



## **LAPORAN**

### **PENGABDIAN MASYARAKAT**

**PEMBINAAN PRESTASI ATLET DALAM RANGKA  
PENYELENGGARAAN PERLOMBAAN RENANG ANTAR  
KELURAHAN SE-KECAMATAN TAPA, KABUPATEN  
BONE BOLANGO, PROVINSI GORONTALO**

**Drs. Ruskin, M.Pd  
NIP. 19571231 198603 1 026**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

**2019**

**HALAMAN PENGESAHAN  
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT FOK TAHUN 2019**

Judul Kegiatan : PEMBINAAN PRESTASI ATLET DALAM RANGKA PENYELENGGARAAN PERLOMBAAN RENANG ANTAR  
KELURAHAN SE-KECAMATAN TAPA, KABUPATEN BONE BOLANGO, PROVINSI GORONTALO

Lokasi : KECAMATAN TAPA, KABUPATEN BONE BOLANGO

Ketua Tim Pelaksana

a. Nama : Drs. Ruskin, M.Pd  
b. NIP : 195712311986031026  
c. Jabatan/Golongan : Lektor Kepala / 4 a  
d. Program Studi/Jurusan : Pendidikan Kepelatihan dan Olahraga / Pendidikan Kepelatihan dan Olahraga  
e. Bidang Keahlian :

Alamat

f. Kantor/Telp/Faks/E-mail : 082346097531

Alamat

g. Rumah/Telp/Faks/E-mail : -

Anggota Tim Pelaksana

a. Jumlah Anggota : 1 orang  
b. Nama Anggota I / Bidang Keahlian : Arief Ibnu Haryanto, S.Pd, M.Pd /  
c. Nama Anggota II / Bidang Keahlian : -  
d. Mahasiswa yang terlibat : -

Lembaga/Institusi Mitra

a. Nama Lembaga / Mitra : -  
b. Peranggung Jawab : -  
c. Alamat/Telp./Fax/Surel : -  
d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 5  
e. Bidang Kerja/Usaha : -

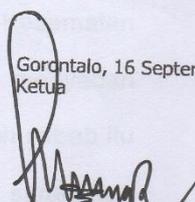
Jangka Waktu Pelaksanaan : 1 bulan

Sumber Dana : PNBP 2019

Total Biaya : Rp. 2.000.000,-

  
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
(Drs. Boekoesoe, M.Kes)  
NIP. 195712311986032003

Gorontalo, 16 September 2019  
Ketua

  
(Drs. Ruskin, M.Pd)  
NIP. 195712311986031026

Mengetahui/Mengesahkan  
Ketua LPM UNG  
  
Gorontalo, April 2019  
Penulis  
  
LEMBAGA PENELITIAN  
(Prof. Dr. Henry U. Puluhulawa, SH, M.Hum)  
KEPADA MASYARAKAT  
NIP. 196804091993032001

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Hidayahnya sehingga dapat merampungkan laporan Pengabdian pada Masyarakat (PPM) ini. Kegiatan PPM ini di laksanakan dalam bentuk penataran dan terlaksananya atas biaya PNBK tahun 2019.

Kegiatan PPM ini sangat memberikan manfaat khususnya bagi kelompok khalayak sasaran kegiatan pembinaan ini sangat berguna untuk menambah ilmu pengetahuan tentang ilmu melatih sebagai seorang pelatih olahraga renang. Sedangkan aplikasinya dilakukan secara praktik di dalam suatu perlombaan. Sementara bagi pelaksana kegiatan ini (Dosen) bermanfaat bagi pengembangan ilmu terapan di masyarakat. Untuk itu kiranya program ini dapat dilanjutkan pada masa yang akan datang.

Terimakasih yang sebesar-besarnya untuk semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pembinaan prestasi atlet dalam rangka penyelenggaraan perlombaan renang antar Kelurahan se-Kecamatan Tapa, Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo. Kami menyadari sepenuhnya, bahwa laporan ini masih banyak kekurangan, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati penulis bersedia menerima saran dan kritik demi kesempurnaan.

Gorontalo, April 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Analisis Situasi .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	2
1.3 Rumusan Masalah .....	3
1.4 Tujuan Kegiatan .....	3
1.5 Manfaat Kegiatan .....	3
<b>BAB II Tinjauan Pustaka</b>	
A. Pembinaan Prestasi.....	5
B. Tahap Pembinaan Prestasi .....	7
C. Komponen Kondisi Fisik pada Atlet Renang.....	9
D. Penyelenggaraan Perlombaan .....	12
E. Gaya pada Lomba Renang.....	13
F. Peraturan/Tata Tertib dan Penskoran.....	19
<b>BAB III MATERI DAN METODE PELAKSANAAN</b>	
A. Kerangka dan Penyelesaian Masalah .....	21
B. Khalayak Sasaran yang Strategis.....	22
C. Metode Kegiatan .....	23

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum Lokasi Pelaksanaan Kegiatan PPM .....	24
B. Hasil Capaian Pelaksanaan Kegiatan PPM.....	24

## **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	26
B. Saran.....	26

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>27</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>28</b>
--------------------------------	-----------

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Analisis Situasi**

Prestasi olahraga dicapai melalui berbagai upaya disemua aspeknya. Prestasi olahraga memerlukan jangka waktu yang panjang dalam paska polanya. Tahap pencapaian prestasi jangka panjang dibagi menjadi tahap pemasalan, multilateral, spesifikasi dan prestasi tinggi. Aspek yang mempe ngaruhi prestasi olahraga ada internal dan external. Semua aspek perlu dikelola dengan baik sehingga semua tahap bisa dijalani dengan baik dan sesuai dengan tujuan tidak terkecuali cabang olahraga renang.

Olahraga renang di Provinsi Gorontalo mulai mengalami peningkatan di level nasional, terbukti dari empat atlet renang yang berlomba di Kejuaraan nasional pada tahun 2018, ada satu atlet yang berhasil menyabet satu mendali emas dan satu mendali perak di ajang kejuaraan tersebut. Hal ini tidak lepas dari berbagai upaya dalam penyaringan, juga pembinaan atlet bakat, yang dilakukan oleh beberapa pihak yang terkait agar prestasi yang didapatkan optimal. Pengoptimalan dalam pencapaian prestasi tersebut akan terjadi apabila mempunyai program yang baik, terukur dan juga terarah secara bertahap.

Namun, prestasi tersebut tidak akan meningkat bahkan akan mengalami kemunduran apabila tidak diimbangi dengan pembinaan

prestasi secara berkesinambungan dan juga pemberian motivasi yang akan memacu para atlet untuk giat dalam berlatih dan juga meningkatkan hasil latihannya. Karena pembinaan prestasi yang baik dan motivasi yang baik pula maka akan mendorong banyaknya atlet renang yang berbakat untuk ikut unjuk gigi dalam rangka pencapaian prestasi yang diharapkan.

Daerah Tapa sendiri memiliki potensi yang baik untuk menelurkan atlet yang berkualitas. Akan tetapi, kurangnya pemanduan bakat dan juga pembinaan prestasi yang akan menghambat berkembangnya atlet untuk meraih prestasi. Hal ini juga tidak lepas dari kurangnya ajang untuk para atlet unjuk gigi, sehingga atlet pun tidak termotivasi untuk berlatih lebih giat lagi dalam mengasah kemampuan berlatih renang.

Dari berbagai faktor yang telah disebutkan, penulis berinisiatif untuk mengadakan pembinaan prestasi atlet renang dan juga memotivasi atlet khususnya di Kecamatan Tapa, Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo tersebut dalam suatu ajang perlombaan yang diawali dengan pembinaan prestasi atlet yang berada di Kecamatan Tapa, Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari pengamatan di lapangan dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain :

1. Kurangnya pemanduan bakat atlet yang berada di Kecamatan Tapa.
2. Kurangnya pembinaan atlet renang di Kecamatan Tapa.

3. Kurangnya ajang pembuktian atlet untuk memotivasi atlet mengasah kemampuan.

### **C. Rumusan Masalah**

Karena adanya berbagai identifikasi permasalahan di lapangan maka dapat dirumuskan: Perlu adanya suatu pembinaan prestasi atlet dalam rangka penyelenggaraan perlombaan renang antar Kelurahan se-Kecamatan Tapa, Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo.

### **D. Tujuan Kegiatan**

Adapun tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk memberikan pengetahuan tentang pembinaan prestasi sesuai dengan penerapan keilmuan dalam kepelatihan olahraga dan juga memotivasi atlet untuk lebih giat lagi dalam meraih prestasi dalam hal perlombaan renang.

