

Penerapan Pembelajaran Akuatik untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Keselamatan Air pada Peserta Didik Sekolah Dasar

Muhammad Fajar Triyansyah^{*1}, Rizka Hermawaty², Muhammad Haikal Ahla Firdaus³, Muhammad Ihsan Fadillah⁴

^{1,2,3,4}Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang

^{*}e-mail: mftriyansyah@gmail.com

Abstrak

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk memperkuat pengetahuan, kemampuan dasar berenang, serta rasa percaya diri peserta didik melalui pendekatan pembelajaran akuatik yang disusun secara sistematis. Latar belakang kegiatan ini berangkat dari masih rendahnya literasi keselamatan air pada anak usia sekolah, disertai kurangnya keterampilan renang dasar yang seharusnya menjadi kompetensi penting dalam konteks pencegahan risiko tenggelam. Dalam kegiatan ini, peserta memperoleh materi edukatif mengenai prinsip keselamatan air, penjelasan mengenai potensi bahaya di lingkungan perairan, serta pentingnya kesiapsiagaan diri. Selain itu, pelatih memberikan demonstrasi teknik dasar seperti pernapasan, posisi tubuh, dan gerak kaki, yang kemudian dilanjutkan dengan latihan praktis di kolam dangkal untuk memastikan peserta dapat mengaplikasikan konsep secara bertahap. Evaluasi dilakukan pada setiap sesi guna memantau perkembangan keterampilan dan memastikan peserta memahami instruksi yang diberikan.

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan peserta dalam memahami konsep keselamatan air dan melakukan teknik dasar seperti floating, pengaturan napas, serta koordinasi gerak tubuh saat berada di air. Peningkatan ini tidak hanya terlihat pada aspek teknis, tetapi juga tercermin dari bertambahnya keberanian peserta dalam memasuki dan bergerak di air tanpa rasa cemas berlebihan. Program ini turut memberikan dampak psikologis positif, seperti meningkatnya rasa percaya diri dan kesadaran peserta mengenai pentingnya perilaku aman di sekitar lingkungan perairan. Secara keseluruhan, kegiatan pembelajaran akuatik ini terbukti efektif sebagai strategi edukatif untuk meningkatkan literasi keselamatan air sekaligus menjadi sarana pengembangan keterampilan motorik, khususnya dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi pembelajaran akuatik dalam kurikulum sekolah dapat menjadi upaya preventif jangka panjang dalam meminimalisasi risiko kecelakaan air pada anak.

Kata kunci: akuatik, keselamatan air, pembelajaran jasmani, renang dasar, peserta didik

Abstract

This community service program was carried out to strengthen students' knowledge, basic swimming abilities, and self-confidence through a systematically designed aquatic learning approach. The background of this activity stems from the low level of water safety literacy among school-aged children, along with the lack of basic swimming skills that should serve as an essential competence in preventing drowning risks. In this program, participants received educational materials on water safety principles, explanations of potential hazards in aquatic environments, and the importance of personal preparedness. In addition, instructors provided demonstrations of fundamental techniques such as breathing, body positioning, and kicking movements, followed by practical exercises in shallow water to ensure that participants could gradually apply the concepts learned. Evaluation was conducted during each session to monitor skill development and ensure participants' understanding of the provided instructions.

The results of this activity show a significant improvement in participants' ability to understand water safety concepts and perform basic techniques such as floating, breath control, and body coordination in the water. These improvements were evident not only in technical aspects but also in the increased confidence of participants to enter and move in the water without excessive anxiety. The program also produced positive psychological impacts, including enhanced self-confidence and greater awareness of safe behavior around aquatic environments. Overall, this aquatic learning activity proved effective as an educational strategy to improve water safety literacy while serving as a medium for motor skill development, particularly within the context of physical education in schools. These findings affirm that integrating aquatic learning into the school curriculum can serve as a long-term preventive effort to minimize water-related accidents among children.

Keywords: aquatics, water safety, physical education, basic swimming, students

1. PENDAHULUAN

Pembelajaran akuatik merupakan salah satu komponen penting dalam pendidikan jasmani karena tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga pada kemampuan anak untuk beradaptasi dengan lingkungan air secara aman dan terarah. Aktivitas ini memiliki fungsi strategis dalam membekali peserta didik dengan keterampilan dasar yang berguna untuk melindungi diri ketika berada di area perairan. Permasalahan rendahnya literasi keselamatan air masih menjadi isu internasional yang mendapat sorotan serius, mengingat angka kejadian tenggelam pada anak tetap tinggi di berbagai negara berkembang (*World Health Organization*, 2021). Pada tingkat sekolah dasar, kemampuan akuatik tidak hanya berfungsi sebagai kompetensi motorik, melainkan juga sebagai alat untuk membangun rasa percaya diri serta meningkatkan kesiapsiagaan anak terhadap risiko yang mungkin muncul di lingkungan berbasis air. Dengan demikian, pendidikan akuatik memegang peran strategis dalam menciptakan generasi yang memiliki kesadaran keselamatan yang lebih baik.

