

# PENGENALAN DASAR-DASAR BERENANG BAGI SISWA SISWI PEMULA SWIMMING CAMP KEDIRI TAHUN 2021

Imam Sugeng<sup>1</sup>, Nanda Iswahyudi<sup>2</sup>, Imam Suhaimi<sup>3</sup>, Stevanus Gatot Supriyadi<sup>4</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 Agribisnis, Universitas Kahuripan Kediri

<sup>4</sup>Jurusan Akuntansi, Universitas Kahuripan Kediri

Email: [imamsugeng@kahuripan.ac.id](mailto:imamsugeng@kahuripan.ac.id)

## Abstrak

Dasar-dasar berenang merupakan salah satu Teknik yang wajib dikenalkan bagi siswa-siswi pemula, hal tersebut bertujuan untuk kesiapan secara kejiwaan, bagi calon perenang memiliki rasa senang, ketertarikan, kepercayaan diri dan keberanian untuk beraktivitas di air. *Swimming camp* memiliki jumlah siswa siswi pemula pada bulan oktober sekitar 25 siswa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan pendampingan tentang bagaimana memberikan pemahaman dasar dasar berenang bagi siswa siswi pemula. Tujuan harapan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang dasar dasar berenang pada siswa siswi *swimming camp* Tahun 2021. Hasil dari pengabdian masyarakat di *swimming camp* kediri ini memberikan hasil sebagai berikut. (a) meningkat pengetahuan pemahaman siswa-siswi yang akan pentingnya dasar dasar berenang bagi pemula. (b) meningkatkan rasa percaya diri Ketika melakukan pembelajaran renang bagi siswa-siswi pemula.

*Kata Kunci:* Pengenalan, Dasar-dasar berenang, Teknik dasar renang.

## Abstract

*The basics of swimming is one of the techniques that must be introduced for novice students, it aims to be psychologically prepared, for prospective swimmers to have a sense of pleasure, interest, confidence and courage to do activities in the water. Swimming camp has a number of novice students in October around 25 students. This community service activity provides assistance on how to provide a basic understanding of swimming for novice students. The goal of hope in this community service is to provide knowledge and understanding of the basics of swimming to swimming camp students in 2021. The results of community service at the Kediri swimming camp give the following results: (a) increasing knowledge of understanding of students who of the importance of basic swimming basics for beginners. (b) increase self-confidence when doing swimming lessons for novice students.*

*Keywords:* Introduction, Basics of swimming, Basic swimming techniques

## Pendahuluan

Berenang merupakan salah satu kewajiban dalam tes kedinasan di kepolisian maupun di kemiliteran selain tes fisik, akademi, Kesehatan dan psikologi. Hal tersebut terbukti banyak minat dari siswa siswi mengikuti kursus berenang di *swimming camp* kediri. Pernyataan tersebut di benarkan oleh salah satu coach *swimming camp* kediri bahwa pendaftaran siswa baru di kelas privat begitu banyak ada sekitar 25 anak yang mengikuti kursus berenang pada awal bulan oktober.

Berenang memiliki defisini yaitu suatu aktifitas yang di lakukan di dalam air , berenang juga menjadi suatu kegiatan rekreasi maupun perlombaan. Sukmawati, 2015: 367 renang merupakan suatu kegiatan yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang individu untuk mempertahankan dirinya pada saat berada di air. 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.

Sebelum belajar berenang sebaiknya mengenal terlebih dahulu dasar-dasar berenang. Pernyataan tersebut di kuatkan oleh subaygo 2018:18 yaitu Sebelum belajar berenang dengan gaya renang, maka terlebih dahulu yang harus diajarkan kepada siswa renang adalah dasar dasar berenang. Sebelum belajar dasar-dasar berenang siswa harus dibekali terlebih dahulu dengan penguasaan di dalam air dengan memberikan aktivitas pengenalan air yang telah dibicarakan pada bagian pengenalan air. karena dengan mengenal dasar-dasar berenang siswa siswi mengetahui memahami peran penting dasar berenang. Yaitu meliputi, cara bernapas, mengapung, dan seluncur. Selaras apa yang dikemukakan oleh Dadang Kurnia (1981:10) bahwa dasar-dasar berenang meliputi: pengaturan nafas di air, mengapung dan meluncur. Dengan demikian ketiga dasar berenang tersebut harus dikuasai lebih dulu sebelum memberikan gaya-gaya renang Yang bertujuan untuk kesiapan secara kejiwaan, bagi calon perenang memiliki rasa senang, ketertarikan, kepercayaan diri dan keberanian untuk beraktivitas di air. Karena setiap calon perenang pasti memiliki rasa takut tengelam Ketika pertama kali mengikuti Latihan berenang.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan salah satu siswa siswi yang mengikuti kursus berenang yaitu Bernama nabella mengungkapkan bahwa keinginan bisa berenang sangatlah tinggi karena menjadi syarat utama untuk mengikuti seleksi kedinasan Kepolisian maupun Kemiliteran, akan tetapi yang menjadi kendala adalah belum memahai dasar-dasar berenang dengan baik dan benar serta masih ada ketakutan tengelam serta takut kedalaman air.

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 Berenang Bagi Siswa Siswi Pemula *Swimming Camp* Kediri Tahun 2021”

### 1. Identifikasi Masalah

Permasalahan yang dihadapi oleh siswa-siswi *swimming camp* yaitu belum memahami tentang dasar-dasar berenang serta takut pada kedalaman air bagi siswa siswi pemula.

