

Pelatihan Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Dada Metode *Water Games* Pada Club Renang Satria Muda Pasir Pengaraian

Riwaldi Putra¹, Aluwis², Ardo Yulpiko Putra³

Universitas Pasir Pengaraian¹²³

*Corresponding Autor : riwaldiputra@upp.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada pada atlet pemula club renang satria muda pasir pengaraian melalui metode pembelajaran inovatif berupa *water games*. Metode *water games* dipilih karena mampu menciptakan suasana latihan yang menyenangkan, interaktif, dan memotivasi atlet untuk lebih aktif dalam proses belajar teknik dasar renang gaya dada. Pelatihan dilaksanakan selama empat minggu dengan pendekatan partisipatif, melibatkan pelatih, atlet dan pendamping kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung, wawancara, dan pengukuran kemampuan teknis sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam penguasaan teknik dasar gaya dada seperti posisi tubuh, gerakan tangan dan kaki, serta koordinasi pernafasan. Selain itu, metode *water games* terbukti efektif dalam meningkatkan antusiasme dan partisipasi atlet selama proses latihan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model pembinaan teknik dasar renang yang efektif dan menyenangkan, serta mendorong pengembangan metode pelatihan serupa di komunitas olahraga renang lainnya

Kata Kunci: Renang Gaya Dada, *Water Games*, Pelatihan, Peningkatan Kemampuan, atlet Pemula

Abstract

This community service activity aims to improve breaststroke swimming skills among beginner athletes of the Satria Muda Pasir Pengaraian swimming club through an innovative learning method known as *water games*. The *water games* method was chosen because it creates a fun, interactive, and motivating training environment, encouraging athletes to be more engaged in learning the basic techniques of breaststroke swimming. The training was conducted over four weeks using a participatory approach involving coaches, athletes, and activity facilitators. Evaluation was carried out through direct observation, interviews, and technical skill assessments before and after the training. The results showed a significant improvement in the mastery of basic breaststroke techniques such as body position, arm and leg movements, and breathing coordination. Additionally, the *water games* method proved effective in increasing athletes' enthusiasm and participation during training sessions. This activity is expected to serve as a model for effective and enjoyable basic swimming technique development and to inspire the adoption of similar training methods in other swimming communities

Keywords: Breaststroke, *Water Games*, Training, Skill Improvement, Beginner Athletes.

Pendahuluan

Prestasi olahraga dicapai melalui berbagai upaya yang dilakukan dari berbagai aspek tertentu. Prestasi olahraga memerlukan jangka waktu yang panjang. Tahap pencapaian prestasi jangka panjang dibagi menjadi tahap permasalahan, multilateral, spesifikasi dan prestasi tinggi. Aspek yang mempengaruhi prestasi olahraga ada internal dan eksternal. Semua aspek perlu dikelola dengan baik sehingga semua tahap bisa dilakukan dengan baik sesuai dengan tujuan tidak terkecuali cabang khususnya olahraga renang.

Olahraga renang di club satria muda mengalami penurunan di level daerah, terbukti dari hasil kejuaraan pekan olahraga daerah tidak meraih prestasi khususnya pada cabang renang gaya dada. Hal ini dikarenakan peserta banyak yang tidak latihan dengan disiplin dan program latihan yang diberikan pelatih tidak dalam jangka waktu yang panjang, kemudian kurangnya pembinaan bakat yang dilakukan oleh pihak yang terkait agar prestasi yang didapat optimal. Pengoptimalan dalam pencapaian prestasi tersebut akan terjadi apabila mempunyai program yang baik, terukur dan terarah secara bertahap.

Namun prestasi tersebut tidak akan meningkat bahkan mengalami kemunduran apabila tidak diimbangi dengan pembinaan prestasi secara berkesinambungan dan juga pemberian motivasi yang akan memacu pada peserta untuk giat dalam berlatih dan juga meningkatkan hasil latihannya. Karena pembinaan prestasi yang baik dan motivasi yang baik akan dapat mendorong banyak atlet renang yang berbakat untuk dapat bersaing dalam rangka pencapaian prestasi yang diharapkan.

Dari beberapa faktor yang telah disebutkan, penulis ingin melakukan kegiatan sosialisasi ini untuk mengadakan pembinaan prestasi atlet renang dan juga memotivasi atlet khususnya atlet club renang satria muda pasir pengaraian, Rokan Hulu.

