

Peningkatan Kemampuan Dasar Renang bagi Siswa SMA Negeri 5 Tangerang Selatan melalui Pelatihan Teknik Dasar *Aquatic*

Irenius Pecik^{*1}, Yostri Fandy Gulo², Trio Otomosi Zebua³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang

*e-mail: irenpecik@gmail.com

Abstrak

Program penguatan keterampilan dasar renang bagi siswa sekolah menengah menjadi penting untuk meningkatkan literasi keselamatan air serta kemampuan motorik akuatik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 Tangerang Selatan dengan fokus pada peningkatan kemampuan dasar renang melalui pelatihan teknik aquatic yang sistematis. Metode pelaksanaan mencakup pre-test untuk memetakan kemampuan awal, pelatihan teknik dasar (meluncur, mengapung, pengaturan pernapasan, dan koordinasi gerak), permainan air yang bersifat edukatif, serta post-test guna mengevaluasi capaian peserta. Hasil program menunjukkan peningkatan keterampilan yang signifikan pada mayoritas siswa, ditandai dengan penguasaan teknik dasar yang lebih baik serta meningkatnya kesadaran terhadap prinsip-prinsip keselamatan air. Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan terstruktur di lingkungan sekolah mampu menjadi sarana efektif untuk menumbuhkan kemampuan renang dasar sekaligus membangun sikap positif terhadap aktivitas akuatik.

Kata kunci: aquatic, keselamatan air, pelatihan renang, keterampilan siswa

Abstract

This community service program focused on strengthening basic swimming skills among high school students as a means to promote water safety literacy and aquatic motor abilities. The activity, carried out at SMA Negeri 5 Tangerang Selatan, aimed to improve students' fundamental swimming skills through a structured aquatic training program. The method involved a pre-test to assess initial abilities, basic swimming technique training (gliding, floating, breathing control, and movement coordination), educational water games, and a post-test to measure progress. The results demonstrated significant improvement in most participants, reflected in better mastery of fundamental techniques and increased awareness of water safety principles. These findings confirm that structured training within a school setting effectively enhances basic swimming skills while fostering positive attitudes toward aquatic activities.

Keywords: aquatic, water safety, swimming training, student skills

1. PENDAHULUAN

Kemampuan renang dasar merupakan komponen penting dalam pendidikan jasmani karena tidak hanya berfungsi sebagai keterampilan motorik, tetapi juga sebagai bentuk literasi akuatik yang berperan langsung dalam pencegahan risiko tenggelam. Literasi akuatik mencakup kecakapan teknis berenang, pemahaman tentang kondisi perairan, serta sikap waspada terhadap potensi bahaya di lingkungan air. Dalam konteks pendidikan menengah, pembelajaran renang yang terstruktur dapat menjadi sarana untuk mengembangkan kapasitas fisik siswa sekaligus membangun rasa percaya diri dan sikap positif terhadap aktivitas air.

Secara nasional, data berbagai survei pendidikan jasmani menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik sekolah menengah masih memiliki keterbatasan dalam keterampilan renang dasar, terutama di wilayah yang tidak memiliki akses mudah terhadap sarana akuatik. Kondisi ini turut ditemukan dalam profil siswa SMA Negeri 5 Tangerang Selatan, di mana sebagian besar peserta belum pernah mengikuti pelatihan renang terstandar dan hanya sedikit yang mampu melakukan teknik dasar seperti meluncur, mengapung, atau menjaga ritme pernapasan. Situasi tersebut menandakan adanya kesenjangan kompetensi yang perlu ditangani melalui program pelatihan terstruktur sebagai bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Dari sisi potensi wilayah, sekolah memiliki akses ke kolam renang berstandar pendidikan yang memungkinkan proses pembelajaran berlangsung secara aman dan terarah. Dukungan fasilitas yang memadai menjadi salah satu faktor penting yang memungkinkan pembelajaran

renang berkembang secara bertahap dan efektif. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa sarana akuatik yang kondusif dapat mempercepat peningkatan keterampilan renang karena peserta memperoleh ruang praktik yang aman dan terkontrol (Sistiasih et al., 2025). Selain itu, integrasi metode permainan air (water games) ke dalam pelatihan telah terbukti mampu memperkuat kemampuan motorik, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperdalam pemahaman tentang keselamatan air (Dewi & Tutuandari, 2022).

