

PELATIHAN TEKNIK DASAR RENANG GAYA DADA PADA SISWA SMA NEGERI I TOMOHON

Mesak. A. S. F. Rambitan

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado

Abstrak

Based on the results of observations in the field of the many problems in this training activity, the problem is how to develop the skills of students about breaststroke swimming. The lack of development of student achievement in this sport is caused, among others, by the lack of knowledge and understanding of students about breaststroke swimming and the lack of interest and talent development of students about the sport. The purpose of the training activities is to educate students as beginner athletes to be able to master swimming skills, especially breaststroke swimming. The target audiences in this service are students of SMA Negeri I Tomohon, whose achievements are very potential to be fostered and developed. Based on the results of the evaluation of activities, it can be concluded that this training has a positive impact and opens the participants' insight to be able to improve mastery of swimming skills.

Kata kunci: Olahraga, Pelatihan, Renang.

1. PENDAHULUAN

Dewasa ini pembinaan olahraga di Indonesia dirasakan semakin penting, karena olahraga dipandang sebagai bagian integral dari pembangunan nasional, dan juga merupakan wahana yang efektif untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Hal tersebut didorong oleh suatu keinginan untuk mencapai prestasi yang dapat menjadi kebanggaan nasional.

Untuk mencapai puncak prestasi dalam olahraga, tidak dapat dicapai dengan jalan pintas, tetapi diperlukan upaya pembinaan secara menyeluruh, kontinu dan diperlukan waktu yang cukup lama. Oleh karena itu pembinaan harus dilakukan sejak usia dini, sehingga pada saat atlet memasuki usia emas dia mampu berprestasi sesuai dengan sasaran yang telah ditargetkan.

Sekolah merupakan salah satu wadah yang berfungsi sebagai tempat anak-anak belajar berbagai keterampilan suatu cabang olahraga. Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, keterampilan, ketangkasan, perkembangan emosi dan sosial anak didik yang mana merupakan dasar untuk perkembangan dan pembinaan prestasi yang tinggi. Dengan demikian, apabila pendidikan jasmani dan olahraga dilaksanakan dengan benar, maka sekolah merupakan penunjang utama dalam berhasilnya program pembinaan

prestasi olahraga, khususnya cabang olahraga renang khususnya renang gaya dada.

Untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga renang, maka perlu melaksanakan pemasalan sampai ke pelosok-pelosok daerah tidak terkecuali sampai kesekolah-sekolah yang merupakan sumber atlet yang sangat potensial untuk dibina dan dikembangkan prestasinya. SMA Negeri I Tomohon yang terletak di Kota Tomohon dimana siswa-siswa dari sekolah tersebut memiliki potensi untuk dikembangkan sehingga dikemudian hari dapat muncul atlet-atlet renang dari sekolah tersebut.

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga air yang sangat digemari dikalangan masyarakat. Untuk dapat melakukan renang secara baik sebenarnya banyak faktor yang turut menentukan dan sangat kompleks, karena faktor yang satu dengan yang lain sangat erat hubungannya dan sukar untuk dipisah-pisahkan. Namun faktor penguasaan teknik dari setiap perenang perlu dimiliki dalam olahraga renang. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Savin dan Sushkov (1994) bahwa setiap atlet harus menguasai dan memelihara tehnik-tehnik yang dimilikinya sebagai seorang atlet. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Soekarman (1987) bahwa penguasaan tehnik merupakan modal dasar selain fisik. Tanpa menguasai hal tersebut mustahil seorang atlet

dapat mencapai tingkat penampilan yang optimal.

Olahraga renang memiliki beberapa gaya, diantaranya gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung dan juga gaya dada. Renang gaya ini yang juga disebut renang gaya katak dan memungkinkan pemula belajar berenang lebih santai tanpa harus merasa takut tenggelam. Pasalnya, gaya renang lain cenderung mengharuskan kepala untuk keluar dan masuk ke dalam air secara bergantian untuk mengambil napas.

Bagi para pemula, berikut cara melakukan teknik renang gaya dada yang bisa Anda lakukan.

Teknik - teknik dasar renang gaya dada menurut Arma adalah yaitu.

1. Posisi tubuh dan kepala

Posisi tubuh dan kepala yang benar bertujuan untuk meningkatkan teknik gaya dada secara keseluruhan. Saat berada dalam air, posisi tubuh harus lurus dengan permukaan air dan kepala menghadap ke depan sejajar dengan tubuh. Jaga posisi bahu, pinggul, dan kaki sejajar, tapi miringkan sedikit tubuh bagian belakang untuk menjaga gerakan tendangan kaki tetap berada di dalam air.

Selain itu, Anda perlu menjaga kondisi bahu dan leher Anda serileks mungkin untuk membantu gerakan lengan dan mengurangi ketegangan. Saat melakukan gerakan lengan meluncur ke depan, posisikan kepala sedikit menunduk untuk mencegah hambatan air.

2. Teknik gerakan tangan

Gerakan lengan dalam renang gaya dada cenderung lebih banyak dilakukan dalam air. Pertama, arahkan kedua lengan lurus ke depan dengan posisi telapak tangan saling bertemu. Kemudian dorong tubuh agar meluncur ke depan.

Setelah itu, ikuti langkah-langkah berikut ini untuk melatih teknik gerakan lengan.

Dari meluncur dan posisi tubuh lumayan stabil, gerakkan kedua lengan membentuk lingkaran ke luar tubuh.