Berdasarkan analisis situasi dan masalah yang akan diselesaikan dalam program pengabdian ini, beberapa tahapan solusi yang akan dilakukan melalui:

1. Memberikan sosialisasi tentang manfaat pelatihan metode *water games* untuk meningkatkan kondisi fisik atlet renang terutama pada gaya dada.
2. Kegiatan pelatihan ini memberikan kesempatan kepada atlet untuk melakukan renang gaya dada dengan baik dan benar menggunakan metode *water games* atau permainan air.
3. Memberikan latihan renang gaya dada metode *water games* dengan menggunakan media bola karet besar dan kecil serta permainan koin, sehingga atlet terbiasa melakukan gerakan diatas permukaan air maupun renang gaya dada.
4. Kegiatan kepada masyarakat ini dapat memberikan pelatihan kepada atlet club satria muda pasir pengaraian tentang bentuk-bentuk permainan untuk meningkatkan kemampuan renang gaya dada melalui metode *water games* yang dapat sebagai penunjang prestasi atlet.

Metodologi

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan persiapan awal yang memastikan kelancaran pelatihan sosialisasi renang. Kegiatan:

- a. Komunikasi dengan pelatih dan pihak kolam renang untuk persetujuan dan dukungan kegiatan
- b. Penyusunan modul sosialisasi dan materi praktik teknik renang.
- c. Absensi peserta yang terlibat dalam kegiatan pelatihan
- d. Menentukan jadwal, lokasi, dan kebutuhan alat untuk latihan.
- e. Pelatihan dan pembekalan untuk pelatih agar memahami materi kegiatan yang dilakukan selama proses pelatihan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap inti berupa pelaksanaan pelatihan teknik renang sesuai materi yang telah diberikan. Kegiatan:

- a. Memberikan informasi kepada orang tua mengenai asupan gizi untuk aktivitas fisik dalam menunjang pertumbuhan anak.

- b. Pengenalan pelaksanaan latihan teknik renang gaya dada dengan menggunakan metode *water games*.
- c. Melakukan pendampingan dan mengevaluasi gerakan peserta pada setiap sesi latihan.
- d. Penyesuaian metode latihan berdasarkan kebutuhan peserta renang.

3. Metode Yang Diberikan

Program ini menerapkan berbagai teknik pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan renang peserta:

- a. Metode Ceramah: Metode ceramah dipilih untuk memberikan penjelasan tentang manfaat dari melakukan permainan metode *water games* / permainan air supaya peserta tidak bosan untuk melakukan kegiatan pelatihan.
- b. Metode Praktik Langsung: Demonstrasi dilakukan berupa bentuk praktek menggunakan alat seperti bola karet maupun koin sebagai penunjang proses latihan.
- c. Metode Tanya Jawab: Metode tanya jawab dilakukan untuk melihat sejauh mana keberhasilan penerapan atau narasumber dalam menyampaikan materi dan arahan praktek yang telah diberikan kepada peserta renang club satria muda pasir pengaraian.
- d. Evaluasi: Mengevaluasi kemajuan dan kemampuan peserta sehingga pelatih dapat menyesuaikan strategi pelatihan

4. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Pengawasan dan evaluasi program dilakukan untuk menjamin pelatihan berjalan sesuai rencana dan target. Kegiatan:

- a. Pengawasan absensi peserta dan pelatih.
- b. Mengevaluasi hasil pelatihan melalui tes kemampuan teknik yang dilakukan secara berkala.
- c. Evaluasi kendala dan hambatan pelatihan untuk perbaikan dan pengembangan program

5. Tahap Tindak Lanjut dan Rekomendasi

Setelah pelatihan, dilakukan evaluasi lanjutan untuk memastikan keberlanjutan program.

Kegiatan:

- a. Hasil sosialisasi, dengan diskusi antara tim Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dengan club renang satria muda pasir pengaraian, dengan adanya kegiatan ini bisa menambah pengetahuan atau acuan bagi pelatih dalam melakukan latihan renang khususnya renang gaya dada. Sehingga kegiatan ini akan tetap dilakukan setiap bulannya dan tidak hanya renang gaya dada saja yang diberikan program latihan tetapi juga dengan gaya renang lainnya supaya atlet renang club satria muda dapat bersaing dengan atlet renang lainnya yang berada di daerah Rokan Hulu.
- b. Setelah diberikan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini. Atlet menyadari bagaimana langkah awal untuk memulai latihan yang bervariasi walaupun tidak didampingi oleh pelatih sekaligus dan menambah pengetahuan atlet mengenai bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan renang gaya dada.

