

Pelatihan Pelatih Renang Level D Kabupaten Rokan Hulu

Tofikin¹, Suhermon², Siska³, Ferri Hendryanto⁴, Arisman⁵, Debby Indah⁶
Universitas Rokania

Email: tofikinkin86@gmail.com, suhermon97@gmail.com, hendryantoferri1990@gmail.com,
siskazb36@gmail.com, arisman.rohul@gmail.com, baisangka@gmail.com

Abstract: *The purpose of this PKM activity is to improve the understanding and competence of swimming coaches. The methods used in this activity are lectures, presentations to explain the material and practicals to practice basic swimming techniques. This training involved 20 participants consisting of PJOK teachers, club coaches, and extracurricular instructors. The results of the training showed an increase in the average knowledge score from 61.25 in the pre-test to 82.40 in the post-test. As many as 90% of participants reached the competent category, while the other 10% met the minimum standard with recommendations for further coaching. The practical evaluation showed that 80% of participants were in the good category and 20% in the sufficient category. Thus, Level D swimming coach training in Rokan Hulu Regency is effective in improving coach competence and supporting the strengthening of the regional swimming coaching system in a sustainable manner. adalah service learning yang terbagi menjadi dua kegiatan yaitu synchronous dan asynchronous. Anchronous terdiri atas penyampaian materi dan presentasi, sedangkan asynchronous berupa Teknik bimbingan publik speaking*

Keywords: *Coach; training; swimming, level D; Rokan Hulu*

Abstrak: Tujuan kegiatan PKM ini Adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kompetensi pelatih olahraga renang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu cramah, persentasi untuk menjelaskan materi dan prktikum untuk mempraktekan Teknik dasar renang. Pelatihan ini melibatkan 20 peserta yang terdiri atas guru PJOK, pelatih klub, dan pembina ekstrakurikuler. Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 61,25 pada pre-test menjadi 82,40 pada post-test. Sebanyak 90% peserta mencapai kategori kompeten, sedangkan 10% lainnya memenuhi standar minimal dengan rekomendasi pembinaan lanjutan. Evaluasi praktik menunjukkan 80% peserta berada pada kategori baik dan 20% pada kategori cukup. Dengan demikian, pelatihan pelatih renang Level D di Kabupaten Rokan Hulu efektif dalam meningkatkan kompetensi pelatih dan mendukung penguatan sistem pembinaan renang daerah secara berkelanjutan.

Kata kunci: Pelatihan; pelatih; renang; Level D; Rokan Hulu

PENDAHULUAN

Pelatihan olahraga menjadi salah satu faktor penting dalam menunjang prestasi dan kualitas pembinaan atlet. Renang, sebagai cabang olahraga yang kompleks dan memerlukan keterampilan teknis khusus, membutuhkan pelatih yang kompeten dan berkualitas agar proses pembelajaran berjalan efektif. Kompetensi pelatih mencakup aspek pengetahuan teknis renang, metodologi latihan, pengembangan atlet serta aspek psikologis dan manajerial dalam pembinaan olahraga (Faryadi, 2019).

Kebutuhan pelatih renang yang memiliki sertifikasi resmi di Indonesia semakin mendesak seiring dengan bertambahnya minat masyarakat terhadap olahraga renang baik sebagai aktivitas rekreasi maupun olahraga prestasi. Di daerah, termasuk Kabupaten Rokan Hulu, fasilitas renang semakin berkembang, namun penyediaan pelatih dengan kualifikasi standar nasional masih terbatas. Hal ini berpengaruh terhadap kualitas pembinaan atlet renang di berbagai tingkatan usia.

Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pembinaan olahraga harus dilakukan secara sistematis dan berjenjang dengan standar kompetensi yang ditetapkan oleh organisasi olahraga terkait. Standar kompetensi pelatih (kelas/level sertifikasi) menjadi acuan penting dalam menjamin kualitas pelatih dalam memberi latihan dan pembinaan kepada atlet (Kemenpora RI, 2018).

