

# Pelatihan Dasar Renang dan Pengenalan Teknik Gaya Bebas bagi Atlet Pemula di Gading Serpong Aquatics melalui Demonstrasi dan Simulasi Gerakan

**Yudiatno<sup>\*1</sup>, Simplianus Gulden Nggo<sup>2</sup>, Azkal Herryntian Anandika<sup>3</sup>, Aqdam setio damara<sup>4</sup>**

<sup>1,2, 3, 4</sup>Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang  
\*e-mail: [email@universitas.ac.id](mailto:email@universitas.ac.id)

## Abstrak

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini diselenggarakan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar renang gaya bebas bagi atlet pemula di Gading Serpong Aquatics melalui pendekatan demonstrasi terarah dan simulasi gerak darat. Kegiatan yang dilaksanakan pada 23 November 2025 ini melibatkan 30 peserta usia 9–14 tahun yang belum memiliki pemahaman teknik yang memadai. Fokus pelatihan mencakup pengenalan posisi tubuh streamline, koordinasi gerakan lengan, efisiensi tendangan kaki, serta pola pernapasan ritmis yang menjadi fondasi utama renang gaya bebas.

Metode demonstrasi diterapkan untuk memberikan model visual teknik yang benar, sementara simulasi gerak darat digunakan guna melatih koordinasi motorik awal sebelum peserta melakukan praktik langsung di air. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan, ditandai dengan kemampuan peserta menirukan gerakan secara lebih tepat, ritmis, dan terstruktur. Peningkatan antusiasme serta partisipasi aktif selama diskusi dan sesi praktik juga mencerminkan keberhasilan pendekatan pelatihan. Secara keseluruhan, program ini memberikan kontribusi nyata terhadap penguatan keterampilan akuatik dasar atlet pemula dan dapat dijadikan model pelatihan pendukung bagi klub renang dalam pengembangan teknik dasar.

**Kata kunci:** teknik dasar renang, gaya bebas, demonstrasi, simulasi darat, atlet pemula

## Abstract

This Community Service Program (PKM) was implemented to enhance the fundamental freestyle swimming skills of beginner athletes at Gading Serpong Aquatics through structured demonstrations and land-based movement simulations. Conducted on 23 November 2025, the program involved 30 participants aged 9–14 years who required foundational technical guidance. The training focused on developing key components of freestyle swimming, including streamline body positioning, arm stroke coordination, efficient kicking, and rhythmic breathing patterns.

Demonstrations were used to provide clear visual models of correct techniques, while land-based simulations helped participants build initial motor coordination prior to water practice. The results indicate a notable improvement in participants' technical understanding, reflected in their ability to replicate movements more accurately and consistently. Increased enthusiasm and active engagement during practice and discussion sessions further highlight the program's effectiveness. Overall, this activity contributes meaningfully to strengthening aquatic fundamentals among beginner swimmers and offers a valuable supplementary training method for swimming coaches.

**Keywords:** fundamental swimming skills, freestyle, demonstration method, land simulation, beginner athletes

## 1. PENDAHULUAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan sebagai bentuk respon terhadap kebutuhan peningkatan keterampilan dasar renang bagi atlet pemula yang mengikuti pembinaan di Gading Serpong Aquatics. Pada masa perkembangan anak dan remaja awal, keterampilan akuatik tidak hanya berperan dalam menunjang aktivitas fisik, tetapi juga merupakan pondasi bagi perkembangan motorik, koordinasi tubuh, dan kesiapan menuju latihan kompetitif. Gaya bebas dipilih sebagai fokus kegiatan karena tekniknya relatif mudah dikenalkan pada pemula dan mampu memberikan manfaat langsung terhadap pengembangan kapasitas aerobik, ritme gerak, dan stabilitas tubuh.

