

## Peningkatan Teknik Dasar Renang bagi Anak Usia Sekolah Dasar di Victory Sport Center Serpong melalui Metode Drill Terstruktur

**Rubertus Nawang\*<sup>1</sup>, Muhammad Afrizaldi<sup>2</sup>, Muhammad Arief Mulya<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang

\*e-mail: [email@universitas.ac.id](mailto:email@universitas.ac.id)

### Abstrak

Kemampuan renang dasar merupakan fondasi penting dalam perkembangan motorik dan keselamatan akuatik bagi anak usia sekolah dasar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Victory Sport Center Serpong sebagai respon terhadap terbatasnya keterampilan dasar renang pada anak, yang berpotensi meningkatkan risiko cedera maupun kecemasan terhadap air. Program dirancang untuk memperkuat penguasaan teknik dasar melalui latihan drill yang disusun secara progresif, mencakup meluncur, mengapung, gerakan kaki, gerakan tangan, serta pola pernapasan. Evaluasi pre-test dan post-test digunakan untuk mengukur efektivitas program.

Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata kemampuan sebesar 31% setelah delapan sesi pelatihan, dengan kemajuan paling menonjol pada kestabilan posisi tubuh dan koordinasi gerak. Selain peningkatan teknis, program juga berkontribusi pada tumbuhnya rasa percaya diri dan keberanian anak dalam beraktivitas di air. Temuan ini menunjukkan bahwa model latihan drill terstruktur sangat relevan diterapkan pada pembinaan kemampuan renang dasar di tingkat sekolah dasar, serta dapat dijadikan model intervensi berkelanjutan dalam pendidikan akuatik.

**Kata kunci:** renang dasar, anak sekolah dasar, aquatic drill training, koordinasi gerak, kemampuan akuatik

### Abstract

Basic swimming skills are essential components of motor development and water safety for elementary school children. This community service program was conducted at Victory Sport Center Serpong in response to the limited mastery of fundamental swimming techniques among children, which may increase the risk of water-related accidents and anxiety. The program aimed to enhance essential aquatic skills through a structured drill-based training model focusing on gliding, floating, kicking, arm movement, and breathing patterns. Pre-test and post-test assessments were employed to evaluate learning outcomes.

Findings indicate an average improvement of 31% after eight training sessions, with the most substantial progress observed in body alignment and overall movement coordination. Beyond technical enhancement, the program also fostered greater confidence and comfort among children when engaging in aquatic activities. These results highlight the effectiveness of structured drill training in developing basic swimming proficiency and suggest its suitability for broader implementation in elementary-level aquatic education.

**Keywords:** basic swimming, elementary school children, aquatic drill training, movement coordination, aquatic skills

### 1. PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu keterampilan motorik fundamental yang sangat berperan dalam perkembangan fisik, kognitif, dan keselamatan anak usia sekolah dasar. Selain berfungsi sebagai aktivitas olahraga yang meningkatkan kebugaran jantung dan otot, renang juga memperkuat kemampuan koordinasi tubuh, kontrol keseimbangan, serta adaptasi terhadap lingkungan air. Aktivitas akuatik pada usia dini bahkan dapat berkontribusi pada perkembangan rasa percaya diri, regulasi emosi, dan kemampuan problem solving ketika berhadapan dengan kondisi air yang dinamis. Dewi dan Tutuandari (2022) menegaskan bahwa model pembelajaran renang melalui permainan terstruktur dan teknik bertahap terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri sekaligus koordinasi gerak anak secara konsisten.

Dalam konteks pengabdian ini, kelompok anak usia sekolah dasar yang mengikuti program pelatihan rutin di Victory Sport Center Serpong menunjukkan kebutuhan mendesak akan pembinaan teknik dasar. Berdasarkan hasil observasi awal terhadap 24 anak peserta program, sekitar 70% masih mengalami kesulitan mempertahankan posisi meluncur secara stabil lebih dari

4 meter, 65% belum mampu mengapung tanpa bantuan selama 6 detik, dan lebih dari 75% menunjukkan pola pernapasan yang tidak ritmis saat mencoba berenang jarak pendek. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Listyana dan Roepajadi (2020) yang mencatat bahwa anak pemula umumnya menghadapi hambatan dalam menjaga keseimbangan tubuh di air akibat kurangnya kontrol inti tubuh (*core stability*) dan ketakutan terhadap kedalaman air.