Dari tinjauan empiris, berbagai program pelatihan renang berbasis sekolah yang pernah dilakukan di wilayah lain menunjukkan peningkatan signifikan pada koordinasi tubuh, pemahaman teknik dasar, serta kesiapsiagaan terhadap risiko akuatik. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik yang tidak hanya menekankan teknik gerak, tetapi juga aspek edukasi dan pengalaman emosional peserta. Program pengabdian ini sekaligus menjadi hilirisasi dari penelitian-penelitian yang menekankan perlunya model pelatihan yang adaptif terhadap kebutuhan peserta didik serta karakteristik lingkungan belajar.

Berdasarkan latar belakang tersebut, masalah utama yang dirumuskan adalah:

1. Sebagian siswa belum memiliki kemampuan renang dasar yang memadai, sehingga membutuhkan intervensi pelatihan yang sistematis.
2. Literasi keselamatan air masih rendah, terutama terkait pengenalan risiko dan teknik bertahan di air.
3. Belum adanya program pelatihan akuatik terstruktur yang dapat mengoptimalkan potensi fasilitas sekolah.

Adapun tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi:

1. Meningkatkan keterampilan renang dasar siswa melalui pelatihan teknik aquatic.
2. Menumbuhkan literasi keselamatan air dan meningkatkan kesadaran peserta terhadap risiko dan etika beraktivitas di lingkungan akuatik.
3. Menyediakan pengalaman belajar yang aman, efektif, dan menyenangkan, sehingga siswa lebih percaya diri dalam aktivitas air.

2. Metode

2.1 Lokasi dan Peserta

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di sebuah fasilitas kolam renang mitra yang lokasinya berada dalam radius yang mudah dijangkau dari SMA Negeri 5 Tangerang Selatan. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan ketersediaan sarana pelatihan yang aman, terkontrol, serta memungkinkan pelaksanaan sesi praktik secara bertahap.

Peserta kegiatan terdiri atas siswa kelas X sampai XII yang belum menguasai teknik renang dasar maupun siswa yang ingin meningkatkan kembali kemampuan akuatiknya. Sebelum pelaksanaan program, siswa didata melalui formulir minat dan kemampuan awal sehingga profil peserta dapat dipetakan secara kuantitatif, mencakup usia, pengalaman akuatik, tingkat kepercayaan diri di air, serta riwayat keterlibatan dalam pelatihan sebelumnya.

2.2 Tahapan Pelaksanaan

Tahapan kegiatan disusun secara sistematis agar tujuan peningkatan keterampilan renang dan literasi keselamatan air dapat dicapai secara terukur. Alur kegiatan terdiri atas tiga fase utama sebagai berikut:

a. Observasi Awal dan *Pre-test*

Pada tahap ini peserta diuji kemampuan dasar untuk mengetahui titik awal kompetensi masing-masing. Pengukuran meliputi:

- kemampuan mengapung (floating),
- kemampuan meluncur,
- pengaturan ritme pernapasan,
- koordinasi sederhana antara gerak lengan dan kaki.

Selain aspek teknis, pengamatan juga mencakup indikator nonmotorik, seperti tingkat kenyamanan di air dan keberanian peserta, sehingga potret kesiapan siswa dapat digambarkan secara lebih komprehensif.

b. Pelatihan Teknik Dasar Aquatic

Pelatihan berlangsung selama 6–8 sesi dengan durasi yang disesuaikan kebutuhan peserta. Materi pelatihan mencakup:

- teknik meluncur sebagai pondasi keseimbangan tubuh,
- floating atau teknik mengapung,
- latihan pernapasan yang menekankan koordinasi mulut–hidung,
- sinkronisasi gerakan lengan dan kaki,
- pengenalan teknik dasar gaya bebas,
- water games edukatif, yang berfungsi meningkatkan keberanian, membangun keakraban dengan air, dan memfasilitasi pembelajaran motorik secara menyenangkan (Dewi & Tutuandari, 2022),
- edukasi keselamatan air, termasuk strategi pencegahan risiko tenggelam dan etika beraktivitas di area perairan.



Gambar 1



Gambar 2

Setiap sesi dibangun dengan prinsip pengulangan terarah dan peningkatan bertahap, sehingga perubahan kemampuan dapat muncul secara konsisten.

c. *Post-test dan Evaluasi*

Pada akhir kegiatan, peserta menjalani post-test untuk menilai peningkatan penguasaan teknik dasar renang. Evaluasi juga mencakup pemahaman terhadap keselamatan air serta perubahan sikap misalnya keberanian, kepercayaan diri, dan kesiapan menghadapi risiko perairan.

