Jurnal Gladiator 6(1): 627-641, 2026
ISSN : 2962-9969 (Online) http://gladiator.ppj.unp.ac.id/

Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Renang di SMKN 2 Padang

M. Kanz Dary Wiguno[1*], Jeki Haryanto[2], Masrun[3], Suci Nanda Sari[4]
[1,2,3,4]Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.
Email Korespondensi: hernandorifan00@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga renang di SMKN 2 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga renang. Jenis Penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Informan dalam penelitian ini adalah 3 orang siswa dan 1 orang guru olahraga. Teknik analasis data dengan pengumpulan data, penyempurnaan data, pengolahan data dan proses analisis data. Hasil penelitian bahwa: 1) Motivasi siswa mengikuti kegiatan ekrakulikuler cabang olahraga renang di SMKN 2 Padang memiliki motivasi tinggi yang didorong oleh kombinasi keinginan untuk mengembangkan diri, mencapai manfaat kesehatan, dan mendapatkan kepuasan emosional dari penguasaan keterampilan renang, yang semuanya didukung oleh lingkungan latihan yang positif. 2) Peran Guru Olahraga selaku guru olahraga dan pelatih, menjalankan peran yang sangat komprehensif. Beliau tidak hanya bertindak sebagai instruktur teknik dengan metode periodisasi (teknik, *endurance*, dan *speed*), tetapi juga berperan sebagai mentor mental dan manajer risiko. Penguasaan teknik latihan di darat (*dryland*), manajemen cedera yang profesional, serta penanaman nilai kedisiplinan menunjukkan bahwa peran guru sangat krusial dalam keberhasilan program ekstrakurikuler ini.
Kata kunci: Pelaksanaan Ekstrakurikuler, Renang

Implementation of Extracurricular Sports Activities Swimming at SMKN 2 Padang

ABSTRACT

The problem in this study is the unknown implementation of extracurricular swimming activities at SMKN 2 Padang. The purpose of this study is to determine the implementation of extracurricular swimming activities. This type of research is qualitative research. Informants in this study were 3 students and 1 sports teacher. Data analysis techniques include data collection, data refinement, data processing, and data analysis processes. The results of the study are: 1) Students' motivation to participate in extracurricular swimming activities at SMKN 2 Padang has a high motivation driven by a combination of the desire to develop themselves, achieve health benefits, and gain emotional satisfaction from mastering swimming skills, all of which are supported by a positive training environment. 2) The role of the Sports Teacher as a sports teacher and coach, plays a very comprehensive role. He not only acts as a technical instructor with a periodization method (technique, endurance, and speed), but also plays a role as a mental mentor and risk manager. Mastery of training techniques on land (dryland), professional injury management, and instilling the value of discipline indicate that the teacher's role is crucial in the success of this extracurricular program.
Keyword : *Implementation of Extracurricular Activities, Swimming*

PENDAHULUAN

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat bagi seorang siswa sehingga harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing masing cabang olahraga. Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang dikembangkan dan dilakukan pembinaan salah satunya akuatik (renang).

Akuatik merupakan bentuk aktivitas air yang masuk dalam pembelajaran penjas. Dalampelaksanaan pembelajaran akuatik memerlukan sarana dan prasarana yang khusus seperti: kolam renang, pelampung, alat pertolongan dan lain sebagainya. Sedangkan yang dimliki SMK Negeri 2 Padang adalah hanya pelampung.Proses pembelajaran aspek pendidikan jasmani yang lain dapat terselenggara dengan mudah di dalam ruangan atau lapangan. Sedangkan aspek akuatik memerlukan air atau kolam dalam proses pembelajarannya. Pembelajaran akuatik meliputi: (1) pengenalan air (*water orientation*), (2) Masuk kolam renang (*water entry*), (3) Kontrol nafas (*breath control*), (4) Mengapung (*buoyancy*), (5) Dorongan lengan (*arm propulsion*),(6) Gerakan tungkai (*leg action*), dan (7) Renang lengkap (*combined movement*) (Bruya dalam Ermawan, 2010: 6).

