

---

## ***Coaching Klinik Teknik Dasar Renang Atlet Pemula Di Cakra Swimming Club Palu***

**Didik Purwanto<sup>1</sup>, Muhammad Ismail<sup>2</sup>, Tri Murtono<sup>3</sup>, Christian Kungku<sup>4</sup>,  
Arief Aditya Rifandy<sup>5</sup>**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Tadulako, Indonesia<sup>1,2,3,4,5</sup>

Email: [didik@untad.ac.id](mailto:didik@untad.ac.id)

### **ABSTRAK**

Di balik prestasi Cakra *Swimming Club* Palu, terdapat tantangan yang perlu dihadapi, terutama dalam hal penguasaan teknik dasar renang. Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan teknik dasar renang atlet pemula di Cakra *Swimming Club* Palu melalui kegiatan *coaching* klinik. Kegiatan pengabdian ini akan berlangsung dalam beberapa tahap, yaitu pertama, tahap perencanaan yang terdiri dari pembentukan tim pengabdian, penentuan mitra, dan analisis kebutuhan serta masalah mitra; kedua, tahap persiapan yang terdiri dari koordinasi dengan pelatih dan orang tua mitra, sosialisasi awal kegiatan, serta persiapan materi, alat, dan bahan; ketiga, tahap pelaksanaan yang terdiri dari kegiatan *coaching* klinik/ pelatihan dan pendampingan, dan tahap terakhir adalah refleksi dan evaluasi. *Coaching* klinik ini diharapkan dapat membantu klub ini mengoptimalkan potensi mereka dalam pencapaian prestasi

**Kata kunci :** *Coaching Klinik*, Renang

### **ABSTRACT**

*Behind the achievements of Cakra Swimming Club Palu, there are challenges that need to be faced, especially in terms of mastering basic swimming techniques. The aim of this service is to improve the basic swimming techniques of novice athletes at Cakra Swimming Club Palu through clinical coaching activities. This service activity will take place in several stages, namely first, the planning stage which consists of forming a service team, determining partners, and analyzing partner needs and problems; second, the preparation stage which consists of coordination with partner trainers and parents, initial socialization of activities, as well as preparation of materials, tools and materials; third, the implementation stage which consists of clinical coaching/training and mentoring activities, and the final stage is reflection and evaluation. It is hoped that this coaching clinic can help this club optimize their potential in achieving achievements.*

**Keywords:** *Coaching Clinic*, *Swimming*

## **PENDAHULUAN**

Cakra *Swimming Club* Palu telah lama menjadi salah satu entitas yang berperan aktif dalam mengembangkan potensi atlet renang, dan diproyeksikan dapat mencetaak atlet renang yang unggul di wilayah Palu (Dewi et al., 2019). Dalam perjalanan panjangnya, klub ini telah menghasilkan berbagai prestasi dan menelurkan atlet-atlet berbakat yang menjadi kebanggaan komunitasnya. Namun, di balik prestasi tersebut, terdapat tantangan

yang perlu dihadapi, terutama dalam hal penguasaan teknik dasar renang.

Aktivitas air meliputi permainan di air, keselamatan saat di air, keterampilan bergerak di air, dan berenang serta aktivitas lainnya (Ni Gusti Ayu Lia Rusmayani & Komang Ayu Krisna Dewi, 2023). Berenang merupakan olahraga yang baik untuk dikuasai anak karena mempunyai banyak manfaat (Widiasih, 2023). Cakra *Swimming* Club Palu menyadari pentingnya memberikan perhatian khusus pada penguasaan teknik dasar renang bagi para atletnya yang masih pemula. Evaluasi rutin yang dilakukan oleh klub mengungkapkan bahwa ada kebutuhan yang mendesak untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan teknik dasar renang di antara atlet-atletnya yang masih pemula. Teknik dasar renang yang kuat merupakan pondasi yang tidak bisa diabaikan (Haryanto et al., 2021) dalam mencapai prestasi yang konsisten dan berkelanjutan di berbagai tingkat kompetisi.

Ketatnya persaingan dalam dunia renang (Priwardana & Hartoto, 2015), baik di tingkat lokal maupun nasional, menjadi faktor lain yang mendorong perlunya penguasaan teknik dasar renang yang solid bagi para pemula. Para atlet harus siap menghadapi kompetisi yang semakin sengit, dan hal ini hanya bisa dicapai dengan memiliki keterampilan teknik dasar renang yang baik (Hendityo Wicaksono, 2024). Oleh karena itu, sangat dirasa perlu untuk diselenggarakan *coaching* klinik khusus teknik dasar renang guna mempersiapkan para atlet pemula menghadapi tantangan tersebut dengan lebih siap dan tangguh. Pengembangan pembelajaran ialah upaya mengembangkan proses pembelajaran yang sudah biasa terjadi, menjadi lebih mudah diterima siswa dan diharapkan hasil pembelajarannya akan menjadi lebih bermutu (Priwardana & Hartoto, 2015).

