



Pelatihan Instruktur Renang Menggunakan Media Multi Media Pada Guru Olahraga SMP Dan Pemuda Di Kota Solok

¹Syahrastani, ²Asep Sujana Wahyuri

¹²Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: syahrastani.unp@gmail.com¹, asepsw.unp@gmail.com²

Diterima: 25 April 2021; Revisi: 4 Mei 2021; Disetujui: 28 Mei 2021

Abstract

Swimming lessons in schools ranging from elementary to high school level are included in the water activity (aquatic) subject, and are currently given intra-curricular and extra-curricular. But in fact there are still many high school and vocational school graduates who cannot swim even though they have been given swimming lessons. The results obtained in this dedication are, Solok City Junior and Youth Sports teachers can see and learn breaststroke swimming learning material in the form of practice including; introduction to water, breaststroke swimming techniques such as, breathing, float, gliding, leg movements, hand movements, coordination of breaststroke swimming movements. Delivered using demonstration method, question and answer and discussion.

Keyword: Swimming Breaststroke, Multimedia Media.

Abstrak

Pelajaran renang di sekolah mulai dari tingkat SD sampai SMA termasuk kedalam mata pelajaran aktivitas air (akuatik), dan saat ini diberikan secara intra kurikuler maupun ekstra kurikuler. Tetapi pada kenyataannya masih banyak siswa tamatan SMA, maupun SMK tidak bisa berenang walaupun mereka sudah pernah diberikan pelajaran renang. Hasil yang di dapatkan pada pengabdian ini adalah, Guru guru Olahraga SMP dan Pemuda Kota Solok dapat melihat dan mempelajari Materi pembelajaran renang gaya dada dalam bentuk praktek meliputi; pengenalan air, teknik renang gaya dada seperti, mengatur nafas, mengapung, meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, Koordinasi gerakan renang gaya dada. Disampaikan dengan menggunakan Metode demonstrasi, Tanya jawab dan diskusi.

Kata Kunci: Renang Gaya dada, Media Multimedia.

ANALISIS SITUASI

Pelatih renang dewasa ini sangat dibutuhkan karenan renang sangat banyak mafaatnya bagi kesehatan, untuk terapi bagi penderita asma, dan juga bagi penderita saraf terjepit. Saraf terjepit dewasa ini menjadi penyakit yang sangat serius. Karena jumlahnya sudah semangkin banyak. Renang merupakan salah satu terapi, sering digunakan dewasa ini, Diah Ayu Lestari (2019) mengemukakan dokter dan para ahli terapi fisik telah merokomendasikan bahwa berenang dapat dijadikan terapi sebagai media penyembuhan bagi penderita saraf kejepit. Justru dengan banyak berbaring ditempat tidur menyebabkan pelemahan pada otot serta menjadikan sendi menegang.

Dengan mengapung di air kolam menjadikan tubuh dan punggunglenbh rileks dan santai serta mengurangi beban ketika bergerak. Karena ketika kalian berada dalam air, bobot berat badan, biasanya akan lebih terasa ringan. Selain itu, berenang dapat menguatkan otot pada tulang belakang dan memberikan rasa kuat pada bagian yang terkena saraf kejepit. Kalian juga dapat mengkonsultasikan harus seberapa lama berada pada terapi ini saat melakukannya.

Generasi muda atau masyarakat Solok tentu akan melakukan mobilisasi keseluruh wilayah Indonesia, yang potensi sumber daya alamnya tersebar dilaut dan sungai, disamping itu daerah ini sering ditimpa bencana banjir. Disamping itu potensi sumber daya alam yang tersebar di dasar lautan atau pada daerah perairan sebagian besarbelum tergarap. Para generasi muda Indonesia, termasuk yang berasal dari kota Solok, yang akan melakukan pekerjaan di daerah perairan tentu sangat perlu penguasaan olahraga renang.

Dari sekian banyak cabang olahraga, renang merupakan olahraga yang perlu mendapat perhatian, karena Indonesia adalah Negara maritim yang sebagian besar wilayahnya adalah perairan.

Pelatihan Instruktur Renang Menggunakan Media Multi Media Pada Guru Olahraga SMP Dan Pemuda Di Kota Solok

¹Syahrastani, ²Asep Sujana Wahyuri, ³Arie Asnaldi

Pelajaran renang ini untuk siswa-siswa, sangat penting dikuasai karena potensi sumber daya alam kita banyak yang belum tergarap di laut maupun kepulauan.

