

Basic Level Swimming Coach Training to Increase Knowledge of Coaching Beginner Swimmers

Zakaria Wahyu Hidayat¹, Aditya Harja Nenggar², Faisol Hamid³

^{1,2,3} Universitas PGRI Jombang

Email : zakariahidayat11@gmail.com¹, aditya.nenggar77@gmail.com²,
faisoljombang786@gmail.com³



<https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i2.3658>

Abstract: *The presence of a coach in a swimming club or association is very important in the success of a swimming athlete. For this reason, coaches must be equipped with knowledge about the basics of training beginner swimmers, a coach must also have a clear voice, a good attitude and an authoritative appearance. The reality in the field is often different, even though trainers already have the criteria above, it turns out that when training they often experience several problems, including not giving the material correctly, looking pale, having an unclear voice, and/or shaking hands. Basic level swimming trainer training to increase participants' knowledge and skills in swimming training at district or city level. This activity is a form of community service. It is hoped that after swimming coach training, participants will not only have knowledge and practice, but also have legal skills in leading and training novice swimmers.*

Keyword: *Swimming; Coaches; Legal*

Pendahuluan

Olahraga Renang menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia. Dengan banyaknya masyarakat yang melakukan olahraga Renang, menjadikan Renang menjadikan salah satu olahraga terfavorit bagi masyarakat Indonesia. Selain itu Renang sebagai cabang olahraga yang bisa membawa nama Indonesia di kancah dunia. Prestasi itu didapatkan tidak dengan mudah, namun kerja keras dari semua pihak dalam membangun pembinaan olahraga Renang dari tingkat daerah hingga pusat. Pembinaan dan pengembangan olahraga dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat.

Salah satu strategi yang paling mendasar dalam upaya mewujudkan sumber daya manusia Indonesia khususnya di bidang olahraga adalah dengan memusatkan perhatian dan orientasi pembangunan olahraga sedini mungkin yakni dengan melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga bagi generasi muda sejak dini (Lilik, 2007). Upaya dalam hal pembinaan berkaitan dengan sumber daya yang meliputi tiga aspek yaitu: (1) sumber daya manusia, (2) sarana dan prasarana, dan (3) sumber dana. pembinaan dalam klub olahraga meliputi: (1) pengurus, (2) atlet, (3) pelatih dan orangtua dan (4) wasit pertandingan dan kompetisi (Airin, 2016).

Peran Pelatih sebagai salah satu bagian dari pembinaan Renang sangatlah penting. Dimana Pelatih dalam menjalankan program latihan, peranan Pelatih menjadi faktor yang menentukan. Pelatih yang professional dapat bersikap tegas dan menjalankan program dengan baik, disamping itu juga kriteria lain yang juga disyaratkan seorang Pelatih Renang harus sehat jasmani dan rohani (Dadan Heryana, 2012).

Keberadaan Pelatih dalam suatu klub atau perkumpulan sangat penting, Pelatih merupakan ujung tombak untuk mensukseskan klub tersebut. Untuk itu Pelatih harus dibekali pengetahuan tentang program Latihan yang benar, mempunyai suara yang jelas, sikap yang baik, dan penampilan (performance) yang berwibawa. Kenyataan di lapangan seringkali berbeda, walaupun Pelatih sudah memiliki kriteria diatas ternyata pada saat melatih perenang seringkali mengalami beberapa kendala antara lain terlihat pucat, suara tidak jelas, dan atau tangan gemetar.

Kondisi tersebut dapat mempengaruhi kelancaran tugas seorang Pelatih dalam melatih sebuah klub. Keadaan tersebut di pengaruhi oleh faktor psikologis dalam diri Pelatih, selain itu faktor dari perilaku atlet yang sedang dilatih dalam suatu klub (banyak atlet yang berkelakuan buruk di lapangan), serta pengaruh wali/orang tua yang menyaksikan. Dapat mempengaruhi juga kinerja seorang Pelatih.

