

## Pembinaan Intensif Atlet Renang Di Klub Allround Master Swimming Klub Bengkulu

Roni Syaputra<sup>1</sup>, Megi Personi<sup>2</sup>; Dolly Apriansyah<sup>3</sup>; Khotimah Rahmalia<sup>4</sup>; Liza Paulinsia<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Dehasen Bengkulu

Email Corresponding : <sup>1</sup> [roniisyaputraa17@gmail.com](mailto:roniisyaputraa17@gmail.com)

### ARTICLE HISTORY

Received [16 December 2023]

Revised [18 Januari 2024]

Accepted [21 Januari 2024]

### KEYWORDS

Pembinaan, Renang, Klub Allround Master Swimming Klub Bengkulu

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang diperlombakan baik di tingkat kabupaten, propinsi, nasional, maupun internasional. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus kepada pemberian pengetahuan tentang pembinaan renang yang baik, sehingga melalui sosialisasi ini diharapkan mampu diterapkan melalui informasi yang diberikan dari pihak Universitas Dehasen Bengkulu. Kegiatan ini dilaksanakan secara langsung (tatap muka) dengan pesertanya yaitu atlet renang di Klub Allround Master Swimming Klub Bengkulu. Selain dikemas dalam bentuk diskusi dan sosialisasi, kegiatan ini juga dilengkapi dengan kegiatan tanya jawab mengenai pembinaan atlet. Berdasarkan capaian hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian di Klub Allround Master Swimming Klub Bengkulu ini memiliki manfaat yang besar bagi klub renang tersebut dalam mengembangkan pengetahuan mengenai pembinaan atlet secara intensif. Untuk Prodi Pendidikan Jasmani sendiri, selain sebagai salah satu perwujudan tridharma perguruan tinggi di masyarakat, kegiatan ini juga adalah sebagai salah satu wadah bagi tim dosen untuk menyalurkan ilmu yang dimiliki untuk masyarakat melalui sosialisasi kebugaran jasmani.

### ABSTRACT

Swimming is a sport that is competed at district, provincial, national and international levels. The swimming styles that are competed are freestyle, butterfly, backstroke and breaststroke. The swimmer who wins the swimming competition is the swimmer who completes the distance the fastest. Community service activities that focus on providing knowledge about good swimming coaching, so that through this socialization it is hoped that this can be implemented through the information provided by Dehasen University Bengkulu. This activity is carried out directly (face to face) with the participants, namely swimming athletes at the Allround Master Swimming Club Bengkulu Club. Apart from being packaged in the form of discussions and socialization, this activity is also equipped with question and answer activities regarding athlete development. Based on the results of the activities, it can be concluded that the service activities at the Bengkulu Allround Master Swimming Club have great benefits for the swimming club in developing knowledge regarding intensive athlete development. For the Physical Education Study Program itself, apart from being an embodiment of the tridharma of higher education in society, this activity is also a forum for the lecturer team to channel the knowledge they have to the community through the socialization of physical fitness.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang merupakan unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga/tubuh) yang kuat. Pemerintah telah mencanangkan tekad untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Hal tersebut dimaksudkan agar masyarakat menggemari olahraga dan dengan berolahraga mereka merupakan tenaga pembangun yang tangguh (Dartija 2014). Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang diperlombakan baik di tingkat kabupaten, propinsi, nasional, maupun internasional. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat. Pemenang babak penyisihan maju ke babak semifinal dan pemenang semifinal maju ke babak final. Prestasi yang optimal dapat dicapai melalui pelatihan yang sistematis dan bersifat dinamis. Program pelatihan adalah suatu konsep kognitif, afektif, dan psikomotor yang disusun oleh pelatih secara objektif untuk diterapkan pada atlet sesuai dengan tujuan, sasaran, dan waktu yang ditetapkan secara teratur dan berkesinambungan (Falaahudin et al. 2013).

Menurut Soegiyono (1994:6) mengemukakan bahwa tahap pembinaan prestasi yaitu tahap persiapan yang meliputi pemassalan, pembibitan, dan pemanduan bakat. Yusuf dan Aip (1996:36) mengemukakan bahwa pemassalan olahraga ialah suatu proses dalam upayamengikutsertakan peserta sebanyak mungkin supaya mau terlibat dalam kegiatan olahraga dalam rangka pencarian bibit-bibit atlet yang berbakat yang dilakukan dengan cara teratur dan terus menerus. Soegiyono (1994:14) pembibitan adalah upaya yang diterapkan untuk menjangkau atlet berbakat dalam olahraga prestasi yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru, dan pelatih pada satu cabang olahraga. Atlet yang berbakat adalah seseorang yang memiliki kemampuan yang menonjol baik intelegensi secara umum maupun khusus dan kemampuan gerak yang baik. Bakat merupakan potensi dalam diri pemain yang dapat dikembangkan. Tanpa memiliki bakat yang sesuai dengan olahraga yang dipelajari maka prestasi maksimal akan sulit tercapai.

