

PERAN PELATIH DI SEKOLAH LUAR BIASA AISYIYAH SIJUNJUNG TERHADAP PRESTASI RENANG SISWA DISABILITAS INTELEKTUAL

Ath-Thahiratul Annesa¹, Zulmiyetri Zulmiyetri², Elsa Efrina³, Safaruddin⁴
^{1, 2, 3, 4}Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Email: ratul.anes20@gmail.com

Article History

Received: 28-04-2026

Revision: 12-05-2026

Accepted: 15-05-2026

Published: 18-05-2026

Abstract. This study aims to describe the role of coaches at SLB Aisyiyah Sijunjung in improving the swimming achievements of students with intellectual disabilities. The study used a qualitative approach with a case study design. The main informants were swimming coaches, while additional informants were sports teachers involved in the training process. Data were collected through observation, interviews, and documentation, then analyzed using data reduction, data presentation, and conclusion drawing techniques. The results showed that coaches played an important role in improving students' swimming achievements through psychological, physical, social, and character-building approaches. Coaches applied adaptive strategies such as simple communication, direct demonstrations, gradual and repetitive training, as well as continuous motivation and positive reinforcement adjusted to students' characteristics. The obstacles faced included limited concentration, unstable emotions, differences in motor abilities, and limited training facilities. However, these obstacles were overcome through individual approaches, collaboration with teachers and parents, and consistent training programs. The study implies that adaptive coaching and supportive training environments greatly influence students' confidence, discipline, social interaction, and achievements in regional, national, and international swimming competitions.

Keywords: Coach Role, Swimming Achievement, Intellectual Disability, Special School, Adaptive Sports

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran pelatih di SLB Aisyiyah Sijunjung terhadap prestasi renang siswa disabilitas intelektual. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Informan utama dalam penelitian ini adalah pelatih renang, sedangkan informan tambahan adalah guru olahraga yang terlibat dalam proses pembinaan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatih memiliki peran penting dalam meningkatkan prestasi renang siswa melalui pendekatan psikologis, fisik, sosial, dan pembentukan karakter. Pelatih menerapkan strategi adaptif berupa komunikasi sederhana, demonstrasi langsung, latihan bertahap dan berulang, serta pemberian motivasi dan penguatan positif sesuai karakteristik siswa. Kendala yang dihadapi meliputi keterbatasan konsentrasi siswa, kondisi emosi yang tidak stabil, perbedaan kemampuan motorik, dan keterbatasan fasilitas latihan. Namun, kendala tersebut dapat diatasi melalui pendekatan individual, kerja sama dengan guru dan orang tua, serta latihan yang dilakukan secara konsisten. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa pembinaan yang adaptif dan lingkungan latihan yang suportif sangat berpengaruh terhadap peningkatan rasa percaya diri, disiplin, interaksi sosial, serta prestasi siswa dalam kompetisi renang tingkat daerah, nasional, hingga internasional.

Kata Kunci: Peran Pelatih, Prestasi Renang, Disabilitas Intelektual, SLB, Olahraga Adaptif

How to Cite: Annesa, A., Zulmiyetri, Z., Efrina., & Safaruddin. (2026). Peran Pelatih di Sekolah Luar Biasa Aisyiyah Sijunjung Terhadap Prestasi Renang Siswa Disabilitas Intelektual. *PEDAGOGIC: Indonesian Journal of Science Education and Technology*, 6 (3), 501-512. <http://doi.org/10.54373/ijset.v6i3.5706>

PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak manfaat bagi perkembangan individu adalah renang, termasuk bagi anak berkebutuhan khusus. Renang dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, daya tahan fisik, dan kemampuan motorik (Subagyo, 2018). Selain manfaat fisik, renang juga memiliki manfaat psikologis, seperti meningkatkan rasa percaya diri, keberanian, serta kemampuan bersosialisasi (Susanto, 2019). Renang juga termasuk olahraga dengan risiko cedera yang relatif rendah karena dilakukan di dalam air sehingga aman bagi berbagai kelompok usia dan kondisi fisik. Program renang adaptif mampu membantu siswa disabilitas intelektual meningkatkan kemampuan motorik, koordinasi tubuh, serta perilaku sosial melalui latihan yang dilakukan secara bertahap dan konsisten (Yuliani & Hartati, 2021). Latihan renang yang dilakukan secara rutin juga dapat membantu siswa menjadi lebih mandiri, meningkatkan fokus, serta mengurangi rasa takut dalam beraktivitas di lingkungan sosial (Kurniasih, 2018). Selain itu, pembelajaran renang yang dilakukan dengan pendekatan adaptif dan menyenangkan dapat membantu siswa lebih mudah memahami instruksi dan menikmati proses latihan sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.

Bagi siswa disabilitas intelektual, olahraga renang memiliki manfaat yang sangat penting dalam membantu perkembangan kemampuan motorik dan perilaku adaptif. Disabilitas intelektual merupakan kondisi keterbatasan fungsi intelektual dan perilaku adaptif yang memengaruhi kemampuan berpikir, memahami instruksi, berkomunikasi, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial (Megawati, 2022). Oleh sebab itu, siswa dengan disabilitas intelektual umumnya membutuhkan pendekatan pembelajaran dan pelatihan yang lebih sederhana, terstruktur, dan dilakukan secara berulang. Pembelajaran yang bersifat konkret, visual, dan dilakukan secara langsung akan lebih mudah dipahami oleh siswa disabilitas intelektual dibandingkan pembelajaran yang hanya bersifat verbal (Putri et al., 2026).

Olahraga renang bagi siswa disabilitas intelektual, peran pelatih menjadi sangat penting dalam proses pembinaan. Pelatih tidak hanya bertugas mengajarkan teknik renang, tetapi juga berperan sebagai pembimbing, motivator, fasilitator, dan pendidik bagi siswa (Suratmin, 2019). Selain itu, pelatih harus mampu memahami kondisi psikologis, fisik, dan sosial siswa agar dapat menerapkan metode latihan yang sesuai dengan kemampuan masing-masing individu (Kidman & Hanrahan, 2016). Penelitian Rizki dan Pramono (2020) menjelaskan bahwa keberhasilan pembinaan olahraga bagi siswa disabilitas intelektual sangat dipengaruhi oleh kemampuan pelatih dalam membangun komunikasi, memberikan motivasi, dan menciptakan lingkungan latihan yang suportif.

Pelatih yang menangani siswa disabilitas intelektual dituntut memiliki kesabaran, empati, kemampuan komunikasi yang baik, serta strategi adaptif dalam proses pelatihan (Febriani & Muniroh, 2022). Pelatih perlu menciptakan lingkungan latihan yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan siswa. Di samping itu, pelatih juga perlu memberikan motivasi dan penguatan positif secara konsisten agar siswa merasa dihargai, percaya diri, dan lebih semangat dalam mengikuti latihan (Special Olympics International, 2020). Pendekatan latihan yang menggunakan demonstrasi langsung, pengulangan gerakan, dan pendampingan individual dinilai efektif dalam membantu siswa memahami keterampilan olahraga secara lebih optimal (Putri et al., 2026).

Salah satu sekolah yang aktif mengembangkan potensi siswa disabilitas intelektual melalui kegiatan olahraga adalah SLB Aisyiyah Sijunjung, khususnya pada cabang olahraga renang. Sekolah ini telah berhasil meraih berbagai prestasi di tingkat daerah, nasional, hingga internasional melalui ajang olahraga seperti Special Olympics Indonesia (SOIna), NPC Indonesia, dan berbagai kompetisi lainnya. Prestasi tersebut menunjukkan bahwa siswa disabilitas intelektual memiliki potensi besar apabila mendapatkan pembinaan yang tepat dan berkelanjutan (Yani & Sofyan, 2018). Keberhasilan siswa dalam meraih prestasi juga menunjukkan pentingnya dukungan sekolah, pelatih, dan lingkungan dalam proses pengembangan kemampuan siswa berkebutuhan khusus.

