



## Pelatihan Renang Gaya Dada dengan Metode *Water Games* bagi Anak-Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Makassar

**Andi Ihsan<sup>1</sup>, Sudirman<sup>2</sup>, Hasbi Asyhari<sup>3</sup>, Benny Badaru<sup>4</sup>, Muhammad Kamal<sup>5</sup>, Lita Puspita<sup>6</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: [andiiccan@unm.ac.id](mailto:andiiccan@unm.ac.id)

<sup>2</sup> Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: [sudirman@unm.ac.id](mailto:sudirman@unm.ac.id)

<sup>3</sup> Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: [hasbi.asyhari@unm.ac.id](mailto:hasbi.asyhari@unm.ac.id)

<sup>4</sup> Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: [benny.b@unm.ac.id](mailto:benny.b@unm.ac.id)

<sup>5</sup> Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: [kamal212@unm.ac.id](mailto:kamal212@unm.ac.id)

<sup>6</sup> Universitas Papua Madani Jayapura, Indonesia, email: [lithapuspita21@gmail.com](mailto:lithapuspita21@gmail.com)

\*Koresponden penulis, Muhammad Qasash Hasyim

### Info Artikel

**Diajukan:** 10 Oktober 2023

**Diterima:** 30 Oktober 2023

**Diterbitkan:** 11 November 2023

#### Keyword:

Pelatihan Renang; Gaya Dada;  
Metode Water Games

#### Kata Kunci:

Pelatihan Renang;Gaya Dada,  
Metode Water Games.

### Abstract

Breaststroke swimming training using the water games method is carried out with the aim of providing training to elementary school age children, namely providing breaststroke swimming training carried out using the water games method or water games which has a positive impact on improving breaststroke swimming for elementary school aged children in the city. Makassar. The solution to the problems experienced as an effort to improve breaststroke swimming results is by providing breaststroke swimming training using the water games method, using large and small rubber balls and also coins, so that children are brave and able to introduce themselves to water and good breaststroke swimming. This community service activity by providing training to elementary school age children about breaststroke swimming properly and correctly using the water games method provides good benefits for elementary school age children in practicing breaststroke swimming. This training activity provides an opportunity for elementary school age children to be brave in pool water and be able to swim breaststroke properly and correctly using the water games method.

### Abstrak

Pelatihan renang gaya dada metode water games ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan pelatihan kepada anak-anak usia sekolah dasar yaitu memberikan Pelatihan renang gaya dada yang dilakukan menggunakan metode water games atau permainan air ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan renang gaya dada anak usia sekolah dasar di Kota Makassar. Solusi atas permasalahan yang dialami sebagai upaya peningkatan hasil renang gaya dada yaitu dengan memberikan latihan renang gaya dada menggunakan metode water games/permainan air, menggunakan media bola karet yang besar dan kecil dan juga koin, sehingga anak-anak berani dan mampu melakukan pengenalan air dan renang gaya dada yang baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan memberikan pelatihan kepada anak-anak usia sekolah dasar tentang renang gaya dada yang baik dan benar menggunakan metode water games atau permainan air memberikan manfaat yang baik untuk anak-anak usia sekolah dasar dalam berlatih renang gaya dada. Kegiatan pelatihan ini memberikan kesempatan kepada anak-anak usia sekolah dasar untuk memberanikan diri di dalam air kolam dan dapat melakukan renang gaya dada dengan baik dan benar menggunakan metode water games/permainan air.



## PENDAHULUAN

Program latihan atau pembelajaran renang gaya dada adalah segala aktivitas yang dilakukan di dalam air yang bertujuan untuk melatih anak memperoleh kemajuan potensi motorik, kognisi, afeksi, dan sosial. Aktivitas renang ini adalah segala macam bentuk aktivitas air yang dapat dilakukan di sungai, danau, laut, pantai, maupun kolam renang (Ermawan Susanto, 2016). Permainan air (water games) pada pembelajaran renang terdiri dari beberapa teknik yaitu: teknik pernapasan, teknik luncuran, gerakan tungkai, gerakan tangan dan gerakan koordinasi (Yusrifar Mujibuddin dkk, 2018).

Perkumpulan renang anak usia dini Kota Makassar salah satu perkumpulan renang yang mengajarkan anak-anak yang tidak bisa berenang menjadi bisa berenang. Dalam latihan atau pembelajaran perkumpulan renang ini mengajarkan gaya utama adalah gaya dada. Gaya dada dianggap gaya yang paling mudah untuk diajarkan kepada anak-anak, terutama anak-anak usia sekolah dasar. Jumlah anak-anak usia sekolah dasar yang belajar renang di perkumpulan ini cukup banyak dengan total 15 orang anak, baik anak laki-laki maupun perempuan. Perkumpulang ini sudah berdiri semenjak tahun 2019 dengan lokasi latihan di kolam renang Bukit Baruga Makassar.

