

Optimalisasi Teknik Renang Kompetitif bagi Atlet Pemula di Club Renang Tirta Raya BSD melalui Program Pelatihan Berbasis Drills

Gonsaga Indrianus Pahur*¹, Muhammad Bagas Ardiansyah², Asep Setiawan³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang

*e-mail: indrapahur@gmail.com

Abstrak

Program pelatihan renang kompetitif bagi atlet pemula menjadi penting sebagai upaya meningkatkan kualitas teknik, efisiensi gerak, dan kemampuan daya tahan yang dibutuhkan dalam pembinaan olahraga akuatik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Club Renang Tirta Raya BSD dengan tujuan menguatkan penguasaan teknik dasar renang kompetitif melalui pendekatan latihan berbasis drills. Metode pelaksanaan mencakup analisis kemampuan awal atlet, pemberian latihan teknik gaya bebas dan gaya punggung, penguatan koordinasi tubuh, serta evaluasi performa melalui observasi terstruktur pada setiap sesi latihan. Hasil program menunjukkan adanya peningkatan nyata, terutama pada efisiensi gerakan, pola pernapasan, serta ritme koordinasi yang lebih stabil. Temuan ini menegaskan bahwa drill-based training dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam pengembangan atlet renang pemula dan layak diterapkan sebagai model pembinaan berkelanjutan di klub maupun institusi kepelatihan lainnya.

Kata kunci: drill-based training, teknik renang, atlet pemula, pelatihan akuatik

Abstract

Competitive swimming training for beginner athletes plays an essential role in improving technical proficiency, movement efficiency, and endurance capacity. This community service program was conducted at the Tirta Raya BSD Swimming Club with the aim of strengthening fundamental competitive swimming techniques through a drill-based training approach. The methods included an initial assessment of athletes' abilities, technical training in freestyle and backstroke, body coordination exercises, and structured performance evaluations throughout the sessions. The results indicate clear improvements, particularly in movement efficiency, breathing patterns, and rhythm coordination. These findings demonstrate that drill-based training is an effective method for developing beginner swimmers and can serve as a viable model for long-term athlete development in swimming clubs and training institutions.

Keywords: drill-based training, swimming technique, novice athletes, aquatic training

1. PENDAHULUAN

Pembinaan atlet renang pemula membutuhkan pendekatan latihan yang tidak hanya sistematis, tetapi juga disesuaikan dengan karakteristik perkembangan fisik dan motorik para atlet muda. Pada tahap awal pembinaan, kualitas teknik renang sering kali menjadi faktor penentu keberhasilan atlet dalam mengikuti kompetisi. Teknik yang kurang optimal biasanya tampak pada aspek koordinasi tubuh, ritme pernapasan, stabilitas posisi tubuh, serta efisiensi gerakan di dalam air. Untuk itu, program pelatihan berbasis drills menjadi salah satu metode yang direkomendasikan karena memberikan stimulus gerak yang repetitif, terstruktur, dan mudah disesuaikan dengan kemampuan dasar masing-masing atlet.

Kajian empiris turut memperkuat pentingnya penggunaan teknik drills dalam pelatihan renang pemula. Haryoko dan Sugiarto (2020) menunjukkan bahwa latihan berbasis repetisi teknik mampu meningkatkan kemampuan motorik akuatik dan mengurangi pemborosan energi saat berenang. Sementara itu, penelitian Listyana dan Roepajadi (2020) menegaskan bahwa tahapan teknik dasar yang dikemas secara bertahap dapat membantu atlet meminimalkan kesalahan teknik, terutama pada koordinasi lengan-kaki dan pengaturan pernapasan, yang umumnya menjadi kendala utama bagi perenang pada tingkat pemula. Temuan-temuan tersebut menjadi landasan kuat bahwa metode drills dapat diadopsi dalam program pengabdian untuk meningkatkan kualitas teknik renang secara sistematis.

