



JURNAL PENGABDIAN DOSEN REPUBLIK INDONESIA

Journal Homepage: www.baliacademicpublishing.com

Pelatihan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Terhadap Siswa Putri SMP 32 Bandar Lampung

Luh Eka Laba

STKIP Rosalia Lampung

luhekalaba09@gmail.com

ABSTRAK

Pelatihan teknik dasar renang gaya bebas meliputi teknik dasar pengenalan air, teknik dasar bernafas, teknik dasar mengayun tangan dan teknik dasar mengayunkan kaki. Pengabdian ini untuk mengetahui kemampuan teknik dasar renang gaya bebas di SMP 32 Bandar Lampung. Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 18 September 2025 sampai dengan 19 September 2025. Metode yang digunakan adalah memberikan materi dan latihan teknik dasar renang gaya bebas pada siswa di SMP 32 Bandar Lampung. Sampel yang digunakan dalam pengabdian ini adalah sebanyak 15 orang. Data yang diperoleh dari hasil pengabdian ini adalah Pertemuan 1, pengenalan air, diharapkan siswa berani dan mampu menyelam atau memasukkan kepala kedalam. Kemudian dilakukan teknik pengenalan kaki, selanjutnya mengenalkan gerakan tangan. Pada pertemuan kedua ini dilakukan untuk menyempurnakan gerakan yang sudah dilakukan dalam pertemuan pertama serta mengkombinasikan seluruh gerakan.

ARTICLE HISTORY

Dikirim 07 - Juli - 2025

Diterima 08 - Juli - 2025

Disetujui 18 - Agustus - 2025

Diterbit 01-September- 2025

KATA KUNCI

Teknik Dasar, Renang, Gaya Bebas, Siswa Putri, Pelatihan

1. Pendahuluan

Pembinaan olahraga yang tertuang di dalam undang-undang keolahragaan pasal 25 ayat 1 tentang proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru/ dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga. Dalam kurikulum SMP, mata pelajaran renang merupakan salah satu dari kelompok besar mata pelajaran praktik yang menjadi bagian dari wajah olahraga. Menurut Thomas (2000) Mata pelajaran renang bermaterikan empat gaya renangan (gaya *crawl*, gaya dada, gaya kupu-kupu dan gaya punggung). Keterampilan renang sangat dibutuhkan bagi alumni SMP, selain untuk di sekolah baik juga sebagai nilai plus yang dapat di jadikan modal untuk membuka sebuah industri olahraga di bidang akuatik. Renang mencakup pembahasan mengenai: 1). Pengenalan air (*breathing*) 2). Meluncur (*front float*) 3). Mengapung (*floating*) 4). Gerakan tungkai (*kicking action*) 5). Gerakan lengan (*arm action*) 6). Gerakan mengambil nafas (*breathing*) 7). Koordinasi gerakan tungkai, lengan dan nafas (*arm breath and kick coordination*) 8). *Start* 9). Pembalikan 10). Menyentuh finish 11) Injak-injak air (*water trappen*) 12). Loncat Indah dan 13). Peraturan pertandingan (Maglischo, 2003).

