

Pelatihan Meningkatkan Mental dan Keberanian Anak Panti Asuhan Kasih Agung Sukacita Melalui Olahraga Renang

Nanda Ayu Setiawati¹, Barita Esman Dabuke², Robinson Hutagoal³

^{1,2,3}Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Indonesia

*penulis korespondensi : nandaayusetiawati4@gmail.com

Abstrak. Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan berdasarkan diskusi dengan mitra terkait dengan kendala yang dialami oleh anak panti asuhan dalam melakukan aktivitas kegiatan sehari-hari, salah satunya kendalanya dalam meningkatkan mental dan keberanian anak di Panti Asuhan Kasih Agung Sukacita dengan melalui olahraga renang, secara tidak langsung anak merasa berani dan kuat mentalnya. Renang melibatkan berbagai tantangan, seperti teknik pernapasan, koordinasi tubuh, dan stamina. Mengatasi tantangan ini membantu memperkuat mental. Selain itu, Kesalahan dalam teknik atau strategi memberikan peluang untuk belajar dan berkembang, yang memperkuat mental dan meningkatkan keberanian.

Abstract. This community service is carried out based on discussions with partners regarding the obstacles experienced by children in orphanages in carrying out daily activities, one of which is in improving the mental and courage of children in orphanages...by swimming, indirectly children feel brave and mentally strong. Swimming involves various challenges, such as breathing techniques, body coordination, and stamina. Overcoming these challenges helps to strengthen mentally. Additionally, mistakes in technique or strategy provide opportunities to learn and grow, which strengthens the mentality and increases courage.

Historis Artikel:

Diterima : 18 Juli 2024

Direvisi : 27 Juli 2024

Disetujui : 07 Agustus 2024

Kata Kunci:

Renang, Mental, Keberanian, Anak

PENDAHULUAN

Analisa Situasi

Kondisi Masyarakat saat ini merupakan tantangan sekaligus peluang untuk membentuk cara hidup baru yang ditandai dengan solidaritas dalam bentuk pelatihan renang untuk meningkatkan mental dan keberanian anak.

Perguruan tinggi berkewajiban melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi sebagai sivitas akademik Panti Asuhan Kasih Agung Sukacita kegiatan meningkatkan mental melalui kegiatan renang akan menjadi agenda unggulan.

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat harus selalu menyoar kegiatan yang bermanfaat dan berdampak langsung kepada Masyarakat. Selain itu, Berenang dapat membantu anak menjaga mood yang lebih baik dengan melepas hormon endorfin yang membuatnya lebih bahagia dan mengurangi stress.

Meningkatkan masih banyak panti asuhan dikota Medan yang hidup dalam kondisi memprihatinkan dan memiliki sumber daya yang terbatas, maka tujuan kami sebagai dosen adalah untuk membantu panti asuhan tersebut dengan cara yang bermanfaat bagi anak-anak yang tinggal disana menurut Santoso (2005), panti asuhan adalah fasilitas yang menyediakan tempat tinggal bagi anak-anak kurang mampu agar mereka dapat melanjutkan pendidikannya.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diadakan di sekolah mulai dari taman kanak-kanak sampai dengan sekolah menengah atas. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-

nilai, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Tujuan olah raga renang siswa sekolah kepada warga adalah untuk menumbuhkan mental dalam olahraga agar tubuh menjadi sehat dan kuat. Dosen PGSD Sari Mutiara Indonesia mengadakan kegiatan olahraga renang berupa pemberian santunan kepada anak yatim, memberikan edukasi yang bermanfaat bagi mereka, dan melihat lingkungan tempat tinggal anak yatim di panti asuhan kasih agung Medan.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini merupakan Kerjasama antara dosen, mahasiswa dengan pengurus panti asuhan kasih agung medan. Panti asuhan ini dipilih berdasarkan pertimbangan, diantaranya yaitu panti asuhan kasih agung medan yang cukup layak untuk diberikan bantuan dan letaknya yang cukup terpencil dikota Medan.

