

# PENDAMPINGAN PEMBETULAN TEKNIK GERAKAN RENANG GAYA BEBAS BAGI PEMULA DI KLUB RENANG DRAGON WIRA YUDHA KEDIRI

Imam Sugeng<sup>1</sup>, Nanda Iswayudi<sup>2</sup>, Imam Suhaimi<sup>3</sup>, Retnaning Tyas<sup>4</sup>, Stevanus Gatot Supriyadi<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Kahuripan Kediri

<sup>2</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Kahuripan Kediri

<sup>3</sup>Jurusan Argobis, Universitas Kahuripan Kediri

<sup>4</sup>Jurusan Ekonomi dan Bisnis, Universitas Kahuripan Kediri

Email: imamsugeng@kahuripan.ac.id

## Abstrak

Dragon wira yudha adalah klub renang yang baru berdiri di tahun 2017, yang bermarkas di jl selomangkleng, Kec. Mojoroto, Kota Kediri yang bertujuan untuk mencetak bibit-bibit atlet unggulan baik perempuan maupun laki-laki. Dragon wira yudha memiliki anggota sebanyak 70 orang anggota, dimana anggota tersebut sering mengikuti even yang diselenggarakan PRSI di tingkat Kota, dan Provisnsi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan pendampingan tentang bagaimana pembetulan teknik renang gaya bebas. Tujuan harapan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan pengetahuan dan meningkatkan teknik gerakan renang gaya bebas bagi atlet-atlet dan coach di klub renang Dragon Wira Yudha Kediri. Hasil dari pengabdian masyarakat di klub renang dragon wira yudha Kediri ini memberikan hasil sebagai berikut: (a) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang teknik renang gaya bebas. (b) Meningkatkan keterampilan coach dalam pembetulan renang gaya bebas.

*Kata Kunci: Pembetulan, Teknik gerakan, Renang gaya bebas.*

## Abstract

Dragon Wira Yudha is a swimming club that was just established in 2017, headquartered in Jl Selomangkleng, Kec. Mojoroto, Kediri City which aims to print seedlings of excellent athletes both women and men. Dragon Wira Yudha has 70 members, of which members often take part in events held by PRSI at the City and Provisional level. This community service activity provides assistance on how to correct the freestyle swimming technique. The goal of hope in community service is to provide knowledge and improve freestyle swimming technique for athletes and coaches at the Dragon Wira Yudha Kediri swimming club. The results of community service at the dragon wira yudha Kediri swimming club gave the following results: (a) Increased knowledge and understanding of freestyle swimming techniques. (b) Improve coach skills in rectifying freestyle swimming

*Keywords: Correction, movement techniques, freestyle swimming*

## Pendahuluan

Renang adalah olahraga air yang sangat digemari oleh kalangan anak-anak, remaja maupun dewasa, karena renang merupakan suatu kegiatan yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang individu untuk mempertahankan dirinya pada saat berada di air. (Sukmawati, 2015: 367). Sedangkan Renang merupakan suatu olahraga yang dilakukan di air, dengan menggerakkan anggota badan dengan mengapung di air, dan seluruh anggota badan bergerak dengan bebas” (Roeswan, 1979: 23). Sarifudin (1979: 94) mendefinisikan bahwa “renang adalah usaha untuk mengambang, maju dan mundur di air dengan mempergunakan kaki dan tangan sebagai alat penggerak. Dari definisi diatas dapat disimpulkan renang adalah suatu gerakakan untuk mempertahankan diri didalam air. Renang memiliki 4 gaya yaitu gaya dada (*breast stroke*), gaya bebas (*crawl stroke*), gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*), dan gaya punggung (*back stroke*) (Haller, 2007: 16).

Renang gaya bebas merupakan salah satu gaya yang sering diperlombakan dalam setiap perlombaan renang mulai dari kelompok Umur, O2SN, Porseni, Kejurda, Kejurnas sampai ke olimpiade. Ada beberapa teknik yang harus dikuasi dalam renang gaya bebas yaitu; pergerakan lengan, pergerakan kaki, pernafasan (Permana, 2008: 10). Dari gerakan lengan dan kaki dalam renang gaya bebas akan menghasilkan luncuran yang didapatkan dari ayunan lengan dan gerakan kaki. Dalam gaya bebas kaki digerakan secara bergantian ke atas dan ke bawah sedangkan gerakan lengan adalah mengayun ke dalam air secara bergantian pula. Sehingga gerakan kaki dan gerakan lengan menjadi kunci dari renang gaya bebas itu sendiri karena dari gerakan kaki dan ayunan lengan tersebut akan menentukan kecepatan seseorang dalam berenang gaya bebas. Pada umumnya untuk memberikan gambaran 50% gerakan kaki dan 50% gerakan ayunan lengan menjadi penentu kecepatan renang gaya bebas. Meskipun demikian semua teknik dasar harus dipelajari untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas.

