

## PELATIHAN SCUBA DIVING TINGKAT DASAR BAGI GURU-GURU OLAHRAGA DI KOTA PADANG

Meiriani Armen<sup>1</sup>, Apriyanti Rahmalia<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta  
Jalan Bagindo Aziz Chan By Pass, Aie Pacah, Koto Tangah, Aie Pacah, Koto Tangah  
Kota Padang, Sumatera Barat

<sup>1</sup>e-mail: meirianiarmen92@gmail.com

### Abstrak

Kegiatan pengabdian bertujuan untuk mengenalkan dan mempraktikkan olahraga *scuba diving* bagi guru-guru olahraga yang ada di Kota Padang. Keberlanjutan dari kegiatan pengabdian adalah agar guru-guru olahraga yang sudah diberi pengetahuan tentang olahraga *scuba diving* dapat mengenalkannya kepada siswa dan masyarakat. *Scuba diving* tidak hanya olahraga untuk rekreasi tetapi juga sebagai olahraga berprestasi, bahkan kejuaraan *scuba diving* nomor kolam sudah dimulai semenjak umur anak kurang dari 11 tahun. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian adalah mengenalkan *scuba diving* tingkat dasar dengan pemaparan materi secara teori dan pelaksanaan praktik di kolam renang dengan materi *scuba diving*, syarat untuk menjadi penyelam, pengetahuan tentang *bouyancy*, peralatan selam dasar, peralatan *scuba*, dan praktik penyelaman saat di dalam air. Mitra yang dijadikan peserta adalah KKG guru-guru olahraga SD Kecamatan Padang Selatan dan MGMP guru olahraga SMP di Kota Padang. Kegiatan pengabdian dilaksanakan 2 kali tatap muka teori dan praktik.

**Kata Kunci:** *scuba diving*, pelatihan, tingkat dasar.

### Abstract

*Community service aimed at introducing and practicing sports scuba diving for sports teachers in the city of Padang. The sustainability of the community service activity is that sports teachers who have been given knowledge about scuba diving can introduce it to students and society. Scuba diving is not only a recreational sport but also an outstanding sport, even the pool scuba diving championship has been competed for children age less than 11 years. The method of implementing the event activities is to introduce basic-level scuba diving with theoretical material exposure and practice with scuba diving material in swimming pools, diving requirements, bouyancy knowledge, basic diving equipment, scuba equipment and dive practices while in the water. The Participants were KKG teachers of elementary school in Padang Selatan sub-district and MGMP teachers of junior high school in Padang City. The activities were held 2 times, theory and practice.*

**Keywords:** *scuba diving, training, basic level.*

## PENDAHULUAN

*Scuba diving* disebut juga dengan olahraga selam. Induk organisasi *scuba diving* di tingkat internasional adalah *Confederation Mondiale des Activites Subaquatiques* (CMAS) yang sudah berdiri semenjak tahun 1959 di Perancis. Di Indonesia sendiri induk organisasi *scuba diving* disebut Persatuan Olahraga Selam

Seluruh Indonesia (POSSI). POSSI didirikan pada bulan Agustus 1977, dengan keanggotaan beberapa perkumpulan selam di beberapa daerah di Indonesia. POSSI merupakan anggota dari Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) dan Federasi Olahraga Perairan Indonesia (FOPINDO).

Pengurus Besar POSSI (PB POSSI) merupakan organisasi kepengurusan berskala nasional dengan membawahi beberapa pengurus daerah (PENGDA) yang tersebar di beberapa provinsi di Indonesia. Masing-masing PENGDA membawahi beberapa perkumpulan selam (*scuba diving*) yang melakukan pembinaan atlet, dimana PB POSSI sendiri sudah mengeluarkan peraturan dan anggaran dasar dalam olahraga selam (*scuba diving*).

PENGDA POSSI Sumatera Barat (SUMBAR) sudah melahirkan beberapa atlet dalam pembinaannya, bahkan beberapa atlet sudah pernah mengikuti kejuaraan terbesar di Indonesia yaitu Pekan Olahraga Nasional (PON). Atlet tersebut mengikuti PON tahun 2000 di Surabaya, PON tahun 2004 di Palembang, dan PON tahun 2008 di Kalimantan Timur. Tetapi semenjak tahun 2009 sampai sekarang POSSI SUMBAR sudah tidak pernah lagi mengirimkan atletnya dalam kejuaraan-kejuaraan selam (*scuba diving*). Berdasarkan kondisi dan diskusi pengabdian bersama pengurus POSSI SUMBAR, ada beberapa faktor yang menjadikan *scuba diving* tidak lagi berkembang semenjak tahun 2009 sampai sekarang, diantaranya: (1) Kepengurusan yang sudah tidak lagi berjalan sesuai visi dan misi; (2) Pembinaan atlet yang sudah tidak ada; dan (3) Kurang dikenalnya olahraga *scuba diving* di kalangan masyarakat.

