

Peningkatan Literasi Olahraga Air dan Keterampilan Renang Dasar bagi Siswa SMA Negeri 12 Tangerang Selatan melalui Program Pelatihan Aquatic

Dian Nanda Yanuar^{*1}, Azzizul Hakim², Muhammad Ayyasy Rizqullah³

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

*e-mail: dianandaayanuar@gmail.com

Abstrak

Peningkatan kemampuan renang dasar dan literasi keselamatan air pada siswa sekolah menengah merupakan kebutuhan yang semakin penting, terutama mengingat meningkatnya aktivitas akuatik di lingkungan pendidikan dan masyarakat. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 12 Tangerang Selatan dengan tujuan memperkuat keterampilan renang dasar serta pemahaman siswa mengenai prinsip keselamatan air melalui pelatihan yang dirancang secara terstruktur. Metode pelaksanaan mencakup asesmen awal (pre-test), pemberian edukasi keselamatan air, latihan teknik dasar renang yang meliputi meluncur, mengapung, pernapasan, dan koordinasi gerak, serta evaluasi akhir (post-test) untuk melihat perkembangan kemampuan.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan keterampilan yang konsisten pada sebagian besar peserta, dengan rata-rata kenaikan skor teknik mencapai 28%. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan pelatihan terarah dan bertahap mampu meningkatkan kesiapan akuatik sekaligus menumbuhkan literasi keselamatan air pada siswa. Program ini menunjukkan potensi besar untuk diadaptasi oleh sekolah lain sebagai model pembinaan kemampuan renang dasar yang berkelanjutan.

Kata kunci: literasi akuatik, renang dasar, keselamatan air, pelatihan siswa

Abstract

Developing basic swimming skills and water safety literacy among high school students is essential, particularly as aquatic activities increasingly become part of educational environments. This community service program was conducted at SMA Negeri 12 Tangerang Selatan with the aim of enhancing students' fundamental swimming skills and their understanding of water safety principles through a structured training approach. The program consisted of an initial assessment (pre-test), water safety education, basic swimming technique training covering gliding, floating, breathing, and movement coordination and a post-test to evaluate skill improvement.

The results indicate a consistent enhancement across most participants, with an average technical performance increase of 28%. These findings confirm that a systematic and progressive training model can effectively strengthen aquatic readiness while improving students' water safety literacy. This program demonstrates strong potential to be adopted by other schools as a sustainable model for developing foundational swimming competencies.

Keywords: aquatic literacy, basic swimming, water safety, student training

1. PENDAHULUAN

Kemampuan berenang dan literasi keselamatan air merupakan dua kompetensi dasar yang sangat penting bagi siswa sekolah menengah, terlebih dalam konteks meningkatnya aktivitas rekreasi dan pendidikan berbasis akuatik di lingkungan sekolah. Keterampilan renang tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kapasitas kardiovaskular, dan koordinasi motorik, tetapi juga menjadi bagian dari upaya proteksi diri terhadap risiko tenggelam yang masih sering terjadi pada kelompok usia remaja. Secara empiris, Ekanayaka et al. (2021) menunjukkan bahwa program pelatihan renang terstruktur berpengaruh nyata terhadap peningkatan keterampilan akuatik sekaligus membentuk sikap positif mengenai keamanan di area perairan. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan pengabdian masyarakat di sekolah-sekolah yang belum memiliki program pembinaan renang terintegrasi.

Potret awal peserta di SMA Negeri 12 Tangerang Selatan menunjukkan kondisi yang relatif seragam: sekitar 70–80% siswa belum menguasai teknik-teknik dasar renang, seperti kemampuan meluncur secara stabil, mengapung baik di posisi dorsal maupun ventral, serta

pengaturan ritme pernapasan ketika melakukan gerakan renang. Selain kurangnya pengalaman, kondisi fasilitas akuatik di wilayah sekolah yang tidak memiliki kolam renang internal juga menjadi tantangan tersendiri sehingga pembelajaran renang memerlukan kerja sama pihak luar. Secara sosial, sebagian siswa memiliki rasa takut terhadap air atau belum pernah berinteraksi langsung dengan aktivitas akuatik, sehingga proses pelatihan memerlukan pendekatan bertahap dan berbasis pengalaman.