Keberhasilan siswa dalam meraih prestasi renang tersebut tentu tidak terlepas dari peran pelatih yang membina siswa secara intensif dan berkesinambungan. Pelatih di SLB Aisyiyah Sijunjung memiliki pengalaman dan kompetensi dalam membimbing siswa disabilitas intelektual. Dalam proses pembinaan, pelatih menerapkan berbagai strategi dan pendekatan agar siswa mampu berkembang secara optimal, baik dalam kemampuan teknik renang maupun dalam aspek mental dan sosial. Pembinaan yang dilakukan secara bertahap, konsisten, dan penuh motivasi membantu siswa menjadi lebih percaya diri dan mampu menunjukkan perkembangan kemampuan secara signifikan (Tri Wibowo, 2018). Penelitian ini penting dilakukan untuk mendeskripsikan secara mendalam mengenai peran pelatih di SLB Aisyiyah Sijunjung terhadap prestasi renang siswa disabilitas intelektual. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada hasil prestasi siswa, tetapi juga mengkaji proses pembinaan, strategi adaptif pelatih, kendala yang dihadapi, serta dampak pembinaan terhadap perkembangan siswa.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai pentingnya peran pelatih dalam pembinaan olahraga bagi siswa disabilitas intelektual. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendidikan olahraga adaptif serta menjadi bahan evaluasi dan referensi bagi sekolah, pelatih,

guru, dan pihak terkait lainnya dalam meningkatkan kualitas pembinaan olahraga bagi siswa disabilitas intelektual.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam mengenai peran pelatih terhadap prestasi renang siswa disabilitas intelektual di SLB Aisyiyah Sijunjung. Lokasi penelitian dilakukan di SLB Aisyiyah Sijunjung. Informan utama dalam penelitian ini adalah pelatih renang, sedangkan informan tambahan adalah guru olahraga yang terlibat dalam kegiatan pembinaan siswa. Teknik pemilihan informan menggunakan purposive sampling dengan mempertimbangkan keterlibatan langsung informan dalam kegiatan pelatihan renang (Arikunto, 2016).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung proses latihan renang, interaksi pelatih dengan siswa, serta kondisi lingkungan latihan. Wawancara dilakukan secara mendalam kepada pelatih dan guru olahraga untuk memperoleh informasi terkait strategi pelatihan, kendala, dan pencapaian siswa. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data berupa foto kegiatan, piagam penghargaan, sertifikat, dan data prestasi siswa (Abdussamad, 2021). Teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Hardani dkk., 2020). Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik agar data yang diperoleh lebih valid dan terpercaya (Abdussamad, 2021).

HASIL

Strategi Adaptif Pelatih dalam Melatih Siswa Disabilitas Intelektual

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatih di SLB Aisyiyah Sijunjung memiliki peran yang sangat besar dalam proses pembinaan olahraga renang bagi siswa disabilitas intelektual. Pelatih menerapkan berbagai strategi adaptif yang disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan masing-masing siswa. Dalam proses latihan, pelatih menggunakan pendekatan komunikasi sederhana dan mudah dipahami. Instruksi diberikan secara perlahan dengan kalimat singkat dan jelas agar siswa mampu memahami gerakan yang diajarkan. Pelatih juga sering menggunakan demonstrasi langsung untuk memperjelas instruksi karena sebagian siswa lebih mudah memahami melalui contoh visual dibandingkan penjelasan verbal. Pelatih menyadari bahwa siswa disabilitas intelektual membutuhkan waktu yang lebih lama dalam

memahami teknik renang. Oleh karena itu, pelatih menerapkan metode pengulangan latihan secara bertahap dan konsisten. Latihan dimulai dari tahap paling sederhana, seperti pengenalan air, latihan mengapung, teknik pernapasan, gerakan kaki, gerakan tangan, hingga koordinasi gerakan secara keseluruhan.

