

Pelatihan dan Pembinaan Keterampilan Renang melalui Pengenalan *Stretching* (Statis dan Dinamis) pada Binaan Siswa PRSI Jakarta Utara

Asrori Yudha Prawira^{1*}

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jl. Harsono RM No.67, RT.7/RW.4, Ragunan, Pasar Minggu, Jakarta Selatan, 12550. Telp/fax. (021) 88955882, asrori.yudhaprawira@dsn.ubharajaya.ac.id

*Korespondensi : asrori.yudhaprawira@dsn.ubharajaya.ac.id

Diterima: 20 Oktober 2022 ; Review: 3 November 2022 ; Disetujui: 14 Desember 2022 ; Diterbitkan: 15 Desember 2022

Abstract

Sports Coaching For Students trainees and coaching is very important to direct the talents and interests of the students trainees and coaching precisely in Sports activities, especially swimming sports, so that the students trainees and coaching can take advantage of the empty time after school with good sports activities and as a place to further develop swimming skills, fitness, and health. Swimming Sports training and coaching can also prepare students for training and coaching, the community, especially the younger generation, designs skills and physical fitness in general and thoroughly and specifically, which means including students to be able to compete and compete in sports achievements, as well as develop their best swimming skills to strive to achieve them, and swimming sports can arise and be favored by the community with participating students training and coaching to develop swimming, fitness, and health skills. In the implementation of this PKM training and coaching, we want to convey for elementary, junior high, and high school students who have been coordinated into prsi north Jakarta guidance to better understand the systematic training and stages starting from the style in swimming and advanced techniques for them, students can get to know the occurrence of people who are prepared to become upholsterers and competitors of swimming sports clubs out there. Furthermore, in order to continue to provide training and coaching on the development and progress of sports, especially swimming sports and target the publication output of accredited national journals.

Keywords : *Student trainees training and coaching, sports, stretch*

Abstrak

Pembinaan Olahraga Bagi Siswa peserta pelatihan dan pembinaan sangat penting untuk mengarahkan bakat serta minat para siswa peserta pelatihan dan pembinaan tepatnya di kegiatan Olahraga terutama cabang olahraga renang, sehingga para siswa peserta pelatihan dan pembinaan dapat memanfaatkan waktu kosong setelah sekolah dengan kegiatan keolahragaan yang baik dan sebagai tempat untuk lebih mengembangkan

keahlian renang, kebugaran, dan kesehatan. Adapun pelatihan dan pembinaan Olahraga Renang juga dapat mempersiapkan siswa peserta pelatihan dan pembinaan, masyarakat khususnya generasi muda merancang keterampilan dan kebugaran jasmaniah secara umum dan menyeluruh dan kekhususan, yang berarti menyertakan siswa untuk dapat ikut berkompetisi dan bersaing dalam prestasi olahraga, serta mengembangkan keahlian renang terbaiknya untuk berupaya mencapainya, serta olahraga renang dapat timbul dan digemari oleh masyarakat dengan siswa peserta pelatihan dan pembinaan untuk mengembangkan keahlian renang, kebugaran, dan kesehatan. Dalam pelaksanaan pelatihan dan pembinaan PKM ini kami berkeinginan untuk upaya menyampaikan untuk para siswa SD, SMP, dan SMA yang sudah dikoordinir menjadi Binaan PRSI Jakarta Utara untuk lebih memahami sistematis latihan dan tahapan mulai dari gaya dalam renang serta tehnik lanjutan untuk mereka para siswa dapat mengenal terjadinya insan yang dipersiapkan menjadi pelapis dan pesaing klub olahraga renang diluar sana. Selanjutnya agar terus memberikan pelatihan dan pembinaan terhadap perkembangan dan kemajuan olahraga pada khususnya cabang olahraga renang dan target luaran publikasi jurnal nasional terakreditasi.