Renang lengkap merupakan bentuk aktivitas yang merupakan kombinasi dari berbagai aktivitas akuatik yang berbentukgaya. Hal ini sesuai dengan pendapat David G. Thomas. (1998:5), yang menyatakan bahwa ”Olahraga renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gaya. Renang yang lazim digunakan ada empat macam gaya yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Renang gaya dada merupakan bentuk olahraga air yang dilakukan dengan posisi tubuh seperti merangkak di permukaan air yang dipadukan dengan gerakan tangan dan kaki yang selalu terkoordinasi. Teknik dasar renang gaya dada ini terbagi menjadi gerakan kaki, gerakan tangan, sikap dan posisi tubuh, pengambilan nafas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.

Untuk meningkatkan kemampuan siswa harus didukung oleh fisik, fisik memiliki peran penting dalam olahraga renang. Menurut Harsono (1993:1) kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan dan *power*. Kemampuan dari setiap komponen fisik tersebut tidak terlepas dari latihan yang diberikan oleh pelatih. Program latihan yang baik terhadap komponen fisik yang dituju akan mendapatkan hasil yang diharapkan.

Menguasai renang khususnya gaya dada terdapat banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor umum yang mempengaruhi adalah kesegaran jasmani, sedangkan secara khusus komponen kesegaran jasmani yang mempengaruhi kemampuan renang gaya dadaadalah *power* tungkai. Hal ini sesuai dengan Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kaswarganti Rahayu (2012: 2) yang menyatakan:

Hasil observasi pada kemampuan renang siswa ekstrakulikuler SMK Negeri 2 Padang tidak merata. Persentase siswa yang telah menguasai gaya dada lebih kecil dibandingkan dengan siswa yang belum menguasai renang gaya dada. Siswa tersebut telah memiliki teknik yang benar baik gerakan tungkai, tangan, nafas, maupun koordinasi tubuh. Selain itu siswa yang telah memiliki kemampuan renang gaya dada dengan kategori baik juga di indikasikan memiliki *power* tungkai untuk mendukung laju tubuh ke depan dengan baik juga yaitu semakin baik *power* tungkai semakin baik pula kemampuan renang gaya dada yang digunakan untuk mendorong badan ketika di air pada renang gaya dada. Seperti halnya banyak siswa yang mempunyai *power* tungkai yang baik juga memiliki kemampuan yang baik pula pada pembelajaran penjas yang lainnya diantaranya: lompat jauh, lompat tinggi, dan lain sebagainya sudah mencapai hasil yang maksimal dan sesuai dengan yang diharapkan. Oleh karena itu penelitian ini berjudul Pengaruh Latihan *Power* Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Ekstrakulikuler SMKN 2 Padang.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif sebagai pendekatan dalam proses penelitian, mengatakan bahwa metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang masih alamiah (natural setting). Menurut Sukmadinata (2005), dasar penelitian kualitatif adalah konstruktivisme yang berasumsi bahwa kenyataan itu berdimensi jamak, interaktif dalam suatu pertukaran pengalaman sosial yang diinterpretasikan oleh setiap individu. Informan dalam penelitian ini adalah siswi ektrakulikuler renang yang berjumlah 3 orang dan 1 orang guru olahraga. Teknik analasis data dengan pengumpulan data, penyempurnaan data, pengolahan data dan proses analisis data.

HASIL

Hasil analisis data yang diteliti dalam penelitian ini berdasarkan laksanaan kegiatan

ekstrakulikuler cabang olahraga renang yang terdiri dari motivasi siswa, dan peran guru olahraga. Gambaran mengenai hasil dan temuan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Motivasi Siswa Mengikuti Kegiatan Ekrakulikuler Cabang Olahraga Renang di SMKN 2 Padang

Penelitian ini mengidentifikasi beberapa tema utama yang mendasari motivasi ketiga siswi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler renang, yang secara umum terbagi menjadi faktor intrinsik (dari dalam diri) dan ekstrinsik (dari luar diri).

a. Motivasi Intrinsik

Pada saat wawancara dengan siswa Kiara Aicanaya motivasi internal yang kuat muncul dari keinginan pribadi untuk mencapai tujuan dan kepuasan diri dari peningkatan keterampilan dan pengetahuan, pendapatnya sebagai berikut:

"Saya belajar banyak hal, mulai dari teknik dasar berbagai gaya renang (seperti gaya bebas dan gaya dada), teknik pernapasan yang efisien, hingga nilai-nilai kedisiplinan dan keberanian menghadapi tantangan"

Sementara itu, hasil wawancara dengan siswa Haviza Rahmadiva mengenai peningkatan keterampilan dan pengetahuan yaitu sebagai berikut:

"Banyak sekali. Selain belajar teknik gaya dada dan bebas yang benar, saya belajar soal ketenangan. Di renang, kalau kita panik sedikit saja, napas kita jadi berantakan dan badan malah tenggelam. Jadi saya belajar bagaimana caranya tetap tenang di bawah tekanan."

