

Optimalisasi Pembelajaran Akuatik untuk Meningkatkan *Water Competence* dan Kesadaran Keselamatan Air pada Peserta Didik Sekolah Dasar

Cici Yuningsih^{*1}, Esti Fitri Harianti², Muhamad Bilal³

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

*e-mail: ciciyuningsih1234@gmail.com

Abstrak

Program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk mengoptimalkan pembelajaran akuatik sebagai sarana peningkatan *water competence*, pemahaman keselamatan air, serta penguasaan keterampilan dasar berenang pada peserta didik sekolah dasar. Latar belakang pelaksanaan program berangkat dari kenyataan bahwa banyak anak usia sekolah belum mampu beradaptasi dengan lingkungan air secara aman dan masih memiliki keterampilan renang yang sangat terbatas, padahal kemampuan tersebut penting sebagai upaya pencegahan risiko insiden tenggelam. Melalui pendekatan pembelajaran yang sistematis, kegiatan ini mencakup penyampaian edukasi keselamatan air, demonstrasi teknik dasar renang dan akuatik, latihan praktik di kolam dangkal, serta evaluasi perkembangan keterampilan peserta didik secara berkala.

Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan yang konsisten pada aspek pengetahuan dan keterampilan akuatik peserta, antara lain meningkatnya pemahaman mengenai prinsip keselamatan air, kemampuan melakukan teknik mengapung (*floating*), meluncur (*gliding*), serta mengoordinasikan gerak dasar renang secara lebih terkontrol. Selain keterampilan fisik, peserta juga mengalami perkembangan pada aspek psikologis, ditandai dengan meningkatnya rasa percaya diri, keberanian, serta menurunnya kecemasan ketika beraktivitas di air. Temuan ini memperkuat bahwa pembelajaran akuatik tidak hanya efektif sebagai media pengembangan motorik, tetapi juga sebagai strategi edukatif yang mampu menanamkan kesadaran keselamatan air sejak dulu. Dengan demikian, program ini layak direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan di sekolah sebagai bagian dari upaya membangun generasi yang lebih siap dan aman terhadap risiko lingkungan perairan.

Kata kunci: akuatik, *water competence*, keselamatan air, renang dasar, peserta didik

Abstract

This community service program was designed to optimize aquatic learning as a means to enhance water competence, water safety awareness, and fundamental swimming skills among elementary school students. The initiative was motivated by the fact that many children still struggle to adapt safely to aquatic environments and possess limited basic swimming abilities, even though such skills are essential for preventing drowning incidents. Implemented through a structured approach, the program encompassed educational sessions on water safety, demonstrations of basic aquatic techniques, guided practice in shallow-water environments, and continuous assessments of students' skill development.

The results indicate a consistent improvement in participants' knowledge and aquatic abilities, including a stronger understanding of water safety principles, the ability to perform floating, gliding, and coordinated basic swimming movements. Beyond physical skills, students also demonstrated notable psychological progress, reflected in increased confidence, greater willingness to engage in water-based activities, and reduced anxiety when in the water. These outcomes reinforce the effectiveness of aquatic learning not only as a medium for motor skill development but also as an educational strategy that fosters early awareness of water safety. Accordingly, this program is recommended for sustainable implementation in schools as part of efforts to develop a generation that is more competent and prepared to navigate potential risks in aquatic environments.

Keywords: aquatic learning, *water competence*, water safety, basic swimming, students

1. PENDAHULUAN

Pembelajaran akuatik merupakan salah satu kompetensi esensial dalam pendidikan jasmani kontemporer karena tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik renang dasar, tetapi juga pada pembentukan kemampuan peserta didik untuk berinteraksi dengan lingkungan air secara aman, bertanggung jawab, dan penuh kesadaran. Konsep *water competence* menekankan

keterpaduan antara kemampuan fisik, pengetahuan mengenai risiko perairan, serta kecakapan mengambil keputusan yang tepat ketika menghadapi situasi berbahaya di air (Moran, 2020). Di berbagai negara, rendahnya literasi keselamatan air pada anak kerap diidentifikasi sebagai faktor penyumbang meningkatnya angka kecelakaan tenggelam, terutama di wilayah dengan akses terbatas terhadap edukasi akuatik (World Health Organization, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan dasar untuk bertahan dan berperilaku aman di air seharusnya menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan sejak usia dini.