Berenang adalah gerakan sewaktu bergerak di air. Berenang biasanya dilakukan tanpa menggunakan alat bantu. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga. Berenang dipakai sewaktu bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air, mencari ikan, mandi, atau melakukan olahraga air. Berenang untuk keperluan rekreasi dan kompetisi dilakukan di kolam berenang. Manusia juga berenang di sungai, danau, dan laut sebagai bentuk rekreasi. Olahraga berenang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh dipakai sewaktu berenang. Menurut Kamus Lengkap Bahasa Indonesia, kata olahraga merupakan kata kerja yang diartikan gerak badan agar sehat. Sedangkan menurut para pakar olahraga, adalah sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan (sejahtera jasmani dan sejahtera rohani) manusia itu sendiri.

Pembinaan dan pembangunan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional. Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat. Pembinaan juga dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (Undang-undang nomor 3 tahun 2005). Kompetisi yaitu persaingan yang dapat mendorong keberhasilan atau prestasi seseorang. Kompetisi juga berarti suatu keadaan yang berlawanan dengan kerja sama, terutama pada kegiatan yang bersifat tunggal atau individual, menurut Supandi (1997) (Suryatna dan Suherman 2004, p.4). Kompetisi terdiri atas dua jenis yaitu; (1) persaingan tak langsung, dan (2) persaingan langsung. Persaingan tak langsung berupa standar tanpa lawan, sedangkan persaingan langsung melibatkan lawan secara langsung sehingga ada upaya untuk mengungguli prestasi lawan.

Klub Allround Master Swimming Klub Bengkulu adalah salah satu klub renang yang ada di Bengkulu. Berfokus kepada anak-anak sekolah atau masyarakat umum yang mau belajar atau berlatih berenang. Klub ini juga memiliki instruktur renang yang handal dan memahami cara berenang yang benar. Setelah berdiskusi dengan instruktur ternyata mereka tertarik dengan dosen penjas Universitas Dehasen Bengkulu untuk berkolaborasi demi meningkatkan pengetahuan tentang pembinaan atlet renang klub mereka. Hal tersebut membuat dosen lebih berantusias untuk melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat di Klub Allround Master Swimming Klub Bengkulu

## METODE

Kegiatan ini dilaksanakan secara langsung (tatap muka) dengan pesertanya yaitu atlet renang di Klub Allround Master Swimming Klub Bengkulu. Selain dikemas dalam bentuk diskusi dan sosialisasi, kegiatan ini juga dilengkapi dengan kegiatan tanya jawab mengenai pembinaan atlet

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Kegiatan

Memberikan pengetahuan dan informasi tentang pembinaan atlet renang di Klub Allround Master Swimming Klub Bengkulu

### Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berupa pemberian penguatan program latihan yaitu :

Hari / Tanggal : Sabtu, 23 Desember 2023  
Jam : 08.00 s/d selesai  
Alamat : Kota Bengkulu

Beberapa persiapan sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan untuk mendukung kelancaran kegiatan sebagai berikut :

1. Melakukan survey awal di Klub Allround Master Swimming Klub Bengkulu terkait apa permasalahan yang perlu dibenahi dan dapat dijangkau oleh tim dosen untuk penyelesaiannya.
2. Wawancara langsung dengan Instruktur renang Klub Allround Master Swimming Klub Bengkulu.
3. Memperoleh hasil investigasi masalah dan melakukan diskusi dengan tim dosen Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu.
4. Menetapkan jenis kegiatan pengabdian dan mengajukan surat tugas kepada LPPM dan mengajukan anggaran dana.
5. Berkoordinasi dengan pihak Klub Allround Master Swimming Klub Bengkulu
6. Eksekusi kegiatan dengan susunan acara:
  - a. Pembukaan
  - b. Kata sambutan dari perwakilan Klub Allround Master Swimming Klub Bengkulu.
  - c. Kata sambutan dari perwakilan tim kegiatan pengabdian.
  - d. Doa.
  - e. Penyampaian materi tentang sosialisasi penguatan program latihan oleh Roni Syaputra, M.Pd.
  - f. Diskusi tanya jawab
  - g. Penutup dan foto bersama peserta sosialisasi