Pada aspek psikologis, pelatih berusaha membangun hubungan emosional yang baik dengan siswa. Pelatih memberikan perhatian, dukungan, dan motivasi secara terus-menerus agar siswa merasa nyaman selama latihan. Pendekatan emosional dilakukan dengan memberikan pujian ketika siswa berhasil melakukan gerakan tertentu, meskipun dalam bentuk sederhana. Pelatih juga berupaya mengurangi rasa takut dan kecemasan siswa terhadap air. Beberapa siswa pada awal latihan menunjukkan rasa takut masuk ke dalam kolam. Untuk mengatasi hal tersebut, pelatih melakukan pendekatan perlahan dengan memberikan rasa aman kepada siswa melalui pendampingan langsung di dalam air.

Pelatih menyusun program latihan sesuai kemampuan fisik siswa dalam aspek fisik dan sensorimotorik. Pelatih memahami bahwa kondisi motorik setiap siswa berbeda sehingga intensitas dan bentuk latihan disesuaikan secara individual. Latihan dilakukan secara bertahap untuk melatih koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, kekuatan otot, dan ketahanan fisik siswa. Selain itu, pelatih juga menerapkan latihan berbasis permainan agar siswa tidak mudah bosan selama proses latihan berlangsung. Permainan sederhana di dalam air digunakan untuk meningkatkan motivasi, keberanian, dan interaksi sosial siswa.

Pelatih menciptakan suasana latihan yang inklusif dan suportif dalam aspek sosial dan interpersonal. Siswa diajarkan untuk bekerja sama, menghargai teman, menunggu giliran, dan menjaga sikap selama latihan berlangsung. Pelatih juga membangun komunikasi yang baik dengan guru dan orang tua siswa agar proses pembinaan dapat berjalan secara optimal. Pada aspek pembentukan karakter, pelatih menanamkan nilai disiplin, tanggung jawab, kerja keras, dan sportivitas kepada siswa. Pelatih membiasakan siswa datang tepat waktu, mengikuti instruksi, menjaga kebersihan, dan menghargai hasil usaha teman. Nilai-nilai tersebut diterapkan secara konsisten selama proses latihan.

Kendala yang Dihadapi Pelatih dan Strategi Mengatasinya

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, terdapat beberapa kendala yang dihadapi pelatih selama proses pembinaan olahraga renang bagi siswa disabilitas intelektual. Kendala utama berasal dari karakteristik siswa yang memiliki keterbatasan dalam memahami instruksi dan mempertahankan konsentrasi. Beberapa siswa mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar sehingga sulit fokus selama latihan berlangsung. Selain itu, terdapat siswa yang mudah merasa

takut, cemas, atau mengalami perubahan emosi secara tiba-tiba. Pelatih juga menghadapi kesulitan dalam melatih koordinasi gerak siswa karena kemampuan motorik siswa yang berbeda-beda. Sebagian siswa membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menguasai teknik dasar renang. Selain kendala internal siswa, terdapat kendala eksternal berupa keterbatasan fasilitas latihan dan sarana pendukung. Ketersediaan fasilitas latihan yang terbatas menjadi tantangan tersendiri dalam proses pembinaan. Jadwal penggunaan kolam renang juga perlu disesuaikan dengan kegiatan sekolah dan kondisi siswa. Kurangnya dukungan lingkungan dan pemahaman masyarakat terhadap potensi siswa disabilitas intelektual juga menjadi salah satu kendala. Sebagian masyarakat masih memandang siswa disabilitas sebagai individu yang memiliki keterbatasan tanpa melihat potensi yang dimiliki.

Mengatasi kendala tersebut, pelatih menerapkan berbagai strategi. Pelatih menggunakan pendekatan individual sesuai kebutuhan masing-masing siswa. Instruksi diberikan secara perlahan dan diulang beberapa kali agar siswa lebih mudah memahami latihan. Pelatih juga menggunakan metode penguatan positif berupa pujian, tepuk tangan, dan penghargaan sederhana untuk meningkatkan motivasi siswa. Pendekatan ini terbukti efektif dalam membantu siswa menjadi lebih percaya diri dan semangat mengikuti latihan. Selain itu, pelatih menjalin kerja sama dengan guru dan orang tua siswa untuk memantau perkembangan siswa secara berkelanjutan. Komunikasi yang baik antara pelatih, sekolah, dan keluarga membantu proses pembinaan menjadi lebih efektif.