Kondisi lingkungan tempat kegiatan, yaitu area perkotaan yang berkembang dengan akses fasilitas olahraga yang cukup representatif, sebenarnya menjadi potensi besar dalam pengembangan keterampilan akuatik anak. Namun, potensi tersebut belum dimanfaatkan secara optimal karena belum adanya pendekatan pembelajaran renang yang sistematis dan berbasis *evidence*. Model *drill training* dipilih dalam program ini karena berbagai penelitian menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan keterampilan dasar secara terukur dan gradual. Haryoko dan Sugiarto (2020), misalnya, menemukan bahwa latihan *drill* yang berfokus pada repetisi gerak kunci mampu meningkatkan kualitas teknik renang dasar hingga 30–40% pada siswa usia sekolah.

Berdasarkan analisis kebutuhan dan kajian literatur tersebut, maka perumusan masalah dalam kegiatan pengabdian ini adalah:

1. rendahnya penguasaan teknik dasar renang anak sekolah dasar,
2. terbatasnya pengalaman anak dalam aktivitas akuatik yang aman dan terstruktur, serta
3. belum tersedianya model pelatihan berbasis teknik *drill* yang dapat diimplementasikan secara konsisten.

Dengan demikian, tujuan program pengabdian ini adalah untuk:

1. meningkatkan keterampilan renang dasar anak melalui latihan *drill* progresif yang terstandar;
2. memperkuat koordinasi tubuh, ritme pernapasan, dan kontrol keseimbangan dalam air; serta
3. membangun rasa percaya diri anak dalam melakukan aktivitas akuatik melalui pendekatan pembelajaran yang aman, menyenangkan, dan berorientasi pada penguasaan teknik.

Kajian literatur yang digunakan dalam program ini melibatkan sumber-sumber primer dan mutakhir yang dipublikasikan dalam sepuluh tahun terakhir, meliputi penelitian mengenai pembelajaran akuatik anak, teknik renang dasar, latihan *drill*, serta pendekatan pedagogis dalam lingkungan air. Dengan demikian, program ini dapat dipandang sebagai bentuk hilirisasi pengetahuan ilmiah tentang pembelajaran renang dasar yang diterapkan pada konteks nyata melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## 2. METODE

### 2.1 Lokasi dan Peserta

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di fasilitas kolam renang Victory Sport Center Serpong, yang memiliki sarana pendukung pembelajaran renang dasar seperti lintasan latihan, area dangkal untuk adaptasi air, serta ruang tunggu yang aman bagi orang tua. Fasilitas ini dipilih karena representatif untuk kegiatan pembelajaran akuatik anak dan telah memenuhi standar keselamatan dasar.

Peserta kegiatan berjumlah 20 anak berusia 8–12 tahun yang mengikuti program pelatihan reguler di pusat olahraga tersebut. Berdasarkan wawancara awal dan observasi instruksional, sebagian besar peserta belum memiliki pengalaman renang formal dan baru mengenal lingkungan air pada tingkat dasar. Secara keseluruhan, lebih dari 80% peserta masih membutuhkan penguatan dalam keseimbangan tubuh, pola napas, dan kontrol gerakan motorik di air. Populasi ini dianggap tepat untuk model intervensi *drill training* karena rentang usia 7–12 tahun merupakan fase perkembangan koordinasi motorik yang paling responsif terhadap latihan repetitif (Haryoko & Sugiarto, 2020).

### 2.2 Tahapan Kegiatan

Metode penerapan dibagi dalam tiga tahap utama: *pre-test* untuk memetakan kemampuan awal, pelatihan teknik dasar melalui model *drill training*, serta *post-test* untuk mengukur ketercapaian

program. Seluruh rangkaian pelaksanaan berlangsung selama delapan sesi (4 minggu), masing-masing berdurasi 90 menit.

### Tahap 1 – Pre-test Kemampuan Renang Dasar

Pre-test dilakukan untuk mengidentifikasi kemampuan awal peserta dan memastikan bahwa program pelatihan dapat disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Instrumen penilaian menggunakan rubrik teknik renang dasar dengan skala 0–100, meliputi enam indikator:

1. meluncur,
2. mengapung,
3. gerakan kaki,
4. gerakan tangan,
5. pernapasan, dan
6. koordinasi renang 25 meter.

Penilaian dilakukan oleh dua instruktur untuk meminimalkan bias subjektif dan meningkatkan reliabilitas data. Tabel berikut menunjukkan nilai awal peserta.

