

PELATIHAN TEKNIK RENANG GAYA DADA UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN DASAR MAHASISWA FIKK UNM

Ricardo Valentino Latuheru¹, M. Imran Hasanuddin², Ikadarny³, Suriah Hanafi⁴, Fahrizal⁵

^{1,2,3,4,5} Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

¹ ricardo.valentino@unm.ac.id

Abstract

This Community Service (PKM) activity aims to improve the basic skills of students at the Faculty of Sport and Health Sciences (FIKK) of Makassar State University in breaststroke swimming techniques. Breaststroke was chosen because it is the most popular stroke and is often used as a basis for beginner swimming lessons. Initial observations showed that approximately two-thirds of FIKK UNM students were not yet able to swim breaststroke for 25 meters using standard techniques. This study used a training method carried out over six meetings, including theoretical presentations, basic dry land training, in-water practice, and direct guidance and correction by instructors. Aids such as float boards and video/poster-based learning media were also used. Post-test results showed a significant increase in mastery of basic techniques. At the beginning of the activity, only about 25% of participants were able to perform the breaststroke correctly, and after the training, that number increased to more than 75%. More than 80% of students showed improvements in body position, movement coordination, and breathing stability. In addition to technical skills, there was also a positive change in attitude, where fear and anxiety at the beginning of the activity decreased, replaced by a feeling of joy and confidence when in the water. This activity concluded that a hands-on training approach based on individual guidance was effective in improving mastery of basic breaststroke techniques, as well as building students' confidence and awareness of the importance of safety and fitness through water sports.

Keywords: *training, swimming, breaststroke, skills, physical education, swimming sport*

Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dasar mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar dalam teknik renang gaya dada (breaststroke). Gaya dada dipilih karena merupakan gaya yang paling populer dan sering dijadikan dasar dalam pembelajaran renang pemula. Observasi awal menunjukkan bahwa sekitar dua pertiga mahasiswa FIKK UNM belum mampu berenang gaya dada sejauh 25 meter dengan teknik yang sesuai standar. Penelitian ini menggunakan metode pelatihan yang dilaksanakan selama enam kali pertemuan, meliputi penyampaian teori, latihan dasar di darat (dry land training), praktik di air, serta bimbingan dan koreksi langsung oleh instruktur. Alat bantu seperti papan pelampung dan media pembelajaran berbasis video/poster juga digunakan. Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam penguasaan teknik dasar. Pada awal kegiatan, hanya sekitar 25% peserta yang mampu melakukan gaya dada dengan benar, dan setelah pelatihan, jumlah tersebut meningkat menjadi lebih dari 75%. Lebih dari 80% mahasiswa menunjukkan peningkatan dalam aspek posisi tubuh, koordinasi gerakan, dan kestabilan pernapasan. Selain keterampilan teknis, terjadi juga perubahan sikap positif, di mana rasa takut dan cemas di awal kegiatan berkurang, digantikan oleh rasa senang dan percaya diri saat berada di air. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa pendekatan pelatihan berbasis praktik langsung dan bimbingan individual efektif untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar gaya dada, serta membangun kepercayaan diri dan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya keselamatan dan kebugaran melalui olahraga air.

Kata Kunci: pelatihan, renang, gaya dada, keterampilan, Pendidikan jasmani, olahraga renang.

Submitted: 2025-11-15	Revised: 2025-11-25	Accepted: 2025-12-05
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki manfaat luas, baik dari segi kebugaran jasmani, koordinasi motorik, maupun aspek keselamatan di air (Imran et al., 2023). Aktivitas di air juga membantu memperbaiki postur tubuh dan keseimbangan motorik karena membutuhkan kontrol penuh terhadap posisi dan gerakan tubuh. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, renang memiliki manfaat psikologis yang signifikan. Kegiatan berenang dapat membantu

mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan melatih pengendalian diri. Suasana air yang tenang menciptakan efek relaksasi yang bermanfaat bagi kesehatan mental. Bagi mahasiswa, terutama yang memiliki beban akademik tinggi, renang dapat menjadi aktivitas rekreasi yang sehat sekaligus sarana menyalurkan energi positif.