6. Jadwal Kegiatan

Tabel 1. Rencana pelaksanaan pelatihan adalah sebagai berikut:

Tahap	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
Tahap Persiapan	Survei lokasi pengabdian dan penyusunan modul	Minggu 1 (Hari 1-7)
Tahap Pelaksanaan	Memberikan pelatihan renang gaya dada menggunakan metode <i>water games</i>	Minggu 2 dan 3

Tahap Pengawasan & Evaluasi	Pemantauan dan evaluasi hasil	Minggu 2 dan 3
Menyusun laporan pengabdian kepada masyarakat	Presentasi dan evaluasi akhir	Minggu 4 (Hari 30)

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pelatihan teknik renang gaya dada menggunakan metode *water games* selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu pada club renang satria muda pasir pengaraian terdiri 15 atlet usia 10 – 14 tahun terjadi peningkatan keterampilan teknik gaya dada rata – rata sebesar 26%, terutama pada fase dorongan kaki dan posisi streamline. Berdasarkan angket kepuasan dan observasi pelatih 92% peserta menyatakan metode *water games* ini membuat latihan lebih menyenangkan, dan mereka merasa lebih semangat mengikuti sesi latihan. Selama program pelatihan, tingkat kehadiran peserta meningkat mencapai 93%. Permainan yang menuntut koordinasi (seperti permainan bola sambil berenang) secara signifikan membantu meningkatkan sinkronisasi gerakan antara tangan dan kaki. Hal ini sejalan dengan temuan Rahayu (2021) yang menyebutkan bahwa metode bermain dalam pembelajaran renang berdampak positif pada penguasaan teknik dasar, khususnya bagi anak-anak.

Peningkatan kemampuan renang gaya dada dapat dilakukan dengan berbagai metode pembelajaran, salah satunya melalui pendekatan *water games*. *Water games* atau permainan air adalah pendekatan pembelajaran yang mengabungkan unsur permainan dalam proses latihan di air dengan tujuan meningkatkan keterampilan motorik, koordinasi, serta minat belajar peserta (Widyaningrum, 2020). Menurut maglischo (2003), gaya dada merupakan salah satu gaya renang yang paling kompleks karena menuntut sinkronisasi antara gerakan tangan, kaki, dan pernafasan. Oleh karena itu, metode latihan yang menyenangkan dan tidak menonton dapat membantu mempercepat proses pemahaman teknik pada atlet usia dini. Pelatihan ini dilakukan dalam jangka waktu empat minggu dengan jadwal tiga kali seminggu. Pendekatan yang diterapkan meliputi:

- Adaptasi dengan air untuk membantu peserta merasa nyaman dalam air
- Teknik pernafasan di dalam air yang dikembangkan melalui latihan mengapung dan meniup air.
- Pengembangan keterampilan gerakan tangan dan kaki pada renang gaya dada, dengan diawasi langsung oleh ketua PKM dan pelatih club



Gambar 1. Melakukan pemanasan sebelum turun ke kolam



Gambar 2. Kegiatan pelatihan teknik renang gaya dada.

Bompa & Haff (2009) menyatakan bahwa motivasi dan emosi positif selama latihan olahraga dapat meningkatkan efektivitas latihan dan adaptasi teknik, metode *water games* ini memberikan stimulus menyenangkan sehingga peserta tidak merasa tertekan selama pelatihan. Sementara itu, Nurhasan (2016) menekankan pentingnya pengembangan motorik melalui permainan air untuk usia sekolah dasar hingga remaja, karena pada usia tersebut anak cenderung belajar lebih baik melalui pengalaman bermain yang bermakna.

Simpulan

Kegiatan pelatihan peningkatan kemampuan renang gaya dada dengan menggunakan metode *water games* pada club renang satria muda pasir pengaraian telah berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta maupun pelatih. Metode *water games* terbukti mampu meningkatkan minat, motivasi, serta kemampuan teknis peserta dalam menguasai gaya dada secara lebih menyenangkan dan efektif. Selain itu, pendekatan ini juga membantu menciptakan suasana latihan yang interaktif, mengurangi kejenuhan, serta memperkuat kerja sama tim di antara para perenang muda. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam teknik dasar gaya dada, koordinasi gerakan, serta ketahanan fisik peserta setelah mengikuti pelatihan.

Saran

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan pelatihan teknik renang kepada anak-anak Desa Mekarsari, beberapa hal dapat dilakukan untuk memperkuat dampak dan kesinambungan program:

1. Kepada Pengelola Club

Disarankan untuk menjadikan metode *water games* ini sebagai bagian dari kurikulum latihan rutin, khususnya bagi kelompok usia dini atau pemula, karena pendekatan ini efektif dalam mempercepat proses pembelajaran teknik renang tanpa mengurangi unsur kesenangan.