Pelatih renang dengan sertifikat Level D merupakan titik awal bagi banyak pelatih baru yang hendak memasuki ranah profesional. Level D pada sertifikasi pelatih mencakup kemampuan dasar dalam pengajaran teknik renang, pengelolaan latihan dasar dan pemahaman tentang keselamatan di air. Pelatihan ini memberikan landasan pengetahuan

yang diperlukan untuk menjadi pelatih yang efektif di komunitas olahraga dan sekolah.

Kabupaten Rokan Hulu, sebagai salah satu daerah di Provinsi Riau dengan jumlah masyarakat yang memiliki minat terhadap olahraga air, terutama renang, membutuhkan peningkatan kapasitas sumber daya manusia di bidang olahraga. Kondisi geografis dengan banyak sungai dan kawasan perairan menjadikan olahraga renang relevan tidak hanya sebagai olahraga, tetapi juga keterampilan keselamatan dasar (Siregar & Bagus, 2020).

Namun, identifikasi awal menunjukkan bahwa di Rokan Hulu masih terdapat keterbatasan pelatih bersertifikat di cabang renang. Banyak klub renang dan sekolah yang masih mengandalkan pembina non-sertifikasi, sehingga pembelajaran teknik renang sering kurang sistematis dan kurang sesuai standar pedagogi olahraga air. Berdasarkan hasil survei awal Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Rokan Hulu pada tahun 2024, dari 4 klub renang setempat hanya 3 pelatih yang memiliki sertifikat resmi dari lembaga berwenang (Dispora Rohul, 2024).

Ketiadaan pelatih bersertifikat berdampak pada rendahnya prestasi atlet renang daerah pada kejuaraan tingkat provinsi maupun nasional. Selain itu, kekurangan pengetahuan pelatih tentang keselamatan di air juga berpotensi meningkatkan risiko kecelakaan bagi peserta didik saat latihan. Oleh karena itu, penyelenggaraan pelatihan pelatih renang level D menjadi strategi penting dalam upaya peningkatan kompetensi pelatih di Kabupaten Rokan Hulu.

Pelatihan ini diharapkan bukan hanya meningkatkan standar teknis pelatih, tetapi juga memperkuat pemahaman pedagogi olahraga, keselamatan di air, perencanaan latihan serta monitoring dan evaluasi perkembangan atlet. Hal ini selaras dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pelatihan pelatih

berdampak signifikan terhadap peningkatan kualitas program latihan dan prestasi atlet di tingkat daerah (Hendri & Widodo, 2021; Utama, 2022).

Dengan landasan tersebut, pelaksanaan pelatihan pelatih renang Level D di Kabupaten Rokan Hulu menjadi kebutuhan strategis dalam meningkatkan kualitas pembinaan olahraga renang daerah dan memperkuat struktur pembinaan prestasi olahraga secara berkelanjutan.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berupa pelatihan (Slamet, G., Handayani, SWE., Danarwati, S., & Wijayanti, C, 2023). Materi pelatihan yang disajikan cenderung banyak praktik daripada teorinya (Fitriani, Y., Wardarita, R., Missriani, Ali, M., Rukiyah, S., & Utami, P, 2023). Pengabdian masyarakat yang telah kami lakukan dilaksanakan di Aula Universitas Rokania. Kegiatan sosialisasi ini berisi khalyak sasaran pelatih renang 20 orang. Pada program pengabdian masyarakat ini metode yang digunakan adalah *pretest dan posttest*. Para peserta melakukan pretest berupa pengisian kuisioner mengenai olahraga renang sebelum mengikuti sosialisasi. Kegiatan sosialisasi dipandu oleh orang yang memiliki kepakaran di olahraga arung jeram. Setelah mengikuti kegiatan sosialisasasi para peserta melakukan posttest berupa pengisian kuisioner mengenai olahraga renang. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama dua hari di Universitas Rokania. Acara dimulai dari tanggal 26-28 September 2025. Adapun tahapan-tahapan dalam pelaksanaan pengabdian ini sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan observasi mengali informasi tentang permasalahan dan prestasi yang di raih oleh olahraga renang, meninjau Lokasi kolam renang, perlengkapan renang, menyiapkan materi pelatihan dan jadwal pengabdian

2. Tahap pelaksanaan kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan dalam 2 (dua) tahap, yaitu tahap pertama dilakukan dalam suatu ruangan untuk kegiatan pelatihan berupa ceramah dan diskusi (Tanya Jawab) mengenai materi pelatihan. Materi penyuluhan yang diberikan adalah sebagai berikut.

