

Pelatihan Kekuatan Otot Tangan Dan Kaki Pada Anak Panti Asuhan Kasih Agung Sukacita Melalui Kegiatan Renang

Winy Sunfriska br Limbong^{1*}, Taruli Marito Silalahi², Ruth Donda E Panggabean³

^{1,2}Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Sari Mutiara Indonesia. Medan, Sumatera Utara, Indonesia.

³Pendidikan Guru PAUD, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Sari Mutiara Indonesia. Medan, Sumatera Utara, Indonesia.

*penulis korespondensi : taruli766hi@gmail.com

Abstrak. Pelatihan Kekuatan Otot Tangan dan Kaki Pada Anak di Panti Asuhan Kasih Agung Sukacita Melalui Kegiatan Renang dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan edukasi sekaligus pelatihan kepada anak tentang kekuatan otot kaki dan tangan dalam kegiatan renang guna mempertahankan kebugaran jasmani pada anak agar anak-anak tetap bersemangat dalam menjalankan aktifitasnya sehari-hari. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan April 2024 bersama anak-anak panti asuhan kasih agung sukacita yang berjumlah 25 orang anak; laki-laki 12 orang anak dan perempuan 13 orang anak. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan oleh tiga orang dosen dari Fakultas Ilmu Pendidikan bersama tiga orang mahasiswa/I yang terlibat didalamnya. Dalam pelatihan yang telah diberikan diharapkan anak-anak dapat kembali bugar secara jasmani agar dapat tetap bersemangat serta mampu berprestasi dalam menjalani kegiatan sehari-hari, melalui kegiatan berenang. Berenang merupakan olahraga yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Berenang menggerakkan seluruh tubuh, termasuk kelompok otot besar seperti otot perut, otot lengan, pinggul, glutes, dan paha. Kekuatan otot adalah penentu penampilan yang penting pada banyak kegiatan olahraga.

Abstract. Hand and Leg Muscle Strength Training for Children at the Kasih Agung Sukacita Orphanage Through Swimming Activities is carried out with the aim of providing education and training to children about leg and hand muscle strength in swimming activities in order to maintain physical fitness in children so that children remain enthusiastic in running his daily activities. This activity was carried out in April 2024 with the 25 children of the Kasih Agung Sukacita Orphanage; boys consist 12 children and girls consist 13 children. This community service activity was carried out by three lecturers from the Faculty of Education together with three students who were involved in it. In the training that has been provided, it is hoped that children will be able to become physically fit again so that they can remain enthusiastic and be able to excel in carrying out their daily activities, through swimming activities. Swimming is a sport that has many health benefits. Swimming works the entire body, including large muscle groups such as the abdominal muscles, arm muscles, hips, glutes and thighs. Muscle strength is an important determinant of performance in many sporting activities.

Historis Artikel:

Diterima : 19 Juli 2024

Direvisi : 28 Juli 2024

Disetujui : 07 Agustus 2024

Kata Kunci:

Kekuatan otot tangan; Kekuatan otot kaki; Kegiatan renang

PENDAHULUAN

Pelatihan Kekuatan Otot Tangan dan Kaki Pada Anak di Panti Asuhan Kasih Agung Sukacita Melalui Kegiatan Renang dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan edukasi sekaligus pelatihan kepada anak tentang kekuatan otot kaki dan tangan dalam kegiatan renang guna mempertahankan kebugaran jasmani pada anak agar anak-anak tetap bersemangat dalam menjalankan aktifitasnya sehari-hari. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan April 2024 bersama anak-anak panti asuhan kasih agung sukacita yang berjumlah 25 orang anak; laki-laki 12 orang anak dan perempuan 13 orang anak. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan oleh tiga orang dosen dari Fakultas Ilmu Pendidikan bersama tiga orang mahasiswa/I yang terlibat didalamnya. Dalam pelatihan yang telah diberikan diharapkan anak-anak dapat kembali bugar secara jasmani agar dapat tetap bersemangat serta mampu berprestasi dalam menjalani kegiatan sehari-hari, melalui kegiatan berenang. Berenang merupakan olahraga yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan.

Berenang menggerakkan seluruh tubuh, termasuk kelompok otot besar seperti otot perut, otot lengan, pinggul, glutes, dan paha. Kekuatan otot adalah penentu penampilan yang penting pada banyak kegiatan olahraga

SOLUSI PERMASALAHAN MIITRA

Kekuatan Otot tangan

Kekuatan otot lengan pada kegiatan renang merupakan kemampuan ketahanan otot lengan seseorang ketika sedang berenang. Oleh karena itu, kekuatan otot lengan yang baik akan memengaruhi kecepatan renang seseorang. Dengan begitu atlet dapat bertahan di dalam air dan dapat melakukan gerakan dorongan kedepan dengan baik (Sugito, 2013). Kekuatan otot merupakan salah satu unsur penting untuk menggerakkan anggota tubuh. Tanpa kekuatan otot yang baik, maka prestasi yang dicapai kurang maksimal (Irawan & Nidomuddin, 2017). Kekuatan otot lengan memiliki fungsi sebagai penghasil dorongan yang besar, penghasil luncuran yang lebih cepat, serta penentu kecepatan berenang (Rasyid et al., 2017). Apabila seseorang atlet memiliki kekuatan otot yang baik maka akan dapat menghindari timbulnya kelelahan yang berlebih ketika digunakan dalam waktu yang cukup lama (Sukma Kristiাপutra, 2023).

