

Pelatihan Dan Pemantapan Teknik Keterampilan Renang Melalui Latihan Fisik Pada Pelatih Clavo Sport Club

Asrori Yudha Prawira¹

¹) Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia
e-mail: asrori.yudhaprawira@dsn.ubharajaya.ac.id

Diterima: 03-08-2025 Direvisi : 05-08-2025 Disetujui : 03-09-2025 Diterbitkan : 03-10-2025

Abstrak

Pelatihan dan pemantapan teknik keterampilan renang melalui latihan fisik darat menjadi hal penting untuk mendukung peningkatan performa atlet renang. Topik ini dipilih karena latihan di dalam air saja belum cukup untuk mengoptimalkan kekuatan otot, keseimbangan, kecepatan, dan koordinasi atlet renang. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode teori dan praktek langsung latihan fisik darat yang melibatkan berbagai variasi latihan seperti penggunaan resistance band, stick, tali tambang, serta latihan yoga dan pilates untuk penguatan otot dan fleksibilitas. Program ini dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dengan evaluasi berkala terhadap kemajuan atlet. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan pemahaman pelatih dalam merancang latihan yang terukur dan bervariasi, serta membangun komunikasi efektif antara pelatih, atlet, dan pihak terkait. Pelatih mampu mengidentifikasi kekurangan atlet dan memberikan solusi latihan fisik yang tepat. Kesimpulannya, latihan fisik di darat merupakan pelengkap penting dalam program latihan renang yang dapat meningkatkan kualitas prestasi atlet. Pelatihan ini juga mendorong inovasi dan kreativitas pelatih dalam mengembangkan metode latihan yang lebih efektif.

Kata kunci: Pelatihan dan Pemantapan, Keterampilan Renang, Latihan Fisik

Abstract

Training and strengthening swimming skills through land-based physical training is crucial for improving the performance of swimmers. This topic was chosen because training in the water alone is insufficient to optimize muscle strength, balance, speed, and coordination in swimmers. This community service program utilizes theoretical and practical methods of land-based physical training, involving a variety of exercises such as the use of resistance bands, sticks, ropes, and yoga and Pilates for muscle strengthening and flexibility. This program is conducted systematically and continuously, with regular evaluations of athletes' progress. The results of the community service program demonstrate an increase in coaches' understanding of designing measurable and varied training programs, as well as building effective communication between coaches, athletes, and relevant parties. Coaches are able to identify athletes' weaknesses and provide appropriate physical training solutions. In conclusion, land-based physical training is an important complement to swimming training programs that can improve the quality of athletes' performance. This training also encourages innovation and creativity among coaches in developing more effective training methods.

Keywords: Training and Consolidation, Swimming Skills, Physical Exercise

PENDAHULUAN

Pelatihan dan pemantapan teknik keterampilan renang melalui latihan fisik ini sangat penting untuk memberikan informasi serta wadah evaluasi bagi para pelatih didalam membina sebuah club olahraga khususnya cabang olahraga renang, sehingga para pelatih mendapatkan pengetahuan baru

yang dapat di laksanakan dan dikembangkan didalam proses latihan, dimana suatu program latihan harus direncanakan dan dibuat sebelum melakukan sesi latihan di setiap hari dan pertemuannya. Serta dengan adanya pelatihan dan pemantapan ini pelatih mendapatkan jawaban

dan solusi bagaimana meningkatkan performa kemampuan atlet renang selain latihan yang dilakukan di dalam kolam renang bahwa ada latihan fisik yang juga menjadi system latihan penunjang latihan untuk meningkatkan performa penunjang dari kekurangan yang dimiliki masing-masing atlet.

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga air dengan berbagai kategori dan telah diakui selama bertahun-tahun yang memiliki banyak manfaat bagi masyarakat. Ada beberapa hal yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan ini, di antaranya mengetahui peningkatan pengadaan sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana sangat penting dalam olahraga saat mengerjakan kegiatan keterampilan atau proses untuk meningkatkan performa atlet karena merupakan faktor utama yang mendukung semua kegiatan terkait olahraga (Asrori Yudha Prawira, 2021).

Olahraga renang memerlukan olahraga yang dilakukan di air, maka dari itu dibutuhkan kemampuan meluncur, mengapung, dan mengatur nafas agar dapat melakukan beberapa keterampilan dalam beraktivitas. dalam waktu beradaptasi yang lama untuk dapat beraktivitas di darat dan beraktivitas di air, dikehidupan sehari-hari manusia tidak hanya melakukan aktivitas di daratan, ada kalanya seseorang harus mampu dan bertahan di permukaan air (Priyanto, 2023).

Aktivitas fisik sebagai penunjang latihan dan performa otot-otot yang di butuhkan cabang olahraga renang, sebagai peningkatan performa kekuatan-kekuatan otot seperti otot lengan, otot tungkai, core tubuh manusia, dan keseimbangan dalam melakukan dan mengeluarkan daya ledak otot utama penunjang performa. Seperti latihan jump start bisa di modifikasikan di darat bentuk latihan, dan bentuk latihan daya ledak otot, aksi reaksi, serta latihan-latihan SAQ (Speed Agility dan Quickness) serta latihan fleksibilitas.

