



Peningkatan kualitas *basic swimming techniques* klub Arwana Kota Kediri melalui program pelatihan dan *parenting*

Rendhitya Prima Putra¹, Nur Ahmad Muharram^{2*}, Reo Prasetyo Herpandika³, Budiman Agung Pratama⁴, Weda⁵, Wing Prasetya Kurniawan⁶, Muhammad Akbar Husein Alsabah⁷, Nendika Dyah Ayu Murika Sari⁸, Irwan Setiawan⁹, Septyaning Lusianti¹⁰

¹ Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia, rendhitya@webmail.unpkediri.ac.id

² Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia, nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id

³ Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia, reoprasetyo@unpkediri.ac.id

⁴ Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia, agung10@unpkediri.ac.id

⁵ Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia, weda@unpkediri.ac.id

⁶ Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia, wingprasetya@unpkediri.ac.id

⁷ Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia, akbarhusein@unpkediri.ac.id

⁸ Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia, nendika.dyahayu@ums.ac.id

⁹ Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia, irwansetiawan@unpkediri.ac.id

¹⁰ Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia, septya_lusi@unpkediri.ac.id

*Korespondensi Penulis

Info Artikel

Diajukan: 25 Juni 2021

Diterima: 29 Juni 2021

Diterbitkan: 29 Juni 2021

Keyword:

Parenting; swimming; basic swimming techniques.

Kata Kunci:

parenting; renang; basic swimming techniques.

Abstract

The background of the problem of this training is the lack of understanding from parents about the training program provided by the coach so that there is often poor communication and the technique of the athletes is not in accordance with the needs of each style in the sport of swimming. With the mentoring, training, and coaching approach, the community service program provides a new color in improving good swimming techniques through the basic swimming techniques program in the City of Kediri. The material presented was a parenting program in improving the quality of basic swimming techniques in the City of Kediri, especially at the Arwana club, and understanding which within 5 days resulted in a positive response from parents and guardians. The results obtained to understand the steps that must be taken when performing technical movements in swimming, such as the upper body and lower body movements, experience significant changes. Based on the results in the field, it can be concluded that there is an increase in the best time of each athlete in the 200 meters, 100 meters, and 50 meters categories with an average increase of 200 meters = 20.15, 100 meters = 11.05, and 50 meters = 04.10.

Abstrak

Latar belakang masalah dari pelatihan ini adalah masih minimnya pemahaman dari orang tua tentang program latihan yang diberikan oleh pelatih, sehingga sering terjadinya komunikasi yang kurang baik dan juga teknik dari atlet kurang sesuai dengan kebutuhan dari masing-masing gaya yang ada didalam cabang olahraga renang. Dengan metode pendekatan pendampingan, pelatihan, dan pembinaan, program pengabdian pada masyarakat memberikan warna baru dalam meningkatkan teknik renang yang baik melalui program *basic swimming techniques* di Kota Kediri. Materi yang disampaikan adalah program *parenting* dalam meningkatkan kualitas

basic swimming techniques di Kota Kediri khususnya pada club Arwana serta pemahaman yang dalam waktu 5 hari ini menghasilkan respon yang positif dari orang tua wali. Adapun hasil yang didapatkan adalah adanya pemahaman yang berkaitan tentang langkah-langkah yang harus dilakukan ketika melakukan gerakan teknik dalam berenang, sebagai contoh gerakan *upper body* dan *lower body* yang mengalami perubahan yang signifikan. Berdasarkan hasil dilapangan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan *best time* dari masing-masing atlet baik pada kategori 200 meter, 100 meter dan juga 50 meter dengan peningkatan rata-rata 200 meter = 20.15, 100 meter = 11.05, dan 50 meter = 04.10.