Hasil wawancara dengan siswa Aureliana Florenza mengenai peningkatan keterampilan dan pengetahuan yaitu sebagai berikut:

"Saya belajar kalau renang itu bukan cuma soal gerak kaki dan tangan, tapi soal ketenangan. Kalau kita panik, badan malah terasa berat dan tenggelam. Saya juga belajar disiplin, terutama soal bangun pagi atau datang tepat waktu ke kolam agar tidak ketinggalan sesi pemanasan"

Pada saat wawancara dengan siswa Kiara Aicanaya motivasi internal yang kuat muncul dari keinginan pribadi untuk mencapai tujuan dan kepuasan diri dari kesehatan dan kebugaran jasmani, pendapatnya sebagai berikut:

"Saya tertarik karena ingin bisa berenang dengan teknik yang benar. Selain itu, renang adalah olahraga yang seru dan sangat bermanfaat untuk menjaga kebugaran

serta membantu pertumbuhan tinggi badan"

Sementara itu, hasil wawancara dengan siswa Haviza Rahmadiva mengenai kesehatan dan kebugaran jasmani yaitu sebagai berikut:

"Awalnya karena saya ingin memperbaiki postur tubuh dan katanya renang bisa membantu tambah tinggi badan. Selain itu, saya merasa renang itu olahraga yang 'privat' tapi seru, karena kita fokus dengan diri sendiri di dalam air, jadi bisa sekaligus buat *refreshing* dari penatnya pelajaran di kelas."

Hasil wawancara dengan siswa Aureliana Florenza mengenai kesehatan dan kebugaran jasmani yaitu sebagai berikut:

"Sebenarnya karena saya hobi, ingin punya postur tubuh yang lebih bagus dan jenjang. Selain itu, saya merasa renang itu olahraga yang paling 'bebas' karena tidak terasa berkeringat seperti basket atau lari, jadi tetap merasa segar walaupun sudah olahraga berat"

Pada saat wawancara dengan siswa Kiara Aicanaya motivasi internal yang kuat muncul dari keinginan pribadi untuk mencapai tujuan dan kepuasan diri dari kesejahteraan mental dan emosional, pendapatnya sebagai berikut:

"Awalnya saya merasa sedikit gugup, terutama saat mencoba bernapas di dalam air. Namun, saya juga merasa sangat senang dan segar karena bisa belajar langsung di kolam bersama teman-teman."

Sementara itu, hasil wawancara dengan siswa Haviza Rahmadiva mengenai kesejahteraan mental dan emosional yaitu sebagai berikut:

"rasa takut juga kalau nanti tidak kuat napas atau tenggelam di kolam dalam. Tapi setelah masuk ke air, rasa dinginnya malah bikin pikiran jadi segar dan takutnya pelan-pelan hilang."

Hasil wawancara dengan siswa Aureliana Florenza mengenai kesejahteraan mental dan emosional yaitu sebagai berikut:

"rasa takut juga kalau nanti napasnya pendek atau terminum air kolam. Tapi setelah masuk ke air, rasa malunya hilang karena semua teman juga fokus latihan masing-masing"

Pada saat wawancara dengan siswa Kiara Aicanaya motivasi internal yang kuat muncul dari keinginan pribadi untuk mencapai tujuan dan kepuasan diri dari kepuasan diri dan peningkatan kepercayaan diri, pendapatnya sebagai berikut:

"Rasanya sangat puas dan bangga pada diri sendiri. Berhasil mencapai target, misalnya bisa menempuh satu putaran penuh tanpa berhenti, membuat saya semakin termotivasi untuk berlatih lebih keras lagi."