2. Kepada pelatih

Diharapkan dapat mengembangkan variasi permainan air yang relevan dengan teknik – teknik renang lainnya untuk meningkatkan keterampilan peserta secara menyeluruh dan menjaga antusiasme mereka selama proses latihan

3. Kepada Peneliti atau Pihak Terkait

Sebaiknya dilakukan penelitian lanjutan mengenai afektivitas metode *water games* pada gaya renang lainnya serta dampaknya terhadap aspek psikologi dan sosial anak dalam kegiatan olahraga air.

4. Kepada Peserta

Diharapkan untuk terus berlatih secara rutin dan menjaga semangat belajar, serta menerapkan teknik yang telah diperoleh dalam pelatihan guna meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga renang.

Daftar Pustaka

- Bompa, T. O., Haff, G. G. (2009). *Periodedization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics
- Destriana. 2023. Pelatihan Massage Kebugaran Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK). jurnal pengabdian masyarakat bhinneka. e-Vol.1 No.3. ISSN : 2963- 3753
- Fondy, T. 2019. Sport Massage; Panduan Praktis Merawat dan Mereposisi Cedera Tubuh. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Indri Fransiska . 2021. Pemberdayaan Sosial Penyandang Disabilitas Netra Dalam Pekerjaan Melalui Pelatihan Pijat Massage Di Brspdsn Wyata Guna Bandung. Vol.4 No.2 ISSN : 2622-5492 (Print) 2615-1480 (Online).
- I Nyoman Sukartidana, Lalu Suprawesta, Muhammad Riyan Hidayatullah PELATIHAN TEKNIK RENANG KEPADA ANAK-ANAK DESA MEKARSARI LOMBOK BARAT. (2025). *Ite Ngabdi*, 1(1), 50-59. <https://doi.org/10.61798/wq73cq75>
- Juliastuti, dkk. 2024. Pelatihan Massage Post Partum Dan Prenatal Yoga Sebagai Solusi Untuk Meningkatkan Kompetensi Wirausaha Alumni Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh. Vol.5 No.4 e-ISSN 2721-9135, DOI: <https://doi.org/10.31949/jb.v5i4.10654>
- Jupita, jupita, Ardo Yulpiko Putra, & Lolita Manurizal. (2025). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Minat Peserta Didik dalam Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2). <https://doi.org/10.61798/pok.v1i2.200>
- Muchamad, S dkk. 2022. Pelatihan Sport Massage Bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Mulawarman. Vol. 1. No. 1 <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI> ISSN: 2797-9210 (Print) | 2798-2912(Online)
- Muchamad, SH. 2024. Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat melalui Pelatihan Sport Massage di Kota Samarinda. Vol.3 No.4. e-ISSN: 2961-9254; p-ISSN: 2961-9246. DOI: <https://doi.org/10.58169/jpmsaintek.v3i3.624>
- Nurhasan, D. (2016). Strategi Pengembangan Motorik Melalui Permainan Air. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4 (1), 44 – 51.
- Pradica, B. (2025). Persepsi Pengunjung Terhadap Kepuasan Penggunaan Jasa Kolam Renang Tirta Asih di Kabupaten Dompu . *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2). <https://doi.org/10.61798/pok.v1i2.241>
- Rahayu, D. (2021). Efektivitas Metode Bermain Dalam Pembelajaran Renang Untuk Anak. *Jurnal Aktivitas Jasmani*, 10 (1), 89 – 97.
- Slamet, J. 2017. Pelatihan Massage Kebugaran Sebagai Media Untuk Menciptakan Peluang Usaha Bagi Remaja Karang Taruna Di Desa Ngulankulon Kabupaten Trenggalek. Vol.1 No.1 Jurnal ABDINUS <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/PPM>
- Sri, M. 2021. Implikasi Pelatihan Massage Terhadap Keterampilan Hidup Tunanetra Di Masa Pandemi Covid-19. Vol.4 No.2 ISSN : 2622-5492 (Print) 2615-1480 (Online)
- Taufiq Hidayat, Rizky Aris Munandar, Zakir Burhan Pelatihan Bola Voli Dasar Untuk Remaja Karang Taruna Di Desa Tambe Dalam Meningkatkan Kualitas Aktivitas Fisik Yang Sehat Di Kalangan Remaja. (2025). *Ite Ngabdi*, 1(1), 14-17. <https://doi.org/10.61798/a939x863>

Widyanigrum, R. (2020). Pengaruh *Water Games* Terhadap Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Dada Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8 (2), 123 – 131.

Widyanigrum, R. (2020). Pengaruh *Water Games* Terhadap Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Dada Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8 (2), 123 – 131.