Dengan diadakannya pelatihan dan pementapan teknik keterampilan renang melalui latihan fisik ini menjadi referensi lain bahwa latihan renang tidak harus didalam air, ada latihan fisik dan latihan darat yang bisa menjadi pilihan lain sebagai penunjang dan membantu kinerja otot utama yang dibutuhkan khususnya cabang olahraga renang. Bahwa latihan renang tidak harus dan selalu didalam air ada metode-metode latihan penunjang lainnya untuk meningkatkan kekurangan-kekurangan yang tidak bisa didapatkan di dalam latihan di dalam air.

METODE

Metode yang dilaksanakan dalam program pembinaan masyarakat ini adalah dengan memberikan pengalaman praktek langsung bentuk-bentuk latihan fisik dan darat yang dibutuhkan oleh atlet cabang olahraga renang. Menjelaskan teori tujuan untuk mengetahui dan memahami konsep keterampilan olahraga renang dan pelaksanaan prosedur latihan fisik di darat. Kemudian dengan melakukan praktek langsung dengan tahapan sistematis dan berkelanjutan serta terukur terencana. Dengan tujuan para pelatih mendapatkan ilmu teori dari macam-macam variasi bentuk latihan fisik di darat untuk diterapkan pada atlet renang dan kegiatan ini dilaksanakan secara praktek dimana pelatih kedepannya dapat menerapkan dan mengimplementasikan nya di setiap sesi latihan.

Kegiatan pengabdian ini akan dilaksanakan dalam beberapa tahap, meliputi; Tahap persiapan dan tahap pelaksanaan kegiatan. Tahap Persiapan pelaksanaan program ini meliputi, mempelajari tempat pelaksanaan pengabdian, pengajuan proposal dan penyelesaian pengurusan izin pada instansi yang terlibat dalam pelaksanaan pelayanan, Membuat slide show materi teori dan mencetak materi renang, teori latihan fisik, teori dan variasi latihan fisik yang dibutuhkan atlet renang, pembuatan bahan materi latihan fisik renang (dry land exercise), Membuat log book persiapan program latihan, membuat form evaluasi kebutuhan dan kekurangan latihan cabang olahraga renang.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan yang dilakukan untuk melaksanakan program ini meliputi, Teori anatomi dan fisiologis atlet renang, menganalisa gerakan dan kebutuhan otot mana saja yang dominant digunakan atlet renang, memberikan macam-macam variasi bentuk gerakan latihan fisik renang, menyiapkan perlengkapan-perengkapan apa saja yang dibutuhkan pada saat latihan fisik,

menerapkan dan mempraktekan bentuk latihan fisik menggunakan alat seperti penggunaan resistance band (karet pemberat), latihan menggunakan stick dan toya untuk meningkatkan form bentuk gerakan, bentuk latihan menggunakan sutas tali tambang untuk kekuatan dan aksi serta reaksi menggunakan media bola kecil, bentuk latihan-latihan otot perut dengan bentuk variasi latihan yoga

dan pilates, serta latihan fisik dengan metode pembebanan secara progresivitas dan berkelanjutan baik menggunakan alat atau berat badan sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis latihan fisik di darat yang diberikan meliputi dua kategori kelompok otot yaitu kelompok Otot dapat dikategorikan sebagai otot besar atau kecil berdasarkan ukuran dan lokasinya di tubuh, seperti otot kaki dan punggung yang dianggap besar, sementara otot lengan dan perut dianggap lebih kecil. Namun, dalam konteks fungsi, otot juga dapat diklasifikasikan berdasarkan kecepatan kontraksinya, seperti otot "cepat" yang menghasilkan banyak gaya untuk gerakan singkat, dan otot "lambat" yang digunakan untuk kontraksi berkelanjutan dan tahan lama.

Serta diberikan item-item test dari masing-masing pengelompokan kategori otot agar dapat di evaluasi kekurangan dan kelebihan yang dibutuhkan dari masing-masing atlet. Komponen kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan antara lain:

- a. Kecepatan (Speed) - kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu singkat
- b. Kekuatan (Power) adalah kemampuan kinerja tiba-tiba (eksplosif) dari otot atau kelompok otot. Kekuatan adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan.
- c. Keseimbangan (Balance) adalah kemampuan untuk mempertahankan postur yang tepat selama gerakan atau gerakan.
- d. Kelincahan (agility) adalah kemampuan untuk bergerak cepat dan mengubah arah atau posisi tubuh tertentu sesuai dengan itu.
- e. Koordinasi (coordination) adalah kemampuan menggunakan panca indera, seperti penglihatan dan pendengaran, dengan bagian tubuh tertentu, untuk melakukan gerakan secara harmonis dan akurat.
- f. Kecepatan reaksi (reaction speed) kemampuan untuk bertindak cepat dan akurat setelah singkat.