Sementara itu, hasil wawancara dengan siswa Haviza Rahmadiva mengenai kepuasan diri dan peningkatan kepercayaan diri yaitu sebagai berikut:

"Rasanya luar biasa lega! Misalnya saat pertama kali bisa menempuh 50 meter tanpa henti, rasanya seperti menang melawan rasa takut diri sendiri. Itu bikin saya merasa lebih kuat dan percaya diri, tidak hanya di kolam tapi juga saat menghadapi kesulitan di sekolah."

Hasil wawancara dengan siswa Aureliana Florenza mengenai kepuasan diri dan peningkatan kepercayaan diri yaitu sebagai berikut:

"Rasanya sangat puas dan bangga banget! Misalnya pas akhirnya bisa berenang bolak-balik tanpa berhenti atau pas waktu tempuh saya jadi lebih cepat. Itu bikin saya merasa bahwa ternyata saya lebih kuat dari yang saya bayangkan sebelumnya.

b. Motivasi Ekstrinsik

Pada saat wawancara dengan siswa Kiara Aicanaya motivasi eksternal yang kuat muncul dari luar yaitu interaksi sosial, pendapatnya sebagai berikut:

"saya juga merasa sangat senang dan segar karena bisa belajar langsung di kolam bersama teman-teman."

Sementara itu, hasil wawancara dengan siswa Aureliana Florenza mengenai interaksi sosial yaitu sebagai berikut:

"rasa takut juga kalau nanti napasnya pendek atau terminum air kolam. Tapi setelah masuk ke air, rasa malunya hilang karena semua teman juga fokus latihan masing-masing."

Pada saat wawancara dengan siswa Kiara Aicanaya motivasi eksternal yang kuat muncul dari luar yaitu bimbingan pelatih dan dukungan lingkungan, pendapatnya sebagai berikut:

"Saya mencoba untuk lebih fokus mendengarkan instruksi pelatih, menambah porsi latihan fisik di luar kolam untuk meningkatkan stamina, dan tidak menyerah meskipun harus mengulang gerakan berkali-kali."

Sementara itu, hasil wawancara dengan siswa Haviza Rahmadiva mengenai bimbingan pelatih dan dukungan lingkungan yaitu sebagai berikut:

"Saya sering menonton video tutorial atlet renang putri di YouTube atau TikTok untuk melihat bagaimana cara mereka melakukan *stroke* atau tarikan tangan yang efisien. Di luar jam ekskul, kalau ada waktu luang di akhir pekan, saya sering latihan mandiri untuk memantapkan teknik pernapasan saya."

Hasil wawancara dengan siswa Aureliana Florenza mengenai bimbingan pelatih dan dukungan lingkungan yaitu sebagai berikut:

"Saya ingin tetap rutin berenang, minimal seminggu sekali di akhir pekan. Saya juga punya target ingin bisa menguasai gaya kupu-kupu dengan sempurna, karena menurut saya itu gaya yang paling keren dan terlihat tangguh buat perempuan"

Pada saat wawancara dengan siswa Kiara Aicanaya motivasi eksternal yang kuat muncul dari luar yaitu orientasi masa depan dan prestasi, pendapatnya sebagai berikut:

"Saya berencana untuk tetap rutin berenang sebagai hobi kesehatan. Jika ada kesempatan dan kemampuan saya mencukupi, saya ingin mencoba mengikuti kompetisi renang di tingkat yang lebih tinggi."

Sementara itu, hasil wawancara dengan siswa Haviza Rahmadiva mengenai orientasi masa depan dan prestasi yaitu sebagai berikut:

"Saya tidak ingin berhenti begitu saja. Rencananya saya ingin tetap menjadikan renang sebagai gaya hidup sehat. Kalau ada kesempatan, saya ingin ikut kompetisi antarsekolah untuk menguji mental saya, bukan cuma sekadar bisa berenang, tapi bisa berprestasi juga."

Hasil wawancara dengan siswa Aureliana Florenza mengenai orientasi masa depan dan prestasi yaitu sebagai berikut:

"Saya ingin tetap rutin berenang, minimal seminggu sekali di akhir pekan. Saya juga punya target ingin bisa menguasai gaya kupu-kupu dengan sempurna, karena menurut saya itu gaya yang paling keren dan terlihat tangguh buat perempuan"

Berdasarkan temuan hasil wawancara mengenai motivasi siswa mengikuti kegiatan ekrakulikuler cabang olahraga renang di SMKN 2 Padang memiliki motivasi tinggi yang didorong oleh kombinasi keinginan untuk mengembangkan diri, mencapai manfaat kesehatan, dan mendapatkan kepuasan emosional dari penguasaan keterampilan renang, yang semuanya didukung oleh lingkungan latihan yang positif.