Hasil observasi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian peserta belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai teknik dasar gaya bebas. Beragam kendala ditemukan,

mulai dari posisi tubuh yang belum mampu mempertahankan streamline, pola tendangan kaki yang masih tidak stabil, hingga mekanisme pernapasan yang belum ritmis dan sering menyebabkan peserta kehilangan keseimbangan. Ketidakuntasan keterampilan dasar tersebut umumnya dipengaruhi oleh minimnya pengalaman berlatih secara terarah, perbedaan kemampuan motorik individual, serta absennya pembelajaran teknik yang diberikan secara bertahap dan sistematis. Pelatih juga menuturkan bahwa sebagian peserta terbiasa meniru gerakan yang dilihat tanpa memahami prinsip biomekanik yang melandasinya, sehingga pola gerak yang terbentuk tidak efisien dan sulit diperbaiki jika tidak ditangani sejak awal.

Sebagai klub yang sedang terus mengembangkan pembinaan atlet usia muda, Gading Serpong Aquatics membutuhkan pendekatan pembelajaran yang lebih aplikatif dan mudah dipahami oleh pemula. Oleh karena itu, PKM ini dirancang untuk memberikan pelatihan teknik dasar gaya bebas melalui metode demonstrasi dan simulasi gerak darat (dry-land simulation). Pendekatan demonstratif dipilih karena memberikan model visual yang jelas mengenai urutan teknik, sementara simulasi darat memungkinkan peserta mempelajari pola gerak secara aman dan bertahap sebelum diperaktikkan di air. Bagi pemula, kombinasi kedua pendekatan ini sangat efektif dalam membangun pemahaman dasar mengenai koordinasi lengan, tendangan kaki, posisi tubuh, dan pola pernapasan. Selain fokus pada aspek teknis, kegiatan ini juga diarahkan untuk menguatkan literasi keselamatan air. Peserta diperkenalkan pada aturan dasar keselamatan saat latihan di kolam renang, cara masuk ke air yang benar, dan prinsip pencegahan risiko cedera atau kecelakaan. Penanaman pemahaman ini menjadi penting karena anak dan remaja umumnya memiliki rasa percaya diri tinggi namun belum sepenuhnya memahami potensi bahaya di lingkungan air.

Secara keseluruhan, PKM ini menjadi bentuk kontribusi nyata dari perguruan tinggi dalam mendukung pembangunan kualitas pembinaan olahraga akuatik di masyarakat. Melalui pendekatan pelatihan yang terstruktur dan mudah dipahami, peserta diharapkan memiliki fondasi teknik yang baik sebagai bekal untuk mengikuti latihan lanjutan dan memasuki fase persiapan kompetitif.

## 2. METODE

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dirancang secara terstruktur sehingga seluruh peserta dapat mengikuti tahapan pembelajaran dengan jelas dan sistematis. Kegiatan berlangsung pada 23 November 2025 di area latihan Gading Serpong Aquatics. Tahapan dimulai dari proses persiapan yang melibatkan koordinasi intensif antara tim pelaksana dan pelatih klub renang. Pada tahap ini, tim menyusun materi pelatihan, mengidentifikasi kebutuhan dasar peserta, serta menyiapkan berbagai media pembelajaran seperti ilustrasi teknik, video demonstrasi, dan alat bantu visual lainnya. Analisis kemampuan awal dilakukan untuk memastikan bahwa materi yang disampaikan sesuai dengan karakteristik motorik peserta, yang sebagian besar berada pada fase pemula dan masih membutuhkan pengenalan pola gerak yang sederhana.

Setelah tahap persiapan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sosialisasi materi mengenai teknik dasar renang gaya bebas. Pada sesi ini, peserta diperkenalkan dengan konsep dasar yang menjadi fondasi gerakan, seperti cara membentuk posisi tubuh streamline, mekanisme masuk tangan ke air, pengaturan fase tarikan lengan, serta ritme tendangan kaki yang benar. Selain itu, pola pernapasan ritmis juga dijelaskan karena menjadi salah satu komponen teknik yang paling sering menimbulkan kesulitan bagi pemula. Penjelasan dilakukan secara interaktif, sehingga peserta dapat menyampaikan pertanyaan dan mengungkapkan bagian teknik yang masih sulit mereka pahami.

