



# Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/19882>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.19882>

## Peningkatan Praktik Latihan dan Pengembangan Aspek Profesional Pelatih Renang di Lingkungan Ayo Renang Akademi Kota Malang

Ahmad Abdullah, Muhammad Wildan Bahtiar, Eggy Nur Arfiansyah, Dinta Sugiarto, Heri Purnama Pribadi  
Universitas Negeri Malang, Indonesia

### Article Info

Article History :

Received 2024-08-12

Revised 2024-09-08

Accepted 2024-09-19

Available 2024-11-07

Keywords :

Professional, coach, swimming, practice

Bahasa :

Profesional, pelatih, renang, praktik latihan

### Abstract

*Coach learning and development has become a topic of increasing interest, analyzing different situations and skills with the ultimate goal of supporting the efficiency of coaches during daily training routines. Situation analysis found a lack of professionalism and uncontrolled training practices as the main factors causing low understanding of trainers. Through this program, which basically looks at situation analysis, the aim is to improve the quality of practice and form professional character in swimming coaches. The community service method used is an approach to increasing understanding of a problem which involves active participation from local communities in identifying, analyzing and solving problems. This program is carried out with an initial test, then understanding of the material is provided through seminars, as well as a final test to measure the trainer's increase in understanding. This program succeeded in increasing the understanding and application of practical and professional values in coaches, especially in the aspects of LongTerm Athlete Development (86,7%), Performance Analysis (83,4%), Self-Evaluation (33,4%), Coach Development (11,1%), and Intra-Interpersonal Interaction (26,6%). The evaluation showed significant improvements in the implementation of these values. Thus, this program not only increases knowledge aspects but also forms a strong foundation of professionalism in coaches through positive experiences in swimming.*

Pembelajaran dan pengembangan pelatih telah menjadi topik yang menarik minat, menganalisis situasi dan keterampilan yang berbeda dengan tujuan akhir untuk mendukung efisiensi pelatih selama latihan rutin sehari-hari. Analisis situasi mendapati kurangnya aspek terhadap profesionalisme dan praktik latihan yang tidak terkontrol sebagai faktor utama yang menyebabkan rendahnya pemahaman pada pelatih. Melalui program ini, yang pada dasarnya melihat dari analisis situasi, tujuannya adalah meningkatkan kualitas praktik dan membentuk karakter profesional pada pelatih renang. Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah dengan pendekatan peningkatan pemahaman terhadap suatu masalah yang melibatkan partisipasi aktif dari masyarakat lokal dalam identifikasi, analisis, dan penyelesaian masalah. Program ini dilakukan dengan tes awal, kemudian diberikan pemahaman materi melalui seminar, serta tes akhir untuk mengukur peningkatan pemahaman pelatih. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman dan penerapan nilai-nilai praktik dan profesional pada pelatih, terutama dalam aspek *Long Term Athlete Development* (86,7%), *Performance Analysis* (83,4%), *Evaluasi Diri* (33,4%), *Pengembangan Pelatih* (11,1%), dan *Interaksi Intra-Interpersonal* (26,6%). Evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam penerapan nilai-nilai ini. Dengan demikian, program ini tidak hanya meningkatkan aspek pengetahuan tetapi juga membentuk fondasi profesionalisme yang kuat pada pelatih melalui pengalaman positif dalam cabang olahraga renang.

✉ Correspondence Address : Departemen Ilmu Keolahragaan FIK UM

E-mail : [ahmad.abdullah.fik@um.ac.id](mailto:ahmad.abdullah.fik@um.ac.id)