Dampak Peran Pelatih terhadap Prestasi Siswa

Peran pelatih memberikan dampak yang sangat besar terhadap perkembangan kemampuan dan prestasi siswa disabilitas intelektual di SLB Aisyiyah Sijunjung. Dari aspek keterampilan, siswa mengalami peningkatan kemampuan teknik renang secara bertahap. Siswa menjadi lebih mampu mengontrol gerakan tubuh, melakukan teknik pernapasan, menjaga keseimbangan di dalam air, serta meningkatkan ketahanan fisik. Selain peningkatan kemampuan fisik, siswa juga mengalami perkembangan pada aspek psikologis dan sosial. Siswa menjadi lebih percaya diri, mandiri, disiplin, dan berani tampil dalam kompetisi olahraga. Beberapa siswa yang sebelumnya merasa takut terhadap air akhirnya mampu mengikuti perlombaan renang. Pelatih juga berhasil meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti latihan secara rutin. Siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi selama latihan berlangsung karena adanya pendekatan yang menyenangkan dan dukungan emosional dari pelatih

Dampak pembinaan juga terlihat dari berbagai prestasi yang berhasil diraih siswa pada tingkat daerah, nasional, hingga internasional. Siswa SLB Aisyiyah Sijunjung berhasil mengikuti berbagai ajang olahraga seperti SOIna, NPC Indonesia, Peparas, dan ASEAN Para Games. Prestasi yang diraih berupa medali, piagam penghargaan, sertifikat, dan kesempatan menjadi perwakilan daerah maupun nasional. Keberhasilan tersebut menunjukkan bahwa siswa disabilitas intelektual memiliki kemampuan dan potensi besar apabila mendapatkan pembinaan yang tepat. Selain prestasi olahraga, proses pembinaan renang juga memberikan dampak positif terhadap kehidupan sehari-hari siswa. Siswa menjadi lebih aktif, lebih mudah bersosialisasi, dan memiliki semangat belajar yang lebih baik.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi renang siswa disabilitas intelektual di SLB Aisyiyah Sijunjung. Pelatih tidak hanya berfungsi sebagai pengajar teknik renang, tetapi juga sebagai pembimbing, motivator, fasilitator, dan pendidik yang mendampingi siswa selama proses latihan berlangsung. Dalam aspek psikologis, pelatih membantu membangun rasa percaya diri, keberanian, serta mengurangi kecemasan siswa ketika berada di lingkungan air. Pendekatan yang dilakukan melalui pemberian motivasi, pujian, dan pendampingan langsung membuat siswa merasa aman dan nyaman selama latihan. Keberhasilan pembinaan anak disabilitas intelektual sangat dipengaruhi oleh kemampuan pelatih dalam memahami kondisi emosional dan psikologis siswa (Febriani & Muniroh, 2022). Selain itu, pendekatan tersebut juga sesuai dengan teori humanistik yang menekankan pentingnya empati, perhatian, dan hubungan positif dalam proses pembelajaran sehingga siswa lebih mudah beradaptasi dan termotivasi mengikuti latihan secara rutin.