PENDAHULUAN

Berenang adalah olahraga yang populer dan berpotensi meningkatkan kesehatan, tetapi kurang mendapat perhatian ilmiah dibandingkan dengan mode olahraga lainnya (Lahart & Metsios, 2018). Payton, Hogarth, Burkett, Van de Vliet, Lewis, & Oh (2020) menjelaskan bahwa,

”Dalam berenang kami menemukan bahwa sistem pernafasan yang diilhami lebih besar saat berenang dibandingkan dengan bersepeda. Payton menginterpretasikan sistem pernafasan menginspirasi yang lebih besar untuk dikaitkan dengan tekanan hidrostatik yang dikenakan pada dinding dada selama perendaman air, terkait dengan perubahan mekanika ventilasi yang dialami dengan renang gaya bebas dan gaya renang lainnya. Sepengetahuan kami, ini adalah studi pertama yang mengukur sistem pernafasan saat berenang dan membandingkannya dengan latihan di darat. Selain itu, ini adalah studi pertama yang menyajikan nilai *Peso napas demi napas* dan mendokumentasikan *interbreath apnea* selama berenang”.

Berawal dari pendapat tersebut, peneliti berkeinginan untuk memberikan pemahaman bahwa teknik dan pola pernafasan sangat mempengaruhi didalam pencapaian *best time* masing-masing atlet, sehingga *swimming basic technique* ini sangat tepat untuk meningkatkan teknik dan juga *best time* masing-masing atlet.

Pada Klub Arwana Kota Kediri masih ditemukan beberapa permasalahan baik dari internal maupun eksternal. Permasalahan yang dating dari eksternal salah satunya adalah tentang pemahaman orang tua wali (*parenting*) dan teknik masing-masing atlet yang belum disesuaikan dengan kebutuhan. Sistem pernapasan biasanya tidak menunjukkan adaptasi terhadap latihan daya tahan (Leahy, Summers, Peters, Molgat-Seon, Geary, & Sheel, 2019). Awal berenang membutuhkan respon otot eksplosif dari otot-otot tubuh bagian bawah untuk secara efektif memulai gerakan dari blok awal (Thng, Pearson, & Keogh, 2019).

Program *parenting* yang menjadi salah satu program dalam penguatan kehidupan keluarga dan masyarakat Indonesia, memberikan salah satu penguatan dalam kehidupan masyarakat, terutama perkembangan anak usia dini, metode pengasuhan dan pola komunikasi yang dijalankan oleh sebagian besar masyarakat. Tekanan psikologis orang tua dan campur tangan yang masuk akal pada saat latihan sangat mempengaruhi perkembangan anak nya (Ribilotta, Sergio, & Scalon, 2020). Hubungan antara pengetahuan orang tua tentang perkembangan anak dan kemampuan mereka untuk merancang lingkungan latihan yang berkualitas sangat dibutuhkan, agar terjadi komunikasi yang baik antara pelatih dengan orang tua (Lansford, Bornstein, Deater-Deckard, Dodge, Al-Hassan, Bacchini, & Zelli, 2016). Pendekatan yang tepat dalam pendidikan keluarga diharapkan memberikan hasil berupa penguatan untuk aksesibilitas masyarakat untuk peningkatan kualitas kehidupan melalui penguatan keluarga. Tidak hanya menggunakan pendekatan ekonomi, melainkan dengan menggunakan pendekatan pendidikan yang diharapkan jauh lebih mampu membentuk karakter masyarakat Indonesia ke depan. Secara umum landasan hukum mengenai program keayahbundaan adalah Undang-undang Nomor 15 tahun 2015 tentang Perubahan atas Undang-undang Nomor 20 tahun 2013 tentang Perlindungan Hak Anak. Undang-undang ini adalah ratifikasi terhadap hasil konvensi Beijing, yang berupaya untuk melindungi hak anak sedunia dari beragam tindakan, perkataan, aksi atau kegiatan lainnya yang dapat menghambat tumbuh kembang anak. Karena, berbagai kendala tersebut hanya akan membuat anak mengalami kesulitan untuk mendefinisikan tentang identitas pribadinya, karakternya dan pola kehidupannya di tengah masyarakat, pada saat dewasa nanti. Dengan pendekatan yang lebih baik, maka diharapkan dapat memberikan kesempatan kepada anak untuk lebih memahami konteks kepribadian yang lebih matang, dewasa dan bijaksana. Sedangkan dalam konteks kajian teoritis, program pendidikan keayahbundaan menjadi salah satu konsep utama (Letourneau, Dennis, Cosic, & Linder, 2017), bimbingan interaksi ibu-anak sangat mendukung untuk hasil pengasuhan dan perkembangan anak pada saat latihan. Dalam pengasuhan ini, tidak ada bentuk- bentuk pemaksaan, pengabaian maupun penelantaran anak. Oleh karena itu, pendidikan *parenting* menjadi salah satu capaian yang harus dikembangkan dalam rangka memperkuat kualitas kehidupan masyarakat agar mampu memberikan nilai tambah dalam pembentukan karakter anak dan mempersiapkan mereka untuk menjadi anggota masyarakat yang bertanggungjawab dan dapat menjadi bagian penting dalam sistem sosial, baik dalam kepribadian, sosial maupun professional.