Kekuatan Otot kaki

Dalam renang fungsi kaki yang utama adalah sebagai stabilisator dan sebagai alat untuk menjadikan tungkai tetap tinggi dalam keadaan *streamline*, sehingga tahanan menjadi kecil. Tarikan lengan dalam gaya bebas adalah sumber pokok dari luncuran, dan malah pada kebanyakan perenang menjadi satusatunya sumber dorongan atau luncuran. Pemakaian energi pada renang gaya bebas dengan menggunakan kaki saja, lebih banyak daripada renang dengan lengan saja atau renang menggunakan lengan dan kaki. Pemakaian energi pada renang dengan lengan saja, kurang daripada renang dengan lengan dan kaki pada kecepatan rendah. Tetapi pada kecepatan renang tinggi, pemakaian energi pada renang yang menggunakan lengan saja menjadi lebih banyak dibandingkan dengan renang yang menggunakan lengan dan kaki (Agus S. Suryobroto, 2006: 23).

Gerakan mengayun kaki dilakukan secara teratur dan santai. Pergelangan kaki harus benar-benar lentuk, sehingga telapak kaki berayun tepat pada pergelangan kaki tersebut. Pada saat lutut dalam posisi lurus maka seluruh kaki tersebut diayunkan kembali. Dengan pergelangan kaki yang benar-benar lemas, ayunan kaki ke atas tersebut akan membuat pergelangan kaki tertekuk oleh tekanan air pada telapak kaki. Kaki harus bergerak ke atas sampai tumit kaki mencapai permukaan air. Pada saat tumit mencapai permukaan air, gerakan kaki berhenti dan dilanjutkan dengan ayunan kaki kembali ke bawah. Kaki yang sebelah bergerak dalam pola yang sama tetapi ke arah yang berlawanan (Mulyono, 2018).

Koordinasi kekuatan kaki dan tangan

Gaya renang memberi banyak keleluasaan untuk memilih pola koordinasi tangan kaki daripada gayang renang klasik. Ayunan kaki dalam gaya renang semakin kurang penting karena daya dorongnya kecil, padahal gaya renang memerlukan daya dorong yang besar.

Kegiatan Renang

Berenang merupakan olahraga yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Berenang menggerakkan seluruh tubuh, termasuk kelompok otot besar seperti otot perut, otot lengan, pinggul, glutes, dan paha (Couzin & Li, 2023). Berenang adalah latihan aerobik yang meningkatkan fungsi paru-paru. Berenang juga membuat persendian lebih fleksibel, terutama persendian leher, bahu, dan pinggul. Dengan demikian maka kebugaran jasmani sangatlah diperlukan untuk semua orang terlebih bagi siswa peserta pelatihan dan pembinaan.

METODE

Sasaran kegiatan ini adalah Panti Asuhan Kasih Agung Sukacita Indonesia yang berlokasi di Jalan Pendidikan No. 120 Kel. Tegal Rejo Medan Perjuangan. Kegiatan ini dilakukan kepada anak-anak panti asuhan dengan metode ceramah, diskusi dan bermain. Adapun jadwal kegiatan

Hari/Tanggal	Jam	Kegiatan	Pelaksana
Senin, 8 pril 2024	09.00-10.30	▪ Pertemuan dengan pihak panti asuhan dan membahas rundown kegiatan di kolam renang	Tim Dosen, Mahasiswa/I, Anak-anak Panti Asuhan dan Kakak-abang Pendamping
Selasa, 9 April 2024	10.00-16.00	▪ Pertemuan dengan anak-anak panti asuhan dalam kegiatan pelatihan kekuatan otot kaki dan renang dalam kegiatan renang ▪ Kegiatan renang yang dilakukan bersama anak-anak panti asuhan	Tim Dosen, Mahasiswa/I, Anak-anak Panti Asuhan dan Kakak-abang Pendamping

Kegiatan berlangsung pada hari Selasa, 9 April 2024, mulai pukul 09.00 s/d 16.00 WIB dengan melibatkan tiga pemateri serta dibantu tim dari mahasiswa USM-Indonesia. Adapun ketiga pemateri adalah (1) Winny Sunfriska , (2) Taruli Marito Silalahi, dan (3) Ruth Donda E Panggabean.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan bersama tim dan anak-anak dari panti asuhan diperoleh adanya semangat dari anak-anak dalam mengikuti kegiatan ini. Antusiasme anak-anak dapat dilihat dalam persiapan yang mereka lakukan dalam mengikuti kegiatan. Anak-anak bersama mahasiswa/I mau bergabung dan mengikuti arahan dalam pelatihan yang digunakan agar tercipta kebugaran.

