

MENANAMKAN CINTA BAHARI SEJAK USIA DINI MELALUI OLAH RAGA DAYUNG

Kakung Priyambodo¹

¹Akademi Angkatan Laut, Surabaya

ABSTRAK

Indonesia adalah negara maritim yang memiliki potensi besar dalam mengembangkan budaya cinta bahari di kalangan generasi muda. Salah satu pendekatan strategis yang dilakukan agar generasi muda lebih dekat dengan laut, adalah melalui olahraga dayung. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk menyampaikan program yang bertujuan untuk membangun kemampuan fisik, menanamkan nilai-nilai kebaharian, semangat kerja sama, dan cinta lingkungan sejak usia dini. Artikel ini mengulas strategi pelaksanaan latihan yang dimulai dengan memastikan pemahaman tujuan, menghindari cedera, membangun konsentrasi, koordinasi tim yang baik, motivasi dan semangat, memberikan dorongan semangat, dan evaluasi singkat. Dampak pembinaan olahraga dayung dalam mendukung visi kebangkitan maritim Indonesia, antara lain: mengajarkan generasi muda untuk memahami pentingnya kerja keras dan konsistensi dalam mencapai tujuan, menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, ketangguhan, dan kepedulian terhadap lingkungan sejak dini, membangun rasa cinta terhadap laut dan budaya maritim sebagai bagian identitas bangsa, serta mencetak atlet muda berprestasi yang potensial menjadi duta maritim Indonesia di kancah nasional maupun internasional.

Kata Kunci: Dayung, Maritim, Generasi muda.

ABSTRACT

Indonesia, as a maritime nation, possesses significant potential in fostering a culture of maritime awareness among its younger generations. One of the strategic approaches taken to get the younger generation closer to the sea is through rowing. This program aims to build physical abilities and instill maritime values, a spirit of teamwork, and environmental awareness from an early age. This article reviews the implementation strategy of the training that begins with ensuring understanding of the objectives, avoiding injuries, building concentration, good team coordination, motivation and enthusiasm, providing encouragement, and a brief evaluation. The impact of rowing sports development in supporting the vision of Indonesia's maritime revival, among others: teaching the younger generation to understand the importance of hard work and consistency in achieving goals, instilling the values of discipline, resilience, and concern for the environment from an early age, building a love for the sea and maritime culture as part of the nation's identity, and producing young athletes with achievements who have the potential to become Indonesian maritime ambassadors on the national and international stage.

Keywords: Rowing, Maritime, Young generation.

PENDAHULUAN

Indonesia dikenal sebagai negara kepulauan terbesar di dunia dengan lebih dari 17.000 pulau yang tersebar dari Sabang hingga Merauke. Keberadaan pulau-pulau tersebut menjadikan Indonesia memiliki garis pantai terpanjang kedua di dunia setelah Kanada, serta luas perairan yang lebih besar dibandingkan daratannya. Dengan kondisi geografis ini, Indonesia memiliki potensi maritim yang melimpah, baik dalam sektor perikanan, transportasi laut, hingga pariwisata bahari.

Di bidang transportasi laut, posisi Indonesia yang strategis di jalur perdagangan dunia menjadikannya sebagai titik penting dalam arus perdagangan internasional. Selat Malaka, yang menjadi salah satu jalur pelayaran tersibuk di dunia, berada dalam wilayah Indonesia. Oleh karena itu, pengembangan infrastruktur pelabuhan dan armada kapal menjadi kunci untuk memperkuat daya saing maritim Indonesia di tingkat global.

Selain itu, potensi wisata bahari Indonesia sangat menjanjikan. Keindahan pantai dan kekayaan bawah laut di berbagai daerah, seperti Raja Ampat, Wakatobi, dan Bunaken, menjadi daya tarik wisatawan domestik maupun mancanegara. Pengelolaan ekowisata yang berkelanjutan dapat memberikan manfaat ekonomi yang besar sekaligus menjaga kelestarian lingkungan laut.

Meskipun Indonesia memiliki kekayaan maritim yang luar biasa, namun tingkat kesadaran generasi muda terhadap pentingnya budaya bahari masih minim. Banyak anak muda yang lebih mengenal budaya urban dibandingkan dengan tradisi dan potensi laut yang dimiliki oleh bangsa ini. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perubahan gaya hidup, kurangnya edukasi tentang kemaritiman, dan dominasi sektor darat dalam pembangunan ekonomi.

