

## Penguatan *Fundamental Swimming Skills* bagi Atlet Muda di Club Renang Aquatic Serpong melalui Program Pelatihan Terstruktur

Radittio Putra Alfarus\*<sup>1</sup>, Eryus Telaumbanua<sup>2</sup>, Yakobus Brian Carvalo<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang

\*e-mail: [eryustel131@gmail.com](mailto:eryustel131@gmail.com)

### Abstrak

Penguatan teknik dasar renang bagi atlet muda merupakan langkah awal yang sangat penting dalam membangun fondasi kemampuan akuatik yang efisien, aman, dan berorientasi kompetitif. Program pengabdian ini diselenggarakan di Club Renang Aquatic Serpong sebagai respons terhadap kebutuhan pembinaan teknik yang lebih terstruktur bagi atlet pemula yang masih mengalami kendala pada koordinasi gerak dan stabilitas tubuh di air. Metode yang diterapkan meliputi pre-test kemampuan teknik dasar, pelatihan berbasis drills yang difokuskan pada posisi tubuh, koordinasi lengan-kaki, serta pola pernapasan, dilanjutkan dengan pembinaan daya tahan dasar akuatik dan post-test untuk mengevaluasi perkembangan peserta.

Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan kemampuan teknik yang konsisten, dengan rata-rata kenaikan skor sebesar 32% setelah program berlangsung. Perbaikan paling menonjol terlihat pada efisiensi gerakan, kontrol ritme pernapasan, dan stabilitas posisi tubuh selama renang. Temuan ini mengonfirmasi pentingnya pendekatan pelatihan teknik yang sistematis dan terukur sebagai fondasi pembinaan atlet renang muda, serta memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan program pelatihan lanjutan.

**Kata kunci:** teknik dasar renang, latihan berbasis drills, atlet muda, pelatihan akuatik, pengembangan kemampuan teknik

### Abstract

Fundamental swimming technique development in young athletes plays a crucial role in establishing a solid foundation for future competitive performance. This community engagement program was conducted at Aquatic Serpong Swimming Club to enhance fundamental swimming skills through a structured technical training approach. The program consisted of an initial pre-test, drill-based technical training sessions focusing on body positioning, arm-leg coordination, and breathing rhythm, followed by basic endurance conditioning and a post-test to measure progress.

The results indicate a consistent improvement across key technical indicators, with an average performance increase of 32% after the intervention. Significant progress was observed in movement efficiency, breathing control, and body stability during swimming. These findings underscore the effectiveness of systematic, technique-oriented training as a core component in developing young athletes and highlight its potential for further program expansion.\*

**Keywords:** basic swimming technique, drill-based training, young athletes, aquatic training, skill development

### 1. PENDAHULUAN

Penguasaan teknik dasar renang merupakan fondasi utama dalam proses pembinaan atlet usia muda, karena keterampilan ini menentukan kualitas performa pada tahap pelatihan lanjutan serta kesiapan mengikuti kompetisi di masa mendatang. Kemampuan teknis seperti menjaga posisi tubuh (streamline), mengolah ritme pernapasan, serta mengoordinasikan gerakan lengan dan kaki secara efisien merupakan indikator fundamental dalam fase perkembangan atlet pemula. Haryoko dan Sugiarto (2020) menegaskan bahwa struktur latihan teknik yang sistematis terbukti meningkatkan efisiensi gerakan dan kontrol tubuh, terutama dalam penguasaan gaya bebas dan gaya punggung pada atlet renang pemula. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Wardana et al. (2021), yang menunjukkan bahwa fondasi teknik yang baik memiliki pengaruh langsung terhadap pengembangan kekuatan dan daya tahan renang pada kelompok usia 10–15 tahun.