Salah satu bentuk pembinaan olahraga Renang adalah pembinaan Pelatih, di mana Pelatih menjadi faktor penting dalam suatu Klub/perkumpulan. Oleh karena itu, pelatihan Pelatih sangat diperlukan sehingga akan mengurangi kesalahan dalam melatih sehingga dapat berjalan dengan lancar. Pelatihan itu sendiri adalah serangkaian kegiatan belajar yang meminimalisir penyampaian teori dan lebih memperbanyak jam praktek secara langsung, dengan menggunakan berbagai metode yang bertujuan untuk meningkatkan salah satu skill yang dimiliki oleh individu maupun organisasi (Santoso, 2010).

Sasaran dalam kegiatan pelatihan ini adalah para pegiat olahraga renang, guru PJOK, dan mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Jombang yang sedang mengampu perkuliahan Renang. Sesuai dengan permasalahan yang ada maka target yang ingin dihasilkan dari kegiatan pelatihan ini adalah mahasiswa memiliki pengetahuan dan ketrampilan dalam melatih atlet dalam suatu klub/perkumpulan renang. Pelatihan Pelatih Renang diberi materi dan praktek seputar program latihan renang, cara memimpin dan membimbing atlet pemula renang.

Metode

Pelatihan dapat dianggap sebagai suatu sarana yang berguna untuk meningkatkan pengetahuan, bertambahnya wawasan, keterampilan dan juga kemampuan yang baru pada suatu

bidang pekerjaan yang bermanfaat untuk masa yang akan datang (Setiawan dan Hidayat, 2015). Pada setiap pelatihan memiliki macam-macam metode, masing-masing dari metode tersebut memiliki tujuan yang hampir sama, dengan tujuan yaitu agar peserta pelatihan memiliki kemampuan sesuai dengan apa yang sedang dibutuhkan (Handoko, 2000). Metode yang digunakan dalam pelatihan Pelatih Renang tingkat dasar ada 3, yaitu (1) Ceramah, (2) Diskusi, (3) Praktik, (4) evaluasi dan monitoring.

Pada tahap ceramah dimulai, instruktur memberikan pretest guna mengetahui tingkat pengetahuan peserta penataran Pelatih Renang. Hasil dari pretes dilakukan pembahasan sehingga diketahui tingkat kesalahan peserta dalam menjawab soal. Sebelumnya materi sudah diberikan kepada setiap peserta 1 minggu sebelum pelaksanaan penataran untuk dipelajari terlebih dahulu. Berikutnya instruktur memberikan materi berupa ceramah.

Selain menggunakan metode ceramah, pada tahap kedua ini diadakan metode diskusi. Dimana pada kegiatan penataran Pelatih Renang tingkat dasar banyak kejadian yang akan dialami oleh seorang Pelatih. Sehingga Pelatih diharuskan mengambil sikap atau keputusan yang tepat disaat situasi tertentu. Dan menghindari dari keputusan yang dapat merugikan salah satu peserta / atlet.

Pada tahap ketiga, para peserta diharuskan mengikuti praktek dalam memimpin pertandingan. Karena banyaknya pengetahuan peraturan pertandingan dan peraturan permainan Renang yang harus diketahui dan dikuasai. Para calon Pelatih juga harus dapat mengetahui perbedaan antara peraturan pertandingan dengan peraturan permainan Renang. Ditahap praktik ini juga dimasukkan metode diskusi, karena dalam suatu pertandingan banyak kejadian yang harus diputuskan sesuai dengan peraturan pertandingan atau peraturan pertandingan renang.

Dalam pelatihan ini peserta berjumlah 98 dan 12 penitia yang bertugas, dengan durasi pelaksanaan 2 hari dengan 1 hari teori dan 1 hari praktik di kolam renang. Pada metode evaluasi dan monitoring dibutuhkan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan kecakapan dari peserta dalam memimpin pertandingan. Dalam metode ini terdiri dari test tulis, dan test praktek. Keaktifan yaitu kegiatan yang melibatkan fisik maupun mental yang mencakup berbuat dan berpikir merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan (Wibowo, 2016)

Hasil dan Diskusi

Dalam meningkatkan pembinaan prestasi Renang, dalam hal ini menciptakan Pelatih Renang yang mampu melatih dan menjalankan program dengan baik. Sehingga atlet renang yang dipimpin bisa lancar tanpa ada gangguan yang bisa berdampak buruk pada atlet. Praktiknya, peserta akan diberi bekal dan contoh program latihan yang benar.