**Tabel 1. Hasil Pre-test Kemampuan Dasar Renang**

| Indikator Teknik | Pre-test    |
|------------------|-------------|
| Meluncur         | 40          |
| Mengapung        | 38          |
| Gerakan kaki     | 45          |
| Gerakan tangan   | 47          |
| Pernapasan       | 35          |
| Koordinasi 25 m  | 32          |
| <b>Rata-rata</b> | <b>39,5</b> |

Hasil ini menunjukkan bahwa peserta berada pada kategori pemula, dengan kemampuan paling rendah pada indikator koordinasi dan pernapasan. Rendahnya skor awal menguatkan pentingnya penerapan metode pelatihan yang sistematis, bertahap, dan menekankan pada penguasaan teknik dasar sebelum anak diarahkan pada gerakan renang berjarak.

### Tahap 2 – Pelatihan Teknik Dasar (8 Sesi)

Pelatihan teknik dasar diterapkan melalui model *drill training*, yaitu latihan repetitif yang menekankan konsistensi gerakan, efisiensi energi, dan pemahaman biomekanik sederhana. Pelatihan dirancang progresif dari adaptasi air menuju koordinasi renang jarak pendek.

#### Sesi 1–2: Adaptasi Air & Meluncur

Materi awal difokuskan pada penyesuaian terhadap tekanan air, orientasi tubuh, dan rasa aman ketika berada di kolam. Kegiatan utama meliputi:

- *bubble exercise* untuk membiasakan kontrol napas,
- latihan meluncur 5–7 meter dengan posisi tubuh lurus,
- permainan pengenalan air guna menurunkan kecemasan.

Adaptasi air menjadi fondasi penting untuk membangun kesiapan belajar teknik berikutnya, sebagaimana disarankan Dewi & Tutuandari (2022).

#### Sesi 3–4: Drill Gerakan Kaki

Fokus kegiatan berpindah pada penguatan gerakan kaki gaya bebas melalui:

- *kickboard drill* untuk melatih ritme kaki,
- *vertical kick* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai,
- penguatan otot inti ringan (*core activation*).

Gerakan kaki adalah komponen yang paling mudah mencapai perbaikan pada anak karena sifatnya repetitif dan tidak memerlukan sinkronisasi kompleks.

#### Sesi 5–6: Gerakan Tangan & Latihan Pernapasan

Materi mencakup koordinasi lengan dan kontrol napas, melalui:

- *single-arm drill* untuk meningkatkan kesadaran gerak unilateral,
- *catch-up drill* untuk melatih pola bergantian,
- latihan pernapasan setiap 2–3 kayuhan.

Latihan ini mengintegrasikan aspek keseimbangan tubuh dan ritme yang merupakan tantangan utama bagi pemula.

### Sesi 7-8: Koordinasi Renang 25-50 Meter

Tahap akhir adalah integrasi seluruh teknik melalui:

- renang jarak pendek 25-50 meter,
- koreksi teknik individual secara langsung,
- refleksi progres dan penyempurnaan gerakan.

Tahap ini sekaligus memberikan pengalaman renang yang lebih realistis kepada peserta.

### Tahap 3 - Post-test Kemampuan Renang

Evaluasi akhir dilakukan menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test untuk memastikan konsistensi pengukuran. Penilaian berbasis observasi langsung, rekaman video sederhana, dan evaluasi kualitatif mengenai perubahan sikap anak terhadap air (misalnya keberanian, kenyamanan, dan kemandirian).

Tabel 2. Hasil Post-test Kemampuan Renang Dasar

| Indikator Teknik | <i>Pre-test</i> | <i>Post-test</i> | Peningkatan |
|------------------|-----------------|------------------|-------------|
| Meluncur         | 40              | 68               | +28%        |
| Mengapung        | 38              | 65               | +27%        |
| Gerakan kaki     | 45              | 72               | +27%        |
| Gerakan tangan   | 47              | 75               | +28%        |
| Pernapasan       | 35              | 62               | +27%        |
| Koordinasi 25 m  | 32              | 58               | +26%        |
| <b>Rata-rata</b> | <b>39,5</b>     | <b>66,7</b>      | <b>+31%</b> |

Peningkatan skor rata-rata sebesar 31% mencerminkan efektivitas metode drill dalam penguasaan gerakan dasar renang. Selain peningkatan teknik, perubahan sikap anak terhadap air terlihat jelas: peserta menjadi lebih berani mencoba gerakan baru, lebih nyaman berada di kedalaman tertentu, serta lebih antusias mengikuti sesi latihan.