Salah satu penyebab rendahnya kesadaran ini adalah kurangnya integrasi nilai-nilai budaya bahari dalam sistem pendidikan. Kurikulum sekolah lebih banyak menekankan aspek darat dan kurang memberikan wawasan tentang sejarah maritim Indonesia, peran laut dalam kehidupan masyarakat, serta keterampilan yang berhubungan dengan kelautan. Akibatnya, generasi muda kurang memahami bahwa nenek moyang bangsa Indonesia adalah pelaut ulung yang menjadikan laut sebagai jalur perdagangan, sumber penghidupan, dan bagian dari identitas bangsa.

Oleh karena itu, diperlukan upaya sistematis untuk menanamkan cinta bahari sejak usia dini. Pendidikan dan pengalaman langsung terkait kemaritiman harus diperkenalkan kepada anak-anak agar mereka memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya laut bagi kehidupan bangsa. Salah satu cara efektif untuk mencapai tujuan ini adalah melalui kegiatan berbasis pengalaman, seperti eksplorasi pantai, kunjungan ke pelabuhan, atau program edukasi yang melibatkan komunitas pesisir, yang salah satu kegiatannya melalui kegiatan olah raga air.

Olahraga air dapat menjadi sarana yang menarik untuk menanamkan kecintaan terhadap dunia bahari. Salah satu bentuknya adalah dengan memanfaatkan olahraga dayung sebagai media untuk mendekatkan generasi muda pada nilai-nilai maritim. Dayung bukan hanya sekadar olahraga, tetapi juga mencerminkan semangat kebersamaan, ketangguhan, dan keterampilan dalam menghadapi tantangan di perairan. Dengan melatih anak-anak dan remaja dalam olahraga ini, mereka akan lebih akrab dengan lingkungan air serta memahami pentingnya menjaga ekosistem laut dan perairan.

Lebih jauh, olahraga dayung juga dapat dikembangkan sebagai bagian dari ekstrakurikuler di sekolah atau program pembinaan di komunitas pesisir. Dengan demikian, anak-anak dapat belajar tentang teknik dasar bernavigasi di air, memahami dinamika laut, serta

mengasah keterampilan yang berhubungan dengan kehidupan bahari. Selain itu, olahraga ini juga bisa menjadi ajang kompetisi yang mendorong anak muda untuk lebih mengenal dan mencintai budaya maritim Indonesia.

Tak hanya membangun kesadaran maritim, olahraga dayung juga memiliki manfaat lain, seperti meningkatkan disiplin, kerja sama tim, dan ketahanan fisik. Anak-anak yang terlibat dalam olahraga ini akan tumbuh dengan karakter yang kuat, mandiri, dan berani menghadapi tantangan. Dalam jangka panjang, pembinaan olahraga dayung dapat mencetak atlet berbakat yang berkontribusi dalam kejuaraan nasional maupun internasional, sekaligus menjadi duta budaya bahari Indonesia.

Dengan strategi ini, generasi muda tidak hanya sekadar mengenal laut dari buku atau teori, tetapi juga mengalami langsung kehidupan di atas air. Melalui olahraga dayung dan kegiatan maritim lainnya, mereka akan tumbuh dengan kesadaran bahwa laut adalah bagian penting dari identitas dan masa depan bangsa.

METODE

Kegiatan pengmas dilakukan tahapan sebagai berikut: 1) Penyusunan Program Latihan Dayung, 2) Rekrutment peserta; 3) Pelaksanaan Latihan; 4) evaluasi kegiatan Latihan.

Metode yang digunakan dalam Program ini adalah:

- 1) Pelatihan Dasar Dayung: Anak-anak diperkenalkan pada teknik dasar dayung yang dipadukan dengan pengetahuan tentang kebaharian.
- 2) Pengembangan Kompetisi Lokal: Diselenggarakan perlombaan dayung untuk menumbuhkan semangat kompetisi dan kerja sama.
- 3) Edukasi Bahari: Anak-anak diajak memahami pentingnya menjaga ekosistem perairan melalui aksi nyata seperti membersihkan sungai dan pantai.
- 4) Kolaborasi dengan Komunitas Lokal: Melibatkan sekolah dan klub olahraga lokal seperti Jung Kwatu di Mojokerto untuk memperluas dampak program.

PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Dalam Pelaksanaan Latihan olah raga dayung, selalu diawali dengan pengarahan dari pelatih sekaligus Pembina Klub Jung Kwatu yaitu Kakung Priyambodo. Pengarahan di awal latihan perlu diberikan kepada para atlet karena:

1. Memastikan Pemahaman Tujuan:
Agar para atlet memahami tujuan latihan, target yang ingin dicapai, dan fokus utama dari sesi tersebut.
2. Menghindari Cedera:
Memberikan penjelasan tentang teknik yang benar dan hal-hal yang perlu dihindari untuk mencegah cedera selama latihan.
3. Membangun Konsentrasi:
Mengarahkan perhatian atlet agar fokus dan siap menjalani latihan dengan optimal.
4. Koordinasi Tim yang Baik:
Untuk menyampaikan strategi, pembagian tugas, atau kerja sama yang diperlukan dalam latihan, terutama untuk cabang olahraga tim.
5. Motivasi dan Semangat:

Memberikan dorongan semangat untuk menciptakan atmosfer latihan yang positif dan penuh energi.

6. Evaluasi Singkat:

Untuk merefleksikan latihan sebelumnya dan menyampaikan poin-poin perbaikan.

Pengarahan ini menjadi bagian penting dalam menciptakan sesi latihan yang terstruktur dan efektif.

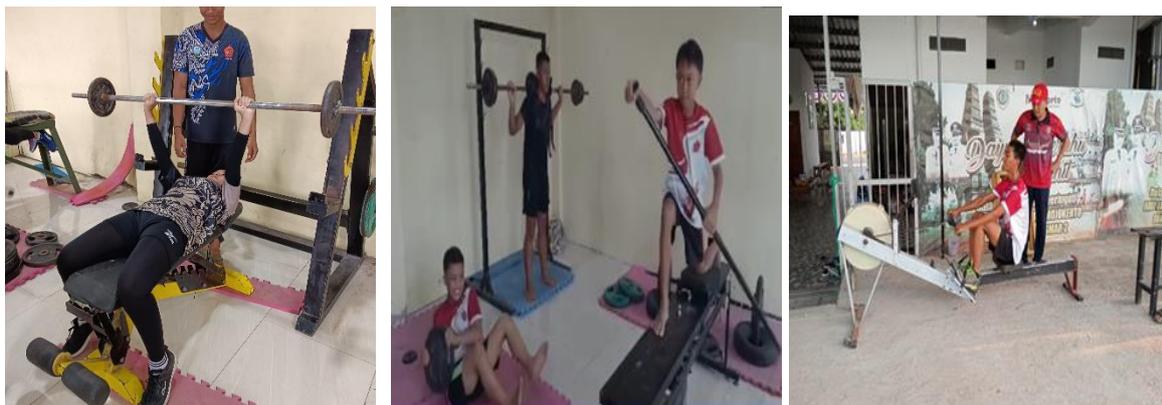


Gambar 1 Pengarahan oleh Pelatih

Sebelum mendayung, perlu Latihan Penguatan otot lengan atlet dayung dapat dilakukan dengan kombinasi latihan menggunakan beban dan tanpa beban. Beberapa Teknik latihannya, antara lain:

Latihan dengan Beban

1. Bicep Curls
Menggunakan dumbbell atau barbell untuk melatih otot biceps. Lakukan 3 set dengan 10-12 repetisi.
2. Tricep Dips
Menggunakan bangku atau dip bar untuk melatih otot triceps. Lakukan 3 set dengan 8-10 repetisi.
3. Bent-Over Rows
Menggunakan barbell atau dumbbell untuk melatih otot punggung atas dan lengan. Lakukan 3 set dengan 10-12 repetisi.
4. Lat Pulldown
Menggunakan mesin lat pulldown untuk melatih otot lats dan lengan. Lakukan 3 set dengan 10-12 repetisi.
5. Push Press
Menggunakan barbell atau dumbbell untuk melatih kekuatan bahu dan lengan. Lakukan 3 set dengan 8-10 repetisi.



