

## PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN RENANG PADA GURU PENDIDIKAN JASMANI DAN PELATIH RENANG PEMULA DI KABUPATEN KARAWANG

Ruslan Abdul Gani<sup>1</sup>, Sutirna<sup>2</sup>, Irfan Zinat Ahmad<sup>3</sup>, Dhika Bayu Mahardika<sup>4</sup>, Rizki Aminudin<sup>5</sup>, Tedi Purbangkara<sup>6</sup>

<sup>1</sup>S2 Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang,<sup>2</sup>Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang,<sup>3,4,5,6</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang,

Email:[ruslan.abdulgani@staff.unsika.ac.id](mailto:ruslan.abdulgani@staff.unsika.ac.id),

### Abstract

*Before starting training, swimmers must understand and be familiar with the swimming training program so that there is positive interaction between athletes and coaches. A well-designed training program will ensure that athletes meet the achievement targets set by the coach. The aim of this service is to provide an in-depth understanding of the latest strategies and methods in preparing adequate swimming training programs and to help educators and coaches understand the importance of developing a training curriculum. This service uses the socialization method, which involves providing theory and direct techniques. PJOK teachers and beginner trainers in Karawang district are the target audience for this service. This service resulted in an 85% increase in understanding and insight among PJOK teachers and trainers after participating in this socialization, compared to an increase of 45% before the socialization. This program not only increases the competency of physical education teachers and novice swimming coaches, but also makes a positive contribution to the development of swimming athletes at the local level. Thus, this community service program provides benefits for PJOK coaches and teachers in Karawang district.*

**Keywords:** Training Programme; Swimming; Teacher; Physical Education; Coach

### Abstrak

Sebelum memulai latihan, perenang harus memahami dan terbiasa dengan program latihan renang agar terjadi interaksi yang positif antara atlet dan pelatih. Program latihan yang dirancang dengan baik akan menjamin bahwa atlet memenuhi target pencapaian yang telah ditetapkan oleh pelatih. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan pemahaman mendalam tentang strategi dan metode terbaru dalam penyusunan program latihan renang yang memadai serta untuk membantu para pendidik dan pelatih memahami pentingnya mengembangkan kurikulum pelatihan. Pengabdian ini menggunakan metode sosialisasi, yang melibatkan pemberian teori dan teknik-teknik langsung. Guru PJOK dan pelatih pemula di kabupaten Karawang adalah target audiens pengabdian ini. Layanan ini menghasilkan peningkatan pemahaman dan wawasan sebesar 85% di antara para guru PJOK dan pelatih setelah mengikuti sosialisasi ini, dibandingkan dengan peningkatan sebesar 45% sebelum sosialisasi. program ini bukan hanya meningkatkan kompetensi guru pendidikan jasmani dan pelatih renang pemula, tetapi juga memberikan kontribusi positif pada perkembangan atlet renang di tingkat lokal. Dengan demikian, program pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat bagi para pelatih dan guru PJOK di kabupaten Karawang.

**Kata Kunci:** Program Latihan; Renang; Guru; Pendidikan Jasmani; Pelatih

Submitted: 2023-12-01

Revised: 2023-12-07

Accepted: 2023-12-18

### Pendahuluan

Olahraga renang merupakan olahraga yang sangat digemari oleh anak-anak, dengan berenang anak menjadi senang dan gembira bermain air dan mampu meningkatkan kondisi fisik (Dharma Sanjaya & Rediani, 2022). Berenang sangat memberikan manfaat yang positif bagi pertumbuhan dan perkembangan motorik anak, dengan berenang yang intensif dan terprogram kondisi fisik anak akan meningkat (Jariono, Subekti, Sistiasih, Fatoni, 2022). Renang sangat

memberikan kontribusi besar bagi keselamatan manusia, dengan manusia memiliki kemampuan berenang akan mampu mempertahankan diri di air dan terhindar dari bahaya tenggelam (Satrio Sakti Rumpoko, Sunjoyo, Widha Srinto, Untung Nugroho, & Illfat Anum Alhasqur, 2022). Olahraga Renang memiliki empat gaya diantaranya renang gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung dan gaya dada, tiap masing-masing gaya memiliki teknik dan aturan dalam renangnya (Abdul Gani, Sukur, & Nugroho, 2019). Seorang pelatih harus mengetahui aturan dan teknik berenang agar tidak salah dalam memberikan pemahaman kepada atletnya.