Anak-anak panti asuhan merupakan anak yatim bahkan anak yatim piatu. Oleh karena mental mereka tidak sekuat anak yang ortua masih ada. Makanya butuh sekali adanya penguatan mental kepada anak-anak panti asuhan. Kegiatan berenang fokus pada pernapasan dan kesadaran tubuh semacam ini mirip dengan praktik mindfulness, yang telah terbukti efektif dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesehatan mental.

Renang pada umumnya dilakukan dikolam renang, tetapi banyak juga anak pedesaan menjadikan sungai dan laut sebagai prasarana dalam belajar berenang ataupun hanya sekedar bermain air. (Mohammad Syamsul:26). Dengan demikian, anak pedesaan dapat memanfaatkan sungai serta laut sebagai sarana untuk kegiatan berenang. Renang merupakan cabang olahraga yang dapat meningkatkan keberanian bagi seseorang karena ketika ingin berolahraga renang selain diperlukannya tubuh yang sehat dan bugar, tentu diperlukan keberanian untuk melakukannya.

Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat

Sebagai sarana untuk mengamalkan nilai-nilai Tri Dharma Perguruan Tinggi. Dosen dan mahasiswa mengikuti kegiatan ini untuk menunjukkan kepedulian dan tanggung jawab social terhadap lingkungan. Karena pengabdian kepada Masyarakat, menunjukkan persatuan dan menjunjung tinggi kesetaraan dan keadilan social untuk kepentingan semua.

Tidak hanya untuk kebugaran jasmani saja, tetapi yang didapat peroleh dari manfaat berenang adalah kesehatan mental. Pasalnya, berenang terbukti mampu memperbaiki suasana hati serta menurunkan risiko stres dan depresi. Selain itu, manfaat renang juga dapat memperlambat demensia hingga penurunan fungsi berpikir.

Tujuan dari giat renang ini selain belajar gerak, juga untuk membekali keterampilan peserta didik beraktivitas di air sesuai kurikulum mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Setiap pukulan ke depan dapat membuat kamu merasa seperti meninggalkan perasaan negatif. Kecemasan dan stres dapat menyebabkan kita mengambil napas pendek dan cepat, tetapi berenang mengatur pernapasan kita, yang dapat menurunkan tekanan darah dan melepaskan ketegangan. Berenang melepaskan energi yang terpendam, membuatnya lebih mudah untuk tidur di malam hari dan membuat anak panti asuhan Panti Asuhan Kasih Agung Sukacita menjadi lebih percaya diri dilingkungan sehari-hari seperti mampu memberikan pendapat, dan bersosial lebih baik. Hal ini senada dengan pendapat Terri menyatakan bahwa latihan air juga memiliki komponen kognitif, sosial, dan emosional. Keterlibatan dalam pembelajaran di air yang interaktif dapat mengembangkan motorik, kemampuan berpikir, kepercayaan diri.

SOLUSI PERMASALAHAN MITRA

Pengertian Meningkatkan Mental Olahraga Renang

Kata media berasal dari bahasa Latin *medius* yang secara harfiah berarti Renang menurut Kasiyo Dwijowinoto dalam Pratiwi (2015) merupakan kegiatan olahraga air yang sangat menyenangkan dan cocok untuk semua kalangan tanpa memandang umur karena renang adalah salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada anak-anak dan dewasa, bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai diajarkan untuk renang. Sedangkan, Meredith menyebutkan bahwa renang yaitu sebuah kemampuan yang begitu berharga untuk diajarkan kepada anak-anak. (Azizah:2017)

Mental merupakan daya penggerak dan mendorong untuk menyempurnakan kemampuan fisik, teknik dan atlet dalam penampilan olahraga. Setiap kali menghadapi suatu pertandingan mental atlet harus dipersiapkan, siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional, siap menghadapi tugas yang berat, atau siap menghadapi beban mental.

Salah satu kegiatan yang menunjukkan rasa sehat dan segar dalam tubuh manusia Mental merupakan daya penggerak dan mendorong untuk menyempurnakan kemampuan fisik, teknik dan atlet dalam penampilan olahraga. Setiap kali menghadapi suatu pertandingan mental atlet harus dipersiapkan, siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional, siap menghadapi tugas yang berat, atau siap menghadapi beban mental.