### **E. Manfaat Kegiatan**

Bagi kelompok sasaran masyarakat di Kecamatan Tapa. Kegiatan ini secara langsung dapat dirasakan dan akan sangat berguna bagi peningkatan pengetahuan tentang pembinaan prestasi cabang olahraga renang sekaligus akan memotivasi atlet untuk mengasah kemampuannya dalam rangka meraih prestasi melalui perlombaan renang tersebut. Bagi Pemerintah Daerah maupun instansi terkait, kegiatan ini merupakan bentuk pembinaan yang secara tidak langsung meringankan beban tugas dan fungsinya dalam rangka pengembangan cabang olahraga renang di Provinsi Gorontalo. Sementara itu bagi pelaksana kegiatan (Dosen) substansif akan bermanfaat bagi

pengembangan ilmu terapan di masyarakat terutama melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi, yang salah satunya adalah Pengabdian pada Masyarakat.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pembinaan prestasi**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia pembinaan berarti membina, memperbaharui atau proses, perbuatan, cara membina, usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Secara umum pembinaan diartikan sebagai usaha untuk memberi pengarahan dan bimbingan guna mencapai suatu tujuan tertentu. Pada umumnya pembinaan terjadi melalui proses melepaskan hal-hal yang bersifat menghambat, dan mempelajari pengetahuan dengan kecakapan baru yang dapat meningkatkan taraf hidup dan kerja yang lebih baik. Pembinaan tersebut menyangkut kegiatan perencanaan, pengorganisasian, pembiayaan, koordinasi, pelaksanaan, dan pengawasan suatu pekerjaan untuk mencapai tujuan hasil yang maksimal (Santoso, 2010).

Pembinaan prestasi olahraga merupakan bagian dan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Pada saat ini pembinaan olahraga kurang diperhatikan, sehingga perlu ditingkatkan pendidikan jasmani dan pembinaan olahraga di lingkungan sekolah maupun masyarakat agar

mendapatkan prestasi sesuai dengan target. Pembinaan prestasi olahraga merupakan tanggung jawab Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). KONI adalah wadah organisasi olahraga nasional mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap pembinaan prestasi olahraga di Indonesia.

Suatu organisasi atau perkumpulan olahraga harus ada pembinaan yang nantinya dapat menghasilkan suatu prestasi yang bagus, dan diharapkan dalam pembinaan harus melihat pada setiap individu pemain atau atlet baik dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Oleh karena itu untuk memajukan olahraga prestasi, pemerintah, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat dapat mengembangkan perkumpulan olahraga, pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengelohuan dan teknologi keolahragaan, sentra pembinaan olahraga prestasi, pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan, prasarana dan sarana olahraga prestasi, informasi keolahragaan dan melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional, dan internasional sesuai dengan kebutuhan (Sudarko, 2009)

Konsep pembinaan atlet untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi dan maksimal harus dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan hingga prestasi puncak. Mencapai prestasi puncak pembinaan peserta didik tidak bisa dilakukan sendiri-sendiri, namun harus secara sistemik. Keberhasilan pembinaan prestasi atlet yang

sistemik, terpadu, terarah dan terprogram dengan jelas dilihat dari beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu tersedianya atlet potensial yang mencukupi, tersedianya pelatih profesional dan dapat menerapkan IPTEK, tersedianya sarana prasarana dan kelengkapan olahraga yang memadai, adanya program yang berjenjang dan berkelanjutan, ditunjang dengan adanya anggaran yang mencukupi dan hubungan yang baik antara semua pihak (atlet, pelatih, pembina, pengurus, Pengprov, KONI, dan Pemerintah), perlu diadakannya tes dan pengukuran kondisi atlet secara periodik (Danardono, 2012).

Membina olahraga yang dibuat untuk perkembangan prestasi, menurut Undang-Undang RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 27 ayat 4 dijelaskan "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan" hal tersebut menjadi dasar lahirnya kebijakan tentang penyelenggaraan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi.

## **B. Tahap Pembinaan Prestasi**

Dalam pembinaan prestasi perlu ditangani secara komperhensif dan juga terpadu. Tahapan ini meliputi tahapan multilateral, pengembangan spesialisasi, dan juga prestasi tinggi (Mylsidayu & Kurniawan, 2015).

Tahapan multilateral merupakan pengembangan berbagai keterampilan dan kemampuan seluruh aspek biomotor. Anak-anak maupun remaja yang mengembangkan berbagai keterampilan dan juga kemampuan lebih mungkin untuk beradaptasi dengan tekanan beban dalam tahap latihan. Selain itu, tahapan multilateral juga dapat mempersiapkan untuk mengarah pada tahapan selanjutnya yaitu tahapan pengembangan spesialisasi.

Tahapan pembinaan prestasi yang dilakukan dalam pengabdian ini merupakan tahapan pengembangan prestasi. Tahapan ini merupakan suatu tahapan latihan yang dilakukan di kolam renang yang dapat menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan pada pola gerak aktivitas cabang renang, pemenuhan kebutuhan-kebutuhan fisiologis yang diperlukan dalam menunjang penampilan.

Tahapan terakhir adalah tahapan prestasi tinggi atau maksimal yang bisa terwujud apabila mencakup seluruh unsur yang mendukung prestasinya, tidak boleh hanya menekankan pada salah satu unsur saja. Pencapaian prestasi tersebut juga tidak bisa diperoleh secara instan tetapi juga memerlukan proses yang meliputi tahapan-tahapan sebelumnya.

Dalam tahapan pembinaan prestasi ini merupakan unsur yang penting untuk mendapatkan prestasi yang optimal. Tanpa memperhatikan setiap tahapan ini, hampir mustahil untuk seorang atlet memperoleh prestasi yang optimal. Pelatih, official, maupun atlet

harus mengetahui setiap tahapan tersebut. Pelatih haruslah jeli dalam mendalami setiap karakter dari atlet binaannya, begitu pula dengan official yang akan membantu pelatih dan atlet untuk mempersiapkan segala sesuatu pendukung yang memadahi.

### **C. Komponen Kondisi Fisik pada Atlet Renang**

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dalam cabang olahraga renang. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Adapun komponen kondisi fisik yang perlu dilatih dalam cabang olahraga renang adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, *power* (kecepatan dan kekuatan), kelentukan/fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi, kelincahan.

Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dalam jangka waktu tertentu. Oleh karena itu latihan-latihan yang cocok untuk perkembangan *strength* adalah latihan-latihan tahanan yang meliputi mendorong, mengangkat atau menarik sesuatu (Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Dalam pembentukan fisik cabang olahraga renang ini kekuatan otot tangan dan juga otot kaki diperlukan dalam setiap gaya untuk memperlaju dorongan dari tubuh menuju titik *finish*.

Daya tahan (*endurance*) merupakan kemampuan kerja otot atau organ tubuh secara kontinyu dalam jangka waktu tertentu tanpa

mengalami kelelahan yang berlebihan (Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Daya tahan otot ini dalam cabang olahraga renang perlu dilatih, apalagi untuk jarak-jarak menengah ke atas agar tidak mengalami kelelahan saat berenang dan tetap mempertahankan kecepatan renang itu sendiri.

Kecepatan (*speed*) merupakan kemampuan menjawab rangsang dalam waktu yang sesingkat mungkin (Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Kecepatan yang dibutuhkan dalam cabang olahraga renang adalah kecepatan reaksi majemuk yang merupakan kecepatan saat mulai aba-aba untuk memulai renang, kemudian kecepatan reaksi tunggal yang merupakan kecepatan yang menjawab rangsang dari garis start sampai *finish*. Selain kecepatan reaksi, kecepatan gerak juga dibutuhkan untuk melakukan serangkaian gerakan renang dengan cepat.

*Power* adalah hasil kali kekuatan dan juga kecepatan (Suharjana, 2013). *Power* dibagi menjadi dua, yaitu *power asiklis* dan juga *sikilis*. *Power asiklis* merupakan power yang gerakannya kuat dan cepat yang dibutuhkan dalam beberapa cabang olahraga yang memerlukan power dalam satu kali pemakaian untuk gerakan kuat dan cepat seperti melempar, mengangkat memukul dan lain-lain. Sedangkan *power* yang biasa digunakan untuk perlombaan renang disebut *power sikilis* yang merupakan *power* yang gerakannya kuat dan cepat yang dilakukan berulang-ulang. Latihan power ini haruslah dilakukan dengan hati-hati

dengan repetisi yang bertahap agar tidak terjadi kerusakan otot maupun cidera.

Kelentukan/fleksibilitas merupakan kemampuan persendian, ligamen, dan tendo dalam melakukan berbagai gerak (Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Kelentukan tubuh yang bagus akan mempengaruhi daya kayuhan maupun dorongan yang akan memberikan dampak efisiensi saat berenang. Saat berenang, kebutuhan akan kelentukan ini diperlukan untuk menghemat energi dan juga mempercepat waktu dari start sampai *finish*.

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan stabil (Suharjana, 2013). Keseimbangan dalam cabang olahraga renang hendaknya juga diperhatikan, karena hal ini juga berpengaruh terhadap pernafasan dan juga akan menghemat energi pada saat posisi tubuh sempurna lurus menuju *finish*. Apabila terjadi keadaan oleng pada saat berenang, maka yang terjadi adalah keadaan yang tidak stabil pada saat bernafas yang mengakibatkan air akan mudah masuk ke hidung yang menyebabkan tersedaknya perenang.