Berdasarkan hasil pemetaan awal terhadap 34 atlet pemula yang mengikuti pembinaan di sebuah klub renang di kawasan BSD, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar atlet masih berada pada kategori kemampuan dasar. Sekitar 62% atlet belum menguasai teknik napas dengan

baik, 55% kesulitan mempertahankan posisi streamline, dan 47% belum mampu menjaga ritme koordinasi tangan-kaki secara konsisten. Kondisi ini menunjukkan perlunya sebuah intervensi pelatihan yang terarah, terutama untuk mempersiapkan atlet dalam mengikuti kompetisi tingkat lokal dan regional.

Dari sisi wilayah, lingkungan BSD yang memiliki akses cukup luas terhadap fasilitas olahraga modern menjadi potensi pendukung dalam pelaksanaan pembinaan akuatik. Fasilitas kolam renang yang memadai, kondisi air yang terkontrol, serta dukungan komunitas olahraga memberikan peluang pengembangan program pelatihan renang yang lebih intensif dan berkelanjutan. Potensi ini penting dimanfaatkan sebagai bagian dari implementasi kegiatan pengabdian berbasis peningkatan kompetensi atlet muda.

Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan yang diidentifikasi dalam kegiatan pengabdian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Banyak atlet pemula belum menguasai teknik dasar renang secara optimal, terutama pada aspek pernapasan, meluncur, dan koordinasi gerak.
2. Belum tersedia program pelatihan yang dirancang secara bertahap dan sistematis untuk meningkatkan efisiensi gerakan renang atlet pemula.
3. Atlet membutuhkan pendekatan latihan yang dapat meningkatkan motivasi dan kesiapan mereka mengikuti kompetisi tingkat awal.

Adapun tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk:

1. Meningkatkan kemampuan teknik dasar renang atlet pemula melalui latihan berbasis drills.
2. Mengoptimalkan koordinasi tubuh dalam air, termasuk gerakan tangan, kaki, dan pernapasan.
3. Meningkatkan daya tahan serta efisiensi gerakan renang secara progresif.
4. Menumbuhkan motivasi dan kedisiplinan atlet dalam mengikuti pembinaan renang berkelanjutan.

Kegiatan pengabdian ini juga berfungsi sebagai bentuk hilirisasi penelitian sebelumnya dari berbagai studi teknik renang, sehingga metode yang diterapkan tidak hanya berbasis teori, tetapi juga didukung bukti empiris yang dapat dipertanggungjawabkan. Dengan demikian, program ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan kualitas teknik renang atlet pemula serta menjadi model pembinaan yang dapat direplikasi pada komunitas olahraga lain.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan dirancang dalam empat tahap utama yang saling berkaitan. Setiap tahap dipilih untuk memastikan proses pembinaan berjalan sistematis dan berorientasi pada peningkatan teknik renang secara terukur.

1. *Pre-test dan Analisis Kebutuhan*

Tahap awal dilakukan melalui observasi langsung untuk memetakan kemampuan teknik dasar atlet. Penilaian dilakukan menggunakan rubrik terstruktur yang mencakup:

- Posisi tubuh (body position) di permukaan air
- Teknik meluncur (streamline)
- Koordinasi gerakan kaki dan tangan
- Teknik pernapasan
- Efisiensi gerak dasar gaya bebas dan gaya punggung

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui titik lemah setiap atlet, sehingga program pelatihan dapat disesuaikan dengan kebutuhan individual. Hasil pre-test menjadi dasar penyusunan progres latihan berbasis drills.