Hal tersebut sangat disayangkan apabila tidak ditindaklanjuti, padahal Sumatera Barat memiliki potensi dalam melakukan pembinaan terhadap atlet-atlet, tidak hanya di Kota Padang bahkan di daerah-daerah sudah banyak kelompok-kelompok *scuba diving*. Setelah observasi dan wawancara pengabdian dengan beberapa orang masyarakat ternyata ada masyarakat yang tidak mengetahui tentang olahraga *scuba diving*, beberapa ada yang mengetahui hanya sebatas *scuba diving* untuk melihat keindahan di bawah laut saja.

Kegiatan pengabdian sangat diperlukan untuk mendukung pelaksanaan program yang dirancang oleh PENGDA POSSI SUMBAR dalam rangka

mengenalkan dan memajukan kembali olahraga *scuba diving* agar lebih diminati masyarakat dan mencari bibit atlet yang akan dibina nantinya. Masyarakat mitra yang dijadikan sasaran dalam kegiatan pengabdian adalah guru-guru olahraga di Kota Padang sebanyak 33 orang yang terdiri dari KKG guru olahraga SD Kecamatan Padang Selatan dan MGMP guru olahraga SMP Kota Padang. Untuk mengetahui kondisi masyarakat mitra tersebut dapat ditinjau dari keadaan atau kondisi mitra, jumlah mitra, dan eksistensi mitra.

Dilihat dari latar belakang pendidikan, maka dapat dikatakan bahwa guru-guru olahraga tersebut memiliki pengetahuan tentang olahraga, termasuk juga olahraga *scuba diving*, tetapi diantara para guru tersebut tidak ada yang pernah belajar *scuba diving* secara khusus sehingga pengetahuan dan penguasaan tentang olahraga *scuba diving* sangat kurang bahkan bisa dikatakan tidak tahu sama sekali. Pengetahuan yang guru-guru tersebut miliki hanya didapat melalui televisi, sosial media, dan cerita-cerita orang yang sudah pernah mencoba, sehingga guru-guru olahraga tersebut masih terbatas ketertarikannya terhadap olahraga *scuba diving*.

Situasi yang terjadi sekarang di Sumatera Barat, khususnya di Kota Padang, olahraga *scuba diving* belum dikenal luas oleh masyarakat, sehingga perlu untuk mensosialisasikannya kepada masyarakat, salah satunya adalah melalui guru-guru olahraga yang ada di Kota Padang. Guru-guru olahraga dianggap orang-orang yang sudah mengenal tentang olahraga dan manfaatnya, termasuk olahraga *scuba diving*. *Scuba diving* tidak hanya untuk olahraga rekreasi seperti yang banyak dibayangkan atau dilihat oleh masyarakat, tetapi olahraga *scuba diving* juga bisa dijadikan sebagai olahraga prestasi.

Olahraga *scuba diving* sudah diatur dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 12 dan 13 tentang olahraga rekreasi dan olahraga prestasi, yang isinya adalah “Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Sedangkan olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan

olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Gunawan mengungkapkan “Selam rekreasi dikhususkan untuk melihat keindahan alam bawah laut dan menjaganya, sedangkan selam profesi lebih mengarah kepada profesi yang membutuhkan selam sebagai alat yang dapat membantu kegiatan di dalamnya”.

Kenyataan yang ada di lapangan adalah guru-guru olahraga di Kota Padang belum mengetahui atau mengenal olahraga *scuba diving* secara menyeluruh. Hal tersebut membuat olahraga *scuba diving* kurang diketahui bahkan tidak diminati oleh masyarakat. Kurangnya pengetahuan guru-guru olahraga tersebut terhadap olahraga *scuba diving* membuat masyarakat tidak menarik terhadap olahraga *scuba diving*.

Persoalan prinsip yang dihadapi guru-guru olahraga adalah belum mengenal ataupun belum pernah mencoba olahraga *scuba diving*. Olahraga *scuba diving* memberikan manfaat positif terhadap guru olahraga, siswa, dan masyarakat, yaitu: (1) Menyehatkan paru-paru; (2) Melatih kelenturan dan kekuatan otot; (3) Mencegah serangan jantung dan *stroke*; dan (4) Melatih konsentrasi.