Sejumlah penelitian juga menegaskan manfaat pembelajaran akuatik yang diberikan sejak usia kanak-kanak. Aktivitas air terbukti dapat meningkatkan perkembangan motorik, kemampuan mengelola emosi, serta keterampilan sosial peserta didik karena interaksi di dalam air menciptakan suasana belajar yang menantang sekaligus menyenangkan (Moran, 2020). Selain itu, stimulasi sensorik yang dihasilkan dari kontak tubuh dengan air memberikan pengalaman belajar yang lebih kaya dan menuntut anak untuk mengoordinasikan gerak tubuh secara lebih terstruktur. Menurut Langendorfer dan Bruya (2020), pembelajaran akuatik memungkinkan peserta didik mengenali kemampuan tubuhnya secara lebih mendalam, meningkatkan kontrol gerak, serta mendorong anak untuk berpartisipasi aktif melalui aktivitas eksploratif yang aman dan terarah. Pengalaman ini pada akhirnya berkontribusi pada perkembangan fisik dan psikologis secara simultan.

Meski memiliki banyak manfaat, implementasi pembelajaran akuatik di banyak sekolah belum berjalan optimal. Beberapa kendala yang sering ditemukan meliputi keterbatasan fasilitas kolam renang, kurangnya tenaga pendidik yang memiliki sertifikasi atau pelatihan keselamatan air, serta belum tersedianya modul pembelajaran akuatik yang terstruktur dan berkelanjutan. Kondisi ini menyebabkan peserta didik tidak mendapatkan pengalaman langsung untuk belajar berenang maupun memahami prinsip dasar keselamatan air. Akibatnya, banyak anak yang tidak mampu mengidentifikasi risiko di area perairan, dan hal ini dapat meningkatkan potensi kecelakaan. Di sisi lain, minimnya praktik juga membuat guru kesulitan menilai perkembangan keterampilan akuatik siswa secara objektif.

Berdasarkan tantangan tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat merancang dan melaksanakan program pembelajaran akuatik yang ditujukan untuk peserta didik sekolah dasar. Program ini tidak hanya berfokus pada penguasaan keterampilan renang dasar, tetapi juga memberikan edukasi keselamatan air yang disampaikan dengan pendekatan yang komunikatif dan mudah dipahami anak. Melalui rangkaian sesi latihan yang sistematis mulai dari pengenalan air, latihan pernapasan, teknik meluncur, hingga koordinasi gerakan program ini diharapkan dapat meningkatkan kompetensi fisik sekaligus rasa nyaman saat beraktivitas di air. Selain itu, peningkatan percaya diri menjadi salah satu tujuan utama karena faktor psikologis sangat berpengaruh terhadap keberhasilan anak dalam belajar renang. Dengan pendekatan yang holistik ini, program pengabdian masyarakat diharapkan mampu menjadi solusi nyata atas keterbatasan pembelajaran akuatik di sekolah serta menjadi model implementasi pembelajaran yang dapat direplikasi di lingkungan pendidikan lain.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui empat tahapan utama yang disusun secara sistematis agar seluruh proses pembelajaran akuatik berlangsung terarah, aman, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Setiap tahapan dirancang untuk memberikan

pengalaman belajar yang komprehensif, mulai dari pemetaan kondisi awal hingga evaluasi capaian keterampilan. Berikut uraian lengkap dari masing-masing tahap pelaksanaan.

A. Analisis Kebutuhan

Tahap analisis kebutuhan dilakukan sebagai langkah awal untuk memastikan kegiatan pembelajaran akuatik sesuai dengan karakteristik peserta didik dan kondisi sekolah. Tim pelaksana melakukan observasi langsung di lingkungan sekolah serta mewawancarai guru PJOK untuk memperoleh gambaran mengenai:

- pengalaman awal peserta didik terkait aktivitas berenang,
- tingkat pemahaman mereka mengenai prinsip keselamatan air,
- ketersediaan serta kondisi fasilitas kolam renang yang dapat digunakan,
- kesiapan guru dan tenaga pendukung dalam mendampingi kegiatan praktik.

Informasi awal ini menjadi dasar penting dalam menyusun strategi pembelajaran, menentukan level kesulitan latihan, serta mengidentifikasi potensi hambatan selama pelaksanaan program. Pendekatan berbasis kebutuhan ini membantu memastikan bahwa kegiatan yang diberikan relevan dan aman untuk semua peserta.