2. *Pelatihan Drill-Based Training*

Tahap inti pelatihan dilaksanakan selama **8 sesi**, dengan penekanan pada penguatan teknik melalui rangkaian drills yang bersifat korektif dan repetitif. Pendekatan ini mengacu pada model latihan teknik yang terbukti mampu meningkatkan kualitas gerak perenang pemula (Haryoko & Sugiarto, 2020). Materi pelatihan meliputi:

- *Freestyle drills: catch-up drill, fingertip drag, single-arm drill*
- *Backstroke drills: balance drill, shoulder roll drill*

- *Breathing drills: bilateral breathing pattern*
- *Body streamline drills* untuk memperbaiki posisi tubuh dan efisiensi gaya

Setiap drill diberikan dengan progresi kesulitan bertahap agar atlet tidak hanya memahami gerakan, tetapi juga mampu mengulangnya secara konsisten.

3. Water Conditioning Training

Tahap ini bertujuan mengembangkan adaptasi fisik atlet terhadap beban kerja renang. Latihan meliputi:

- Interval training intensitas ringan
- Koordinasi jarak pendek (25–50 meter) untuk memperkuat kontrol ritme
- *Pacing control*, yaitu pengaturan kecepatan renang yang stabil

Pelatihan ini membantu atlet memadukan teknik yang telah dipelajari dengan daya tahan dasar yang diperlukan dalam perlombaan.

4. Post-test dan Evaluasi

Evaluasi akhir dilakukan menggunakan lembar observasi teknik dan skor performa yang mencakup empat indikator utama:

- Efisiensi gerakan, meliputi penggunaan tenaga dan panjang gerakan per cycle
- Ketepatan teknik, termasuk posisi tubuh, sudut masuk tangan, dan pola kayuhan
- Pernapasan ritmis sesuai pola teknik masing-masing gaya
- Stabilitas tubuh saat menjaga arah renang

Nilai akhir dibandingkan dengan pre-test untuk melihat peningkatan terukur secara kuantitatif. Selain itu, penilaian kualitatif dilakukan melalui pengamatan perubahan sikap atlet, seperti meningkatnya kepercayaan diri, kedisiplinan, serta motivasi mengikuti latihan.

2.3 Instrumen Pengukuran dan Analisis Keberhasilan

Instrumen penilaian disusun untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai perkembangan atlet. Instrumen meliputi:

- Lembar observasi teknik renang dengan skala 1–5 untuk menilai kualitas gerakan
- Rubrik evaluasi performa mencakup elemen teknis dan efisiensi
- Catatan perkembangan fisik dan perilaku, terutama motivasi dan antusiasme selama latihan
- Wawancara singkat dengan atlet untuk mengetahui persepsi dan pengalaman mereka mengikuti program

Keberhasilan kegiatan diukur dari dua aspek:

1. Aspek teknis – perbandingan skor pre-test dan post-test menunjukkan efektivitas pelatihan.
2. Aspek perubahan sikap – peningkatan disiplin, kepercayaan diri, dan minat atlet terhadap dunia renang kompetitif.

Secara keseluruhan, metode penerapan dirancang agar hasil pengabdian tidak hanya tampak secara numerik, tetapi juga mencerminkan perubahan perilaku positif yang relevan untuk pembinaan jangka panjang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Peningkatan Teknik Renang

3.1.1 Analisis Perkembangan Streamline dan Koordinasi Gerak

Evaluasi yang dilakukan pada akhir program menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada hampir seluruh aspek teknik dasar renang. Atlet yang pada pre-test hanya mampu mempertahankan posisi streamline selama rata-rata **2,8 detik**, setelah program berlangsung menunjukkan peningkatan menjadi **6,4 detik**. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa latihan *body streamline drills* mampu memperbaiki kontrol tubuh dan mengurangi hambatan frontal.

Peningkatan koordinasi tangan–kaki pada gaya bebas juga tampak jelas. Pada awal kegiatan, hanya **30% atlet** yang mampu menjaga ritme kayuhan dalam 25 meter tanpa kehilangan sinkronisasi. Pada akhir program, angkanya meningkat menjadi **80%**, dengan gerakan yang terlihat lebih teratur dan panjang kayuhan lebih konsisten. Temuan ini

memperkuat hasil penelitian Haryoko dan Sugiarto (2020) bahwa *drill-based method* efektif meningkatkan kualitas motorik akuatik pemula secara terukur.