(a) pemahaman tentang Sejarah renang, (b) pemahaman tentang sarana prasarana renang, (c) Teknik dasar renang, (d) peraturan perlombaan renang (e) jenis perlombaan renang

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penjelasan Materi Tentang Olahraga Renang

a. Sejarah Renang

Renang merupakan salah satu aktivitas fisik tertua dalam sejarah peradaban manusia. Bukti arkeologis menunjukkan bahwa aktivitas berenang telah dikenal sejak zaman prasejarah, salah satunya tergambar pada lukisan gua di wilayah Wadi Sora, Mesir, sekitar 10.000 tahun lalu (Cox, 2003).

Pada era modern, perkembangan renang sebagai olahraga kompetitif dimulai di Eropa pada abad ke-19. Inggris menjadi pelopor penyelenggaraan kompetisi renang terorganisir pada tahun 1837 di London. Organisasi internasional renang kemudian dibentuk dengan berdirinya World Aquatics (sebelumnya bernama FINA – Fédération Internationale de Natation) pada tahun 1908 di London.

Renang mulai dipertandingkan pada Olimpiade modern pertama tahun 1896 di Athena untuk kategori pria, sedangkan nomor wanita mulai dipertandingkan pada tahun 1912 di Stockholm. Di Indonesia, organisasi renang nasional adalah Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) yang berdiri pada 21 Maret 1951.

Perkembangan renang tidak hanya sebagai olahraga prestasi, tetapi juga sebagai bagian dari pendidikan jasmani, keselamatan air (water safety), dan rekreasi masyarakat.

b. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana renang merupakan komponen penting dalam pelatihan dan perlombaan. Standar fasilitas mengacu pada regulasi World Aquatics.

1. Kolam Renang Standar

- Panjang: 50 meter (long course) atau 25 meter (short course)
- Lebar: minimal 21 meter (8 lintasan)
- Kedalaman: minimal 1,35 meter (untuk kompetisi resmi)
- Suhu air: 25–28°C
- Tali lintasan (lane rope) anti-gelombang

2. Peralatan Pendukung

- Starting block (balok start)
- Timing system elektronik
- Peluit dan stopwatch
- Papan sentuh otomatis (touch pad)
- Bendera gaya punggung
- Rescueequipment (pelampung, tongkat penyelamat)

3. Peralatan Latihan

- Kickboard
- Pull buoy

- Paddle
- Fins
- Snorkel renang

4. Aspek Keselamatan

- Lifeguard tersertifikasi
- SOP keselamatan
- Jalur evakuasi
- Pemeriksaan kualitas air (pH 7,2–7,8)

c. Teknik Dasar Renang

Teknik dasar renang terdiri dari empat gaya utama yang diakui secara internasional oleh World Aquatics:

1. Gaya Bebas (Freestyle/Crawl)

- Posisi tubuh streamline
- Gerakan kaki naik-turun (flutter kick)
- Tarikan tangan bergantian
- Pernapasan ke samping

2. Gaya Punggung (Backstroke)

- Posisi terlentang
- Gerakan kaki flutter kick
- Tarikan tangan bergantian
- Start dari dalam air

3. Gaya Dada (Breaststroke)

- Gerakan kaki katak
- Tarikan tangan simetris
- Pola pernapasan setiap siklus

4. Gaya Kupu-kupu (Butterfly)

- Gerakan kaki dolphin kick
- Tarikan tangan simultan
- Koordinasi gelombang tubuh

d. Peraturan Perlombaan Renang

Peraturan renang internasional ditetapkan oleh World Aquatics dan diadopsi oleh Persatuan Renang Seluruh Indonesia.