Cobalah untuk tidak membuat gerakan lingkaran terlalu lebar, karena sebagian besar gaya dorong berasal dari kaki, bukan dari lengan.

Setelah membentuk satu lingkaran penuh, satukan kedua telapak tangan pada dada bagian atas.

Luruskan kembali kedua lengan ke depan dengan kedua telapak tangan berdekatan, lalu mulai kembali gerakan lengan.

3. Teknik gerakan kaki

Berbeda dengan teknik renang gaya bebas mayoritas gaya dorong agar tubuh meluncur ke depan berasal dari tendangan kaki pada renang gaya dada. Gerakan kaki yang Anda lakukan saat berenang mirip seperti kaki katak saat berenang.

Untuk lebih jelasnya, berikut adalah panduan teknik gerakan kaki pada renang gaya katak.

Setelah meluncur dalam posisi kedua kaki lurus, tekuk kedua lutut ke bawah hingga tumit mengarah ke bokong. Kedua telapak kaki juga mengarah ke permukaan air.

Posisikan kedua lutut terbuka sedikit lebar dari pinggul, menghadap ke bawah, dan berada sedikit di belakang garis pinggul.

Kemudian lakukan tendangan menyapu ke luar dan ke belakang dalam gerakan melingkar. Jaga kaki Anda dalam posisi kuat dan tidak longgar.

Satukan kembali kedua kaki dalam posisi lurus ke belakang, sementara lengan juga lurus ke depan untuk menghindari hambatan air.

4. Pernapasan

Jika sudah dengan gerakan lengan dan kaki, barulah Anda bisa mempelajari pernapasan renang gaya dada. Perenang harus bisa menyelaraskan dan menentukan waktu yang tepat untuk mengambil napas.

Walaupun lebih mudah daripada teknik lainnya, juga perlu menguasai teknik pernapasan seperti berikut ini.

Saat kedua tangan berada di depan dada, angkat bahu untuk mengeluarkan wajah dari air untuk menarik napas. angkat kepala secara alami dan jangan paksakan untuk menghindari sakit punggung. Jangan juga turunkan pinggul yang dapat menghambat pergerakan.

Lanjutkan dengan memasukkan kembali kepala dan buang napas dalam air ketika

kedua lengan dan kaki telah rapat dan lurus kembali seperti semula.

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan pada hasil pengamatan di lapangan dari sekian banyak masalah dalam kegiatan pelatihan ini, maka masalahnya tertuju pada bagaimana membina keterampilan dari pada siswa tentang olahraga renang gaya dada. Kurang berkembangnya prestasi siswa dalam olahraga ini disebabkan antara lain kurangnya pengetahuan dan pemahaman siswa tentang olahraga renang gaya dada dan kurangnya pengembangan minat dan bakat dari pada siswa tentang olahraga tersebut.

Tujuan pelaksanaan kegiatan pelatihan adalah untuk mendidik para siswa sebagai atlet pemula untuk mampu menguasai keterampilan cabang olahraga renang khususnya renang gaya dada. Khalayak sasaran dalam pengabdian ini adalah siswa-siswa SMA Negeri I Tomohon yang sangat potensial untuk dibina dan dikembangkan prestasinya. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan ini memberikan dampak positif serta membuka wawasan para peserta untuk dapat meningkatkan penguasaan keterampilan cabang olahraga renang.

3. METODELOGI PELAKSANAAN

Metode pembinaan yang digunakan adalah ceramah, pelatihan, demonstrasi.

4. HASIL PELAKSANAAN

Luaran Kegiatan

Setelah kegiatan pengabdian ini dievaluasi ternyata peserta pelatihan memberikan respons yang positif dan hasilnya menunjukkan bahwa:

- Semua peserta pelatihan dinyatakan berhasil dengan tingkat kemampuan penguasaan keterampilan di atas 75 %.
- Siswa-siswa yang sudah memiliki kemampuan keterampilan yang baik menjadi perhatian pelatih dalam membuka wawasan para siswa sebagai atlet pemula untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga renang yaitu renang gaya dada.

Hasil Kegiatan

Kemampuan yang diperoleh peserta pelatihan dapat dilihat melalui bertambahnya keterampilan dalam pelatihan tehnik dasar renang gaya dada.

Faktor-Faktor Kondisiner

Faktor pendorong : Semangat, kemauan yang dimiliki peserta dan kerja sama yang baik antara pelatih/pembina dengan peserta.

Faktor penghambat : Dalam praktek ada juga peserta yang kurang serius, dalam mengikuti pelatihan dan kehadiran pesertapun yang tidak tepat waktu.

5. KESIMPULAN

- Pelatihan ini memberi dampak positif kepada siswa-siswa peserta dalam meningkatkan penguasaan keterampilan cabang olahraga renang gaya dada selaku atlet pemula.
- Dengan keterampilan yang diperoleh membuka wawasan para peserta untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga renang gaya dada.
- Adanya kesempatan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan cabang olahraga renang.

Saran

- Pelatihan seperti ini perlu dilanjutkan oleh LPM UNIMA sebagai wujud kepedulian terhadap pencarian bibit olahragawan melalui sekolah-sekolah.
- Pelatihan ini juga perlu dievaluasi terus-menerus agar tetap terkontrol untuk kelanjutannya.

6. REFERENSI

- Arma Abdullah. 1981. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. PT Sastra Hudaya, Jakarta
- Sarvin dan Sushkov. 1994. Foot Ball Skill and Tactics. Foreign Languages Publishing House Moskow.
- Soekarman, R. 1987. Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlit. PT Inti Idayu Press, Jakarta.