Pelaksanaan pengajaran renang mengalami perubahan dari satu masa ke masa berikutnya. Bentuk materi berkembang dengan tujuan agar bentuk-bentuk gerakan dan bentuk gaya yang dipelajari dapat berhasil dengan baik dan sempurna. Walaupun perkembangan dan bentuk materi pembelajaran bertambah pesat sampai saat ini, namun materi yang diajarkan untuk membentuk penampilan dan keterampilan tidak berubah, membagi dan membedakan bentuk gerakan tungkai, gerakan lengan, gerakan mengambil nafas, dan latihan keseluruhan (Shamsuddin & Kaur, 2020). Sebagai gambaran, dalam lima tahun terakhir hasil nilai praktek renang dasar siswa SMP 32 Bandar Lampung terlihat tidak ada tingkat penguasaan keterampilan renang dasar siswa dapat dilihat dari nilai yang mereka peroleh bahwa mereka menunjukkan hasil nilai yang belum memuaskan karena masih banyaknya siswa yang mendapat nilai kurang dan masih ada siswa yang mendapat nilai kurang memuaskan.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang didukung oleh guru pengampu olahraga dan kepala sekolah, masih banyaknya nilai kurang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berdasarkan dari analisis kesulitan melalui observasi awal dari tahun ke tahun peneliti menemukan kendala dalam belajar renang dasar dari sisi siswa yaitu: Pertama, rendahnya apresiasi siswa terhadap mata pelajaran renang yang ditandai dengan tingginya prosentase siswa yang tidak memenuhi jumlah pertemuan minimal (75%), kedua: kurangnya minat siswa untuk mengikuti perkuliahan renang dengan menunjukkan sikap bosan dan malas melakukan pengulangan-pengulangan (drill). Ketiga: masih ada siswa yang pobia terhadap air sehingga mengakibatkan terhambatnya proses belajar pembelajaran, Keempat: siswa kurang berminat untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang olahraga (khususnya renang) dan mengikuti perkembangan olahraga di media masa, hal ini di tunjukkan dengan rendahnya kunjungan ke perpustakaan, Kelima: masih rendahnya siswa yang memiliki kemauan untuk pengayaan diri atau belajar di luar jam sekolah dengan belajar renang secara mandiri padahal sarana dan prasarana kolam renang sangat mendukung. Hal ini dapat dilihat dari masih rendahnya kunjungan siswa ke kolam renang untuk menambah latihan mandiri dengan alasan yang bermacam-macam seperti; malas, tidak ada waktu, sudah capek, tidak mempunyai uang atau seandainya mempunyai uang mereka lebih suka membeli hal yang urang bermanfaat. Uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi dalam belajar itu sangat penting dan merupakan syarat mutlak dalam pencapaian tujuan pembelajaran.

Pencapaian tujuan pembelajaran tidak dapat terlepas dari faktor diri siswa sendiri, guru, sarana dan prasarana serta lingkungannya, termasuk diantaranya mengenai gaya seorang guru dalam menyampaikan materi pelajaran. Memahami berbagai macam gaya mengajar menjadi satu kebutuhan seorang guru untuk (a). menghadapi jumlah siswa yang berbeda-beda, (b). tujuan pembelajaran yang mencakup ketiga ranah psikomotor, kognitif dan sosial, dan (c). Pokok masalah dan konteks yang pada waktu memberikan tugas pada suatu pendekatan yang spesifik (Mosston & Ashworth, 2002). Dalam proses belajar, siswa belajar dengan cara yang berbeda, berasal dari latar belakang budaya yang berbeda serta perbedaan tingkatan dan pengalaman gerakanya. Pencapaian tujuan pembelajaran yang mencakup ranah psikomotor, kognitif dan afektif dapat tercapai dalam

pendidikan jasmani dan perbedaan dalam gaya mengajar dapat membantu memudahkan pencapaian tujuan ketiga domain.

Peran guru dalam proses pembelajaran renang di antaranya adalah menentukan dan memilih gaya pembelajaran yang tepat dan efektif agar siswa dapat mengerti dan memahami materi pembelajaran yang disajikan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Kemampuan guru memilih dan menyajikan materi pembelajaran ditentukan oleh kemampuan dan pengalamannya dalam pembelajaran. Sehubungan dengan itu, maka untuk melakukan proses pembelajaran renang, dipilih gaya pembelajaran yang tepat dan mudah diterapkan kepada siswa, sehingga berbagai gerak dasar dan koordinasi gerakan dapat dikuasai dengan baik dan benar. Selain gaya mengajar komando, juga dikenal beberapa gaya mengajar lainnya. Salah satu gaya mengajar tersebut adalah gaya mengajar inklusi. Dalam gaya mengajar inklusi guru dalam menyajikan materi pembelajaran secara keseluruhan secara rinci dipaparkan tingkat kesulitannya, sebab siswa diberi kebebasan untuk memilih dan menentukan pada tingkat kesulitan mana siswa mulai belajar, serta diberi kebebasan untuk menentukan berapa kali siswa harus mengulangi gerakan dalam mempelajari suatu teknik gerakan dalam setiap pertemuan. Sehingga dengan gaya mengajar inklusi ini siswa diberi kebebasan untuk kreatif dan menentukan tingkat kesulitan sesuai dengan kemampuannya (Chatzipanteli & Dean, 2020). Kenyataan di lapangan gaya mengajar inklusi masih jarang dipergunakan dengan berbagai macam alasan.