Dari program *parenting* ini dimaksudkan agar ada kesamaan pola pikir dari pelatih dan juga orang tua wali sehingga ketika pelatih memberikan program latihan untuk atlet, nantinya tidak ada respon yang negatif dari orang tua wali didalam cabang olahraga renang ini, sehingga apa yang ditarget oleh pelatih untuk berprestasi akan berjalan sesuai dengan program latihan yang dibuat. Keluarga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia, baik dilihat dari pandangan individu maupun menurut pandangan masyarakat (Wahidin, 2017). Jika dipahami dari hubungan darah, keluarga merupakan satu kesatuan yang diikat oleh hubungan darah satu dengan yang lainnya, maka dari itu melalui program *parenting* ini diharapkan bisa membuat prestasi atlet semakin baik. Berdasarkan dimensi ini keluarga bisa di bedakan menjadi keluarga inti dan keluarga besar, pola asuh yang digunakan orang tua saat ini untuk meningkatkan kemandirian, masing-masing yaitu pola asuh positif, dari sini hubungan orang tua dengan atlet sangat diperlukan (Sunarty, 2016). Sementara dari dimensi hubungan sosial, keluarga merupakan satu kesatuan yang diikat oleh adanya saling berhubungan atau interaksi dan saling mempengaruhi antara satu dengan yang lainnya, peran ibu berhubungan positif dengan konsep diri anak (Pangesti & Agussafutri, 2017).

Menurut Sari, Devianti, & Nur'aini (2018) kelekatan merupakan ikatan kasih sayang dan sikap orangtua dalam mengasuh anak, orangtua mampu merespon, dan memenuhi kebutuhan anak, hubungan ini akan membentuk suatu ikatan emosional antara anak dengan orangtua dan terjalin kedekatan anak dengan orangtua, dari hubungan tersebut tercipta rasa aman. Orang tua dan anak bersama-sama mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh guru. Interaksi tidak langsung dalam hal ini orang tua hanya sebagai fasilitator, bagi terselenggaranya pembelajaran (Putro, Amri, & Wulandari, 2020). Peran orang tua yang sangat penting seperti itu perlu untuk dibina dan dikembangkan sesuai dengan fitrahnya agar dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan harapan. Karena proses tumbuh kembang anak itu berjalan seiring dengan waktu dan berjalan secara gradual namun tidak dapat diulang. Karena itulah, pendidikan keayahbundaan menjadi penting bila hal tersebut dapat menjadi salah satu pendorong dalam pembinaan kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bertanah air dalam unit sosial terkecil yaitu keluarga. Program *parenting* dalam meningkatkan kualitas pendidikan keluarga (Akhyadi, 2018), pengasuhan (*parenting*) membutuhkan sejumlah kemampuan interpersonal dan mempunyai tuntutan interpersonal yang besar, tetapi sangat sedikit dalam pendidikan formal mengenai tugas ini. Pola pengasuhan tergantung dari bagaimana suatu lingkungan keluarga membentuk aturan (perilaku, norma dan nilai) yang harus dipatuhi oleh anggota keluarganya. Pola pengasuhan ini dibentuk oleh orangtua