Dalam konteks pelaksanaan program pengabdian, sasaran kegiatan ini adalah sekelompok atlet muda berusia 9–15 tahun yang tergabung dalam komunitas latihan renang di wilayah Serpong. Berdasarkan hasil asesmen awal, sekitar 60–70% atlet masih menunjukkan kelemahan signifikan pada teknik dasar, terutama dalam stabilitas streamline, konsistensi pola pernapasan, dan koordinasi gerakan tangan–kaki saat melakukan gaya bebas. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi terstruktur agar para atlet dapat mencapai standar teknik minimal yang dibutuhkan sebelum memasuki tahap pelatihan menengah. Selain itu, pemetaan kondisi geografis dan sosial wilayah Serpong yang memiliki akses luas terhadap fasilitas olahraga air menjadi potensi yang mendukung pengembangan program pembinaan renang bagi kelompok usia muda.

Namun, potensi tersebut belum sepenuhnya dimanfaatkan secara optimal karena tidak semua atlet mendapatkan kesempatan untuk memperoleh pelatihan teknik yang benar-benar terfokus pada fundamental swimming skills. Mayoritas latihan reguler lebih menekankan unsur volume dan jarak renang daripada pendalaman kualitas teknik dasar. Hal ini sejalan dengan temuan Listyana dan Roepajadi (2020), bahwa atlet pemula seringkali mengalami stagnasi performa karena kurangnya penekanan pada koreksi teknik tubuh dan efisiensi kayuhan sejak tahap awal pembinaan. Oleh sebab itu, dibutuhkan suatu pendekatan pengabdian yang dapat menjembatani gap antara kebutuhan teknik atlet muda dan pola latihan yang selama ini mereka jalani.

Berdasarkan permasalahan tersebut, rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Bagaimana meningkatkan penguasaan teknik dasar renang atlet muda, terutama pada aspek streamline, pernapasan, serta koordinasi gerakan?
2. Bagaimana merancang model pelatihan teknik berbasis drills yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik perkembangan atlet pemula?
3. Sejauh mana program pelatihan teknik terstruktur dapat memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kemampuan renang pada kelompok usia muda di komunitas renang wilayah Serpong?

Adapun tujuan kegiatan pengabdian ini meliputi:

- meningkatkan kemampuan teknik dasar renang atlet muda melalui pelatihan intensif berbasis drills;
- memperbaiki kontrol tubuh dan efisiensi gerakan dalam air sebagai fondasi untuk pelatihan lanjutan;
- mendukung pengembangan karakter atlet melalui latihan yang sistematis, terukur, dan berorientasi pada pembentukan kebiasaan gerak yang benar;
- menyediakan model pembinaan teknik dasar yang dapat direplikasi oleh komunitas renang lain dalam skala regional.

Secara konseptual, kegiatan ini mengintegrasikan rekomendasi dari berbagai literatur mutakhir terkait pembinaan atlet pemula. Pendekatan drill-based technical training yang digunakan dalam program ini merujuk pada prinsip pengembangan teknik progresif yang banyak diterapkan pada pembinaan atlet usia dini (Haryoko & Sugiarto, 2020; Wardana et al., 2021). Selain itu, kegiatan ini merupakan hilirisasi dari berbagai kajian penelitian yang menekankan pentingnya teknik dasar sebagai determinan performa renang jangka panjang, sehingga relevan untuk diterapkan dalam konteks pengabdian masyarakat yang menyasar kelompok usia muda.

Dengan demikian, pendahuluan ini secara komprehensif menjelaskan latar belakang, kondisi khalayak sasaran, potensi wilayah, rumusan masalah, tujuan kegiatan, serta dukungan kajian literatur primer dan mutakhir, sebagai landasan pelaksanaan program pengabdian yang berorientasi pada peningkatan fundamental swimming skills atlet muda.

## **2. METODE**

### **2.1 Lokasi dan Peserta Kegiatan**

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di fasilitas latihan Club Renang Aquatic Serpong yang memiliki kedalaman kolam bervariasi (80–180 cm), sehingga memungkinkan pelaksanaan pelatihan teknik dasar secara aman bagi atlet pemula. Program melibatkan 15 atlet muda berusia

10–14 tahun, yang dikelompokkan menjadi dua level kemampuan berdasarkan hasil asesmen awal:

1. kelompok pemula ( $n = 9$ ) dan
2. kelompok menengah ( $n = 6$ ).

