

PENDAMPINGAN PELATIHAN KONDISI FISIK ATLET PEMULA RENANG ARTISTIK DI KLUB BAYUSUTA

**Wahjoedi¹, Wasti Danardani², Ketut Chandra Adinata Kusuma³, Peby Gunarto⁴, I Putu Panca
Adi⁵, Anak Agung Sri Barustyawati⁶.**

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Pendidikan Ganesha Bali

Email: wahjoedi@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Artistic swimming requires a combination of beautiful movements and high technical skills, supported by adequate physical capacity. To master these basic skills, athletes need to be in optimal physical condition, including muscle strength, endurance, flexibility, agility, and good body coordination. Without physical support, training will be hampered and may even cause injury because the body is not yet functionally ready. Together with the Bayusuta swimming club, this service project was carried out to improve athletes' skills through improving the physical condition of swimmers. The application of science and technology was carried out through the introduction of physical training in artistic swimming. The activity was carried out at the Bayusuta swimming club, involving 2 coaches and 8 athletes. The service was carried out using a mentoring method and training on physical training for artistic swimming. An evaluation was conducted on changes in knowledge of physical training planning and physical training implementation skills. The results of the service, despite the limited mentoring time, showed changes in the knowledge and skills of coaches in applying physical training.

Keywords: *physical training, artistic swimming, coach*

ABSTRAK

Cabor Renang Artistik menuntut perpaduan antara keindahan gerakan dan kemampuan teknis yang tinggi, serta didukung oleh kapasitas fisik yang memadai. Untuk dapat menguasai keterampilan dasar ini dengan baik, dibutuhkan kondisi fisik yang optimal, meliputi kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, kelincahan, serta koordinasi tubuh yang baik. Tanpa adanya dukungan dari aspek fisik, latihan akan terhambat, bahkan berisiko menyebabkan cedera karena tubuh belum siap secara fungsional. Bersama klub renang Bayusuta pengabdian ini dilaksanakan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan atlet melalui peningkatan fisik perenang. Pengabdian penerapan IPTEK melalui pengenalan latihan fisik pada cabor renang artistic. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di klub renang Bayusuta dengan melibatkan 2 orang pelatih dan 8 orang atlet. Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan metode pendampingan dan pelatihan tentang Latihan fisik cabor renang artistic. Evaluasi dilakukan terhadap perubahan pengetahuan perencanaan Latihan fisik dan keterampilan pelaksanaan Latihan fisik. Hasil pengabdian walau keterbatasan waktu pendampingan sasaran perubahan pengetahuan dan keterampilan pelatih dalam menerapkan Latihan fisik.

Kata kunci: *Latihan fisik, renang artistik, pelatih*

PENDAHULUAN

Olahraga akuatik terbagi menjadi 5 cabang olahraga (cabor) yaitu renang, loncat indah, polo air, renang perairan terbuka dan renang artistik. Renang artistik merupakan cabor yang menggabungkan elemen teknik renang, tarian, serta gerakan senam dalam koreografi yang dilakukan di dalam air dan diiringi oleh musik. Cabor ini menuntut perpaduan antara keindahan

gerakan dan kemampuan teknis yang tinggi, serta didukung oleh kapasitas fisik yang memadai.

Untuk dapat menguasai keterampilan dasar ini dengan baik, dibutuhkan kondisi fisik yang optimal, meliputi kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, kelincahan, serta koordinasi tubuh yang baik. Tanpa adanya dukungan dari aspek fisik tersebut, proses pembelajaran akan

terhambat, bahkan berisiko menyebabkan cedera karena tubuh belum siap secara fungsional.

Latihan fisik sebagai bagian dari program pendukung sangat diperlukan guna menunjang penguasaan teknik dasar tersebut. Bagi pemula, latihan fisik berfungsi untuk meningkatkan kapasitas fungsional tubuh, memperkuat otot inti (*core*), memperbaiki postur tubuh saat berada di air, serta melatih daya tahan otot dan kardiovaskular. Oleh karena itu, penting untuk merancang latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan pemula, agar proses pembelajaran keterampilan dasar dapat berjalan lebih efektif, efisien, dan berkelanjutan.