Tahap berikutnya adalah demonstrasi teknik yang dilakukan oleh instruktur. Setiap gerakan diperagakan secara perlahan agar peserta dapat mengamati detail biomekanik yang terlibat, termasuk sudut masuk tangan, posisi kepala, koordinasi bahu, serta ritme gerakan kaki. Demonstrasi dilakukan berulang dengan tempo yang bervariasi untuk membantu peserta memahami perubahan dinamika gerak dari fase awal hingga gerakan utuh gaya bebas. Setelah itu, peserta melakukan simulasi gerakan di darat menggunakan matras sebagai media latihan. Pada

tahap ini, peserta menirukan gerakan sesuai arahan instruktur sehingga mereka dapat membangun memori gerak secara bertahap sebelum melakukannya di kolam renang.

Kegiatan diakhiri dengan sesi diskusi dan tanya jawab sebagai forum refleksi peserta terhadap materi yang telah diterima. Tim pelaksana memberikan koreksi langsung terhadap gerakan yang masih kurang tepat dan memberikan alternatif cara untuk memperbaiki kesalahan tersebut. Terakhir, evaluasi dilakukan melalui observasi terhadap tingkat partisipasi, kemampuan peserta dalam menirukan teknik dengan benar, serta pemahaman mereka terhadap konsep dasar gaya bebas. Evaluasi ini berfungsi sebagai indikator pencapaian keberhasilan program dan sebagai dasar penyusunan kegiatan lanjutan yang lebih aplikatif.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PKM menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami peningkatan pemahaman terhadap teknik dasar renang gaya bebas. Pada saat kegiatan dimulai, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum mampu menyebutkan secara runut urutan gerakan gaya bebas, bahkan beberapa masih mengalami kesulitan dalam memahami hubungan antara posisi tubuh, pergerakan lengan, tendangan kaki, dan waktu pengambilan napas. Kurangnya pemahaman tersebut terlihat dari posisi tubuh yang cenderung terlalu tinggi, pola ayunan lengan yang tidak konsisten, dan tendangan kaki yang sering dilakukan secara berlebihan sehingga membuat tubuh kehilangan keseimbangan.

Setelah sesi sosialisasi materi, peserta mulai menunjukkan kemampuan untuk menjelaskan kembali prinsip dasar gaya bebas. Mereka mampu memahami bahwa posisi tubuh streamline menjadi kunci untuk mengurangi hambatan air, serta bahwa fase entry-catch-pull-push pada gerakan lengan harus dilakukan secara berurutan agar menghasilkan daya dorong yang efektif. Penjelasan mengenai teknik ayunan kaki dan ritme pernapasan juga membantu peserta menyadari bahwa bagian-bagian teknik tersebut tidak dapat bekerja secara terpisah, melainkan harus saling mendukung untuk menghasilkan gerakan yang efisien.

Sesi demonstrasi menjadi titik penting yang membuat peserta lebih mudah memahami dinamika gerakan. Ketika instruktur memperagakan teknik dengan tempo lambat dan dilanjutkan dengan tempo normal, peserta dapat melihat perbedaan kecepatan, jangkauan lengan, serta keseimbangan tubuh yang terjadi pada setiap fase. Nomor instruktur melakukan koreksi langsung terhadap peserta juga memberikan dampak signifikan, terutama bagi mereka yang mengalami kesalahan umum seperti menekukkan lutut terlalu dalam atau mengangkat kepala terlalu tinggi saat bernapas.

Simulasi gerak darat memberikan hasil yang tak kalah signifikan. Meskipun tidak dilakukan di air, peserta mampu mengembangkan pola gerak yang lebih terstruktur setelah beberapa kali pengulangan. Pada saat melakukan simulasi lengan, misalnya, mereka dapat mempertahankan fase recovery dengan lebih rileks dan tidak lagi menampakkan gerakan kaku seperti pada awal kegiatan. Koordinasi gerak kaki pun terlihat semakin konsisten, terutama setelah peserta diberikan contoh ritme tendangan yang sesuai dan mampu mengikuti tempo yang ditunjukkan instruktur. Latihan darat ini memberikan ruang bagi peserta untuk memperbaiki teknik secara bertahap tanpa adanya tekanan lingkungan air yang sering membuat pemula kehilangan fokus.