Koordinasi merupakan kemampuan biomotorik untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus (Suharjana, 2013). Pola gerak dalam cabang olahraga renang merupakan perpaduan antara tangan, kaki, maupun kepala yang dilakukan terus menerus dalam tempo waktu tertentu untuk

menghasilkan suatu gerakan yang efisien dan efektif dalam mencapai garis *finish*.

Kelincahan merupakan kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya disaat akan sedang bergerak (Suharjana, 2013). Kelincahan dalam cabang olahraga renang meskipun dilakukan dalam keadaan sesekali, tetapi hal ini juga teramat penting dalam melakukan perhentian posisi tubuh saat berganti gaya agar tidak terjadi kerugian kecepatan saat perlombaan.

Pentingnya tahapan spesialisasi ini tentunya bukanlah hanya sekedar melakukan aktifitas pembinaan fisik secara umum saja, akan tetapi harus memperhatikan bagian-bagian biomotor mana yang perlu diarahkan untuk cabang olahraga renang. Tahapan spesialisasi ini juga akan berdampak pada tahapan prestasi tinggi karena pada tahapan ini mulai mengarah ke arah latihan-latihan yang mulai spesifik pada kecabangan renang.

#### **D. Penyelenggara Perlombaan**

Dalam penyelenggaraan perlombaan renang, yang berhak menjadi panitia penyelenggara adalah yang telah ditunjuk oleh badan keolahragaan yang berwenang. Panitia memiliki yurisdiksi atas segala hal yang tidak ditetapkan oleh peraturan sebagai wewenang wasit. Juri atau petugas lainnya memiliki kekuasaan untuk menunda acara. Selain itu juga berhak memberikan petunjuk yang konsisten dengan aturan

yang diterapkan untuk melakukan kegiatan apapun.

Dalam suatu perlombaan harus ada petugas yang bertanggung jawab atas beberapa tugas. Petugasnya yang ada sekurang- kurangnya adalah:

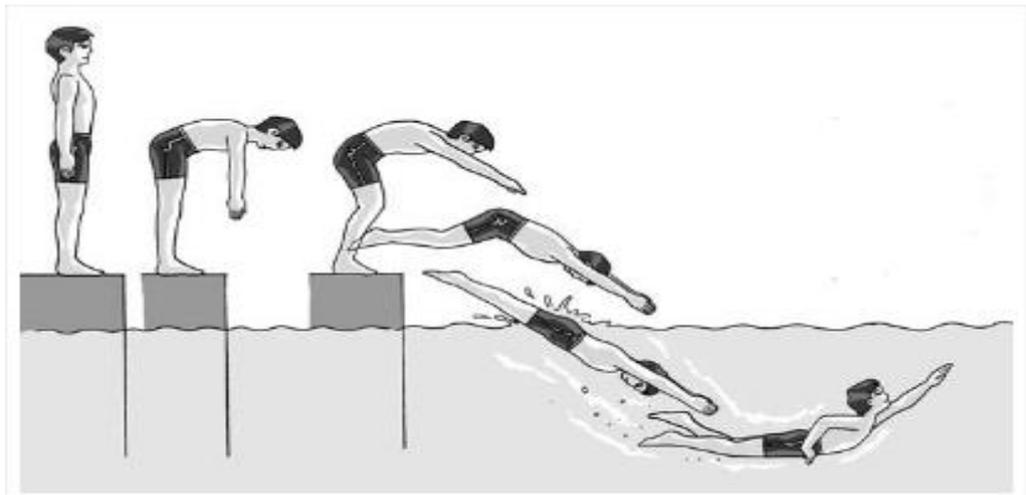
1. Wasit (*Referee*) sebanyak 1 orang
2. Juri Gaya (*Judges of Stroke*) sebanyak 4 orang
3. Pemberi Isyarat Start (*Starters*) sebanyak 2 orang
4. Kepala Pengawas Pembalikan (*Chief Inspectors of Turn*) sebanyak 2 orang
5. Pengawas Pembalikan (*Inspectors of Turn*) sebanyak 1 orang
6. Kepala Pencatat/Kepala Sekretariat (*Chief Recorder*) sebanyak 1 orang
7. Pencatat/Petugas Sekretariat (*Recorder*) sebanyak 1 orang
8. Pengatur Lintasan (*Clerk of Course*) sebanyak 2 orang
9. Pengatur Tali Salah Start (*False Start Rope Personnel*) sebanyak 1 orang

#### **E. Gaya pada Lomba Renang**

##### **1. *Start***

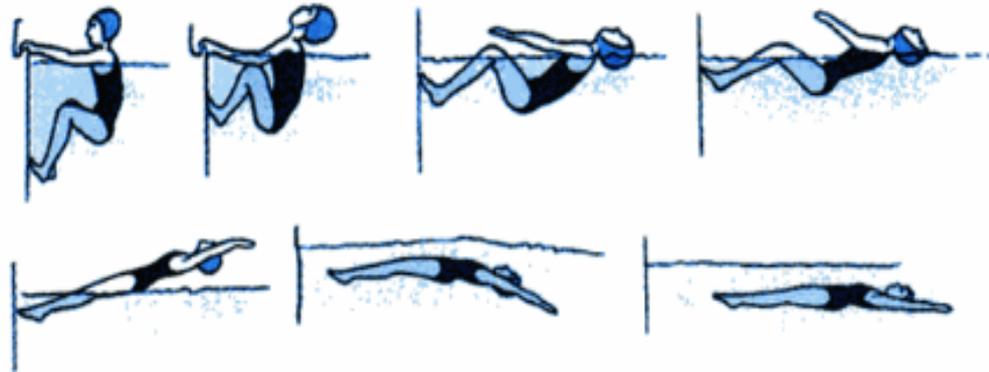
*Start* dalam gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu, dan gaya ganti perorangan harus dilakukan dengan meloncat. Pada saat wasit membunyikan peluit panjang, perenang harus naik ke tempat start. Pada saat pemberi aba-aba memberi aba-aba start 'AWAS' maka perenang harus mengambil sikap *start* dengan satu kaki

berada di bagian depan bidang tempat start. Tidak ada ketentuan mengenai sikap tangan. Bila perenang sudah tidak bergerak, pemberi isyarat start harus memberikan isyarat start.



Gambar 1. *Start* dengan meloncat

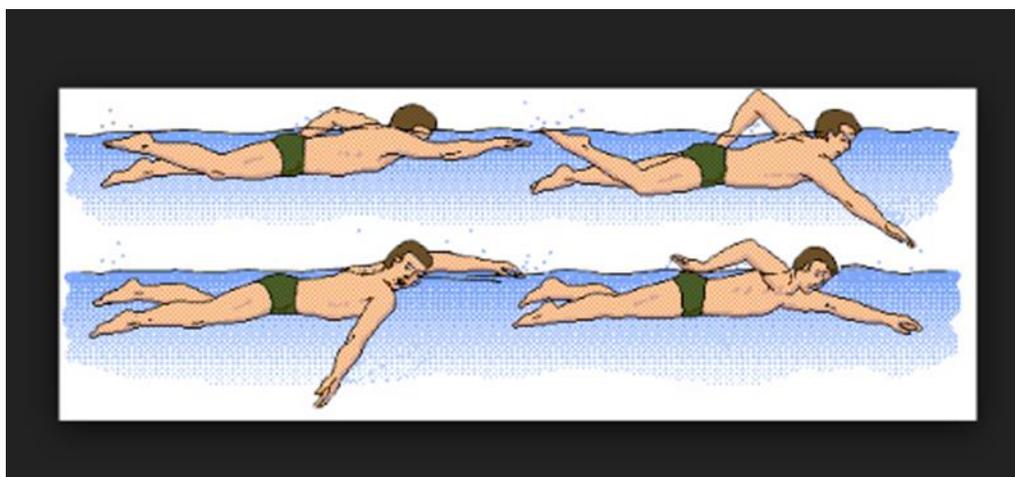
Start dalam gaya punggung dilakukan di air. Pada saat wasit membunyikan peluit panjang, maka perenang harus segera masuk ke dalam air. Pada saat wasit membunyikan peluit panjang untuk kedua kalinya, maka perenang harus ke posisi start. Bila perenang sudah tidak bergerak, pemberi isyarat start harus memberikan isyarat start. Perenang yang melakukan start sebelum aba-aba diberikan dikenakan diskualifikasi.



Gambar 2. *Start* gaya punggung

## 2. Gaya Bebas

Dalam perlombaan renang gaya bebas, perenang boleh melakukan renang gaya apa saja, kecuali dalam lomba gaya ganti perorangan dan gaya ganti estafet. Gaya bebas berarti gaya apa saja yang bukan gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Pada lomba renang gaya bebas, ada bagian tubuh perenang yang harus menyentuh dinding kolam saat finish. Bagian dari tubuh perenang harus memecah permukaan air, kecuali saat melakukan pembalikan dan sepanjang 15 meter setelah start.