2. Peran Guru Olahraga terhadap Kegiatan Ekrakulikuler Cabang Olahraga Renang di SMKN 2 Padang.

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik, tetapi juga memerlukan teknik yang presisi dan ketangguhan mental. Peran seorang pelatih sangat krusial dalam menyelaraskan ketiga aspek tersebut agar siswa mampu mencapai performa maksimal.

Penelitian melalui wawancara ini bertujuan untuk mengeksplorasi visi, metodologi latihan, serta tantangan yang dihadapi oleh Bapak Nanda Fajar Amispa, S.Pd. sebagai seorang praktisi pendidikan jasmani dan pelatih renang. Melalui hasil wawancara ini, diharapkan diperoleh gambaran komprehensif mengenai bagaimana sebuah program latihan disusun dan bagaimana karakter disiplin ditanamkan kepada siswa melalui olahraga renang.

Hasil wawancara dengan Bapak Nanda Fajar Amispa, S.Pd mengenai motivasi dan visi dasar Kepelatihan yaitu sebagai berikut:

> "Tentu saja olahraga renang itu sendiri yang menjadi dasar utamanya. Saya ingin membagikan manfaat kesehatan, kedisiplinan, dan kecintaan saya pada air kepada generasi berikutnya agar mereka bisa berprestasi".

Hasil wawancara dengan Bapak Nanda Fajar Amispa, S.Pd mengenai metode latihan dan pengembangan program latihan yaitu sebagai berikut:

> "Saya menyusun program berdasarkan kategori usia, tingkat kemahiran, dan tujuan individu. Program ini menggunakan metode periodisasi yang mencakup fase perbaikan teknik, peningkatan daya tahan (*endurance*), hingga latihan kecepatan (*speed*) untuk kompetisi"

Hasil wawancara dengan Bapak Nanda Fajar Amispa, S.Pd mengenai pendekatan pskilogis dan penguatan mental yaitu sebagai berikut:

> "Saya menetapkan target kecil yang dapat dicapai (*small wins*) untuk membangun kepercayaan diri mereka, memberikan apresiasi atas setiap kemajuan, dan menciptakan suasana latihan yang kompetitif namun tetap menyenangkan"

Hasil wawancara dengan Bapak Nanda Fajar Amispa, S.Pd mengenai manajemen risiko dan kendala lapangan yaitu sebagai berikut:

> "Langkah pertama adalah menghentikan aktivitas segera dan memberikan

pertolongan pertama. Selanjutnya, saya akan berkoordinasi dengan tenaga medis dan menyesuaikan program latihan menjadi fase pemulihan (*rehab*) agar mereka bisa kembali ke air secara perlahan tanpa risiko cedera berulang"

"Kendala yang sering muncul adalah menjaga konsistensi kehadiran siswa, keterbatasan waktu pemakaian fasilitas kolam, serta perbedaan kecepatan belajar antar individu dalam satu kelompok latihan"

Berdasarkan temuan hasil wawancara mengenai peran guru olahraga terhadap kegiatan ekrakulikuler cabang olahraga renang di SMKN 2 Padang bahwa Bapak Nanda Fajar Amispa, S.Pd. menerapkan pola kepelatihan yang holistik, di mana aspek teknis (metode periodisasi) berjalan selaras dengan pengembangan karakter (disiplin dan mental). Filosofi utama yang dipegang adalah bahwa konsistensi adalah kunci. Beliau menekankan bahwa setiap proses yang dilakukan siswa di kolam renang saat ini merupakan investasi jangka panjang untuk kesehatan fisik dan ketangguhan mental di masa depan. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan seorang atlet renang ditentukan oleh perpaduan antara program latihan yang terukur, lingkungan yang suportif, dan keteguhan mental dalam menghadapi proses.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler renang di SMKN 2 Padang di bawah asuhan Bapak Nanda Fajar Amispa, S.Pd., menunjukkan adanya integrasi yang kuat antara visi kesehatan dan prestasi. Berdasarkan hasil wawancara, motivasi siswa sangat tinggi dalam menginisiasi kegiatan ini adalah untuk membagikan manfaat kesehatan dan kedisiplinan kepada siswa melalui media air. Hal ini sejalan dengan pendapat Lutan (2024) yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani dalam bentuk ekstrakurikuler harus menjadi laboratorium nilai-nilai kemanusiaan, di mana kesehatan fisik dan karakter disiplin dibentuk secara simultan melalui pengalaman gerak yang terstruktur.

