

PELATIHAN RENANG GAYA DADA METODE *WATER GAMES* BAGI ANAK-ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Meiriani Armen¹⁾, Apriyanti Rahmalia²⁾, Ira Rahmayuni Jusar³⁾,
Muhammad Nur Iqbal⁴⁾, Rian Febriyanto⁵⁾

Penjaskesrek, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta

Email: ria.pjkr12@bunghatta.ac.id

ABSTRAK

Pelatihan renang gaya dada metode water games ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan pelatihan kepada anak-anak usia sekolah dasar yaitu memberikan Pelatihan renang gaya dada yang dilakukan menggunakan metode water games atau permainan air ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan renang gaya dada anak usia sekolah dasar di Perkumpulan renang SeaRIA Aquatic. Solusi atas permasalahan yang dialami sebagai upaya peningkatan hasil renang gaya dada yaitu dengan memberikan latihan renang gaya dada menggunakan metode water games/permainan air, menggunakan media bola karet yang besar dan kecil dan juga koin, sehingga anak-anak berani dan mampu melakukan pengenalan air dan renang gaya dada yang baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan memberikan pelatihan kepada anak-anak usia sekolah dasar tentang renang gaya dada yang baik dan benar menggunakan metode water games atau permainan air memberikan manfaat yang baik untuk anak-anak usia sekolah dasar dalam berlatih renang gaya dada. Kegiatan pelatihan ini memberikan kesempatan kepada anak-anak usia sekolah dasar untuk memberanikan diri di dalam air kolam dan dapat melakukan renang gaya dada dengan baik dan benar menggunakan metode water games/permainan air.

Kata Kunci: *Pelatihan Renang, Gaya Dada, Metode Water Games*

ABSTRACT

The breaststroke swimming training using the water games method is carried out with the aim of providing training to children of elementary school age, namely providing breaststroke swimming training which is carried out using the water games method or this water game has a positive impact on increasing breaststroke swimming for elementary school age children at the Association. SeaRIA Aquatic pool. The solution to the problems experienced as an effort to improve the results of breaststroke swimming is by providing breaststroke swimming exercises using the water games method, using large and small rubber balls and coins, so that children are brave and able to introduce water and good breaststroke. This community service activity by providing training to elementary school age children about breaststroke swimming is good and correct using the water games method or water games provides good benefits for elementary school age children in practicing breaststroke swimming. This training activity provides an opportunity for elementary school age children to be brave in the pool water and be able to do breaststroke swimming properly and correctly using the water games method.

Keywords: *Swimming Training, Breaststroke, Water Games Method*

PENDAHULUAN

Program latihan atau pembelajaran renang gaya dada adalah segala aktivitas yang dilakukan di dalam air yang bertujuan untuk melatih anak memperoleh kemajuan potensi motorik, kognisi, afeksi, dan sosial. Aktivitas renang ini adalah segala macam bentuk aktivitas air yang dapat dilakukan di sungai, danau, laut, pantai, maupun kolam renang (Ermawan Susanto, 2016). Permainan air (water

games) pada pembelajaran renang terdiri dari beberapa teknik yaitu: teknik pernapasan, teknik luncuran, gerakan tungkai, gerakan tangan dan gerakan koordinasi (Yusrifar Mujibuddin dkk, 2018).

Perkumpulan renang SeaRIA Aquatik salah satu perkumpulan renang yang mengajarkan anak-anak yang tidak bisa berenang menjadi bisa berenang. Dalam latihan atau pembelajaran perkumpulan renang ini mengajarkan gaya utama adalah gaya dada. Gaya dada dianggap gaya yang paling mudah untuk diajarkan kepada anak-anak, terutama anak-anak usia sekolah dasar. Jumlah anak-anak usia sekolah dasar yang belajar renang di perkumpulan ini cukup banyak dengan total \pm 30 orang anak, baik anak laki-laki maupun perempuan. Perkumpulan ini sudah berdiri semenjak tahun 2018 dengan lokasi latihan di kolam renang FIK UNP Padang.