Dalam aspek fisik dan sensorimotorik, pelatih menerapkan latihan secara bertahap sesuai kemampuan masing-masing siswa. Latihan dimulai dari pengenalan air, latihan pernapasan, gerakan dasar kaki dan tangan, hingga teknik renang yang lebih kompleks. Pelatih juga memberikan pengulangan gerakan secara konsisten karena siswa disabilitas intelektual membutuhkan waktu lebih lama dalam memahami instruksi dan menguasai keterampilan tertentu. Strategi tersebut sesuai dengan teori pelatihan adaptif yang menekankan pentingnya penyesuaian metode latihan berdasarkan kebutuhan dan kemampuan individu (Yani & Sofyan, 2018). Selain itu, pelatih menggunakan metode permainan sederhana agar siswa tidak mudah bosan dan lebih menikmati proses latihan. Lingkungan latihan yang menyenangkan terbukti membantu siswa lebih aktif, fokus, dan bersemangat mengikuti kegiatan renang. Keberhasilan

latihan yang dilakukan secara berkelanjutan juga terlihat dari peningkatan kemampuan teknik renang siswa yang mampu bersaing dalam berbagai kompetisi tingkat daerah, nasional, hingga internasional.

Pada aspek sosial dan interpersonal, pelatih berperan dalam membantu siswa belajar berinteraksi dengan teman selama latihan berlangsung. Siswa diajarkan untuk bekerja sama, menunggu giliran, menghargai teman, dan mematuhi aturan latihan sehingga kemampuan sosial mereka berkembang dengan baik. Lingkungan latihan yang suportif dan inklusif membuat siswa lebih percaya diri dalam berkomunikasi serta mampu menjalin hubungan sosial secara positif. Selain itu, pelatih juga berperan dalam pembentukan karakter melalui penerapan disiplin, tanggung jawab, kerja keras, dan sportivitas yang diterapkan secara konsisten selama latihan. Nilai-nilai tersebut tidak hanya berdampak pada prestasi olahraga, tetapi juga memberikan pengaruh positif terhadap perilaku siswa dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga dapat menjadi media pendidikan karakter yang efektif karena mampu menanamkan nilai moral dan sosial melalui pengalaman langsung dalam latihan dan kompetisi (Susanto, 2019). Dengan demikian, pembinaan renang tidak hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan fisik, tetapi juga pada pengembangan kepribadian siswa secara menyeluruh.

Meskipun demikian, pelatih masih menghadapi berbagai kendala dalam proses pembinaan, seperti keterbatasan konsentrasi siswa, kondisi emosi yang berubah-ubah, serta kemampuan memahami instruksi yang berbeda pada setiap individu. Selain itu, keterbatasan fasilitas latihan juga menjadi tantangan karena sekolah belum memiliki kolam renang sendiri sehingga latihan dilakukan di kolam renang umum yang berada di luar sekolah. Untuk mengatasi kendala tersebut, pelatih menggunakan pendekatan individual, memberikan instruksi secara perlahan dan berulang, serta menerapkan penguatan positif berupa pujian dan motivasi agar siswa tetap semangat mengikuti latihan. Kerja sama antara pelatih, guru, sekolah, dan orang tua turut membantu proses pembinaan berjalan lebih efektif dan terarah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan siswa disabilitas intelektual dalam olahraga renang tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas pembinaan, pendekatan pelatih, dukungan lingkungan, serta konsistensi latihan yang dilakukan secara berkelanjutan. Hal tersebut terbukti dari berbagai prestasi yang berhasil diraih siswa SLB Aisyiyah Sijunjung pada ajang SOIna, NPC Indonesia, hingga ASEAN Para Games.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi renang siswa disabilitas intelektual di SLB Aisyiyah Sijunjung. Peran pelatih tidak hanya terbatas pada pengajaran teknik renang, tetapi juga mencakup pembinaan mental, sosial, emosional, serta pembentukan karakter siswa selama proses latihan berlangsung. Pelatih bertindak sebagai pembimbing, motivator, fasilitator, dan pendidik yang membantu siswa mengembangkan kemampuan secara optimal sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing. Keberhasilan pembinaan tersebut terlihat dari meningkatnya kemampuan siswa dalam bidang olahraga renang hingga mampu meraih prestasi pada tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas pembinaan dan pendekatan pelatih menjadi faktor penting dalam mendukung perkembangan siswa disabilitas intelektual.