Efisiensi dan efektivitas pembelajaran renang juga terkait dengan masalah konsep diri, motivasi, sikap, minat, dan aktivitas belajar siswa. Berprestasi adalah idaman setiap individu, baik itu prestasi dalam bidang pekerjaan, pendidikan, sosial, seni, politik, budaya dan lain-lain. Pencapaian prestasi membutuhkan suatu proses panjang dan membutuhkan motivasi yang biasanya didefinisikan sebagai proses yang menstimulasi perilaku atau menggerakkan kita untuk bertindak (Hughes, 1993). Dipertegas lagi oleh penelitian dari Wigfield dan Eccles (2002) menyampaikan bahwa motivasi berprestasi atau intensi siswa untuk belajar adalah aspek terpenting untuk pengajaran kelas. Dalam kajian penelitian ini hendak diungkapkan tentang bagaimana penggunaan gaya mengajar yang tentunya dibutuhkan data yang konkrit tentang tingkat keberhasilan tentang gaya mengajar tersebut (Arends & Kilcher, 2010). Selain itu informasi tentang apa yang membuat individu itu bergerak sangat diperlukan untuk mengetahui seberapa besar para siswa memiliki suatu keinginan untuk melakukan usaha dalam pencapaian tujuan pembelajaran renang. Hal ini karena motivasi kelas adalah prediktor yang dapat diandalkan untuk keterlibatan, pembelajaran, dan prestasi mahasiswa selanjutnya (Ryan & Deci, 2000). Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas peneliti tertarik dengan pelatihan teknik dasar renang gaya bebas terhadap siswa putri SMP 32 Bandar Lampung.

2. Metode Pengabdian

Metode pengabdian yang akan digunakan dalam program ini adalah dengan cara memberi materi dan pelatihan secara langsung kepada siswa putri SMP 32 Bandar Lampung yang dilaksanakan di kolam renang kogop.

3. Hasil dan Pembahasan

A. Jadwal

Proses latihan dilaksanakan 18 September dan 19 September 2025 pertemuan yang dilakukan pada hari kamis dan jumat dan jam 15.00- 17.00 untuk setiap pertemuan, dengan tempat di kolam kogop. Kegiatan latihan Pengabdian Masyarakat pada pelaksanaan proses latihannya di kolam renang kogop, karena sekolah sudah bekerja sama dengan kolam renang.

Pelaksanaan latihan Pengabdian Masyarakat pada pertemuan pertama di lakukan berupa pengenalan ke teknik dasar renang gaya bebas. Proses latihan pengabdian dilakukan pada pertemuan ke 1 (pertama) dan pertemuan ke 2 (dua).

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Latihan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas

No	Pertemuan	Kegiatan
1	Pertemuan 1 Kamis/18 September 2025	Pengenalan kegiatan pengabdian masyarakat dan pengenalan air dan pengenalan kaki dalam teknik renang gaya bebas.
2	Pertemuan 2 Jumat/ 19 September 2025	Pengenalan teknik dasar renang gaya bebas dan memulai ke praktek renang gaya bebas.