Metode latihan perkumpulan renang ini masih menggunakan pengenalan air (bernapas, meluncur dan mengapung) tanpa ada permainan didalamnya, sehingga banyak anak-anak yang masih merasa takut untuk bisa memasukan kepalanya ke dalam air untuk melakukan pernapasan, masih takut untuk berjalan melepas pegangan tangan di dinding kolam ataupun masih takut untuk melakukan luncuran tanpa dipegang oleh pelatih, sehingga renang gaya dada yang diharapkan lebih lambat anak-anak bisa sesuai waktu atau tujuannya. Untuk mengatasi permasalahan ini maka upaya yang dilakukan adalah menerapkan latihan renang menggunakan metode water games atau permainan air. Water Games ini dilakukan upaya untuk menimbulkan keberanian kepada anak-anak dalam melakukan pernapasan, gerakan mengapung maupun gerakan meluncur sehingga anak-anak lebih cepat menguasai renang gaya dada. Metode water games ini mengharuskan anak-anak yang berlatih renang untuk mampu melakukannya dengan penuh kegembiraan. Target mitra program pemberdayaan masyarakat skema PKM ini adalah anak-anak usia sekolah dasar pada perkumpulan renang SeaRIA Aquatik

METODE

Pihak yang terlibat dalam kegiatan PKM adalah tim pengusul dari Universitas Bung Hatta dan Mitra Masyarakat anak-anak di perkumpulan renang SeaRIA Aquatik. Metode dan tahapan dalam penerapan pemberdayaan kepada mitra, dimulai dari: a) Tahapan Persiapan, tahapan ini diawali dengan survei dan wawancara langsung dengan masyarakat mitra. b) Tahapan Pelaksanaan Program, Tahapan ini dilakukan berdasarkan bidang keahlian masing-masing tim pengusul, namun tetap dalam pelaksanaannya seluruh tim terlibat. c) Identifikasi Kebutuhan, masyarakat mitra anak-anak di perkumpulan renang SeaRIA Aquatik memiliki keberanian berinteraksi dengan air kolam renang dan mampu melakukan teknik renang gaya dada yang benar. d) Perancangan, dimulai dari bentuk-bentuk water games yang diberikan, dan peralatan yang dipakai dan penjelasan melakukan teknik gerakan gaya dada yang benar. e) Pembuatan/pelatihan dilakukan secara bersama-sama tim pengusul sesuai dengan kebutuhan masyarakat terhadap anak-anak di perkumpulan renang SeaRIA Aquatik. f) Pendampingan

operasional nantinya oleh tim pengusul kepada mitra. g) Implementasi pelatihan dengan memberikan *water games* dan teknik renang gaya dada secara langsung.

1. Peralatan permainan yang akan diimplementasikan



Gambar 4. Media/Peralatan water games yang diberikan

2. Prosedur kerja untuk mendukung realisasi metode yang ditawarkan
 - a) Tahap *desk study*, tim pengusul memfokuskan implementasi yang akan dilakukan berdasarkan permasalahan yang ada di mitra. b) Merumuskan/menentukan bentuk *water games* yang akan diberikan.
3. Partisipasi mitra dalam pelaksanaan PKM adalah sebagai subjek sasaran, dan ikut dalam kegiatan. Pelaksanaan program PKM akan dikontrol dan diharapkan tetap berlanjut setelah program PKM berakhir. Untuk itu, diperlukan evaluasi pelaksanaan agar program PKM tersebut dapat berjalan berkelanjutan.
4. Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah selesai kegiatan, adalah sebagai berikut : Akhir bulan tim akan melakukan evaluasi setiap pencapaian kegiatan. Bila belum tercapai, tim akan segera mencari solusi mengatasi permasalahan tersebut. Tim pengusul akan berkomunikasi kepada mitra program untuk menanyakan sekaligus menindaklanjuti jalannya program pasca program PKM berakhir. Jika ada permasalahan atau hambatan, tim pengusul akan memberikan saran dan masukan. Tim pengusul akan memantau setiap minggunya melalui pelatih. Terakhir, tim pengusul akan melakukan diskusi mencari solusi kongkret pada setiap hambatan dan kendala keberlangsungan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PKM yang dilaksanakan adalah pemberdayaan masyarakat kepada anak-anak usia sekolah dasar di perkumpulan renang SeaRIA Aquatic yaitu pelatihan renang gaya dada menggunakan metode *water games* (permainan air). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 20 orang anak-anak usia sekolah dasar (kelas 1-6 SD). Sedangkan pelaksanaan PKM dari tim dosen terdiri dari 2 orang dosen program studi Penjaskesrek dan 1 orang dosen program studi PGSD dan dibantu 2 orang mahasiswa

