
IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN RENANG GAYA PUNGGUNG DENGAN MEDIA ALAT BANTU SEDERHANA PADA MAHASISWA PENJAS UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA

Satrio Sakti Rumpoko¹, Sunjoyo², Muchhamad Sholeh³, Vera Septi Sistiasih⁴, Anwar Rasyid Kissar Yanto⁵

¹Universitas Tunas Pembangunan, ²Universitas Tunas Pembangunan, ³ Universitas Tunas Pembangunan, ⁴Universitas Muhammadiyah Surakarta, ⁵ Universitas Tunas Pembangunan
saktirumpoko1@gmail.com

Abstract

The purpose of the activity by implementing swimming using this simple tool media is in an effort to help students with learning backstroke swimming with media or tools that are easy to get. The method used in this implementation is by practical methods. Evaluation in the pool by correcting the body position, foot movements and sliding movements. The implementation of this activity was carried out at the Tirtomoyo Manahan Surakarta swimming pool, followed by service implementers and students of the physical education study program of Tunas Pembangunan University of Surakarta.

Keywords: Backstroke, Learning, Swimming

Abstrak

Tujuan Kegiatan dari implementasi renang dengan menggunakan media alat bantu sederhana ini adalah dalam upaya membantu mahasiswa dalam belajar renang gaya punggung dengan media atau alat yang mudah didapatkan. Metode yang digunakan pada implementasi ini dengan metode praktek. Evaluasi di kolam renang dengan membetulkan posisi tubuh, gerakan kaki dan luncuran gerakan. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan di kolam renang Tirtomoyo Manahan Surakarta, diikuti oleh pelaksana pengabdian dan mahasiswa program studi pendidikan jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Kata Kunci: Gaya punggung, pembelajaran, renang

Submitted: 2022-12-07	Revised: 2022-12-21	Accepted: 2023-01-27
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Gaya punggung merupakan gaya renang dengan wajah yang menghadap ke atas, posisi tubuh belakang yang menghadap permukaan air. Dalam gaya ini gerakan kaki dan lengan sama seperti pada renang gaya bebas hanya saja posisi tubuhnya yang berbeda. Kedua tangan digerakkan secara bergantian menuju pinggang, posisi mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil napas.

Gaya punggung sendiri sudah dikenal sejak zaman kuno. Gaya ini pertama kali di pertandingkan dalam olimpiade Paris tahun 1900. Renang gaya ini adalah gaya renang tertua yang dipertandingkan setelah renang gaya bebas.

Popularitas renang gaya punggung semakin naik dimulai pada perlombaan olimpiade pada tahun 1912 di Stocholm. Kompetisi itu dibagi menjadi tiga nomor yaitu gaya dada, gaya bebas dan gaya punggung. Gaya punggung yang dipergunakan saat itu adalah gaya punggung elementer atau gaya punggung dengan kedua lengan ke atas dan gerakan kaki katak.

Pada gaya punggung, posisi meluncur mungkin menjadi rintangan yang cukup sulit, terutama bagi pemula. Hal ini dikarenakan posisi badan yang telentang dan adanya gaya gravitasi.

Dengan posisi badan telentang cukup membuat sulit bagi mahasiswa penjas dalam menjaga posisi badan untuk tetap streamline. Hal ini membuat cukup mudah posisi pinggang turun ke dalam air sehingga menciptakan sebuah hambatan. Untuk mengatasi ini sebetulnya cukup dengan membiasakan perut untuk tetap berada pada permukaan air. Akan tetapi hal ini cukup sulit apabila tidak terbiasa.

Salah satu cara untuk membiasakan perut untuk berada di permukaan air, tentunya dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu. Dimana alat bantu ini dapat membantu mahasiswa dalam membetulkan posisi perut. Median yang digunakan pun tidak perlu dengan peralatan yang mahal, tetapi cukup dengan peralatan sederhana atau yang mudah didapatkan disekitar kita yang penting memiliki sifat mengapung yang kuat. Sehingga alat yang sederhana ini dapat membantu tubuh untuk bias mensejajarkan posisi badan dengan permukaan air.

Dari hasil kajian ini, pengusul akan memberikan Implementasi Pembelajaran Renang Gaya Punggung Dengan Media Alat Bantu Sederhana Pada Mahasiswa Penjas Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Metode

Metode kegiatan dengan pendekatan pertama, pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab. Kedua, pendekatan praktik terdiri dari penggunaan media atau alat bantu sederhana kemudian dengan membetulkan posisi badan. Setelah itu dilanjutkan dengan meluncur dan menggerakkan kedua kaki dengan mengatur badan untuk sejajar dengan permukaan air. Indikator keberhasilan ditandai dengan tingginya kemampuan mahasiswa dalam mengatur posisi perut untuk selalu sejajar dengan permukaan air. Selain itu menghasilkan gerakan kaki renang gaya punggung yang lebih efektif.

