

PENULISAN NASKAH PUBLIKASI

JUARA 2 NOMOR 50 METER GAYA DADA S13 PUTRA CABANG OLAHRAGA RENANG PEKAN PARALIMPIK NASIONAL (PEARNAS) TAHUN 2024

Fikki Arifani Saputra¹, Mega Widya Putri²

Program Studi Sarjana Pendidikan Jasmani

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRAK

Pekan Paralimpik Nasional (PEARNAS) merupakan ajang olahraga nasional tertinggi bagi atlet penyandang disabilitas di Indonesia yang diselenggarakan oleh National Paralympic Committee Indonesia (NPC Indonesia). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pembinaan atlet renang adaptif dalam menghadapi PEPARNAS XVII Solo Tahun 2024. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi pengalaman atlet selama mengikuti program Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda). Tahapan pembinaan meliputi seleksi daerah, latihan teknik dan fisik, time trial, sparring, evaluasi performa, hingga persiapan mental menjelang pertandingan. Program latihan dilakukan secara terstruktur dan disesuaikan dengan kebutuhan serta klasifikasi atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pembinaan yang sistematis mampu meningkatkan kesiapan fisik, teknik, mental, dan sosial atlet sehingga mampu meraih prestasi pada ajang nasional. Penulis berhasil memperoleh medali perak pada nomor 50 meter gaya dada putra klasifikasi S13 pada PEPARNAS XVII Solo 2024. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan atlet dipengaruhi oleh konsistensi latihan, dukungan pelatih, keluarga, serta sistem pembinaan yang berkelanjutan.

Kata Kunci: PEPARNAS, Renang Adaptif, Atlet Disabilitas, Pelatda, Prestasi Olahraga

PENDAHULUAN

Pekan Paralimpik Nasional (PEPARNAS) merupakan multievent olahraga nasional tertinggi bagi atlet penyandang disabilitas di Indonesia. Ajang ini menjadi sarana pembinaan, kompetisi, sekaligus pengembangan prestasi olahraga adaptif yang diselenggarakan oleh National Paralympic Committee Indonesia (NPC Indonesia). PEPARNAS dilaksanakan setiap empat tahun sekali dan menjadi bagian penting dalam sistem pembinaan olahraga disabilitas nasional.

Olahraga adaptif, khususnya cabang olahraga renang, memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan fisik, mental, dan sosial atlet penyandang disabilitas. Renang menjadi salah satu cabang olahraga yang banyak dipertandingkan dalam ajang paralimpik karena dapat mengakomodasi berbagai jenis klasifikasi disabilitas. Dalam pelaksanaannya, pembinaan atlet renang adaptif memerlukan program latihan yang terstruktur, terukur, dan sesuai dengan karakteristik atlet.

Proses pembinaan atlet menuju PEPARNAS tidak hanya berfokus pada latihan fisik, tetapi juga melibatkan aspek teknik, psikologis, sosial, dan mental. Atlet harus melalui berbagai tahapan seperti seleksi daerah, pemusatan latihan daerah (Pelatda), evaluasi performa, hingga simulasi pertandingan. Seluruh tahapan tersebut bertujuan untuk mempersiapkan atlet agar mampu bersaing secara optimal pada tingkat nasional.

PEPARNAS XVII Solo Tahun 2024 menjadi salah satu ajang penting bagi atlet disabilitas Indonesia untuk menunjukkan kemampuan dan prestasi terbaiknya. Dalam kompetisi tersebut, penulis mengikuti cabang olahraga renang nomor 50 meter gaya dada putra klasifikasi S13 dan berhasil meraih medali perak. Keberhasilan tersebut tidak terlepas dari proses pembinaan yang dilakukan secara berkelanjutan oleh pelatih, pengurus NPCI, dan dukungan berbagai pihak.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pembinaan atlet renang adaptif selama mengikuti program Pelatda menuju PEPARNAS XVII Solo Tahun 2024 serta menggambarkan pengalaman kompetitif atlet dalam ajang nasional olahraga disabilitas.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Penelitian dilakukan melalui pendekatan pengalaman langsung penulis selama mengikuti program Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) menuju PEPARNAS XVII Solo Tahun 2024.

Kegiatan pembinaan dilaksanakan di wilayah Solo Raya selama kurang lebih tujuh bulan. Tahapan kegiatan meliputi Seleksi Daerah (Selekda), latihan teknik renang, latihan fisik di pusat kebugaran, time trial, sparring dengan klub renang, evaluasi performa atlet, hingga simulasi pertandingan di venue perlombaan.