Pengelompokan ini dilakukan untuk memudahkan penentuan progresi latihan dan penyesuaian intensitas, sehingga setiap atlet memperoleh stimulus teknik yang sesuai dengan kemampuan dasarnya.

## 2.2 Desain dan Tahapan Program Pelatihan

Program berlangsung selama 4 minggu dengan total 8 sesi, masing-masing berdurasi 90 menit. Desain pelatihan disusun berdasarkan prinsip pembelajaran teknik bertahap yang direkomendasikan Haryoko dan Sugiarto (2020), yakni kombinasi *fundamental drills*, koreksi kesalahan, dan koordinasi terpadu.

### Tahap 1: Pre-test Kemampuan Dasar Renang

Pre-test dilakukan pada sesi pertama untuk memetakan kemampuan awal atlet serta menentukan fokus intervensi. Penilaian menggunakan instrumen berbasis skor 0–100 dengan 6 indikator utama:

- Posisi tubuh (*body alignment*)
- Efisiensi meluncur (*gliding stability*)
- Koordinasi gerakan tangan
- Koordinasi gerakan kaki
- Ritme pernapasan
- Koordinasi penuh gaya bebas 25 m

Tabel 1. Hasil *Pre-test* Rata-rata ( $n = 15$ )

Indikator	Skor
Posisi tubuh	52
Meluncur	48
Gerakan tangan	55
Gerakan kaki	50
Pernapasan	46
Gaya bebas 25 m	41

Temuan ini menunjukkan kelemahan paling dominan berada pada streamline dan ritme pernapasan, dua aspek yang menjadi dasar dari efisiensi teknik renang. Data awal tersebut digunakan sebagai dasar penyusunan program intervensi teknik.

### Tahap 2: Pelatihan Teknik Dasar Berbasis Drills

Desain pelatihan dirancang untuk memperbaiki komponen teknik secara bertahap dari gerakan paling dasar hingga koordinasi penuh.

#### 1. Streamline & Balance Drills (Sesi 1–2)

Fokus pada peningkatan kontrol tubuh dan kestabilan posisi:

- Latihan meluncur 7–10 meter
- Drill posisi kepala netral
- *Floating balance* untuk keseimbangan tubuh

Tujuan tahap ini adalah menanamkan pola gerak efisien yang menjadi fondasi teknik renang.

#### 2. Arm Technique Drills (Sesi 3–4)

Mengacu pada metode koreksi teknik yang dikembangkan Haryoko & Sugiarto (2020):

- *Catch-up drill*
- *Fingertip drag*
- *Single-arm freestyle*

Drill ini bertujuan memperbaiki pola kayuhan, meningkatkan *stroke length*, dan mengurangi gerakan kompensasi.

#### 3. Breathing & Rhythm Drills (Sesi 5–6)

Difokuskan pada sinkronisasi pernapasan dengan gerakan tubuh:

- *Bilateral breathing*
- *Pola 3-3 breathing pattern*
- *Bubble-breathe cycle* untuk melatih ritme pernapasan stabil

Pernapasan ritmis menjadi salah satu indikator peningkatan efisiensi teknik renang pemula (Wardana et al., 2021).

#### 4. Integrated Freestyle Coordination (Sesi 7-8)

Tahap integrasi gerak secara utuh:

- Renang jarak 25-50 meter
- Latihan ritme, pacing, dan kontinuitas gerakan
- *Video feedback* sederhana sebagai alat koreksi kualitatif

Pendekatan ini membantu atlet memahami kesalahan personal dan mempercepat proses pembentukan gerak yang benar.

