

PELAKSANAAN LATIHAN OLAHRAGA RENANG BAGI ANAK
DISABILITAS INTELEGENSI (STUDI DESKRPTIF DI *SPECIAL OLYMPICS*
INDONESIA (SOINA), RAWAMANGUN)

Dede Kurniasih

(Jurusan Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNJ)

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang pelaksanaan latihan olahraga renang bagi disabilitas inteligensi. Penelitian ini dilaksanakan di *Special Olympics* Indonesia (SOIna), Rawamangun cabang olahraga renang. Penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara serta inventori. Analisis data yang digunakan menurut Miles and Huberman yang memiliki 3 tahap yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil dari penelitian ini adalah sebelum melaksanakan latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi, terlebih dahulu membuat program latihan jangka panjang dengan sebelumnya melakukan assessment kemampuan atlet dalam cabang olahraga renang. Metode yang digunakan pelatih adalah metode demonstrasi. Materi yang diberikan dalam latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi adalah pengenalan air, pengenalan gaya dalam renang, serta pengenalan kompetisi Pemberian *reinforcement* untuk meningkatkan motivasi atlet. Evaluasi dilaksanakan selama latihan berlangsung dan hasil evaluasi tersebut diberikan kepada orang tua atlet.

Kata kunci : latihan, olahraga renang, disabilitas inteligensi

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang melibatkan seluruh fungsi tubuh, kegiatan olahraga dapat dilakukan oleh seluruh manusia di dunia ini tanpa melihat latar belakang sosial, ras, etnis atau golongan bahkan kondisi fisik seseorang. Ada berbagai jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh setiap orang. Ada olahraga yang dilakukan secara individu, ada pula olahraga yang dilakukan secara berkelompok atau tim. Salah satu olahraga yang cukup populer dikalangan masyarakat adalah olahraga renang.

Renang merupakan gerakan yang dilakukan di dalam air. Renang membantu pembentukan otot, karena saat berenang semua otot tubuh bergerak. Selain itu, renang juga membantu seseorang memiliki rasa percaya diri, keberanian, dan kemandirian. Dalam ilmu kesehatan, renang juga digunakan sebagai media terapi air yang dapat membantu penyembuhan dari berbagai penyakit.

Disabilitas inteligensi merupakan seseorang yang memiliki kecerdasan intelektual dibawah rata-rata. Selain memiliki keterbatasan intelektual anak

disabilitas inteligensi juga mengalami keterlambatan dalam perkembangan gerakannya diantaranya fungsi keseimbangan dan fungsi koordinasi gerak. Dalam bidang olahraga, anak disabilitas inteligensi dianggap tidak dapat melakukan kegiatan olahraga yang sulit akibat keterbatasan motorik mereka. Untuk melakukan hal kecil seperti melompat atau berlari saja sudah sangat cukup sulit untuk anak disabilitas inteligensi apalagi melakukan olahraga yang membutuhkan koordinasi gerak seperti olahraga renang.

Salah satu lembaga yang mengadakan kegiatan olahraga anak berkebutuhan khusus adalah *Special Olympics* Indonesia (SOIna). Di SOIna anak disabilitas inteligensi berolahraga sesuai dengan olahraga yang diminatinya. Seiring berjalannya waktu dan berlatih terus menerus ditemukanlah bakat-bakat yang terpendam dari anak disabilitas inteligensi khususnya dalam bidang olahraga yang apabila terus dilatih dan dikembangkan anak disabilitas inteligensi juga mampu berprestasi dan juga dapat mengharumkan nama negara di ajang internasional.

Olahraga renang merupakan olahraga yang dikembangkan di *Special Olympics* Indonesia (SOIna). Di lembaga *Special Olympics* Indonesia (SOIna), prestasi atlet-atlet renang cukup banyak dan dapat dibanggakan.

Baru-baru ini Atlet renang menyumbangkan 3 emas untuk SOIna dalam *event Special Olympics World Summer Games XIII* di Athena, Yunani. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian mengenai pelaksanaan latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi di *Special Olympics* Indonesia (SOIna).