Gambar 2 Latihan dengan Beban

Latihan Tanpa Beban

1. Push-Ups.
Melatih otot dada, triceps, dan bahu. Lakukan 3 set dengan 15-20 repetisi.
2. Pull-Ups/Chin-Ups
Latihan tubuh bagian atas yang efektif untuk melatih lats, biceps, dan forearms. Lakukan 3 set sebanyak mungkin.
3. Plank with Shoulder Taps
Melatih stabilitas bahu dan kekuatan otot inti. Lakukan 3 set dengan 10-15 tap per sisi.
4. Superman Pull
Berbaring tengkurap, angkat lengan dan kaki, lalu tarik lengan ke arah dada untuk melatih otot punggung dan bahu. Lakukan 3 set dengan 12-15 repetisi.
5. Shadow Rowing
Simulasi gerakan mendayung tanpa alat untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan. Lakukan 3 set dengan durasi 1-2 menit.

Kombinasi latihan ini membantu memperkuat otot lengan sekaligus meningkatkan daya tahan dan stabilitas yang penting bagi atlet dayung.



Gambar 3 Latihan Tanpa Beban

Setelah latihan awal sudah bagus, siswa baru melaksanakan latihan dayung yang sebenarnya. Berbagai bentuk latihan dayung bisa perorangan maupun beregu. Club dayung ini Jung Kwatu yang dilatih dan dibina oleh Kolonel Marinir Kakung Priyambodo.



Gambar 3 Praktek Latihan Dayung

Klub dayung Jung Kwatu ini, sudah pernah mengikuti berbagai event, dan mendapatkan kejuaraan. Kegiatan Latihan dayung ini mendapat dukungan dari Bapak Kasal Laksamana TNI Dr. Muhammad Ali, Pemerintah maupun dari masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari berbagai siaran di media social pada link di bawah ini.

<https://www.instagram.com/reel/DEJLw7cPEH/?igsh=dWZsaTRzbWtkdjdw>

<https://www.instagram.com/reel/DDBRIowP6LR/?igsh=cnJlbjNuOGO1cXln>

<https://www.instagram.com/reel/DELtkTAPcgS/?igsh=NGR3bmU3Y2EzYngw>

<https://www.instagram.com/reel/C2dmoiyS8Bs/?igsh=NXQ2eTFpdWswOWFm>

<https://www.facebook.com/share/v/15qka7WQpJ/>



Gambar 4 Event Lomba Dayung

Pembinaan olahraga dayung sebagai bagian dari pendidikan bahari merupakan langkah strategis yang memberikan dampak signifikan dalam membangun karakter generasi muda. Sebagai negara maritim dengan kekayaan laut yang melimpah, Indonesia membutuhkan generasi penerus yang tidak hanya memiliki kecakapan fisik, tetapi juga karakter yang kuat dan wawasan kebaharian yang mendalam. Dalam konteks ini, olahraga dayung menjadi media yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, ketangguhan, dan kepedulian terhadap lingkungan sejak dini.

Olahraga dayung mengajarkan generasi muda untuk memahami pentingnya kerja keras dan konsistensi dalam mencapai tujuan. Latihan rutin dengan jadwal yang terstruktur melatih mereka untuk disiplin, sementara tantangan di perairan, seperti melawan arus atau ombak, membentuk mental yang tangguh. Setiap kali mereka berada di atas air, mereka belajar

mengatasi keterbatasan fisik dan mental, menciptakan pola pikir yang tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan.

Selain itu, olahraga dayung juga menanamkan kesadaran akan pentingnya menjaga kelestarian lingkungan. Berada di lingkungan perairan secara langsung membuat generasi muda lebih peka terhadap kondisi ekosistem, seperti kebersihan sungai dan sekitarnya tempat mereka berlatih.

Lebih dari sekadar olahraga, pembinaan dayung memiliki relevansi yang erat dengan visi Kebangkitan Maritim Indonesia. Generasi muda yang terlibat dalam olahraga ini tidak hanya membangun kemampuan fisik, tetapi juga menyerap nilai-nilai kerja sama dan gotong royong yang menjadi inti dari kehidupan maritim.