Lingkungan Tangerang Selatan, yang merupakan wilayah urban dengan banyak fasilitas rekreasi air, sebenarnya memiliki potensi besar sebagai ruang pembelajaran akuatik. Tingkat akses terhadap kolam renang relatif tinggi dan dapat menjadi modal bagi sekolah untuk memperluas program pelatihan olahraga air. Namun, potensi tersebut belum sepenuhnya dimanfaatkan sebagai sarana pendidikan literasi keselamatan air bagi remaja. Mengingat tingginya risiko kecelakaan air di daerah perkotaan yang memiliki banyak situasi perairan non-terkontrol, seperti danau buatan dan saluran air, kegiatan pengabdian ini menjadi penting untuk memberikan keterampilan protektif sekaligus edukatif yang berkelanjutan bagi siswa.

Kajian literatur memperkuat urgensi program ini. Dewi dan Tutuandari (2022) dalam temuannya menyebutkan bahwa aktivitas renang berbasis permainan air sangat membantu siswa dalam membangun rasa percaya diri dan kesiapan motorik saat berinteraksi dengan air. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis, tetapi juga menciptakan atmosfer belajar yang lebih nyaman bagi pemula. Sementara itu, Listyana dan Roepajadi (2020) menegaskan bahwa pembelajaran gerak dasar renang secara bertahap terbukti efektif dalam meningkatkan stabilitas tubuh serta kontrol motorik, terutama untuk siswa yang baru mengenal kegiatan renang. Secara konseptual, pengabdian ini merupakan hilirisasi dari berbagai penelitian tersebut yang diterapkan langsung pada konteks sekolah menengah.

Berdasarkan analisis kondisi peserta dan kajian teoretis yang relevan, dirumuskan bahwa permasalahan utama yang dihadapi siswa SMA Negeri 12 Tangerang Selatan meliputi:

1. rendahnya penguasaan teknik dasar renang,
2. kurangnya pemahaman mengenai prinsip keselamatan air, serta
3. minimnya pengalaman belajar akuatik yang aman dan terstruktur.

Oleh karena itu, program pengabdian ini memiliki beberapa tujuan utama, yaitu:

- meningkatkan literasi dan kesiapsiagaan keselamatan air melalui edukasi yang aplikatif dan sesuai usia siswa,
- memberikan pengalaman pembelajaran renang dasar yang aman, sistematis, dan menyenangkan,
- meningkatkan kemampuan teknik dasar renang melalui pendekatan latihan yang bertahap, terukur, dan sesuai temuan ilmiah terbaru.

Dengan landasan teoretis mutakhir serta kebutuhan riil di lapangan, kegiatan pengabdian ini diharapkan menjadi model penerapan program *aquatic literacy* dan *aquatic fundamental skills* yang dapat direplikasi oleh sekolah lain dengan karakteristik peserta yang serupa.

2. METODE

2.1 Lokasi dan Peserta

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di fasilitas kolam renang mitra yang secara operasional bekerja sama dengan SMA Negeri 12 Tangerang Selatan. Pemilihan lokasi tersebut didasarkan pada ketersediaan fasilitas yang memadai untuk pembelajaran teknik renang dasar, termasuk kedalaman kolam bertingkat, area observasi aman, serta dukungan tenaga pengawas yang berpengalaman. Peserta terdiri atas 25 siswa kelas X dan XI, yang berdasarkan survei awal belum memiliki kompetensi renang dasar maupun literasi keselamatan air yang memadai. Sebagian besar peserta (sekitar 72%) mengaku belum pernah mengikuti pelatihan renang formal sebelumnya, sehingga kelompok sasaran ini sangat relevan dengan tujuan program.