Kegiatan pelatihan Pelatih tingkat dasar dilaksanakan di kampus Universitas PGRI Jombang di Jl. Pattimura III, No.20 Sengon, Kec. Jombang, Jombang, Kabupaten. Pelatihan Pelatih Renang tingkat dasar di selenggarakan pada tanggal 24-25 Februari 2024. Kegiatan ini diikuti oleh 98 peserta yaitu dari mahasiswa, guru dan pegiat renang seluruh Jawa Timur. Pada pelatihan Pelatih Renang tingkat dasar dilaksanakan dalam pretest, materi permainan Renang, cara menjalankan program latihan, dan praktik menjalankan program juga renang pertolongan.

Pada hari pertama, instruktur melakukan pretest kepada semua peserta. Dimana tujuan dalam pretest ini adalah mengetahui tingkat pemahaman peserta dalam memahami pelatihan pelatih Renang. Dengan mengetahui tingkat kemampuan peserta, instruktur bisa menyampaikan materi yang lebih detail dan memberikan pemahaman cara menjalankan program latihan dan memimpin atlet pemula. Sebelumnya materi diberikan 1 minggu sebelum pelaksanaan penataran Pelatih Renang tingkat dasar.



Gambar 1. Pelaksanaan *Pretest*

Instruktur memberikan materi peraturan permainan dan pertandingan Renang secara detail. Peraturan Renang posisi seperti nama-nama Pelatih yang bertugas dan membahas bagaimana pakaian atlet yang diperbolehkan sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan.

Selain itu para calon Pelatih juga dibekali dengan bagaimana pertandingan harus dihentikan dikarenakan hal teknis ataupun non teknis dalam pertandingan.



Gambar 2. Pemberian Materi Pelatihan Dasar

Materi selanjutnya adalah teori tentang psikologi atlet, bagaimana cara mengatasi atlet dengan kondisi apapun, dilanjut dengan teori kepemimpinan, kepelatihan umum yang menjelaskan tentang apa itu program latihan dan bagaimana menjalankannya, selanjutnya teori peraturan dan system pertandingan renang. Dimana ada beberapa perbedaan dalam membacakan cara menyampaikan hal seperti posisi atlet, membacakan nama dan asal atlet juga membacakan diskualifikasi yang terjadi dalam pertandingan.

Kemudian dibawah ini merupakan dokumentasi dari kegiatan penyampaian materi terakhir dihari pertama terkait materi peraturan perlombaan.



Gambar 3. Materi Peraturan Perlombaan

Materi terakhir dihari pertama adalah tata cara wasir masuk ke dalam arena pertandingan, dimana Pelatih akan berdiri diposisinya masing-masing dan akan duduk setelah mendapat aba-aba dari Pelatih ketua (Refree). Pelatih ketua mengecek seluruh arena perlombaan pertanda perlombaan akan segera di mulai, selanjutnya Pelatih ketua membunyikan aba-aba start tanda memulai pertandingan.

Pada hari kedua ini dibagi menjadi 3 sesi, yang pertama instruktur memberikan materi tentang terori posisi masing-masing Pelatih dan gesture Pelatih dalam memimpin pertandingan. suara yang harus dilakukan oleh seorang nouncer dan aba-aba seorang Pelatih dalam memulai pertandingan. Selanjutnya, selain teori tentang suara dalam pertandingan, gesture Pelatih dalam pertandingan harus jelas sehingga tidak terjadi kesalah pahaman dengan tiap pemain / atlet yang bertanding. Pada sesi kedua adalah praktek di kolam, dimana instruktur memberikan arahan atau contoh dalam memimpin pertandingan. Sekaligus membahas kasus yang mungkin di alami oleh Pelatih didalam memimpin pertandingan.