Dari berbagai gaya renang yang dikenal, gaya dada atau breaststroke merupakan gaya yang paling populer dan sering dijadikan dasar dalam pembelajaran renang pemula. Menurut (Nurulita, 2019), gaya dada merupakan gaya renang dengan posisi tubuh telungkup dan gerakan kaki menyerupai tendangan katak, diiringi tarikan serta dorongan kedua tangan ke arah luar dan ke dalam secara bersamaan. Teknik dasar gaya dada terdiri dari empat komponen utama: posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, dan koordinasi pernapasan (Kasmad et al., 2020). Posisi tubuh harus sejajar dengan permukaan air dengan kepala sedikit menunduk agar resistensi air berkurang. Gerakan tangan dimulai dengan menarik air ke samping dan ke bawah, kemudian mendorong ke arah dada. Gerakan kaki dilakukan dengan cara menekuk lutut dan menendang ke arah luar seperti gerakan katak. Pernapasan dilakukan pada saat kepala muncul ke atas setelah fase dorongan tangan. Koordinasi antara gerakan tangan, kaki, dan napas menjadi faktor utama keberhasilan dalam menguasai gaya ini.

Dalam praktiknya, banyak mahasiswa yang masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik gaya dada secara benar. Beberapa di antaranya mengalami kendala dalam mengatur napas, menjaga posisi tubuh agar tetap horizontal, atau melakukan koordinasi antara gerakan tangan dan kaki secara bersamaan. Kondisi ini berdampak pada rendahnya efisiensi gerak, kelelahan dini, bahkan rasa cemas saat berenang. Observasi awal yang dilakukan tim pengabdian menunjukkan bahwa sekitar dua pertiga mahasiswa FIKK UNM belum mampu berenang gaya dada sejauh 25 meter dengan teknik yang sesuai standar. Fenomena tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk memberikan bimbingan dan pelatihan yang lebih sistematis kepada mahasiswa. Sebagai calon pendidik dan tenaga keolahragaan, kemampuan berenang dengan teknik yang benar menjadi keterampilan dasar yang wajib dimiliki. Selain itu, keterampilan renang juga berkaitan dengan aspek keselamatan di air yang sangat penting, terutama bagi mahasiswa yang kelak berprofesi sebagai guru olahraga, pelatih, atau instruktur kebugaran,

Beberapa penelitian terdahulu menegaskan pentingnya penggunaan metode pembelajaran yang tepat dalam meningkatkan kemampuan teknik renang gaya dada. (Tyas & others, 2025) menemukan bahwa metode resiprokal berbasis drill efektif dalam memperbaiki koordinasi gerakan gaya dada pada perenang pemula. Sementara itu, (Adnyana et al., 2024) menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran berbasis video tutorial dapat membantu mahasiswa memahami urutan gerakan dengan lebih jelas. Hasil penelitian lainnya oleh (Leko, 2023) menyebutkan bahwa alat bantu berupa papan pelampung efektif digunakan untuk melatih kekuatan dan irama gerakan kaki dalam gaya dada.

Selain manfaat fisik dan teknis yang telah dijelaskan, proses pembelajaran renang juga berkaitan erat dengan kesiapan mental peserta didik. Aktivitas di air menuntut keberanian, kepercayaan diri, serta kemampuan mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak stabil (Khusniyah, 2019). Tidak sedikit mahasiswa yang menunjukkan kemampuan fisik yang cukup baik, namun kurang mampu menyesuaikan diri dengan kondisi air karena faktor psikologis. Rasa cemas, takut tenggelam, atau kurangnya pengalaman sebelumnya dapat menjadi hambatan utama dalam proses belajar berenang. Hal ini menjadikan pembelajaran renang bukan sekadar latihan motorik, melainkan juga sarana pembentukan karakter dan penguatan mental. Melalui pendekatan sosialisasi dan pelatihan yang terstruktur, diharapkan mahasiswa dapat memperoleh pengalaman positif di air, membangun kepercayaan diri, serta mengurangi rasa takut saat berenang. Dengan demikian, pembelajaran tidak hanya berorientasi pada aspek teknis, tetapi juga pada pengembangan sikap positif terhadap olahraga air.