Pada jenjang sekolah dasar, pembelajaran berbasis air memberikan manfaat multidimensional baik pada perkembangan fisik maupun psikologis peserta didik. Aktivitas akuatik mendorong penguatan koordinasi motorik, kestabilan tubuh, serta kemampuan mengatur ritme pernapasan. Selain itu, sifat air yang memberikan sensasi berbeda dibandingkan aktivitas darat mampu merangsang pengalaman sensorik yang memperkaya proses belajar. Studi Langendorfer dan Bruya (2020) menunjukkan bahwa pengalaman positif di air tidak hanya meningkatkan perkembangan motorik dasar, tetapi juga membantu anak mengelola emosi, mengurangi kecemasan, serta menumbuhkan rasa percaya diri dalam mencoba keterampilan baru. Lingkungan air yang aman dan menyenangkan memungkinkan anak untuk bereksplorasi tanpa tekanan, sehingga meningkatkan motivasi dan keterlibatan mereka dalam proses belajar.

Walaupun manfaatnya telah banyak diakui, penerapan pembelajaran akuatik di sekolah-sekolah masih menghadapi berbagai kendala. Minimnya ketersediaan fasilitas kolam renang, kurangnya tenaga instruktur atau guru PJOK yang memiliki pelatihan khusus terkait keselamatan air, serta belum adanya modul pembelajaran yang adaptif menyebabkan siswa tidak memperoleh pengalaman belajar renang yang sistematis. Akibatnya, banyak peserta didik yang tidak menguasai keterampilan dasar bertahan di air bahkan belum memahami prosedur keselamatan sederhana, sehingga potensi risiko kecelakaan air semakin tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi pendidikan yang lebih terarah, terstruktur, dan mudah diimplementasikan pada lingkungan sekolah.

Sebagai bentuk respons terhadap permasalahan tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat mengembangkan program pembelajaran akuatik yang dirancang secara holistik dengan mengintegrasikan komponen edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung. Pendekatan ini memberikan ruang bagi peserta didik untuk belajar secara bertahap mulai dari memahami risiko, mengamati teknik yang benar, hingga mempraktikkannya di lingkungan air yang aman. Program ini diharapkan mampu menghasilkan pengalaman belajar yang komprehensif, sehingga tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik siswa tetapi juga memperkuat kesadaran dan perilaku keselamatan air. Dengan demikian, pembelajaran akuatik menjadi strategi edukatif yang relevan dan mendesak untuk ditanamkan pada peserta didik sekolah dasar sebagai bagian dari upaya pencegahan kecelakaan air jangka panjang.

2. Metode

Pelaksanaan program pengabdian ini disusun melalui beberapa tahapan sistematis yang dirancang untuk memastikan bahwa proses pembelajaran akuatik berlangsung aman, terarah, serta sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar. Setiap tahapan memiliki tujuan spesifik yang saling melengkapi sehingga hasil pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

2.1. Analisis Kebutuhan

Tahap analisis kebutuhan diawali dengan observasi langsung di lokasi kegiatan untuk memetakan kondisi awal peserta didik. Tim mengevaluasi tingkat kemampuan motorik mereka, tingkat kecemasan atau ketakutan terhadap air, serta ketersediaan fasilitas pendukung seperti kolam dangkal, alat bantu renang, dan standar keselamatan yang ada. Selain observasi, wawancara mendalam juga dilakukan dengan guru PJOK untuk memperoleh gambaran mengenai pengalaman siswa sebelumnya dalam aktivitas renang maupun pengetahuan dasar mengenai keselamatan air. Informasi ini menjadi dasar penting dalam menentukan strategi pembelajaran, tingkat kesulitan latihan, serta pendekatan yang paling sesuai untuk meminimalkan risiko dan meningkatkan efektivitas pelaksanaan program.

2.2. Edukasi Keselamatan Air

Tahap edukasi keselamatan air diberikan sebelum peserta memasuki sesi praktik, bertujuan meningkatkan literasi peserta mengenai risiko dan prosedur keselamatan yang relevan. Materi yang disampaikan mencakup:

- jenis bahaya yang dapat muncul di kolam renang maupun perairan terbuka,
- aturan keselamatan air yang wajib dipatuhi,
- teknik dasar penyelamatan diri (*self-rescue*) seperti mengambang saat panik, berpindah ke tepian, dan meminta bantuan,
- etika penggunaan kolam renang untuk menjaga keselamatan diri dan orang lain.