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

## A. PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga merupakan proses yang kompleks dan dinamis yang memerlukan pengembangan profesional berkelanjutan, mengingat peran pelatih yang bersifat multidimensi dan sentral untuk memfasilitasi praktik pelatihan (Tan & O'Connor, 2022). Dalam lingkungan olahraga yang kompetitif, pembinaan adalah tugas yang menuntut yang melibatkan interaksi kompleks antara kinerja pelatih dan dukungan jangka pendek dan jangka panjang atlet untuk mencapai potensi sepenuhnya (Woods et al., 2020). Olahraga kompetitif beriringan dengan kepopuleran cabang olahraga tersebut, salah cabang olahraga populer di Indonesia yaitu renang (Hariyanto et al., 2023). Olahraga populer seperti renang menjadikan sebuah hal yang kompetitif, sehingga tidak heran jika serangkaian penelitian telah dilakukan untuk menganalisis persepsi kompetensi pelatih renang, terutama dari sudut pandang pelatihan atau praktik latihan dan fisiologis (Healy et al., 2021).

Besarnya peran pelatih dalam pembinaan ketika praktik latihan dan pengembangan aspek profesional dalam klub renang, sehingga dibutuhkan suatu analisis suatu kinerja pelatih melalui 5 aspek sehingga bagi klub ayo renang akademi Kota Malang dapat dijadikan acuan suatu pertimbangan dalam evaluasi dan peningkatan kualitas layanan agar hasil yang diperoleh lebih meningkat. Kompetensi utama pelatih renang (misalnya perencanaan, pengorganisasian, dan penyampaian program pelatihan, keterampilan melatih renang, dan memberikan instruksi verbal yang benar) pendekatan yang lebih baru terhadap proses pengembangan pelatih menekankan pada penciptaan jalur pembelajaran dengan mempertimbangkan sebuah pendekatan psiko-sosial, yang mencakup intrapersonal (misalnya kesadaran diri, dan pengaturan emosi), dan pengetahuan interpersonal (misalnya, berkomunikasi secara efektif dengan orang tua, atlet, dan pemangku kepentingan) (Côté & Gilbert, 2009; Vinson et al., 2021). Sedangkan dalam lingkungan pembinaan (klub renang) dapat dibentuk dan dikembangkan melalui refleksi, evaluasi diri, pengalaman pribadi, pendampingan, dan interaksi dengan pelatih atau rekan lainnya (Silva et al., 2020; Szedlak et al., 2021).

Klub renang adalah suatu perkumpulan pelatih yang menyelenggarakan kegiatan dalam bidang renang untuk pendidikan, rekreasi dan tentu saja prestasi (Sayekti & Lumintuarso, 2022). Dalam kelompok pelatih individu dan tim, telah menganalisis persepsi pelatih olahraga terhadap sumber pembelajaran dengan kombinasi latar belakang profesional dan gender, akan tetapi penelitian tersebut hanya secara pada umumnya pelatih, sehingga masih kurang dalam spesifik pelatih pada klub renang (Santos et al., 2010). Oleh karena itu, sangat penting untuk mencari analisis informasi tentang profesional kinerja pelatih pada klub renang, yang mana pada penelitian Dalamitros et al. (2023) bahwa ada 6 aspek mengetahui kompetensi pelatih profesional: informasi latar belakang, pengembangan pembinaan renang melalui keterampilan, evaluasi diri, interaksi interpersonal-intrapersonal, pengalaman keterampilan, dan menganalisis performa renang.

Berdasarkan analisis situasi, solusi yang dapat diberikan melalui program ini yaitu untuk meningkatkan praktek latihan dan pengembangan aspek profesional pelatih renang sehingga dapat meningkatkan kualitas layanan dengan: 1) Memberikan *pretest* 5 aspek pada pelatih guna mengetahui tingkat pengetahuan awal. 2) Memberikan seminar suatu pengetahuan mengenai praktek latihan dan pengembangan aspek profesional pelatih renang 3) Memberikan *posttest* 5 aspek pada pelatih guna mengetahui daya serap dan pengetahuan pelatih diakhir. Sehingga pelatih klub ayo renang akademi menyadari pentingnya pengetahuan untuk

peningkatan praktek latihan dan pengembangan aspek profesional. Serta manajemen klub ketika akan dan sedang membina pelatih dapat menggunakan instrumen 5 aspek tersebut dan Buklet praktek latihan dan pengembang aspek profesional pelatih.

## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Metode kegiatan Pengabdian ini akan dilakukan dengan *Participatory Action Reserach* (Afandi, 2022) yang secara langsung dengan mengundang pelatih dan manajemen klub Ayo Renang Akademi yang berada di Kota Malang. Dengan cara, membuat *pretest*, seminar dan *posttest* untuk mengetahui nilai pengetahuan awal dan akhir pelatih. sehingga kebermanfaatan materi inti yang disusun dengan baik dapat diketahui. Tahap Persiapan: Tim Pengabdian berkoordinasi dengan anggota tim terkait rencana pelaksanaan Pengabdian. Tim Pengabdian merancang macam kegiatan yang akan ditampilkan dalam survei praktik latihan dan pengembangan aspek profesional pelatih renang. Tahap Pelaksanaan: Penyampaian alur kegiatan survei praktik latihan dan pengembangan aspek profesional pelatih renang dan dengan pihak manajemen klub. Tahap Evaluasi: Kegiatan Pengabdian diawali dengan koordinasi awal terhadap tim pengabdian dan menyusun rencana kegiatan yang sudah disepakati. Kegiatan yang disepakati adalah survei praktik latihan dan pengembangan aspek profesional pelatih renang. Pelaksanakannya harus mencari peserta yang sesuai dengan sasaran yang akan ditetapkan. Kemudian menjadi evaluasi bagi klub dan masyarakat terhadap penerapan survei praktik latihan dan pengembangan aspek profesional pelatih renang.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat kepada manajemen dan pelatih Ayo Renang Akademi Kota Malang dibagi menjadi tiga tahapan antara lain persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tiap tahap diuraikan sebagai berikut:

### **1. Tahap Persiapan**

Pada tahap awal ini tim pengabdian melakukan observasi guna menganalisis situasi yang dialami. Pada hasil observasi dan diskusi terhadap mitra, ditemukan masalah yang dialami yaitu belum pernah dilakukan edukasi tentang praktik latihan dan pengembang profesional pelatih. Dari situasi tersebut, tim pengabdian menyusun rencana kegiatan untuk melakukan kegiatan seminar bersamaan dengan kegiatan monitoring dan evaluasi mitra.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Kegiatan

## 2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini terdiri dari beberapa rangkaian kegiatan. Pertama adalah tahap sosialisasi awal tentang maksud dan tujuan kegiatan pengabdian kepada peserta. Kedua adalah pelaksanaan pemberian materi edukasi oleh tim pengabdian. Sebelum materi diberikan oleh pemateri, peserta diminta untuk mengerjakan *pretest*, kemudian diberikan materi tentang aspek pengembang profesional dan praktik latihan pada pelatih renang. Setelah mengikuti materi, peserta mengerjakan soal *posttest*.

## 3. Tahap Evaluasi

Tahap ini dilakukan dengan menganalisis dan evaluasi hasil nilai *pretest* dan *posttest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta pengabdian yaitu pelatih Ayo Renang Akademi Kota Malang.

Hasil dari analisis data perolehan tes dalam mengukur tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian dapat dilihat dalam tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil pengukuran parameter keberhasilan kegiatan