Secara umum, ini membutuhkan tingkat kebugaran tertentu. Kebugaran terkait kesehatan sangat tinggi. Komponen utama kebugaran jasmani meliputi: daya tahan otot, kekuatan otot, kelincahan dan kecepatan. Komponen kebugaran jasmani secara umum tersebut kita berikan informasi bagaimana cara memonitoring dan mengevaluasi kemajuan dari masing-masing atletnya.

Seperti dalam penelitian yang sudah saya buat sebelumnya model pembelajaran renang pada anak usia dini literature review (Asrori Yudha Prawira, 2021), dimana studi kepustakaan tentang penting nya model-model latihan dan variasi latihan renang untuk meningkatkan performa khususnya dicabang olahraga renang.

Setelah melaksanakan kegiatan melalui pelatihan dan pemantapan ini, masing-masing pelatih memiliki log book dan pegangan report dari kemajuan masing-masing atlet yang di latihnya, dan sebagai bahan diskusi, evaluasi, dan solusi bagaimana menindak lanjuti bagi atlet yang tidak berkembang performa kecepatan renang. Serta diharapkan sebagai

control prestasi dari masing-masing atlet di dalam klub agar timbul motivasi berprestasi dari masing-masing atlet.

Pelatih merasakan hal-hal positif seperti membangun kedekatan dan kesatuan satu sama lain dan tampak bersemangat mengikuti latihan membangun sistem komunikasi antara pelatih dengan atlet, pelatih dengan orang tua, pelatih dengan pengurus club, serta komunikasi antar masing-masing pelatih. Melalui pelatihan dan pemantapan ini, dampak positif dari pengabdian tersebut membuat para pelatih memahami pentingnya menyusun rencana latihan, bagaimana memvariasikan sebuah latihan antara latihan di kolam renang dan latihan fisik di darat serta variasi-variasi lainnya yang dibutuhkan olah cabang lahraga renang. Setiap pertemuan tim pengabdian masyarakat memberikan wawasan dan teori tentang kebugaran, kesehatan dan olahraga renang itu sendiri, serta meningkatkan dan meningkatkan teknik renang karena sesi pelatihan diajarkan oleh pelatih berpengalaman.

SIMPULAN

Melalui pelatihan dan pemantapan pelatih ini, mereka dapat membangun hubungan positif di mana disetiap sesi latihan harus terukur dan terencana tujuan latihan di setiap sesinya dengan memberikan variasi-variasi latihan fisik di darat sebagai tambahan atau pilihan lain latihan di dalam kolam. Kemudian mereka dapat menggali dan mempelajari potensi dan bakat dari masing-masing atlet yang mereka latih sehingga mereka dapat mengetahui perkembangan dan kemajuan dari setiap atletnya. Maka semua potensi tersebut dapat diperkuat dan bermanfaat untuk kemajuan prestasi cabang olahraga renang. Selain itu, sebagai upaya untuk kembali merangsang kreativitas untuk mengembangkan inovasi dan kreativitas di kalangan pelatih menuangkan ide-ide gagasan lain mengenai variasi latihan fisik renang di darat. Terakhir, dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas karya kreatif khususnya bagi pelatih renang.

SARAN

Kami berharap para atlet, pelatih dan pelatih organisasi dan klub olahraga memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya membuat proses pembelajaran, merencanakan sebuah program latihan dan pelatihan menjadi menyenangkan dan berkelanjutan. Seluruh pelatih juga diharapkan dapat menerapkan dan mengembangkan ilmu yang diperoleh untuk menekuni kegiatan olahraga, pendidikan dan olahraga rekreasi

DAFTAR PUSTAKA

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Fakultas Ilmu Pendidikan, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Clavo Sport Club yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Lufthansa, L. H. M. (2019). MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN LATIHAN PUSH UP DALAM PEMBELAJARAN GERAK DASAR RENANG GAYA BEBAS PADA PESERTA DIDIK TUNAGRAHITA. 10(1), 32–45.

Prawira, A. Y., & A'la, F. (2021). Pelatihan Keterampilan Dasar-dasar Cabang Olahraga Renang pada Sekolah Renang Akuatik Jakarta Timur. *Jurnal Sains Teknologi Dalam Pemberdayaan Masyarakat*, 2 (2), 83–88. <https://doi.org/10.31599/jstpm.v2i2.752>

Priyanto. (2023). PENGEMBANGAN MEDIA ALAT BANTU RENANG GALON RAKIT UNTUK PEMBELAJARAN RENANG PEMULA. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 9.

Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.

Suharjana, F. (2013). Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Peregangan Statis dan Dinamis Terhadap Kelentukan Tugok Menurut Jenis Kelamin Anak Kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 38–46.

Yudha Prawira, A., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 300–308. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>