Adapun fokus dalam penelitian ini adalah (1) bagaimanakah perencanaan yang dibuat oleh pelatih sebelum memulai latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi? (2) Bagaimanakah metode yang digunakan pelatih dalam melatih olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi? (3) Bagaimanakah pelaksanaan latihan olahraga renang untuk anak disabilitas inteligensi? (4) Bagaimanakah bentuk evaluasi yang dilakukan dalam latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi?. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang pelaksanaan latihan olahraga renang bagi disabilitas inteligensi di *Special Olympics* Indonesia (SOIna)

KAJIAN TEORI

Latihan adalah proses yang sistematis daripada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1986: 27). Matveyev menyatakan bahwa olahraga

merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan geraknya (performa) dan kemuannya semaksimal mungkin (H.J.S Husdarta, 2010: 145). Renang merupakan suatu cara dilakukan orang atau binatang untuk menggerakkan tubuhnya di air (Ridwan, 2010). Dari ketiga definisi diatas dapat disimpulkan bahwa latihan olahraga renang adalah proses kegiatan olahraga yang sistematis yang dilakukan di dalam air dengan cara menggerakkan tubuh di air.

Menurut AAMD (*American Association on Mentally Defficiency*) yang dimaksud dengan disabilitas inteligensi adalah suatu penyimpangan fungsi intelektual umum secara signifikan, muncul bersama dengan kekurangan dalam perilaku adaptif, dan dimanifestasikan pada periode (Wahyu Sri Ambar Arum, 2005:16).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode deskriptif, dimana peneliti ingin mengetahui gambaran secara mendalam tentang latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi di *Special Olympics* Indonesia (SOIna). Penelitian ini dilaksanakan di *Special Olympics* Indonesia (SOIna) cabang olahraga renang yang berlatih di kolam renang Arcici Sport Center, Cempaka Putih dimulai dari bulan April sampai Juni

2012. Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara pelatih renang, observasi proses latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi, dan inventori yaitu pemeriksaan dokumen terkait latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data model Miles and Huberman, ada tiga tahap yaitu yang pertama reduksi data, kedua penyajian data, dan ketiga kesimpulan/verifikasi (Sugiyono, 2011: 329). Pemeriksaan keabsahan data dilakukan dengan cara meningkatkan ketekunan dan triangulasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Perencanaan latihan olahraga renang bagi anak disabilitas intelegensi di *Special Olympics* Indonesia (SOIna) dilakukan dengan cara pelatih membuat program latihan. Program latihan yang dibuat mengacu pada program-program latihan olahraga renang bagi anak disabilitas intelegensi dari *Special Olympics* Internasional (SOI). Adapun program latihan renang berdasarkan dari *Special Olympics* Internasional (SOI) adalah untuk jangka panjang atlet mampu menguasai lebih dari 2 gaya renang, jangka menengah atlet mampu menguasai 2 gaya renang, dan terakhir jangka pendek atlet mampu menguasai 1

gaya renang. Sebelum membuat program dilakukan *assessment* awal guna mengetahui sejauh mana kemampuan anak dalam hal ini kemampuan dalam cabang olahraga renang.

Metode yang digunakan dalam latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi adalah lebih banyak memberikan contoh atau dengan metode demonstrasi gerakan tangan atau gerakan tungkai-kaki sesuai dengan gaya renang yang dilatihkan kepada atlet. Cara melatih gerakan lengan dan kaki pada setiap gaya bagi anak disabilitas intelegensi pada dasarnya sama yaitu dengan dua cara yaitu yang pertama dengan alat dan yang kedua tanpa alat. Dengan alat si atlet berpegangan pada papan pelampung lalu satu per satu lengan digerakan oleh pelatih. Tanpa alat atlet dipegangi oleh pelatih lalu satu per satu lengan digerakan oleh pelatih. Begitu pula dengan melatih gerakan kaki dengan dua cara yaitu dengan alat dan tanpa alat.