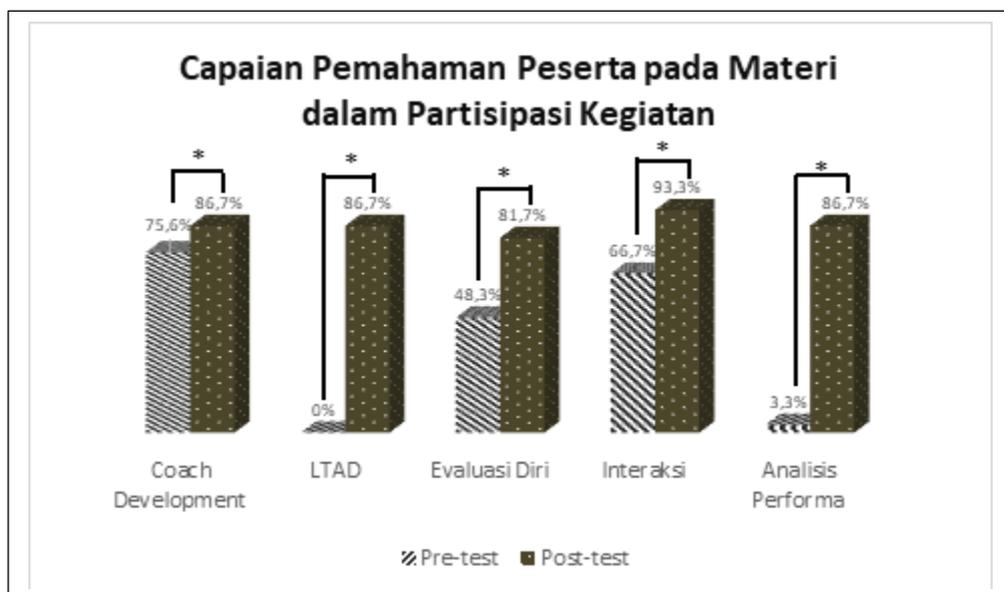
Indikator	Nilai Tes		Sig.
	Pre test	Posttest	
Coach Development	2.3 ± 0.8	2.6 ± 0.6	0.019
LTAD	0.0 ± 0.0	1.7 ± 0.7	0.000
Evaluasi Diri	1.9 ± 0.8	3.3 ± 0.7	0.000
Interaksi	0.7 ± 0.5	0.9 ± 0.3	0.041
Analisis Performa	0.1 ± 0.3	1.7 ± 0.4	0.000

Data dari tabel 1. Menunjukkan ada peningkatan pemahaman peserta kegiatan terhadap materi dari tema kegiatan pengabdian. Hasil tersebut tampak pada uji beda antara pretes dan posttes yang menunjukkan hasil beda yang signifikan pada nilai  $< 0.05$ . Dari kelima aspek yang terdapat pada tema materi pengabdian, semuanya mengalami peningkatan nilai setelah diberikan seminar. Lebih khusus pada aspek *long term athlete development* dan analisis performa yang mengalami peningkatan nilai yang pesat.

Secara umum dapat dikatakan bahwa PkM seminar dengan tema praktik latihan dan aspek

pengembangan profesional pelatih renang untuk meningkatkan kualitas pelatih ini berhasil. Hasil evaluasi menunjukkan keberhasilan dengan Evaluasi kegiatan pada PkM ini didasarkan pada proses dan produk. Evaluasi proses didasarkan pada kehadiran dan partisipasi peserta. Evaluasi produk melihat tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta kegiatan PkM pada pelatih yang mana Evaluasi dilihat dengan mengamati tanya jawab selama kegiatan PPM serta pretest dan posttest untuk materi yang sudah diberikan dalam kegiatan PkM.

Hasil kegiatan PPM dari aspek proses dinilai berhasil. Hal ini dilihat dari kehadiran para peserta berpartisipasi aktif selama kegiatan PkM. Dari aspek produk, yang meliputi pengetahuan dan pemahaman tentang praktik latihan dan aspek pengembangan profesional pelatih renang pada berada pada kategori baik, tetapi ada beberapa aspek masih dalam kategori rendah. Namun dari Gambar 1 tampak ada peningkatan setelah diberikan materi dari beberapa aspek yang belum dalam kategori yang baik. Secara umum, khalayak sasaran menyatakan bahwa seminar sangat bermanfaat, khususnya dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan untuk meningkatkan praktik latihan dan aspek profesional pelatih.