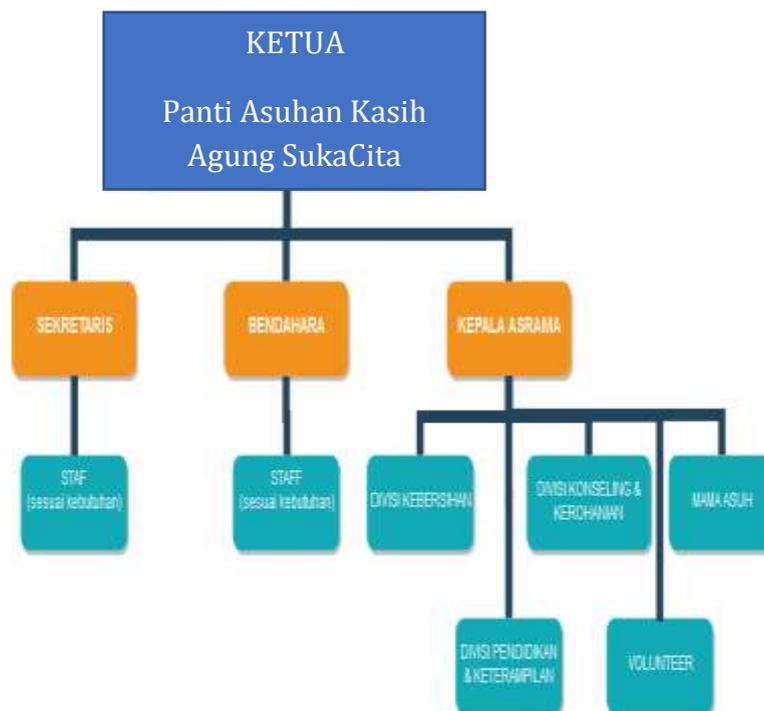
Mental merupakan daya penggerak dan mendorong untuk menyempurnakan kemampuan fisik, teknik dan atlet dalam penampilan olahraga. Setiap kali menghadapi suatu pertandingan mental atlet harus dipersiapkan, siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional, siap menghadapi tugas yang berat, atau siap menghadapi beban mental.

Sebagi wujud dari rasa kepedulian atau rasa kemanusiaan terhadap sesama manusia, kegiatan meningkatkan mental olahraga renang ini ditujukan untuk memberikan perhatian kepada warga panti asuhan kasih agung medan dalam bentuk pemberian bantuan sembako dan pakaian yang layak dipakai.

Panti Asuhan Kasih Agung Medan

Yayasan panti asuhan sebagai wali adalah sama dengan wali lain yang diatur didalam perundang-undang. Dimana setiap wali harus menyelenggarakan pemeliharaan dan Pendidikan terhadap pribadi anak dan mengurus harta kekayaannya serta harus mewakilinya dalam melakukan perbuatan hukum. Tanggung jawab ini berupa merawat, menyediakan tempat penampungan memberikan pendidikan dan perawatan kesehatan untuk kelangsungan hidup yang baik bagi anak yatim, piatu dan yatimpiatu serta memberikan bimbingan atau didikan bagi anak-anak yang ada di pantiasuhan. Salah satu yayasan panti asuhan yang menyediakan fasilitas untuk kesejahteraan social anak yatim, piatu, dan yatimpiatu adalah Panti Asuhan Kasih Agung Sukacita.

Berdasarkan keinginan untuk menjaga dan mengembangkan Pendidikan anak-anak terlantar, selain itu tujuannya adalah untuk mengurangi jumlah anak terlantar di Indonesia. Medan sebagai organisasi formal yang berpartisipasi dalam Upaya Indonesia untuk mengurangi jumlah dari anak-anak terlantar, formal yang ikut terlibat dalam usaha mengurangi jumlah anak terlantar diindonesia.



