

PENDAMPINGAN ATLET PEMULA RENANG ARTISTIK DI KLUB BALI AQUATIC DALAM PENINGKATAN KETERAMPILAN BASIC STROKE

Wasti Danardani¹, Syarif Hidayat², Made Agus Dharmadi³, Wahjoedi³

^{1,2,3,4}Universitas Pendidikan Ganesha Bali

Email: wasti.danardani@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Artistic swimming is a branch of aquatic sports. This sport requires not only good swimming technique, but also physical strength, body flexibility, motor coordination, and the ability to express movements in sync with the rhythm of music. For beginner athletes, mastery of basic skills or basic strokes is a crucial aspect in the process of learning artistic swimming. The need for coaches from the Bali Aquatic Club to learn and apply basic strokes to beginner artistic swimming athletes became the basis for the implementation of community service activities. Training in basic artistic swimming techniques is a step towards applying science and technology to the community in an effort to popularize artistic swimming. The community service was carried out at the Bali Aquatic Club, which consists of 2 coaches and 10 athletes. Mentoring and training were the methods used to carry out the community service. An evaluation was conducted on the changes in the coaches' knowledge and skills, and the changes in the athletes' skills in basic strokes. The results of the community service showed that despite the limited time for mentoring, there were changes in the coaches' knowledge and skills as well as the athletes' skills.

Keywords: *Artistic swimming, coaching, trainers, athletes*

ABSTRAK

Renang artistik, merupakan salah satu cabang olahraga akuatik. Olahraga ini tidak hanya menuntut kemampuan teknik renang yang baik, tetapi juga kekuatan fisik, kelenturan tubuh, koordinasi motorik, serta kemampuan untuk mengekspresikan gerakan secara sinkron dengan irama musik. Bagi atlet pemula, penguasaan terhadap keterampilan dasar atau basic stroke menjadi aspek krusial dalam proses pembelajaran renang artistik. Kebutuhan pelatih dari klub Bali Aquatic untuk mempelajari dan menerapkan basic stroke pada atlet pemula renang artistik menjadi landasan terlaksananya kegiatan pengabdian. Pelatihan teknik dasar renang artistik merupakan satu langkah penerapan IPTEK pada masyarakat sebagai usaha memasyarakatkan renang artistik. Tempat pelaksanaan pengabdian di Klub Bali Aquatic yang terdiri dari 2 pelatih dan 10 atlet. Pendampingan dan pelatihan merupakan metode pelaksanaan pengabdian. Evaluasi dilakukan terhadap Perubahan pengetahuan dan keterampilan pelatih, dan Perubahan keterampilan atlet pada keterampilan basic stroke. Hasil pengabdian walau keterbatasan waktu pendampingan sasaran perubahan pengetahuan dan keterampilan pelatih serta keterampilan atlet mengalami perubahan.

Kata kunci: *Renang artistik, pendampingan, pelatih, atlet*

PENDAHULUAN

Renang artistik, yang sebelumnya dikenal dengan istilah renang indah, merupakan salah satu cabang olahraga akuatik yang mengombinasikan unsur renang, tari, dan senam dalam rangkaian gerakan yang harmonis dan estetis di dalam air. Olahraga ini tidak hanya menuntut kemampuan teknik renang yang baik, tetapi juga kekuatan fisik, kelenturan tubuh,

koordinasi motorik, serta kemampuan untuk mengekspresikan gerakan secara sinkron dengan irama musik.

Bagi atlet pemula, penguasaan terhadap keterampilan dasar atau *basic stroke* menjadi aspek krusial dalam proses pembelajaran renang artistik. Keterampilan dasar tersebut meliputi teknik dasar seperti *sculling*, *floating*, posisi tubuh (*body position*), gerakan tendangan dasar (*basic kicks*), serta koordinasi gerakan yang

presisi. Tanpa fondasi keterampilan dasar yang kuat, pemula akan mengalami kesulitan dalam mengikuti rutinitas dan koreografi yang lebih kompleks, yang menjadi inti dari penampilan renang artistik.

