

## SOSIALISASI GERAK DASAR ATLET RENANG ABG WATER PARK KOTA PADANG

**Jepri Naldi<sup>1)</sup>, Yulia Septi Wahyuni<sup>2)</sup>, Sekar Harum Pratiwi<sup>3)</sup>, Botman<sup>4)</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Sumatra Barat dan naldijefri9742@gmail.com

### ABSTRAK

Kegiatan Sosialisasi gerak dasar ini di lakukan kepada atlet renang ABG water park kota padang, yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang materi gerak dasar. Metode yang diberikan adalah berupa pengenalan materi secara ceramah dan diskusi dan selanjutnya dilakukan praktek bersama atlet. Sebanyak 8 orang atlet yang mengikuti kegiatan ini. Melalui kegiatan ini diperoleh peningkatan pengetahuan mengenai materi gerak dasar untuk atlet. Melalui angket yang diberikan sebelum penyelenggaraan diketahui bahwa atlet renang belum mengetahui terakit tentang gerak dasar. Sebelum pemberian materi gerak dasar baik teori maupun praktekdilakukan post test menggunakan soal sebanyak 10 soal dan terdapat 30% dapat menjawab dengan benar. Kemudian setelah diberikan sosialisasi sebanyak 75% dapat menjawab soal post test yang diberikan. Dengan demikian terdapat dampak yang positif dari penyelenggaran sosialisasi ini terhadap atlet renang ABG Water Park di Kota Padang

**Kata Kunci:** Gerak dasar, Atlet renang ABG

### ABSTRACT

This basic movement socialization activity was carried out for ABG water park swimming athletes in the city of Padang, which aims to provide knowledge about basic motion material. The method given is in the form of an introduction to the material through lectures and discussions and then practice with athletes. A total of 8 athletes participated in this activity. Through this activity an increase in knowledge regarding basic motion material for athletes is obtained. Through a questionnaire given prior to the event, it was discovered that the swimming athletes did not yet know the basic motion components. Before giving basic movement material, both theory and practice, a post test was carried out using 10 questions and 30% of them answered correctly. Then after being given socialization as much as 75% can answer the post test questions given. Thus there is a positive impact from organizing this socialization for ABG Water Park swimming athletes in Padang City.

**Keywords:** Basic motion, ABG swimming athlete

## A. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Klub Renang ABG water Park memiliki tujuan untuk mencetak atlet renang prestasi baik di kancan nasional maupun internasional. Klub tersebut memiliki 8 orang atlet diantaranya 3 putri dan 5 putera yang bersekolah di Sekolah Dasar. Keterlibatan mitra adalah Klub Renang ABG Water Park yang baru bentuk kurang lebih 3 tahun yang merupakan sasaran utama dalam memperkenalkan tentang Gerak dasar pada Atlet dan orang tua. Pada dasarnya apabila sehat jasmani rohani siswa maka proses latihan akan terlaksana dengan baik. Pengabdi berminat melaksanakan pengabdian di Klub Renang ABG ini karena pengabdi melihat Klub ini memiliki potensi besar mencetak atlet renang prestasi. Cukup menarik karena tempat Latihan ini terletak di daerah tinggi. Beberapa bulan lalu ketika ada pertandingan antar klub, ABG merupakan nama baru dalam pertandingan tersebut, karena selama ini memang orang yang berlatih di ABG hanya untuk sekedar bisa berenang, atau orang-orang dewasa yang akan ikut tes Polisi/TNI. Tentu ini menjadi perhatian besar bagi pengabdi. Ada kesempatan ketika itu Pengabdi berbincang-bincang dengan atlet Renang ABG pada saat bertanding, saat ditanyakan kepada mereka bagaimana mereka Latihan, yang pengabdi simpulkan dari jawaban mereka adalah, setelah pemanasan atlet langsung masuk ke kolam dan langsung di ajarkan Teknik berenang, pengabdi sempat menanyakan, pernah atau tidak diajarkan gerak dasar dengan mencontohkan beberapa gerakannya, mereka mengatakan tidak tau akan hal itu. Hal ini sangat menjadi perhatian bagi pengabdi, Padahal kegiatan Latihan terakit belajar gerak dasar itu sangat penting dan harus diberikan kepada atlet anak sedini mungkin.