Perkumpulan Renang Bayusuta berada di Kota Denpasar dengan sekretariat beralamat di Jalan Siulan, Gang Sekar Bhuana (baru) Kota Denpasar. Bali Aquatic diketuai oleh Bapak I Ketut Arya Ardika (*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. Ketertarikan terhadap pengembangan renang artistik ini ditindak lanjuti oleh ketua pelatih dengan mengikuti pelatihan pelatih renang artistik yang diselenggarakan oleh PB. Akuatik Indonesia. Belum adanya pengalaman langsung ataupun tidak langsung sebelum mengikuti pelatihan menyebabkan pelatih kurang percaya diri dalam melakukan latihan dengan pendekatan latihan fisik sebagai landasan melatih gerak renang artistik. Berdasarkan wawancara singkat dengan pelatih, pelatih merasa sangat membutuhkan pendampingan terhadap cara melatih fisik dalam mendukung keterampilan pada atlet pemula. Kurangnya keterampilan melatih fisik dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar ini menyebabkan atlet cukup lama dalam menguasai keterampilan.

Pentingnya latihan fisik bagi atlet pemula masih kurang dipahami oleh para pelatih di Perkumpulan Renang (PR) Bayusuta dalam membantu meningkatkan keterampilan atlet pemula dalam menguasai *basic stroke*. Keberadaan latihan fisik mampu membantu para atlet dalam meningkatkan keterampilan dasar dan mampu mendukung perbaikan penampilan atlet (Cao et al., 2024; Farley et al., 2020; Granacher & Borde, 2017). Untuk itu peran latihan fisik sangat dibutuhkan sebagai pondasi penguat teknik dasar perenang artistik.

METODE

Metode pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan **pendampingan dan pelatihan**. Kegiatan dimulai dari tahap persiapan berupa koordinasi dengan pengurus dan pelatih Klub Bayusuta, penyusunan modul latihan kondisi fisik, serta penjadwalan kegiatan. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui sosialisasi mengenai pentingnya kondisi fisik dalam mendukung keterampilan renang artistik, diikuti dengan latihan fisik dasar yang meliputi *core stability*, daya tahan, kelenturan, serta koordinasi gerak. Pendampingan diberikan baik secara individu maupun kelompok, dengan monitoring perkembangan atlet pada setiap sesi.

Selanjutnya, tahap evaluasi dan refleksi dilakukan melalui observasi hasil latihan, tes kondisi fisik sederhana, serta pengumpulan umpan balik dari atlet dan pelatih. Dari hasil evaluasi tersebut, disusun rekomendasi program lanjutan yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Luaran kegiatan ini berupa peningkatan pemahaman tentang pentingnya kondisi fisik, tersusunnya modul latihan sederhana yang dapat digunakan secara mandiri, serta adanya peningkatan keterampilan dasar atlet pemula renang artistik.

Tabel 1. Ringkasan Metode Pengabdian di klub renang Bayusuta

Tahap	Kegiatan Utama	Uraian Pelaksanaan	Output
Persiapan	- Koordinasi dengan klub dan pelatih	Identifikasi kebutuhan atlet, menyiapkan instrumen latihan, dan menyusun jadwal	Rencana kegiatan dan modul latihan kondisi fisik
	- Penyusunan modul latihan		
Pelaksanaan	- Penjadwalan kegiatan		
	- Sosialisasi pentingnya kondisi fisik		
	- Pelatihan fisik dasar (core stability, endurance, flexibility, coordination)	Pelatihan diberikan secara bertahap, dipandu oleh pendamping dan pelatih klub	Atlet memperoleh pengalaman langsung latihan fisik sesuai standar
	- Pendampingan individu/kelompok		
Evaluasi & Refleksi	- Monitoring perkembangan		
	- Observasi hasil latihan		
	- Tes kondisi fisik sederhana	Analisis efektivitas pelatihan melalui tes dan refleksi bersama	Data capaian atlet dan rekomendasi program berkelanjutan
	- Umpan balik dari atlet & pelatih		
Luaran	- Penyusunan rekomendasi		
	- Peningkatan pemahaman	Penyebarluasan hasil kegiatan kepada klub dan atlet	Atlet lebih siap secara fisik, pelatih memiliki acuan Latihan
	- Modul latihan sederhana		
	- Peningkatan keterampilan dasar atlet		

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian di klub renang Bayusuta terbagi beberapa tahap yaitu: pertama, melakukan pendekatan kepada pengurus Klub renang Bayusuta untuk mendapatkan kesediaan dalam menerima pendampingan dan pelatihan fisik. Kedua, sosialisasi kegiatan terhadap pelatih dan atlet tentang pentingnya latihan fisik bagi atlet pemula. Ketiga, pembekalan terhadap para pelatih tentang bentuk latihan fisik untuk atlet pemula renang artistik. Keempat, pendampingan pelatihan terhadap atlet yang dilakukan oleh pelatih. Serta kelima, evaluasi dan refleksi tentang capaian latihan pada pengabdian ini.