Pelatih menerapkan berbagai strategi adaptif dalam proses latihan agar siswa lebih mudah memahami materi yang diberikan. Strategi tersebut meliputi penggunaan komunikasi sederhana, pemberian contoh gerakan secara langsung, latihan bertahap, pengulangan gerakan, pendekatan individual, serta pemberian penguatan positif berupa pujian dan motivasi. Pendekatan tersebut membantu siswa memahami teknik renang dengan lebih baik serta meningkatkan rasa percaya diri selama mengikuti latihan. Selain itu, pelatih juga menggunakan metode permainan sederhana agar suasana latihan lebih menyenangkan dan siswa tidak mudah merasa bosan. Strategi adaptif yang diterapkan secara konsisten terbukti mampu meningkatkan motivasi, partisipasi, dan kemampuan siswa dalam mengikuti program latihan renang.

Dalam aspek psikologis, pelatih berhasil membangun hubungan emosional yang baik dengan siswa melalui perhatian, kesabaran, dukungan, dan motivasi yang diberikan secara konsisten. Pendekatan tersebut membantu siswa mengurangi rasa takut, kecemasan, dan rasa minder ketika berada di lingkungan air maupun saat mengikuti kompetisi. Pelatih juga menciptakan suasana latihan yang aman, nyaman, dan suportif sehingga siswa merasa lebih dihargai dan termotivasi untuk berkembang. Pada aspek fisik dan sensorimotorik, pelatih menyesuaikan program latihan berdasarkan kemampuan masing-masing siswa, dimulai dari pengenalan air, latihan pernapasan, hingga penguasaan teknik renang secara bertahap. Pendekatan yang terstruktur tersebut membantu meningkatkan kemampuan motorik, koordinasi gerak, daya tahan fisik, serta kemampuan teknik renang siswa secara optimal.

Dalam aspek sosial dan interpersonal, pelatih menciptakan suasana latihan yang inklusif dan suportif sehingga siswa mampu belajar bekerja sama, menghargai teman, menunggu giliran, serta mematuhi aturan selama latihan berlangsung. Pembinaan tersebut membantu

meningkatkan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial siswa dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pelatih juga berperan dalam pembentukan karakter siswa melalui penerapan nilai disiplin, tanggung jawab, kerja keras, kemandirian, dan sportivitas secara konsisten selama proses latihan. Nilai-nilai tersebut memberikan dampak positif terhadap sikap dan perilaku siswa, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Dengan demikian, olahraga renang tidak hanya menjadi sarana pengembangan kemampuan fisik, tetapi juga menjadi media pembentukan karakter dan keterampilan sosial siswa disabilitas intelektual.

Meskipun demikian, pelatih masih menghadapi berbagai kendala dalam proses pembinaan, seperti keterbatasan kemampuan siswa dalam memahami instruksi, menjaga konsentrasi, dan mengendalikan emosi. Selain itu, keterbatasan fasilitas latihan juga menjadi tantangan karena sekolah belum memiliki kolam renang sendiri sehingga kegiatan latihan dilakukan di luar lingkungan sekolah. Untuk mengatasi kendala tersebut, pelatih menerapkan pendekatan individual, pengulangan latihan secara rutin, komunikasi intensif dengan guru dan orang tua, serta pemberian motivasi secara terus-menerus kepada siswa. Kerja sama antara pelatih, sekolah, guru, dan orang tua menjadi faktor pendukung penting dalam keberhasilan proses pembinaan siswa. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa pelatih yang memiliki kompetensi, empati, kesabaran, serta strategi adaptif yang tepat mampu membantu siswa disabilitas intelektual berkembang dan mencapai prestasi secara optimal dalam olahraga renang.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian ini, sekolah diharapkan dapat meningkatkan dukungan terhadap program pembinaan olahraga renang melalui penyediaan fasilitas dan sarana latihan yang lebih memadai. Pelatih juga diharapkan terus meningkatkan kompetensi dalam menangani siswa disabilitas intelektual melalui pelatihan dan pengembangan profesional. Guru dan orang tua diharapkan dapat bekerja sama dalam memberikan dukungan emosional dan motivasi kepada siswa agar perkembangan siswa lebih optimal. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai olahraga adaptif pada cabang olahraga lain dengan subjek dan pendekatan yang lebih luas.