Latihan keterampilan dasar secara sistematis dan terstruktur diperlukan untuk membantu peserta didik dalam membangun kesiapan fisik dan teknis, meningkatkan kepercayaan diri, serta meminimalisir risiko cedera. Selain itu, latihan yang terarah juga berkontribusi pada perkembangan kemampuan motorik halus dan kasar, yang sangat berperan dalam pembentukan kualitas gerakan dalam renang artistik.

Kebutuhan penguasaan keterampilan dasar dalam olahraga sangatlah penting. Hal ini dikarenakan hubungan yang kuat antara keterampilan dasar dan tingkat keberhasilan atau prestasi atlet. Beberapa hasil penelitian menunjukkan rata-rata atlet pada usia junior yang bermain pada tingkat kabupaten memiliki penguasaan keterampilan dasar pada tingkat cukup (Kenniadi et al., 2021; Raihanati & Wahyudi, 2021; Keswando et al., 2022 Arda Gutawa & Rohman Kafrawi, 2022;).

Program pengabdian dalam meningkatkan keterampilan dasar olahraga telah dilakukan di tempat yang berbeda dan cabang olahraga yang berbeda. Namun terlihat bahwa tujuan yang dilakukan dalam kegiatan tersebut merupakan usaha dalam mencetak atlet sejak usia muda yang terampil dan jauh dari cedera (Ahmad et al., 2023; Muhammad Nur et al., 2022). Begitu pula yang diharapkan pada kegiatan “Pendampingan Atlet Pemula Renang Artistik di Klub Bali Aquatic dalam Peningkatan Keterampilan *Basic Stroke*”.

Klub Renang Bali Aquatic berada di Kota Denpasar dengan sekretariat beralamat di Jalan Trenggana No. 63 Penatih Kota Denpasar. Bali Aquatic diketuai oleh I Kadek Anjas Prawira Putra (*Head coach*) dan bertempat latihan di kolam renang Dharmapala yang beralamat di Jalan Pondok Asri No.9, Kuta Utara, Jl. Mudu Taki, Dalung, Kec. Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali 80361. Secara letak strategis berada wilayah pemerintahan yang berbeda akan

tetapi secara jarak diataranya tidak membutuhkan waktu tempuh yang lama.

Untuk memenuhi kebutuhan dari klub renang Bali Aquatic dalam membina atlet renang artistik maka akan diselenggarakan kegiatan pendampingan atlet pemula renang artistik di klub Bali Aquatic dalam peningkatan keterampilan *basic stroke*. Kegiatan ini merupakan suatu kegiatan penerapan IPTEK pada bidang olahraga.

Belum adanya pengalaman langsung ataupun tidak langsung menyebabkan pelatih kurang percaya diri dalam melakukan perbaikan terhadap dasar-dasar gerak renang artistik. Berdasarkan wawancara singkat dengan pelatih, pelatih merasa sangat membutuhkan pendampingan terhadap cara melatih keterampilan pada atlet pemula. Kurangnya keterampilan melatih teknik dasar ini menyebabkan atlet cukup lama dalam menguasai keterampilan dasar.

METODE

Metode pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan **pendampingan dan pelatihan** dengan sasaran atlet pemula renang artistik di Klub Bali Aquatic. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan berupa koordinasi dengan pelatih dan pengurus klub, analisis kebutuhan keterampilan dasar (*basic stroke*), penyusunan modul latihan, serta penjadwalan kegiatan.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui sosialisasi mengenai pentingnya penguasaan *basic stroke* sebagai fondasi keterampilan renang artistik, dilanjutkan dengan pelatihan teknik dasar meliputi posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pernapasan, dan sinkronisasi gerak. Pendampingan diberikan secara langsung dengan koreksi teknik dan monitoring perkembangan atlet setiap sesi. Evaluasi dilakukan melalui observasi, uji keterampilan sederhana, serta pengumpulan umpan balik dari atlet dan pelatih. Luaran kegiatan berupa peningkatan pemahaman, modul latihan dasar yang dapat digunakan berkelanjutan, serta

peningkatan keterampilan *basic stroke* atlet pemula di Klub Bali Aquatic.