Selain itu, selaku tim pengabdian, kami juga memiliki komitmen yang kuat terhadap pengembangan potensi atlet muda di Palu. Melalui *coaching* klinik teknik dasar renang ini, kami dan klub berharap dapat membuka peluang bagi generasi muda untuk mengasah keterampilan mereka dalam olahraga renang. Menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan prestasi atlet muda adalah salah satu fokus utama dari kegiatan ini.

Dengan mempertimbangkan kondisi dan kebutuhan tersebut, kegiatan *coaching* klinik teknik dasar renang atlet Cakra *Swimming* Club Palu menjadi sebuah inisiatif yang penting dalam rangka mendukung pengembangan atlet renang yang berkualitas dan memberikan kontribusi positif terhadap olahraga renang di Palu secara keseluruhan.

Dari uraian tentang permasalahan yang dihadapi oleh mitra dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, berikut beberapa solusi yang dapat disajikan kepada atlet:

*Coaching* klinik teknik mengapung. Kegiatan ini dirancang untuk membantu peserta meningkatkan kemampuan renang mereka dengan fokus pada teknik dasar mengapung. Melalui pendekatan yang terstruktur dan bimbingan langsung dari instruktur berpengalaman, peserta klinik diberikan kesempatan untuk memperbaiki posisi tubuh, koordinasi gerakan kaki dan tangan, serta teknik pernafasan dalam renang. Latihan-latihan yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan individu membantu peserta merasa lebih percaya diri dan nyaman di dalam air, sehingga mendorong perkembangan yang lebih cepat dalam kemahiran renang mereka. Dengan fokus pada pengajaran yang efektif dan pemahaman mendalam tentang mekanika renang, *coaching* klinik teknik mengapung menjadi sarana yang efisien dalam membantu peserta mencapai kemajuan yang signifikan dalam perjalanan mereka menuju menjadi perenang yang lebih terampil dan percaya diri.

*Coaching* klinik teknik pernapasan. Kegiatan ini merupakan suatu program latihan yang difokuskan pada pengembangan teknik pernapasan yang efektif dalam renang. Dilakukan mulai dari tahap yang mudah ke yang sulit (Setyawan et al., 2022). Melalui pendekatan yang terarah dan bimbingan langsung dari instruktur yang berpengalaman, peserta klinik diberikan pelatihan intensif untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatur pernapasan yang tepat saat berenang. Latihan-latihan yang disesuaikan dengan tingkat kemahiran individu membantu peserta memahami pentingnya sinkronisasi pernapasan dengan gerakan tubuh, meningkatkan kapasitas paru-paru, dan mengatasi rasa ketakutan terhadap menelan air. Dengan fokus yang kuat pada teknik pernapasan yang benar, *coaching* klinik ini menjadi kunci bagi peserta untuk meningkatkan daya tahan dan kenyamanan mereka di dalam air, serta memberikan pondasi yang kokoh untuk kemajuan lebih lanjut dalam perjalanan renang mereka.

*Coaching* klinik teknik meluncur. Kegiatan ini merupakan sebuah program intensif yang dirancang untuk membantu peserta meningkatkan keterampilan mereka dalam meluncur di dalam air dengan efisiensi dan kecepatan maksimal. Di bawah bimbingan langsung dari instruktur yang terampil dan berpengalaman, peserta akan belajar teknik-teknik yang tepat untuk memperbaiki posisi tubuh, aerodinamika, dan gerakan kaki yang optimal saat meluncur. Latihan-latihan yang disesuaikan dengan tingkat kemahiran individu membantu peserta memperoleh pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip

dasar meluncur renang, sambil mengasah koordinasi dan kekuatan tubuh mereka. Dengan fokus yang kuat pada detail-detail teknis yang penting, *coaching* klinik ini memberikan peserta kesempatan untuk meningkatkan efisiensi dan kecepatan meluncur mereka, yang merupakan elemen kunci dalam meningkatkan kinerja renang mereka secara keseluruhan.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian ini akan dilaksanakan di kolam renang Paluabara, Kecamatan Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah. Kegiatan pengabdian rencananya akan dilaksanakan pada bulan Juni 2024. Program pengabdian ini berupa *coaching* klinik terhadap teknik dasar renang. Sedangkan, sasaran kegiatan pengabdian adalah atlet pemula di Cakra Swimming Club Palu.

## **HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK**

*Coaching* klinik teknik dasar renang atlet pemula di Cakra *Swimming* Club Palu yang dilaksanakan di kolam renang Paluabara Kota Palu diikuti oleh 12 atlet pemula yang ada di club tersebut. Waktu pelaksanaan kegiatan *coaching* klinik teknik dasar renang pada tanggal 11 s.d 13 Juni 2024 yang bertempat di kolam renang Paluabara Kota Palu. Kegiatan ini dilakukan oleh tim pengabdian pada Program Studi PJKR FKIP Universitas Tadulako disebabkan karena masih minimnya pengetahuan dan pemahaman peserta pada saat melakukan teknik dasar renang karna atlet tersebut adalah atlet pemula.