Program Studi Penjaskesrek. Dalam pelaksanaan dilapangan tim dosen juga bekerjasama dan dibantu oleh tim pelatih dan atlet senior di perkumpulan renang SeaRIA Aquatic, yaitu tim pelatih menyediakan sarana berupa izin melaksanakan pengabdian di perkumpulan renang dan atlet senior dari perkumpulan renang SeaRIA Aquatic membantu dalam proses pengabdian.

Kegiatan dimulai dari acara pembukaan oleh Tim PKM yang berlokasi di kolam renang FIK UNP Padang, dan sekaligus memaparkan materi secara teori. Materi teori yang diberikan dimulai dari bercerita tentang olahraga renang dan perkembangannya dan renang gaya dada yang merupakan salah satu gaya yang ada dalam olahraga renang. Setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang metode berlatih renang gaya dada menggunakan metode water games/permainan air dengan memakai beberapa peralatan atau media. Di dalam pemaparan materi ini dimulai dari permasalahan, bentuk program yang diberikan sampai dengan solusi dalam permasalahan tersebut.

Setelah diberikan materi teori minggu pertama, maka di minggu berikutnya tanggal 19 dan 25 Mei dan 1 Juni tahun 2022 tim PKM dan dibantu oleh tim pelatih dari perkumpulan renang SeaRIA Aquatic melakukan kegiatan praktek di dalam kolam renang. Kegiatan dimulai dari pengenalan air yaitu gerakan bernafas, meluncur dan mengapung di dalam air. Disaat melakukan kegiatan ini anak-anak tersebut sangat antusias dalam melakukan materi yang diberikan.

Renang gaya dada merupakan salah satu gaya renang yang paling dasar yang mudah diajarkan kepada anak-anak, dianggap mudah karna pernafasannya yang berbeda dari gaya yang lain, yaitu pernafasan gaya dada ke arah depan atau mengangkat kepala ke depan. Dalam melatih renang gaya dada tim PKM menggunakan metode water games atau permainan air, dan ini merupakan metode yang sangat membantu anak-anak untuk bisa melakukan gerakan renang gaya dada. Dalam melakukan metode ini, tim juga memakai media/alat seperti bola karet dan koin.

Bola yang dipakai adalah jenis bola karet yang berukuran besar dan kecil. Bola karet tidak membahayakan untuk anak-anak jika digunakan dalam permainan air. Bola yang digunakan mempunyai ragam warna, agar anak-anak lebih tertarik untuk bisa berlatih renang gaya dada. Dalam menggunakan media bola, tim PKM melemparkan bola jauh dari anak-anak, sehingga anak-anak tertarik untuk berlari mengambil bola tersebut, dalam pengejaran bola ada anak-anak yang terjatuh di air dan bisa berdiri sendiri kembali, ada anak-anak yang menenggelamkan kepalanya di dalam air, dan bisa bernafas kembali ke atas air dan masih banyak kegiatan yang membuat anak-anak tersebut akhirnya berani sendiri.