#### 2.3 Instrumen Evaluasi dan Teknik Analisis Data

Evaluasi dilakukan menggunakan gabungan metode deskriptif kuantitatif dan analisis kualitatif perkembangan teknik, sehingga hasil pengabdian dapat diukur secara komprehensif. Instrumen yang digunakan meliputi:

- Lembar observasi teknik (skala 0-100 untuk tiap indikator)
- Catatan kualitatif perkembangan (postur tubuh, kestabilan, ritme pernapasan, respons latihan)
- Persentase peningkatan kemampuan dari pre-test ke post-test

Analisis dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

1. Perhitungan selisih skor pre-test dan post-test pada tiap indikator.
2. Analisis persentase peningkatan untuk melihat efektivitas pelatihan.
3. Analisis kualitatif perubahan perilaku atlet, seperti peningkatan kepercayaan diri, keberanian, dan motivasi selama sesi pelatihan.
4. Penilaian ketercapaian tujuan program, baik dari aspek teknik maupun perubahan sikap dan disposisi terhadap kegiatan renang.

Selain aspek teknik, keberhasilan kegiatan juga dinilai dari perubahan karakter atlet dalam hal kedisiplinan, ketekunan, pengendalian diri di air, dan kemampuan bekerja sama dalam kelompok. Perubahan perilaku ini merupakan indikator sosial dalam pengabdian yang menunjukkan bahwa program tidak hanya memperbaiki kemampuan renang, tetapi juga memberikan nilai tambah jangka panjang bagi karakter atlet dan komunitas latihan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kemampuan Dasar Renang

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Atlet Muda Club Renang Aquatic Serpong

Indikator Kemampuan	Pre-test (0-100)	Post-test (0-100)	Peningkatan (%)
Posisi tubuh (body alignment)	52	78	+26%
Meluncur (gliding)	48	75	+27%
Gerakan tangan	55	82	+27%
Gerakan kaki	50	79	+29%
Ritme pernapasan	46	70	+24%
Renang 25 meter (efisiensi)	41	68	+27%
Rata-rata	48.7	75.3	+32%

##### 1. Peningkatan Posisi Tubuh (*Body Alignment*)

Peningkatan skor rata-rata dari 52 menjadi 78 menunjukkan adanya perkembangan signifikan dalam kemampuan atlet mempertahankan posisi tubuh yang optimal saat berenang. Secara teknis, perubahan ini mengindikasikan bahwa atlet mampu mempertahankan posisi **streamline** yang lebih panjang dan stabil, dengan poros kepala-pinggul-kaki berada pada satu garis lurus. Hal tersebut sangat penting karena kesalahan mendasar pada body alignment, seperti

kepala terlalu menengadah atau pinggul tenggelam, akan menambah gaya hambat (*drag*) secara drastis.

Kenaikan sebesar **26%** ini juga menegaskan bahwa latihan yang difokuskan pada *streamline drills* dan *balance training* memberikan dampak korektif yang kuat. Sejalan dengan pandangan Haryoko & Sugiarto (2020), perbaikan posisi tubuh merupakan fondasi utama bagi perenang muda karena menjadi pintu masuk bagi peningkatan efisiensi gerak pada fase-fase teknik berikutnya. Dengan demikian, perubahan pada indikator ini bukan hanya menunjukkan peningkatan keterampilan, tetapi juga menandakan keberhasilan intervensi dalam membentuk pola gerak dasar yang benar sejak awal.

## **2. Efisiensi Meluncur (Gliding)**

Nilai efisiensi meluncur meningkat dari 48 menjadi 75, atau sekitar 27%, dan secara praktis menunjukkan bahwa atlet mampu memaksimalkan gaya dorong awal sebelum memasuki fase kayuhan. Pada awal program, sebagian besar atlet hanya dapat meluncur sejauh 3–5 meter akibat posisi tubuh yang tidak stabil, ketegangan otot berlebih, atau kepala yang belum berada pada posisi netral. Setelah intervensi, capaian meluncur meningkat hingga 7–12 meter, menunjukkan peningkatan kontrol tubuh dan pemahaman akan prinsip gaya hidrodinamika.