Renang merupakan salah satu olahraga yang perkembangannya cukup pesat. Kondisi fisik memiliki peranan penting dalam olahraga renang. Latihan fisik harus diselenggarakan secara kontinu sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional. Menurut (Rasyid et al., 2017), ada sepuluh komponen kondisi fisik dalam berenang yaitu diantaranya kekuatan, kecepatan, daya ledak, daya tahan, daya, lentur, koordinasi, kelincahan, ketepatan, keseimbangan, dan reaksi. Komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung pencapaian gerak dalam olahraga (Mulyana, 2018) adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Sedangkan komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung dalam keterampilan Stut diantaranya fleksibilitas panggul dan power otot lengan (Sukma Kristiapura, 2023).

Kekuatan otot lengan pada kegiatan renang merupakan kemampuan ketahanan otot lengan seseorang ketika sedang berenang. Oleh karena itu, kekuatan otot lengan yang baik akan memengaruhi kecepatan renang seseorang. Dengan begitu atlet dapat bertahan di dalam air dan dapat melakukan gerakan dorongan kedepan dengan baik (Sugito, 2013). Kekuatan otot merupakan salah satu unsur penting untuk menggerakkan anggota tubuh. Tanpa kekuatan otot yang baik, maka prestasi yang dicapai kurang maksimal (Irawan & Nidomuddin, 2017). Kekuatan otot lengan memiliki fungsi sebagai penghasil dorongan yang besar, penghasil luncuran yang lebih cepat, serta penentu kecepatan berenang (Rasyid et al., 2017). Apabila seseorang atlet memiliki kekuatan otot yang baik maka akan dapat menghindari timbulnya kelelahan yang berlebih ketika digunakan dalam waktu yang cukup lama (Sukma Kristiapura, 2023).

Dalam renang fungsi kaki yang utama adalah sebagai stabilisator dan sebagai alat untuk menjadikan tungkai tetap tinggi dalam keadaan *streamline*, sehingga tahanan menjadi kecil. Tarikan lengan dalam gaya bebas adalah sumber pokok dari luncuran, dan malah pada kebanyakan perenang menjadi satusatunya sumber dorongan atau luncuran. Pemakaian energi pada renang gaya bebas dengan menggunakan kaki saja, lebih

banyak daripada renang dengan lengan saja atau renang menggunakan lengan dan kaki. Pemakaian energi pada renang dengan lengan saja, kurang daripada renang dengan lengan dan kaki pada kecepatan rendah. Tetapi pada kecepatan renang tinggi, pemakaian energi pada renang yang menggunakan lengan saja menjadi lebih banyak dibandingkan dengan renang yang menggunakan lengan dan kaki (Agus S. Suryobroto, 2006: 23).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan ini dilakukan pada anak-anak panti asuhan melalui kegiatan berenang dalam memperkuat otot kaki dan tangan. Hal ini dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sehingga anak-anak merasa senang dan rileks dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Adapun saran yaitu: diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan kembali pada lain waktu bersama anak-anak panti asuhan lainnya guna memberi mereka kebugaran secara jasmani.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terima kasih disampaikan kepada semua pihak khususnya:

- Ibu Dra. Panni Ance Lumbantobing, M.Psi selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin kepada team dalam melaksanakan pengabdian kepada Masyarakat
- Bapak Adiansyah, S.Si., M.Si selaku Ketua LPPM Universitas Sari Mutiara Indonesia
- Ibu Koordinator Panti Asuhan Kasih Agung Sukacita Indonesia
- Bapak/Ibu Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat
- Mahasiswa/i yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Al Rasyid, H., Setyakarnawijaya, Y., Ika, D., & Marani, N. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Millennium Aquatic Swimming Club.
- Berto Apriyano, Argantos, A., & Khairoh, J. (2023). Pelatihan dan Pembinaan Keterampilan Renang Melalui Pengenalan Stretching (Statis dan Dinamis) pada Binaan Siswa PRSI Kota Solok. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 21(2), 240–250. <https://doi.org/10.33369/dr.v21i2.30170>
- Mulyono. (2018). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Kaki Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 M Bagi Siswa Sd Kelas 6 SDNPesudukuh Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2017/2018. https://repository.unpkediri.ac.id/3184/2/RAMA_85101_16.0.06.01.0002_0014015706_0709116101_01_front_ref.pdf
- Sukma Kristiaputra, P. (2023). Hubungan Kekuatan Otot lengan dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Oasis Swimming Club. In *Physical Education* (Vol. 7, Issue 1).