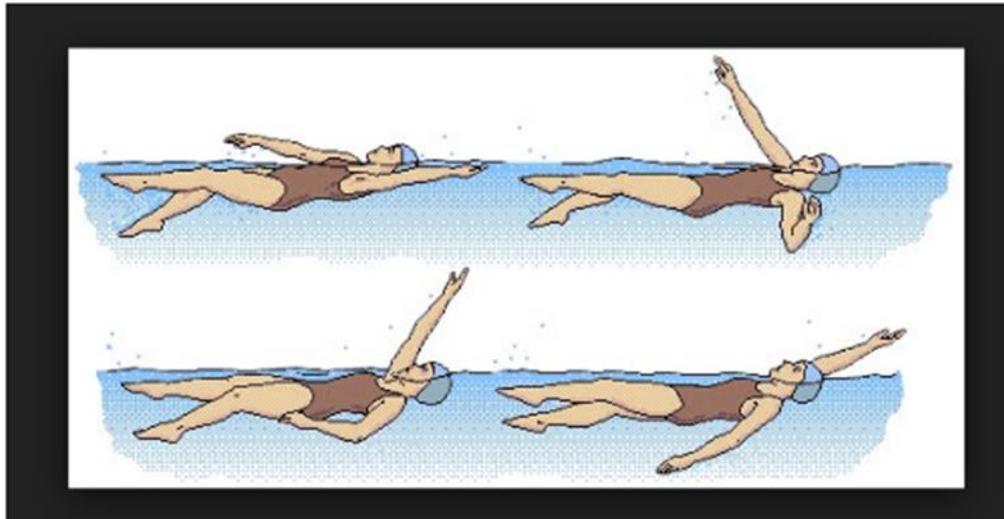


Gambar 3. Renang gaya bebas

### 3. Gaya Punggung

Sebelum aba-aba start, para perenang harus berjajar di dalam air menghadap dinding tempat start, dengan tangan berpegangan pada pegangan start. Pada isyarat start dan setelah melakukan pembalikan, perenang harus bertolak dari dinding kolam dan harus telentang selama perlombaan. Posisi normal telentang bisa termasuk gerakan badan berguling, tetapi tidak boleh sampai 90 derajat dari tegak lurus. Posisi kepala tidak menjadi pertimbangan.

Sebagian tubuh perenang harus memecah permukaan air selama perlombaan, tetapi diperbolehkan berada di bawah permukaan air saat melakukan pembalikan dan sepanjang maksimal 15 meter setelah melakukan start maupun setelah melakukan pembalikan. Saat melakukan pembalikan harus ada bagian dari tubuh yang menyentuh dinding pada waktu pembalikan bahu boleh berbalik melebihi vertikal sampai ke dada dimana setelah itu satu gerakan berlanjut sebelah tangan atau satu gerakan berlanjut yang bersamaan kedua belah tangan untuk memulai pembalikan. Bila badan telah meninggalkan posisi telentang, setiap gerakan kaki atau tarikan tangan harus merupakan gerakan lanjutan gerakan pembalikan. Perenang harus sudah ke posisi telentang bila terlepas atau meninggalkan dinding. Pada saat finish perenang harus menyentuh dinding dalam posisi telentang.



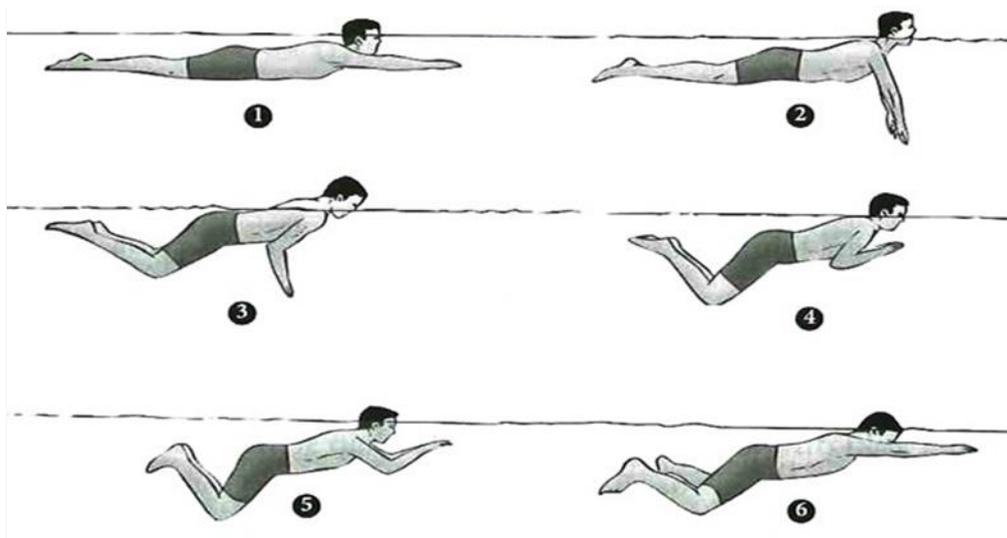
Gambar 4. Renang gaya punggung

#### 4. Gaya Dada

Perenang boleh melakukan tarikan atau gerakan tangan ke belakang sampai kaki. Satu gerakan kaki gaya kupu-kupu diperbolehkan pada saat gerakan pertama tangan dilanjutkan dengan satu gerakan kaki gaya dada. Posisi badan harus tertelungkup dan tidak boleh berguling atau telentang. Selama perlombaan harus satu gerakan tangan dan satu gerakan kaki. Kedua tangan harus didorong bersama-sama dari dada ke depan pada permukaan atau di bawah permukaan air. Kedua siku harus berada di bawah permukaan air kecuali saat gerakan terakhir untuk melakukan pembalikan. Selama satu siklus gerakan, ada bagian dari kepala yang memecah permukaan air. Kepala harus memecah permukaan air setidaknya saat melakukan gerakan kedua sebelum ujung kedua tangan masuk ke air pada gerakan dimana jarak antara kedua lengan paling lebar. Gerakan kaki harus serempak dan

dalam bidang horizontal yang sama.

Dalam gerakan menendang kedua kaki harus diarahkan keluar. Tidak diperkenankan kaki menggantung, tendangan beralun, atau tendangan ke bawah. Memecah permukaan air dengan kedua kaki diperkenankan, kecuali bila diikuti dengan gerakan kaki ke bawah dalam bentuk gerakan kaki gaya kupu- kupu. Saat pembalikan atau waktu finish, sentuhan ke dinding kolam harus dilakukan serempak dengan kedua tangan.

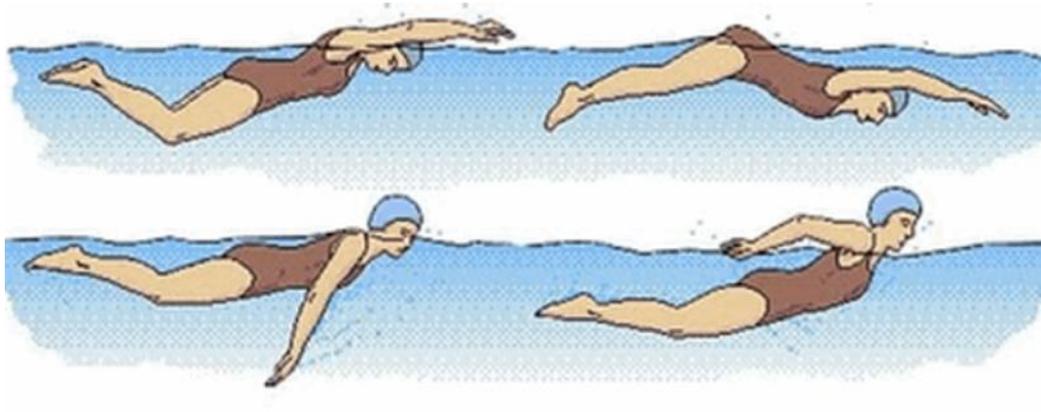


Gambar 5. Renang gaya dada

## 5. Gaya Kupu-Kupu

Setelah start dan pembalikan, badan harus menelungkup. Tidak diperkenankan badan berguling hingga terlentang. Kedua lengan harus dibawa ke depan bersama atas air dan dibawa ke belakang keluar secara simultan selama perlombaan. Gerakan kaki ke atas dan ke bawah harus serempak atau bersama-sama. Posisi

kedua kaki tidak harus pada ketinggian yang sama, tetapi tidak diperkenankan melakukan gerakan kaki tidak serempak. Perenang harus tetap berada di permukaan air sampai finish.