Olahraga renang masuk pada kurikulum dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes). Pelajaran renang di sekolah mulai dari tingkat SD sampai SMA termasuk kedalam mata pelajaran aktivitas air (akuatik) sekarang ini diberikan secara intra kurikuler maupun ekstra kurikuler (Didik Rilastiyo Budi, Arfin Deri Listiandi, Rifqi Festiawan, Neva Widanita, 2020). Tetapi pada kenyataannya masih banyak para siswa tamatan SMA, maupun SMK tidak bisa berenang walaupun mereka sudah pernah diberikan pelajaran renang.

Hasil penelitian Syahrastani dalam (Richi & Asnaldi, 2017) dilaporkan, ternyata dari 40 orang mahasiswa yang mengambil mata kuliah renang, hanya sekitar 5 sampai 10 orang yang mampu berenang, namun belum dapat berenang dengan teknik yang benar. Hal ini dapat disebabkan beberapa hal seperti: masih terbatasnya sarana dan prasarana yang tersedia di daerah-daerah, kemampuan guru yang terbatas dalam memberikan pembelajaran renang, metode serta media pembelajaran yang digunakan gurupun masih konvensional.

Kenyataan ini dapat dilihat mereka yang diterima di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) pada umumnya belum bisa berenang. Disamping itu berdasarkan pengamatan penulis masih banyak, sekitar 60% guru-guru yang mengajarkan olahraga renang belum menguasai dengan baik cara atau metoda mengajarkan renang sehingga murid yang diajar tidak bisa berenang walaupun sudah sering dibawa ke kolam renang untuk belajar renang oleh gurunya. Disamping itu untuk mengajarkan renang juga diberikan ke masyarakat sekitar kolam, ada yang biasa jadi *lifeguard* dan *cleaning service* perlu mendapat pelatihan karena dengan memberikan les renang akan dapat meningkatkan penghasilan, karena tarif satu orang di kota Padang Rp.500.000,- untuk satu bulan sebanyak 8 kali pertemuan kalau belum bisa tambah satu bulan lagi.

Pelaksanaan pembelajaran renang di sekolah dilakukan oleh guru masih belum tercapai seperti apa yang diharapkan. Disamping itu tamatan SMA yang ingin mengikuti tes POLRI dan TNI banyak terkendala pada saat tes renang banyak yang tidak lulus. Di kota padang setiap musim penerimaan calon anggota POLRI dan TNI banyak mengikuti les renang malahan sekarang sudah bimbingan khusus untuk renang yang diadakan oleh klub-klub di kota padang. Tapi untuk kota Solok belum ada. Oleh sebab perlu diberikan pelatihan pada guru guru dan pemuda yang putus sekolah, supaya ada solusi untuk mengatasi permasalahan ini.

SOLUSI DAN TARGET

Adapun solusi permasalahan dari kegiatan pengabdian masyarakat pada skim program kemitraan masyarakat (PKM) adalah:

Dari permasalahan yang terlihat dilapangan, maka Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu meberikan pelatihan pembelajaran renang pada guru-guru penjasorkes yang mengajar pelajaran olahraga renang di sekolah-sekolah dan pemuda khususnya di Kota Solok untuk diberikan pelatihan. Akan diberikan pelatihan dengan menggunakan media multimedia, bagaimana cara mengajarkan renang dengan baik dan efektif, supaya murid yang diajar lebih cepat menguasai pelajaran renang.

Dari hasil penelitian Syahrastani (2013) memberikan pembelajaran renang menggunakan media multi media lebih baik hasilnya dibandingkan dengan menggunakan media konvensional. Pada pelatihan ini para peserta pelatihan akan digunakan media muti media. Sehingga diharapkan para pelajar dapat berenang dengan baik dan mereka merupakan sumberdaya yang berkualitas yang dapat mengarap sumber daya alam kita yang terdapat di laut atau daerah perairan seperti danau dan sungai.

Target luaran dari kegiatan ini adalah pengabdian Kepada masyarakat ini diharapkan menghasilkan luaran yang dapat berguna untuk pembangunan sumber daya manusia pada table halaman berikut ini.

