

## COACHING CLINIK GERAKAN RENANG GAYA BEBAS BAGI PEMULA DI KOLAM RENANG ATHIRA BUKIT BARUGA ANTANG

Muhammad Qasash Hasyim<sup>1</sup>, Agus Sutriawan<sup>2</sup>, M. Imran Hasanuddin<sup>3</sup>, Muhammad Akbar Syafruddin<sup>4</sup>, Retno Farhana Nurulita<sup>5</sup>, Ikadarny<sup>6</sup>, Muhammad Asriadi<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

<sup>7</sup>Pendidikan Teknik Informatika & Komputer, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Makassar  
*e-mail:* qasash.hasyim@unm.ac.id

### Abstrak

Athirah Swimming Club adalah klub renang yang baru berdiri di tahun 2017, yang bermarkas di Bukit Baruga Antang, Kota Makassar yang bertujuan untuk mencetak bibit-bibit atlet unggulan baik perempuan maupun laki-laki. Athirah Swimming Club memiliki anggota sebanyak 23 orang anggota. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan pendampingan tentang bagaimana pembetulan teknik renang gaya bebas. Tujuan harapan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan pengetahuan dan meningkatkan teknik gerakan renang gaya bebas bagi atlet-atlet dan coach bagi pemula di kolam renang Athira Bukit Baruga Antang. Hasil dari pengabdian masyarakat bagi pemula di kolam renang Athira Bukit Baruga Antang ini memberikan hasil sebagai berikut: (a) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang teknik renang gaya bebas. (b) Meningkatkan keterampilan coach dalam pembetulan renang gaya bebas.

**Kata Kunci:** Pelatihan, Teknik Gerakan, Renang Gaya Bebas.

### Abstract

Athirah Swimming Club is a swimming club that was just established in 2017, headquartered in Bukit Baruga Antang, Makassar City which aims to produce excellent athletes, both women and men. Athirah Swimming Club has 23 members. This community service activity provides assistance on how to correct freestyle swimming techniques. The goal of hope in this community service is to provide knowledge and improve freestyle swimming movement techniques for athletes and coaches for beginners at the Athira Bukit Baruga Antang swimming pool. The results of community service for beginners at the Athira Bukit Baruga Antang swimming pool provide the following results: (a) Increased knowledge and understanding of freestyle swimming techniques. (b) Improving the coach's skill in correcting freestyle swimming.

**Keywords:** Coaching, Movement Techniques, Freestyle Swimming

### PENDAHULUAN

Renang adalah olahraga air yang sangat digemari oleh kalangan anak-anak, remaja maupun dewasa, karena renang merupakan suatu kegiatan yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang individu untuk mempertahankan dirinya pada saat berada di air. (Sukmawati, 2015: 367). 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. Dari definisi diatas dapat disimpulkan renang adalah suatu gerakakan untuk mempertahankan diri didalam air. Renang memiliki 4 gaya yaitu gaya dada (*breast stroke*), gaya bebas (*crawl stroke*), gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*), dan gaya punggung (*back stroke*) (Haller, 2007: 16).

Renang gaya bebas merupakan salah satu gaya yang sering diperlombakan dalam setiap perlombaan renang mulai dari kelompok Umur, O2SN, Porseni, Kejurda, Kejurnas sampai ke olimpiade. Ada beberapa teknik yang harus dikuasai dalam renang gaya bebas yaitu; pergerakan lengan, pergerakan kaki, pernafasan (Permana, 2008: 10). Dari gerakan lengan dan kaki dalam renang gaya bebas akan menghasilkan luncuran yang didapatkan dari ayunan lengan dan gerakan kaki. Dalam gaya bebas kaki digerakan secara bergantian ke atas dan ke bawah sedangkan gerakan lengan adalah mengayun ke dalam air secara bergantian pula. Sehingga gerakan kaki dan gerakan lengan menjadi kunci dari renang gaya bebas itu sendiri karena dari gerakan kaki dan ayunan lengan tersebut akan menentukan kecepatan seseorang dalam berenang gaya bebas. Pada umumnya untuk memberikan

gambaran 50% gerakan kaki dan 50% gerakan ayunan lengan menjadi penentu kecepatan renang gaya bebas. Meskipun demikian semua teknik dasar harus dipelajari untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas.