Kata Kunci : Siswa peserta pelatihan dan pembinaan, olahraga, meregangkan

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah latihan fisik yang terorganisir yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Yudha Prawira et al., 2021) (Luffhansa, 2019). Kebugaran jasmani sangat diperlukan bagi para pemuda, sebab dengan bugarnya jasmani para pemuda diharapkan mampu bersemangat serta mampu berprestasi dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani meliputi: kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, daya tahan otot, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, koordinasi, daya tahan kardiorespirasi, berat badan yang sesuai, keterampilan motorik kasar, dan ketangkasan neuromuscular (Suharjana, 2013). Kesegaran jasmani adalah keahlian renang

Seseorang dengan mudah melakukan tugas sehari-harinya tanpa kelelahan yang berlebihan dan memiliki energi cadangan atau cadangan untuk memenuhi waktu luang dan kebutuhan mendesaknya. Berenang merupakan olahraga yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Berenang menggerakkan seluruh tubuh, termasuk kelompok otot besar seperti otot perut, otot lengan, pinggul, glutes, dan paha. Berenang adalah latihan aerobik yang meningkatkan fungsi paru-paru. Berenang juga membuat persendian lebih fleksibel, terutama persendian leher, bahu, dan pinggul. Dengan demikian maka kebugaran jasmani sangatlah diperlukan untuk semua orang terlebih bagi siswa peserta pelatihan dan pembinaan

Pembinaan olahraga bagi siswa peserta pelatihan dan pembinaan sangat penting untuk mengarahkan bakat serta minat para siswa peserta pelatihan dan pembinaan tepatnya di kegiatan olahraga terutama cabang olahraga renang, sehingga para siswa peserta pelatihan dan pembinaan dapat memanfaatkan waktu kosong setelah sekolah dengan kegiatan keolahragaan yang baik dan sebagai tempat untuk lebih mengembangkan keahlian renang, kebugaran, dan kesehatan. Komponen kebugaran ini membantu mengurangi kemungkinan berkembangnya penyakit degeneratif dan kondisi

yang terkait dengan aktivitas fisik. Misalnya penyakit jantung koroner, kegemukan (obesitas), kelemahan sendi dan otot (Prawira & A'la, 2021).

Renang Pembinaan adalah wadah olahraga untuk kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mengeluarkan potensi siswa yang terlibat dalam pembinaan dan pembinaan yang ingin belajar dan mencintai olahraga. Pandangan lain adalah bahwa renang adalah keterampilan motorik yang dapat dilatih di air, air tawar dan air asin/laut, dan anak-anak dapat berlatih olahraga ini baik untuk pria maupun wanita yang lebih tua. Olahraga ini sangat bermanfaat bagi keluarga sebagai sarana kesehatan dan kebugaran, yang meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri mereka. Berenang merupakan salah satu aktivitas air yang telah dipraktekkan sejak lama dan memiliki banyak manfaat bagi manusia. (Yudha Prawira et al., 2021). Ada empat jenis renang yang umum dilakukan yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung dan kupu-kupu.

Berenang melatih dan mengembangkan otot-otot seluruh tubuh, dan berenang adalah salah satu olahraga terbaik untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran fisik. Karena saat berenang semua anggota badan bergerak, membuat otot-otot tubuh menjadi lentur, sehingga otot-otot tubuh menjadi elastis. Berenang juga bermanfaat untuk membangun kekuatan dan daya tahan tubuh. Selain itu, olahraga ini sangat bermanfaat bagi tumbuh kembang anak, bagi perkembangan kecerdasan otak dan koordinasi keterampilan, dan yang terpenting dapat membantu keseimbangan perkembangan fisik anak. di Indonesia sendiri sudah mulai bisa bersaing dengan negara-negara maju lainnya. Hal ini terbukti pada gelaran pesta olahraga SEA GAMES, Indonesia mampu meraih banyak medali dari cabang olahraga renang ini. Diharapkan Indonesia selanjutnya mampu meraih banyak prestasi di ajang kompetisi internasional.