Pelatih merupakan ujung tombak dalam meningkatkan prestasi atlet, dengan program latihan yang terprogram maka atlet akan cepat meraih prestasi terbaiknya, pelatih harus mampu membuat program latihan yang sesuai dengan karakteristik atletnya agar kemampuan atau prestasi atlet tidak terlalu dini diraih, harus disesuaikan dengan usia, kemampuan ototnya dan kondisi psikologis atlet (Susilawati, 2020). Seorang pelatih harus tahu penyusunan program latihan dan strategi dalam perlombaan renang agar atlet mampu memberikan hasil yang optimal. Pelatih harus tahu aturan perlombaan renang tiap gaya masing-masing agar atlet tidak salah dalam melakukan teknik gerakannya (Nugroho, Umar, & Iwandana, 2021). Prestasi terbaik atlet adalah apabila atlet mampu meraih target yang ditetapkan pelatih maupun dirinya sendiri karena olahraga renang merupakan olahraga individu yang membutuhkan motivasi internal dan eksternal pada diri atlet, dengan motivasi tersebut akan menguatkan keyakinan dan kepercayaan diri atlet saat berlomba (Gani, Achmad, I Z, & Julianti, 2022).

Olahraga renang merupakan olahraga terukur sehingga tidak bisa dimanipulasi ataupun dicurangi dalam hal waktu yang diperoleh perenang, maka pelatih harus betul-betul membuat program latihan agar tercapai tujuan yang diinginkan. Dalam berenang komponen kondisi fisik yang dominan adalah komponen daya tahan, kekuatan, kecepatan, power dan kelenturan (Salman, 2018). Lima komponen ini harus dilatih dengan baik dan terprogram agar hasilnya optimal, pelatih harus bisa dan mampu membuat program latihan ekstrakurikuler renang. Ekstrakurikuler renang merupakan kegiatan diluar kegiatan sekolah yang sangat penting bagi siswa dengan siswa memiliki keterampilan renang setidaknya menjaga dirinya dari bahaya tenggelam namun tentunya menjadi prestasi buat siswa (Ahmad & M. Iqbal, 2018). Dengan dikembangkannya ekstrakurikuler renang di sekolah akan meningkatkan kompetisi antar pelajar yang bermuara pada pelaksanaan event O2SN yang didalamnya ada cabang olahraga renang. Jadi atlet-atletnya itu bukan dari binaan klub-klub tetapi dari binaan kegiatan ekstrakurikuler renang di sekolah.

Berdasarkan pada observasi dan fakta di lapangan masih sedikit sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler renang, dengan alasan dikarenakan biaya dan jarak ke lokasi kolam renang yang relatif jauh dari sekolah sehingga adanya kekhawatiran sekolah pada siswa yang berlatih. Sebetulnya dapat dikomunikasikan dengan pihak orangtua dan adanya penguatan dari sekolah terhadap anaknya yang mengikuti ekstrakurikuler renang, dengan sekolah memberikan laporan perkembangan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler renang, peningkatan keterampilan renang yang dikuasainya, maka akan ada kepercayaan dari orangtua siswa kepada sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler renang.

Dengan adanya kegiatan abdimas peningkatan pelatih ekstrakurikuler renang bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah ini akan mampu memberikan pemahaman pada guru PJOK untuk membuat program latihan renang dan mengadakan ekstrakurikuler renang di sekolahnya.

## **Metode**

Program pengabdian ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi langsung. Metode ini digunakan karena akan memberikan pemahaman serta pengalaman langsung kepada guru PJOK dalam membuat program latihan renang pada kegiatan ekstrakurikuler renang di sekolah.

Lokasi kegiatan ini dilakukan di gedung KNPI Kabupaten Karawang dalam bentuk seminar yang diikuti oleh guru-guru olahraga se-kabupaten karawang dan pelatih renang. Kegiatan ini dilakukan secara teoritis pada materi penyusunan program latihan renang dari tingkat SD,SMP dan SMA.