Dari sisi karakteristik sosial, mayoritas siswa menjadikan aktivitas air hanya sebagai kegiatan rekreatif, bukan keterampilan protektif, sehingga risiko kecemasan saat berada di air cukup tinggi. Potret ini penting sebagai dasar perencanaan pendekatan pelatihan yang bertahap, berjenjang, dan berfokus pada peningkatan rasa aman sekaligus kemampuan motorik.

2.2 Tahapan Pelaksanaan

Metode pelaksanaan dirancang dalam beberapa fase berurutan untuk memastikan ketercapaian kompetensi secara sistematis.

1. Pre-test Kemampuan Renang Dasar

Pre-test dilakukan untuk memotret kemampuan awal peserta secara objektif. Instrumen penilaian menggunakan skor 0–100 berdasarkan enam indikator teknik renang dasar, yaitu:

- Meluncur (gliding)
- Mengapung (floating)
- Gerak kaki
- Gerak tangan
- Ritme pernapasan
- Koordinasi berenang 25 meter

Hasil pre-test menunjukkan gambaran kemampuan awal yang relatif rendah:

Tabel 1. Hasil Pre-Test

Indikator	Skor (0-100)
Meluncur	45
Mengapung	42
Gerak kaki	48
Gerak tangan	50
Ritme pernapasan	40
Koordinasi 25 meter	38
Rata-rata keseluruhan	43,8

Hasil tersebut menegaskan perlunya intervensi pelatihan yang lebih intensif pada kemampuan fundamental seperti kontrol tubuh, pengaturan napas, dan koordinasi gerakan.

2. Edukasi Keselamatan Air

Tahapan edukatif ini merupakan pondasi literasi keselamatan air. Materi difokuskan pada:

- etika dan tata tertib di area kolam renang,
- identifikasi risiko tenggelam pada pemula,
- teknik dasar pencegahan kecelakaan di air,
- demonstrasi rescue sederhana dan prosedur meminta bantuan.

Pendekatan ini mengacu pada model edukasi keselamatan air yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran risiko dan perilaku aman di lingkungan akuatik (Ekanayaka et al., 2021). Perubahan sikap diamati melalui interaksi peserta, kepatuhan terhadap instruksi keselamatan, serta kepercayaan diri saat memasuki air.

3. Pelatihan Teknik Renang Dasar

Pelatihan inti dilaksanakan selama **8 sesi dalam 4 minggu**, masing-masing berdurasi **90 menit**. Setiap sesi dirancang untuk mengembangkan keterampilan motorik akuatik secara bertahap dan terintegrasi.

Materi pelatihan mencakup:

- Teknik meluncur (7–10 m) untuk membangun streamline dan keseimbangan tubuh.
- Teknik mengapung (*front & back float*) untuk meningkatkan rasa aman dan kontrol tubuh.
- Gerakan kaki gaya bebas dengan fokus pada ritme, stabilitas, dan efisiensi.
- Gerakan tangan gaya bebas termasuk fase *catch-pull-push*.
- Latihan ritme pernapasan (bilateral setiap 3 kayuhan).
- Koordinasi renang jarak pendek (25 m) untuk integrasi teknik.
- Aquatic games seperti *water relay*, *bubble challenge*, dan *balance play* yang berfungsi mengurangi kecemasan air dan meningkatkan motivasi, sesuai temuan Dewi dan Tuwandari (2022).

Setiap sesi disertai dengan umpan balik langsung dari instruktur, serta observasi perkembangan individual.

4. Post-test Kemampuan Renang Dasar

Post-test menggunakan instrumen dan indikator yang sama dengan *pre-test*, sehingga memungkinkan analisis komparatif yang valid. Selain peningkatan skor teknik, penilaian juga memperhatikan perubahan sikap peserta terhadap air, antusiasme mengikuti sesi, dan kemandirian saat beraktivitas di dalam air.