yang terdiri dari ayah dan ibu untuk memberikan pendidikan pada anaknya sehingga dapat membekas pada diri anak dan menjadikan karakteristik dan pribadi bagi diri anak. Di masing-masing keluarga memiliki pola-pola pengasuhan yang berbeda, tergantung dari bagaimana pandangan orangtua dalam memberikan asuhan pada anak-anaknya.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama 2 minggu yang terbagi dalam tiga tahap yaitu: (1) tahap perencanaan, (2) tahap pelaksanaan, (3) tahap evaluasi. Tahap perencanaan telah ditetapkan hal-hal sebagai berikut: tempat/lokasi kegiatan dipilih di kolam renang Pagora Kota Kediri. Jenis kegiatan berupa pelatihan dan seminar tentang parenting dalam meningkatkan kualitas *basic swimming technique* club arwana kota kediri peningkatan kualitas *basic swimming technique* klub Arwana Kota Kediri melalui program pelatihan dan *parenting*.

Tahap pelaksanaan berupa penyajian materi secara teori selama 1 hari dilanjutkan dengan pendampingan yang dibantu oleh mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri Program Studi Pendidikan Jasmani yang terlibat dalam program pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (P2M) menggunakan metode dalam bentuk seminar melalui ceramah, demonstrasi dan tanya jawab dilaksanakan selama 5 hari kepada orang tua wali dan juga atlet di kolam renang Pagora Kota Kediri.

Adapun tahapan-tahapan dalam pelaksanaan kegiatannya: 1) Ceramah, bertujuan untuk menyampaikan pengetahuan secara umum tentang program keayahbundaan dan pendekatan yang dapat digunakan dalam pemahaman program latihan renang untuk atlet sehingga mindset antara orang tua wali dan pelatih bisa sama, 2) demonstrasi, bertujuan untuk memberikan keterampilan gerak teknik renang yang sesuai dengan kebutuhan dan sesuai dengan analisis gerak sehingga ketika program ini sudah disampaikan, harapannya ketika atlet melakukan praktek sudah tidak ada kesalahan lagi didalam melakukan gerakan teknik renang, 3) tanya jawab, bertujuan untuk melengkapi hal-hal yang belum terakomodasi oleh kedua metode diatas dan tanya jawab ini diharapkan bisa memecahkan masalah yang sering terjadi antara orang tua wali dan juga pelatih, 4) simulasi kegiatan diskusi berupa pemahaman, praktek, dan konseling untuk mengatasi permasalahan atlet, orang tua, dan juga pelatih pada saat latihan dilakukan di club Arwana Kota Kediri. Sasaran strategis untuk masalah ini adalah orang tua wali khususnya di Klub renang Arwana, atlet, praktisi olahraga, dan masyarakat yang biasanya sering mengamati latihan renang. Total diikuti oleh 50 orang peserta yang terdiri

dari 25 atlet dan juga perwakilan dari masing masing orang tuan sebanyak 25 orang. Dipilihnya sasaran kegiatan pengabdian ini adalah karena atlet tersebut memiliki potensi untuk dapat mengembangkan dan juga meningkatkan performa ketika program latihan yang diberikan pelatih memiliki potensi untuk atlet tersebut berprestasi baik dalam tingkat nasional maupun internasional. Tingkat keberhasilan pelatihan kualitas *basic swimming technique* dan juga *parenting* ini dilakukan melalui pengamatan langsung melalui praktek dikolam renang dan hasil simulasi pada atlet dalam memahami proses kualitas *basic swimming technique* yang dilakukan sesuai dengan arahan pelatih, sehingga nantinya dapat memberikan gambaran mengenai capaian yang telah diperoleh oleh setiap atlet dan orang tua wali terhadap program latihan yang dijalankannya.

Berikut adalah deskripsi program *basic swimming technique* yang disampaikan pada saat sosialisasi pelatihan dan juga *parenting* di kolam renang pagora Kota Kediri:

Tabel 1. Deskripsi *Basic Swimming Technique*

Gerakan	Keterangan	Metode
1. Gerakan Tangan 	Sudut ideal saat tangan berada di atas permukaan air adalah 122,1". Dengan lebar sudut tersebut dapat meminimalisir gaya geser tangan saat masuk ke dalam permukaan air.	Praktek
2. Gerakan Tangan 	Sudut lengan Atas 33,4". Sudut Lengan Bawah 49,4". Sudut balikan lengan 161,5".	Praktek

3. Gerakan Tangan



Sudut Lengan dari depan 135,7".