#### 1. Tahap Observasi

Pada tahap ini tim abdimas melakukan orientasi kebutuhan di lokasi pengabdian agar mengeyahui apa saja yang dibutuhkan oleh pelatih dan guru di sekolah dalam meningkatkan kompetensi guru dan pelatih renang dalam peyusunan program latihan renang.

#### 2. Tahap Pelaksanaan

Melakukan sosialisasi bekerjasama dengan guru sekolah terkait lokasi pengabdian, memberikan model-model latihan renang pada peserta, setelah diadakan paparan secara teoritis peserta dijarkan secara praktek dikolam renang terkait program latihan renang secara praktek yang dilakukan oleh guru dan pelatih renang .

#### 3. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi ini dilakukan pemberian timbal balik pada peserta apa yang sudah dilaksanakan teori dan praktek penyusunan prgram latihan renang agar adanya perubahan pada peserta abdimas setelah pelaksanaan sosialisasi abdimas ini.

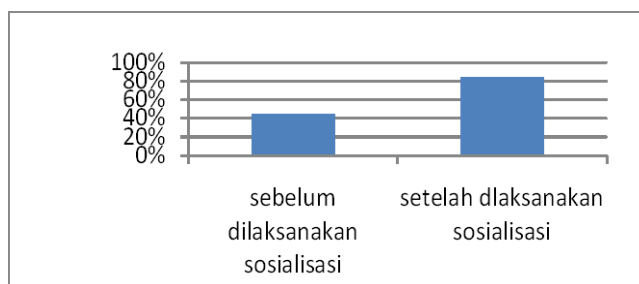
### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini sangat memberikan dampak positif bagi para pelatih dan guru PJOK dapat dilihat dari hasil sebelum dan sesudah pelatih dan guru PJOK mengikuti sosialisasi peningkatan program ekstrakurikuler renang di kabupaten karawang . Berdasarkan pada tabel dibawah ini

Tabel 1. Data sebelum dan sesudah sosialisasi program peningkatan prgram ekstrakurikuler renang dikabupaten karawang.

No	Uraian	Prosentase hasil sosialisasi
1	Sebelum sosialisasi	45 %
2	Setelah sosialisasi	85 %

Berdasarkan data pada tabel 1 terlihat bahwa pelatih sebelum adana sosialisasi masih belum memahami penyusunan prgram latihan dan manajerial kegiatan ekstrakurikuler renang masih banyak pelatih yang melatih tidak membuat program latihan yang terprogram dan terstruktur serta terdata yang akhirnya pencapaian prestasi atet tidak tercapai dan juga proses manajerial program ekstrakurikuler tidak berjalan yang seharusnya penyusunan laporan akhir prestasi atlet harus dilaporkan secara rinci kepada pihak pembina ekstrakurikuler di sekolah tidak tersampaikan secara detail. Dari hasil setelah adanya sosialisasi penyusunan program latihan ekstrakurikuler renang pelatih dan guru PJOK memahami pembuatan prgram latihan dan pengelolaan manajerial ekstrakurikuier khususnya pada ekstrakurikuler renang



Gambar 1. Diagram batang prssentasi hasil sosialisasi penyusunan program latihan dan pengelolaan manajerial ekstrakulikuer renang di sekolah.

Program pengembangan sumber daya untuk pelatih ekstrakurikuler renang dilaksanakan sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas dan prestasi atlet renang di Kabupaten Karawang. Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan kemampuan teknis, administratif, dan metodologis para pelatih dengan harapan dapat menciptakan lingkungan belajar yang terbaik bagi para atlet muda.