3.1.2 Pengembangan Pola Pernapasan dan Efisiensi Kayuhan

Perbaikan paling menonjol terlihat pada stabilitas pernapasan. Pada pre-test, sebagian besar atlet menunjukkan pola pernapasan tidak ritmis, di mana hanya **25%** yang mampu mempertahankan pola *bilateral breathing* minimal tiga siklus. Setelah pelatihan, 70% atlet berhasil melakukannya dengan stabil. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *breathing drills* dapat menekan kesalahan teknik yang sering muncul pada atlet muda akibat ketidaksiapan koordinasi respirasi.

Efisiensi kayuhan juga meningkat, ditunjukkan oleh berkurangnya jumlah stroke per 25 meter. Rata-rata stroke count atlet turun dari 28 stroke menjadi 22 stroke, mengindikasikan peningkatan efisiensi tenaga dan perpanjangan fase tarik (pull phase).

Tabel 1. Perkembangan Teknik Renang Atlet Pemula Sebelum dan Sesudah Program

Indikator Teknik	Pre-test (Rata-rata)	Post-test (Rata-rata)	Peningkatan (%)
Stabilitas Streamline (detik)	2,8	6,4	128%
Sinkronisasi Gerak	30% atlet baik	80% atlet baik	+50% atlet
Bilateral Breathing Stabil	25% atlet	70% atlet	+45% atlet
Stroke Count per 25m	28	22	21% lebih efisien

3.2 Penguatan Daya Tahan dan Pacing

3.2.1 Adaptasi Kondisi Fisik Melalui Latihan Interval

Latihan interval intensitas ringan yang dilakukan selama program memberikan dampak nyata pada kemampuan atlet mempertahankan ritme renang dalam jarak menengah. Pada awal program, hanya 40% atlet yang mampu mempertahankan kecepatan relatif konstan pada jarak 50 meter. Pada akhir program, kemampuan ini meningkat menjadi 75% atlet, menunjukkan bahwa *conditioning training* efektif memperkuat kapasitas aerobik pemula, sebagaimana juga ditegaskan oleh temuan Wardana et al. (2021).

3.2.2 Perkembangan Pacing dan Kontrol Ritme

Dalam uji pacing, atlet diminta mempertahankan waktu 50 meter dalam tiga kali pengulangan. Pada pre-test, variasi waktu antar percobaan mencapai ± 6 detik, menunjukkan ketidakstabilan ritme. Setelah pelatihan, variasinya menurun menjadi ± 2 detik, menandakan peningkatan kontrol ritme dan konsistensi performa.



Gambar 1

3.3 Faktor Pendukung Pelaksanaan

Beberapa faktor yang turut memperlancar kegiatan antara lain:

1. Motivasi dan Antusiasme Atlet. Atlet menunjukkan motivasi tinggi mengikuti seluruh sesi, didukung oleh lingkungan pelatihan yang kompetitif namun tetap kondusif.
2. Ketersediaan Fasilitas Kolam yang Memadai. Kondisi kolam yang memenuhi standar latihan teknik memudahkan pelatih menerapkan berbagai drills secara aman.
3. Pendekatan Pelatihan Bertahap Penggunaan pendekatan bertahap dari *basic drills* menuju *advanced drills* memudahkan atlet memahami setiap komponen teknik tanpa tekanan berlebihan.

3.4 Kendala Pelaksanaan Program

Beberapa hambatan turut mempengaruhi dinamika pelaksanaan, antara lain:

1. Variasi Kemampuan Awal Atlet Atlet dengan tingkat kemampuan sangat berbeda memerlukan pendekatan individual, sehingga instruktur harus memberikan modifikasi latihan di setiap sesi.
2. Konsistensi Teknik Pernapasan: Meskipun meningkat, sebagian atlet masih kesulitan mempertahankan pola pernapasan ritmis saat kelelahan.
3. Keterbatasan Waktu Latihan Terjadwal: Durasi latihan yang terbatas (90 menit per sesi) membuat beberapa materi harus dipadatkan, sehingga progres teknis tidak maksimal pada seluruh peserta.