Melalui kegiatan peregangan dan pemanasan sebelum beraktivitas atau berolahraga mampu membantu melatih kelentukan otot-otot yang akan mendukung dalam aktivitas bergerak. Peregangan adalah latihan fisik untuk meregangkan sekumpulan otot agar mendapatkan otot elastis dan nyaman yang biasanya dilakukan sebelum olahraga. Latihan ekstensi meregangkan dilakukan kurang lebih selama 5-10 menit sebelum melakukan olahraga agar otot merasa lebih kendur dan nyaman. Peregangan adalah salah satu bagian mendasar dari awal setiap aktivitas olahraga yang dilakukan pada saat akan melaksanakan latihan, terdiri dari beberapa kegiatan fisik. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting hamper diseluruh cabang olahraga (Subarjah, 2013). Peregangan bertujuan untuk meningkatkan penampilan fisik, menjaga kebugaran dan atau meningkatkan kemampuan fisik. Manfaat yang paling jelas dari peregangan adalah untuk membantu meningkatkan kemampuan adaptasi massa otot dan range of motion (ROM) dari sendi.

Ada dua cara peregangan yang biasanya dilakukan sebelum melakukan aktivitas olahraga yaitu, peregangan statis dan dinamis. Kedua jenis peregangan ini merupakan jenis peregangan yang sangat sederhana serta mudah dilakukan khususnya untuk anak-anak. Peregangan statis dan dinamis juga tidak membebankan atau menyusahkan pelakunya ddalam melakukan aktivitas tersebut. Latihan peregangan statis adalah latihan dengan cara melakukan meregangkan tanpa gerakan lanjutan yang bertujuan melentukan pada satu bagian tubuh. Gerakan peregangan statis ini merupakan gerakan yang sangat sederhana, namun sangat penting untuk mengawali aktivitas dan mampu

meminimalisir cedera olahraga. Sedangkan Peregangan dinamis adalah latihan peregangan yang dilakukan dengan menggabungkan tubuh atau kaki tanpa mempertahankan keadaan ketegangan yang maksimal. Keuntungan dari latihan peregangan dinamis adalah secara bertahap meningkatkan jangkauan gerak sendi.

Pada pelaksanaan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani baik guru maupun pelatih juga harus mempertimbangkan semua faktor kondisi seorang anak. Sehingga dasarnya kegiatan pelatihan dan pembinaan renang prinsipnya tidak berbeda dengan mengajar materi yang lain, seperti atletik, senam, dan permainan. Secara bersamaan, instruktur harus lebih focus dan teliti pada tingkat keamanan gerak siswa, karena akan menimbulkan efek terjadi kejadian cedera. Tak jarang juga ada yang cedera hingga memakan korban jiwa. Oleh karenanya penting untuk guru mengetahui dan menguasai materi dan mempersiapkan siswa pada saat praktik terkait dengan metode pembelajaran renang.

Nyatanya para guru menyamaratakan kemampuan anak tanpa melihat lagi masing-masing karakter dari seorang siswa. Penyampaian materi pun juga tidak dilaksanakan dengan sistematis dan berurutan dari hal yang paling mudah dilakukan sampai dengan hal yang paling tersulit di tahapan gerak. Bahkan di awal dan diakhir memulai kegiatan banyak para guru tidak memperkenalkan dan mempersiapkan siswa untuk selalu melakukan meregangkan otot, hal ini yang harus dan perlu diperhatikan jika hal tersebut terus dilakukan berulang-ulang akan bisa mengganggu perkembangan gerak siswa anak yang seharusnya disesuaikan dengan tingkatan kesulitan pada masa umurnya. Terlebih lagi anak pada umur tersebut kurang memperhatikan tentang pentingnya pemanasan dan peregangan sebelum melakukan aktivitas. Hal ini juga bisa mengganggu perkembangan psikisnya.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah pengalaman langsung dengan sistem offline atau tatap muka, menjelaskan teori tujuan untuk mengetahui dan memahami konsep keterampilan olahraga renang. dan pelaksanaan prosedur stretching statis dan dinamis. Kemudian dengan melakukan praktek langsung dengan tahapan sistematis dan berkelanjutan.

Kami membimbing siswa-siswa binaan di Jakarta Utara, kami mengajak siswa untuk mengikuti sosialisasi dan pelatihan keterampilan dalam olahraga renang dengan memperkenalkan peregangan statis dan dinamis. Pertama, bisa menjadi pesan bahwa mereka mengadakan acara sosialisasi renang dan memperkuat pentingnya keterampilan berenang, kebugaran, dan pengembangan kesehatan.