Tabel 2. Hasil dari penerapan program ini adalah sebagai berikut

No	Indikator Program Abdimas	Uraian indikator hasil
1	Peningkatan Keterampilan Teknis Pelatih	<p>a. Pelatih renang yang bekerja di luar kelas telah memperoleh banyak pengetahuan tentang kemajuan terbaru dalam strategi kompetitif dan teknik renang.</p> <p>b. Evaluasi yang dilakukan secara teratur mengungkapkan kemajuan dalam penggunaan metode pelatihan yang lebih efisien dan mudah beradaptasi dengan kebutuhan spesifik setiap atlet.</p>
2	Memberdayakan Pelatih dengan Keterampilan Manajerial:	<p>a. Tujuan utama dari program pelatihan adalah untuk meningkatkan kemampuan manajerial para pelatih, seperti kerja sama tim, kepemimpinan, dan manajemen waktu.</p> <p>b. Para pelatih sekarang lebih mahir dalam memimpin sesi latihan, membuat jadwal latihan yang terorganisir dengan baik, dan menginspirasi para pemain.</p>
3	Inovasi dalam Metodologi Pelatihan	<p>a. Lingkungan yang mendukung pembelajaran yang lebih efektif diciptakan dengan pengenalan teknik pelatihan baru yang lebih interaktif dan mudah beradaptasi.</p>

- 
- 4 Efek yang Menguntungkan pada Kinerja Atlet
- 5 Keterlibatan Pemangku Kepentingan dan Dukungan Masyarakat
- b. Pengalaman pelatihan yang lebih komprehensif dimungkinkan dengan penerapan teknologi mutakhir dan strategi pengajaran yang memprioritaskan kebutuhan unik setiap atlet.
- a. Atlet yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler renang menunjukkan hasil yang meningkat di turnamen lokal dan regional.
- b. Faktor utama dalam mengembangkan atlet dengan kaliber yang lebih besar adalah pelatih mengambil peran yang lebih aktif dalam melacak perkembangan setiap pemain.
- a. Dukungan yang kuat untuk program ini telah diperoleh dari masyarakat setempat, pemerintah daerah, dan sekolah.
- b. Kerja sama yang kuat antara pihak-pihak yang terlibat sangat penting untuk pelaksanaan program yang efektif dan tahan lama.
- 



Gambar 2. Paparan Materi Penyusunan Program Latihan Renang



Gambar 3. Peserta Guru PJOK dan Pelatih renang Se-Kabupaten Karawang

Program pengembangan sumber daya pelatih telah berhasil meningkatkan kemampuan teknis para pelatih ekstrakurikuler renang. Para pelatih telah mampu membuat perubahan yang bermanfaat dalam perspektif dan implementasi teknik pelatihan melalui pelatihan yang ketat dan pembaruan terbaru tentang teknik renang (Prawira & A'la, 2021). Hal ini dapat memberikan efek yang besar pada seberapa baik individu mengembangkan kemampuan renang mereka, meletakkan dasar untuk meningkatkan keberhasilan dalam renang kompetitif. Meningkatkan kemampuan manajerial para pelatih sangat penting untuk mencapai tujuan program. Selain keahlian teknis mereka, pelatih juga harus meningkatkan kemampuan kepemimpinan, kerja sama tim, dan manajemen waktu. Sebagai hasilnya, staf pelatih dapat membangun lingkungan pelatihan yang lebih terorganisir dan produktif, yang berdampak langsung pada motivasi dan kinerja para atlet (Ramadhan, Lesmana, Sin, & Denay, 2021). Proses pembelajaran atlet ditingkatkan dengan pengenalan teknik pelatihan baru. Pelatihan yang lebih disesuaikan dengan kebutuhan dan karakter setiap atlet dimungkinkan dengan pendekatan yang lebih partisipatif dan mudah beradaptasi (Erika Virginia, Fathoni, & Fathoni, 2020).

Dengan demikian, program ini mendorong pengembangan potensi atlet secara penuh selain meningkatkan keterampilan teknis. Melalui peningkatan kemampuan teknis, ketajaman manajemen, dan pemanfaatan teknik pelatihan yang lebih efisien, program ini telah berhasil menciptakan hasil yang sangat baik bagi para perenang yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Keberhasilan yang terus meningkat dari inisiatif yang diterapkan untuk meningkatkan standar pembinaan dan pelatihan tercermin dalam pencapaian di tingkat kompetisi lokal dan regional. Dukungan masyarakat dan pihak-pihak terkait yang tak tergoyahkan sangat penting bagi keberhasilan program ini. Sinergi yang baik yang mendorong implementasi dan kelanjutan program ini dihasilkan oleh masyarakat, pemerintah daerah, dan sekolah yang bekerja sama secara erat. Hal ini menjadi dasar yang kuat untuk pertumbuhan yang berkelanjutan dan bermanfaat bagi upaya ini di masa mendatang. Berdasarkan temuan ini, dapat dikatakan bahwa peningkatan investasi Kabupaten Karawang dalam sumber daya pelatih renang ekstrakurikuler telah meningkatkan kinerja atlet dan lingkungan sekitar pembelajaran olahraga. Hal ini juga telah meningkatkan tingkat keterampilan pelatih. Fondasi untuk memajukan pengembangan potensi atlet renang dan menghasilkan generasi baru atlet yang luar biasa disediakan oleh kinerja program.