Praktek

4. Gerakan Kaki



Sudut Kaki 45,7".

Praktek

5. Gerakan Kaki



Sudut Kaki 39,2"

Praktek

6. Body Position



Sudut Tubuh 8,7".

Praktek

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah konsep dari *basic swimming techniques* beserta hasil dari sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan:

Tabel 2. Perlakuan *Basic Swimming Techniques*

Metode	Kepala	Punggung	Tangan	Kaki	Koordinasi	Streamline
<i>Basic Swimming Technique Body Position</i>	Menghadap bawah terkecuali ketika mengambil nafas,	Rata dengan air ketika berenang	Melakukan teknik yang baik mulai dari mengambil, tarik, dorong pemulihan dan masuk	Menggunakan pukulan kaki dengan teknik <i>six beat kick, four beat kick dan two beat kick</i>	Koordinasi sangat perlu diberikan karena kunci dari berenang cepat yaitu ke efisienan dari kepala sampai kaki dan tempo yang baik	Posisi badan harus rata dengan air saat berenang tidak terlalu di bawah air sehingga dapat menimbulkan hambatan pada tubuh atlet renang

Dari perlakuan pada Tabel 2 yang ditekankan dalam kebutuhan renang terdapat enam yang harus diperhatikan dalam gerakan renang yaitu kepala, punggung, tangan, kaki, koordinasi, streamline. Program pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan mengikutsertakan dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri dan Dosen Universitas Muhammadiyah Surakarta beserta mahasiswa untuk menjadi salah satu observer dalam mengevaluasi apakah ada perubahan yang terjadi setelah adanya program pelatihan *basic swimming techniques* renang dan *parenting* yang dilakukan. Pelibatan mahasiswa dimaksudkan untuk menstimulus mahasiswa berkaitan dengan tugas akhir jika dilihat dari sudut pandang akademik, sekaligus memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk dapat mengaplikasikan pendekatan pelatihan dan parenting ini dalam proses implementasi Ketika nantinya mahasiswa tersebut sudah diterjunkan kelapangan setelah lulus kuliah.

Berdasarkan pengamatan/observasi dan wawancara yang dilakukan, maka diperoleh beberapa gambaran bahwa terdapat perubahan terhadap kualitas Teknik Gerakan pada cabang olahraga renang yang ditunjukkan oleh atlet dan disaksikan langsung oleh orang tua wali, terutama dalam Analisa gerakan baik gerakan *low body* maupun gerakan *upper body* masing masing atlet, serta memberikan pemahaman yang baik kepada orang tua wali dalam melakukan interaksi Ketika latihan sedang berlangsung. Hal ini diharapkan akan memberikan dampak positif dalam penguatan karakter, mental dan juga teknik yang benar ketika atlet tersebut beranjak ke kelompok usia senior. Selain

itu, dalam proses observasi dan wawancara ditemukan bahwa motivasi latihan dan proses sosialisasi anak jauh berkembang setelah pendekatan pengasuhan diperbaiki sesuai dengan pola program keayahbundaan yang diberikan pada saat program pengabdian dilakukan. Motivasi latihan ini diindikasikan oleh semakin semangat atlet didalam mengikuti latihan yang dilaksanakan seminggu 3 kali sesuai dengan karakteristik atlet usia dini. Atlet sangat antusiasme dalam mengikuti arahan dari pelatih terkait dengan analisa gerakan renang yang benar. Perkembangan lainnya yang berhubungan dengan peningkatan kualitas *basic swimming techniques* adalah dengan semakin baiknya pola gerakan pada saat atlet berenang, hal ini diindikasikan dengan semakin meningkatnya *best time* yang diperoleh dari masing-masing atlet serta pola komunikasi antara orang tua wali, pelatih tentang tumbuh kembang atlet dalam menggunakan pendekatan keayahbundaan, dan juga kualitas *basic swimming techniques* di dalam proses latihan yang dilaksanakan di kolam renang Pagora Kota Kediri.