Tabel 1. Ringkasan Metode Pengabdian Masyarakat

Tahap	Kegiatan Utama	Uraian Pelaksanaan	Output
Persiapan	- Koordinasi dengan klub dan pelatih - Analisis kebutuhan pelatihan - Penyusunan modul basic stroke - Penjadwalan kegiatan	Identifikasi kebutuhan atlet, penyusunan materi teknik dasar (<i>basic stroke</i>), serta penentuan jadwal pendampingan	Rencana kegiatan dan modul latihan basic stroke
Pelaksanaan	- Sosialisasi pentingnya penguasaan basic stroke - Pelatihan teknik dasar (posisi tubuh, gerakan kaki & tangan, pernapasan, sinkronisasi gerak) - Pendampingan langsung - Monitoring keterampilan	Latihan teknik dasar dilakukan bertahap, pendamping memberi koreksi langsung, monitoring dicatat per sesi	Atlet memperoleh pengalaman praktik teknik dasar sesuai standar
Evaluasi & Refleksi	- Observasi perkembangan keterampilan - Uji keterampilan sederhana (<i>basic stroke test</i>) - Umpan balik dari atlet & pelatih - Rekomendasi tindak lanjut	Analisis peningkatan keterampilan melalui observasi, tes sederhana, dan refleksi bersama	Data capaian keterampilan & rekomendasi program lanjutan
Luaran	- Peningkatan pemahaman atlet & pelatih - Modul latihan dasar renang artistik - Peningkatan keterampilan basic stroke atlet pemula	Hasil pengabdian disosialisasikan ke klub dan atlet	Atlet lebih terampil dalam basic stroke, pelatih memiliki panduan latihan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim pengabdian atas diskusi dan kesepakatan dengan klub renang Bali Aquatic menyelenggarakan kegiatan pendampingan atlet pemula renang artistik di klub bali aquatic dalam peningkatan keterampilan *basic stroke*. Kesepakatan pengabdian tertuang dalam MoA

antara dekan atas nama FOK dan Klub Bali Aquatic.

Observasi dalam kegiatan ini merupakan hasil wawancara terhadap pemohon yaitu Bali Aquatic. Dimana pelatih membutuhkan informasi dan pendampingan dalam meningkatkan kemampuan bagi pelatih maupun atlet dalam meningkatkan keterampilan pada teknik dasar renang artistik. Disamping itu

belum tersosialisasikan teknik-teknik dasar secara tepat sehingga pelatih membutuhkan informasi terbaru.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian maka tim mempersiapkan materi yang akan disampaikan sebagai pegangan para pelatih dalam memberikan latihan. Persiapan materi dilakukan pada bulan Mei-Juni 2015, adapun materi meliputi :

1. Teknik basic stroke (<https://resources.fina.org/fina/document/2022/11/01/4b3598b6-18cd-411e-ac09-16e49965df3a/00-AS-Rules-2022-2025-Confirmed.pdf> FINA.org & world aquatic, 2001)
2. Tahapan latihan dalam olahraga (Bompa & Buzzichelli, 2022; Bompa. & Haff., 2009; Tudor & Carrera, 2015)

Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama sebulan dengan intensitas 2 kali tatap muka dan 2 kali mandiri. Tatap muka dilakukan pada minggu pertama dan ketiga. Pada minggu pertama materi yang diberikan meliputi :

1. *Side flutter/side kick*, gerakan tendangan kaki bergantian dengan posisi tubuh miring di air, tubuh dijaga tetap streamline dan seimbang.
2. *Whip kick*, Gerakan ini mirip dengan tendangan pada gaya dada (breaststroke kick), tetapi dalam renang artistik lebih dikembangkan untuk kontrol tubuh, daya angkat, dan keindahan garis gerakan.
3. *Eggbeater*, teknik mengayuh kaki secara bergantian melingkar (seperti gerakan baling-baling atau pengocok telur) untuk menghasilkan daya apung dan kestabilan tubuh di air, sehingga perenang dapat tetap berada dalam posisi tegak tanpa tenggelam.
4. Head first standar scull, teknik mengayuh tangan sculling berada disisi badan untuk menggerakkan tubuh maju dengan arah kepala di depan dengan posisi badan terlentang.
5. Foot first standar scull, teknik mengayuh tangan sculling berada disisi badan untuk menggerakkan tubuh maju dengan arah kaki di depan dengan posisi badan terlentang.

