

## PENINGKATAN KOORDINASI GERAK DAN TEKNIK PERNAPASAN RENANG GAYA BEBAS MELALUI METODE LATIHAN BERTAHAP

Rifky Anshori<sup>1</sup>, Bangkit Agustina Darsuka<sup>2</sup>, Sahatma Parulian Simatupang<sup>3</sup>

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

Pendidikan, Universitas Pamulang, Indonesia

\*E-mail: [rifkyanshori14@gmail.com](mailto:rifkyanshori14@gmail.com)

### Abstrak

Koordinasi gerak dan teknik pernapasan merupakan dua komponen penting dalam penguasaan renang gaya bebas. Namun, pada praktik pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, kedua aspek tersebut sering kali belum dikuasai secara optimal oleh siswa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan koordinasi gerak dan teknik pernapasan renang gaya bebas melalui penerapan metode latihan bertahap. Kegiatan dilaksanakan pada siswa Sekolah Menengah Atas dengan jumlah peserta 35 orang. Metode pelaksanaan meliputi pemberian materi teori singkat, demonstrasi gerakan, latihan teknik secara bertahap, serta evaluasi kemampuan siswa sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan koordinasi gerak antara lengan, kaki, dan pernapasan, serta perbaikan teknik pengambilan napas saat berenang gaya bebas. Metode latihan bertahap dinilai efektif dalam membantu siswa memahami dan mempraktikkan teknik renang gaya bebas secara lebih efisien. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi alternatif model pengabdian masyarakat dalam mendukung pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Kata Kunci : Koordinasi Gerak, Teknik Pernapasan, Renang Gaya Bebas, Latihan Bertahap

### Abstrack

*Coordination of movement and breathing technique are essential components in mastering freestyle swimming. However, in physical education practice at schools, these aspects are often not optimally mastered by students. This community service activity aimed to improve movement coordination and breathing techniques in freestyle swimming through a gradual training method. The activity involved 30 senior high school students. The implementation method included short theoretical explanations, movement demonstrations, gradual technical exercises, and evaluations conducted before and after the training. The results showed improvements in coordination between arm movements, leg movements, and breathing, as well as better breathing control during freestyle swimming. The gradual training method proved effective in helping students master freestyle swimming techniques more efficiently. This activity is expected to serve as an alternative community service model to support physical education learning in schools.*

*Keywords : Movement Coordination, Breathing Technique, Freestyle Swimming, Gradual Training*

## 1. PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, renang tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai keterampilan hidup yang berkaitan dengan keselamatan diri di lingkungan perairan. Oleh karena itu, penguasaan teknik renang yang baik menjadi hal yang penting bagi peserta didik.

Renang gaya bebas merupakan gaya renang yang paling umum digunakan karena memiliki efisiensi gerak dan kecepatan yang lebih tinggi dibandingkan gaya renang lainnya. Penguasaan renang gaya bebas sangat dipengaruhi oleh kemampuan koordinasi gerak antara lengan, kaki, dan pernapasan. Koordinasi gerak yang baik akan menghasilkan gerakan renang yang efektif dan efisien, sedangkan teknik pernapasan yang tepat berperan penting dalam menjaga ritme gerak dan daya tahan tubuh saat berenang.

Berdasarkan hasil observasi awal, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengoordinasikan gerakan lengan dan kaki dengan teknik pernapasan yang benar. Siswa cenderung menahan napas terlalu lama atau mengambil napas secara tidak teratur, sehingga menyebabkan cepat lelah dan menurunnya kualitas gerakan renang. Kondisi ini menunjukkan bahwa pembelajaran renang gaya bebas masih memerlukan pendekatan yang lebih terarah dan sistematis.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah metode latihan bertahap. Metode ini menekankan pada penguasaan gerakan dari yang paling sederhana hingga gerakan yang lebih kompleks. Melalui latihan bertahap, siswa diharapkan mampu memahami setiap komponen gerakan renang gaya bebas secara lebih mendalam sebelum menggabungkannya menjadi satu kesatuan gerak yang utuh.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan koordinasi gerak dan teknik pernapasan renang gaya bebas siswa melalui penerapan metode latihan bertahap. Kebaruan kegiatan ini terletak pada fokus pelatihan yang secara khusus menekankan sinkronisasi gerak dan pengaturan pernapasan, sehingga siswa dapat berenang dengan lebih efisien dan percaya diri.