METODE PELAKSANAAN

Dalam pelaksanaan kegiatan materi yang diberikan adalah meliputi:

1. Materi teori terdiri dari; Teknik pembelajaran renang gaya dada, dasar-dasar ilmu melatih, Ilmu gizi, peraturan pertandingan, Pembinaan kondisi fisik, mekanika renang dan psikologi olahraga.



- Disajikan dalam bentuk metode ceramah dan Tanya jawab (Penanggung Jawab, Dr. Syahrastani, M.Kes., AIFO).
2. Menonton video pembelajaran renang menggunakan media multimedia dalam pembelajaran renang gaya dada (Penanggung Jawab, Dr. Syahrastani, M.Kes., AIFO).
 3. Materi pembelajaran renang gaya dada dalam bentuk praktek meliputi; pengenalan air, teknik renang gaya dada seperti, mengatur nafas, mengapung, meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, Koordinasi gerakan renang gaya dada. Disampaikan dengan menggunakan Metode demonstrasi, Tanya jawab dan diskusi (Penanggung Jawab, Asep Sujana Wahyuri, M.Pd.).
 4. Melakukan praktek pembelajaran renang dengan menggunakan video yang telah di *share* ke WhatsApp setiap peserta. HP peserta diberi kantong khusus untuk Waterproff (Penanggung Jawab, Asep Sujana Wahyuri, M.Pd)

Tabel 1. Target luaran kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

| No | Jenis Luaran | Indikator Capaian |
|-----------------|---|--------------------|
| Luaran Wajib | | |
| 1. | Publikasi ilmiah pada Jurnal ber ISSN (Rencana jurnal yang dituju adalah Jurnal Pelita Eksakta) | Accepted/published |
| 2. | Video kegiatan berdurasi 3 s/d/ 4 menit | published |
| Luaran Tambahan | | |
| 1 | Sertifikat pelatih | |

METODE PELAKSANAAN

Dalam pelaksanaan kegiatan materi yang diberikan adalah meliputi:

1. Materi teori terdiri dari; Teknik pembelajaran renang gaya dada, dasar-dasar ilmu melatih, Ilmu gizi, peraturan pertandingan, Pembinaan kondisi fisik, mekanika renang dan psikologi olahraga. Disajikan dalam bentuk metode ceramah dan Tanya jawab (Penanggung Jawab, Dr. Syahrastani, M.Kes., AIFO).
2. Menonton video pembelajaran renang menggunakan media multimedia dalam pembelajaran renang gaya dada (Penanggung Jawab, Dr. Syahrastani, M.Kes., AIFO).
3. Materi pembelajaran renang gaya dada dalam bentuk praktek meliputi; pengenalan air, teknik renang gaya dada seperti, mengatur nafas, mengapung, meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, Koordinasi gerakan renang gaya dada. Disampaikan dengan menggunakan Metode demonstrasi, Tanya jawab dan diskusi (Penanggung Jawab, Asep Sujana Wahyuri, M.Pd.).
4. Melakukan praktek pembelajaran renang dengan menggunakan video yang telah di *share* ke WhatsApp setiap peserta. HP peserta diberi kantong khusus untuk Waterproff (Penanggung Jawab, Asep Sujana Wahyuri, M.Pd)

PELAKSANAAN KEGIATAN

Berdasarkan metode yang telah dijelaskan sebelumnya, adapun tahapan metode pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan sebagai berikut:

1. Teknik pembelajaran renang gaya dada, dasar-dasar ilmu melatih, Ilmu gizi, peraturan pertandingan, Pembinaan kondisi fisik, mekanika renang dan psikologi olahraga.

Peserta dalam kegiatan ini adalah Guru guru penjasorkes SMP Kota Solok, Kegiatan ini bertujuan agar: Guru guru Olahraga SMP dan Pemuda Kota Solok mendapatkan pengetahuan mengenai teknik pembelajaran renang gaya dada yang benar, sehingga setelah mengikuti kegiatan ini, guru-guru tersebut dapat memperbaiki teknik pembelajaran renang gaya dada yang selama ini mereka terapkan pada siswa di sekolah tempat mereka mengajar.

Pelatihan Instruktur Renang Menggunakan Media Multi Media Pada Guru Olahraga SMP Dan Pemuda Di Kota Solok

¹Syahrastani, ²Asep Sujana Wahyuri, ³Arie Asnaldi



Gambar 1. Pembukaan Acara live via zoom meeting oleh sekretaris LP2M UNP



Gambar 2. Para Peserta Mendengarkan dan Mencatat Penjelasan Materi

2. Pelatihan Guru guru Olahraga SMP dan Pemuda Kota Solok dalam mempelajari Materi melalui media Multimedia ,

Melalui kegiatan pelatihan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan ilmu bagi Guru guru Olahraga SMP dan Pemuda Kota Solok bagaimana memanfaatkan media multimedia secara tepat dan benar.