Tujuan yang diharapkan penulis dari pengabdian masyarakat ini antara lain:

- a. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan metode praktis langsung, dengan teori dijelaskan sebelum implementasi;
- b. Peningkatan jumlah dan kualitas anak seputar olahraga renang bagi guru Jakarta Utara;
- c. Meningkatkan kemampuan manusia dalam bidang renang.

Luaran yang diharapkan:

- a. Menciptakan kegiatan, pengalaman dan pengetahuan yang positif bagi siswa di bidang olahraga renang;
- b. Ada minat umum untuk berfokus pada kesehatan dan kebugaran, bukan hanya siswa;
- c. Meningkatkan keterampilan dan kebugaran jasmani anak melalui renang;
- d. Meningkatkan apresiasi orang tua terhadap potensi anaknya, khususnya di bidang renang;
- e. Meningkatkan proses pengembangan minat dan bakat olahraga dari pembinaan olahraga untuk menghasilkan anak yang sehat jasmani, atletis, dan berdaya saing;
- f. Memberikan pengetahuan teoritis dan praktis tentang renang bagi anak-anak di Jakarta Utara.

Selain itu, kami mendorong guru olahraga dan pelatih renang di Jakarta Utara untuk terus mengajarkan kegiatan sosialisasi dan pelatihan penerapan keterampilan renang dengan menawarkan peregang (statis dan dinamis) jika program pengabdian ini selesai. Untuk mendapatkan izin tersebut, kami bekerja sama dengan PRSI Jakarta Utara selaku instansi yang mengawasi kegiatan olahraga renang di Jakarta Utara serta kolam renang Rawabadak sebagai fasilitas renang.

Kegiatan pengabdian ini akan dilaksanakan dalam beberapa tahap, meliputi;

- a. Tahap Persiapan
Tahapan persiapan pelaksanaan program ini meliputi:
 - 1) Mempelajari tempat pelaksanaan pengabdian;
 - 2) Pengajuan proposal dan penyelesaian pengurusan izin pada instansi yang terlibat dalam pelaksanaan pelayanan;
 - 3) Membuat slide show dan mencetak materi renang;
 - 4) Pembuatan bahan materi *stretching* (statis dan dinamis);
 - 5) Bekerja sama dengan instruktur renang yang berpengalaman;
 - 6) Menyiapkan dan mendistribusikan booklet untuk sosialisasi pelaksanaan kegiatan sosialisasi olahraga renang.
- b. Tahap Pelaksanaan Kegiatan
Tahap pelaksanaan yang dilakukan untuk melaksanakan program ini meliputi :
 - 1) Awal : Berbaris, berdoa, dan menerima pengarahan dan program Pemanasan Stretching Statis (diam) dan Stretching Dinamis (bergerak).
 - 2) Setelah itu siswa dan siswi di bagi menjadi beberapa kelompok sesuai dengan kemampuan dari peserta agar proses berjalannya materi latihan yang terprogram sudah dapat diarahkan ke seluruh peserta.
 - 3) Serta dibagi menjadi 2 (dua) sesi dengan sesi pertama diikuti oleh kelas SD dan SMP, serta sesi kedua kategori sebagian peserta SMP yang tidak terakomodir di sesi pertama dan Siswa SMA. Adapun pembagian sesinya sebagai berikut :
Sesi 1 :
 1. Pembagian Kelompok, peserta dibagi menjadi 3 kelompok sesuai dengan kelompok pelatih, Kelompok terdiri menjadi 3 kelompok, yaitu :
 - a) Kelompok 1 Tingkat mahir dipegang oleh Asrori Yudha Prawira;
 - b) Kelompok 2 Tingkat Menengah dipegang oleh Mujiono;
 - c) Kelompok 3 Tingkat Dasar dipegang oleh Karnawi
 2. Melakukan Stretching Statis (diam) dan Stretching Dinamis (bergerak). (10 Menit)