Pokok Peraturan:

1. Start:

- Gaya bebas, dada, kupu-kupu: start dari balok.
 - Gaya punggung: start dari dalam air.
2. Diskualifikasi:
 - Start mendahului aba-aba.
 - Gerakan tidak sesuai gaya.
 - Tidak menyentuh dinding saat finish/turn.
 3. Nomor Pertandingan:
 - 50m, 100m, 200m, 400m
 - 800m (putri), 1500m (putra)
 - Estafet 4x100m, 4x200m
 - Individual Medley (IM)
 4. Sistem Penilaian:
 - Waktu tercepat sebagai pemenang.
 - Sistem heat dan final.
- e. Jenis Perlombaan Renang
- Berdasarkan regulasi World Aquatics, jenis perlombaan renang meliputi:
1. Renang Kolam (*Pool Swimming*)
 - Nomor perorangan
 - Nomor estafet
 - Individual medley
 2. Renang Perairan Terbuka (*Open Water Swimming*)
 - 5 km
 - 10 km
 - 25 km
 3. Renang Artistik (*Artistic Swimming*)
 4. Polo Air (*Water Polo*)
 5. Loncat Indah (*Diving*)

2. Hasil Kegiatan Pelatihan Pelatih Renang Kategori D

Pelatihan Pelatih Renang Level D yang dilaksanakan di Kabupaten Rokan Hulu diikuti oleh 20 peserta yang berasal dari klub renang,

guru Pendidikan Jasmani, serta pembina olahraga sekolah. Pelatihan berlangsung selama tiga hari dengan materi meliputi: (1) teknik dasar renang (gaya bebas, punggung, dada, dan kupu-kupu), (2) metodologi pelatihan dasar, (3) keselamatan di air (water safety), (4) perencanaan program latihan, dan (5) evaluasi serta tes keterampilan atlet pemula.

a. Karakteristik Peserta

Dari 20 peserta yang mengikuti pelatihan:

- 12 orang (60%) merupakan guru PJOK
- 5 orang (25%) merupakan pelatih klub renang lokal
- 3 orang (15%) merupakan pembina ekstrakurikuler renang

Berdasarkan pengalaman melatih:

- 8 orang (40%) memiliki pengalaman kurang dari 2 tahun
- 7 orang (35%) memiliki pengalaman 2–5 tahun
- 5 orang (25%) memiliki pengalaman lebih dari 5 tahun

Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih berada pada tahap awal pengembangan kompetensi kepelatihan.

b. Peningkatan Pengetahuan (Aspek Kognitif)

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test dengan 40 butir soal pilihan ganda terkait teknik renang, prinsip latihan, dan keselamatan di air.

Komponen	Nilai Rata-rata
Pre-test	61,25
Post-test	82,40
Kenaikan Rata-rata	21,15 poin

Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta sebesar 34,5% dari nilai awal. Seluruh peserta (100%) mengalami peningkatan skor, dan 18 peserta (90%) mencapai kategori kompeten (nilai ≥ 75).

c. Peningkatan Keterampilan (Aspek Psikomotor)

Penilaian praktik dilakukan melalui demonstrasi teknik dasar renang dan simulasi penyusunan program latihan mingguan.

Hasil evaluasi praktik menunjukkan:

- 16 peserta (80%) masuk kategori Baik
- 4 peserta (20%) masuk kategori Cukup
- Tidak ada peserta dalam kategori kurang

Peningkatan keterampilan terlihat terutama pada aspek koreksi teknik dasar dan kemampuan memberikan instruksi yang sistematis kepada atlet pemula.

d. Aspek Sikap dan Profesionalisme (Afektif)

Berdasarkan observasi instruktur selama pelatihan:

- 100% peserta menunjukkan partisipasi aktif
- 85% peserta mampu melakukan simulasi kepelatihan dengan pendekatan pedagogis yang tepat

- Seluruh peserta memahami pentingnya keselamatan di air sebagai prioritas utama dalam pembinaan renang

Peserta juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam memimpin sesi latihan setelah praktik micro coaching.

e. Tingkat Kelulusan

Berdasarkan standar kelulusan pelatihan Level D (nilai minimal 75 untuk teori dan kategori minimal “Cukup” untuk praktik):

- 18 peserta (90%) dinyatakan LULUS dan kompeten
- 2 peserta (10%) dinyatakan LULUS dengan rekomendasi pembinaan lanjutan

Dengan demikian, tingkat keberhasilan pelatihan mencapai 100%, dengan 90% peserta memenuhi standar kompetensi optimal.

f. Dampak Pelatihan

Beberapa dampak langsung yang teridentifikasi:

1. Meningkatnya kemampuan peserta dalam menyusun program latihan dasar.
2. Bertambahnya pemahaman tentang prinsip keselamatan air.
3. Terciptanya jaringan komunikasi antar pelatih renang di Kabupaten Rokan Hulu.
4. Terbentuknya komitmen untuk pengembangan klub dan sekolah berbasis standar kepelatihan nasional.