Athirah Swimming Club adalah klub renang yang baru berdiri di tahun 2017, yang bermarkas di Bukit Baruga Antang, Kota Makassar yang bertujuan untuk mencetak bibit-bibit atlet unggulan baik perempuan maupun laki-laki. Athirah Swimming Club memiliki anggota sebanyak 23 orang anggota. Berdasarkan hasil terakhir yang diikuti di kejuaraan O2sn tingkat sekolah dasar se Kota Makassar dan hasil yang diperoleh masih belum maksimal, rata-rata anak-anak menempati urutan 2 besar sampai 6 besar dan jauh dari harapan. Dapat dilihat dari hasil nomor lomba renang gaya bebas 50m rata-rata waktu (*limit*) belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Hal ini disebabkan oleh belum sempurnanya gerakan renang gaya bebas yang dilakukan oleh atlet-atlet tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dalam rangka memenuhi Tridharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Masyarakat, dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi mengadakan kegiatan yang berjudul "Pendampingan Pembetulan Teknik Gerakan Renang Gaya Bebas Bagi Pemula Bagi pemula di kolam renang Athira Bukit Baruga Antang"

Permasalahan yang dihadapi oleh klub dan coach Athirah Swimming Club adalah pembetulan teknik renang gaya bebas yang belum maksimal sehingga koordinasi gerakan yang kurang tepat. Adapun tujuan kegiatan ini yaitu untuk memberikan pengetahuan dan meningkatkan teknik gerakan renang gaya bebas bagi atlet-atlet dan coach bagi pemula di kolam renang Athira Bukit Baruga Antang.

Dalam kegiatan ini manfaat yang diharapkan dari pendampingan ini antara lain; 1) bagi coach Athirah Swimming Club, dapat mengetahui dan menambah pengetahuan keterampilan dalam melatih dan pembetulan teknik renang gaya bebas. 2) bagi atlet, dapat menambah keterampilan renang gaya bebas. 3) bagi pelaksana, program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk ikut berperan serta dalam meningkatkan kualitas atlet Athirah Swimming Club.

## METODE

Di dalam pengabdian masyarakat ini khayalak sasaran yang dituju yaitu atlet-atlet pemula klub renang Athirah Swimming Club Makassar. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung hari Kamis dan Jumat, tanggal 26 dan 27 Januari 2023 dengan dihadiri oleh coach dan atlet renang Athirah Swimming Club Makassar. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung tentang gerak dasar renang gaya bebas. Peserta melakukan praktik langsung renang gaya bebas dengan didampingi oleh tim pelaksana. Metode yang digunakan dalam memecahkan masalah dalam pengabdian masyarakat ini yang ada dilapangan yaitu memberikan bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas dengan menerapkan metode *drill part and whole*.

Metode part and whole merupakan gabungan metode bagian (*part*) dan metode keseluruhan (*whole*). Menurut Pate dkk (1984:111) part and whole adalah keterampilan olahraga yang dapat dipelajari secara keseluruhan (metode keseluruhan) atau dapat dipecah menjadi bagian-bagian yang lebih kecil untuk tujuan intruksional (metode bagian)". Metode bagian (*part*) yaitu suatu metode mengajar dengan menggunakan sebagian-sebagian misalnya bagian per bagian kemudian disambung lagi dengan bagian/materi lainnya yang tentu saja berkaitan dengan masalahnya. Metode keseluruhan yaitu suatu metode mengajar dimana siswa disuruh membaca keseluruhan materi, kemudian siswa meresume apa yang dapat mereka serap atau ambil inti sari dari materi tersebut (<http://ekacrudhgeograf.blogspot.com/2000/07stategi-dan-metode-pembelajaran.html>).

Menurut Harsono (1988:141) "metode bagian dan keseluruhan adalah untuk memperoleh pengertian mengenai suatu masalah secara menyeluruh, maka setiap bagian atau komponen haruslah kita kenal sebelumnya. Demikian pula untuk mengenal dan mengerti seseorang dengan baik, maka kita harus kenal dahulu sifat-sifatnya, kebiasaannya, kesenangannya, pantangannya, karakteristiknya dan sebagainya". Serta menurut Asim, dkk (2012:6) part-whole (bagian dan keseluruhan) yaitu dari bagian demi bagian teknik hingga teknik secara keseluruhan. Secara sederhana metode part and whole mengajarkan bagian demi bagian dari keterampilan olahraga untuk dipraktikkan bagian demi bagian pula, setelah subjek dapat mempraktikkan dan menempatkan setiap gerakan maka subjek mempraktikkan keseluruhan gerakan yang dipelajari.