Gambar 6. Renang gaya kupu-kupu

## F. Peraturan/Tata Tertib dan Penskoran

### 1. Umum

#### a. Tempat peserta dan official

- 1) Peserta dan pelatih selama perlombaan berlangsung diharuskan menempati tempat yang telah ditentukan.
- 2) Yang diperkenankan berada di arena kolam perlombaan selain panitia adalah perenang yang akan *start* dan yang akan melapor diri untuk *start* ke petugas pengatur atlet, perenang-perenang yang akan mengikuti upacara penghormatan pemenang (UPP).

#### b. Waktu dan tempat pemanasan dan pendinginan

- 1) Pemanasan di kolam perlombaan selain bisa dimulai 30 menit sebelum perlombaan dimulai dan sudah harus selesai 15 menit sebelum perlombaan dimulai
- 2) Pemanasan dan pendinginan selama perlombaan dapat dilakukan di kolam renang perlombaan
- 3) Semua lintasan dapat dipakai untuk pemanasan

## 2. Khusus

### a. Perenang lapor

Setiap perenang yang akan turun agar mendaftarkan diri ke petugas pengatur atlet pada 4 seri sebelum nomor yang akan diikuti:

- 1) Pemanggilan peserta
- 2) Pemanggilan nama perenang yang akan *start* hanya dilakukan satu kali setelah perenang berada/siap dibelakang tempat *start*
- 3) Perenang yang namanya diumumkan (saat nomor lintasannya disebutkan) di mohon untuk berdiri menghadap alur lintasan sebagai perkenalan terhadap penonton/undangan

### b. Upacara penghormatan pemenang (UPP)

- 1) UPP diusahakan untuk dapat dilaksanakan pada setiap satu nomor perlombaan selesai
- 2) Peserta diharapkan dapat mengikuti UPP dengan khidmat
- 3) Hal-hal yang belum tercantum akan ditentukan kemudian

### 3. Formulir Penskoran

Jenis perlombaan renang:

No	Nama	Kelurahan	Waktu	Urutan Juara

Ketua Pelaksana

Drs. Ruskin, M.Pd

## **BAB III**

### **MATERI DAN METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Kerangka dan Penyelesaian Masalah**

Untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi khalayak sasaran, maka segera setelah pelaksana Program Pengabdian Masyarakat melakukan studi kelayakan, selanjutnya ditempuh penyelesaian masalah yaitu memberikan suatu pembinaan prestasi atlet dalam rangka penyelenggaraan perlombaan renang antar Kelurahan se-Kecamatan Tapa, Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo. secara terencana, terprogram dan sistematis sehingga dapat diperoleh hasil yang diharapkan.

Kegiatan pembinaan prestasi dalam rangka penyelenggaraan perlombaan renang antar Kelurahan se-Kecamatan Tapa, Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo ini dilaksanakan secara teori dan praktek. Teori dalam arti konsep pembinaan dari tahap spesialisasi yang kemudian dibuktikan dengan perlombaan renang di Kecamatan Tapa Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo

#### **B. Khalayak Sasaran yang Strategis**

Dalam kegiatan ini yang menjadi khalayak sasaran yang strategis adalah Masyarakat yaitu pelatih, *official*, dan atlet se-Kecamatan Tapa, Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo. Pemilihan kelompok khalayak sasaran ini didasarkan atas pertimbangan bahwa masyarakat ini memiliki peran yang sangat penting dan dapat

diharapkan bisa menerapkan dan mengembangkan pelatihan renang se-Kecamatan Tapa, Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo.

### **C. Metode Kegiatan**

Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode penerapan IPTEKS. Kegiatan ini juga merupakan penelitian kaji tindak (*action research*) dalam rangka meningkatkan pembinaan prestasi pada masyarakat se-Kecamatan Tapa, Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo. Pelaksanaan pengabdian Pembinaan prestasi atlet dalam rangka penyelenggaraan perlombaan renang antar Kelurahan se-Kecamatan Tapa, Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo ini melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Survei Lapangan mengidentifikasi kondisi lingkungan secara rinci, terutama kesesuaian untuk penerapan IPTEKS.
2. Perijinan dan persiapan tempat pembinaan serta lokasi perlombaan.
3. Diskusi pemantapan termasuk perencanaan dalam pembinaan prestasi serta perlombaan.
4. Pelaksanaan sosialisasi tentang pembinaan prestasi kepada pelatih, *official* dan atlet.
5. Pelaksanaan Perlombaan
6. Evaluasi dan monitoring hasil dari pelaksanaan pembinaan prestasi dalam rangka perlombaan renang.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bagian ini mengemukakan gambaran umum lokasi dan data yang diperoleh selama pelaksanaan pengabdian pada masyarakat (PPM). Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode penerapan IPTEKS. Kegiatan ini juga merupakan penelitian kaji tindak dalam rangka peningkatan kemampuan kualitas pelatih, *official*, dan atlet renang di Kecamatan Tapa, Provinsi Gorontalo dalam melatih dan menerapkan materi pelatihan yang nantinya akan diadakan perlombaan renang antar Kelurahan se-Kecamatan Tapa, Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo.

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Pelaksanaan Kegiatan PPM**

Sebagaimana yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa yang menjadi lokasi kegiatan PPM ini adalah di Kecamatan Tapa Provinsi Gorontalo dan juga kolam renang lahilote yang berada di Jl. Jendral Sudirman, Limba U Dua, Kota Selatan Kota Gorontalo.

#### **B. Hasil Capaian Pelaksanaan Kegiatan PPM**

Berdasarkan hasil survei dan hasil monitoring pelatih renang, maka pada tahun 2019 ini melaksanakan program pembinaan prestasi renang.

Pada tahap awal, peserta diberi ceramah/ teori mengenai pemahaman tentang pembinaan prestasi dari yang multilateral,

spesialisasi, dan juga prestasi. Tahap kedua peserta melakukan perlombaan renang yang diadakan di kolam renang Lahilote.

Hasil evaluasi yang telah dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan program kegiatan PPM ini sebagai berikut: Pengetahuan dan pemahaman peserta penataran dalam mencerna dan memahami materi baik tentang renang tahap multilateral, spesialisasi sampai pada tahap prestasi yang dibuktikan dengan suatu perlombaan.

Berdasarkan hasil perlombaan, sebagian besar dari seluruh peserta penataran mencapai taraf peningkatan. Keberhasilan ini membuktikan bahwa peserta pembinaan mengikuti kegiatan ini secara serius dan maksimal serta bermanfaat dikemudian hari sebagai bekal dalam pembinaan prestasi baik pelatih, *offisial*, maupun atlet. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil yang dicapai ini telah memenuhi kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan sebelumnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Dari seluruh peserta Pembinaan prestasi atlet dalam rangka penyelenggaraan perlombaan renang antar Kelurahan se-Kecamatan Tapa, Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo sudah memiliki kemampuan dan kualitas dalam melatih sesuai dengan prinsip-prinsip pembinaan itu sendiri.
2. Hasil penataran ini menunjukkan adanya perbedaan peningkatan kemampuan melatih baik dilihat dengan cara memberikan pemahaman renang, penyusunan rancangan program latihan dari tahapan multilateral, spesialisasi, sampai dengan prestasi.

#### **B. Saran**

Mengingat pentingnya pelaksanaan kegiatan Pembinaan prestasi atlet renang. Maka dapat disarankan kegiatan ini dapat disebar luaskan bukan hanya di kalangan masyarakat akan tetapi di lingkungan secara umum yang belum sempat terjangkau dengan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Mylsidayu, A & Kurniawan, F. (2015). Ilmu Kepeleatihan Dasar. Bandung:

ALFABETA

Danardono (2012). Program pembinaan Pemusatan latihan kota yogyakarta. Tersedia pada <http://staff.uny.ac.id> Diakses pada 25

Februari 2017

Sudarko, R.A. (2009). Peningkatan Kualitas Prosedur dan Evaluasi

Olahraga Unggulan

Santoso, S. (2010). Teori-teori Psikologi Sosial. Bandung: Refika Aditama

### Susunan Kepanitiaan

1. Ketua Panitia Pelaksana : Drs. Ruskin, M.Pd
2. Sekretaris : Arief Ibnu Haryanto, M.Pd
3. Bendahara : Jufri Gantare
4. Wasit : Rival Hasan
5. Juri Gaya : Adriansar A. Koba  
Mohamad Nuzul Djabar  
Dedi Hasan  
Moh Rifai Kaluku
6. Pemberi Isyarat Start : Abd. Rahman Kuadi  
Moh. Hadrin Mahdang
7. Kepala Pengawas Pembalikan : Akbar Js. Djafar  
Rahmat Monoarfa
8. Pengawas Pembalikan : Hermiten Dulanim
9. Kepala Sekretariat : Riskiyanto Hunowu
10. Pencatat/Petugas Sekretariat : Hapid Hanapi
11. Pengatur Lintasan : Dify Vriyanto Buhang  
Abdul Rahman Poluli