Jika keterampilan motorik dasar tidak dikembangkan antara usia sembilan hingga dua belas untuk anak laki-laki dan delapan hingga sebelas untuk anak perempuan masing-masing, keterampilan tidak dapat sepenuhnya ditangkap kembali di lain waktu (walaupun program yang direncanakan dengan hati-hati dan perbaikan awal dapat berkontribusi pada keberhasilan yang terbatas (Balyi, 2001; Rushall, 1998). Ini artinya sasaran daripada pembelajaran yang telah dilalui atlet renang ABG adalah lebih kepada kognitif bagaimana renang yang baik. padahal seperti yang kita ketahui bahwa belajar gerak dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan afektif. Seperti yang diutarakan Ulrich (2000) bahwa Piaget dalam tulisannya *Intellectual Development Theory* (Piaget Jean, 1952) merupakan salah seorang tokoh pertama yang menekankan pentingnya gerak manusia dalam kaitannya dengan perkembangan pengetahuan. Pengabdi menginginkan bahwa pengenalan gerak dasar ini dapat membantu atlet dalam mengasah bakat yang mereka miliki.

Keterampilan gerak dasar merupakan fondasi tingkah laku manusia dan membantu anak usia dini untuk mempelajari keterampilan baru dalam bidang lainnya. (Gallahue et al, 2012; Sun, S. H. et al., 2011). Dengan cara bergerak secara efektif dan efisien yang dibentuk dari gerak dasar akan menjadikan anak lebih percaya diri dan terampil dalam partisipasi aktif mereka. Tidak hanya itu, Piaget (1952) bahkan menekankan pentingnya gerak manusia dalam perkembangan kognitif manusia. Piaget menekankan, anak harus mengeksplorasi lingkungannya dengan gerak jika ingin mengembangkan kemampuan kognitif maksimal. Selama bertahun-tahun, anak menghabiskan waktu berinteraksi dengan lingkungan melalui gerak. Periode perkembangan di masa ini sangat kritis bagi anak, untuk kemudian menjadi ahli dalam keterampilan gerak dasar. Bentuk gerak yang diulang secara rutin menguatkan pembentukan neural yang mendukung pembentukan gerakan (Ulrich, 2000).

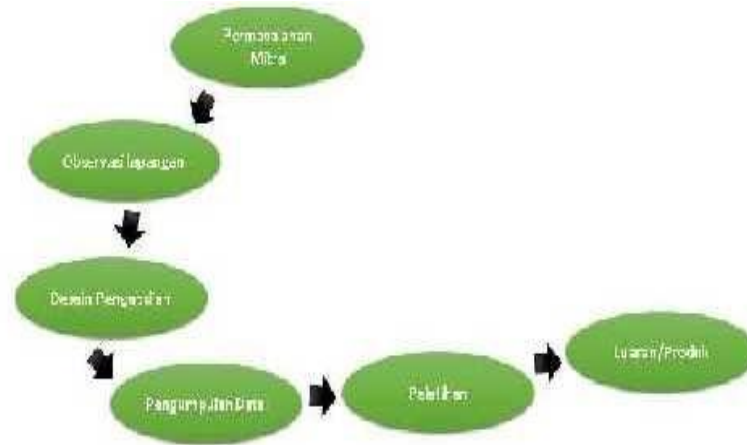
Semua kemampuan dasar ini bukan didapatkan secara alami tapi membutuhkan instruksi dan latihan untuk mempelajarinya (Haywood ad Getchell 2001). Meskipun kebutuhan instruksi tiap anak berbeda, tapi dibutuhkan berbagai komponen dari lingkungan pendidikan usia dini (Murata & Maeda, 2002). Ketika pengertian tentang pentingnya gerak dasar ini didefinisikan dan dimengerti dengan baik, para pendidik dan orangtua akan mampu untuk mengidentifikasi rentangan