Program sosialisasi teknik renang gaya dada ini disusun sebagai bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berorientasi internal, yakni kepada mahasiswa FIKK UNM sebagai sasaran utama. Program ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan teoretis sekaligus keterampilan praktis mengenai teknik renang yang benar. Melalui kegiatan sosialisasi dan latihan langsung di kolam renang, mahasiswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan gerakan secara berulang dengan bimbingan instruktur berpengalaman. Selain meningkatkan keterampilan renang, kegiatan ini juga berperan dalam menumbuhkan budaya hidup sehat di kalangan mahasiswa. Aktivitas renang terbukti memiliki manfaat fisiologis, antara lain meningkatkan kapasitas paru-paru, memperkuat otot inti tubuh, serta memperbaiki postur dan keseimbangan tubuh. Dengan menguasai teknik dasar gaya dada, mahasiswa dapat menjadikan renang sebagai sarana rekreasi sekaligus latihan kebugaran yang dapat dilakukan secara berkelanjutan.

Kegiatan pengabdian ini juga memiliki nilai strategis bagi institusi. Melalui pelaksanaan program berbasis praktik seperti ini, FIKK UNM menunjukkan komitmennya dalam menerapkan konsep *learning by doing* yang menjadi ciri khas pendidikan keolahragaan. Selain itu, kegiatan ini dapat menjadi model pembelajaran integratif antara dosen, mahasiswa, dan masyarakat kampus dalam mengembangkan keterampilan olahraga berbasis bukti ilmiah. Lebih jauh, pelatihan ini diharapkan mampu menjadi cikal bakal pembentukan komunitas atau klub renang kampus yang berfungsi sebagai wadah latihan berkelanjutan bagi mahasiswa. Dengan adanya komunitas tersebut, kegiatan renang tidak hanya berhenti pada tahap pelatihan dasar, tetapi dapat berkembang menjadi kegiatan rutin yang mendukung pembinaan prestasi di bidang olahraga air.

Selain aspek teknis dan sosial, kegiatan ini juga menumbuhkan rasa kebersamaan dan semangat kolaboratif antara mahasiswa dan dosen. Proses latihan di kolam renang menjadi sarana interaksi edukatif yang menyenangkan, di mana peserta saling memberi dukungan dan motivasi. Interaksi positif ini berpotensi meningkatkan iklim akademik yang sehat dan produktif di lingkungan kampus. Secara konseptual, kegiatan PKM ini menggabungkan prinsip pembelajaran motorik, pendekatan partisipatif, dan pengabdian berbasis kampus. Ketiganya membentuk sinergi yang kuat untuk meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam bidang olahraga. Melalui kegiatan ini, mahasiswa tidak hanya menjadi objek pelatihan, tetapi juga subjek aktif dalam proses pembelajaran yang menekankan pengalaman langsung.

Dengan dasar tersebut, program PKM sosialisasi teknik renang gaya dada diharapkan menjadi solusi strategis dalam meningkatkan keterampilan dasar berenang mahasiswa FIKK UNM. Selain memberikan manfaat praktis bagi peserta, kegiatan ini juga memperkuat peran dosen dalam melaksanakan tridharma perguruan tinggi secara berimbang. Pada akhirnya, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model pengabdian masyarakat yang aplikatif, inspiratif, dan berkelanjutan di lingkungan universitas.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan oleh tim dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar dengan melibatkan mahasiswa sebagai peserta utama. Tujuan kegiatan adalah memberikan sosialisasi dan pelatihan teknik renang gaya dada untuk meningkatkan keterampilan dasar mahasiswa. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.



Gambar 1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan observasi awal terhadap kemampuan dasar mahasiswa dalam berenang melalui wawancara dan pengisian angket sederhana. Hasil observasi digunakan untuk mengetahui kebutuhan peserta dan menyusun rencana pelatihan yang sesuai. Selain itu, dilakukan koordinasi dengan pihak fakultas untuk penggunaan fasilitas kolam renang serta penyediaan alat bantu seperti papan pelampung, pelampung tangan, dan media pembelajaran seperti video dan poster teknik gaya dada.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan. Kegiatan dilaksanakan selama enam kali pertemuan dengan durasi sekitar dua jam setiap sesi. Pertemuan pertama diawali dengan penyampaian teori mengenai prinsip dasar gaya dada yang meliputi posisi tubuh, gerakan tangan dan kaki, serta koordinasi pernapasan. Setelah itu, peserta melakukan latihan dasar di darat (*dry land training*) untuk membiasakan gerakan sebelum praktik di air.