Melalui pembinaan olahraga dayung, generasi muda tidak hanya dibentuk menjadi individu yang berprestasi di bidang olahraga, tetapi juga menjadi pelopor yang memahami betapa pentingnya sektor maritim bagi masa depan bangsa. Dengan karakter yang disiplin, tangguh, dan peduli lingkungan, mereka menjadi pilar utama dalam mewujudkan visi besar Indonesia sebagai negara maritim yang unggul di dunia.

Program Klub dayung Jung Kwatu ini telah berhasil: 1) Meningkatkan partisipasi generasi muda dalam olahraga dayung. 2) Menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga lingkungan perairan. 3) Membangun rasa cinta terhadap laut dan budaya maritim sebagai bagian identitas bangsa. 4) Mencetak atlet muda berprestasi yang potensial menjadi duta maritim Indonesia di kancah nasional maupun internasional.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Upaya Kolonel Marinir Kakung Priyambodo sebagai pelatih sekaligus pembina Klub dayung Jung Kwatu, melalui pembinaan olahraga dayung menjadi langkah nyata dalam menanamkan cinta bahari sejak usia dini. Program ini tidak hanya menghidupkan kembali budaya maritim, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan generasi emas Indonesia yang memiliki kesadaran tinggi terhadap potensi dan tanggung jawab sebagai bangsa maritim.

Pelaksanaan Latihan Klub dayung Jung Kwatu, diawali dengan pengarahan, Latihan awal untuk penyiapan fisik, baik Latihan tanpa beban maupun Latihan dengan menggunakan beban.

Hasil pelatihan dayung, dapat: 1) Meningkatkan partisipasi generasi muda dalam olahraga dayung. 2) Menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga lingkungan perairan. 3) Membangun rasa cinta terhadap laut dan budaya maritim sebagai bagian identitas bangsa. 4) Mencetak atlet muda berprestasi yang potensial menjadi duta maritim Indonesia di kancah nasional maupun internasional.

Saran

Pemerintah dan lembaga pendidikan diharapkan mendukung program serupa dengan mengintegrasikan olahraga bahari ke dalam kurikulum pendidikan. Selain itu, sinergi antara TNI AL, komunitas lokal, dan sektor swasta perlu terus diperkuat untuk mengoptimalkan pembinaan generasi muda di bidang bahari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada: Bapak Chosim, S.H. selaku Kepala Desa Kwatu, Bupati Mojokerto, Ketua KONI Kabupaten Mojokerto, Para Pelatih Jung Kwatu, Para Wali Atlet yang memberikan kepercayaan putra- putrinya untuk dididik dan dilatih secara profesional. Terimakasih juga disampaikan kepada Gubernur AAL Laksda Dato Rusman Sutan Nurdin, S.E., M.Si. atas support dan dukungannya selama ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, C. (2019). The Role of Maritime Sports in Character Building for Youth. *Journal of Maritime Education*, 12(4), 45-56.
- Brown, J., & Smith, R. (2020). Maritime Culture and Environmental Awareness in Early Education. *Oceanic Studies Journal*, 8(2), 23-34.
- Carter, H. (2018). Rowing as a Tool for Instilling Discipline in Youth. *Journal of Sports Science and Education*, 14(3), 67-78.
- Davies, P. (2021). Youth Development Through Maritime-Based Sports Programs. *International Journal of Nautical Education*, 10(1), 15-29.
- Edwards, L. (2019). The Impact of Water Sports on Environmental Awareness Among Young People. *Journal of Environmental Psychology*, 6(5), 112-123.
- Fitzgerald, M., & Johnson, D. (2020). Building Resilience and Teamwork Through Rowing Programs. *Sports and Recreation Journal*, 18(7), 89-101.
- Green, A. (2017). Integrating Maritime Values in Youth Education Programs. *Journal of Maritime Studies*, 9(3), 35-46.
- Hartley, S. (2021). The Role of Leadership in Maritime Sports Development for Youth. *Leadership and Education Journal*, 5(4), 50-62.
- Jackson, T. (2019). Maritime Renaissance: Educating the Next Generation of Ocean Leaders. *Journal of Marine Policy*, 11(6), 98-110.
- Watson, R. (2020). Rowing as an Educational Tool for Fostering Love for the Ocean. *Nautical Education Review*, 7(2), 40-55.