2.3 Instrumen Evaluasi dan Teknik Analisis

Instrumen yang digunakan meliputi:

1. Lembar observasi teknik renang dasar dengan skala 0–100 untuk tiap indikator.
2. Form penilaian literasi keselamatan air, mencakup pengetahuan risiko, perilaku aman, dan kepatuhan prosedur.
3. Catatan perkembangan sesi berupa jurnal harian, dokumentasi audio-visual, serta catatan reflektif instruktur.

Teknik analisis menggunakan deskriptif komparatif, yaitu membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk melihat perubahan kuantitatif kemampuan renang. Selain itu, analisis kualitatif deskriptif digunakan untuk menilai perubahan perilaku, keberanian, rasa percaya diri, serta kepatuhan terhadap aturan keselamatan.

Tingkat ketercapaian keberhasilan program diukur melalui:

- Peningkatan kemampuan teknik renang (*skor post-test*).
- Perubahan sikap dan perilaku aman saat berada di air.
- Penurunan kecemasan air berdasarkan observasi interaksi peserta.
- Peningkatan partisipasi dan motivasi selama proses pelatihan.

Metode ini memungkinkan evaluasi yang menyeluruh, tidak hanya dari sisi keterampilan motorik, tetapi juga aspek sosial dan psikologis peserta, sehingga hasil pengabdian dapat dipertanggungjawabkan secara akademik maupun praktis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil *Post-test* Kemampuan Renang Dasar

Hasil evaluasi setelah pelaksanaan program pelatihan menunjukkan peningkatan yang konsisten pada seluruh indikator kemampuan renang dasar siswa. Peningkatan ini tidak hanya menggambarkan perbaikan teknis secara kuantitatif, tetapi juga perubahan sikap, keberanian, serta literasi keselamatan air yang menjadi fokus kegiatan pengabdian.

Tabel 2. Hasil *Post-test* dan Peningkatan Kemampuan Renang Dasar

Indikator	Pre-test	Post-test	Peningkatan (%)
Meluncur	45	70	+25%
Mengapung	42	68	+26%
Gerak kaki	48	73	+25%
Gerak tangan	50	76	+26%
Ritme pernapasan	40	65	+25%
Koordinasi 25 meter	38	62	+24%
Rata-rata keseluruhan	43,8	69	+28%

Temuan ini memperlihatkan bahwa pendekatan pelatihan bertahap, berbasis teknik, dan dipadukan dengan edukasi keselamatan air mampu memberikan nilai tambah yang jelas bagi peserta. Dari sisi sosial, siswa tampak lebih percaya diri dan tidak lagi ragu memasuki kolam renang. Dari sisi institusional, sekolah memperoleh model pelatihan akuatik yang dapat direplikasi di tahun ajaran berikutnya.

3.2 Deskripsi Perkembangan Siswa

Bagian ini menguraikan perkembangan siswa secara lebih komprehensif, baik dari sisi teknis, sikap, maupun perubahan perilaku. Seluruh indikator menunjukkan perubahan yang dapat diukur secara kuantitatif sekaligus diamati secara kualitatif selama proses pelaksanaan program.

3.2.1 Meluncur (Gliding)

Peningkatan skor dari 45 menjadi 70 menunjukkan lonjakan kemampuan yang cukup signifikan. Secara teknis, siswa mampu menjaga keseimbangan tubuh jauh lebih baik, dengan meluncur stabil sepanjang 7–9 meter, dibanding sebelumnya hanya mampu 3–4 meter. Selain menggambarkan peningkatan kontrol tubuh, perkembangan ini juga menandakan berkurangnya rasa tegang ketika memasuki air. Dalam perspektif pembelajaran renang dasar, kemampuan meluncur merupakan fondasi awal bagi semua teknik renang lainnya, sehingga peningkatan ini memberikan kontribusi besar pada tahapan pembelajaran berikutnya.