Metode latihan perkumpulan renang ini masih menggunakan pengenalan air (bernafas, meluncur dan mengapung) tanpa ada permainan didalamnya, sehingga banyak anak-anak yang masih merasa takut untuk bisa memasukan kepalanya ke dalam air untuk melakukan pernafasan, masih takut untuk berjalan melepas pegangan tangan di dinding kolam ataupun masih takut untuk melakukan luncuran tanpa dipegang oleh pelatih, sehingga renang gaya dada yang diharapkan lebih lambat anak-anak bisa sesuai waktu atau tujuannya. Untuk mengatasi permasalahan ini maka upaya yang dilakukan adalah menerapkan latihan renang menggunakan metode water games atau permainan air. Water Games ini dilakukan upaya untuk menimbulkan keberanian kepada anak-anak dalam melakukan pernafasan, gerakan mengapung maupun gerakan meluncur sehingga anak-anak lebih cepat menguasai renang gaya dada. Metode water games ini mengharuskan anak-anak yang berlatih renang untuk mampu melakukannya dengan penuh kegembiraan. Target mitra program pemberdayaan masyarakat skema PKM ini adalah anak-anak usia sekolah dasar di Kota Makassar.

## METODE PELAKSANAAN

Pihak yang terlibat dalam kegiatan PKM adalah tim pengusul dan Mitra Mayarakat anak-anak di usia sekolah dasar di Kota Makassar. Metode dan tahapan dalam penerapan pemberdayaan kepada mitra, dimulai dari: a) Tahapan Persiapan, tahapan ini diawali dengan survei dan wawancara langsung

dengan masyarakat mitra. b) Tahapan Pelaksanaan Program, Tahapan ini dilakukan berdasarkan bidang keahlian masing-masing tim pengusul, namun tetap dalam pelaksanaannya seluruh tim terlibat. c) Identifikasi Kebutuhan, masyarakat mitra anak-anak usia sekolah dasar di Kota Makassar memiliki keberanian berinteraksi dengan air kolam renang dan mampu melakukan teknik renang gaya dada yang benar. d) Perancangan, dimulai dari bentuk-bentuk water games yang diberikan, dan peralatan yang dipakai dan penjelasan melakukan teknik gerakan gaya dada yang benar. e) Pembuatan/pelatihan dilakukan secara bersama-sama tim pengusul sesuai dengan kebutuhan masyarakat terhadap anak-anak usia sekolah dasar di Kora Makassar. g) Implementasi pelatihan dengan memberikan water games dan teknik renang gaya dada secara langsung.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

PKM yang dilaksanakan adalah pemberdayaan masyarakat kepada anak-anak usia sekolah dasar di Kota Makassar yaitu pelatihan renang gaya dada menggunakan metode water games (permainan air). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 20 orang anak-anak usia sekolah dasar (kelas 1-6 SD). Sedangkan pelaksanaan PKM dari tim dosen terdiri dari 5 orang dosen program studi Penjaskesrek dan dibantu 2 orang mahasiswa Program Studi Penjaskesrek. Dalam pelaksanaan dilapangan tim dosen juga bekerjasama dan dibantu oleh tim pelatih, yaitu tim pelatih menyediakan sarana berupa izin melaksanakan pengabdian dan membantu dalam proses pengabdian. Kegiatan dimulai dari acara pembukaan oleh Tim PKM yang berlokasi di kolam renang Bukit Baruga, dan sekaligus memaparkan materi secara teori.

Materi teori yang diberikan dimulai dari bercerita tentang olahraga renang dan perkembangannya dan renang gaya dada yang merupakan salah satu gaya yang ada dalam olahraga renang. Setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang metode berlatih renang gaya dada menggunakan metode water games/permainan air dengan memakai beberapa peralatan atau media. Di dalam pemaparan materi ini dimulai dari permasalahan, bentuk program yang diberikan sampai dengan solusi dalam permasalahan tersebut. Setelah diberikan materi teori minggu pertama, maka di minggu berikutnya tanggal 18 dan 23 Agustus dan 1 September tahun 2023 tim PKM melakukan kegiatan praktek di dalam kolam renang. Kegiatan dimulai dari pengenalan air yaitu gerakan bernafas, meluncur dan mengapung di dalam air. Disaat melakukan kegiatan ini anak-anak tersebut sangat antusias dalam melakukan materi yang diberikan. Renang gaya dada merupakan salah satu gaya renang yang paling dasar yang mudah diajarkan kepada anak-anak, dianggap mudah

karna pernafasan nya yang berbeda dari gaya yang lain, yaitu pernafasan gaya dada ke arah depan atau mengangkat kepala ke depan.