## **2. METODE**

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini disesuaikan dengan kebutuhan pelatihan renang gaya bebas bagi peserta didik tingkat Sekolah Menengah Atas. Sarana utama yang digunakan adalah kolam renang standar yang memenuhi aspek keselamatan dan kenyamanan peserta. Selain itu, digunakan papan pelampung (kickboard) sebagai alat bantu latihan gerakan kaki dan menjaga posisi tubuh tetap streamline selama latihan. Peluit digunakan oleh instruktur untuk mengatur jalannya kegiatan dan memberikan aba-aba selama pelatihan, sedangkan stopwatch digunakan untuk mengukur durasi latihan dan kemampuan berenang siswa.

Untuk keperluan evaluasi, digunakan lembar observasi penilaian keterampilan renang gaya bebas yang disusun berdasarkan indikator koordinasi gerak dan teknik pernapasan. Lembar observasi ini digunakan untuk mencatat perkembangan kemampuan siswa sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Seluruh alat dan bahan yang digunakan telah disesuaikan dengan karakteristik peserta dan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat.

## **3. Metode Pelaksanaan**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang secara sistematis dan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang saling berkesinambungan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian masyarakat dengan pihak SMA Negeri 3 Tangerang Selatan guna menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini dilakukan pendataan peserta yang berjumlah 35 siswa, penyusunan jadwal kegiatan, serta perencanaan materi pelatihan yang berfokus pada peningkatan koordinasi gerak dan teknik pernapasan renang gaya bebas. Selain itu, tim pengabdian juga melakukan pengecekan kondisi kolam renang dan kelengkapan sarana pendukung untuk memastikan kegiatan dapat berlangsung dengan aman dan lancar.

Tahap pelaksanaan kegiatan diawali dengan kegiatan pemanasan untuk mempersiapkan kondisi fisik siswa dan meminimalkan risiko cedera. Setelah pemanasan, siswa diberikan materi teori singkat mengenai teknik dasar renang gaya bebas, khususnya yang berkaitan dengan koordinasi gerak antara lengan dan kaki serta teknik pernapasan yang benar. Materi disampaikan secara sederhana dan mudah dipahami agar siswa memiliki gambaran awal sebelum melakukan praktik di air.

Selanjutnya, instruktur memberikan demonstrasi teknik renang gaya bebas yang benar, dimulai dari demonstrasi gerakan kaki, gerakan lengan, teknik pernapasan, hingga koordinasi gerak secara keseluruhan. Setelah demonstrasi, siswa melakukan latihan praktik secara bertahap. Latihan tahap awal difokuskan pada penguasaan gerakan kaki dengan bantuan papan pelampung, kemudian dilanjutkan dengan latihan gerakan lengan dan teknik pernapasan secara terpisah. Pada tahap berikutnya, siswa dilatih untuk mengoordinasikan seluruh komponen gerakan renang gaya bebas

secara utuh. Selama proses latihan, instruktur memberikan pendampingan dan umpan balik langsung untuk membantu siswa memperbaiki kesalahan gerakan.