### Sasaran

Peserta kegiatan ini adalah 8 atlet renang Klub Allround Master Swimming Klub Bengkulu. Mereka menjadi sasaran kegiatan dengan pertimbangan bahwa mereka juga perlu mengetahui pembinaan atlet renang.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

1. Peserta kegiatan memperoleh pemahaman tentang pengetahuan pembinaan atlet.
2. Peserta memperoleh informasi melakukan beberapa cara atau latihan yang bisa meningkatkan keterampilan dan kemampuan renang.
3. Klub Allround Master Swimming Klub Bengkulu mengadakan kolaborasi dengan Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu untuk menyelesaikan rencana kegiatan tersebut.

### Pembahasan (Evaluasi Kegiatan)

#### Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat dari 3 aspek, yakni pra-kegiatan, proses kegiatan, dan pasca kegiatan. Pada pra-kegiatan, pihak Klub Allround Master Swimming Klub Bengkulu menyambut dengan baik dimana pada pra kegiatan instruktur renang menjelaskan pentingnya pembinaan dalam mencapai prestasi. Pada prosesnya, kegiatan berlangsung dengan lancar, penyampaian diskusi dan sosialisasi tentang pembinaan atlet berlangsung fokus dan terarah, peserta terlihat semangat dan antusias dalam ajang diskusi dan langsung memberikan contoh dan mempraktekkan beberapa teknik renang.

### Dokumentasi

Adapun dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat di Kabupaten Kepahiang ini antara lain sebagai berikut:

Hari/tanggal : Sabtu, 21 Desember 2023

Alamat : Kota Bengkulu

Tema : Pembinaan Intensif Atlet Renang di Klub Allround Master Swimming Klub Bengkulu



**Gambar 1. Foto Kolam Renang yang dijadikan praktik**



**Gambar 2. Kegiatan Praktek Renang**

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan capaian hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian di Klub Allround Master Swimming Klub Bengkulu ini memiliki manfaat yang besar bagi klub renang tersebut dalam mengembangkan pengetahuan mengenai pembinaan atlet secara intensif. Untuk Prodi Pendidikan Jasmani sendiri, selain sebagai salah satu perwujudan tridharma perguruan tinggi di masyarakat, kegiatan ini juga adalah sebagai salah satu wadah bagi tim dosen untuk menyalurkan ilmu yang dimiliki untuk masyarakat melalui sosialisasi kebugaran jasmani.

### **Saran**

Kegiatan ini memerlukan kolaborasi yang aktif dengan Klub Allround Master Swimming Klub Bengkulu. Melalui kegiatan ini atlet-atlet renang di Klub Allround Master Swimming Klub Bengkulu antusias terhadap kegiatan diskusi dan sosialisasi pembinaan atlet.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terlaksananya kegiatan Pengabdian masyarakat ini, tidak terlepas dari bantuan dan kerja sama banyak pihak, kami mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat disampaikan kepada Universitas Dehasen Bengkulu Khususnya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dartija, Dadi. 2014. "ANALISIS PEMBINAAN ATLET RENANG PADA PENGURUS PROPINSI DAN PENGURUS CABANG PERSATUAN RENANG SELURUH INDONESIA (PRSI) SE-ACEH TAHUN 2013." *Jurnal Penjaskesrek* 1 (2): 1–10. <https://doi.org/10.46244/PENJASKESREK.V1I2.717>.
- Falaahudin, Ardhika, Sugiyanto Mts, Yappi Pakem, and Universitas Negeri Yogyakarta. 2013. "EVALUASI PROGRAM PEMBINAAN RENANG DI KLUB TIRTA SERAYU, TCS, BUMI PALA, DEZENDER, SPECTRUM DI PROVINSI JAWA TENGAH." *Jurnal Keolahragaan* 1 (1): 13–25. <https://doi.org/10.21831/JK.V1I1.2342>.
- Stufflebeam, D. L. & Shinkfield, A. J. (1985). *Systematic evaluation*. Busto: Allyn and Bacon.
- Sugiyono, 2000. *Makalah Pembinaan Prestasi Olahraga Pelajar*
- Sudjana, Djudju. (2008). *Evaluasi program pendidikan luar sekolah*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyanto, FX & Agus. S. (2005). *Dasar gerak renang*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. (2005). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.