Dragon wira yudha adalah klub renang yang baru berdiri di tahun 2017, yang bermarkas di jl selomangkleng, Kec. Mojoroto, Kota Kediri yang bertujuan untuk mencetak bibit-bibit atlet unggulan baik perempuan maupun laki-laki. Dragon wira yudha memiliki anggota sebanyak 70 orang anggota, dimana anggota tersebut sering mengikuti even yang diselenggarakan PRSI di tingkat Kota, dan Provisnsi. Berdasarkan hasil terakhir yang diikuti di kejuaran O2sn tingkat sekolah dasar se Kota Kediri dan hasil yang diperoleh masih belum maksimal, rata rata anak anak menempati urutan 2 besar samapai 6 besar dan jauh dari harapan. Dapat dilihat dari hasil nomor lomba renang gaya bebas 50m rata-rata waktu (*limit*) belum sesuai

dengan apa yang diharapkan. Hal ini disebabkan oleh belum sempurnanya gerakan renang gaya bebas yang dilakukan oleh atlet-atlet tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dalam rangka memenuhi Tridharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Masyarakat, dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi mengadakan kegiatan yang berjudul **“Pendampingan Pembetulan Teknik Gerakan Renang Gaya Bebas Bagi Pemula Di Klub Renang Dragon Wira Yudha Kediri”**

#### Identifikasi Masalah

Permasalahan yang dihadapi oleh klub dan coach Dragon Wira Yudha adalah pembetulan teknik renang gaya bebas yang belum maksimal sehingga koordinasi gerakan yang kurang tepat.

#### Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan meningkatkan teknik gerakan renang gaya bebas bagi atlet-atlet dan coach di klub renang Dragon Wira Yudha Kediri .

#### Manfaat Kegiatan

Manfaat yang diharapkan dari pendampingan ini adalah sebagai berikut.

(1) Bagi coach Dragon Wira Yudha Kediri

Dapat mengetahui dan menambah pengetahuan keterampilan dalam melatih dan pembetulan teknik renang gaya bebas.

(2) Bagi atlet

Dapat menambah keterampilan renang gaya bebas

(3) Bagi pelaksana, program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat

Menjadi sarana untuk ikut berperan serta dalam meningkatkan kualitas atlet Dragon Wira Yudha.

#### Metode Pelaksanaan

Di dalam pengabdian masyarakat ini khayalak sasaran yang dituju yaitu atlet-atlet pemula klub renang Dragon Wira Yudha Kediri.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung hari Kamis dan Jumat, tanggal 26 dan 27 Maret 2020 dengan dihadiri oleh coach dan atlet renang Dragon Wira Yudha Kediri. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung tentang gerak dasar renang gaya bebas. Peserta melakukan praktik langsung renang

gaya bebas dengan didampingi oleh tim pelaksana. Metode yang digunakan dalam memecahkan masalah dalam pengabdian masyarakat ini yang ada dilapangan yaitu memberikan bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas dengan menerapkan metode *drill part and whole*.

Metode *part and whole* merupakan gabungan metode bagian (*part*) dan metode keseluruhan (*whole*). Menurut Pate dkk (1984:111) *part and whole* adalah keterampilan olahraga yang dapat dipelajari secara keseluruhan (metode keseluruhan) atau dapat dipecah menjadi bagian-bagian yang lebih kecil untuk tujuan intruksional (metode bagian)". Metode bagian (*part*) yaitu suatu metode mengajar dengan menggunakan sebagian-sebagian misalnya bagian per bagian kemudian disambung lagi dengan bagian/materi lainnya yang tentu saja berkaitan dengan masalahnya. Metode keseluruhan yaitu suatu metode mengajar dimana siswa disuruh membaca keseluruhan materi, kemudian siswa meresume apa yang dapat mereka serap atau ambil inti sari dari materi tersebut (<http://ekacrudhgeograf.blogspot.com/2000/07stategi-dan> metode pembelajaran.html).

Menurut Harsono (1988:141) "metode bagian dan keseluruhan adalah untuk memperoleh pengertian mengenai suatu masalah secara menyeluruh, maka setiap bagian atau komponen haruslah kita kenal sebelumnya. Demikian pula untuk mengenal dan mengerti seseorang dengan baik, maka kita harus kenal dahulu sifat-sifatnya, kebiasaannya, kesenangannya, pantangannya, karakteristiknya dan sebagainya". Serta menurut Asim, dkk (2012:6) *part-whole* (bagian dan keseluruhan) yaitu dari bagian demi bagian teknik hingga teknik secara keseluruhan. Secara sederhana metode *part and whole* mengajarkan bagian demi bagian dari keterampilan olahraga untuk dipraktikkan bagian demi bagian pula, setelah subjek dapat mempraktikkan dan menempatkan setiap gerakan maka subjek mempraktikkan keseluruhan gerakan yang dipelajari.