3. Pembagian kelompok di data berdasarkan kemampuan dan tingkatan sekolah dengan melakukan test awal pada masing-masing anak. (30 Menit).
4. Melakukan pemanasan dan pengenalan tehnik dasar renang gaya bebas (Kaki dan Tangan). (20 Menit)

Sesi 2:

1. Pengenalan dan Pengulangan Renang Gaya Bebas;
2. Kaki gaya bebas menggunakan pelampung (10 Menit);
3. Tangan gaya bebas menggunakan pelampung (10 Menit);
4. Koordinasi renang gaya bebas menggunakan pelampung (10 Menit);
5. Pengulangan renang gaya bebas tanpa menggunakan alat (20 Menit);
6. Lompat start dan estafet berenang gaya bebas (10 Menit).

Penutupan: Pendinginan dikolam (swimdown) dan peregangan stretching PNF (berpasangan dengan teman). Total Latihan Sesi 1&2 = 2 Jam Latihan

- 4) Pada saat pelaksanaan pengabdian masyarakat ini di dibantu oleh bapak Mujiono dari pengurus PRSI Jakarta Utara dan sekaligus sebagai pelatih di pembinaan Jakarta Utara serta bapak Karnawi seorang Koordinator guru yang mengumpulkan menjaring siswa dan siswi dari sekitar Jakarta Utara.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini akan dilaksanakan dalam jangka waktu 6 (enam) bulan, mulai dari tahap persiapan hingga tahap akhir yaitu pelaporan hasil program ini.

Adapun kegiatan yang direncanakan adalah sebagai berikut:

- a. Kami mengajak anak-anak Jakarta Utara untuk mengikuti sosialisasi latihan renang. Pertama, mungkin ada pesan bahwa akan ada kegiatan sosial untuk mempromosikan olahraga renang dan pentingnya kesehatan dan kebugaran;
- b. Selain itu, kami mengajak para guru olahraga dan pelatih renang di Jakarta Utara untuk melanjutkan sosialisasi untuk melaksanakan sosialisasi olahraga renang ini nantinya jika program pengabdian ini sudah selesai. Kami bekerja sama dengan PRSI di Jakarta Utara dan Unit Kolam Rawabadak di Jakarta Utara sebagai fasilitas renang untuk perijinan.
- c. Acara ini diadakan dua kali, pada hari pertama kami akan memperkenalkan dasar-dasar renang kepada pelatih yang berpengalaman. Tapi kedua dan seterusnya. Karena kita sendiri yang akan menjadi pelatih.

3.2 Pembahasan

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 (eksplisif) 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 meliputi :

- a. Daya tahan jantung/peredaran darah, dan paru paru
- b. Kemampuan adaptasi biokimia
- c. Bentuk tubuh
- d. Kekuatan otot
- e. Daya ledak otot
- f. Daya tahan otot
- g. Kelincahan
- h. Kelenturan
- i. Kecepatan reaksi
- j. Koordinasi.

Setelah melaksanakan kegiatan melalui sosialisasi, juga melatih untuk mengikuti kegiatan bagi anak angkat di Jakarta Utara. Siswa merasakan hal-hal positif seperti membangun kedekatan dan kesatuan satu sama lain dan tampak bersemangat mengikuti latihan. Melalui sosialisasi ini, dampak positif dari pengabdian selama 6 bulan tersebut membuat para siswa memahami pentingnya kesehatan dan pendidikan jasmani. 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.

4. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Melalui pelatihan pelatih olahraga muda ini, mereka dapat membangun hubungan positif di kalangan remaja dan menghindari hubungan negatif dengan menawarkan kegiatan positif. Kemudian mereka dapat menggali dan mempelajari potensi dan bakat mereka sehingga mereka dapat meluangkan waktu untuk mengembangkan potensi dan bakat mereka. Maka semua potensi tersebut dapat diperkuat dan bermanfaat bagi orang lain. Selain itu, sebagai upaya untuk kembali merangsang kreativitas untuk mengembangkan inovasi dan kreativitas di kalangan remaja. Terakhir, dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas karya kreatif khususnya bagi remaja.

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

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>
- 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>