Berdasarkan hasil kegiatan P2M yang telah dipaparkan pada hasil, bahwa kegiatan pengabdian ini mendapat respon yang positif dari para orangtua wali, atlet, praktisi olahraga, dan juga masyarakat, dimana para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan pelatihan, dan hasilnya juga sangat baik. Disisi lain masih ditemukan beberapa kendala dalam pelaksanaan, misalnya menentukan waktu dan juga tempat, karena seminar pelatihan dan *parenting* ini dijadwalkan hari Senin hingga Jumat di kolam renang Pagora Kota Kediri, sehingga banyak diantara peserta yang terkendala waktu bersamaan dengan waktu kerja dan banyak orang tua yang bekerja diluar kota. Namun demikian, hal tersebut tidak menyurutkan motivasi orang tua wali, atlet dalam kegiatan yang dilaksanakan. Sehingga dapat dengan jelas terlihat perubahan gerak oleh atlet dan juga pemahaman orang tua wali terhadap program latihan di cabang olahraga renang yang dirasakan dan ditunjukkan oleh orang tua wali dan atlet yang dilakukan. Dengan demikian anak dan orang tua dapat bekerja sama untuk membangun kesempatan saling membangun, sesuai dengan status dan perannya masing-masing. Orang tua wali memberikan motivasi untuk berprestasi, anak akan mengikuti perintah pelatih untuk mengikuti arahan dan melaksanakan sesuai dengan program latihan yang dibuat oleh pelatih. Hasil tes awal sebelum pelatihan dapat ditunjukkan pada Tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Sebelum Diberikan Perlakuan *Basic Swimming Technique* dan Sesudah Diberikan Perlakuan

Nama	Data <i>Pre-Test</i>			Data <i>Post-Test</i>		
	200m	100m	50m	200m	100m	50m
GDS	1.56.35	54.45	24.30	1.56.01	53.12	21.20
AND	1.55.32	55.57	40.23	1.55.03	52.43	39.13
PJO	1.52.33	55.40	39.40	1.51.31	54.24	37.20
RMD	1.52.31	54.40	26.50	1.52.16	52.20	26.23
AVN	1.52.32	54.32	25.01	1.51.30	51.29	23.24
RZ	1.53.45	54.31	23.30	1.53.12	53.27	21.09
NDO	1.53.44	54.53	25.24	1.53.09	52.01	22.13
GZL	1.53.41	1.01.90	41.30	1.53.00	55.01	39.25
ANDR	1.54.40	1.01.56	39.10	1.54.02	1.00.00	37.04
AWR	1.54.33	53.54	38.25	1.54.02	51.20	35.16
BYU	1.54.32	53.51	27.15	1.53.17	51.43	24.09
FRD	1.55.32	54.40	26.22	1.53.21	52.34	24.12
ALN	1.55.33	54.20	24.10	1.52.14	52.09	22.04
AND	1.55.40	55.21	23.50	1.54.20	53.19	21.34
FRZ	1.55.39	55.30	28.17	1.53.22	52.25	25.12
FAI	1.56.32	54.23	24.16	1.54.03	52.19	22.10
DMS	1.56.33	54.30	22.50	1.52.13	51.25	20.30
IMM	1.56.34	55.03	26.20	1.53.14	53.24	24.15
HMM	1.56.36	55.19	27.07	1.53.16	54.09	26.02
DW	1.56.40	53.10	28.01	1.53.23	51.54	27.23