Penyajian materi dilakukan secara interaktif menggunakan media visual, gambar ilustratif, dan simulasi sederhana sehingga peserta didik dapat memahami informasi dengan jelas. Pendekatan ini membantu peserta menginternalisasi aturan keselamatan sebelum terjun ke dalam praktik akuatik yang sesungguhnya.

2.3. Praktik Pembelajaran Akuatik

Praktik akuatik dilaksanakan di kolam dangkal untuk memastikan keamanan dan kenyamanan peserta, terutama bagi siswa yang baru pertama kali belajar berenang. Pembelajaran diberikan secara bertahap, mulai dari aktivitas sederhana hingga gerakan dasar renang. Tahapan praktik meliputi:

- Adaptasi air dan pengenalan area kolam, untuk membangun kepercayaan diri dan mengurangi rasa takut,
- Latihan pernapasan, sebagai fondasi koordinasi gerak renang,
- Floating (mengapung) untuk melatih keseimbangan tubuh di air,
- Meluncur (gliding) sebagai latihan awal teknik streamline,
- Gerak dasar gaya dada dan gaya bebas, diperkenalkan dengan teknik sederhana sesuai kemampuan peserta,
- Permainan air yang dirancang untuk menumbuhkan keberanian, rasa nyaman, dan motivasi belajar.

Pendekatan bermain menjadi elemen penting agar suasana pembelajaran tetap menyenangkan, sekaligus membantu peserta mengembangkan kontrol motorik dan kesadaran tubuh secara alami di dalam air.

2.4. Evaluasi Ketercapaian

Evaluasi dilakukan untuk mengukur perkembangan peserta didik setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Proses evaluasi menggunakan berbagai instrumen, seperti:

- observasi langsung oleh guru dan instruktur,
- catatan perkembangan keterampilan peserta,
- uji sederhana terkait kemampuan akuatik dasar.

Indikator yang dievaluasi meliputi tingkat keberanian siswa masuk dan bergerak di air, pemahaman mereka mengenai prinsip keselamatan air, kemampuan melakukan *floating*, koordinasi gerakan dasar renang, serta tingkat kepercayaan diri selama berada di kolam. Hasil evaluasi menjadi dasar untuk menilai keberhasilan program sekaligus memberikan rekomendasi pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Peningkatan Water Safety Awareness

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa peserta didik mengalami peningkatan yang sangat jelas dalam kesadaran keselamatan air. Mereka tidak hanya mampu mengidentifikasi berbagai potensi bahaya di kolam renang maupun perairan terbuka, tetapi juga memahami aturan keselamatan yang harus dipatuhi sebelum masuk air. Selain itu, peserta mulai menunjukkan sikap aman, seperti tidak berlari di area licin, menjaga jarak aman dari tepi kolam, dan mengenali situasi berisiko. Peningkatan ini menggambarkan bahwa edukasi keselamatan air sangat efektif dalam membentuk pola pikir preventif pada anak. Temuan ini konsisten dengan pernyataan Moran (2020) yang menegaskan bahwa pendidikan keselamatan air yang diberikan sejak usia sekolah berperan strategis dalam menurunkan risiko tenggelam serta meningkatkan kemampuan anak dalam mengambil keputusan saat berada di lingkungan perairan.

3.2. Peningkatan Keterampilan Akuatik Dasar

Perkembangan keterampilan akuatik peserta terlihat nyata setelah melalui beberapa sesi latihan. Sebagian besar peserta didik mampu melakukan *floating* dengan stabil, menunjukkan kemampuan mempertahankan posisi tubuh yang benar di permukaan air. Mereka juga dapat meluncur (*gliding*) dengan teknik streamline sederhana dan memperlihatkan koordinasi gerak tangan dan kaki yang semakin sinkron pada latihan dasar gaya dada maupun gaya bebas. Kemajuan ini menandakan bahwa pendekatan bertahap yang digunakan instruktur sesuai dengan karakteristik belajar anak. Hasil tersebut sejalan dengan temuan Langendorfer dan Bruya (2020) yang menekankan bahwa model pembelajaran yang diberikan secara bertahap dan dalam lingkungan belajar yang mendukung dapat mempercepat penguasaan kemampuan motorik akuatik pada peserta didik.