Kegiatan pengabdian ini akan berlangsung dalam beberapa tahap, yaitu tahap perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan terakhir adalah refleksi dan evaluasi. Tahap pertama yaitu **perencanaan** yang terdiri dari pembentukan tim pengabdian, penentuan mitra, dan analisis kebutuhan serta masalah mitra. Tahap perencanaan diawali dengan pembentukan tim pengabdian, yang terdiri dari dosen dan juga mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian. Selanjutnya, tim pengabdian yang telah dibentuk menentukan khalayak sasaran yang akan dijadikan mitra pengabdian. Setelah penentuan mitra, selanjutnya tim pengabdian melakukan observasi dan wawancara terhadap pelatih dan orang tua mitra terkait kemampuan renang yang dimiliki. Dalam hal ini, tim pengabdian mencoba menganalisis kebutuhan mitra dan mempelajari keseluruhan masalah yang dihadapi oleh mitra.

Setelah tahap perencanaan, tahap yang dilakukan selanjutnya adalah tahap

**persiapan** yang terdiri dari koordinasi dengan mitra, sosialisasi awal kegiatan, serta persiapan materi, alat, dan bahan. Pada tahap persiapan, tim pengabdian akan melakukan koordinasi dengan mitra terkait pelaksanaan kegiatan, misalnya penentuan jadwal pelaksanaan kegiatan serta kesiapan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian. Setelah melakukan koordinasi, maka tim pengabdian akan melakukan sosialisasi awal terkait jadwal pelaksanaan dan hal apa saja yang akan dilakukan selama kegiatan pengabdian. Selain itu, tim pengabdian juga akan mempersiapkan materi serta bahan atau alat yang akan digunakan pada saat pelaksanaan kegiatan.

Setelah persiapan segala sesuatu yang berhubungan dengan kegiatan pengabdian rampung, maka tahap berikutnya adalah **pelaksanaan** yang terdiri dari kegiatan *coaching* klinik/pelatihan dan pendampingan. Dalam tahap pelaksanaan, kegiatan akan diawali dengan konsep pelatihan berupa penyampaian materi secara interaktif yang kemudian dilanjutkan dengan pendampingan kepada mitra untuk melakukan praktik secara langsung. Kegiatan pelatihan dan pendampingan ini akan dilakukan selama beberapa kali pertemuan.

Setelah tahap pelaksanaan, pada tahap berikutnya dilakukan kegiatan lanjutan berupa **refleksi dan evaluasi**. Pada tahap ini, mitra akan melakukan tes renang sebagai refleksi dan evaluasi yang disiapkan oleh tim pengabdian. Refleksi dilakukan untuk mengkaji dan melihat hal-hal apa saja yang masih perlu diperbaiki terkait pelaksanaan kegiatan. Sedangkan evaluasi dilakukan untuk melihat hasil yang telah dicapai oleh mitra serta tingkat pemahaman mereka terkait materi yang telah dipaparkan. Berikut adalah dokumentasi pelaksanaan *coaching* klinik.





**Gambar 1.** Dokumentasi saat kegiatan coaching klinik

## SIMPULAN

Kerlibatan dari tim pengabdian dari PJKR FKIP UNTAD memberikan peranan yang sangat penting dalam mengarahkan kepada atlet pemula Cakra *Swimming Club* Palu terkait *coaching* klinik teknik dasar renang dengan baik dan benar. Dengan adanya arahan yang diberikan oleh tim pengabdian maka setiap kegiatan dapat berjalan lancar dan dapat diterima dengan baik oleh seluruh peserta.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada seluruh anggota tim pengabdian dan mitra diucapkan terima kasih atas kerjasama dan sumbang sih moril maupun material demi terlaksananya dan suksesnya *coaching* klinik teknik dasar renang atlet pemula di cakra *Swimming Club* Palu yang telah terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, S., Didik, P., & Marhadi. (2019). Evaluasi Pembinaan Renang di Elma's *Swimming Club* dan Cakra *Swimming Club*. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7, 114–126.
- Haryanto, J., Wijaya, A. S., Skevio, W. M., & Okilanda, A. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada Atlet Renang Golden Black *Swimming Club* Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 380–391.
- Hendityo Wicaksono, G. (2024). PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA DENGAN MEDIA ALAT BANTU GALON RAKIT. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 10(1), 2775–7609.
- Ni Gusti Ayu Lia Rusmayani, & Komang Ayu Krisna Dewi. (2023). Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas.

*SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 260–265.  
<https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.373>

Priwardana, A. P., & Hartoto, S. (2015). Pengaruh Pengembangan Pembelajaran Renang Gaya Dada Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada (Studi Pada Siswa Kelas Va Sd Negeri Durung Banjar Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 195–198. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>

WIDIASIH, K. (2023). UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERENANG GAYA DADA MELALUI TEKNIK LATIHAN TERBIMBING PADA SISWA KELAS IX C DI MTs NEGERI 1 PURBALINGGA. *LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 20–25. <https://doi.org/10.51878/learning.v3i1.2034>