Gambar 3. Tim Pengabdian Mempraktekan Cara teknik renang gaya dada Dihadapan Para Peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang berjudul: “Pelatihan Instruktur Renang Menggunakan Media Multi Media Pada Guru Olahraga SMP dan Pemuda di Kota Solok” dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Guru guru Olahraga SMP dan Pemuda Kota Solok dapat mengetahui dan memahami Teknik pembelajaran renang gaya dada, dasar-dasar ilmu melatih, Ilmu gizi, peraturan pertandingan, Pembinaan kondisi Fisik, mekanika renang dan psikologi olahraga.

Dengan adanya kegiatan PKM Guru guru Olahraga SMP dan Pemuda Kota Solok dapat mengetahui dan memahami Teknik pembelajaran renang gaya dada, dasar-dasar ilmu melatih, Ilmu gizi, peraturan pertandingan, Pembinaan kondisi Fisik, mekanika renang dan psikologi olahraga. Melalui PKM Guru guru Olahraga SMP dan Pemuda Kota Solok mendapatkan pengetahuan mengenai teknik pembelajaran renang gaya dada yang benar, sehingga setelah mengikuti kegiatan ini, guru-guru tersebut dapat memperbaiki teknik pembelajaran renang gaya dada yang selama ini mereka terapkan pada siswa di sekolah tempat mereka mengajar. Guru guru Olahraga SMP dan Pemuda Kota Solok dapat melihat dan mempelajari video pembelajaran renang menggunakan media multimedia dalam pembelajaran renang gaya dada. Disamping itu kegiatan PKM ini juga memberikan pengetahuan kepada para guru dasar dasar dalam ilmu melatih.

2. Guru guru Olahraga SMP dan Pemuda Kota Solok dapat melihat dan mempelajari Materi melalui media Multimedia.

Dalam pemberian materi, pemateri menjelaskan tentang apa itu Teknik pembelajaran renang gaya dada, dasar-dasar ilmu melatih, Ilmu gizi, peraturan pertandingan, Pembinaan kondisi fisik, mekanika renang dan psikologi olahraga, apa tujuan pemanfaatan pembelajaran renang menggunakan media multimedia dalam pembelajaran renang gaya dada, apa saja keuntungan penggunaan media multimedia dalam pembelajaran renang gaya dada, bagaimana cara memanfaatkan media multimedia dalam pembelajaran renang gaya dada dan apa saja yang harus diperhatikan dalam memanfaatkan media multimedia dalam pembelajaran renang gaya dada. Setelah pemberian materi dilakukan kegiatan dilanjutkan dengan melaksanakan praktek meliputi; pengenalan air, teknik renang gaya dada seperti, mengatur nafas, mengapung, meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, Koordinasi gerakan renang gaya dada.. Melalui kegiatan pelatihan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan ilmu bagi Guru guru Olahraga SMP dan Pemuda Kota Solok bagaimana memanfaatkan media multimedia secara tepat dan benar.

Pelatihan Instruktur Renang Menggunakan Media Multi Media Pada Guru Olahraga SMP Dan Pemuda Di Kota Solok