Dilihat dari manfaat yang ada, olahraga *scuba diving* sudah pasti menjadi olahraga yang juga patut dicoba, apalagi Indonesia merupakan negara kepulauan yang memiliki pesona bawah laut yang sangat indah. Septiasih menyatakan “Indonesia adalah negara kepulauan terbesar di dunia yang mempunyai 17.508 pulau. Dengan luas lautan lebih besar daripada luas daratan menjadikan Negara Indonesia sebagai Negara Bahari”.

Pelatihan yang diberikan dalam kegiatan pengabdian yaitu guru-guru olahraga sebagai mitra diberikan materi teori tentang olahraga *scuba diving* dan praktik di kolam. Dengan diberikannya kegiatan pengabdian, guru-guru olahraga dapat memahami manfaat dari olahraga *scuba diving*, baik untuk rekreasi ataupun prestasi dan dapat mensosialisasikannya kepada siswa ataupun masyarakat luas sehingga olahraga *scuba diving* lebih dikenal serta dicintai oleh masyarakat.

Kebanyakan masyarakat lebih mengenal olahraga di darat, seperti yang dikutip oleh Septiasih “Olahraga di Indonesia didominasi oleh olahraga yang

terdapat di daratan. Sedangkan olahraga air kurang begitu diminati. Selam merupakan salah satu olahraga yang kurang diminati di Indonesia. Banyak faktor yang menyebabkan selam kurang diminati”. Berdasarkan kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa masyarakat masih cenderung berminat terhadap olahraga di darat, karena banyak faktor mengapa masyarakat kurang minat terhadap olahraga *scuba diving*, yaitu karena belum mengetahui manfaatnya.

Arti kata selam (*scuba diving*) yaitu bertahan hidup di dalam air. kebanyakan aktivitas guru-guru olahraga tersebut berhubungan dengan air, diantaranya membawa siswa ke kolam ataupun ke laut. Guru-guru olahraga ataupun masyarakat yang tidak paham akan olahraga *scuba diving* akan memberikan resiko yang berbahaya disaat mencoba. Menurut materi Scuba A1 “Pada kenyataannya, aktivitas selam mengandung resiko yang dapat menjadi berbahaya jika dilakukan secara sembrono atau menyimpang dari prosedur yang semestinya”. Oleh karenanya, perlu disosialisasikan dan diberi pelatihan kepada guru-guru olahraga sebagai pengajar dan penghubung kepada masyarakat agar olahraga *scuba diving* lebih dikenal dan diminati.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan dengan cara mengadakan sosialisasi di dalam ruangan dan pelatihan praktik *scuba diving* di kolam renang FIK UNP. Guru-guru olahraga diberi pemaparan materi tentang olahraga *scuba diving* sebagai olahraga rekreasi dan prestasi, syarat untuk menjadi penyelam, pengetahuan tentang *bouyancy*, peralatan selam dasar, peralatan *scuba*, dan praktik penyelaman saat di dalam air.

Pelatihan dilakukan dengan cara pemaparan materi oleh narasumber dan instruktur selam dari PENGDA POSSI SUMBAR. Mengingat peserta kegiatan pengabdian adalah guru-guru olahraga yang belum pernah mencoba melakukan olahraga *scuba diving*, maka untuk hasil yang optimal pelatihan dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahapan-tahapan tersebut yaitu sebagai berikut.

### **Observasi Awal**

Observasi awal dilakukan dengan menentukan jadwal dan tempat pelatihan, ditetapkan bersama antara semua pihak yang terkait dengan program yang direncanakan. Untuk pemaparan materi bertempat di dalam ruangan kolam renang FIK UNP dan untuk praktik penyelaman langsung di kolam renang FIK UNP.

### **Pelaksanaan Pelatihan**

Pelatihan tentang olahraga *scuba diving* dilaksanakan pada waktu yang telah ditentukan dan dilakukan oleh tim dosen pelaksana pengabdian serta dibantu oleh instruktur dari PENGDA POSSI SUMBAR yang diikuti oleh KKG guru olahraga SD Kecamatan Padang Selatan sebanyak 18 orang dan MGMP Guru Olahraga SMP Kota Padang sebanyak 15 orang.

### **Monitoring**

Selanjutnya dilakukan diskusi untuk melihat dan mendengar guru-guru olahraga dalam mensosialisasikan olahraga *scuba diving* kepada siswa dan masyarakat. Sehingga diharapkan hasil yang dicapai dalam kegiatan pengabdian akan lebih baik. Seluruh guru olahraga yang ikut dalam pelaksanaan program *scuba diving* dianjurkan untuk memakai pakaian renang saat pelaksanaan praktik di kolam renang.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dibiayai oleh Universitas Bung Hatta. Bentuk kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah sosialisasian pelatihan *scuba diving* tingkat dasar. Pelaksana kegiatan pengabdian adalah tim dosen Universitas Bung Hatta yang terdiri dari 4 orang dosen Program Studi Penjaskesrek dan 1 orang dosen Program Studi PTIK. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian, tim dosen juga bekerja sama dan dibantu oleh tim dari PENGDA POSSI SUMBAR, yaitu instruktur *scuba diving* 1 orang dan 4 orang asisten instruktur.