Pendekatan dilakukan oleh tim pengabdian dengan klub renang Bayusuta dilakukan secara daring. Hal ini dilakukan berdasarkan permohonan dari klub bahwa membutuhkan pendampingan terhadap para pelatih dalam melatih perenang artistik yang merupakan cabor

baru yang dibina di klub ini. Selanjutnya diteruskan dalam menentukan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian.

Kegiatan selanjutnya memberikan materi latihan fisik pada para pelatih. Hal ini dilakukan untuk memberikan informasi awal kepada pelatih, yang bersifat spesifik untuk renang artistik. Bertujuan agar dapat dipelajari terlebih dahulu sebelum kegiatan dilapangan dilaksanakan.

Selanjutnya dilakukan pendampingan terhadap para pelatih selama 4 minggu, yang terdiri dari minggu I (5 Juli 2025) dan III (17 Juli 2025) pendampingan langsung dan minggu ke II dan IV pendampingan tidak langsung.

Materi yang disampaikan pada kegiatan ini meliputi tentang :

1. Kebutuhan latihan yang bertujuan untuk mengembangkan kualitas fisik, Teknik, strategi dan psikologis atlet (Bompa. & Haff., 2009; Budi Santoso, Kuncoro, Herywansyah, Iskandar, & Agustin Dwi Damayati, 2022).

2. Langkah-langkah latihan olahraga yang baik dan benar. Dimana dimulai dari kegiatan pemanasan (*warming-up*), latihan inti, dan pendinginan (*cooling-down*) (Djoko Pekik Irianto, 2006).
3. Bentuk latihan fisik yang digunakan pada atlet renang artistik pemula dalam mengembangkan komponen fisik spesifik (kelentukan, kelincahan, dan power otot).

Selanjutnya untuk kegiatan latihan fisik terbagi menjadi beberapa latihan :

1. Latihan fisik untuk meningkatkan kelentukan.
2. Latihan fisik untuk meningkatkan kelincahan.
3. Latihan fisik untuk meningkatkan power otot.

Berikut kegiatan latihan yang dilakukan:



Gambar 1. Latihan fisik yang biasa dilakukan oleh pelatih, sebelum mendapatkan pelatihan.



Gambar 2. Latihan fisik yang bertujuan untuk memperbaiki body image.



Gambar 3. Latihan fisik yang bertujuan untuk memperbaiki core.



Gambar 4. Latihan fisik yang bertujuan untuk memperbaiki kelincahan dan power otot.

Pada kegiatan ini menunjukkan bahwa sebuah keterampilan gerak akan mudah dicapai jika dilakukan bersamaan dengan mengembangkan komponen kondisi fisik (Jumareng, Rusli, & Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 2025; Mohammad Hasan Basri & Noer Wahid Riqzal Firdaus, 2020). Kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan memancing kreatifitas pelatih dalam memberikan latihan pada atlet. Pelatih harus memberikan latihan fisik baik secara bersamaan atau terpisah dengan latihan teknik. Jika latihan dilakukan bersamaan dengan latihan teknik maka latihan fisik ini merupakan pemanasan khusus untuk menyiapkan atlet dalam menjalankan program latihan. Serta jika ingin meningkatkan kapasitas fisik atlet maka latihan fisik harus terpisah dan fokus pada peningkatan kemampuan fisik atlet.

Melatihkan komponen fisik akan lebih dapat dilakukan jika pelatih dapat menganalisa gerak teknik yang sedang dilatihkan kepada atlet. Kebutuhan pelatih atas kemampuan menganalisa gerakan pada atlet merupakan kunci penting

dalam membantu pelatih meningkatkan kemampuan atlet (Asnaldi, 2019; Naldi & Irawan, 2020; Rohendi & Rustiawan, 2020). Berdasarkan analisa inilah pelatih menentukan bentuk-bentuk latihan yang digunakan kedalam program latihan.

Peningkatan komponen fisik atlet akan terjadi bila latihan dilakukan secara berulang dengan beban yang disesuaikan dengan kebutuhan (Danardani, K. S, Setijono, & Sulaiman, 2020; Fanani, 2020; Sasmita, Welis, Rifki, Rasyid, & Ockta, 2023). Selain dilakukan secara berulang latihan fisik dilatihkan berdasarkan pada tehnik keterampilan yang dilatihkan (Fanani, 2020; Hidayat & Haryanto, 2022; Tarihoran & Mahmuddin, 2020). Hal ini bertujuan untuk mendapatkan latihan yang tepat sasaran, dan terjadi pembiasaan terhadap organ-organ tubuh atlet.