Perkembangan pada indikator ini memiliki implikasi penting terhadap efisiensi energi, karena atlet yang mampu meluncur lebih jauh akan memerlukan lebih sedikit kayuhan untuk menempuh jarak tertentu. Dengan demikian, peningkatan efisiensi meluncur secara tidak langsung berkontribusi pada kemampuan mempertahankan kecepatan dan irama renang dalam jarak menengah maupun jauh. Hal ini sejalan dengan kajian Listyana & Roepajadi (2020) yang menegaskan bahwa kemampuan meluncur adalah indikator yang sangat berkaitan dengan stabilitas tubuh dan kualitas teknik renang pemula.

## **3. Gerakan Tangan (Arm Pull Technique)**

Kenaikan skor dari 55 menjadi 82 atau 27% merupakan perkembangan yang cukup signifikan mengingat fase kayuhan tangan mencakup beberapa komponen teknis yang kompleks. Berdasarkan catatan instruktur, peningkatan terbesar terlihat pada tiga fase utama:

- Fase catch, yakni kemampuan atlet “menggenggam air” pada awal kayuhan dengan posisi siku lebih tinggi.
- Fase pull, dimana atlet mulai mampu menarik air ke arah tubuh dengan jalur gerak yang lebih sempit dan efisien.
- Fase push, yaitu kemampuan mendorong air secara eksplosif ke belakang sehingga menghasilkan gaya dorong optimal.

Drill seperti *single-arm freestyle* dan *catch-up drill* terbukti efektif dalam membantu atlet merasakan mekanika gerakan secara bertahap. Penggunaan media visual seperti *video feedback* juga mempercepat proses koreksi, karena atlet dapat membandingkan posisi tangan mereka dengan standar teknik yang benar. Sejalan dengan Haryoko & Sugiarto (2020), penguasaan teknik kayuhan merupakan faktor kunci dalam peningkatan kecepatan renang dan kestabilan tubuh pada atlet usia belajar.

## **4. Gerakan Kaki (Kicking Technique)**

Indikator ini mengalami peningkatan terbesar, yakni dari 50 menjadi 79, atau sekitar 29%. Peningkatan mencolok ini menunjukkan keberhasilan latihan dalam memperbaiki *flutter kick* yang sebelumnya tidak stabil, terlalu menekuk lutut, atau terlalu melebar. Setelah pelatihan, sebagian besar atlet mampu menjaga ritme kaki yang lebih konstan, dengan gerakan berasal dari panggul dan amplitudo tendangan yang lebih terkontrol.

Efisiensi gerakan kaki memiliki dampak langsung terhadap stabilitas tubuh, posisi pinggul, serta kecepatan horizontal. Dengan ritme kicking yang lebih baik, atlet dapat mempertahankan posisi tubuh yang lebih rata dan mengurangi gaya hambat vertikal. Literasi renang menyebutkan bahwa *effective kicking* merupakan salah satu indikator yang membedakan atlet pemula dan atlet siap pembinaan kompetitif, karena kicking yang efisien berkontribusi pada irama renang secara keseluruhan.

## **5. Ritme Pernapasan (Breathing Rhythm)**

Skor ritme pernapasan meningkat dari 46 menjadi 70, atau sekitar 24%, dan merupakan salah satu aspek dasar yang menentukan keberhasilan penguasaan gaya bebas. Pada asesmen

awal, sebagian besar atlet hanya menggunakan satu sisi pernapasan, yang menyebabkan rotasi tubuh tidak seimbang dan meningkatkan ketegangan pada bahu dominan. Pasca pelatihan, sebagian besar atlet telah mampu melakukan *bilateral breathing* setiap tiga kayuhan (*every 3 strokes*), menghasilkan pola pernapasan yang lebih simetris.

