

PELATIHAN PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR RENANG *CRAWL STROKE, BREAST STROKE, BUTTERFLY STROKE, BACK STROKE* PADA GURU PENDIDIKAN JASMANI SD

Sungkowo, Kaswarganti Rahayu

Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

Abstrak. Renang sudah memasuki kurikulum pendidikan jasmani tingkat sekolah dasar (SD) sebagai materi pilihan. Selain itu beberapa sekolah memilih renang sebagai cabang pilihan dalam ekstra kurikuler yang diampu guru pendidikan jasmani masing-masing. Pendidikan mereka terdiri dari lulusan SGO, PKGO, PGPJSD dan beberapa yang Sarjana. Dilihat dari latar belakang pendidikan tersebut maka dapat dikatakan bahwa diantara para guru tidak ada yang pernah belajar renang secara khusus sehingga pengetahuan dan penguasaan teknik dasar renang dirasa sangat kurang, mengingat pengetahuan dan penguasaan melatih teknik dasar renang mereka hanya di dapat di bangku sekolah atau kuliah yang sangat terbatas waktunya. Kurangnya pengetahuan tersebut menyebabkan terjadinya kesalahan melatih teknik dasar. Dengan memiliki pengetahuan dan penguasaan melatih teknik dasar renang yang memadai maka seorang guru akan dapat melakukan pembelajaran renang dengan efektif dan efisien serta indah dilihat. Pada saat mengajar materi renang bagi peserta didik di sekolah maupun mengampu ekstra renang pada sore hari pengetahuan yang disampaikan tidak menyestakan sedangkan keterampilan yang diajarkan juga mudah dicontoh. Berdasarkan uraian tersebut maka dipandang perlu untuk meningkatkan pengetahuan dan penguasaan melatih teknik dasar renang bagi para guru pendidikan jasmani SD tersebut. Diharapkan dengan adanya kegiatan pengabdian oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat UNNES dapat meningkatkan pengetahuan dan penguasaan melatih teknik dasar renang sehingga dapat meminimalkan terjadinya kesalahan teknik dasar dan akhirnya mereka dapat berenang dengan efisien. Nilai rata-rata dari peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan tingkat kemampuan mengajar para guru SD Penjas dengan taraf baik. Sesudah mereka mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan pembelajaran teknik dasar renang Crawl Stroke, Breast Stroke, Butterfly Stroke, Back Stroke Pada Guru Pendidikan Jasmani SD Di Kecamatan Demak menggunakan metode ceramah, simulasi dan praktek maka tingkat kemampuan mengajar renang mereka meningkat.

Kata Kunci: Penguasaan melatih renang, Teknik dasar gaya renang, Guru penjas SD

PENDAHULUAN

Keberhasilan pendidikan memang tidak dapat dipisahkan dari peran penting seorang guru, namun yang harus diingat bahwa segitiga keberhasilan pendidikan yaitu sekolah, rumah, dan masyarakat akan memberikan pengaruh besar terhadap suksesnya suatu pendidikan (Sukadi, 2006:ix). Pada suatu sekolah, guru memiliki peranan penting dalam memberikan fasilitas agar anak dapat belajar dengan baik, selain itu, guru juga bisa menjadi teladan langsung terhadap apa yang dipelajari anak didiknya.

Menurut Undang – undang RI nomer 20 tahun 2003 (Himpunan Perundang-Undangan RI Tentang Guru dan Dosen, 2006:97) tentang sistem pendidikan nasional bab 1 (1) pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, masyarakat, bangsa dan Negara. Untuk melaksanakan profesinya, tenaga pendidik khususnya guru sangat memerlukan aneka ragam pengetahuan dan ketrampilan keguruan yang memadai dalam arti sesuai dengan tuntutan zaman dan kemajuan ilmu dan teknologi.

Fakta menunjukkan bahwa dalam melaksanakan tugasnya, para guru kerap menghadapi berbagai kendala yang menghambat proses belajar mengajar, terhadap kendala yang muncul ini, ada guru yang dapat mengatasinya dengan baik, tetapi banyak pula yang tidak mampu mengatasinya dengan baik. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Bahkan kita acapkali menjumpai proses belajar mengajar tidak mencapai sasaran dan tujuan pembelajaran (Sukadi, 2006:10).

Renang sudah memasuki kurikulum pendidikan jasmani tingkat sekolah dasar (SD) sebagai materi pilihan. Selain itu beberapa

sekolah memilih renang sebagai cabang pilihan dalam ekstra kurikuler yang diampu guru pendidikan jasmani masing-masing. Pendidikan mereka terdiri dari lulusan SGO, PKGO, PGPJSD dan beberapa yang Sarjana.

Dilihat dari latar belakang pendidikan tersebut maka dapat dikatakan bahwa diantara para guru tidak ada yang pernah belajar renang secara khusus sehingga pengetahuan dan penguasaan melatih teknik dasar renang dirasa sangat kurang, mengingat pengetahuan dan penguasaan melatih teknik dasar renang mereka hanya di dapat di bangku sekolah atau kuliah yang sangat terbatas waktunya. Kurangnya pengetahuan tersebut menyebabkan terjadinya kesalahan teknik dasar. Dengan memiliki pengetahuan dan penguasaan pembelajaran teknik dasar renang yang memadai maka seorang guru akan dapat melakukan gerakan renang dengan efektif dan efisien serta indah dilihat. Pada saat mengajar materi renang bagi peserta didik di sekolah maupun mengampu ekstra renang pada sore hari pengetahuan yang disampaikan tidak menyestakan sedangkan keterampilan yang diajarkan juga mudah dicontoh.