Materi yang diberikan dalam latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi adalah pengenalan air, pengenalan gaya dalam renang serta pengenalan pola kompetisi. Untuk pengenalan gaya dalam renang disesuaikan dengan kemampuan atlet. Latihan dimulai dengan pemanasan, dilanjutkan dengan latihan inti, terakhir pendinginan. Latihan olahraga renang

bagi anak disabilitas inteligensi dilaksanakan setiap hari Senin dimulai pada pukul 14:00 WIB. Atlet yang berlatih berjumlah 3 orang yang semuanya berjenis kelamin laki-laki dan *Down Syndrome*. Atlet 1 bernama MH, 12 tahun kemampuan dalam renang masih belajar gaya bebas, atlet 2 bernama MI, 13 tahun kemampuan dalam renang telah menguasai gaya bebas dan berlatih gaya dada, atlet 3 bernama CHS, 21 tahun, sudah menguasai 4 gaya dalam renang yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung. Dalam latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi, pemanasan dilakukan langsung di dalam kolam renang. Pemanasannya dapat dilakukan dengan cara berjalan, berenang beberapa ratus meter, meluncur dan melakukan *bubbles*. Selanjutnya latihan inti. Latihan inti berisikan materi yang sesuai dengan kemampuan atlet. Untuk MH latihan intinya berlatih gaya bebas, untuk MI memantapkan gaya bebas dan berlatih gaya dada, dan untuk CHS latihan intinya berisikan pemantapan gaya renang yang tealah dikuasai. Terakhir pendinginan, seperti halnya pemanasan pendinginan juga berlangsung di dalam kolam renang dapat dilakukan dengan berjalan, berenang, meluncur dan melakukan *bubbles*. Penguatan atau *reinforcement* merupakan hal yang sangat penting

dalam latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi. Penguatan ini sangatlah membantu atlet untuk mengembangkan kemampuannya serta memberikan motivasi guna mencapai tujuan yang hendak dicapai. Evaluasi latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi dilakukan selama latihan tersebut berlangsung dari awal sampai akhir latihan. Dalam mengevaluasi latihan olahraga renang bagi anak disabilitas intelegensi, pelatih berfokus kepada hal-hal yang menjadi tujuan awal latihan, serta apakah atlet melakukan hal-hal yang tidak sesuai dengan apa yang pelatih inginkan. Dalam laporan evaluasi latihan olahraga renang bagi anak disabilitas intelegensi tidak melakukan laporan tertulis melainkan laporan langsung kepada orang tua atlet

PEMBAHASAN

Berikut hasil temuan dalam penelitian pelaksanaan latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi, antara lain: pertama bentuk perencanaan dalam latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi dengan membuat program latihan. Dalam bidang olahraga perencanaan yang dibuat adalah dengan menyusun program latihan. Dalam buku "Ilmu Kepeleatihan Dasar", Yusuf Hasdisasmita dan Aip Syarifuddin, menyatakan prestasi maksimal seorang atlet hanya mungkin dapat dicapai

melalui suatu program latihan jangka panjang, karena perubahan-perubahan dalam organisasi tubuh tidak mungkin terjadi dalam waktu singkat. Program latihan harus disusun secara teliti dan dilaksanakan secara teratur sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. (Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin, 1996: 130).

Kedua, sebelum pembuatan program latihan renang bagi anak disabilitas inteligensi pelatih terlebih dahulu melakukan assessment awal guna mengetahui kemampuan awal atlet. Assessment yang dilakukan dengan cara tes kemampuan motorik dan seberapa jauh anak berani berada di kolam renang. Menurut Prof. Martini Jamaris, assessment adalah proses yang dilakukan dalam suatu kegiatan dan dilakukan secara sistematis dalam rangka mengumpulkan informasi tentang perkembangan anak serta kemajuan belajar yang dicapainya (Prof. Martini Jamaris, 2009: 59).

Ketiga, metode yang digunakan dalam latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi adalah metode demonstrasi atau pemberian contoh. Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan meragakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya ataupun tiruan, yang sering disertakan penjelasan lisan. (Syaiful Bahri

Djamarah dan Aswan Zain, 2006: 90). Dalam pemberian materi bagi anak disabilitas inteligensi haruslah konkret, dan metode demonstrasi adalah metode yang sesuai untuk mengajarkan anak disabilitas inteligensi karena memberikan contoh yang benar dalam hal ini gerakan kaki dan gerakan lengan gaya dalam olahraga renang.