Manfaat Meningkatkan Mental Olahraga Renang

1. Membangun Massa Otot
2. Menurunkan Berat Badan
3. Kesehatan Jantung Dan Paru-Paru
4. Mengendali Stress
5. Mengatasi Saraf Kejepit
6. Mengurangi Nyeri Sendi
7. Mengatasi Insomnia
8. Baik Bagi Penderita Asma

METODE PELAKSANAAN

Sasaran Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berbentuk pelatihan renang untuk meningkatkan mental dan keberanian anak. Dalam kegiatan ini kita memberikan beberapa pelatihan renang kepada anak panti asuhan kasih agung sukacita. Kegiatan olahraga renang merupakan salah satu olahraga yang cukup populer dan diminati, terlebih manfaat olahraga renang juga cukup banyak bagi kesehatan tubuh dan mental.

Kegiatan dilaksanakan selama 2 hari dari tanggal 20 dan 21 Juni 2024. Kegiatan ini melibatkan anak panti, pegasuh Pantia Asuhan Kasih Agung Sukacita

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Dalam pelaksanaan pelatihan/bimbingan ini materi disusun berdasarkan runutan yang sudah diatur berdasarkan pelaksanaan kegiatan. Adapaun yang menjadi materi dan narasumber yang akan menyampaikan pada pelatihan tersebut tertera dalam tabel di bawah ini:

Hari/Tanggal	Jam	Kegiatan	Pelaksana/Narasumber
20 Juni 2024	09.30 – 10.30	- Sosialisasi program kegiatan - Perkenalan seluruh narasumber	Tim Dosen & Mahasiswa
	10.30– 12.00	Materi 1 - Bagaimana sikap dan Mental dibentuk? - Tujuan olahraga renang - Diskusi Materi 1	- Nanda Ayu Setiawati - Dabuke, M.Pd - Mahasiswa
21 Juni 2024	10.30-12.00	Materi 2 - Manfaat olahraga renang dalam melatih mental yang kuat dan sikap berani - Foto Bersama	- Robinson - Hutagoal M.Pd - Nanda Ayu Setiawati M.Pd - Mahasiswa

Tim Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim yang terdiri dari 3 dosen dan 3 dosen PGSD Fakultas Ilmu Pendidikan. Ketiga dosen merupakan dosen memiliki kompeten terkait siswa sekolah dasar. Selanjutnya 4 mahasiswa yang terlibat terdiri dari 2 mahasiswa semester 2 serta 2 dan mahasiswa semester 6

PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan dilakukan secara tatap muka (offline) selama 2 hari pada hari PKM ini juga mengajak anak berenang untuk membuat anak panti dapat memiliki mental kuat dan keberanian yang sangat luar biasa dalam hal apapun dan berenang juga dapat membuat Kesehatan anak panti menjadi lebih baik lagi dan memiliki mental yang cukup dalam apapun.

kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan kegiatan bakti sosial di Panti Kasih Agung Medan. Diawali dengan menyapa anak panti asuhan dan mengajaknya bermain, kemudian dilanjutkan dengan kata sambutan oleh ketua panitia untuk menyampaikan tujuan dilakukan pengabdian masyarakat. Selanjutnya penyampaian kata sambutan dari pihak Panti Asuhan Kasih Agung Medan dalam kata sambutannya menyampaikan perkembangan panti mulai dari awal hingga berkembang sampai saat ini. Kegiatan utama pada pengabdian menyalurkan kegiatan olahraga renang di Panti Asuhan Kasih Agung Medan.

Berenang berfungsi sebagai aktivitas kesenangan dan semacam pengobatan untuk masalah medis. Pemahaman yang lebih mendalam tentang manfaat renang dapat diperoleh dengan mempelajari dan memahami olahraga, khususnya renang. Asma, obesitas, ketidaknyamanan sendi dan otot, serta penyakit dalam lainnya dapat diobati secara alternatif dengan berenang. Berenang dapat membantu mengatasi masalah dan kondisi psikologis, seperti stres, depresi, dan peningkatan fungsi otak (kecerdasan).