Keterangan: \*Signifikan p-value < 0.05

**Gambar 2.** Grafik nilai pemahaman sebelum dan sesudah kegiatan

Gambar 2. menunjukkan hasil evaluasi tingkat pemahaman peserta terhadap penyelenggaraan kegiatan PkM, yaitu nilai persentase tingkat pemahaman peserta terhadap materi pengabdian dari 5 aspek terlihat meningkat. Peserta menyatakan bahwa materi PkM yang diberikan sangat bermanfaat dan minta ada keberlanjutan. Sebagian peserta juga mengusulkan tema PkM yang mereka butuhkan, diantaranya adalah tentang pemilihan gizi, pengetahuan *Long term athlete development*, dan analisis performa lebih spesifik. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya dalam bentuk edukasi terbukti positif dalam meningkatkan pemahaman para peserta pengabdian (Siahaan et al., 2024). Sehingga kegiatan pengabdian dalam bentuk seminar masih dapat diperhitungkan untuk terus dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Hasil dari aspek pada tema diketahui bahwa lebih banyak wawasan tentang pengembangan pembinaan diperoleh melalui tingkat pendidikan responden. Misalnya, ditemukan bahwa mereka yang memegang gelar akademik lebih mungkin untuk menerapkan prinsip-prinsip model LTAD selama merencanakan pelatihan tahunan mereka. Namun, ada kemungkinan bahwa kerangka LTAD mungkin tidak demikian diperkenalkan ke dalam program pendidikan di banyak kualifikasi institusi secara global. Selain itu, para peserta ini tampaknya juga demikian lebih mengandalkan makalah ilmiah dan beberapa video di sosial media untuk mendapat informasi tentang hal-hal baru perkembangan dan tren renang. Hal ini agak kurang diharapkan karena dalam akademis mungkin kurang dipahami oleh pelatih yang tidak memiliki pendidikan akademis (Reade et al., 2008). Sumber belajar yang sebagian besar dipilih oleh peserta (yaitu, pencarian di internet dan pelatih lainnya) yang setuju dengan dilaporkan dalam penelitian sebelumnya tentang pembelajaran pelatih yang berkaitan dengan renang (Callary et al., 2018), bahkan berbagai olahraga individu dan tim (Rynne et al., 2016).

Penggunaan perangkat lunak, metode analisis, atau model untuk prediksi kinerja terlihat jelas pada hampir semua peserta belum mengenal teknologi untuk menganalisis performa. Kurangnya pengenalan terhadap teknologi juga dilaporkan dalam penelitian sebelumnya oleh Mooney et al. (2016) dalam kelompok besar pelatih renang. Hal ini mengindikasikan bahwa penerapan teknologi dalam mengevaluasi performa masih menjadi tantangan pada setiap pelatih. Oleh sebab itu, kegiatan seminar dalam pengabdian ini memberikan pengetahuan tentang teknologi dalam mengevaluasi performa sehingga dapat memudahkan pelatih.

Selain aspek LTAD dan Analisis performa, diketahui bahwa para peserta sebelumnya memiliki pengetahuan yang cukup pada aspek lainnya. Seperti dalam hal interaksi inter-intrapersonal sebelumnya diketahui dalam nilai yang cukup. Interaksi merupakan keahlian dalam pembinaan yang banyak memberikan perhatian pada komunikasi sebagai “bahan bakar” untuk mendukung keterampilan inter-intrapersonal, sehingga menghasilkan kinerja ataupun hasil yang positif (Davis et al., 2019). Dalam konteks yang sama di mana interaksi sosial terlibat, pembelajaran pelatih melalui kolaborasi dan diskusi dengan rekan-rekan dianggap sebagai hal yang penting pendekatan untuk memfasilitasi pengembangan profesional (Vinson et al., 2021).

## **D. PENUTUP**

### **Simpulan**

Kegiatan sosialisasi memiliki pengaruh terhadap peningkatan pemahaman praktik latihan dan aspek pengembang profesional pelatih yang berada dilingkungan Ayo Renang Akademi. Para pelatih juga telah meningkatkan kesadaran tentang pentingnya aspek pengembangan profesional dalam pribadi masing-masing. Selain itu, penting bagi pelatih untuk memahami filosofi dan perkembangan dalam melatih guna meningkatkan keterampilan dalam melatih sehingga dapat mendidik calon atlet menuju puncak prestasinya.