kecapakan kemampuan dan mencontohkan kepada para siswa (Breslin et al. 2008). Berbagai negara telah mengadopsi ataupun menciptakan standar sendiri tentang keterampilan gerak dasar yang harus dikuasai anak usia dini. Misalnya National Association of Physical Education (NASPE, 2004) yang menciptakan standar untuk anak di Amerika. Meskipun standar ini juga diterapkan di negara lain, tapi tetap saja ada persoalan yang muncul ketika standar itu diterapkan untuk pertama kali. Seperti, di Indonesia, belum ada kesamaan persepsi tentang penerapan gerak dasar ini. Bahkan apa saja gerak yang mesti dimiliki seorang anak juga belum ada kesepakatan. Keadaan ini menjadi hambatan bagi kemajuan pendidikan. Apalagi, setiap penerapan keterampilan gerak dasar harus mengacu pada literatur asing, karena minimnya referensi yang ditulis dari ataupun yang berbahasa Indonesia. Hal ini tentu saja berdampak minimnya pengetahuan dan pemahaman para pendidik tentang arti penting penerapan gerak dasar bagi anak usia dini. Kurangnya pemahaman atau bahkan pengetahuan tentang keterampilan gerak dasar bagi para guru ini berdampak langsung terhadap pendidikan dan pembelajaran yang diberikan. Sehingga berakibat tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan anak. Kecapakan kemampuan gerak yang tidak memadai bisa berdampak negatif terhadap kelancaran kompetensi fisik dan aktivitas gerak pada kehidupan selanjutnya (Gallahue & Ozmun, 2006).

Dari sini juga terlihat bahwasanya akar persoalan terletak pada pendidikan anak usia dini terutama dalam belajar keterampilan gerak. Dengan minimnya kondisi atau situasi yang memberikan kesempatan untuk anak dalam belajar gerak dasar, maka secara langsung akan berdampak kepada ketidaksiapan anak tersebut untuk dapat menyelesaikan berbagai tugas gerak, terutama dalam olahraga. Tapi, tidak hanya sampai disini saja, jika kondisi demikian dibiarkan terus menerus, maka lambat laun kualitas hidup dan kesehatan masyarakat Indonesia juga akan semakin menurun.

## B. METODE PELAKSANAAN (*MATERIALS AND METHOD*)

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (PKM) Sosialisasi Gerak Dasar di lakukan di Klub ABG Water Park Kota Padang pada tanggal ..... sebanyak 8 orang atlet renang pemula. Dalam pengabdian ini Transfer IPTEKS yang dilakukan Tim Pelaksana PKM dilakukan pada tiap tahapan dengan menggunakan prinsip bahwa setiap inovasi yang diterima oleh atlet sebaiknya melalui PIE (*Preparation, Implementation and Evaluation*). Diharapkan Melalui prosesproses tersebut inovasi dapat berkembang secara berkesinambungan, serta target sasaran mempunyai kemampuan untuk melakukan analisis terhadap perkembangan Latihan di Klub, serta mampu mengembangkan inovasi yang telah dikuasainya. Supaya setiap proses berlangsung dengan baik, maka penyampaian inovasi kepada Mitra ditempuh melalui tahapan penjelasan, diskusi, praktek serta dilakukan tahapan pendampingan. Secara umum proses pendekatan untuk membantu penerapan pembelajaran keterampilan gerak dasar di Klub renang ABG Kota Padang.



**Gambar 1. Alur pendekatan yang dilaksanakan**

Pengenalan Gerak Dasar pada atlet Klub Renang ABG Kota Padang dijabarkan sebagai berikut:

1. Observasi, guna menemukan masalah yang ada pada mitra, maka pengabdian melakukan observasi dengan melakukan diskusi kepada pelatih, orang tua dan atlet Klub renang BAG kota Padang.
2. Pengumpulan data, yaitu pencarian teori-teori yang nantinya akan digunakan dalam pembelajaran yang dimaksud. Teori dan rujukan yang lebih kuat akan sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan pembuatan produk awal (dalam hal ini kajian teori yang mendukung dan jurnal terkait).
3. Diskusi bersama pelatih, atlet dan para orangtua mengenai permasalahan pada atlet Klub renang ABG
4. Pengenalan Gerak Dasar pada Atlet Renang ABG Kota Padang.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Hasil yang Diperoleh Berdasarkan pelaksanaan penerapan ipteks yang berjudul "Pengenalan Gerak Dasar Atlet renang ABG Water Park di Kota Padang" diperoleh hasil yang dapat dideskripsikan hal sebagai berikut:

1. Memberikan pengetahuan tentang pentingnya keterampilan gerak dasar kepada para atlet.
2. Memberikan gambaran pembelajaran keterampilan gerak dasar anak usia dini-remaja yang terjadi serta tindakan yang dapat dilakukan untuk suatu pembelajaran keterampilan gerak dasar.
3. Menjelaskan dan mengaplikasikan mengenai pembelajaran keterampilan gerak dasar.