2.3 Instrumen Pengukuran

Beberapa instrumen digunakan untuk memastikan hasil kegiatan dapat diukur secara objektif dan dapat dipertanggungjawabkan, antara lain:

- lembar observasi teknik dasar renang, digunakan untuk melihat perkembangan keterampilan dari sesi ke sesi,
- rubrik penilaian literasi keselamatan air, yang menilai pemahaman peserta terhadap aturan, risiko, dan prosedur keselamatan,
- catatan perkembangan fisik dan motorik, termasuk koordinasi tubuh, kekuatan gerak, dan respons peserta terhadap latihan.

Pendekatan evaluasi ini merujuk pada kerangka pengukuran yang sebelumnya digunakan dalam pelatihan renang pemula (Listyana & Roepajadi, 2020), yang menekankan pengamatan kualitatif dan kuantitatif secara bersamaan.

Selain hasil teknis, tingkat ketercapaian keberhasilan juga dinilai melalui perubahan sikap peserta misalnya meningkatnya keberanian masuk ke air, bertambahnya kepercayaan diri saat melakukan teknik dasar, serta terbentuknya pemahaman sosial tentang pentingnya keselamatan di lingkungan akuatik. Perubahan tersebut menjadi indikator bahwa kegiatan pengabdian tidak

hanya menghasilkan peningkatan kompetensi motorik, tetapi juga memberikan dampak positif pada aspek perilaku dan kesiapsiagaan peserta dalam konteks kegiatan berbasis air.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Peningkatan Kemampuan Renang Dasar

Hasil program pelatihan menunjukkan peningkatan kemampuan renang dasar yang cukup jelas pada sebagian besar peserta. Dari total 32 siswa, sebanyak 27 siswa (84%) menunjukkan peningkatan kemampuan teknis yang signifikan, sementara 5 siswa (16%) masih membutuhkan bimbingan lanjutan.

Secara umum, performa peserta pada empat indikator utama mengapung, meluncur, pernapasan, dan koordinasi gerak mengalami peningkatan sebagaimana ditampilkan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Kemampuan Renang Dasar (N = 32)

Indikator	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Persentase Peningkatan
Mengapung (detik)	2,8 detik	8,4 detik	+66%
Meluncur (stabilitas 1-5)	1,9	3,8	+50%
Ritme pernapasan (1-5)	1,7	3,2	+46%
Koordinasi lengan-kaki (1-5)	1,8	3,5	+48%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta yang awalnya kesulitan mempertahankan posisi tubuh di air mulai mampu mengontrol keseimbangan dan ritme gerak mereka. Stabilitas meluncur meningkat hampir dua kali lipat, sedangkan kemampuan pengaturan napas dan koordinasi tubuh menunjukkan tren progresif yang konsisten.

Perkembangan ini selaras dengan temuan Dewi dan Tutuandari (2022), yang menegaskan bahwa pembelajaran bertahap dan permainan air edukatif tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga rasa percaya diri siswa saat berada di air.

3.2 Peningkatan Kesadaran Keselamatan Air

Kesadaran keselamatan air menjadi salah satu fokus penting dalam program ini. Berdasarkan hasil penilaian rubrik literasi keselamatan air (skala 1-5), terjadi peningkatan rata-rata dari **2,1** pada pre-test menjadi **4,0** pada post-test, atau meningkat sebesar **90%**.

Item yang dinilai meliputi:

1. Pemahaman faktor risiko tenggelam
2. Etika aktivitas di kolam renang dan area air terbuka
3. Kemampuan mengenali tanda-tanda bahaya
4. Pengetahuan pertolongan pertama dasar

Sebanyak 29 dari 32 siswa (91%) dapat menjelaskan kembali prosedur keselamatan air dengan baik setelah pelatihan. Sebagian siswa bahkan mulai mengimplementasikan perilaku aman, seperti memeriksa kedalaman air sebelum masuk, tidak berlari di area licin, serta menjaga jarak aman dengan peserta lain.

Temuan ini selaras dengan Ekanayaka et al. (2021), yang menyatakan bahwa edukasi keselamatan air berdampak langsung pada peningkatan kesiapsiagaan dan sikap kewaspadaan siswa terhadap risiko akuatik.