Pendampingan pembetulan teknik gerakan renang gaya bebas dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, dan praktek. Metode ceramah dilakukan dengan memberikan penjelasan materi, metode diskusi dilakukan dengan memberikan waktu apabila ada pertanyaan atau tanggapan dari

peserta dan metode praktek langsung pada renang gaya bebas. Dengan menggunakan SOP Persiapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat. Sebelum kegiatan dilaksanakan maka dilakukan persiapan-persiapan sebagai berikut:

1. Melakukan observasi terlebih dahulu tentang gerakan renang gaya bebas atlet Athirah Swimming Club.
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

Berdasarkan hasil pengamatan saat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Athirah Swimming Club menghasilkan hasil sebagai berikut :

1. Tingkat keahlian dan pemahaman yang lebih tinggi dalam metode renang gaya bebas.
2. Meningkatkan kapasitas pelatih untuk koreksi renang gaya bebas.

Tingkat ketertarikan dan kegairahan yang ditunjukkan oleh para peserta selama kegiatan merupakan komponen penting untuk memastikan bahwa proyek pengabdian masyarakat ini berhasil dilaksanakan. Akan tetapi waktu pelatihan yang singkat dan jadwal pelaksanaan yang harus berubah menyesuaikan dengan padatnya jadwal tim pengabdian Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar menjadi kendala tersendiri dalam kegiatan ini.

## SIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendampingan pembetulan teknik renang gaya bebas bagi pemula di kolam renang Athira Bukit Baruga Antang adalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan dan pemahana tentang pembetulan gerakan renang gaya bebas,
2. Meningkatkan keterampilan berenang gaya bebas.

## SARAN

Mengingat besarnya manfaat kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, maka selanjutnya perlu sebagai berikut: 1) mengadakan pendampingan serupa pada klub yang berada di Makassar serta khalayak sasaran yang berbeda dalam jangkauan lebih luas, 2) Adanya kesinambungan dengan program coach pasca kegiatan pengabdian masyarakat sehingga dapat mempraktekan tentang gerakan pembetulan renang gaya bebas tersebut.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Rektor Universitas Negeri Makassar, Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan atas izin melaksanakan pengabdian ini dan telah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini dalam bentuk sosialisasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Haller, David. 2007. *Belajar Berenang*. Bandung: Pioner Jaya
- Listiono. 2013. *Efektifitas Pembelajaran Gerak Renang Gaya Bebas Dengan Menggunakan Alat Bantu*. Jurnal Pendidikan (Online). ([Http://Download.Portalgaruda.Org/Article.php?Article=287584&Val=7231&Title=Efektifitas%20pembelajaran%20gerak%20renang%20gaya%20bebas%20dengan%20menggunakan%20alat%20bantu](http://Download.Portalgaruda.Org/Article.php?Article=287584&Val=7231&Title=Efektifitas%20pembelajaran%20gerak%20renang%20gaya%20bebas%20dengan%20menggunakan%20alat%20bantu)), Diakses 10 Januari 2017
- 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 Sudjana, Nana. 2014. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo

- Rahima Dkk. 2013. *Keterampilan Gaya Bebas (Crawl) Dalam Olahraga Renang Pada Mahasiswa Penjaskesrek Untan Angkatan 2013*. (Online), ([Http://Jurnal.Untan.Ac.Id/Index.Php/Jpdpb/Article/View/7329](http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/7329)), Diakses 10 Januari 2017
- Roeswan & Soekarno. 1979. *Renang Dan Methodik Untuk Sgo*. Jakarta: Pt. KaryaUnipress
- Sukmawati. 2015. *Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas*. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* (Online), 3 (2): 366-370. ([Http://Ejournal.Unesa.Ac.Id](http://ejournal.unesa.ac.id)), Diakses 10 Januari 2017
- 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](http://www.sports-media.org/index.php/jtrm-in-kinesiology/7-basic-land-drills-for-swimming-stroke-acquisition/file)), Diakses 10 Januari 2017