Melalui kegiatan ini diperoleh peningkatan pengetahuan mengenai materi gerak dasar atletik untuk atlet renang ABG, hal ini terlihat dari peningkatan skor pretest dan posttest tentang pengetahuan olahraga untuk atlet dari 30% menjadi 75% .



**Gambar 2. Pelaksanaan Sosialisasi terhadap atlet renang kolam ABG**

Kegiatan yang dilakukan adalah terakit gerak lokomotor dan manipulatif. Keterampilan gerak dasar anak terbagi menjadi 2 bagian, yaitu objek control dan lokomotor (Hardy, King, Farrel, Macniven, Howlett, 2009).

a. Keterampilan gerak lokomotor

Keterampilan gerak lokomotor kemampuan yang dimiliki oleh anak untuk bergerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain. Macam-macam gerak lokomotor, yaitu: lari, lompat, loncat, *leaping*, jingkrat, menderap, *sliding*, *skipping*, *rolling*, dan memanjat. Kemampuan ini dapat dikembangkan pada anak-anak dengan mengambil tema atau bentuk latihan yang mengarah pada konsep masing-masing gerakan dalam kemampuan gerak

lokomotor ini.

b. Keterampilan objek control

Keterampilan yang dimiliki oleh anak untuk menggerakkan anggota tubuhnya dengan menggunakan berbagai alat, striking a stationary ball *dribble* bola, menangkap, menedang, melempar dari atas dan menggelindingkan bola (Ulrich, 2000).

Dari hasil pengabdian yang ditemukan di lapangan memang sangat penting sekali seorang atlet memahami gerak dasar, karena semakin baik gerak dsar yang dimiliki oleh atlet akan sangat menunjang kemampuan olahraga dan prestasinya kedepan.

#### D. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang sudah dilaksanakan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kegiatan telah berhasil dilaksanakan dengan baik tanpa mengalami kendala yang berarti.
2. Kegiatan memberikan edukasi kepada masyarakat (atlet, pelatih, dan orang tua atlet) Kota Padang mengenai pentingnya mengetahui dan mempelajari gerak dasar.
3. Kegiatan ini telah memberikan wawasan, pengetahuan dan pengalaman dalam mendemonstrasikan gerak dasar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bolton, AE. 2006. *Immediated versus delayed feedback in simulation base training*. UCF. Florida
- Brow, Jim. (2001). *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. RajagrafindoPersada
- Corbin, Charles B (1980). *A teks book of motor development*, Towa:Wm C. Browen Company Publisher.
- Gallahue, David L (1989). *Understanding motor development : infant, children, adolescent(2<sup>nd</sup> ad)*, Indianapolis: Benchmark Press, inc.
- Goodway, J.D Robinson, L.E., & Crowe, H (under review). *Developmental delay in fundamental motor skill development of ethnically diverse and disadvantaged preschooler*, Submitted to research Quarterly for Exercise and Sport.
- Graham, G., Holt/Hale, S.A % Parker, M (2007). *Children Moving: A reflective Approach to Teaching Physical Education (7th ed.)* Mountain View, CA : Mayfield.
- Haywood, katclecn M., gettchell, Nancy (2009) *Live Span Motor Development(5th en)* Champaign,IL: Human Kinetics.
- Latif, Mukhtar, dkk. 2014. *Orientasi pendidikan anak usia dini, teori dan aplikasi*. Jakarta: Kencana
- Magill, R,A,&Hall,K.G (2001) *A review of the contextual interference affect in motor skill acquisition*. Research Quarterly For Exercise and Sport.
- National Association for Sport and Physical Education.(2009). *Active Start: A Statement of Guidelines for Children Birth to Age 5, 2nd edition*. Reston VA: NASPE Publication.
- Pangrazi, Robert (2007) *Dynamic Physical Education For Elementy School Children*, (15th ed.) Sanfrancisco: Person Benjamin Cummings.
- Rahantoknam, Edward B. (1992). *Gerak Sebagai Konten Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar (Pidato Pengukuhan Guru Besar)*. Jakarta: IKIP Jakarta
- Schmidt, Richard A., (1988), *Motor control and Learning*, Champaign Human Kinetics Publishers, Inc,
- Ulrich,D.A. (2000) *The Test of Gross Motor Development*. 2nd ed. Austin,TX:Pro-ed.