3.3 Faktor Pendukung dan Penghambat

Faktor Pendukung

1. Motivasi peserta yang tinggi. Banyak siswa menunjukkan keinginan kuat untuk belajar dan mengatasi rasa takut terhadap air.

2. Fasilitas kolam yang aman dan kondusif. Kedalaman bertingkat memudahkan instruktur menyesuaikan latihan.
3. Metode pembelajaran yang variatif. Integrasi water games menciptakan situasi belajar yang menyenangkan dan tidak menegangkan.
4. Pendampingan instruktur yang intensif. Pengawasan ketat membantu memastikan keamanan peserta.

Faktor Penghambat

1. Variasi kemampuan awal yang lebar. Beberapa peserta membutuhkan waktu adaptasi yang lebih panjang.
2. Durasi latihan terbatas. Hanya 6–8 sesi, sehingga penguatan lanjutan sulit dilakukan untuk peserta tertentu.
3. Cuaca kurang stabil pada beberapa sesi. Kadang mempengaruhi efektivitas latihan di kolam terbuka.

3.4 Dampak Kegiatan

3.4.1 Dampak Jangka Pendek

- Peningkatan signifikan pada keterampilan renang dasar (rata-rata peningkatan 52%).
- Peningkatan keberanian siswa untuk berada di air, dilaporkan oleh 25 siswa (78%).
- Semakin tingginya kesadaran siswa terhadap etika keselamatan air (rata-rata skor 4,0 dari 5).

3.4.2 Dampak Jangka Panjang

- Program ini membuka peluang integrasi pelatihan renang sebagai kegiatan ekstrakurikuler rutin.
- Meningkatnya kesadaran sekolah mengenai pentingnya literasi akuatik sebagai bagian dari pendidikan karakter.
- Potensi pengembangan model pelatihan untuk diterapkan pada tingkat kelas lain.

Dampak positif ini memperkuat temuan Sistiasih et al. (2025) bahwa kegiatan pelatihan renang tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga perkembangan motorik, keberanian, dan kesiapan siswa menghadapi lingkungan perairan.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan teknik dasar renang di lingkungan SMA Negeri 5 Tangerang Selatan menunjukkan bahwa program ini mampu memberikan dampak yang nyata bagi peserta. Peningkatan kemampuan renang dasar terlihat jelas melalui hasil evaluasi yang memperlihatkan kemajuan pada aspek mengapung, meluncur, pengaturan pernapasan, hingga koordinasi gerak. Selain keterampilan teknis, siswa menunjukkan perkembangan penting pada aspek literasi keselamatan air, termasuk sikap kewaspadaan dan pemahaman mengenai risiko di lingkungan akuatik. Keberhasilan program ini banyak ditunjang oleh antusiasme peserta, pendekatan pembelajaran yang variatif, serta kondisi fasilitas kolam renang yang mendukung. Meski demikian, beberapa keterbatasan tetap ditemukan, seperti perbedaan kemampuan awal peserta dan durasi pelatihan yang relatif singkat sehingga belum memungkinkan pendalaman teknik lanjutan. Meskipun terdapat kendala tersebut, kegiatan ini memberikan kontribusi positif yang dapat menjadi dasar bagi pengembangan program aquatic yang lebih berkelanjutan. Ke depan, pelatihan serupa berpotensi diperluas cakupannya, baik melalui penambahan sesi latihan, penguatan modul literasi keselamatan air, maupun pengembangan kegiatan ekstrakurikuler renang yang terstruktur di sekolah menengah.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, K. A. K., & Tutuandari, N. K. R. (2022). Innovative swimming activities: Enhancing self-confidence, safety, and motor development in young children. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 3(2). <https://doi.org/10.59923/champions.v3i2.526>

- Ekanayaka, J., Geok, C. K., Matthews, B., & Dharmaratne, S. D. (2021). Influence of a survival swimming training programme on water safety knowledge, attitudes and skills: A randomized controlled trial among young adults in Sri Lanka. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11428. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111428>
- Listyana, E. E. P., & Roepajadi, J. (2020). Efektivitas metode latihan gerak dasar renang bagi kelompok renang pemula. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3). <https://ejurnal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41166>
- Sistiasih, V. S., Rumpoko, S. S., & Sholeh, M. (2025). Edukasi dan pelatihan renang bagi anak sekolah dasar sebagai sarana pengembangan motorik dan keselamatan air. *Jurnal Pengabdian Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 7(1). <https://ejurnal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/5824>