Latihan seperti *bubble and breathe*, *bilateral breathing drills*, dan *three-stroke pattern* memberikan dasar yang kuat untuk membentuk ritme pernapasan yang konsisten. Perbaikan pada indikator ini sangat penting, karena pernapasan yang tidak teratur sering menjadi penyebab atlet kehilangan ritme, kelelahan cepat, dan gangguan koordinasi gerakan. Peningkatan ini memperkuat temuan Ekanayaka et al. (2021) yang menyebutkan bahwa latihan pernapasan ritmis merupakan salah satu komponen esensial dalam pembentukan teknik renang bagi atlet pemula.

#### 6. Performa Renang 25 Meter (Efisiensi Motion)

Peningkatan efisiensi renang pada jarak 25 meter terlihat signifikan, yaitu dari skor 41 menjadi 68 atau sekitar +27%. Untuk memberikan gambaran yang lebih realistis mengenai perubahan performa atlet, pengukuran waktu tempuh dilakukan sebagai indikator tambahan yang bersifat kuantitatif. Tabel berikut memperlihatkan perubahan waktu sebelum dan sesudah program:

Tabel 2. Perubahan Waktu Tempuh Renang 25 Meter

Parameter	Pre-test	Post-test	Perubahan
Waktu tempuh 25 meter	45,6 detik	38,2 detik	-7,4 detik

Penurunan waktu tempuh sebesar **7,4 detik** ini tidak semata-mata menunjukkan peningkatan kecepatan, tetapi lebih mencerminkan peningkatan efisiensi teknik. Dengan teknik tubuh yang lebih streamline, kayuhan yang lebih efektif, dan pola pernapasan yang lebih ritmis, atlet dapat berenang dengan penggunaan energi yang lebih optimal. Dalam konteks pelatihan usia muda, peningkatan ini sangat positif karena fokus utama program adalah pada pembentukan teknik dasar, bukan pencapaian kecepatan maksimal.

Secara keseluruhan, peningkatan **rata-rata sebesar 32%** pada seluruh indikator menunjukkan bahwa program pelatihan teknik dasar yang diterapkan berhasil menghasilkan perubahan yang nyata dan bermakna pada perkembangan atlet. Berikut penjelasan rinci mengenai temuan-temuan utama:

##### - **Atlet Lebih Stabil dalam Meluncur (*Glide Stability*)**

Perbaikan pada kemampuan meluncur menandakan perkembangan dalam kontrol tubuh dan keseimbangan hidrodinamis. Atlet yang sebelumnya cenderung tenggelam saat meluncur atau mengalami ketidakseimbangan kini mampu mempertahankan posisi streamline lebih lama. Kondisi ini sejalan dengan temuan Dewi & Tutuandari (2022), yang menyatakan bahwa penguasaan gliding merupakan salah satu indikator kunci dalam peningkatan rasa percaya diri dan efisiensi renang pada perenang muda. Stabilitas tubuh ini juga menjadi pondasi bagi teknik-teknik lanjutan seperti kayuhan yang konsisten dan rotasi tubuh yang lebih baik.

##### - **Koordinasi Gerakan Tangan dan Kaki Meningkat Pesat**

Peningkatan koordinasi tangan dan kaki menjadi salah satu hasil paling menonjol dari program berbasis *drills*. Setelah beberapa sesi latihan yang menekankan pada koreksi gerak secara berulang, atlet menunjukkan ritme gerakan yang lebih sinkron dan tidak saling bertabrakan. Drill seperti *catch-up*, *finger-tip drag*, dan *single-arm freestyle* membantu atlet memahami fase-fase kayuhan secara terstruktur. Hal ini memperkuat temuan Haryoko & Sugiarto (2020), yang menegaskan bahwa pendekatan teknik berbasis pengulangan terstruktur memiliki dampak signifikan pada perbaikan keterampilan renang usia muda.