Dari sisi keterlibatan peserta, kegiatan ini mendapatkan respons yang sangat positif. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, baik ketika menyimak materi maupun ketika mempraktikkan gerakan. Mereka aktif mengajukan pertanyaan tentang bagian teknik yang dianggap sulit, seperti bagaimana menjaga keseimbangan saat mengambil napas atau bagaimana menghindari gerakan lengan yang terlalu melebar. Pelatih klub pun menyampaikan bahwa kegiatan ini memberikan kontribusi yang sangat berarti bagi proses pembinaan, karena menawarkan variasi metode yang lebih visual dan edukatif untuk memperkenalkan teknik dasar kepada pemula.

Jika dikaitkan dengan prinsip pembelajaran motorik, kegiatan ini selaras dengan konsep bahwa visualisasi, pengulangan, dan pemodelan gerakan merupakan strategi efektif dalam penguasaan keterampilan dasar. Kegiatan PKM ini juga menegaskan bahwa pemula membutuhkan pendekatan bertahap yang dimulai dari pemahaman konsep, pengamatan teknik,

simulasi gerak, hingga praktik langsung di air. Meskipun kegiatan belum mencakup sesi praktik di kolam renang, peningkatan pemahaman yang ditunjukkan peserta menunjukkan bahwa fondasi teknik sudah terbentuk dengan cukup baik untuk memasuki tahap latihan lanjutan.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan PKM yang dilaksanakan di Gading Serpong Aquatics berhasil memberikan peningkatan nyata terhadap pemahaman dan penguasaan teknik dasar gaya bebas pada atlet pemula. Melalui rangkaian sosialisasi, demonstrasi, dan simulasi gerak darat, peserta dapat mempelajari teknik secara runtut dan lebih terstruktur sebelum melakukan praktik langsung di air. Program ini tidak hanya memberikan manfaat bagi peserta, tetapi juga menjadi tambahan metode pelatihan yang bermanfaat bagi pelatih dalam proses pembinaan. Ke depan, kegiatan ini direkomendasikan untuk dilanjutkan dengan sesi praktik di air agar peserta dapat mengaplikasikan keterampilan yang telah dikuasai dalam kondisi latihan yang sesungguhnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Counsilman, J. E., & Counsilman, B. E. (2017). *The science of swimming*. Prentice-Hall.
- Dorgo, S. (2019). *Exercise science: Principles of anatomy and physiology*. Cengage Learning.
- Fulton, J. (2018). Teaching aquatic skills: Strategies for effective water-based instruction. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 214–221.
- Guthrie, G., & McPherson, R. (2016). Effective demonstration methods in motor skill acquisition. *International Journal of Teaching in Physical Education*, 4(1), 11–20.
- Hay, J. G. (2012). *The biomechanics of sports techniques* (4th ed.). Prentice Hall.
- Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. (2018). *Exercise physiology: Integrating theory and application*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Maglischo, E. W. (2017). *Swimming fastest*. Human Kinetics.
- Nasrullah, N. (2020). Pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan metode ceramah, demonstrasi, dan praktek. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 45–53.
- Petherick, C., & Markula, P. (2020). Instructional strategies in physical education: A pedagogical approach. *Sport Education Review*, 5(3), 155–167.
- Riadi, A. (2021). Literasi akuatik dalam pendidikan jasmani di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 13(1), 23–32.
- Syarifuddin, A. (2016). Metode demonstrasi dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar pada siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 97–105.
- Widodo, P. (2021). Pembelajaran renang bagi pemula menggunakan pendekatan simulasi darat. *Jurnal Keolahragaan Nusantara*, 5(1), 50–59.