Indikator motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler ini terlihat dari pendekatan "small wins" atau target kecil yang diterapkan oleh pelatih. Bapak Nanda menekankan bahwa apresiasi atas kemajuan sekecil apa pun sangat penting untuk membangun kepercayaan diri siswa.

Secara teoretis, Ryan & Deci (2023) dalam bukunya mengenai *Self-Determination Theory* menjelaskan bahwa motivasi intrinsik siswa akan tumbuh optimal apabila mereka merasa kompeten (kompetensi) dan didukung oleh lingkungan yang apresiatif. Dengan

menciptakan suasana latihan yang menyenangkan namun kompetitif, siswa di SMKN 2 Padang tidak hanya berlatih karena kewajiban, tetapi karena kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri.

Peran guru olahraga dalam kegiatan ini melampaui sekadar instruktur teknis; ia berperan sebagai desainer program yang sistematis. Bapak Nanda mengembangkan program latihan menggunakan metode periodisasi yang mencakup fase teknik, daya tahan (*endurance*), hingga kecepatan (*speed*). Pendekatan ini didukung oleh Bompa & Buzzichelli (2023) yang menegaskan bahwa periodisasi adalah kunci utama dalam keberhasilan atlet untuk mencapai puncak performa (*peak performance*) tanpa risiko kelelahan kronis. Struktur yang jelas ini memberikan kepastian bagi siswa mengenai tahapan perkembangan yang mereka lalui selama mengikuti ekstrakurikuler.

Selain aspek fisik, peran Bapak Nanda sebagai pendidik mental sangat menonjol melalui penerapan teknik visualisasi dan pengelolaan tekanan. Beliau mengajarkan siswa untuk tetap positif terhadap kegagalan dan mampu membayangkan keberhasilan sebelum bertanding. Menurut Weinberg & Gould (2024), latihan keterampilan psikologis seperti visualisasi merupakan komponen wajib dalam olahraga prestasi untuk meminimalisir kecemasan kompetitif. Hal ini membuktikan bahwa SMKN 2 Padang telah menerapkan standar kepelatihan modern yang menyeimbangkan kecerdasan kinetik dan ketangguhan mental.

Aspek fisik pendukung atau latihan di darat (*dryland*) juga menjadi bagian krusial dalam program di SMKN 2 Padang. Latihan beban dan fleksibilitas diberikan untuk menunjang performa di kolam. Sukadiyanto (2023) menyatakan bahwa latihan kondisi fisik yang spesifik dan terprogram secara holistik (meliputi kekuatan dan kelenturan) sangat efektif dalam mencegah risiko cedera serta meningkatkan efisiensi gerak atlet di dalam air. Dengan demikian, program yang disusun Bapak Nanda telah memenuhi kaidah ilmiah kepelatihan olahraga yang komprehensif.

Penanganan risiko dan cedera di SMKN 2 Padang dilakukan dengan protokol yang sangat profesional. Langkah Bapak Nanda yang menghentikan aktivitas segera dan berkoordinasi dengan tenaga medis menunjukkan tanggung jawab moral dan profesional seorang guru. Harsono (2024) menjelaskan bahwa manajemen risiko dalam olahraga adalah bentuk perlindungan terhadap aset terpenting atlet, yakni kesehatan fisik mereka.

Penyesuaian program menjadi fase rehabilitasi memastikan siswa tetap dalam pantauan pelatih meskipun sedang dalam masa pemulihan.

Tantangan yang dihadapi seperti konsistensi kehadiran dan keterbatasan fasilitas kolam merupakan dinamika lapangan yang lazim ditemukan. Namun, Bapak Nanda menyiasatinya dengan menekankan filosofi bahwa "konsistensi adalah kunci."