##### - **Pola Pernapasan Menjadi Lebih Ritmis dan Terkontrol**

Pernapasan merupakan salah satu aspek yang kerap menjadi tantangan bagi atlet usia muda, terutama ketika mereka belum mampu mengatur ritme gerak dan mengambil napas tanpa panik. Peningkatan skor pernapasan setelah program menunjukkan bahwa atlet kini mampu melakukan *bilateral breathing* dengan lebih konsisten, sehingga pergerakan tubuh menjadi lebih

seimbang. Dengan ritme yang lebih teratur, atlet juga tampak lebih tenang dan mampu mempertahankan intensitas renang untuk waktu lebih lama. Perubahan ini mengindikasikan bahwa pelatihan pernapasan seperti *bubble-breathe cycle* memberikan dampak yang signifikan terhadap kenyamanan atlet di dalam air.

- **Efisiensi Renang Secara Keseluruhan Meningkat**

Kenaikan skor teknik yang konsisten dan penurunan waktu tempuh 25 meter menunjukkan bahwa atlet tidak hanya bergerak lebih cepat, tetapi juga lebih efisien. Efisiensi ini terlihat dari berkurangnya gerakan yang tidak perlu seperti tendangan yang terlalu lebar, kayuhan yang tidak sinkron, atau posisi tubuh yang terlalu tinggi atau rendah. Dengan demikian, peningkatan efisiensi ini mencerminkan keberhasilan program dalam memperbaiki aspek-aspek fundamental yang menjadi dasar bagi pengembangan teknik tingkat lanjut.

- **Motivasi dan Konsistensi Atlet Meningkat**

Catatan observasional dari pelatih menunjukkan bahwa setelah sesi keempat, tingkat motivasi dan antusiasme atlet meningkat secara signifikan. Atlet terlihat lebih bersemangat saat mengikuti sesi drill yang bervariasi dan mulai menunjukkan inisiatif untuk memperbaiki kesalahan teknik secara mandiri. Secara psikologis, peningkatan motivasi ini menjadi faktor penting dalam keberlanjutan pembinaan karena atlet yang memiliki motivasi tinggi akan lebih responsif terhadap koreksi dan lebih cepat mengalami kemajuan.

Melihat keseluruhan indikator yang meningkat secara konsisten, dapat dikatakan bahwa program pelatihan ini tidak hanya berhasil meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga memberikan perubahan perilaku, kepercayaan diri, dan kesiapan atlet untuk mengikuti jenjang latihan berikutnya. Peningkatan aspek teknik yang bersifat mendasar seperti body alignment, ritme pernapasan, dan koordinasi tubuh menegaskan bahwa pendekatan teknik terstruktur merupakan strategi yang sangat efektif dalam pengembangan atlet usia muda.



Gambar 1

#### 4. KESIMPULAN

Program pelatihan fundamental swimming skills yang dilaksanakan di Club Renang Aquatic Serpong terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar atlet muda. Seluruh indikator yang diukur—mulai dari posisi tubuh, efisiensi meluncur, koordinasi gerakan lengan dan kaki, ritme pernapasan, hingga kemampuan berenang jarak pendek—menunjukkan perkembangan yang konsisten dan bermakna setelah intervensi dilakukan. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas pendekatan drill-based training yang dirancang secara bertahap dan sistematis, sehingga mampu memperbaiki aspek-aspek teknik yang menjadi fondasi penting dalam pembinaan renang usia dini. Selain memberikan perubahan pada kemampuan teknis, program ini juga meningkatkan rasa percaya diri atlet, motivasi berlatih, serta kesiapan mereka untuk mengikuti tahap pembinaan kompetitif pada level berikutnya. Meski demikian, pelaksanaan program masih memiliki keterbatasan seperti variasi

kemampuan awal yang cukup lebar dan waktu pelatihan yang relatif singkat. Oleh karena itu, pengembangan program selanjutnya dapat diarahkan pada penambahan durasi latihan, penggunaan teknologi umpan balik visual yang lebih intensif, serta integrasi pelatihan daya tahan untuk mempersiapkan atlet menuju level performa yang lebih tinggi. Secara keseluruhan, hasil program ini menunjukkan bahwa pelatihan teknik dasar berbasis drill merupakan strategi yang efektif dan dapat direkomendasikan sebagai model pembinaan berkelanjutan bagi atlet renang usia muda.

**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>