### Rencana Biaya

No.	Uraian	Jumlah (Rp.)
1.	Pembuatan Proposal	
	- Pengetikan 20 hal x Rp. 3000,-	60.000,-
	- Penggandaan 18 halaman x 4 eks x Rp. 300,-	21.600,-
	- Penjilidan 4 eks x Rp. 10.000,-	40.000,-

	Jumlah (1)	<b>121.600,-</b>
2.	Konsumsi	
	- Snack 50 x Rp. 5.000,-	250.000,-
	- Aqua 50 btl x Rp. 5.000,-	250.000,-
	Jumlah (2)	<b>500.000,-</b>
3.	Hadiah	
	- Medali 4 Set x Rp. 180.000 (Putera)	720.000,-
	- Kaos 12 lembar x Rp. 50.000 (Puteri)	600.000,-
	Jumlah (3)	<b>1.320.000,-</b>
4.	Pembuatan Laporan	
	- pengetikan 35 x 3.000	105.000,-
	- penggandaan 35 x 5 x 300	52.500,-
	- Penjilidan 5 eks x Rp. 12.500,-	112.500,-
	Jumlah (4)	<b>270.000,-</b>
Jumlah Total1+2+3+4		<b>2.211.600,-</b>
Terbilang : <b><i>Dua Juta Dua Ratus Sebelas Ribu Enam Ratus Rupiah</i></b>		

**Susunan Kepanitiaan**

1. Ketua Panitia Pelaksana : Drs. Ruskin, M.Pd
2. Sekretaris : Arief Ibnu Haryanto, M.Pd
3. Bendahara : Jufri Gantare
4. Wasit : Rival Hasan
5. Juri Gaya : Adriansar A. Koba  
Mohamad Nuzul Djabar  
Dedi Hasan  
Moh Rifai Kaluku
6. Pemberi Isyarat Start : Abd. Rahman Kuadi  
Moh. Hadrin Mahdang
7. Kepala Pengawas Pembalikan : Akbar Js. Djafar  
Rahmat Monoarfa
8. Pengawas Pembalikan : Hermiten Dulanimmo
9. Kepala Sekretariat : Riskiyanto Hunowu
10. Pencatat/Petugas Sekretariat : Hapid Hanapi
11. Pengatur Lintasan : Difky Vriyanto Buhang  
Abdul Rahman Poluli

**Rencana Biaya**

No.	Uraian	Jumlah (Rp.)
1.	Pembuatan Proposal	
	- Pengetikan 20 hal x Rp. 3000,-	60.000,-
	- Penggandaan 18 halaman x 4 eks x Rp. 300,-	21.600,-
	- Penjilidan 4 eks x Rp. 10.000,-	40.000,-

	Jumlah (1)	<b>121.600,-</b>
2.	Konsumsi	
	- Snack 50 x Rp. 5.000,-	250.000,-
	- Aqua 50 btl x Rp. 5.000,-	250.000,-
	Jumlah (2)	<b>500.000,-</b>
3.	Hadiah	
	- Medali 4 Set x Rp. 180.000 (Putera)	720.000,-
	- Kaos 12 lembar x Rp. 50.000 (Puteri)	600.000,-
	Jumlah (3)	<b>1.320.000,-</b>
4.	Pembuatan Laporan	
	- pengetikan 35 x 3.000	105.000,-
	- penggandaan 35 x 5 x 300	52.500,-
	- Penjilidan 5 eks x Rp. 12.500,-	112.500,-
	Jumlah (4)	<b>270.000,-</b>
	Jumlah Total 1+2+3+4	<b>2.211.600,-</b>
Terbilang : <i>Dua Juta Dua Ratus Sebelas Ribu Enam Ratus Rupiah</i>		

**ACARA PERLOMBAAN RENANG ANTAR KELURAHAN  
SE KECAMATAN TAPA KOTA GORONTALO  
TAHUN 2019**

**ACARA PERTAMA 25 METER GAYA BEBAS PUTRA**

LINTASAN	NAMA ATLET	KELURAHAN	CATATAN WAKTU
1	JUFRI GANTARE	TAPA ✓	15.24
2	RIZKI AHMAD	BULOTA ✓	22.24
3	RISKI HUNOWU	TANGGIKIKI ✓	15.25
1	MIRWAN SP	TAPA ✓	15.32
2	INDRA LASENA	BULOTA ✓	26.69
3	FENDRI MOHAMAT	TANGGIKIKI ✓	13.54
1	FAJRI THAIB	TAPA ✓	12.90 3
2	ADRIYANSAH M	BULOTA ✓	20.32
3	CANDRA ANUNU	TANGGIKIKI ✓	16.18
1	MOH. FAQKURAHMAN	TAPA ✓	15.32
2	RINALDO KADIR	BULOTA ✓	25.91
3	ARDI MOKOGAW	TANGGIKIKI ✓	X
1	ARIF B USMAN	TAPA ✓	12.52 1
2	IRFAN KAILOLA	BULOTA ✓	21.62
3	MAHMUDIN HUSNI	TANGGIKIKI ✓	13.44
1	NAZARUDIN TONIYO	TAPA ✓	X
2	RAHMAD MONOARFA	TAPA ✓	21.60
3	ZULFIKAR JIBU	BULOTA ✓	X
1	HADRI MAHDAN	TAPA ✓	16.15
2	ANDRIYANTO	BULOTA ✓	17.65
3	ARUWANTO	BULOTA ✓	16.16
1	UPRIYANTO NAKI	BULOTA ✓	16.59
2	BAYU ADITIYA	TAPA ✓	10.92
3	SYAPRIYANTO	BULOTA ✓	17.28
1	MOHAMAD SYAFRI	TAPA ✓	15.32
2	FRANGKI HAMANI	BULOTA ✓	12.62 2

1.	ABDURAHMAN PAULI	TAPA ✓	14.32
2.	DIPKI BUKHARIS	BULOTA ✓	20.82
3.	HERMITTEN	TANGGIKIKI ✓	15.11
1.	AWAUDIN	BULOTA ✓	31.18
2.	ANDRIYANSAH	TANGGIKIKI ✓	20.12
3.	AKBAR	TANGGIKIKI ✓	15.92

ACARA KEDUA 25 METER GAYA PUNGGUNG PUTRA

LINTASAN	NAMA ATLET	KELURAHAN	CATATAN WAKTU
1	JUFRI GANTARE	TAPA ✓	15.64
2	UPRIYANTO NAKI	BULOTA ✓	14.32 1
3	RIZKI HUNOWU	TANGGIKIKI ✓	16.18
1	MIRWAN SP	TAPA ✓	15.18 2
2	SYAPRIYANTO KM	BULOTA ✓	15.24 3
3	ARDI MOKOGAW	TANGGIKIKI ✓	16.22
1	FAJRI THAIB	TAPA ✓	16.25
2	FRANGKI HAMANI	BULOTA ✓	16.22
3	MAHMUDIN HUSNI	TANGGIKIKI ✓	26.28
1	ARIF B. USMAN	TAPA ✓	15.54
2	NAZARUDIN	TAPA ✓	X
1	BAYU ADITIYA	TAPA ✓	29.15
2	ARUWANTO	BULOTA ✓	25.66
1	MOH. SAFRI	TAPA ✓	X
2	IRFAN KAILOLA	BULOTA ✓	X

I ✓  
II ✓  
III ✓

- 1. ABDURAHMATT Populi TAPA ✓ 17.22
- 2. ANDRIATSYAH Namanu BULOTA ✓ 18.13
- 3. Akbar TANGGIKIKI ✓ 19.16
- 1. HERMIHJET TANGGIKIKI ✓ 16.10
- 2. ADRIANSAR TANGGIKIKI ✓ 22.85

ACARA KE TIGA 25 METER GAYA DADA PUTRA

LINTASAN	NAMA ATLET	KELURAHAN	CATATAN WAKTU
1	JUFRI GANTARE	TAPA ✓	20.22
2	ABD. RAHMAN ADAM	TAPA ✓	16.18
3	MIRWAN SP	TAPA ✓	27.69
1	MOH. FAQKURAHMAN	TAPA ✓	35.15
2	RIVAL HASAN	TAPA ✓	25.24
3	NAZARUDIN	TAPA ✓	X
1	RAHMAD MONOARFA	TAPA ✓	X
2	UPRIYANTO NAKI	BULOTA ✓	15.32 2
3	FENDRI MOHAMAD	TANGGIKIKI ✓	16.18 3
1	HADRI MAHDAN	TAPA ✓	17.10
2	AWALUDIN	BULOTA ✓	35.12
1	BAYU ADITIYA	TAPA ✓	35.24
2	ADRIYANTO A.	BULOTA ✓	24.22
1	MOHAMAD SYAFRI	TAPA ✓	X
2	ZULFIKAR	BULOTA ✓	X

- 1. RISEI AHMAD BULOTA ✓ 23.24
- 2. ADIP B. USMANI TAPA ✓ 15.18 1
- 3. HERMINTEN TANGGIKIKI ✓ 16.22
- 1. FRATIGKI HAMATI BULOTA ✓ 17.06.