Gambar 4. Kegiatan Praktik Renang

Pada hari kedua selain memberikan contoh, beberapa peserta mendapatkan kesempatan untuk mencoba menjadi Pelatih dalam simulasi pertandingan. Di sesi berikutnya, peserta melakukan post test, peserta akan di berikan sejumlah pertanyaan sekaligus menjadikan penilaian bagi peserta. Peserta yang memenuhi kriteria penilaian akan dinyatakan lulus secara teori. Peserta akan melakukan praktek sebagai Pelatih di yang merupakan test praktek dalam penataran Pelatih Renang tingkat dasar. Dari hasil test praktek tersebut akan di nilai oleh para instruktur dan nilai akan di gabungkan dengan nilai teori yang lebih awal dilakukan. Peserta yang mempunyai nilai total sesuai standar penilaian akan mendapatkan sertifikat Pelatih tingkat dasar.



Gambar 4. Kegiatan Praktik Memimpin Kejuaraan Menjadi Timer dan *Inspector of Turn*

Diharapkan para mahasiswa dan peserta umum yang mengikuti penataran pelatih Renang tingkat dasar memiliki pengetahuan dan pengalaman dalam memimpin pertandingan Renang. Dengan mempunyai sertifikat Pelatih Renang, para peserta penataran telah mempunyai legalitas dalam memimpin atlet di setiap kejuaraan yang di selenggarakan oleh Akuatik Indonesia.

Kesimpulan

Penataran Pelatih Renang tingkat dasar merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada para mahasiswa dan masyarakat umum. Sasaran dalam kegiatan penataran pelatih Renang tingkat dasar ini yaitu adalah pegiat olahraga renang, guru PJOK dan mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Jombang Peserta dapat memahami tentang teori dan praktek perPelatihan Renang. Adapun yang dapat dihasilkan adalah peserta mendapatkan sertifikat Pelatih tingkat dasar yang merupakan legalitas di dalam memimpin pertandingan Renang di tingkat Kabupaten/Kota di daerah masing-masing.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih sebesar-besarnya di sampaikan kepada Ketua Akuatik Indonesia Jawa Timur yang telah menunjuk saudara Risfandi, Rahayu, Choirul Umam, Cusaini Matlek dan Eko Budi sebagai instruktur Penataran Pelatih Renang Tingkat Daerah Kabupaten Jombang.

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada civias akademika Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Jombang yang telah berperan dalam perencanaan dan pelaksanaan program ini, serta ucapan terimakasih kepada pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung demi tercapainya target dan tujuan kegiatan dalam program penataran Pelatih Renang tingkat dasar.

Daftar Referensi

- Depdikbud. (1997). Pokok Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hambali. (2006). Hakikat Pembelajaran Gerak Dasar Renang. Diambil dari: <http://pojokpenjas.wordpress.com/2007/11/12/hakikatpendidikan-jasmani/renang/>.
- Heryana, D. (2012). Hubungan antara tingkat kecemasan dan kepercayaan diri dengan kinerja Pelatih Renang dalam memimpin suatu pertandingan
- Santoso, B. (2010). Skema dan mekanisme pelatihan: Panduan penyelenggaraan pelatihan.
- Depok: Yayasan Terumbu Karang Indonesia Setiawan, V, & Hidayat, R. (2015). Pengaruh metode pelatihan terhadap kompetensi karyawan NDT (Non Destructive Test) pada PT. XYZ. Jurnal akutansi, ekonomi dan manajemen bisnis, 142-149
- Sumarman. (2011). Belajar Renang Yang Menyenangkan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sundarwati, Lilik (2007). Mental juara modal atlet berprestasi. Jakarta: Raja Graafindo Persada
- Tafaqur, M. (2006). Pembinaan klub Renang di kabupaten Palembang. Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga Semarang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.
- U.S. Census Bureau. (2000). State and Country QuickFacts. Washington, D.C.: United States Bureau of the Census. Retrieved November 7, 2008, from <http://quickfacts.census.gov/qfd/>