**Gambar 1 Foto Bersama Peserta Kegiatan Pengabdian**

Kegiatan dimulai dari acara pembukaan oleh ketua kegiatan pengabdian, yang sekaligus memaparkan materi teori. Materi teori yang diberikan tentang pengertian olahraga *scuba diving*, manfaat, dan mengapa olahraga *scuba diving* dijadikan sebagai olahraga berprestasi. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi praktik oleh instruktur *scuba diving* oleh Bapak Mohd. Yusuf Amrullah. Materi praktik yang akan dilaksanakan mencakup pelaksanaan *pretest*, pengetahuan akademis penyelaman, dan materi latihan keterampilan kolam.



**Gambar 2 Penjelasan Materi Teori oleh Instruktur *Scuba Diving***

Setelah diberikan materi teori tentang pengetahuan tentang *scuba diving*, maka selanjutnya seluruh guru melakukan praktik penyelaman di kolam renang dengan kedalaman kolam 2,15 meter. Setiap guru yang melakukan praktik penyelaman dibimbing oleh instruktur dan asisten instruktur. Masing-masing guru melakukan satu kali penyelaman dengan memakai alat tabung *aqualunx* dan regulator selama 10 menit. Untuk satu kali penyelaman hanya bisa 5 orang guru,

jadi penyelaman dilaksanakan secara bergantian. Hal tersebut dikarenakan terbatasnya alat penyelaman dan instruktur.



**Gambar 3 Peserta Memakai Alat Dasar Selam Snorkel, Masker, dan Fins**

Fungsi masing-masing alat *scuba diving* dijelaskan kepada para peserta pelatihan. Setelah mengetahui alat dan fungsinya, maka akan diajarkan bagaimana cara memasang (merangkai) alat *scuba* agar bisa dibawa untuk menyelam ke dalam air. Setiap guru diberi kesempatan untuk mencoba memasang (merangkai) alat *scuba* sebelum memulai penyelaman. Alat yang paling dasar dalam melakukan penyelaman yang harus diingat oleh guru-guru tersebut adalah snorkel, masker, dan fins, yang merupakan alat wajib dalam melakukan penyelaman. Dalam menjelaskan tentang alat *scuba*, sebelum memulai penyelaman guru-guru bisa bertanya secara langsung tentang olahraga *scuba diving* atau hal-hal lain yang tidak mengerti.



**Gambar 4 Peserta Memakai Tabung Aqualunx di Bawah Air**

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan: (1) Melaksanakan landasan yang kuat bagi guru-guru Penjasorkes di Kota Padang dalam melaksanakan tugas di lapangan. Karena sumber daya manusia yang telah dibina dan dilatih akan memberikan peluang kepada guru-guru untuk melakukan olah pikir, rasa, dan raga sebagai tanggungjawab moral dalam melaksanakan tugas di lapangan; (2) Kegiatan sosialisasi dan pelatihan memberikan manfaat yang strategis bagi sekolah-sekolah dan penjangkaran calon atlet berbakat cabang olahraga *scuba diving*; dan (3) Kegiatan pelatihan memberikan kesempatan kepada guru Penjasorkes untuk mengembangkan, menyalurkan, dan mempraktikkan kemampuannya dalam mencoba peralatan *scuba diving* di dalam air.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih diucapkan kepada masyarakat mitra kegiatan pengabdian yaitu guru-guru olahraga di Kota Padang yang terdiri dari KKG guru olahraga SD Kecamatan Padang Selatan dan MGMP guru olahraga SMP Kota Padang atas partisipasi dan kerja samanya, pihak FIK UNP, PENGDA POSSI SUMBAR, instruktur dan asisten instruktur *scuba diving*, Universitas Bung Hatta yang telah memberikan bantuan dana, serta pihak-pihak yang telah membantu untuk kelancaran kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Diving Team. 2005. Buku Panduan Pelatihan Scuba Diver A-1.
- PB.POSSI. 2015. Buku Peraturan Perlombaan CMAS Kolam dan Laut.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Pekan dan Kejuaraan Olahraga.
- Septiasih, V. S., Kiyatno, & Purnama, S. K. Faktor Fisik Dominan Penentu Kemampuan *Apnea* pada Selam.
- Undang-Undang Nomor 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.