### **Ucapan Terimakasih**

Ucapan terima kasih Tim Pengabdian terutama kepada FIK UM dan Universitas Negeri Malang atas dana internal yang diberikan demi terselenggaranya kegiatan pengabdian. Serta Klub Ayo Renang Akademi yang

terlibat dalam partisipasi kegiatan.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. (2022). *Metodologi pengabdian masyarakat*. Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan~....
- Callary, B., Rathwell, S., & Young, B. W. (2018). Coach education and learning sources for coaches of Masters swimmers. *International Sport Coaching Journal*, 5(1), 47–59.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.
- Dalamitros, A. A., Nikolopoulos, A., Varsamidou, K., Gourgoulis, V., Zafeiroudi, A., Loukovitis, A., Clemente-Suárez, V. J., Tornero-Aguilera, J. F., & Powell, C. (2023). Swimming coaches' professional development and training practices: an international survey. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1229066.
- Davis, L., Jowett, S., & Tafvelin, S. (2019). Communication strategies: The fuel for quality coach-athlete relationships and athlete satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2156.
- Hariyanto, A., Kusuma, D. A., & Pramono, B. A. (2023). *Perencanaan Kepelatihan Olahraga*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Healy, R., Kenny, I. C., & Harrison, A. J. (2021). Resistance training practices of sprint coaches. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 35(7), 1939–1948.
- Mooney, R., Corley, G., Godfrey, A., Osborough, C., Newell, J., Quinlan, L. R., & ÓLaighin, G. (2016). Analysis of swimming performance: perceptions and practices of US-based swimming coaches. *Journal of Sports Sciences*, 34(11), 997–1005.
- Reade, I., Rodgers, W., & Hall, N. (2008). Knowledge transfer: How do high performance coaches access the knowledge of sport scientists? *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(3), 319–334.
- Rynne, S. B., Mallett, C. J., & Rabjohns, M. W. O. (2016). High performance coaching: Demands and development. In *The psychology of sports coaching* (pp. 114–127). Routledge.
- Santos, S., Mesquita, I., Graça, A., & Rosado, A. (2010). Coaches' perceptions of competence and acknowledgement of training needs related to professional competences. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(1), 62.
- Sayekti, K. A., & Lumintuarso, R. (2022). Evaluasi program pembinaan olahraga renang di klub renang Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 80–90.
- Siahaan, M. F., Siahaan, J., Fazara, A., & Sholah, F. (2024). Coaching Clinic Pengaturan Gizi dan Hidrasi

Atlet pada Pelatih Taekwondo Kota Jakarta Timur. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 5(1), 58–65.

Silva, E. J. Da, Evans, M. B., Lefebvre, J. S., Allan, V., Côté, J., & Palmeira, A. (2020). A systematic review of intrapersonal coach development programs: Examining the development and evaluation of programs to elicit coach reflection. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(5–6), 818–837.

Szedlak, C., Smith, M. J., & Callary, B. (2021). Developing a ‘letter to my younger self’ to learn from the experiences of expert coaches. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(4), 569–585.

Tan, L. Q. W., & O’Connor, D. (2022). Coaches’ perspectives of the continuing coach education program in the development of quality coach education in Singapore. *International Sport Coaching Journal*, 10(2), 230–243.

Vinson, D., Huckle, V., & Cale, A. (2021). “I’ve had a magical journey”: understanding how international sports coaches learn through cross-sport boundary encounters. *Sports Coaching Review*, 10(2), 177–202.

Woods, C. T., McKeown, I., O’Sullivan, M., Robertson, S., & Davids, K. (2020). Theory to practice: performance preparation models in contemporary high-level sport guided by an ecological dynamics framework. *Sports Medicine-Open*, 6, 1–11.