Berdasarkan Tabel 3, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan *besttime* dari masing-masing atlet baik pada kategori 200 meter, 100 meter dan juga 50 meter dengan peningkatan rata-rata 200 meter = 20.15, 100 meter = 11.05, dan 50 meter = 04.10.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pemaparan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan dan parenting dalam meningkatkan kualitas *basic swimming techniques* dapat memberikan nilai tambah bagi proses pendekatan dalam kehidupan keayahbundaan khususnya dalam pengabdian ini antara orang tua wali dan pelatih. Orang tua wali diharapkan dapat membantu membentuk karakter anak nya ketika mengikuti program latihan yang diberikan oleh pelatih sehingga akan menjadikan suasana didalam latihan akan lebih kondusif, sebab dengan pemahaman seperti ini akan meringankan beban dari pelatih dan pelatih akan lebih bisa fokus lagi untuk meningkatkan performa dari atletnya tersebut tanpa ada campur tangan dari

orang tua wali yang sebelumnya ada yang kurang mendukung atau tidak setuju dengan program latihan yang dibuat oleh pelatih, yang awalnya menganggap program tersebut dirasa berat untuk anaknya, dengan program pengabdian ini yang intinya tentang pelatihan dan *parenting*, orang tua wali sudah mempunyai pemahaman yang sama dengan pelatih.

DAFTAR RUJUKAN

- Akhyadi, A. S., & Mulyono, D. (2019). Program parenting dalam meningkatkan kualitas pendidikan keluarga. *Abdimas Siliwangi*, 1(1), 1-8. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22460/as.v1i1p1-8.34>
- Lahart, I. M., & Metsios, G. S. (2018). Chronic physiological effects of swim training interventions in non-elite swimmers: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 48(2), 337-359.
- Lansford, J. E., Bornstein, M. H., Deater-Deckard, K., Dodge, K. A., Al-Hassan, S. M., Bacchini, D., & Zelli, A. (2016). How international research on parenting advances understanding of child development. *Child Development Perspectives*, 10(3), 202-207. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/cdep.12186>
- Leahy, M. G., Summers, M. N., Peters, C. M., Molgat-Seon, Y., Geary, C. M., & Sheel, A. W. (2019). The Mechanics of Breathing during Swimming. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(7), 1467-1476. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001902>
- Letourneau, N. L., Dennis, C. L., Cosic, N., & Linder, J. (2017). The effect of perinatal depression treatment for mothers on parenting and child development: A systematic review. *Depression and anxiety*, 34(10), 928-966. <https://doi.org/doi.org/10.1002/da.22687>
- Pangesti, C. B., & Agussafutri, W. D. (2017). Hubungan peran Ibu dengan konsep diri anak usia 3-5 tahun. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 160-165. <https://doi.org/https://doi.org/10.34035/jk.v8i2.236>
- Payton, C., Hogarth, L., Burkett, B., Van de Vliet, P., Lewis, S., & Oh, Y. T. (2020). Active drag as a criterion for evidence-based classification in para swimming. *Medicine and science in sports and exercise*, 52(7), 1576. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002281>
- Putro, K. Z., Amri, M. A., Wulandari, N., & Kurniawan, D. (2020). Pola interaksi anak dan orangtua selama kebijakan pembelajaran di rumah. *Fitrah: Journal of Islamic Education*, 1(1), 124-140.
- Ribilotta, A., Sergio, M., & Scarponi, D. (2020). Parental stress in the relationship with children affected by chronic hematological disease. *Minerva Pediatrica*. <https://doi.org/10.23736/S0026-4946.20.05912-5>

- Sari, S. L., Devianti, R., & Nur'aini, S. (2018). Kelekatan Orangtua untuk Pembentukan untuk Pembentukan Karakter Anak. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(1), 16-31. <http://doi.org/10.24014/egcdj.v1i1.4947>
- Sunarty, K. (2016). Hubungan Pola Asuh Orangtua dan Kemandirian Anak. *Journal of Educational Science and Technology (EST)*, 2(3). <https://doi.org/10.26858/est.v2i3.3214>
- Thng, S., Pearson, S., & Keogh, J. W. (2019). Relationships between dry-land resistance training and swim start performance and effects of such training on the swim start: a systematic review. *Sports Medicine*, 49(12), 1957-1973.
- Wahidin, U. (2017). Peran Strategis Keluarga dalam Pendidikan Anak. *Edukasi Islami*, 01(02). <https://doi.org/10.30868/ei.v1i02.19>