Pendampingan pembetulan teknik gerakan renang gaya bebas dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, dan praktek. Metode ceramah dilakukan dengan memberikan penjelasan materi, metode diskusi dilakukan dengan memberikan waktu apabila ada pertanyaan atau tanggapan dari peserta dan metode praktek langsung pada renang gaya bebas. Dengan menggunakan SOP Persiapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Sebelum kegiatan dilaksanakan maka dilakukan persiapan-persiapan sebagai berikut.

1. Melakukan observasi terlebih dahulu tentang gerakan renang gaya bebas atlet dragon wira yudha kediri.
2. Melakukan persiapan alat.
3. Menentukan waktu pelaksanaan dan lamanya kegiatan pengabdian masyarakat bersama tim pelaksana
4. Menentukan dan mempersiapkan materi yang akan disampaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.



**Gambar 1. Pembeduran teknik di klub renang Dragon Wira Yudha**

## **Hasil dan pembahasan**

### Hasil pendampingan

Pengamatan Berdasarkan hasil pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung, kegiatan pengabdian masyarakat di klub renang dragon wira yudha Kediri ini memberikan hasil sebagai berikut: (a) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang teknik renang gaya bebas. (b) Meningkatkan keterampilan coach dalam pembedulan renang gaya bebas. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat

Faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah besarnya minat dan antusiasme peserta selama kegiatan, sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar dan efektif. Sedangkan faktor penghambatnya adalah keterbatasan waktu pelatihan dan jadwal pelaksanaan yang harus menyesuaikan dengan kesibukan dari tim Pengabdian Masyarakat Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Kahuripan Kediri.

Selain itu memperkenalkan teknik pembedulan dengan menggunakan metode *part and whole* dengan pembedulan perbagian sehingga pembedulkan tersebut langsung mengena kepada atlet-atlet Dragon Wira Yudha, sehingga menjadi referensi para coach untuk lebih mudah dalam lekaukan pembedulan teknik renang gaya bebas.

## **Kesimpulan dan Saran**

### **Kesimpulan**

Dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendampingan pembedulan teknik renang gaya bebas di Klub Renang Dragon Wira Yudha Kediri adalah sebagai berikut: 1) pengetahuan dan pemahana tentang pembedulan gerakan renang gaya bebas, 2) meningkatnya keterampilan berenang gaya bebas.

### **Saran**

Mengingat besarnya manfaat kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, maka selanjutnya perlu sebagai berikut: 1) mengadakan pendampingan serupa pada klub yang berada di kediri serta khalayak sasaran yang berbeda dalam jangkauan lebih luas, 2) Adanya kesinambungan dengan program coach pasca kegiatan pengabdian masyarakat sehingga dapat mempraktekan tentang gerakan pembedulan renang gaya bebas tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Haller, David. 2007. *Belajar Berenang*. Bandung: Pioner Jaya
- Listiono. 2013. *Efektifitas Pembelajaran Gerak Renang Gaya Bebas Dengan Menggunakan Alat Bantu*. Jurnal Pendidikan (Online).  
(<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=287584&val=7231&title=EFEKTIFITAS%20PEMBELAJARAN%20GERAK%20RENANG%20GAYA%20BEBAS%20DENGAN%20MENGGUNAKAN%20ALAT%20BANTU>), diakses 10 Januari 2017
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek Untuk SMA Kelas X*. Jakarta. Erlangga. PT: Gelora Aksara Pratama
- Nawangsari, Dewi. 2009. *Dasar-dasar Berenang*. Surakarta. PT: Intan Pariwara
- Sagala, Syaiful. 2006. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: CV Alfabeta
- Sudjana, Nana. 2014. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Rahima dkk. 2013. *Keterampilan Gaya Bebas (Crawl) Dalam Olahraga Renang Pada Mahasiswa Penjaskesrek Untan Angkatan 2013*. (Online),  
(<http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/7329>), diakses 10 Januari 2017
- Roeswan & Soekarno. 1979. *Renang dan Methodik Untuk SGO*. Jakarta: PT. Karya Unipress
- Sukmawati. 2015. *Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (Online), 3 (2): 366-370. (<http://ejournal.unesa.ac.id>), diakses 10 Januari 2017
- Zhang. 2014. *Basic Land Drills For Swimming Stroke Acquisition*. (Online), (JTRM in Kinesiology Journal), (<http://www.sports-media.org/index.php/jtrm-in-kinesiology/7-basic-land-drills-for-swimming-stroke-acquisition/file>), diakses 10 Januari 2017