B. Workshop Edukasi Keselamatan Air

Tahap berikutnya adalah workshop edukasi keselamatan air yang bertujuan menumbuhkan pemahaman peserta mengenai risiko dan etika saat berada di lingkungan perairan. Materi disampaikan menggunakan kombinasi media visual, diskusi interaktif, serta simulasi sederhana, sehingga peserta dapat memahami konsep secara lebih konkret. Materi workshop meliputi:

- pengenalan risiko dan potensi bahaya di area seperti kolam renang, sungai, waduk, dan laut,
- aturan dasar keselamatan air yang harus dipatuhi sebelum dan selama berada di kolam,
- teknik penyelamatan diri (*self-rescue*) yang mudah dipraktikkan oleh anak usia sekolah,
- etika penggunaan fasilitas kolam renang, termasuk cara menjaga keamanan diri dan orang lain.

Workshop ini berperan penting dalam membangun fondasi kognitif sebelum peserta terlibat dalam aktivitas praktik, sehingga mereka tidak hanya belajar berenang tetapi juga memahami aspek keselamatan yang melekat pada kegiatan air.

C. Praktik Pembelajaran Akuatik

Sesi praktik dilakukan di kolam dangkal dengan menerapkan pendekatan bertahap agar peserta didik dapat menyesuaikan diri secara perlahan dengan lingkungan air. Setiap aktivitas dirancang dengan memperhatikan prinsip keamanan, kenyamanan, serta perkembangan motorik anak. Adapun tahapan praktik meliputi:

- *Water entry* & adaptasi air, yaitu pengenalan awal terhadap air untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri,
- Latihan pernapasan (*breathing*) sebagai dasar penguasaan teknik renang,
- *Floating* (mengapung) untuk melatih keseimbangan tubuh di air,
- *Gliding* (meluncur) sebagai persiapan koordinasi gerakan renang,
- Gerak dasar renang gaya bebas dan gaya dada sebagai pengenalan teknik renang dasar,
- Latihan keberanian serta permainan air yang dikemas dengan pendekatan bermain untuk menjaga motivasi dan keterlibatan peserta.

Pendekatan berbasis permainan ini tidak hanya membuat proses belajar menjadi menyenangkan, tetapi juga membantu peserta mengembangkan kemampuan motorik dan rasa percaya diri secara bertahap.

D. Evaluasi Ketercapaian

Evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan untuk menilai perkembangan peserta didik berdasarkan indikator yang telah ditetapkan. Proses evaluasi mencakup aspek fisik, kognitif, dan psikologis, meliputi:

- tingkat keberanian peserta saat memasuki dan berada di dalam air,
- kemampuan mengapung dalam posisi yang benar,
- koordinasi gerak dasar renang,

- pemahaman peserta mengenai prinsip keselamatan air,
- peningkatan rasa percaya diri ketika berada di kolam renang.

Instrumen evaluasi terdiri atas observasi guru, catatan perkembangan harian, serta refleksi peserta mengenai pengalaman mereka selama mengikuti program. Evaluasi ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai efektivitas program sekaligus menjadi dasar pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Peningkatan Pengetahuan Keselamatan Air

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang sangat nyata pada pemahaman peserta didik mengenai prinsip-prinsip dasar keselamatan air. Setelah mengikuti sesi edukasi dan simulasi, peserta dapat menjelaskan kembali aturan keselamatan di kolam renang, menunjukkan sikap aman ketika berada di tepi maupun di dalam air, serta memahami prosedur penyelamatan diri sederhana (*self-rescue*) ketika menghadapi situasi berisiko. Kemampuan ini tampak dari cara peserta merespons instruksi, menyebutkan langkah-langkah yang benar, serta menunjukkan perilaku yang lebih waspada. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menegaskan bahwa edukasi keselamatan air pada anak usia sekolah mampu memberikan dampak preventif yang kuat terhadap risiko tenggelam, terutama bila dilakukan melalui pendekatan yang sistematis dan berorientasi pada pengalaman langsung (Moran, 2020). Dengan demikian, bagian ini menegaskan bahwa pengetahuan teoretis yang dikombinasikan dengan praktik sederhana dapat meningkatkan kesiapsiagaan peserta terhadap bahaya lingkungan perairan.