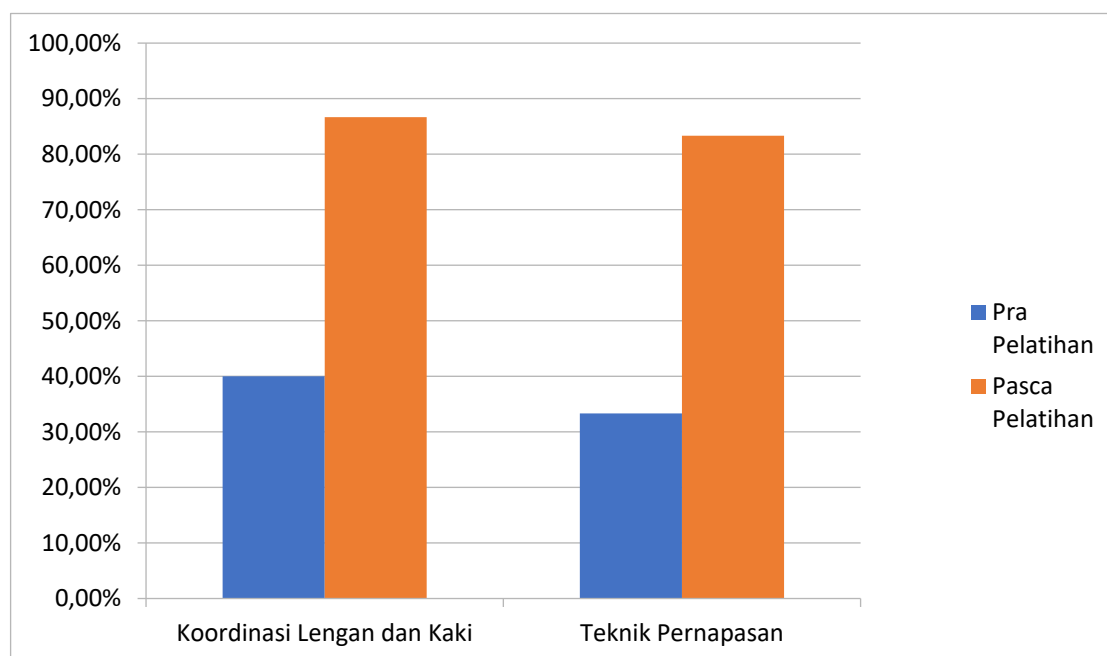
Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Evaluasi dilakukan melalui observasi kemampuan siswa sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan menggunakan lembar penilaian yang telah disiapkan. Aspek yang dinilai meliputi koordinasi gerak lengan dan kaki, teknik pernapasan, serta kelancaran gerakan renang gaya bebas. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk menilai peningkatan keterampilan siswa serta keberhasilan penerapan metode latihan bertahap dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat diperoleh melalui observasi kemampuan siswa sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan renang gaya bebas dengan metode latihan bertahap. Evaluasi dilakukan terhadap 30 siswa SMA Negeri 3 Tangerang Selatan dengan fokus pada peningkatan koordinasi gerak dan teknik pernapasan. Aspek yang diamati meliputi koordinasi gerakan lengan dan kaki, teknik pernapasan, serta kelancaran gerak renang gaya bebas secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil observasi awal (pra pelatihan), sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam menyelaraskan gerakan lengan dan kaki serta mengatur pernapasan secara teratur. Kondisi ini menyebabkan gerakan renang kurang efisien dan siswa cenderung cepat mengalami kelelahan. Setelah mengikuti pelatihan dengan metode latihan bertahap, terjadi peningkatan kemampuan siswa pada seluruh aspek yang diamati.

Secara deskriptif, persentase siswa yang memiliki koordinasi gerak lengan dan kaki yang baik meningkat dari 40,00% pada pra pelatihan menjadi 86,67% pada pasca pelatihan. Aspek teknik pernapasan menunjukkan peningkatan dari 33,33% menjadi 83,33%, sedangkan kelancaran gerak renang gaya bebas meningkat dari 36,67% menjadi 80,00%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan yang dilaksanakan memberikan dampak positif terhadap keterampilan renang gaya bebas siswa.



Gambar 1. Grafik Perbandingan Kemampuan Koordinasi Gerak dan Teknik Pernapasan Renang Gaya Bebas Pra dan Pasca Pelatihan

Grafik menunjukkan adanya peningkatan persentase kemampuan siswa pada seluruh aspek penilaian setelah mengikuti pelatihan renang gaya bebas dengan metode latihan bertahap.



Gambar 1. Demosntrasi Teknik Renang

Peningkatan kemampuan koordinasi gerak dan teknik pernapasan siswa menunjukkan bahwa metode latihan bertahap efektif diterapkan dalam pelatihan renang gaya bebas. Latihan yang dimulai dari penguasaan gerakan dasar secara terpisah, seperti gerakan kaki dan teknik pernapasan, kemudian dilanjutkan dengan latihan koordinasi gerak secara keseluruhan, membantu siswa memahami setiap komponen teknik secara lebih sistematis.