6. Torpedo, teknik mengayuh tangan sculling berada diatas kepala untuk menggerakkan tubuh maju dengan arah kaki di depan dengan posisi badan terlentang.

Sebagai langkah pertama dalam melakukan pelatihan teknik, perlu dipahami kebutuhan akan dasar dalam mengembangkan keterampilan renang. Sebagai pelatih harus dapat menganalisa kebutuhan dasar dari basic stroke yang akan dilatihkan.

Pertama yang harus dikenali adalah tingkat daya apung tubuh dalam melakukan suatu gerakan basic stroke. Posisi tubuh horizontal dan vertical memiliki level ketinggian air yang berbeda yang dapat menentukan penilaian juri. Level ketinggian air yang dipengaruhi daya apung tubuh sangat membantu atlet dalam menunjukan tingkat kemahirannya (HILL et al., 2021; Kawai et al., 2023). Pelatih harus mengenali dan memperkenalkan cara berhitung dalam melakukan satu Teknik dasar. Biasanya dalam berhitung pelatih memperkenalkan hitungan 1 sampai 8 dengan ritme hitungan yang berbeda sesuai dengan kebutuhan (Gesbert & Hauw, 2020).

Kedua pelatih mengenali tingkat kesulitan dari masing-masing basic stroke. Hal ini bertujuan untuk menentukan langkah-langkah pelatih dalam menyusun strategi berlatih bagi atlet (Podrihalo, Podrigalo, Jagiełło, Iermakov, & Yermakova, 2021). Perbedaan antar atlet akan kemampuan dalam mengenali dan melakukan gerakan, menentukan pendekatan pelatih dalam mengajarkan teknik. Tingkat kesulitan ini berpengaruh terhadap penampilan atlet dimasa depan dalam tampilan di routine (Viana, Bentley, & Logan-Sprenger, 2019; Yue, Zhang, Cui, Yang, & Yin, 2023).

Ketiga, mengenalkan basic physical training untuk membantu atlet dalam menguasai basic stroke. Sedikit berbeda dengan latihan renang, renang artistic disamping dilatihkan basic stroke juga dilatihkan latihan fisik. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan bagian-bagian tubuh utama yang berperan dalam menentukan keberhasilan atlet menguasai basic stroke.

Penguatan ini dilakukan pada kelompok-kelompok otot besar yang berperan bagi atlet dalam melakukan gerakan, di antaranya otot core, tungkai, dan lengan. Otot core merupakan kunci keseimbangan gerak sehingga latihan yang diberikan dapat membantu atlet memperbaiki penampilan Cui & Wang, 2023). Selain itu latihan sederhana loncat tali juga dapat membantu pengembangan fisik atlet (Bellver et al., 2021).

Berikut kegiatan yang dilakukan dalam pendampingan terhadap pelatih:



Gambar 1. Latihan eggbeater



Gambar 2. Latihan kick pull



Gambar 3. Posisi front layout

Pada akhir kegiatan ini capaian yang diharapkan berupa perubahan kemampuan pelatih dalam membina atlet pada basic stroke. Untuk para atlet dapat menguasai basic stroke khususnya basic movement. Modal basic stroke sebagai landasan mengembangkan keterampilan pada routine set.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk membantu pelatih dalam melatih teknik basic stroke di klub Bali Aquatic. Dilakukan dengan metode pendampingan dan pelatihan terhadap pelatih. Materi yang diberikan tentang basic stroke, kemampuan pelatih menganalisa kebutuhan latihan basic stroke, dan latihan penguatan kelompok otot besar untuk mendukung keterampilan atlet. Perubahan pengetahuan pelatih dalam melatih basic stroke dapat dikuasai.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, N., Ma, I., Hamid, F., Wahyu Sulisty, Y., & Harja Nenggar, A. (2023). Community Education Engagement Journal Pelatihan Bentuk Latihan Teknik Dasar Bolabasket Pada Pemain Jombang Basketball Club. *Community Education Engagement Journal*, 5, 14–21. Retrieved from <http://journal.uir.ac.id/index.php/ecej>
- Arda Gutawa, W., & Rohman Kafrawi, F. (2022). Analisis Teknik Dasar Sepak Bola Pada Anak Usia Dini Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2).