3.3. Peningkatan Kepercayaan Diri

Selain aspek teknis, kegiatan ini juga memperlihatkan dampak positif terhadap sikap dan kepercayaan diri peserta. Anak-anak yang pada awalnya menunjukkan kecemasan atau ketakutan terhadap air mulai menampilkan keberanian untuk memasuki kolam, mencoba gerakan baru, dan mengikuti instruksi tanpa ragu. Pengalaman menyenangkan, rasa aman yang diberikan instruktur, serta dukungan teman sebaya menjadi faktor penting dalam membangun rasa percaya diri mereka. Perubahan ini selaras dengan temuan Campbell et al. (2021) yang menjelaskan bahwa aktivitas air yang aman, terstruktur, dan dirancang secara menyenangkan dapat membantu anak mengurangi rasa takut serta meningkatkan keberanian dan motivasi mereka dalam mempelajari keterampilan baru.

3.4. Antusiasme Guru PJOK

Guru PJOK memberikan respons positif terhadap pelaksanaan program ini. Mereka menilai bahwa kegiatan ini tidak hanya memperkaya pemahaman mereka mengenai strategi pembelajaran akuatik, tetapi juga memberikan contoh modul pembelajaran yang lebih terarah, praktis, dan sesuai dengan kondisi sekolah yang memiliki keterbatasan fasilitas. Guru merasa metode yang digunakan dalam program ini mudah direplikasi untuk kebutuhan pembelajaran selanjutnya, terutama dalam menghadirkan kegiatan akuatik yang aman dan efektif bagi siswa.

3.5. Dampak Keberlanjutan Program

Dampak positif dari program ini mendorong pihak sekolah untuk menyatakan komitmen dalam melanjutkan kegiatan akuatik sebagai bagian dari program pendidikan jasmani. Sekolah berencana menyelenggarakan kegiatan serupa secara berkala, baik melalui kerja sama lanjutan dengan tim pengabdian maupun melalui pelatihan guru secara internal. Keberlanjutan ini dianggap penting untuk mempertahankan peningkatan *water competence* siswa dan menanamkan budaya keselamatan air sejak dulu. Upaya ini sekaligus membuka peluang pengembangan kurikulum yang lebih komprehensif di masa mendatang.

4. Kesimpulan

Program pengabdian berbasis pembelajaran akuatik ini terbukti memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan *water competence* peserta didik sekolah dasar. Melalui rangkaian edukasi, demonstrasi, dan praktik terstruktur, siswa menunjukkan perkembangan yang konsisten dalam memahami prinsip keselamatan air serta menguasai keterampilan renang dasar, seperti *floating*, *gliding*, dan koordinasi gerak tubuh. Selain peningkatan kemampuan teknis, program ini juga berkontribusi pada aspek psikologis peserta didik, terutama dalam membangun rasa percaya diri, mengurangi kecemasan terhadap air, dan menumbuhkan sikap kewaspadaan ketika berada di lingkungan perairan.

Temuan ini menguatkan bahwa pembelajaran akuatik tidak hanya relevan sebagai bagian dari pengembangan keterampilan motorik, tetapi juga sebagai strategi preventif dalam meminimalkan risiko kecelakaan air pada anak usia sekolah. Oleh karena itu, kegiatan akuatik direkomendasikan untuk diintegrasikan secara berkelanjutan ke dalam program pendidikan jasmani sekolah. Implementasi rutin perlu didukung oleh ketersediaan fasilitas kolam renang yang aman serta peningkatan kompetensi guru melalui pelatihan yang berfokus pada teknik akuatik dan keselamatan air. Dengan upaya yang konsisten, sekolah dapat menciptakan

lingkungan belajar yang lebih adaptif, aman, dan berorientasi pada pembentukan generasi yang memiliki kesiapsiagaan tinggi terhadap risiko perairan.

DAFTAR PUSTAKA

- Campbell, A., Barnett, L. M., & Lander, N. (2021). *Aquatic skills and motor competence in children: A systematic review*. Journal of Science and Medicine in Sport, 24(3), 205–212.
- Langendorfer, S. J., & Bruya, L. (2020). *Aquatic readiness: Developing water competence in children*. Human Kinetics.
- Moran, K. (2020). *Can you swim? An exploration of the minimum water competency concept*. International Journal of Aquatic Research and Education, 12(2), 1–14.
- World Health Organization. (2021). *Global report on drowning prevention*. WHO Press.