81 ✓  
111 ✓

7 ✓

ACARA KE EMPAT 25 METER GAYA KUPU-KUPU PUTRA

LINTASAN	NAMA ATLET	KELURAHAN	CATATAN WAKTU
1	JUFRI GANTARE	TAPA ✓	20.15
2	ABD. RAHMAN ADAM	TAPA ✓	16.18 3
3	FAJRI THAIB	TAPA ✓	19.22
1	MOH. FAHKURAHMAN	TAPA ✓	23.04
2	ARIF B. USMAN	TAPA ✓	14.22 1
3	NAZARUDIN	TAPA ✓	X
1	BAYU ADITIYA	TAPA ✓	29.41
2	UPRIYANTO NAKI	BULOTA ✓	15.22 2
3	FENDRI MOHAMAD	TANGGIKIKI ✓	22.18
1	MOHAMAD SYAFRI	TAPA ✓	X
2	ARDI MOKOAGOW	TANGGIKIKI ✓	X

1. MIKWAH S. PAKO TAPA ✓ 19.22
2. FRATIGKI ~~FRATIGKI~~ BULOTA ✓ 17.18
3. HERMITTEFF TANGGI KIKI 20.23

III ✓  
I ✓  
II ✓

**ACARA KE LIMA 25 METER GAYA BEBAS PUTRI**

LINTASAN	NAMA ATLET	KELURAHAN	CATATAN WAKTU
1	SUKMAWATI	TAPA ✓	52.32
2	YANA PRATIWI	BULOTA ✓	x
3	SRI ENDANG	TAPA ✓	x
1	RISKI ADE Y	TAPA ✓	x
2	SRI DJAMAIN	BULOTA ✓	50.81
3	SATRIAWATI	BULOTA ✓	30.11 3

1. SUHARTI RAHMAT TATGGIKIKI 17.63 1  
 2. MERLIT HUSI TATGGIKIKI 22.52 2

III ✓  
 II ✓  
 II ✓

**ACARA KE ENAM 25 METER GAYA DADA PUTRI**

LINTASAN	NAMA ATLET	KELURAHAN	CATATAN WAKTU
1	SUKMAWATI	TAPA ✓	30.44 3
2	SRI ENDANG	TAPA ✓	x
3	RISKI ADE Y.	TAPA ✓	

4. SATRIAWATI BULOTA ✓ 28.44 1  
 5. SRI DJAMAIN BULOTA ✓ 32.92  
 1. MERLIT TATGGIKIKI 40.31  
 2. SUHARTI RAHMAT TATGGIKIKI 30.18 2

III ✓  
 I ✓  
 II ✓



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Jl. Prof. Dr. Jhon Ario Katili No.44 Kota Gorontalo Telp. (0435) 821698  
Laman : www.ung.ac.id

DAFTAR HADIR KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

No.	Nama	Jabatan	Tanda tangan
1.	DRS. RUSKIN, M.Pd	Ketua Panitia	Rusk
2.	ARIEF IBNU HARYANTO, M.Pd	Sekretaris	Arief
3.	ZULFIKAR DJIBU	Mahasiswa	Zulfi
4.	UPRIYANTO NAKI	Mahasiswa	Upri
5.	IRFAN KAILOLA	Mahasiswa	Irfan
6.	YANA PRATIWI M. TIMUMUN	Mahasiswa	Yana
7.	ANDRIANSAH H. MAMU	Mahasiswa	Andri
8.	INDRA LASENA	Mahasiswa	Indra
9.	SRI DJAMAIN NOPO	Mahasiswa	Sri
10.	SUTRIAWATI PUTRI OINTU	Mahasiswa	Sutri
11.	ARUWANTO	Mahasiswa	Aru
12.	RINALDO KADIR	Mahasiswa	Rinaldo
13.	DIFKY VRIYANTO BUHANG	Mahasiswa	Difky
14.	SAPRIYANTO K. MOHAMAD	Mahasiswa	Sapri
15.	FRANGKI HAMANI	Mahasiswa	Frangki
16.	AWALUDIN BANO UMAR	Mahasiswa	Awaludin
17.	RISKY AHMAD	Mahasiswa	Risky
18.	JUFRI GANTARE	Mahasiswa	Jufri
19.	ABDUL RAHMAN ADAM	Mahasiswa	Abdul
20.	MIRWAN S. PAKO	Mahasiswa	Mirwan
21.	FAJRI THAIB	Mahasiswa	Fajri
22.	MOHAMAD FAQHURRAHMAN PUTRA ALIPU	Mahasiswa	Mohamad
23.	RIVAL HASAN	Mahasiswa	Rival
24.	ARIF B. USMAN	Mahasiswa	Arif U
25.	NAZZARUDIN TONIYO	Mahasiswa	Nazzarudin
26.	RAHMAT MONOARFA	Mahasiswa	Rahmat



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Jl. Prof. Dr. Jhon Ario Katili No.44 Kota Gorontalo Telp. (0435) 821698  
Laman : www.ung.ac.id

27.	MOH. HADRIN MAHDANG	Mahasiswa	Hadrin
28.	BAYU ADITYA DJAFAR	Mahasiswa	Bayu
29.	ABDUL RAHMAN POLULI	Mahasiswa	Abdul
30.	OHAMAD SAFRI GUSASI	Mahasiswa	Safri
31.	IBRAHIM MARHABA	Mahasiswa	Ibrahim
32.	SUKMAWATI ZAKARIA	Mahasiswa	Sukma
33.	SRI ENDANG ZAKARIA	Mahasiswa	Sri Endang
34.	RISKI SAPUTRA ADE YUSUP	Mahasiswa	Riski
35.	MOH. WARZITO MULILING	Mahasiswa	Warzito
36.	JIMBRIF KOGOYA	Mahasiswa	Jimbrif
37.	MERLIN NUSI	Mahasiswa	Merlin
38.	RISKIYANTO HUNOWU	Mahasiswa	Riski
39.	FENDRI R MOHAMAD	Mahasiswa	Fendri
40.	ADRIANSAR A. Koba	Mahasiswa	Adrian
41.	CANDRA M ANUNU	Mahasiswa	Candra
42.	RESKI LAOH	Mahasiswa	Reski
43.	SUNARTI RAHMAN	Mahasiswa	Sunarti
44.	ABD. RAHMAN KUADI	Mahasiswa	Abdul
45.	ARDI MOKOAGOW	Mahasiswa	Ardi
46.	HERMITEN DULANIMO	Mahasiswa	Hermiten
47.	MAHMUDIN HUSNI	Mahasiswa	Mahmudin
48.	AKBAR JS. DJAFAR	Mahasiswa	Akbar
49.	HAPID HANAPI	Mahasiswa	Hapid
50.	MOHAMAD NUZUL DJABAR	Mahasiswa	Mohamad

Gorontalo, April 2019







Pemberian Pengarahan



Melakukan Perenggangan di Darat



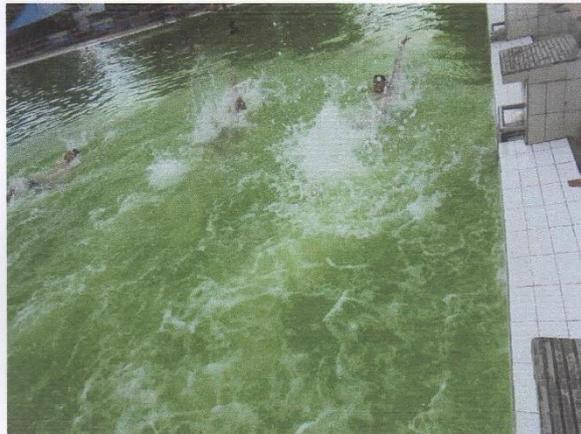
**Verifikasi Pendaftaran Peserta**



**Pemberian arahan Pelatih kepada Peserta**



**Renang Gaya Bebas Putera**



**Renang Gaya Punggung Putera**



**Renang Gaya Dada Putera**



**Renang Gaya Kupu-Kupu Putera**



**Renang Gaya Bebas Puteri**



**Renang Gaya Dada Puteri**



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN**

Jln. Prof. DR. Jhon Ario Katili No.4 Telp.(0435)821698,Gorontalo  
Laman : [www.fikk.ung.ac.id](http://www.fikk.ung.ac.id)

**KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
Nomor : 466/UN47.B7/DT/2019**

**TENTANG**

**PENETAPAN KEGIATAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT  
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
TAHUN 2019**

**DEKAN FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

- Menimbang** :
- Bahwa dalam rangka mewujudkan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi, perlu mengadakan Pengabdian Pada Masyarakat oleh Tenaga Dosen di Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo;
  - Bahwa yang namanya tercantum dalam lampiran surat keputusan ini dianggap mampu dan memenuhi syarat untuk melaksanakan kegiatan sebagaimana dimaksud dalam butir a;
  - Bahwa untuk kepentingan butir a dan b di atas perlu diterbitkan Surat Keputusan Dekan.
- Mengingat** :
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
  - Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
  - Undang-Undang RI Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
  - Peraturan Pemerintah Nomor 37 tahun 2009 tentang Dosen;
  - Peraturan Pemerintah Nomor 4 tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Pendidikan Tinggi;
  - Peraturan Presiden Republik Indonesia, Nomor 13 tahun 2015 tentang Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi;
  - Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2005 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;
  - Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2006 tentang STATUTA Universitas Negeri Gorontalo.
  - Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 6 tahun 2010 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 28 Tahun 2005 tentang Badan Akreditasi Perguruan Tinggi.
  - Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi nomor 11 tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;

11. Surat Keputusan Rektor Universitas Negeri Gorontalo Nomor 327/H.47.A2/DT/2009 Tentang Pemberian Kuasa Kepada Dekan dan Direktur Program Pasca Sarjana untuk atas nama Rektor untuk menandatangani Surat Keputusan yang berkaitan dengan kegiatan akademik di lingkungan Fakultas dan Program Pasca Sarjana.