Koin yang digunakan adalah jenis koin Rp. 500 dan Rp. 1000. Koin di lapiasi dengan kertas berisolasi yang diberikan bermacam huruf di atasnya. Koin di tenggelamkan dalam kedalaman 30-60 cm, dan diberikan hadiah jika koin bisa di dapatkan di lantai kolam renang maka koin yang didapat boleh diambil, anak-anak yang sebelumnya tidak berani menenggelamkan kepala, jadi berani, yang sebelumnya tidak bisa melakukan gerakan tangan gaya dada, jadi bisa melakukannya, guna

menenggelamkan badan mengambil koin. Di akhir kegiatan anak-anak dicoba melakukan renang gaya dada ada yang bisa melakukan 10 meter dan bahkan ada yang sampai 25 meter.

Banyak solusi yang kami dapat simpulkan sebagai tim PKM, bahwasanya metode water games (permainan air) ini efektif digunakan kepada anak-anak usia sekolah dasar dalam pembelajaran atau latihan renang gaya dada. Banyak nilai positif dari kegiatan menggunakan metode ini. Anak-anak yang awalnya takut memasukan kepala kedalam air menjadi berani melakukannya. Anak-anak yang tidak berani melepaskan tangan dari pinggir kolam renang menjadi berani. Sehingga metode ini membuat anak-anak lebih berani dan menjadi bisa melakukan gerakan renang gaya dada.

A. Dokumentasi Kegiatan PKM



Gambar 5. Foto bersama Tim PKM dengan anak-anak SeaRIA Aquatic



Gambar 6. Tim PKM sedang melakukan water games dengan media bola



Gambar 7. Tim PKM sedang melakukan water games dengan media koin



Gambar 8. Tim PKM Foto bersama di dalam kolam

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Pelatihan yang dilakukan kepada anak-anak usia sekolah dasar di SeaRia Aquatic memberikan dampak positif terhadap peningkatan renang gaya dada anak usia sekolah dasar di Perkumpulan renang SeaRIA Aquatic. Solusi atas permasalahan yang dialami sebagai upaya peningkatan hasil renang gaya dada yaitu dengan memberikan latihan renang gaya dada menggunakan metode water games/permainan air, menggunakan media bola karet yang besar dan kecil dan juga koin, sehingga anak-anak berani dan mampu melakukan pengenalan air dan renang gaya dada yang baik.
2. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan memberikan pelatihan kepada anak-anak usia sekolah dasar tentang renang gaya dada yang baik dan benar menggunakan metode water games atau permainan air memberikan manfaat yang baik untuk anak-anak usia sekolah dasar dalam berlatih renang gaya dada.
3. Kegiatan pelatihan ini memberikan kesempatan kepada anak-anak usia sekolah dasar untuk memberanikan diri di dalam air kolam dan dapat melakukan renang gaya dada dengan baik dan benar menggunakan metode water games/permainan air.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Universitas Bung Hatta yang sudah membiayai PKM ini dan terimakasih kepada mitra kami anak-anak usia sekolah dasar dan pegurus di SeaRia Aqutic yang sudah bersedia menyediakan waktu dan tempat serta ikut dalam kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Intan Rizka Ginting, Dkk. 2020. Model Permainan Air “*Swimming Couple With Pull Buoy*” Untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas. *Mendidik: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran*, 2020, Vol. 6 No. 2, Page: 146-151.
- [2] Ermawan Susanto, 2016. Model Permainan Air (Water Fun Games) Untuk Meningkatkan Potensi Berenang Dan Perilaku Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Vol 12*, Nomor 2, November 2016. Diterbitkan Oleh: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- [3] Yusrifar Mujibuddin, Dkk. 2018. Model Pembelajaran Pernapasan Renang Melalui Permainan Di Air Untuk Siswa Prasekolah Dan Taman Kanak-Kanak. *Jpja-Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif Vol 1*, No 02, November 2018. Universitas Negeri Jakarta
- [4] Ayi Rahmat. 2018. Model Pengenalan Air Dengan Metode Bermain Pada Olahraga Renang Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Setia Budhi Vol. 1 No. 2 Januari 2018*. ISSN. 2580 – 9466
- [5] Dokumentasi Pribadi