

PENDAMPINGAN TEKNIK GERAKAN RENANG GAYA DADA BAGI PESERTA SELEKSI KEDINASAN TNI-POLRI TAHUN 2021 DI SWIMMING CAMP KEDIRI

Imam Sugeng¹, Nanda Iswayudi², Imam Suhaimi³, Stevevanus Gatot Supriyadi⁴,

¹Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Kahuripan Kediri

²Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Kahuripan Kediri

³Jurusan Argobis, Universitas Kahuripan Kediri

⁴Jurusan Ekonomi dan Bisnis, Universitas Kahuripan Kediri

Email: imamsugeng@kahuripan.ac.id

Abstrak

Swimming Camp salah satu klub renang yang bermarkas di Jl Selomangkleng, Kec. Mojoroto, Kota Kediri yang bertujuan untuk mencetak bibit-bibit atlet unggulan baik perempuan maupun laki-laki dan membuka kelas privat bagi putra putri yang akan mendaftar kedinasan Polri dan TNI. Swimming camp memiliki jumlah siswa siswi yang akan mendaftar kedinasan Polri dan TNI sebanyak 20 anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan pendampingan tentang bagaimana pembetulan teknik renang gaya dada. Tujuan harapan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu untuk memberikan pengetahuan dan meningkatkan teknik gerakan renang gaya dada bagi peserta yang akan mengikuti seleksi kedinasan TNI-POLRI Tahun 2021. Hasil dari pengabdian masyarakat di *swimming camp* Kediri ini memberikan hasil sebagai berikut: : (a) meningkatnya pengetahuan pemahaman siswa siswi yang akan mengikuti tes seleksi kedinasan TNI-POLRI tentang Teknik renang gaya dada. (b) meningkatnya keterampilan dan teknik pembetulan oleh *coach swimming camp* Kediri tentang renang gaya dada.

Kata Kunci: pembetulan, teknik gerakan, renang gaya dada.

Abstract

Swimming Camp is a swimming club headquartered at Jl. Selomangkleng, Kec. Mojoroto, Kediri City, which aims to produce the seeds of excellent athletes both female and male and to open private classes for sons and daughters who will register for Polri and TNI services. The swimming camp has a total of 20 students who will register for Polri and TNI services. This community service activity provides assistance on how to correct the breaststroke swimming technique. The goal of hope in this community service is to provide knowledge and improve the technique of breaststroke swimming for participants who will take part in the 2021 TNI-POLRI service selection. The results of community service at the Kediri swimming camp provide the following results: (a) increased knowledge understanding of students who will take the TNI-POLRI service selection test about the breaststroke swimming technique. (b) improving skills and correction techniques by the Kediri swimming camp coach regarding breaststroke swimming.

Keywords: Correction, movement techniques, breaststroke swimming

Pendahuluan

Dikalangan remaja menjadi seorang Polisi maupun TNI adalah cita-cita yang harus di capainya, hal tersebut terbukti di tahun 2021 begitu banyak putraputri yang masih SMA kelas satu sudah mempersiapkan diri untuk memasuki kedinasan tersebut. Banyak syarat yang harus di penuhi selain pengetahuan umum, psikologi, kesehatan, jasmani (fisik), adalah Renang. Renang menjadi syarat utama akhir untuk lolos kedinasan tersebut, hal tersebut terbukti banyak anak-anak SMA yang mengikuti les renang dalam rangka mempersiapkan tes memasuki kedinasan tersebut. 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 dada merupakan salah satu gaya yang sering di gunakan dalam tes masuk kedinasan tersebut. Ada beberapa teknik yang harus dikuasi dalam renang gaya dada yaitu; pergerakan lengan membentuk lingkaran, pergerakan kaki supaya mendorong dengan bagus, pernafasan (Permana, 2008: 10). Dari gerakan lengan dan kaki dalam renang gaya dada akan menghasilkan luncuran yang didapatkan dari ayunan lengan dan gerakan kaki. Dalam gaya dada kaki digerakan secara bersamaan diawali di tarik keatas kemudian di buka kesamping dengan posisi telapak kaki menapak kemudian didorong kedepan sampai kedua kaki tersebut rapat dilanjutkan gerakan lengan adalah mengayun ke samping secara bersamaan membentuk huruf O, sedangkan waktu mengambil nafas posisi kepala yaitu menghadap kebawah dengan posisi dagu menempel ke dada. Sehingga gerakan kaki, gerakan lengan dan posisi mengambil nafas menjadi kunci dari renang gaya dada itu sendiri karena dari gerakan kaki , ayunan lengan dan posisi mengambil nafas tersebut akan menentukan kecepatan seseorang dalam berenang gaya dada. Pada umumnya untuk memberikan gambaran 35% gerakan kaki, 35% gerakan ayunan lengan dan gerakan mengambil nafas 30% menjadi penentu kecepatan

renang gaya dada. Meskipun demikian semua teknik dasar harus dipelajari untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas.

Swimming Camp salah satu klub renang yang bermarkas di jl. Selomangkling, Kec. Mojoroto, Kota Kediri yang bertujuan untuk mencetak bibit-bibit atlet unggulan baik perempuan maupun laki-laki dan membuka kelas privat bagi putra putri yang akan mendaftar kedinasan Polri dan TNI. *Swimming camp* memiliki jumlah siswa-siswi yang akan mendaftar kedinasan Polri dan TNI sebanyak 20 anak. Berdasarkan tes terakhir pada tanggal 20 Pebruari *best time* mereka yaitu masih di atas 30 detik sedangkan target yang harus di capai yaitu di bawah 30 detik. Hal tersebut dapat di ketahui yaitu banyak siswa-siswi *swimming camp* pada saat melakukan tes gerakan renang gaya dada masih belum sesuai dengan teknik yang benar.