3.2 Meningkatnya Keterampilan Akuatik Dasar

Kemajuan keterampilan akuatik peserta juga terlihat jelas sepanjang proses pelaksanaan program. Peserta didik mampu melakukan *floating* secara stabil selama 5–10 detik, menunjukkan pengendalian tubuh yang baik di permukaan air. Kemampuan meluncur sejauh 2–3 meter menjadi indikator bahwa mereka mulai dapat menjaga keseimbangan dan posisi streamline secara benar. Selain itu, peserta juga memperlihatkan kemajuan dalam koordinasi pernapasan, yaitu mampu menarik dan mengeluarkan napas secara ritmis ketika berada di air. Gerakan tungkai dan lengan sederhana yang diperkenalkan dalam program juga dapat diikuti dengan baik, meskipun masih memerlukan penyempurnaan. Temuan ini mendukung pendapat Langendorfer dan Bruya (2020) bahwa pembelajaran akuatik yang diberikan secara bertahap dalam lingkungan yang kondusif mampu mempercepat capaian keterampilan dasar. Hal ini juga menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran bertingkat sangat relevan diterapkan bagi peserta didik yang baru mengenal dunia akuatik.

3.3. Peningkatan Kepercayaan Diri

Selain aspek teknis, kegiatan ini juga berdampak positif pada perkembangan psikologis peserta didik. Anak-anak yang sebelumnya menunjukkan rasa takut, canggung, atau ragu untuk masuk air, secara perlahan mulai menunjukkan keberanian dan kenyamanan saat mengikuti instruksi. Mereka tampak lebih percaya diri ketika mencoba aktivitas baru dan tidak ragu untuk mengulangi gerakan meskipun sempat melakukan kesalahan. Air yang digunakan sebagai media pembelajaran turut memberikan pengalaman sensorik yang menyenangkan dan aman, sehingga menumbuhkan rasa percaya diri dalam diri peserta. Studi Campbell et al. (2021) menegaskan bahwa aktivitas air memiliki kemampuan untuk menciptakan pengalaman motorik positif yang dapat membantu anak mengatasi kecemasan dan meningkatkan keberanian. Dengan demikian, program ini tidak hanya membentuk keterampilan fisik tetapi juga berkontribusi pada pengembangan karakter dan motivasi berlatih.

3.4. Antusiasme Guru dan Sekolah

Dari hasil wawancara dan observasi, guru PJOK menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap pelaksanaan program ini. Mereka menilai bahwa kegiatan ini memberikan wawasan baru mengenai bagaimana pembelajaran akuatik dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah tanpa memerlukan prosedur yang terlalu kompleks. Modul pembelajaran yang digunakan dinilai sederhana, aman, dan mudah diadaptasi, sehingga guru merasa lebih percaya diri untuk

melanjutkan kegiatan serupa pada konteks pembelajaran reguler. Selain itu, guru juga merasakan manfaat berupa peningkatan kompetensi mereka dalam memberikan instruksi akuatik yang sistematis dan mudah dipahami oleh peserta didik.

3.5. Keberlanjutan Program

Pihak sekolah menyatakan komitmen untuk menjadikan pembelajaran akuatik sebagai bagian dari program tahunan, khususnya sebagai bentuk penguatan pendidikan jasmani dan literasi keselamatan air. Rencana keberlanjutan ini mencakup kerja sama lanjutan dengan tim pengabdian, penyusunan kurikulum pendukung, serta upaya pemeliharaan fasilitas kolam agar tetap layak digunakan. Komitmen ini menjadi indikator bahwa program pengabdian telah memberikan dampak positif yang tidak hanya dirasakan pada saat kegiatan berlangsung, tetapi juga berpotensi menjadi praktik baik jangka panjang bagi sekolah.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang berfokus pada pembelajaran akuatik ini menunjukkan hasil yang sangat positif, terutama dalam meningkatkan literasi keselamatan air, kemampuan dasar berenang, dan rasa percaya diri peserta didik sekolah dasar. Melalui rangkaian edukasi, demonstrasi, dan praktik terstruktur, peserta tidak hanya memahami prinsip keselamatan air, tetapi juga mampu menerapkan keterampilan akuatik dasar secara lebih terarah dan aman. Aktivitas akuatik juga terbukti memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, sehingga mendorong anak untuk berpartisipasi aktif dan mengembangkan kemampuan motorik secara lebih optimal.

Selain meningkatkan aspek teknis dan psikologis, program ini sekaligus memperluas wawasan guru PJOK mengenai strategi pembelajaran akuatik yang sederhana, aplikatif, dan dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah. Berdasarkan hasil ini, pembelajaran akuatik direkomendasikan untuk dilaksanakan secara rutin sebagai bagian dari program pendidikan jasmani, dengan dukungan fasilitas kolam renang yang memadai serta pelatihan lanjutan bagi tenaga pengajar. Implementasi yang berkelanjutan akan membantu membentuk siswa yang lebih siap, percaya diri, dan memiliki kesadaran keselamatan air yang kuat sejak usia dini.

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. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.08.003>
- 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. <https://doi.org/10.25035/ijare.12.02.02>
- World Health Organization. (2021). *Global report on drowning prevention*. WHO Press.