Maksum (2024) berpendapat bahwa efektivitas sebuah program olahraga di sekolah sangat bergantung pada kemampuan adaptasi pelatih terhadap kendala sarana dan prasarana. Kepemimpinan instruksional dari guru olahraga di SMKN 2 Padang mampu meminimalisir dampak kendala tersebut dengan tetap fokus pada pengembangan individu siswa yang beragam.

Sebagai simpulan, pelaksanaan ekstrakurikuler renang di SMKN 2 Padang merupakan representasi dari sinergi antara motivasi siswa yang dibangun melalui prestasi kecil dan peran guru sebagai fasilitator yang profesional. Melalui kayuhan demi kayuhan yang konsisten, para siswa diajarkan bahwa olahraga adalah investasi jangka panjang. Hal ini sesuai dengan pandangan Suherman (2023:18) bahwa keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah diukur dari sejauh mana siswa menjadikan aktivitas fisik sebagai gaya hidup permanen yang didasari oleh mental yang tangguh dan tubuh yang sehat.

KESIMPULAN

Motivasi siswa mengikuti kegiatan ekrakulikuler cabang olahraga renang di SMKN 2 Padang memiliki motivasi tinggi yang didorong oleh kombinasi keinginan untuk mengembangkan diri, mencapai manfaat kesehatan, dan mendapatkan kepuasan emosional dari penguasaan keterampilan renang, yang semuanya didukung oleh lingkungan latihan yang positif. Peran Guru Olahraga selaku guru olahraga dan pelatih, menjalankan peran yang sangat komprehensif. Beliau tidak hanya bertindak sebagai instruktur teknik dengan metode periodisasi (teknik, *endurance*, dan *speed*), tetapi juga berperan sebagai mentor mental dan manajer risiko. Penguasaan teknik latihan di darat (*dryland*), manajemen cedera yang profesional, serta penanaman nilai kedisiplinan menunjukkan bahwa peran guru sangat krusial dalam keberhasilan program ekstrakurikuler ini.

Siswa diharapkan dapat menanamkan disiplin yang lebih tinggi dan menjaga konsistensi kehadiran dalam latihan. Siswa hendaknya menyadari bahwa setiap proses latihan adalah investasi jangka panjang, sehingga perlu menjaga semangat dan pola pikir

positif, terutama dalam menghadapi tantangan fisik maupun kegagalan dalam kompetisi. Diharapkan guru olaharaga dapat mempertahankan metode pemberian apresiasi berbasis progres (*small wins*) dan terus mengembangkan variasi latihan *dryland* agar siswa tidak merasa jenuh. Selain itu, penguatan komunikasi dengan orang tua siswa perlu ditingkatkan untuk mengatasi kendala konsistensi kehadiran siswa.

DAFTAR PUSTAKA

James, Baley. dan A, David, Field. 2001. *Dasar- Dasar Pendidikan Jasmani*.

A. Paturisi. 2012. *Manajemen Jasmani dan Olahraga*. Rineka Cipta, Jakarta. Abdoelah, M. 1981. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VII*

Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono. (1991). *Psikologi Umum.* Jakarta: PT Rineka Cipta.

Akdon & Riduwan. 2005. *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistik*. Alfabeta, Bandung.

Andi Suntoda. (2009). *Implikasi Aliran Filsafat Pragmatisme di Bidang Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Makalah. Bandung: UPI

Anonim. (2011). *Modul Praktikum Mta Kuliah Olahraga Air (Renang).* Bandung: Universitas Padjajaran.

Aribinuko T. (2000). *Teknik Dasar Renang.* Jakarta: Intan Pariwara

Arikunto, S. 2006. *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta, Jakarta.

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta.

Arma Abdoellah dan Agus Munaji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani.*Jakarta: Depdikbud

Badan Standar Nasional Pendidikan. (2006). *Model Silabus Pendidikan Jasmani.*Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional

Bafirman. 2008. *Pembentukan kondisi fisik*. Repositori UNP Depok, Bandung.

Barlian, E. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif & kuantitatif.* Padang: Sukabina Press.

Counsilman James E (1977). *Competitive Swimming Manual for Coaches and Swimmers*. Bloomington, Indiana.