Kegiatan ini pada akhirnya mampu memberikan pengetahuan tambahan pada pelatih dalam pentingnya latihan fisik dalam memperbaiki gerak dasar perenang artistik. Pelatih dapat Menyusun simulasi latihan fisik yang meliputi bentuk latihan dan sasaran yang dicapai dari latihan tersebut. Kedepannya pelatih dapat memberikan latihan yang mampu mengembangkan kemampuan fisik dalam meningkatkan keterampilan atlet renang artistik.

SIMPULAN

Berdasarkan permohonan dari klub renang Bayusuta maka pengabdian melaksanakan kegiatan pendampingan pelatih kondisi fisik pada cabang renang artistik. Kegiatan dilakukan dengan 2 kali tatap muka dan 2 kali terbimbing. Kegiatan dilakukan untuk meningkatkan pemahaman pelatih tentang ilmu Keolahragaan, kebutuhan latihan fisik bagi atlet, serta meningkatkan keterampilan pelatih dalam menentukan program latihan sesuai kebutuhan atlet. Pelatih dapat menguasai kemampuan analisa dalam memilih latihan fisik sesuai kebutuhan atlet dalam menguasai teknik renang artistik.

DAFTAR RUJUKAN

- Asnaldi, A. (2019). Panduan Pelatihan Komponen Motor Ability Bagi Pelatih Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *ResearchGate*, (April).
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*.
- Budi Santoso, N. P., Kuncoro, B., Herywansyah, Iskandar, Muh. I., & Agustin Dwi Damayati. (2022). PERSIAPAN LATIHAN FISIK, TEKNIK DAN TAKTIK CABANG OLAHRAGA ANGGAR ATLET IKASI SURAKARTA DALAM MENGHADAPI PORPROV JATENG TAHUN 2022. *PROFICIO*, 3(1).
<https://doi.org/10.36728/jpf.v3i1.1756>
- Cao, S., Liu, J., Wang, Z., & Geok, S. K. (2024). The effects of functional training on physical fitness and skill-related performance among basketball players: a systematic review. *Frontiers in Physiology*. Frontiers Media SA.
<https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1391394>
- Danardani, W., K. S, S., Setijono, H., & Sulaiman, S. (2020). Improving Prime Skills of Artistic Swimming with Mental Training through Land Drill.
<https://doi.org/10.4108/eai.22-7-2020.2300323>
- Djoko Pekik Irianto. (2006). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Fanani, Z. (2020). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill. *Education Journal : Journal Educational Research and Development*, 4(2).
<https://doi.org/10.31537/ej.v4i2.345>
- Farley, J. B., Stein, J., Keogh, J. W. L., Woods, C. T., & Milne, N. (2020). The Relationship Between Physical Fitness Qualities and Sport-Specific Technical Skills in Female, Team-Based Ball

- Players: A Systematic Review. *Sports Medicine - Open*.
<https://doi.org/10.1186/s40798-020-00245-y>
- Granacher, U., & Borde, R. (2017). Effects of sport-specific training during the early stages of long-term athlete development on physical fitness, body composition, cognitive, and academic performances. *Frontiers in Physiology*, 8(OCT).
<https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00810>
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2022). Kombinasi latihan fisik dan teknik: Efek terhadap kecepatan tendangan sabit dan ketahanan anaerob. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(2).
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13604>
- Jumareng, H., Rusli, M., & Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, J. (2025). *HUBUNGAN KELENTURAN TOGOK DENGAN KEMAMPUAN LEMPARAN KEDALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA* (Vol. 6).
- Mohammad Hasan Basri, & Noer Wahid Riqzal Firdaus. (2020). LATIHAN SPEED, AGILITY AND QUICKNESS (SAQ) UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN PADA ATLET FUTSAL PUSLATCAB TAHUN 2020. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2).
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1033>
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1).
<https://doi.org/10.24036/jpo133019>
- Rohendi, A., & Rustiawan, H. (2020). KEBUTUHAN SPORT SCIENCE PADA BIDANG OLAHRAGA PRESTASI. *JOURNAL RESPECS*, 2(1).
<https://doi.org/10.31949/jr.v2i1.2013>
- Sasmita, K., Welis, W., Rifki, M. S., Rasyid, W., & Ockta, Y. (2023). Pengaruh Latihan Drills For Gamelike Situation dan Drills Under Simplified Conditions terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(1).
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.7167>
- Tarihoran, D., & Mahmuddin, M. (2020). KONTRIBUSI LATIHAN HAND GRIP DAN LATIHAN BACK-UP TERHADAP SERVIS SLICE PADA ATLET PUTRA KOMUNITAS TENIS LAPANGAN UNIMED. *JURNAL PRESTASI*, 4(2).
<https://doi.org/10.24114/jp.v4i2.21451>