3.2.2 Mengapung (*Floating*)

Kemampuan mengapung mengalami peningkatan dari skor 42 menjadi 68 (+26%). Pada awal program, sebagian besar siswa menunjukkan rasa takut ketika diminta mempertahankan posisi mengapung, terutama dalam back float. Setelah menerima instruksi bertahap dengan pendekatan yang lebih supportif, siswa mampu mempertahankan posisi mengapung selama 6–12 detik, meningkat cukup jauh dari hanya 2–4 detik pada pre-test. Perbaikan ini secara sosial menggambarkan menurunnya kecemasan air, serta meningkatnya keberanian dan kepercayaan diri siswa.

3.2.3 Gerak Kaki dan Gerak Tangan

Baik gerak kaki maupun gerak tangan menunjukkan perkembangan yang sangat signifikan. Gerak kaki meningkat dari 48 ke 73, sedangkan gerak tangan meningkat dari 50 ke 76. Peningkatan ini tercermin dalam:

- ritme kaki yang lebih stabil dan tidak berlebihan,
- pengurangan gerakan lutut yang terlalu dalam,
- kayuhan tangan yang lebih panjang dengan arah dorongan air yang benar,
- sinkronisasi gerak ekstremitas atas dan bawah yang lebih baik.

Latihan seperti *catch-up drill* dan *kickboard drill* terbukti sangat membantu koreksi teknik secara bertahap, sebagaimana didukung oleh temuan Listyana dan Roepajadi (2020) yang menyatakan bahwa latihan gerak dasar mampu meningkatkan stabilitas tubuh dan kontrol koordinatif siswa pemula. Dari perspektif peningkatan perilaku, siswa tampak lebih fokus dan menyadari pentingnya melakukan gerakan yang efisien daripada sekadar bergerak cepat.

3.2.4 Ritme Pernapasan

Perbaikan ritme pernapasan dari 40 menjadi 65 (+25%) menunjukkan bahwa siswa semakin mampu mengontrol pola pernapasan tanpa panik. Jika pada awalnya banyak siswa mengangkat kepala terlalu tinggi atau menahan napas terlalu lama, pada akhir program mereka sudah dapat menerapkan pernapasan setiap 3–4 kayuhan (*bilateral breathing*). Perubahan ini memiliki implikasi penting terhadap keselamatan, karena kemampuan bernapas di air dengan benar merupakan syarat dasar untuk mencegah kelelahan dan potensi kecelakaan.

3.2.5 Koordinasi Renang 25 Meter

Koordinasi menyeluruh berenang 25 meter juga mengalami peningkatan yang signifikan, dari 38 menjadi 62. Peningkatan ini sejalan dengan data waktu tempuh renang yang mengalami perbaikan.

Tabel 3. Perbandingan Waktu Renang 25 Meter

Parameter	Pre-test	Post-test
Waktu tempuh 25 meter	52 detik	44 detik

Meskipun peningkatan waktu bukan tujuan utama program, perubahan ini menunjukkan bahwa efisiensi gerak meningkat secara alami. Siswa dapat bergerak lebih stabil, tidak mudah kehabisan napas, dan mampu mempertahankan ritme berenang hingga jarak 25 meter dengan lebih konsisten.



Gambar 1

3.3 Faktor Pendukung dan Tantangan

Faktor Pendukung

Beberapa faktor penting turut memperlancar kegiatan:

- Motivasi siswa yang tinggi, ditunjukkan melalui partisipasi aktif dan antusiasme selama latihan berlangsung.
- Fasilitas kolam yang aman dan kondusif, menyediakan ruang gerak yang memadai dan sesuai standar pembelajaran renang.
- Metode pelatihan bertahap, yang membantu siswa menguasai teknik satu per satu sebelum mengintegrasikannya secara menyeluruh.

Faktor-faktor ini memberi nilai tambah jangka pendek berupa peningkatan keterampilan renang, dan jangka panjang berupa terbentuknya budaya keselamatan air di lingkungan sekolah.