Pendampingan langsung selama kegiatan pelatihan turut berperan penting dalam meningkatkan kualitas gerakan siswa. Umpan balik yang diberikan oleh instruktur memungkinkan siswa untuk segera memperbaiki kesalahan gerakan, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Selain itu, pendekatan latihan bertahap juga membantu mengurangi rasa takut dan meningkatkan kepercayaan diri siswa saat melakukan aktivitas renang.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan berbagai kegiatan pelatihan renang sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan teknik yang dilakukan secara bertahap mampu meningkatkan keterampilan motorik dan efisiensi gerak peserta didik. Dibandingkan dengan metode latihan langsung tanpa tahapan yang jelas, metode latihan bertahap memberikan kesempatan bagi siswa untuk menguasai teknik dasar secara optimal sebelum mengombinasikannya menjadi satu kesatuan gerak yang utuh. Dengan demikian, metode latihan bertahap dapat dijadikan sebagai alternatif model pelatihan renang gaya bebas dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kegiatan pengabdian masyarakat di sekolah.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pelatihan renang gaya bebas dengan penerapan metode latihan bertahap terbukti efektif dalam meningkatkan koordinasi gerak dan teknik pernapasan siswa SMA Negeri 3 Tangerang Selatan. Pelatihan yang dilaksanakan secara sistematis, dimulai dari penguasaan gerakan dasar hingga koordinasi gerak secara keseluruhan, memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas gerakan renang siswa. Hasil kegiatan menunjukkan

adanya peningkatan kemampuan koordinasi antara gerakan lengan dan kaki, pengaturan teknik pernapasan yang lebih terkontrol, serta kelancaran gerak renang gaya bebas secara keseluruhan. Selain peningkatan aspek teknis, kegiatan ini juga berkontribusi terhadap meningkatnya kepercayaan diri, motivasi, dan keberanian siswa dalam melakukan aktivitas renang. Pendampingan intensif dan pemberian umpan balik secara langsung selama proses pelatihan membantu siswa memahami kesalahan gerakan dan memperbaikinya secara bertahap. Dengan demikian, metode latihan bertahap dapat dijadikan sebagai alternatif pendekatan yang efektif dalam pembelajaran renang gaya bebas pada pendidikan jasmani di sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini direkomendasikan untuk dilanjutkan dan dikembangkan dengan durasi pelatihan yang lebih panjang, jumlah peserta yang lebih luas, serta penerapan pada jenjang pendidikan lain guna mendukung peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dan pengembangan keterampilan renang siswa secara berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Chollet, D., Chalias, S., & Chatard, J. C. (2018). A new index of coordination for the crawl: Description and usefulness. *International Journal of Sports Medicine*, 39(2), 1–7.
- Faude, O., Meyer, T., Rosenberger, F., Fries, M., Huber, G., & Kindermann, W. (2015). Physiological characteristics of freestyle swimming performance. *Journal of Sports Sciences*, 33(5), 1–9.
- García-Hermoso, A., Escalante, Y., & Saavedra, J. M. (2016). Effects of aerobic training on motor coordination in adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 1–7.
- Hannula, M., & Thornton, N. (2019). Teaching swimming: A comprehensive guide for instructors. *Physical Education Review*, 45(3), 215–228.
- Langendorfer, S. J., & Bruya, L. D. (2018). *Aquatic readiness: Developing water competence in young people*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maglischo, E. W. (2016). *Swimming fastest*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mulyana, B., & Prasetyo, Y. (2020). Peningkatan keterampilan renang gaya bebas melalui metode latihan bertahap pada siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 120–128.
- Putra, R. A., & Winarno, M. E. (2019). Pengaruh latihan teknik terhadap koordinasi gerak renang gaya bebas. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 45–53.
- Rachman, A., & Suryadi, D. (2021). Pengembangan pembelajaran renang dalam pendidikan jasmani berbasis keselamatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 85–94.
- Seifert, L., Chollet, D., & Rouard, A. (2017). Swimming constraints and coordination patterns. *Journal of Sports Sciences*, 35(6), 1–9.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2018). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, E., & Kurniawan, A. (2022). Peningkatan teknik pernapasan renang gaya bebas melalui latihan bertahap. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 30–38.
- Widodo, A., & Hartono, S. (2020). Model latihan koordinasi gerak dalam pembelajaran renang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 95–104.
- Wuest, D. A., & Bucher, C. A. (2017). *Foundations of physical education, exercise science, and sport*. New York, NY: McGraw-Hill.