- Bellver, M., Drobnic, F., Jovell, E., Ferrer-Roca, V., Abalos, X., Del Rio, L., & Trilla, A. (2021). Jumping rope and whole-body vibration program effects on bone values in Olympic artistic swimmers. *Journal of Bone and Mineral Metabolism*, 39(5). <https://doi.org/10.1007/s00774-021-01224-3>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2022). *Periodization of Strength Training for Sports. Periodization of Strength Training for Sports*. <https://doi.org/10.5040/9781718225428>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*.
- Cui, Z., & Wang, Z. (2023). IMPACTS OF CORE TRAINING ON PHYSICAL TRAINING IN SYNCHRONIZED SWIMMING. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0284
- Gesbert, V., & Hauw, D. (2020). When the 8-count is not enough: An analysis of the interaction modalities enacted by artistic swimmers in a collective choreography. *International Journal of Sport Psychology*, 51(3). <https://doi.org/10.7352/IJSP.2020.51.271>
- Herlina, H., Burhan, Z., Ashari, L. H., & Nulhadi, A. (2023). PELATIHAN CABANG OLAHRAGA BELADIRI KARATE PRAYA TENGAH. *DEVOTE: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 2(1). <https://doi.org/10.55681/devote.v2i1.1087>
- HILL, L., MOUNTJOY, M., MILLER, J., & BURR, J. (2021). Sink or swim: Innovations in aquatic health. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.21.12697-0>
- <https://resources.fina.org/fina/document/2022/1/01/4b3598b6-18cd-411e-ac09-16e49965df3a/00-AS-Rules-2022-2025-Confirmed.pdf> FINA.org, & world aquatic. *ARTISTIC SWIMMING 2022-2025* (2001). <https://resources.fina.org/fina/document/2022/1/01/4b3598b6-18cd-411e-ac09-16e49965df3a/00-AS-Rules-2022-2025-Confirmed.pdf>
- Kawai, E., Gonjo, T., & Takagi, H. (2023). Kinematic and kinetic parameters to identify water polo players' eggbeater kick techniques. *Sports Biomechanics*, 22(12). <https://doi.org/10.1080/14763141.2021.1995477>
- Kenniadi, K., Paryadi, P., & Ismawan, H. (2021). ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 8 MALINAU. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.30872/bpej.v2i1.580>
- Keswando, Y., Septi Sistiasih, V., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Porkes Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan, Jurnal*, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Muhammad Nur, Yasriuddin, Y., Masjaya AM, A., & Kamaruddin, I. (2022). PKM Peraturan dan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SD Inpres Perumnas Antang III Makassar. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.54259/pakmas.v2i1.842>
- Podrihalo, O., Podrigalo, L., Jagiełło, W., Iermakov, S., & Yermakova, T. (2021). Substantiation of methods for predicting success in artistic swimming. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168739>
- Raihanati, E., & Wahyudi, A. (2021). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pra Junior Putri Di Kabupaten Kudus. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1).

- Tudor, B., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes. Human Kinetics* (Vol. 53).
- Viana, E., Bentley, D. J., & Logan-Sprenger, H. M. (2019). A Physiological Overview of the Demands, Characteristics, and Adaptations of Highly Trained Artistic Swimmers: a Literature Review. *Sports Medicine - Open*.
<https://doi.org/10.1186/s40798-019-0190-3>
- Yue, L., Zhang, J., Cui, W., Yang, R., & Yin, J. (2023). Maximizing choreography and performance in artistic swimming team free routines: the role of hybrid figures. *Scientific Reports*, 13(1).
<https://doi.org/10.1038/s41598-023-48622-3>