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO TENTANG PENETAPAN KEGIATAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**
- Pertama : Menunjuk Dosen Tetap Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo yang Namanya tercantum dalam Lampiran Surat Keputusan ini sebagai pelaksana Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Tahun 2019.
- Kedua : Pelaksana bertugas :
1. Melaksanakan Kegiatan Pengabdian pada masyarakat di Provinsi Gorontalo.
  2. Membuat Proposal dan Laporan hasil Kegiatan secara tertulis kepada Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
- Ketiga : Biaya yang timbul akibat pelaksanaan dari kegiatan ini dibebankan kepada mata anggaran PNBPU BLU 2019.
- Keempat : Keputusan Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo ini berlaku pada tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di : Gorontalo  
Pada tanggal : 13 Mei 2019  
**Dekan,**

  
**Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes**  
**NIP. 195901101986032003**

*Tembusan Yth :*

1. Rektor Universitas Negeri Gorontalo
2. Wakil Dekan di Lingkungan FOK UNG
3. Ketua Jurusan di Lingkungan FOK UNG
4. Bendahara Pengeluaran Pembantu FOK UNG
5. Yang Bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan
6. Arsip

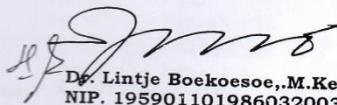
Lampiran : Keputusan Dekan FOK Universitas Negeri Gorontalo  
 Nomor : 466/UN47.B7/DT/2019  
 Tanggal : 13 Mei 2019  
 Tentang : Daftar Nama Dosen Pelaksana Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat  
 Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Tahun  
 2019

NO	NAMA DOSEN	JURUSAN	JUDUL PENGABDIAN
1.	Ruslan, S.Pd, M.Pd	Pendidikan Keolahragaan	Sosialisasi Bentuk Latihan Small Side Game Dalam Permainan Sepak Bola Di SMP Se Kecamatan Tilongkabila Kab. Bone Bolango
2.	Risna Podungge, S.Pd, M.Pd	Pendidikan Keolahragaan	Sosialisasi Senam Anti Stroke pada Masyarakat Sipatana Kota Gorontalo
3.	Rosbin Pakaya, S.Pd, M.Pd	Pendidikan Keolahragaan	Pelatihan Perwasitan Permainan Bola Voli pada Masyarakat Anggrek Kabupaten Gorontalo Utara
4.	Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd	Pendidikan Keolahragaan	Pelatihan Pengembangan Media Pembelajaran Permainan Mini Bridge Dalam bentuk VCD Di Desa Tupa Kecamatan Bulango Kabupaten Bonebolango
5.	Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd	Pendidikan Keolahragaan	Pengembangan dan Pendampingan Senam Lansia Pada Masyarakat Dungallo Kabupaten Gorontalo
6.	Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd	Pendidikan Keolahragaan	Pelatihan Pelatih Pencak Silat di Kabupaten Gorontalo dalam Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Jurusan Tunggal Baku
7.	Syarif Hidayat, M.Or	Pendidikan Keolahragaan	Sosialisasi Jurus Tunggal Baku IPSI pada Guru-guru Olahraga di Kabupaten Gorontalo
8.	Edy Dharma Putra Duhe, M,Pd	Pendidikan Keolahragaan	Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pada Pelatihan Pelatih Tingkat Provinsi Gorontalo Tahun 2019
9.	Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd	Pendidikan Keolahragaan	Pembentukan kampung Pendekar Langga di Desa Bulontala Kecamatan Suwawa
10.	Drs. Ruskin, M.Pd	Pendidikan Keolahragaan	Pembinaan Prestasi Atlit dalam Rangka Perlombaan Renang

NO	NAMA DOSEN	JURUSAN	JUDUL PENGABDIAN
			Antar Kelurahan Se-Kecamatan Tapa Kabupaten Bone Balango
11.	Dr. Widysusanti Abdulkadir, S.Si., M.Si., Apt Nurain Thomas, M.Si., Apt	Farmasi	Swamedikasi Diare Non Spesifik pada Anak di Desa Tunggulo Selatan Kecamatan Tilongkabila
12.	Dr. Teti Sutriyati Tuloli, S.Farm M.Si., Apt Madania, M.Sc., Apt	Farmasi	Penatalaksanaan Hipertensi yang tepat bagi masyarakat Desa Tunggulo Selatan Kecamatan Tilongkabila
13.	Moh. Adam Mustapa, M.Sc Muhammad Taupik, M.Sc	Farmasi	Teknik Praktis Budidaya Jamur Tiram sebagai Alternatif Protein dan Penghasilan tambahan masyarakat Desa Tunggulo Selatan Kecamatan Tilongkabila
14.	Nur Rasdianah, M.Si., Apt Juliyanty Akuba, M.Sc., Apt Endah Nurrohwinta Djuwarno, M.Sc., Apt	Farmasi	Sosialisasi Penggunaan Antibiotik untuk mencegah resistensi dari Penggunaan Obat di Masyarakat Desa Tunggulo Selatan Kecamatan Tilongkabila
15.	A'mu'thi Andy Surya, M.Farm., Apt Mahdalena Sy pakaya, S.Farm., M.Si., Apt	Farmasi	Pemanfaatan Penggunaan Obat Tradisional terhadap Penderita Diare pada Masyarakat Desa Tunggulo Selatan Kecamatan Tilongkabila
16.	Ketua. dr. Nanang Roswita, M.Kes Anggota : 1. dr. Elvie F. Dungga, M.Kes 2. Ika Wulansari, S.Kep., Ns.M.Kep.Sp.Kep.Mat	Keperawatan	Kebersihan Diri Pribadi pada Kelas V Sekolah Dasar Laboratorium Universitas Negeri Gorontalo
17.	Ketua. Yuniar Mansye Soeli, M.Kep., Sp.Kep.J Anggota : 1. dr. Ivan Virnanda Amu, Sp.PD M.Kes 2. dr. Muh. Nur Syukriani Yusuf, M.Med Ed	Keperawatan	Diet Pada Penderita Gagal Ginjal Kronik
18.	Ketua. dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes Anggota : 1. Drs. Ansar Katili, M.Kes 2. Nurdiana Djamaluddin, S.Kep.Ns.M.Kep	Keperawatan	Peningkatan Pengetahuan Tentang Mitigasi Bencana Gempa
19.	Ketua. dr. Edwina R. Monayo, M.Biomed Anggota : 1. dr. Sitti Rahma, M.Kes	Keperawatan	Pendidikan Kesehatan tentang Pencegahan Infeksi Menular Seksual pada Remaja

NO	NAMA DOSEN	JURUSAN	JUDUL PENGABDIAN
	2. Wirda Y. Dulahu, S.Kep.Ns.M.Kep		
20.	Ketua. Ridha Hafid, SST., M.Kes Anggota : 1. Dr. Sri Ibrahim, M.Kes 2. Dr. dr. Mohamad Isman Yusuf, Sp.S	Keperawatan	Peningkatan Pengetahuan tentang Strategi Konseling Berimbang Keluarga Berencana (SKB-KB)
21.	Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes	Kesehatan Masyarakat	Pembuatan Dodol Sirsak di Desa Talulobutu
22.	Dr. Sunarto Kadir, Drs., M.Kes	Kesehatan Masyarakat	Mewujudkan Insan Sadar Kesehatan melalui Pendidikan Gizi di Tingkat sekolah Dasar sebagai Prasyarat Tercapainya Generasi Emas
23.	Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes	Kesehatan Masyarakat	Rumah Tanpa Asap Rokok
24.	Dr. Sylva Flora N Tarigan, SH., M.Kes	Kesehatan Masyarakat	Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 3 Bulango Timur Desa Taluwaya Kecamatan Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango

Dekan,

  
Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes  
NIP. 195901101986032003