Tantangan

Beberapa tantangan juga ditemukan selama pelaksanaan kegiatan:

- Kecemasan air masih muncul pada sebagian siswa, terutama mereka yang belum pernah berinteraksi dengan lingkungan akuatik sebelumnya. Proses mengatasi rasa takut ini memerlukan waktu dan pendekatan personal.
- Frekuensi latihan yang terbatas, karena harus disesuaikan dengan jadwal sekolah, membuat beberapa siswa membutuhkan sesi tambahan untuk mencapai kemampuan optimal.

Tantangan ini tidak mengurangi dampak program, namun menjadi catatan untuk pengembangan implementasi selanjutnya, misalnya melalui penambahan sesi remedial atau program lanjutan untuk siswa yang memerlukan pendampingan lebih intensif.

Dari perspektif pengabdian kepada masyarakat, program ini memberikan dampak yang nyata pada level individu, sosial, dan institusional. Secara individual, siswa memperoleh keterampilan renang dasar yang berfungsi sebagai *life skill* jangka panjang. Secara sosial, program ini meningkatkan kesadaran dan budaya keselamatan air di lingkungan sekolah. Secara institusional, sekolah mendapatkan model pelatihan akuatik yang dapat direplikasi dan dikembangkan dalam kurikulum olahraga.

4. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat yang difokuskan pada peningkatan kemampuan renang dasar dan literasi keselamatan air bagi siswa sekolah menengah menunjukkan hasil yang sangat positif dan terukur. Seluruh rangkaian kegiatan mulai dari *pre-test*, edukasi keselamatan air, latihan teknik terstruktur, hingga *post-test* telah memberikan kontribusi nyata dalam membentuk kompetensi akuatik dasar siswa di SMA Negeri 12 Tangerang Selatan. Rata-rata peningkatan kemampuan sebesar 28% tidak hanya menggambarkan keberhasilan dari sisi teknis, tetapi juga menunjukkan berkembangnya rasa percaya diri, keberanian berinteraksi dengan air, serta pemahaman siswa terhadap prosedur keselamatan di lingkungan akuatik.

Selain meningkatkan keterampilan motorik, program ini juga mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih positif terhadap aktivitas air. Siswa yang sebelumnya cenderung cemas atau menghindari kontak dengan air kini mampu mengikuti seluruh latihan dengan lebih aktif dan antusias. Dari perspektif pendidikan, keberhasilan ini mempertegas bahwa pendekatan pelatihan bertahap yang dipadukan dengan permainan edukatif air mampu menciptakan suasana belajar yang inklusif, aman, dan menyenangkan. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menekankan pentingnya metode pembelajaran adaptif untuk peserta didik pemula dalam olahraga akuatik. Secara kelembagaan, kegiatan ini memberikan nilai tambah bagi sekolah karena menghasilkan model pelatihan renang dasar yang dapat diadopsi sebagai program rutin atau sebagai bagian dari penguatan kurikulum pendidikan jasmani. Program ini bahkan memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut melalui penambahan sesi lanjutan, pelatihan intensif bagi siswa yang memiliki bakat akuatik, atau integrasi materi keselamatan air ke dalam kegiatan ekstrakurikuler. Dengan capaian-capaiannya tersebut, dapat disimpulkan bahwa program pengabdian ini tidak hanya memenuhi tujuan awal meningkatkan keterampilan renang dasar siswa, tetapi juga memberikan dampak jangka panjang berupa peningkatan literasi keselamatan air, terbentuknya budaya sadar keselamatan, serta potensi pengembangan lebih lanjut pada level komunitas sekolah. Program ini layak dijadikan rujukan dan model implementasi pelatihan akuatik pada sekolah menengah lainnya, terutama bagi institusi yang ingin memperkuat kompetensi siswa dalam aspek keselamatan, kesehatan, dan keterampilan olahraga air.

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://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41166>