¹Syahrastani, ²Asep Sujana Wahyuri, ³Arie Asnaldi

3. Guru guru Olahraga SMP dan Pemuda Kota Solok dapat Melakukan praktek pembelajaran renang.

Setelah 2 hari kegiatan ini, selanjutnya akan dilakukan pendampingan. Pendampingan dilakukan dalam bentuk Praktek, bagaimana melakukan teknik renang gaya dada seperti, mengatur nafas, mengapung, meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, Koordinasi gerakan renang gaya dada. Selama pendampingan, tim memberikan arahan dan masukan jika ada hal-hal yang dijalankan peserta tidak sesuai dengan materi yang telah diberikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dengan judul “Pelatihan Instruktur Renang Menggunakan Media Multi Media Pada Guru Olahraga SMP dan Pemuda di Kota Solok” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Guru guru Olahraga SMP dan Pemuda Kota Solok dapat mengetahui dan memahami Teknik pembelajaran renang gaya dada, dasar-dasar ilmu melatih, Ilmu gizi, peraturan pertandingan, Pembinaan kondisi Fisik, mekanika renang dan psikologi olahraga.
2. Guru guru Olahraga SMP dan Pemuda Kota Solok dapat melihat dan mempelajari video pembelajaran renang menggunakan media multimedia dalam pembelajaran renang gaya dada.
3. Guru guru Olahraga SMP dan Pemuda Kota Solok dapat melihat dan mempelajari Materi pembelajaran renang gaya dada dalam bentuk praktek meliputi; pengenalan air, teknik renang gaya dada seperti, mengatur nafas, mengapung, meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, Koordinasi gerakan renang gaya dada. Disampaikan dengan menggunakan Metode demonstrasi, Tanya jawab dan diskusi.
4. Guru guru Olahraga SMP dan Pemuda Kota Solok dapat Melakukan praktek pembelajaran renang dengan menggunakan video yang telah di *share* ke WhatsApp setiap peserta. HP peserta diberi kantong khusus untuk Waterproff .

PENGAKUAN

Rasa syukur tim pengabdian ucapkan kepada Allah SWT karena berkat beliau telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga kami dapat melakukan kegiatan pengabdian ini dengan baik dan lancar. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu kami. Terima kasih kepada pimpinan Universitas Negeri Padang, Pimpinan dan sivitas Fakultas Ilmu Keolahrgaan serta pihak Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan waktu yang seluas-luasnya kepada kami dalam melakukan kegiatan pengabdian.

Kepada Guru Guru Penjasorkes SMP dan Pemuda Kota Solok. Teristimewa kepada Sekretaris LP2M yang telah bersedia untuk membuka kegiatan kami ini live zoommeeting, serta guru guru Penjasorkes SMP Kota Solok yang memberikan fasilitas yang luar biasa kepada kami sehingga kegiatan pengabdian ini dapat dilaksanakan dengan lancar. Kepada semua peserta yang telah bersedia untuk meluangkan waktunya ditengah rutinitasnya menjalankan aktivitas kesehariannya. Para peserta mengikuti kegiatan dengan tenang, senang, sangat antusias dan penuh perhatian untuk mengikuti kegiatan ini dari awal sampai akhir kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Colwin, Celcil M. 1992. *Swimming Into the 21st Century*. Australia. Human Kinetics Publishers.

David, Haller. 1992. *Cara Mudah Belajar Renang* . Jakarta: Balai Pusataka.

Diah Ayu Lestari 2019. Gaya renang yang aman untuk Penderita saraf terjepit
<https://www.google.com/search?q=Diah+Ayu+Lestari> Diakses tgl. 10 maret 2020

Didik Rilastiyo Budi, Arfin Deri Listiandi, Rifqi Festiawan , Neva Widanita, D. A. (2020). Indeks Masa Tubuh (IMT): Kajian Analisis Pada Atlet Renang Junior Usia Sekolah Dasar Didik. *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 46–53.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24452>.



- Latuheru, *Media Pembelajaran dalam Proses Pembelajaran Masa Kini*. (Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan LPTK1988)h.81.
- Richi, A. P., & Asnaldi, A. (2017). Studi Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Sport Science*, 17(2), 92–100. <https://doi.org/10.24036/jss.v17i2.11>.
- Shariffudin, R.S. 1999. *Bulletin Keterampilan dalam Teknologi: Multimedia dalam Pendidikan Sains*. Jakarta: Pelita,.
- Syahrastani. 2006. Upaya Peningkatan Kemampuan Renang Mahasiswa Yang Mengalami Kecemasan dan Motorik Kasar Melalui Metode Elementer, Universitas negeri Padang.
- Syahrastani. 2013. Pengaruh media pembelajaran dan *motor ability* terhadap hasil belajar teknik renang gaya dada Mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang Universitas Negeri Jakarta.
- Syahrastani. 2017. Penggunaan Media Multimedia Dalam Pembelajaran Renang Gaya Dada Pada Guru PJOK di Kota Padang. Universitas negeri Padang <http://repository.unp.ac.id/id/eprint/26304>.
- Syahrastani. 2018. The Impact of 200 Meter Breast Stroke Swimming Activity on Blood Glucose Level of The Student IOP Conference Series: *Materials Science and Engineering* 335 (1), 012057