REFERENSI

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. Syakir Media Press.
- Arifin, S. (2018). Manajemen pendidikan ekstrakurikuler dalam pembentukan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 8(1), 1–10.
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen penelitian*. Rineka Cipta.
- Atmaja, J. R. (2018). *Pendidikan dan bimbingan anak berkebutuhan khusus*. PT Remaja Rosdakarya.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2019). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 16(11), 1045–1050. <https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0322>
- Bramantha, H. (2023). *Buku teknik renang: Macam-macam dalam berenang*. Eureka Media Aksara.
- Febriani, R., & Muniroh, S. (2022). Pendekatan psikologis dalam pelatihan anak berkebutuhan khusus di bidang olahraga. *Jurnal Pendidikan Khusus*.
- Hardani, Nurhikmatul Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu Group.
- Hasyim, & Saharullah. (2019). *Dasar-dasar ilmu kepelatihan*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Irsyad, M., Nainggolan, R., Gultom, S., Sari, D., & Lubis, A. (2023). Peran kegiatan non-akademik dalam pengembangan karakter dan keterampilan sosial siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2), 112–120.
- Kidman, L., & Hanrahan, S. J. (2016). *The coaching process: A practical guide to becoming an effective sports coach* (4th ed.). Routledge.
- Kurniasih, D. (2018). *Pelaksanaan latihan olahraga renang bagi anak disabilitas inteligensi: Studi deskriptif di Special Olympics Indonesia (SOIna), Rawamangun* [Skripsi sarjana, Universitas Negeri Jakarta].
- Megawati, I. (2022). *Disabilitas intelektual need help*. Penerbit ANDI.
- Putri, F. R., Zulmiyetri, Efrina, E., & Safaruddin. (2026). Pelaksanaan bina diri memasang pembalut melalui metode demonstrasi pada anak disabilitas intelektual ringan. *Jurnal Edu Research*, 6(4), 3406–3412.
- Rizki, A., & Pramono, A. (2020). Peran pelatih dalam pengembangan sosial anak dengan disabilitas intelektual melalui olahraga air. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 6(1), 71–81.
- Sagala, S. (2020). *Konsep dan makna pembelajaran*. Alfabeta.
- Slameto. (2016). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Special Olympics International. (2020). *The basics of coaching* (Rev. ed.). Special Olympics, Inc.
- Subagyo. (2018). *Belajar berenang bagi pemula: Sejarah, organisasi, peraturan, teknik dasar, dan teknik keselamatan*. LPPM Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sudjana, N. (2016). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suratmin. (2019). *Profesi pelatih olahraga*. Rajawali Pers.
- Susanti, L. (2019). *Prestasi belajar akademik dan non akademik: Teori dan penerapannya*. Literasi Nusantara.
- Susanto, A. (2019). *Pelatihan renang keselamatan bagi anak penyandang disabilitas* [Skripsi sarjana, Universitas PGRI Yogyakarta].
- Tri Wibowo, R. (2018). Pembinaan olahraga renang bagi siswa berprestasi dalam cabang olahraga renang di SLB. *Jurnal Ortopedagogia*, 4(2), 104–108.

- Widodo, A., & Nugroho, S. (2020). Olahraga adaptif dalam meningkatkan kemampuan sosial anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 120–128.
- Yani, A., & Sofyan, D. (2018). Pendekatan behavioristik dan adaptive physical education dalam pembelajaran olahraga anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Pendidikan Khusus Indonesia*, 4(1), 23–31.
- Yani, R., & Sofyan, R. (2018). Model pembelajaran olahraga adaptif untuk siswa tunagrahita. *Jurnal Adapted Physical Activity*, 4(1), 33–41.
- Yuliani, N., & Hartati, T. (2021). Efektivitas program renang adaptif pada anak tunagrahita ringan. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan*, 9(2), 85–94.