Data diperoleh melalui dokumentasi kegiatan, observasi selama proses latihan, catatan hasil pertandingan, dan pengalaman langsung selama mengikuti program Pelatda. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menggambarkan proses pembinaan, bentuk latihan, dan hasil yang diperoleh selama mengikuti PEPARNAS XVII Solo 2024.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Program pembinaan atlet renang adaptif menuju PEPARNAS XVII Solo Tahun 2024 dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan. Tahap awal pembinaan dimulai melalui Seleksi Daerah (Selekda) yang dilaksanakan di Kolam Renang AURI Karanganyar pada tanggal 6–7 Maret 2024. Dalam seleksi tersebut, penulis berhasil memperoleh tiga medali emas sehingga lolos mengikuti program Pelatda Jawa Tengah.

Program Pelatda dilaksanakan selama kurang lebih tujuh bulan dengan jadwal latihan yang terstruktur. Latihan renang dilakukan minimal enam kali dalam satu minggu yang meliputi latihan teknik, daya tahan, kecepatan, dan koordinasi gerakan. Selain latihan di kolam, atlet juga menjalani latihan fisik di pusat kebugaran sebanyak dua kali dalam seminggu untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh.

Selain latihan fisik dan teknik, pembinaan juga dilakukan melalui kegiatan nonteknis seperti bonding antar atlet, doa bersama, motivasi tim, dan pembentukan mental bertanding. Kegiatan tersebut bertujuan meningkatkan solidaritas, rasa percaya diri, serta komunikasi antar atlet selama menjalani program latihan.

Dalam proses evaluasi, atlet mengikuti beberapa kegiatan time trial dan sparring bersama klub renang di Kota Solo dan Klaten. Hasil time trial digunakan sebagai bahan evaluasi pelatih untuk menentukan nomor pertandingan yang paling sesuai dengan kemampuan atlet.

Menjelang pelaksanaan PEPARNAS, atlet diberikan kesempatan mencoba kolam pertandingan untuk meningkatkan adaptasi terhadap kondisi venue perlombaan. Simulasi pertandingan juga dilakukan untuk membiasakan atlet terhadap suasana kompetisi sebenarnya.

Pada pelaksanaan PEPARNAS XVII Solo Tahun 2024, penulis mengikuti nomor 50 meter gaya dada putra klasifikasi S13. Berdasarkan hasil pertandingan final, penulis berhasil memperoleh medali perak dengan catatan waktu 38,22 detik. Prestasi tersebut menunjukkan bahwa program pembinaan yang dilakukan secara terstruktur mampu meningkatkan performa atlet secara optimal.

Keberhasilan atlet dalam meraih prestasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain konsistensi latihan, dukungan pelatih, dukungan keluarga, lingkungan latihan yang positif, serta program pembinaan yang berkelanjutan. Selain itu, aspek mental dan motivasi juga memiliki peranan penting dalam menghadapi tekanan selama pertandingan nasional.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Program pembinaan atlet renang adaptif menuju PEPARNAS XVII Solo Tahun 2024 telah dilaksanakan secara terstruktur melalui tahapan seleksi, latihan teknik, latihan fisik, evaluasi performa, dan pembinaan mental. Proses pembinaan tersebut memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan fisik, teknik, mental, dan sosial atlet.

Melalui program Pelatda yang berkelanjutan, penulis berhasil meraih medali perak pada nomor 50 meter gaya dada putra klasifikasi S13 pada ajang PEPARNAS XVII Solo Tahun 2024. Keberhasilan tersebut menunjukkan pentingnya sistem pembinaan yang terarah dan dukungan berbagai pihak dalam meningkatkan prestasi olahraga disabilitas.

Saran

1. Penyelenggaraan PEPARNAS diharapkan terus meningkatkan kualitas fasilitas dan pelayanan bagi atlet penyandang disabilitas.
2. Universitas diharapkan memberikan dukungan lebih besar terhadap mahasiswa yang aktif dalam olahraga prestasi.
3. NPCI diharapkan terus mengembangkan program pembinaan atlet secara berkelanjutan dan terstruktur.

DAFTAR PUSTAKA

- Arhesa, S. (2020). *Buku Jago Renang*. Cemerlang.
- Utomo, U., Supriyati, Y., & Akbar, M. (2020). The Evaluation of Swimming Sports Coaching Programs for Disabled Athletes in The National Paralympic Committee. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(4), 544.
- PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA ADAPTIF.
- Sebelas, U., & Surakarta, M. (1949). *Olahraga bagi Atlet Difabel*. 51–63.