B. Program Latihan

Pertemuan 1

Pengenalan kegiatan pengabdian masyarakat dan pengenalan air dilakukan dari pukul 15.00-17.00. pengenalan pertama kali adalah dengan mengenalkan masuk ke dalam kolam renang dengan pengenalan air, diharapkan siswa berani dan mampu menyelam atau memasukkan kepala kedalam air dan memulai mengajarkan mengambang atau keseimbangan badan didalam air. Kemudian dilakukan teknik pengenalan kaki, dengan pengenalan kaki, diharapkan siswa mampu melakukan gerakan kaki dengan seimbang agar bisa memulai renang dengan gerakan kaki. Selanjutnya mengenalkan gerakan tangan, dimagsudkan agar siswa mampu melakukan gerakan mengayunkan tangan kanan dan kiri dengan baik agar bisa melakukan gerakan teknik dasar renang gaya bebas dengan seimbang.

Pertemuan 2

Pada pertemuan kedua kegiatan yang dilakukan pengenalan gaya renang bebas dilakukan dari pukul 15.00-17.00. Pengenalan kedua dilakukan dengan mengenalkan teknik dasar rennag gaya bebas dengan sempurna, karena di pertemuan pertama sudah diajarkan pengenalan air, pengenalan memasukkan kepala kedalam air, pengenalan gerakan irama kaki, dan gerakan keseimbangan tangan. Pada pertemuan kedua ini dilakukan untuk menyempurnakan gerakan yang sudah dilakukan dalam pertemuan pertama. Diharapkan siswa dapat melakukan gerakan keseluruhan sesuai dengan yang sudah diajarkan

4. Simpulan dan Saran

Pengabdian masyarakat merupakan suatu kegiatan yang bertujuan membantu masyarakat tertentu dalam beberapa aktivitas tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun. Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Pengabdian masyarakat bertujuan untuk memberikan ilmu khususnya pada cabang olahraga. Pengabdian ini dilaksanakan di SMP 32 Bandar Lampung.

Setelah dilaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat, diharapkan agar siswa putri dapat menjaga serta melestarikan olahraga renang agar tidak hilang oleh

perkembangan zaman. Oleh karena itu sangat di butuhkan kesadaran dari siswa itu sendiri

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih ditujukan kepada STKIP Rosalia Lampung dan SMP 32 Bandar Lampung dan yang telah mendukung pelaksanaan program pengabdian masyarakat dalam rangkaian pelatihan teknik dasar gaya renang bebas.

Daftar Pustaka

- Arends, R., & Kilcher, A. (2010). *Teaching for student learning*. New York: Routledge.
- Chatzipanteli, A., & Dean, R. (2020). Teaching Styles and the Inclusion of Students with Difficulties in Regular Physical Education: Editor: Ferman Konukman. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91(3), 50-52.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109–132. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153>
- Ernest W. Maglischo (2003), *Swimming Fastest Canada*: Human Kinetics.
- Hughes, R. L. (1993). *Leadership: Enhancing the lessons of experience*. Richard D. Irwin, Inc., 1333 Burr Ridge Parkway, Burr Ridge, IL 60521.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching Physical Education* (5th ed.) Benjamin Cummings.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Shamsuddin, N., & Kaur, J. (2020). Students' Learning Style and Its Effect on Blended Learning, Does It Matter?. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 9(1), 195-202.
- Thomas, D. G. (2000). *Renang tingkat Mahir*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Lampiran-Lampiran

LAMPIRAN FOTO PROSES PENGABDIAN MASYARAKAT SMP 32 BANDAR LAMPUNG



Gambar Pengenalan memasukkan kepala kedalam air dan keseimbangan badan



Gambar pengenalan gerakan kaki didalam air



Gambar keseimbangan badan serta memulai gerakan kaki



Gambar irama kaki menyesuaikan gerakan kaki kiri dan kaki kanan



Gambar ini sedang memberikan evaluasi gerakan kepala, gerakan kaki, dan keseimbangan badan



Gambar keseimbangan badan



Gambar evaluasi keseluruhan