Gambar 2. Tahap Pelaksana Kegiatan

Latihan di kolam dimulai dengan kegiatan pemanasan, pengenalan air, serta latihan mengapung dan meluncur. Pada tahap berikutnya, peserta berlatih gerakan kaki menggunakan papan pelampung, kemudian mempelajari teknik tangan dan koordinasi napas. Setelah peserta mulai terbiasa, dilakukan latihan gabungan seluruh komponen gaya dada secara bertahap dalam jarak pendek. Instruktur memberikan bimbingan dan koreksi langsung terhadap teknik gerakan peserta. Selain praktik, peserta juga mengikuti sesi refleksi dan diskusi singkat setiap akhir pertemuan. Diskusi digunakan untuk berbagi pengalaman, kesulitan, serta solusi dalam mempelajari gaya dada. Pendekatan ini bertujuan untuk membangun motivasi dan menumbuhkan rasa percaya diri mahasiswa dalam berenang.



Gambar 3. Tahap Evaluasi

Tahap terakhir adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kemampuan peserta sebelum dan sesudah pelatihan (*pre-test* dan *post-test*). Aspek yang dinilai meliputi posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, serta koordinasi napas. Penilaian dilakukan melalui observasi langsung oleh tim pelaksana. Selain itu, mahasiswa juga diminta mengisi kuesioner singkat mengenai pengalaman dan tingkat kepercayaan diri mereka setelah mengikuti pelatihan. Metode pembelajaran yang digunakan bersifat aktif dan partisipatif, di mana mahasiswa tidak hanya menerima materi, tetapi juga terlibat langsung dalam proses belajar dan praktik di lapangan. Dengan pendekatan ini, mahasiswa diharapkan mampu memahami dan menguasai teknik renang gaya dada dengan benar serta memiliki sikap positif terhadap olahraga air.



Gambar 4. Dokumentasi

Hasil dan Pembahasan

Pada awal kegiatan, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum menguasai teknik dasar renang gaya dada secara utuh. Beberapa mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menjaga posisi tubuh sejajar di permukaan air dan belum mampu mengatur ritme pernapasan dengan baik. Selain itu, sekitar setengah dari peserta masih menunjukkan rasa canggung dan kurang percaya diri saat berada di air. Hal ini memperkuat pentingnya kegiatan sosialisasi dan pelatihan yang sistematis untuk membangun keterampilan dasar sekaligus kepercayaan diri mahasiswa.

Selama proses pelatihan, terjadi peningkatan kemampuan secara bertahap. Pada pertemuan kedua dan ketiga, mahasiswa mulai mampu melakukan gerakan kaki gaya dada dengan pola yang benar, ditandai dengan arah dorongan kaki yang lebih kuat dan simetris. Latihan menggunakan papan pelampung terbukti efektif membantu peserta memahami ritme gerakan kaki. Pada pertemuan keempat, sebagian besar mahasiswa telah mampu mengombinasikan gerakan tangan

dan kaki dengan koordinasi napas sederhana, meskipun masih terdapat kesalahan pada saat sinkronisasi tarikan tangan dan pengambilan napas.

Peningkatan kemampuan semakin terlihat pada pertemuan kelima dan keenam, di mana mahasiswa sudah mulai menguasai koordinasi gerakan secara keseluruhan. Peserta mampu berenang dengan gaya dada dalam jarak 10–15 meter tanpa bantuan alat pelampung. Dari hasil pengamatan, lebih dari 80% mahasiswa menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek posisi tubuh, koordinasi gerakan, dan kestabilan pernapasan. Selain peningkatan teknis, peserta juga memperlihatkan perubahan sikap yang positif terhadap kegiatan renang. Rasa takut dan cemas di awal kegiatan berangsur berkurang, digantikan oleh rasa senang dan percaya diri saat berada di air.

Hasil evaluasi melalui post-test menunjukkan peningkatan kemampuan rata-rata mahasiswa dibandingkan hasil pre-test. Pada awal kegiatan, hanya sekitar 25% peserta yang mampu melakukan gaya dada dengan benar, sedangkan setelah pelatihan, jumlah tersebut meningkat menjadi lebih dari 75%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan berbasis praktik langsung dan bimbingan individual efektif dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar gaya dada.