Berdasarkan uraian tersebut maka dipandang perlu untuk di lakukan pelatihan pembelajaran teknik dasar renang crawl stroke, breast stroke, butterfly stroke, back stroke pada guru pendidikan jasmani SD di kecamatan Demak. Diharapkan dengan adanya kegiatan pengabdian oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat UNNES dapat meningkatkan pengetahuan dan penguasaan pembelajaran teknik dasar renang sehingga dapat meminimalkan terjadinya kesalahan pembelajaran teknik dasar dan akhirnya mereka dapat berenang dengan baik dan benar.

Kurang mendalamnya penguasaan pembelajaran renang para guru pendidikan jasmani berimbas terhadap kualitas mereka dalam mengajar dan cara mereka mengampu ekstra renang dimana peserta ekstra renang di

beribehi pembelajaran seadanya, akibatnya proses pembelajaran tidak efektif.

Dari gambaran di atas, permasalahan yang akan dipecahkan adalah bagaimana memberikan pelatihan pembelajaran teknik dasar renang crawl stroke, breast stroke, butterfly stroke, back stroke pada guru pendidikan jasmani SD di kecamatan Demak ?

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode-metode: Metode Ceramah, Metode ceramah disertai gambar, diagram untuk menyampaikan materi pembelajaran teknik dasar gaya renang. Metode demonstrasi /simulasi. Metode simulasi memberikan contoh sikap melatih pembelajaran teknik dasar gaya renang yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya kupu, gaya dada. Metode pemecahan masalah. Metode ini digunakan bagi kelompok-kelompok kecil yang masih melakukan kesalahan cara melatih teknik dasar gaya renang, untuk memecahkan masalah mengenai meningkatkan kemampuan melatih teknik tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk pelatihan pembelajaran teknik dasar renang Crawl Stroke, Breast Stroke, Butterfly Stroke, Back Stroke Pada Guru Pendidikan Jasmani SD Di Kecamatan Demak

Hasil monitoring jalannya praktek melatih pembelajaran teknik dasar gaya renang dapat ditarik kesimpulan bahwa semua para guru SD Penjas dapat melakukan tahapan cara melatih pembelajaran teknik 4 gaya renang dengan baik.

Nilai rata-rata dari peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan tingkat kemampuan mengajar para guru SD Penjas dengan taraf baik. Sesudah mereka

mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan pembelajaran teknik dasar renang Crawl Stroke, Breast Stroke, Butterfly Stroke, Back Stroke Pada Guru Pendidikan Jasmani SD Di Kecamatan Demak

menggunakan metode ceramah, simulasi dan praktek maka tingkat kemampuan mengajar renang mereka meningkat. Peningkatan kemampuan mnengajar teknik dasar gaya renang ini merupakan bekal yang memadahi bagi mereka untuk berkarir di bidang renang terlebih saat mengajar ekstra kurikuler renang dan dapat memberikan contoh gerakan teknik dasar yang baik bagi siswanya.

Pengabdian kepada masyarakat melalui ceramah, simulasi dan praktek mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar gaya renang para guru SD Penjas Kecamatan Demak dengan ditunjukkannya semua peserta sudah dapat menjalankan teknik dasar gaya renang mereka.

Dengan adanya peningkatan kemampuan mengajar teknik dasar gaya renang para guru SD Penjas diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mengajar teknik dasar gaya renang pada para anak didiknya dan pada akhirnya dapat memberikan contoh gerakan teknik dasar gaya renang yang baik pada para siswanya saat mengajar ekstra renang di Sekolah masing - masing.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penyelenggaraan pengabdian kepada masyarakat melalui dengan ceramah, simulasi dan praktek di kalangan para guru SD penjas dapat meningkatkan kemampuan mengajar teknik dasar gaya renang. Hal ini ditunjukkan dengan adanya antusias para guru penjas dalam praktek mengajar teknik dasar renang.

Saran

Kemampuan sudah mengajar sudah baik selanjutnya untuk mempertahankan kemampuan mengajar teknik dasar gaya renang tersebut hendaknya mereka sering melakukan latihan dan kesempatan mendapatkan penyegaran pelatihan, supaya mereka tetap dapat mempertahankan tekniknya dan jika ada perubahan teknik terbaru mereka tidak ketinggalan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dumadi dan Kasiyo DW. 1992. *Renang*. Semarang : IKIP Semarang.
- Kasiyo Dwijowinoto. 1980. *Renang Perkembangan Pengajaran Teknik dan taktik*. Semarang: IKIP Semarang.
- Maglischo, E.W.1993. *Swimming Even Faster*. Mayfeild Publishi Compeny. Mountain View. California.
- Soejoko Hendromartono. 1992. *Olahraga Pilihan Renang*. Depdikbud: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sukadi. 2006. *Guru Powerful, Guru Masa Depan*. Bandung: Kolbu