Keempat, dalam pelaksanaan latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi pada saat pemanasan dan pendinginan dilakukan didalam kolam renang. Dapat dilakukan dengan cara berjalan, berenang beberapa ratus meter, meluncur dan melakukan *bubbles*. Kegiatan pemanasan perlu dilakukan secara sistematis dengan melibatkan semua bagian otot sehingga atlet terhindar dari cedera yang mungkin muncul dan benar-benar siap untuk masuk pada tahap selanjutnya. Pemanasan perlu dilakukan karena memberikan manfaat bukan saja secara fisiologis tetapi juga mental kepada atlet. Pemanasan sebaiknya dilakukan sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti. Pemanasan yang baik akan mempersiapkan tubuh untuk melakukan kegiatan yang berikutnya. (Harison Sirait, 2012). Pemanasan yang dilakukan dengan benar dan dalam waktu yang cukup akan menghindarkan tubuh dari cedera olahraga yang mungkin muncul selama beraktivitas. Cedera olahraga yang dapat terjadi bersifat ringan seperti

: kram/ kejang otot, pusing, muntah dll, cedera sedang seperti detak jantung tidak beraturan, pingsan dan lain-lain dan cedera berat seperti : pergeseran sendi (dislokasi) bahkan robeknya ligament. Dalam cabang olahraga renang, biasanya pemanasan dilakukan sebelum masuk ke dalam kolam renang. Pemanasan dapat dilakukan dengan cara berjalan atau jogging mengelilingi kolam renang, selanjutnya melakukan peregangan dimulai dari anggota tubuh bagian atas-bawah atau sebaliknya. Berdasarkan teori diatas terungkap bahwa pemanasan yang baik dalam olahraga renang adalah dilakukan di darat sebelum masuk ke kolam renang. Akan tetapi, dalam latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi pemanasan dilakukan langsung di kolam renang. Pemanasan ini dilakukan dengan cara berjalan, berenang beberapa ratus meter, meluncur, dan melakukan *bubbles*. Tujuan dari pemanasan itu sendiri adalah menghindari cedera yang mungkin timbul dalam latihan. Berdasarkan pengamatan selama pemanasan langsung dilakukan di dalam kolam renang tidak ada atlet yang mengalami cidera. Berdasarkan hal inilah tidak ada salahnya pemanasan langsung dilakukan di dalam kolam renang asalkan pemanasannya dilakukan dengan benar.

Kelima, dalam pelaksanaan latihan olahraga renang bagi anak disabilitas

inteligensi, materi latihan yang diberikan berbeda antara atlet satu dengan atlet lainnya. Menurut Tudor O. Bompa tidak ada dua orang yang sama persis dan tidak ada pula dua orang bahkan lebih memiliki fisiologis dan psikologis yang sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, semangat, dan karakteristik belajarnya. Setiap latihan merupakan persoalan pribadi setiap atlet dan tidak dapat dipukul rata bagi semua atlet. Latihan haruslah direncanakan dan sesuai bagi setiap individu dengan demikian dapat menghasilkan yang paling baik bagi setiap individu tersebut. Dalam latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi materi yang diberikan sesuai dengan kemampuan masing-masing atlet hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan diatas.

Keenam, dalam pelaksanaan latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi untuk meningkatkan motivasi atlet, pelatih melakukan penguatan/*reinforcement*. penguatan positif diberikan dengan cara lisan seperti “bagus”, “pintar”, “mantap coy, dan dengan memberikan tos atau tepuk tangan bila atlet melakukan gerakan yang benar. Alderman menyebutkan bahwa tidak ada prestasi tanpa motivasi. (H.J.S Husdarta, 2010: 32). Salah satu cara untuk meningkatkan motivasi

adalah dengan memberikan penguatan atau *reinforcement*. Pujian adalah bentuk *reinforcement* yang positif dan sekaligus merupakan motivasi yang baik. (Sardiman, 2011: 94)