Dalam melatih renang gaya ada tim PKM menggunakan metode water games atau permainan air, dan ini merupakan metode yang sangat membantu anak-anak untuk bisa melakukan gerakan renang gaya dada. Dalam melakukan metode ini, tim juga memakai media/alat seperti bola karet dan koin. Bola yang dipakai adalah jenis bola karet yang berukuran besar dan kecil. Bola karet tidak membahayakan untuk anak-anak jika digunakan dalam permaina air. Bola yang digunakan mempunyai ragam warna, agar anak-anak lebih tertarik untuk bisa berlatih renang gaya dada. Dalam menggunakan media bola, tim PKM melemparkan bola jauh dari anak-anak, sehingga anak-anak tertarik untuk berlari mengambil bola tersebut, dalam pengejaran bola ada anak-anak yang terjatuh di air dan bisa berdiri sendiri kembali, ada anak-anak yang menenggelamkan kepalanya di dalam air, dan bisa bernafas kembali ke atas air dan masih banyak kegiatan yang membuat anak-anak tersebut akhirnya berani sendiri.

Koin yang digunakan adalah jenis koin Rp. 500 dan Rp. 1000. Koin di lapisi dengan kertas berisolasi yang diberikan bermacam huruf di atasnya. Koin di tenggelamkan dalam kedalaman 30-60 cm, dan diberikan hadiah jika koin bisa di dapatkan di lantai kolam renang maka koin yang didapat boleh diambil, anak-anak yang sebelumnya tidak berani menenggelamkan kepala, jadi berani, yang sebelumnya tidak bisa melakukan gerakan tangan gaya dada, jadi bisa melakukannya, guna menenggelamkan badan mengambil koin. Di akhir kegiatan anak-anak dicoba melakukan renang gaya dada ada yang bisa melakukan 10 meter dan bahakan ada yang sampay 25 meter. Banyak solusi yang kami dapat simpulkan sebagai tim PKM, bahwasanya metode water games (permainan air) ini efektif digunakan kepada anak-anak usia sekolah dasar dalam pembelajaran atau latihan renang gaya dada. Banyak nilai positif dari kegiatan menggunakan metode ini. Anak-anak yang awalnya takut memasukan kepala kedalam air menjadi berani melakukannya. Anak-anak yang tidak berani melepaskan tangan dari pinggiran kolam renang menjadi berani. Sehingga metode ini membuat anak-anak lebih berani dan menjadi bisa melakukan gerakan renang gaya dada.



Gambar 1&2: Tim PKM sedang melakukan water games

## KESIMPULAN

Pelatihan yang dilakukan kepada anak-anak usia sekolah dasar memberikan dampak positif terhadap peningkatan renang gaya dada mereka. Solusi atas permasalahan yang dialami sebagai upaya peningkatan hasil renang gaya dada yaitu dengan memberikan latihan renang gaya dada menggunakan metode water games/permainan air, menggunakan media bola karet dan juga koin, sehingga anak-anak berani dan mampu melakukan pengenalan air dan renang gaya dada yang baik.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan memberikan pelatihan kepada anak-anak usia sekolah dasar tentang renang gaya dada yang baik dan benar menggunakan metode water games atau permainan air memberikan manfaat yang baik untuk anak-anak usia sekoah dasar dalam berlatih renang gaya dada.

Kegiatan pelatihan ini memberikan kesempatan kepada anak-anak usia sekolah dasar untuk memberanikan diri di dalam air kolam dan dapat melakukan renang gaya dada dengan baik dan benar menggunakan metode water games/permainan air.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Ayi Rahmat. 2018. Model Pengenalan Air Dengan Metode Bermain Pada Olahraga Renang Untuk Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Dasar Setia Budhi Vol. 1 No. 2 Januari 2018. ISSN. 2580–9466.
- Ermawan Susanto, 2016. Model Permainan Air (Water Fun Games) Untuk Meningkatkan Potensi Berenang Dan Perilaku Karakter Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Vol 12, Nomor 2, November 2016. Diterbitkan Oleh: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Intan Rizka Ginting, Dkk. 2020. Model Permainan Air “Swimming Couple With Pull Buoy ” Untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas. Mendidik: Jurnal Kajian PendidikanDan Pengajaran, 2020, Vol. 6 No. 2, Page: 146-151.
- Yusrifar Mujibuddin, Dkk. 2018. Model Pembelajaran Pernapasan Renang Melalui Permainan Di Air Untuk Siswa Prasekolah Dan Taman Kanak-Kanak. Jpja-Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif Vol 1, No 02, November 2018. Universitas Negeri Jakarta