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 Dada bagi Siswa-Siswi SMA yang akan Mendaftar Jalur Kedinasan TNI Polri Tahun 2021”**

Identifikasi Masalah

Permasalahan yang dihadapi oleh siswa-siswi *swimming camp* yaitu teknik renang yang di gunakan belum maksimal sehingga koordinasi gerakan yang kurang tepat.

Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan meningkatkan teknik gerakan renang gaya dada bagi peserta yang akan mengikuti seleksi kedinasan TNI-POLRI Tahun 2021.

Manfaat Kegiatan

Manfaat yang diharapkan dari pendampingan ini adalah sebagai berikut.

(1) Bagi coach *Swimming Camp* Kediri

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

(2) Bagi atlet

Dapat menambah keterampilan renang gaya dada

(3) Bagi pelaksana, program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk ikut berperan serta dalam meningkatkan kualitas peserta dalam melakukan renang gaya dada pada saat melakukan seleksi.

Metode Pelaksanaan

Di dalam pengabdian masyarakat ini khayalak sasaran yang dituju yaitu siswa-siswi yang akan mengikuti tes kedinasan TNI-POLRI Tahun 2021

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung hari Kamis dan Jumat, tanggal 4 dan 5 Maret 2021 dengan dihadiri oleh coach dan peserta yang akan mengikuti seleksi kedinasan TNI-POLRI Tahun 2021. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung tentang gerak dasar renang gaya dada. Peserta melakukan praktik langsung renang gaya dada dengan didampingi oleh tim pelaksana.

Metode dalam pemecahan masalah pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan betuk latihan keterampilan untuk meningkatkan kualitas gerakan renang gaya dada dengan 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 di pelajari secara keseluruhan (metode keseluruhan) atau dapat dipecah menjadi bagian-bagian yang lebih kecil untuk tujuan intruksional (metode bagian)". Metode bagian (*part*) yaitu metode pembelajaran dengan menggunakan bagian-bagian yang nantinya di gabung menjadi satu rangkaian, misalnya menjelaskan gerakan tangan pada saat renang gaya dada di lanjutkan menjelaskan gerakan kaki gaya dada yang bertujuan untuk memahami gerakan satu persatu sedangkan metode keseluruhannya itu metode pembelajaran di mana seorang coach memberikan penjelasan suatu gerakan rangkaian keseluruhan dari gerakan renang gaya dada tersebut. Metode keseluruhan yaitu suatu metode mengajar dimana siswa disuruh membaca keseluruhan materi, kemudian siswa meresume apa yang yang dapat mereka serap atau ambil inti sari dari materi tersebut (<http://ekacrudhgeograf.blogspot.com/2000/07/stategi-dan-metode-pembelajaran.html>).

Pendampingan pembetulan teknik gerakan renang gaya dada dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, dan praktek. Di dalam pelaksanaan metode ceramah yaitu menjelaskan materi tentang renang gaya dada, sedangkan metode diskusi yaitu memberikan kesempatan para siswa-siswi menayakan tentang materi yang belum dipahami, dilanjutkan metode praktek yaitu metode yang terjun langsung kedalam kolam mempraktikkan materi yang sudah disampaikan. Dengan menggunakan SOP Persiapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Sebelum kegiatan dilaksanakan maka dilakukan persiapan-persiapan sebagai berikut.

1. Melakukan observasi komunikasi dengan coach *swimming camp* Kediri tentang kendala apa saja yang dialami siswa-siswi.
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.

Hasil dan pembahasan

Hasil pendampingan

Berdasarkan pengamatan hasil pendampingan selama kegiatan pengabdian masyarakat di klub *swimming camp* Kediri memberikan hasil sebagai berikut : (a) meningkatnya pengetahuan pemahaman siswa-siswi yang akan mengikuti tes seleksi kedinasan TNI-POLRI tentang Teknik renang gaya dada. (b) meningkatnya keterampilan dan Teknik pembedahan oleh *coach swimming camp* Kediri tentang renang gaya dada.

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 dengan metode part and whole dalam pembedahan Teknik renang gaya dada langsung mengenai kepada siswa-siswi *swimming camp*, sehingga menjadi bahan rujukan coach dalam melakukan pembedahan teknik berenang.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendampingan teknik renang gaya dada di Klub *swimming camp* Kediri adalah sebagai berikut: 1) pengetahuan, pemahaman bagaimana cara pembedahan teknik gerakan renang gaya dada, 2) meningkatnya keterampilan teknik berenang gaya dada siswa-siswi yang akan mengikuti tes kedinasan TNI-POLRI.

Saran

Dengan mengingat besarnya manfaat kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, maka selanjutnya perlu sebagai berikut: 1) mengadakan sosialisasi pendampingan serupa pada klub di kediri sebagai khalayak sasaran yang berbeda dalam jangkauan lebih luas, 2) Adanya kesinambungan dengan program coach pasca kegiatan pengabdian masyarakat sehingga dapat mempraktekan tentang gerakan pembetulan 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%20MENGUNAKAN%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