Ketujuh, evaluasi yang dilakukan pada latihan olahraga bagi anak disabilitas inteligensi dilakukan selama kegiatan latihan berlangsung. Damyati dan Mudjiono menyatakan evaluasi adalah proses sistematis untuk menentukan nilai sesuatu (tujuan, kegiatan, keputusan, untuk-kerja, orang, objek, dan yang lain) berdasarkan kriteria tertentu melalui penilaian (Damyati dan Mudjiono, 2009: 191). Evaluasi selalu menyangkut pemeriksaan ketercapaian tujuan yang ditetapkan. Pemeriksaan dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hasil dari proses kegiatan dapat mencapai tujuannya. Tujuan dibentuk dari keseluruhan proses kegiatan yang melibatkan komponen-komponen kegiatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Bentuk perencanaan dalam latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi adalah pembuatan program latihan yang berdasarkan program-program cabang olahraga renang dari induk semang *Special Olympics Indonesia* (SOIna) yaitu *Special Olympics Internasional* (SOI) dengan

terlebih dahulu melakukan assessment awal guna mendapatkan data awal kemampuan atlet.

Metode dalam latihan renang bagi anak disabilitas inteligensi, pelatih menggunakan metode demonstrasi atau pemberian contoh gerakan lengan serta kaki masing-masing gaya yang sedang diajarkan dan diberikan secara berulang-ulang.

Pelaksanaan latihan renang bagi anak disabilitas inteligensi ada 3 tahap yaitu yang pertama pemanasan, kedua latihan inti, dan yang terakhir pendinginan. Pemanasan dan pendinginan dilakukan langsung di dalam kolam renang. Materi yang diberikan dalam latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi adalah pengenalan air dan berlatih gaya dalam olahraga renang yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Materi yang diberikan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing atlet.

Evaluasi dalam latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi dilakukan selama latihan olahraga renang itu berlangsung. Evaluasi ini dilakukan guna mendapatkan gambaran apa-apa saja yang telah dicapai atlet dan apakah atlet melakukan sesuai yang diminta pelatih atau tidak. Hasil dari evaluasi diberikan secara lisan kepada orang tua atlet.

Saran

Saran yang pertama kepada pengurus Bagi pengurus *Special Olympics* Indonesia (SOIna), menambah asisten pelatih renang agar latihan lebih efektif dan agar atlet dapat berlatih dengan lebih maksimal. Kedua bagi pelatih renang, agar lebih menciptakan suasana latihan yang menyenangkan serta menarik agar si atlet tidak bosan dan juga menambah pertemuan latihan agar latihan renang bagi anak disabilitas inteligensi lebih maksimal. Ketiga bagi orang tua atlet, agar selalu memberikan dukungan moril dan materil untuk menjunjang keberhasilan anaknya dalam olahraga renang ini. Terakhir bagi sekolah Luar Biasa bagian C (SLB-C), dapat mengembangkan latihan renang ini sebagai program yang dikembangkan di sekolah guna membantu anak perkembangan gerak anak disabilitas inteligensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dimiyati dan Mudjiono. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009
- Harsono. *Ilmu Coaching*. Jakarta: KONI, 1986
- H.J.S. Husdarta. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta, 2010
- H.J.S. Husdarta. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta, 2010
- H.M Yusuf Hadisasmita dan Aih Syarifuddin. *Ilmu Pelatihan*

- Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 1996.
- Martini Jamaris. *Kesulitan Belajar Perspektif, Assesmen, dan Penanggulangannya*. Jakarta: Yayasan Penamas Murni, 2009.
- Ridwan. *Definisi renang*. 2010.
(<http://ridwanbis.wordpress.com/2010/11/07/definisi-renang>)
- Sardiman. *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2011.
- Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006.
- Sirait, Harison. Modul latihan Renang *Special Olympics* Indonesia.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Wahyu Sri Ambar Arum. *Perspektif Pendidikan Luar Biasa dan Implikasinya bagi Penyiapan Tenaga Kependidikan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2007.