Crhisnanto, H. (2018). Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 3(1), 36-45

David G. Thomas. (1998). *Renang Tingkat Pemula.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

David Haller. (2007). *Renang Tingkat Mahir.* Jakarta: Raja Grafindo Persada Depdiknas. (2003). *Pokok-pokok Pengembangan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani.* Jakarta: Depdikbud

Denay, N. (2019). Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Atlet Renang Kota Padang. *Sport Science*, *19*(2), 101-108. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.

Depdikbud. (1998). *Metode Pengajaran Penjas.* Jakarta: Depdikbud

Depdiknas. (2005). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar.* Jakarta: Depdiknas

Djoko Pekik Irianto. (2004). *Menuju Sehat dan Bugar dengan Berolahraga.*

Edisi Revisi 2014. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia. Jakarta.

Ermawan Susanto. (2010). Pengembangan Tes Keterampilan Renang Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Evaluasi dan Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Farida Mulyaningsih, dkk. (2009). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V. Klaten: PT Intan Pariwara

FX. Sugiyanto. (2010). Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010. *Jurnal Evaluasi dan Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: FIK UNY.*IX.* Jakarta: Kemendiknas Jakarta. Jakarta: Nusantara

Harsono.(1993). Choaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching.Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan

Kaswarganti Rahayu. (2012). Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Atlet Renang Serasi *Swimming Club* (S2C) Kabupaten Semarang Tahun 2011. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. *Skripsi*. Semarang: FIK UNNES.

Kurnia D. (1998). *Teknik Dasar Pertolongna di Air.* Jakarta: Belia

M. Sajoto. (1988). *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik dalam Olahraga.*

Muhyi Faruq. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Bandung: PT. Sarana Karya Nusa

Nanang Sudrajat. (2004). *Pendidikan Jasmani.* Bandung: PT Sarana Karya

Rahayu, K. (2012). Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada Pada Atlet Renang Serasi Swimming Club (S2C) Kabupaten Semarang Tahun 2011. *Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Skripsi. Semarang: FIK UNNES.*

Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar.* Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga

S. Suryobroto. (2004). *Pengembangan Alat Ukur Psikologi.* Yogyakarta: Penerbit Andi

Sardjono. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS Kelas*

Setiawan, T. T. (2014). Peraturan Lomba Renang 2013-2017. *Magelang: PRSI Jateng*.

Shanty, E., Ridwan, M., Argantos, A., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Punggung terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Patriot*, *3*(2), 179-191.

Siti Partini Sudirman. (2006). *Perkembangan Peserta Didik.* Yogyakarta: FIP UNY

Suharto. (1997). *Teknik dan Program Latihan.* Jakarta. Akademik Pressindo Suharsimi Arikunto. (2002) *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.

Suheris Penara. 2015. Hubungan kekuatan otot lengan dan power otot tungkai dengan kemampuan renang gaya dada dilakukan pada mahasiswa Penjaskesrek FKIP Unsyiah Angkatan 2011. *Jurnal Motion*. Universitas Syiah Kuala. Banda Aceh.

Sukadiyanto. (2002). *Penentuan Tahap Kemampuan Mototrik Anak Sekolah Dasar.* Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta

Sukintaka. (2006). *Administrasi Pendidikan Jasmani.* FIK. UNY

Sunjata Aan dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan.* CV. Thursina Bandung, Bandung.

Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.

Syarifuddin. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Depdikbud. Jakarta.

Syarifudin. (2007). *Pokok-pokok Pengembangan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani.* Jakarta: Depdikbud

Teguh Imam Santoso. (2007). *Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai, dan Kelentukan terhadap Prestasi Renang Gaya Kupu- kupu Atlet Perkumpulan Renang Se-Kulonprogo. Skripsi.* Yogyakarta: FIK UNY.

Tim Anatomi UNY. 2003. *Diktat Anatomi Manusia*. Laboratorium Anatom FIK Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Toho Cholik M dan Gusril. (2004). *Perkembangan Mototrik pada Anak.* Jakarta: Depdikbud

Triyono. 2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Ombak. Yogyakarta. Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* PT. Raja Grafindo Persada, Yogyakarta: CV Andi Offset

Umar.2014. Anatomi Tubuh Manusia.Padang:Universitas Negeri Padang

Wahyudi, B. (2013). Hubungan power tungkai dengan kemampuan renang gaya dada siswa kelas v SD Negeri I metenggeng kecamatan Bojongsari kabupaten Purbalingga. *Skripsi: FIK UNY*