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa proses sosialisasi memiliki peran penting dalam membangun kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya keselamatan dan kebugaran melalui olahraga air. Dengan memahami teknik dasar gaya dada, mahasiswa tidak hanya belajar berenang, tetapi juga memperoleh wawasan mengenai manfaat renang bagi kesehatan fisik dan mental. Hal ini sesuai dengan pendapat (Can et al., 2021) bahwa renang gaya dada memiliki karakteristik gerak yang stabil dan ritmis, sehingga dapat melatih daya tahan, koordinasi, serta konsentrasi peserta. Selain itu, kegiatan ini turut mendukung penguatan kompetensi profesional mahasiswa calon pendidik olahraga. Dengan menguasai teknik dasar renang gaya dada, mahasiswa memiliki bekal untuk mengajarkan keterampilan renang secara benar kepada peserta didik di masa mendatang. Hal ini sejalan dengan fungsi pendidikan jasmani sebagai sarana pembentukan kemampuan fisik, mental, dan sosial yang seimbang.

Kesimpulan

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) sosialisasi dan pelatihan teknik renang gaya dada yang dilaksanakan untuk mahasiswa FIKK UNM telah mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan keterampilan dasar berenang dan sikap positif terhadap olahraga air. Peningkatan Keterampilan Teknis: Terjadi peningkatan kemampuan teknik renang gaya dada yang signifikan. Jumlah mahasiswa yang mampu melakukan gaya dada dengan benar meningkat dari sekitar 25% pada pre-test menjadi lebih dari 75% pada post-test. Peningkatan ini mencakup perbaikan pada posisi tubuh, koordinasi gerakan, dan kestabilan pernapasan. Efektivitas Metode Pelatihan: Pendekatan pelatihan berbasis praktik langsung (*learning by doing*), bimbingan individual, dan penggunaan alat bantu seperti papan pelampung terbukti efektif dalam memperbaiki penguasaan teknik. Dampak Non-Teknis: Selain kemampuan fisik, kegiatan ini juga berhasil menumbuhkan rasa percaya diri dan mengurangi rasa cemas mahasiswa saat berada di air. Hal ini sejalan dengan tujuan untuk mengembangkan sikap positif terhadap olahraga air. Peran Strategis: Kegiatan ini memperkuat peran dosen dalam melaksanakan tridharma perguruan tinggi dan berpotensi menjadi cikal bakal pembentukan komunitas renang di kampus.

Daftar Pustaka

- Adnyana, I. G. E., Adi, I. P. P., & Mashuri, H. (2024). PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS VIDEO TUTORIAL TEKNIK DASAR RENANG GAYA DADA PADA PESERTA DIDIK TINGKAT SMA. *Jurnal Pelatihan Olahraga Dan Pariwisata Undiksha*, 2(1), 8–14.
- Can, F. S., Irawadi, H., Argantos, A., & Mardela, R. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 3(4), 351–362.
- Imran, M. I. H., Syafruddin, M. A., Retno, R. F. N., & Hasyim, M. Q. (2023). Swimming Learning Method Early Childhood. *JOURNAL RESPECS (Research Physical Education and Sports)*, 5(2), 354–360.
- Kasmad, R., Nur, M., & Elisano, P. (2020). Hubungan Kelentukan, Kekuatan Lengan Dan Daya Ledak Tungkai Dengan Renang Gaya Dada. *SPORTIVE: JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND RECREATION Учредители: Universitas Negeri Makassar*, 4(1), 33.
- Khusniyah, F. (2019). *Hubungan antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Renang Di Klub Renang Petrokimia Gresik (Krpq)*. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Leko, J. J. (2023). Efektifitas Hasil Belajar Teknik Gerak Kaki pada Renang Gaya Dada Menggunakan Media Bantu Papan Pelampung. *Pendidikan Tambusai*.
- Nurulita, R. F. (2019). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Daya Ledak Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada pada Mahasiswa FIK UNM*. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.
- Tyas, T. A. A. N., & others. (2025). Meningkatkan Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada melalui Metode Resiprokal Berbasis Drill pada Perenang Pemula. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 15(4), 351–359.