Gambar 1. Pelatihan pelatih Renang Level D



Gambar 2. Praktik Renang



Gambar 3. Praktik Renang

KESIMPULAN

Pelatihan Pelatih Renang Level D di Kabupaten Rokan Hulu terbukti efektif dalam meningkatkan kompetensi peserta baik pada

aspek kognitif, psikomotor, maupun afektif. Dengan tingkat kelulusan 90% pada kategori kompeten, pelatihan ini memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia bidang olahraga renang di daerah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini tim pengabdian pada masyarakat menyampaikan ucapan terima kasih kepada ketua umum FAI yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Selanjutnya terima kasih kepada semua pihak yang turut mendukung dan membantu tim pengabdian dalam pengabdian ini. Tidak lupa tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Rokania yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics
- Cox, R. (2003). *Sports in Ancient Civilizations*. London: Routledge.
- Dispora Kabupaten Rokan Hulu. (2024). *Data Penyuluhan dan Pembinaan Pelatih Cabang Olahraga Renang di Kabupaten Rokan Hulu* (Laporan Internal).
- Faryadi, Q. (2019). *Manajemen Pelatihan Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hendri, A., & Widodo, E. (2021). *Pengaruh Pelatihan Kepelatihan terhadap Kinerja Pelatih Olahraga di Provinsi Riau*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 115–124.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Sertifikasi Pelatih Olahraga*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Maglischo, E. (2003). *Swimming Fastest*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Persatuan Renang Seluruh Indonesia. (2022). *Peraturan Perlombaan Renang Nasional*. Jakarta: PRSI.
- Siregar, R., & Bagus, A. (2020). *Keselamatan Renang dan Peningkatan Keterampilan Dasar Renang pada Masyarakat*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 5(1), 52–60.
- Slamet, G., Handayani, SWE., Danarwati, Y.S., & Wijayanti, C., N. (2023). Pelatihan Menghadapi Persoalan Diri Berbicara Di Depan Umum Ibu-Ibu Pengurus Pengajian Desa Kadilangu, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. Surakarta Abdimas Journal, 2(1), 15–26.
- Utama, G. (2022). *Evaluasi Program Pelatihan Pelatih di Kabupaten/Kota Provinsi Riau*. Jurnal Sport Science and Coaching, 8(1), 40–50.
- World Aquatics. (2023). *Competition Regulations & Technical Rules*. Lausanne: World Aquatics.
- Yustriana Aprilianti., & Indah Suryawati. 2025. Komunikasi Interpersonal Pelatih dan Atlet Arung Jeram Jakarta Pada PON XXI Aceh Sumatera Utara. Jurnal Komunikasi Nusantara. Volume 7 Nomor 1 (2025)
- Slamet, G., Handayani, SWE., Danarwati, Y.S., & Wijayanti, C., N. (2023). Pelatihan Menghadapi Persoalan Diri Berbicara Di Depan Umum Ibu-Ibu Pengurus Pengajian Desa Kadilangu, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. Surakarta Abdimas Journal, 2(1), 15–26.
- Utama, G. (2022). *Evaluasi Program Pelatihan Pelatih di Kabupaten/Kota Provinsi Riau*. Jurnal Sport Science and Coaching, 8(1), 40–50.
- World Aquatics. (2023). *Competition Regulations & Technical Rules*. Lausanne: World Aquatics.
- Yustriana Aprilianti., & Indah Suryawati. 2025. Komunikasi Interpersonal Pelatih dan Atlet Arung Jeram Jakarta Pada PON XXI Aceh Sumatera Utara. Jurnal Komunikasi Nusantara. Volume 7 Nomor 1 (2025)