

# **PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PENGUASAAN TEKNIK DASAR RENANG PADA GURU PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR**

**Sungkowo, Kaswarganti Rahayu**

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 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 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 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 meningkatkan pengetahuan dan penguasaan 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 teknik dasar renang sehingga dapat meminimalkan terjadinya kesalahan teknik dasar dan akhirnya mereka dapat berenang dengan efisien. Nilai rata-rata pre test dari peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebesar 76,4 menunjukkan tingkat kemampuan teknik dasar gaya renang para guru SD Penjas dengan taraf baik. Sesudah mereka mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang peningkatan kemampuan teknik dasar gaya renang para guru SD Penjas Gunungpati menggunakan metode ceramah, simulasi dan praktek maka tingkat kemampuan teknik dasar gaya renang mereka meningkat. Hal ini dipresentasikan dengan adanya nilai rata-rata post test sebesar 85,1 yang lebih tinggi dari rata-rata pre test sebesar 76,4 yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan sebesar 8,7 %

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

## PENDAHULUAN

Pada dunia pendidikan, guru memegang peran penting dan strategis. Sebagai pengajar, pendidik, dan pelatih para siswa, guru merupakan agen perubahan sosial yang merubah pola pikir, sikap, dan perilaku umat manusia menuju kehidupan yang lebih baik, lebih bermartabat, dan lebih mandiri (Sukadi, 2006:2). Untuk menjalankan tugasnya yang mahaberas itu, guru dituntut memiliki segenap kompetensi yang satu sama lain terintegrasi dalam kepribadiannya secara utuh.

Seorang guru dalam melaksanakan tugasnya tidak terbatas pada penyampaian materi pelajaran saja, tetapi juga mendidik dan melatih peserta didik, serta memenuhi kompetensi sebagai orang yang patut digugu dan ditiru dalam ucapan dan tingkah lakunya. 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 mulus. 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 teknik dasar renang dirasa sangat kurang, mengingat pengetahuan

dan penguasaan 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 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 menyenangkan sedangkan keterampilan yang diajarkan juga mudah dicontoh.

Berdasarkan uraian tersebut maka dipandang perlu untuk meningkatkan pengetahuan dan penguasaan 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 teknik dasar renang sehingga dapat meminimalkan terjadinya kesalahan teknik dasar dan akhirnya mereka dapat berenang dengan efisien.

## METODE

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

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar gaya renang para guru SD Penjas diperoleh hasil rata-rata tes awal sebesar 76,4 dan rata-rata hasil post test sebesar 85,1 (lampiran 5).

Hasil monitoring jalannya praktek peningkatan teknik dasar gaya renang dapat ditarik kesimpulan bahwa semua para guru SD Penjas dapat melakukan gerakan teknik dasar gaya renang dengan baik.

### Pembahasan

Nilai rata-rata pre test dari peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebesar 76,4 menunjukkan tingkat kemampuan teknik dasar gaya renang para guru SD Penjas dengan taraf baik. Sesudah mereka mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang peningkatan kemampuan teknik dasar gaya renang para guru SD Penjas Gunungpati menggunakan metode ceramah, simulasi dan praktek maka tingkat kemampuan teknik dasar gaya renang mereka meningkat. Hal ini dipresentasikan dengan adanya nilai rata-rata posttest sebesar 85,1 yang lebih tinggi dari rata-rata pre test sebesar 76,4 yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan sebesar 8,7 %

Peningkatan kemampuan teknik dasar gaya renang ini merupakan bekal yang memadai 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 Gunungpati Semarang dengan ditunjukkannya semua peserta sudah dapat menjalankan teknik dasar

gaya renang mereka. Dari 27 guru SD penjas, 14 guru diantaranya sudah dapat melakukan teknik dasar gaya renang dengan lebih baik sedangkan 13 guru yang lain masih terjadi kesalahan yang bervariasi. Hal ini lebih baik dibandingkan sebelum adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Dengan adanya peningkatan kemampuan teknik dasar gaya renang para guru SD Penjas diharapkan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar gaya renang para guru SD Penjas Gunungpati Semarang 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 teknik dasar gaya renang. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor tes akhir kemampuan teknik dasar gaya renang tersebut.

### Saran

Kemampuan sudah meningkat selanjutnya untuk mempertahankan kemampuan 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