### 2. Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang dasar dasar berenang bagi siswa siswi pemula.

### 3. Manfaat Kegiatan

Manfaat yang diharapkan dari pendampingan ini adalah sebagai berikut.

#### (1) Bagi coach *Swimming Camp* Kediri

Dapat mengetahui dan menambah pengetahuan tentang dasar-dasar berenang serta keterampilan dalam melatih siswa siswi pemula.

#### (2) Bagi atlet

Dapat menambah pengetahuan tentang dasar berenang serta tata cara berenang dengan baik dan benar.

(3) Bagi pelaksana, program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk ikut berperan serta dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dasar dasar berenang bagi siswa siswi pemula.

## **Metode Pelaksanaan**

Di dalam pengabdian masyarakat ini khayalak sasaran yang dituju yaitu siswa-siswi pemula yang belum bisa berenang Tahun 2021. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung hari Selasa, Rabu, Kamis dan Jumat, tanggal 19 dan 23 Oktober 2021 dengan dihadiri oleh coach dan peserta yang akan mengikuti latihan berenang bagi pemula Tahun 2021. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung tentang dasar-dasar berenang dengan baik dan benar dengan didampingi oleh tim pelaksana.

Metode dalam pemecahan masalah pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan bentuk latihan keterampilan dasar berenang bagi siswa pemula untuk meningkatkan kualitas percaya diri dalam melakukan Latihan berenang dengan metode Diskusi dan Praktek langsung.

Metode *Diskusi dan praktek*. Ariends (2008) mengungkapkan bahwa metode diskusi merupakan percakapan dan berbagi ide dan pendapat. Sedangkan Samani (2012) menyatakan bahwa diskusi adalah pertukaran pikiran (*sharing of opinion*) antara dua

orang atau lebih yang bertujuan memperoleh kesamaan pandang tentang sesuatu masalah yang dirasakan bersama. Menurut Ernasari (2011) menyatakan bahwa diskusi ialah kecakapan ilmiah yang responsive berisikan pertukaran pendapat yang dijalin dengan pertanyaan-pertanyaan problematik pemunculan ide-ide dan pengujian ide-ide ataupun pendapat dilakukan oleh beberapa orang yang tergabung dalam kelompok itu yang diarahkan untuk memperoleh pemecahan masalahnya dan untuk mencari kebenaran. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa metode diskusi merupakan suatu cara penyampaian materi dengan jalan tukar pendapat baik guru dan siswa. Metode diskusi juga mampu menumbuhkn dan memberikan motivasi wawasan dan pengetahuan.

Sedangkan metode praktik merupakan suatu metode secara langsung melakukan suatu gerakan setelah pemberian materi sehingga siswa siswi bisa langsung mengaplikasikan materi yang sudah disampaikan. Metode ini juga menjadi suatu evaluasi pembedulan Ketika melakukan siswa siswi melakukan kesalahan dalam suatu gerakan. Berikut ini adalah SOP Persiapan dalam melakukan 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**

### **1. Hasil Pendampingan**

Berdasarkan pengamatan hasil pendampingan selama kegiatan pengabdian masyarakat di klub *swimming camp* kediri memberikan hasil sebagai berikut (a) meningkatkan pengetahuan pemahaman siswa-siswi yang akan pentingnya dasar dasar berenang bagi pemula.(b) meningkatkan rasa percaya diri Ketika melakukan pembelajaran renang bagi siswa-siswi pemula (c) meningkatkan wawasan dan keterampilan para coach dalam pembelajaran dasar dasar berenang.

### **2. 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 penghambat dalam kegiatan ini yaitu keterbatasan waktu dalam melakukan pelatihan dasar dasar berenang serta jadwal pelaksanaan yang harus menyesuaikan dengan kesibukan dari tim Pengabdian Masyarakat Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Kahuripan Kediri.

Dengan menggunakan metode diskusi dan praktek dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan materi dasar-dasar berenang bagi siswa siswi pemula swimming camp sebagai bahan rujukan coach dalam pengenalan dasar-dasar berenang bagi siswa siswi pemula.

### **Kesimpulan**

Bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendampingan teknik renang gaya dada di Klub *swimming camp* Kediri adalah sebagai berikut: 1) meningkatkan pengetahuan pemahaman siswa-siswi yang akan pentingnya dasar dasar berenang bagi pemula, 2) meningkatkan rasa percaya diri Ketika melakukan pembelajaran renang bagi siswa-siswi pemula.

### **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 pengenalan dasar-dasar berenang terlebih dahulu kepada siswa siswi pemula.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariens, R. 2008. *Learning To Teach: Belajar Untuk Mengajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ernasari. 2011. *Efektivitas Pembelajaran Model Inquiry dengan Metode Diskusi dalam Meningkatkan Hasil Belajar (Studi Eksperimen pada Pembelajaran Akutansi pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rancaekek)*. Tesis Magister pada PIPS UPI Bandung: Tidak Diterbitkan.
- Haller, David. 2007. *Belajar Berenang*. Bandung: Pioner Jaya
- 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
- Samani, M. 2012. *Konsep dan Model Pendidikan Karakter*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Sudjana, Nana. 2014. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Roeswan & Soekarno. 1979. *Renang dan Methodik Untuk SGO*. Jakarta: PT. Karya Unipress
- 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