraga loncat indah, lalu sebanyak 8 (23,3%) tidak tertarik akan olahraga loncat indah ini selanjutnya akan dipaparkan data perihal penguasaan teknik dasar atlet terhadap olahraga loncat indah:

Tabel 2. Penguasaan Atlet

Kategori	KK	Prosentase
Baik sekali	9	30%
Baik	10	33.3%
Cukup	7	23.3%
Kurang	4	13.3%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan hasil pengambilan data perihal penguasaan Teknik dasar atlet renang maka didapatkan sebanyak 9 atlet (30%) berada pada kategori baik sekali, 10 atlet (33,3%) berada pada kategori baik, 7 atlet (23,3%) berada pada kategori cukup, 4 atlet (13,3%) berada pada kategori kurang, 0 atlet (0%) berada pada kategori kurang sekali



Gambar 1. Teknik awalan loncat indah



Gambar 2. Teknik masuk air loncat indah

FAKTOR PENDUKUNG DAN PENGHAMBAT

Faktor yang mendukung untuk terlaksananya kegiatan ini merupakan minat peserta selama kegiatan sangat antusias sehingga dalam proses pelaksanaannya lancar dan terkendali. Sedangkan faktro penghambatnya adalah waktun yang begitu cepat sehingga

belum menyeluruh pengenalannya dan juga terkendala sarana dan prasarana yang mendukung olahraga loncat indah ini.

Dengan adanya pengabdian masyarakat ini dengan memberi pengenalan berupa teknik dasar loncat indah semoga dapat dijadikan sebagai bahan rujukan kedepannya untuk diadakannya olahraga loncat indah disetiap klub di kota Kediri

KESIMPULAN

Hasil penelitian pengenalan dasar-dasar loncat indah di kota Kediri bagi atlet pemula menunjukkan bahwa dikota Kediri sebanyak 23 (76,6%) atlet pemula dikota Kediri tertarik akan olahraga loncat indah, lalu sebanyak 8 (23,3%) tidak tertarik akan olahraga loncat indah ini. Dari hasil diatas menunjukkan bahwa atlet pemula dikota Kediri berminat untuk mempelajari cabor loncat indah. Dari hasil survei penguasaan Teknik dasar atlet menunjukkan bahwa sebanyak 9 atlet (30%) berada pada kategori baik sekali, 10 atlet (33,3%) berada pada kategori baik, 7 atlet (23,3%) berada pada kategori cukup, 4 atlet (13,3%) berada pada kategori kurang, 0 atlet (0%) berada pada kategori kurang sekali, berdasarkan hasil diatas didapat bahwa penguasaan atlet pemula dikota Kediri terhadap loncat indah berada pada kategori Baik 10 atlet (33,3%).

Hal ini tidak terlepas dari kemampuan atlet pemula di kota Kediri yang dimana yang bisa dibilang mampu untuk menjadi atlet pemula loncat indah dimana atlet yang mengikuti penelitian inii merupakan atlet pemula yang ditunjuk oleh ke tiga klub renang dikota Kediri sehingga dapat menunjukkan kemampuan yang efektif

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet kota Kediri berminat terhadap olahraga loncat indah yaitu sebanyak 23 (76,6%) atlet pemula, lalu dari hasil penelitian selanjutnya didapat bahwa dalam penguasaan teknik dasar atlet pemula berada pada kategori Baik 10 atlet (33,3%).

SARAN

Dengan mengingat besar manfaat kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, maka perlu ditindak lanjuti sebagai berikut: 1) Mensosialisasikan perihal olahraga loncat indah ke klub lainnya sebagai sasaran yang berbeda dan mendapatkan jangkauan yang lebih luas, 2) adanya kelanjutan lebih progresif perihal olahraga ini di kota Kediri

DAFTAR PUSTAKA

Federation Internationale De Natation. 2015. FINADiving Manual Part V.

Haller D. 2008. Belajar Renang. Bandung. Pionir Jay.

Khairul Hadziq dan Milka Nur. 2010. Gelanggang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung. CV Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta. PT Rineka Putra.