Pentingnya mengenalkan anak dengan dunia air sejak dini sangat baik untuk membantu tumbuh kembang anak seperti mengeluarkan otot-otot tangan dan kaki serta melatih keberanian

anak. Fakta di lapangan terdapat permasalahan yang terjadi pada proses latihan pembelajaran olahraga renang untuk anak usia dini yaitu:

- a) Anak takut untuk masuk kedalam air
- b) Anak takut membuat gelembung udara di dalam air
- c) Anak takut untuk mengerjakan meluncur dengan sendiri

Mahasiswa juga memberikan motivasi kepada anak-anak panti untuk bersemangat dalam belajar, selain itu mahasiswa juga memberikan permainan edukasi berupa tebak kata yang bisa membuat mereka senang dan terhibur. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan lancar, yang ditandai dengan partisipasi aktif dari semua pihak yang terlibat yaitu dosen PGSD Universitas Sari Mutiara Indonesia dan Panti Asuhan Kasih Agung Medan.

Untuk mengatasi hal tersebut hendaknya sudah mengenalkan berenang kepada anak sejak usia dini karena akan lebih efisien. Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang di tunjukkan pada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pembelian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Penerapan model penurunan tingkat kecemasan dengan permainan modifikasi olahraga renang untuk anak panti asuhan, model permainan ini dapat mereduksi tingkat kecemasan, kejenuhan dan memberikan suasana baru terhadap proses aktifitas pembelajaran olahraga renang.

Manfaat renang untuk mengatasi depresi telah dibuktikan dalam sebuah penelitian yang diterbitkan British Medical Journal. Meski tidak secara signifikan mengatasi depresi, berenang membantu meningkatkan suasana hati yang positif. Itu sebabnya, para ahli menyarankan kepada mereka yang mengalami penurunan suasana hati, termasuk pasien depresi, untuk rutin melakukan olahraga renang. Olahraga telah terbukti mempengaruhi neurotransmitter di otak yang mengontrol suasana hati, begitupula dengan aktivitas fisik berenang. Berenang juga mempengaruhi pertumbuhan sel saraf baru yang memungkinkan kita untuk belajar dan mengingat, memperoleh keterampilan baru, dan memperbaiki cedera dalam otak kita. Selain itu, berenang juga membantu meningkatkan produksi endorfin yang mendorong rasa bahagia. Oleh karena itu, berenang juga membantu meredakan rasa cemas atau stres.

KESIMPULAN

Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain. Dengan mempraktekkan kegiatan olahraga renang ini dan memberikan kontribusi bagi kemajuan peradaban manusia diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan realitas kehidupan.

Kegiatan pengabdian masyarakat Panti Asuhan Kasih Agung Medan. berjalan lancar berkat partisipasi aktif semua pihak yang terlibat, termasuk mahasiswa PGSD Universitas Sari Mutiara Indonesia dan pihak panti asuhan. Diharapkan kegiatan seperti olahraga renang dapat dilakukan secara 3 kali dalam 1 minggu tujuan ini memberikan mental dan tenaga yang sehat dan kuat dan bugar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam Mohammad Syamsul,dkk. 2016. Pengembangan Variasi Latihan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Dan Gaya Dada Melalui Video Compact Disk Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Renang Di SMP Negeri 8 Malang. Malang: Universitas Negeri Malang
- Ermawan Susanto.2012. Model Pembelajaran Akuatik Siswa Prasekolah, *Journal Of Physical Education and Sports*, di akses dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>, h. 38.
- Isna Pratiwi. 2015. Sekolah Renang di Kota Semarang Dengan Penekanan Design Sustainable Architecture”, Semarang: Universitas Semarang, Canopy, Vol. 4 (2)
- Nuha Nur Azizah. 2017. Hubungan Kecepatan, Kelenturandan Daya Tahan VO2MAX Terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Siswa Ektrakulikuler Renang SMK Negeri 2 Bandar Lampung, Bandar Lampung, Universitas Lampung: 2017), h. 14
- Rahayu, Puji dkk. (2021). Peningkatan Keaktifan dan Hasil Belajar Peserta Didik melalui Penerapan Model Pembelajaran Talkingstick Berbantuan Media Wordwall pada Pembelajaran Matematika Sekolah Dasar. *Journal On Teacher Education*, (4)1, 47-51.