Secara rinci metode penerapan Pengabdian ini adalah sebagai berikut :

o	Pendekat an	Materi
.	Teori	a. Penggunaan media atau alat bantu b. Posisi tubuh pada renang gaya punggung c. Kesalahan gerakan pada renang gaya punggung
.	Praktek	Pembelajaran renang gaya punggung dengan bantuan media alat bantu sederhana
.	Tugas Mandiri	Belajar renang gaya punggung dengan teman kelompok di kolam renang

Hasil dan Pembahasan

Secara umum pelaksanaan pelatihan ini berjalan lancar dan sesuai dengan program yang sudah direncanakan. Dari jumlah peserta yang kami undang sebanyak 40 peserta mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani ternyata mendapat respon positif dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 35 orang. Seluruh peserta merupakan mahasiswa semester 3 Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, yang diharapkan dengan adanya implementasi ini bisa memberikan bekal untuk mengajar dan melanjutkan studi ke jenjang berikutnya.

Berdasarkan penyampaian materi yang disampaikan, dapat ditarik beberapa catatan penting antara lain sebagai berikut.

1. Kurangnya pengetahuan mahasiswa tentang teori renang gaya punggung.
2. Kurangnya pengalaman dan praktek mahasiswa dalam renang gaya punggung.
3. Rasa takut pada dalamnya kolam renang embuat mahasiswa tidak mau untuk mencoba

Kegiatan dilanjutkan dengan praktek renang gaya punggung menggunakan media atau alat bantu sederhana. Kegiatan ini dilaksanakan dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang merupakan indikator keberhasilan antara lain sebagai berikut :

1. Latihan mengapung dengan menggunakan alat bantu.
2. Latihan meluncur dengan menggunakan alat bantu.
3. Latihan menggerakkan kaki naik turun dengan menggunakan alat bantu.
4. Latihan meluncur disertai menggerakkan kaki dengan menggunakan alat bantu.
5. Latihan menggerakkan kaki dengan jarak 100meter dengan menggunakan alat bantu
6. Latihan renang gaya punggung tanpa menggunakan alat bantu



Gambar 1. Penjelasan Penggunaan Alat Sederhana



Gambar 2. Pelaksanaan Penggunaan Media Bola

Pelaksanaan implementasi pada renang gaya punggung dengan media alat bantu sederhana ini memiliki arti yang strategis bagi banyak pihak seperti pihak peserta, pihak kolam renang, pihak tim pengabdian, perguruan tinggi. Di katakan demikian karena posisi peserta renang sebagai pelaku utama dalam renang gaya punggung yang benar. Kebenaran pada renang gaya punggung tentunya dapat memberikan dampak pada hasil luncuran yang dihasilkan. Penggunaan media sederhana tentunya memberikan pilihan alternative yang lebih murah dan mudah didapatkan. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan melakukan renang gaya punggung dengan jarak sejauh 50 meter. Dari 35 peserta seluruhnya bisa melakukan renang gaya punggung dengan posisi badan yang sejajar dengan permukaan air dan dilakukan secara sungguh-sungguh. Indikator lainnya ialah dengan terjadinya luncuran renang gaya punggung yang cukup jauh sehingga keefisienan dalam renang gaya punggung dapat tercipta.



Gambar 3. Pelaksanaan Penggunaan Media Botol Plastik



Gambar 4. Mengapung dengan Menggerakkan Kaki

Kesimpulan

Kegiatan implementasi ini bagi mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani ini secara nyata mendapatkan apresiasi yang tinggi. Baik dari segi jumlah peserta maupun dari antusiasme dalam mengikuti tahapan pelaksanaannya. Model pelatihan seperti ini akan membawa dampak langsung maupun tidak langsung pada pembelajaran renang gaya punggung. Pelatihan sejenis yang berkelanjutan merupakan harapan banyak pihak terutama menyangkut aspek penguasaan keterampilan renang gaya punggung dan penggunaan media yang sederhana.

Daftar Pustaka

Guzman, R. (2017). *The swimming drill book*. Human Kinetics.

Ishak, M., Hasmarita, S., & Pristiawati, A. (2019). *Perbandingan Pelampung Batang dan Pelampung Punggung terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung*. *Jurnal Olahraga*, 5(2), 159-166.

Montgomery, J. P., & Chambers, M. A. (2008). *Mastering swimming*. Human Kinetics.

Surahman, F. (2018). *Analisis Gerak Teknik Renang Gaya Punggung Pada Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP*. *Journal Sport Area*, 3(1), 14-27.

Whitten, P. (2012). *The complete book of swimming*. Random House.