## **Kesimpulan**

Bahwa menyediakan lebih banyak sumber daya bagi para pelatih renang ekstrakurikuler di Kabupaten Karawang merupakan komitmen berkelanjutan untuk mengembangkan atlet-atlet yang terampil dan berprestasi, bukan hanya untuk sekali saja. Dalam rangka membantu perkembangan dan prestasi atlet di Indonesia, program ini diyakini dapat menjadi model yang dapat diadopsi dan dikembangkan di berbagai lokasi lain dengan melibatkan berbagai pihak terkait dan menjunjung tinggi sikap kolaboratif.

## **Daftar Pustaka**

- Abdul Gani, R., Sukur, A., & Nugroho, S. (2019). Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu Melalui Strategi Pembelajaran Variatif Bagi Mahasiswa. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7621>
- Ahmad, A., & M. Iqbal, H. (2018). Penggunaan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Pada Peserta Didik Smp Negeri 3 Palopo. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(1), 63.

- Dharma Sanjaya, P. M., & Rediani, N. N. (2022). Pembelajaran Berbantuan Video Model Latihan Renang Gaya Bebas Terhadap Penguasaan Gaya Bebas dan Kecepatan Renang Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 6(2), 295–303. <https://doi.org/10.23887/jppp.v6i2.50248>
- Erika Virginia, P., Fathoni, I., & Fathoni. (2020). Pengaruh Kecemasan Terhadap Performa Atlet Renang Profesional Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 206–212.
- Gani, R. A., Achmad, I Z, & Julianti, R. R. (2022). Pelatihan Program Tabata Aquatik Bagi Pelatih Renang dan Guru Penjas Se-Kabupaten Karawang. *Jurnal Abdimas PHB ...*, 5(3). Retrieved from <http://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/abdimas/article/view/3873>
- Jariono, G., Subekti, N., Sistiasih, V. S., Faton, M.(2022). Pkm Pendampingan Dan Pelatihan Olahraga Renang Untuk Anak Usia Dini. ... *Journal of Community ...*, 2(1), 12–19. Retrieved from <http://icjcs.esc-id.org/index.php/home/article/view/50%0Ahttp://icjcs.esc-id.org/index.php/home/article/download/50/57>
- Nugroho, W. A., Umar, F., & Iwandana, D. T. (2021). Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Pada Atlet Para-Renang Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas Indonesia (SKODI). *Jurnal Menssana*, 6(1), 56–65.
- Prawira, A. Y., & A'la, F. (2021). Pelatihan Keterampilan Dasar-dasar Cabang Olahraga Renang pada Sekolah Renang Aquatik Jakarta Timur. *Jurnal Sains Teknologi Dalam Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 83–88. <https://doi.org/10.31599/jstpm.v2i2.752>
- Ramadhan, S. F., Lesmana, H. S., Sin, T. H., & Denay, N. (2021). Minat Peserta Didik Kelas XI terhadap Proses Pembelajaran Renang. *Jurnal Patriot*, 3(3), 223–232. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i3.736>
- Salman, E. (2018). Kontribusi VO2 Max terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada 200 Meter. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 21–31. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.133>
- Satrio Sakti Rumpoko, Sunjoyo, Widha Srianto, Untung Nugroho, & Illfat Anum Alhasqur. (2022). Pelatihan Renang Keselamatan Bagi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. *Proficio*, 3(1), 12–17. <https://doi.org/10.36728/jpf.v3i1.1758>
- Susilawati, S. (2020). Implementasi Manajemen Pelatih Renang di Club Ciamis Aquatic. *Indonesian Journal of Education Management & ...*, 4(1), 213–219.