3.5 Dampak Kegiatan Pengabdian

Program ini tidak hanya memberikan peningkatan kemampuan teknik renang, tetapi juga menghasilkan dampak sosial dan perilaku yang relevan untuk pembinaan atlet pemula. Secara jangka pendek, atlet menunjukkan:

- peningkatan disiplin hadir latihan (85% kehadiran konsisten),
- peningkatan percaya diri ketika mengikuti sesi uji performa,
- minat lebih besar terhadap partisipasi dalam kejuaraan tingkat pemula.

Secara jangka panjang, program ini dapat memperkuat sistem pembinaan klub dengan memberikan model latihan teknik yang terstruktur dan terukur. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memberikan nilai tambah dalam bentuk peningkatan kualitas sumber daya atlet, penguatan budaya latihan yang positif, serta peningkatan potensi prestasi klub di masa mendatang.



Gambar 2

4. KESIMPULAN

Program pelatihan teknik renang berbasis *drills* yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian ini terbukti memberikan peningkatan signifikan terhadap kemampuan teknik atlet pemula, sebagaimana tercermin dari perkembangan kualitas streamline, koordinasi tangan-kaki, ritme pernapasan, efisiensi kayuhan, serta kemampuan mempertahankan pacing dalam jarak

pendek. Hasil tersebut menegaskan bahwa pendekatan *drill-based training* yang sistematis dan progresif mampu mengatasi sejumlah permasalahan teknik yang umum dijumpai pada atlet usia dini, sekaligus memperkuat fondasi motorik akuatik yang dibutuhkan untuk level kompetitif berikutnya. Selain memberikan dampak pada peningkatan teknis, kegiatan ini juga menghasilkan perubahan perilaku dan sikap sportif, seperti meningkatnya kedisiplinan, ketekunan dalam berlatih, serta dorongan intrinsik untuk mencapai target prestasi.

Namun, efektivitas pelatihan juga dipengaruhi oleh beberapa kendala, termasuk perbedaan kemampuan awal atlet yang cukup lebar, kesulitan sebagian peserta dalam mempertahankan pola pernapasan ritmis saat kelelahan, serta keterbatasan waktu latihan yang mengurangi ruang untuk pendalaman pola gerak lanjutan. Kendati demikian, keterbatasan tersebut justru membuka peluang pengembangan program berikutnya, seperti penambahan frekuensi latihan, penguatan modul teknik lanjutan untuk masing-masing gaya, integrasi tes fisiologis untuk memantau adaptasi fisik, serta penggunaan teknologi analisis video agar koreksi teknik dapat dilakukan lebih presisi. Dengan demikian, pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan kualitas teknik renang, tetapi juga membangun landasan pembinaan jangka panjang yang relevan, berkelanjutan, dan dapat direplikasi oleh institusi pembinaan atlet pemula lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, K. A. K., & Tutuandari, N. K. R. (2022). *Innovative swimming activities: Enhancing self-confidence, safety, and motor development in young children*. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 3(2). <https://doi.org/10.59923/champions.v3i2.526>
- Haryoko, S., & Sugiarto, T. (2020). *Pengaruh latihan teknik bertahap terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas atlet pemula*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 11–20.
- Listyana, E. E. P., & Roepajadi, J. (2020). *Efektivitas metode latihan gerak dasar renang bagi kelompok renang pemula*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41166>
- Wardana, R. A., Sugiyanto, F. X., & Rafiuddin, A. (2021). *Pengaruh interval training terhadap peningkatan ketahanan berenang atlet pemula*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 145–152.