### 2.3 Teknik Analisis dan Tolak Ukur Keberhasilan

Analisis data dilakukan secara deskriptif-komparatif, yaitu membandingkan skor pre-test dan post-test untuk mengukur perkembangan teknik secara kuantitatif. Selain itu, evaluasi kualitatif dilakukan melalui catatan lapangan dan observasi perilaku anak selama latihan.

Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan:

1. Peningkatan skor teknik minimal 25% dari nilai awal.
2. Perubahan sikap positif, termasuk berkurangnya kecemasan air, meningkatnya keberanian mencoba, serta meningkatnya kemandirian.
3. Keterlibatan sosial, seperti kemampuan bekerja sama dalam permainan air dan mengikuti instruksi kelompok.
4. Manfaat jangka panjang, yaitu anak mulai menunjukkan ketertarikan untuk mengikuti latihan renang secara berkelanjutan, yang menjadi indikator peningkatan literasi akuatik pada komunitas lokal.

Metode penerapan ini tidak hanya menghasilkan peningkatan keterampilan renang dasar, tetapi juga memberikan nilai tambah sosial berupa peningkatan kepercayaan diri dan pola hidup aktif pada anak-anak di lingkungan sekitar.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Peningkatan Kemampuan Meluncur dan Mengapung

Peningkatan kemampuan meluncur dan mengapung merupakan indikator paling awal untuk menilai keberhasilan adaptasi anak terhadap lingkungan air. Nilai meluncur meningkat dari 40 menjadi 68, sedangkan kemampuan mengapung naik dari 38 menjadi 65. Perubahan ini menunjukkan kemajuan yang tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga psikologis, karena banyak peserta pada awal kegiatan masih menunjukkan tanda-tanda kecemasan, terutama ketika diminta mempertahankan posisi tubuh tanpa bantuan alat.

Setelah dua sesi adaptasi air dan latihan meluncur intensif, sebagian besar anak mulai mampu mempertahankan posisi streamline lebih stabil, dengan jarak luncur meningkat menjadi 7–10 meter. Durasi mengapung juga berkembang dari 3–5 detik menjadi 8–12 detik, yang menunjukkan peningkatan kontrol pernapasan dan relaksasi otot. Temuan ini sejalan dengan Dewi dan Tutuandari (2022) yang menyatakan bahwa latihan bertahap melalui pendekatan permainan dan adaptasi dapat meningkatkan kepercayaan diri anak dalam lingkungan akuatik.

### 3.1.1 Dampak Sosial dan Perubahan Sikap

Perubahan kemampuan ini berdampak langsung pada perilaku dan sikap anak terhadap air. Anak yang sebelumnya enggan masuk ke kolam mulai menunjukkan antusiasme, berani mencoba teknik baru, dan mau bekerja sama dalam aktivitas kelompok. Dampak semacam ini mencerminkan nilai tambah sosial dari kegiatan pengabdian masyarakat, yaitu pengembangan kepercayaan diri, keberanian, dan kemampuan beradaptasi dalam situasi baru.

### 3.2 Perbaikan Gerakan Kaki dan Tangan

Peningkatan gerakan kaki dari 45 menjadi 72 serta gerakan tangan dari 47 menjadi 75 menunjukkan bahwa metode *drill training* memiliki efektivitas tinggi dalam membentuk pola motorik dasar renang. Fokus latihan pada teknik tendangan menggunakan *kickboard* membantu anak memahami ritme dan kekuatan kaki tanpa terbebani koordinasi keseluruhan tubuh. Sementara itu, latihan *single-arm drill* dan *catch-up drill* membantu peserta mempelajari fase tarikan tangan secara terstruktur.

Perbaikan teknik tidak hanya terlihat dari peningkatan nilai, tetapi juga dari kualitas gerak:

1. tendangan lebih stabil dan tidak terlalu banyak percikan air,
2. posisi kaki lebih lurus saat melakukan *flutter kick*,
3. kayuhan tangan lebih panjang dan terarah,
4. anak mulai memahami fase tarikan (*pull*) dan dorongan (*push*).

Dengan demikian, metode ini membentuk fondasi biomekanik yang baik bagi pengembangan gaya bebas di tahap berikutnya (Haryoko & Sugiarto, 2020).

### 3.3 Peningkatan Ritme Pernapasan

Salah satu tantangan utama pada peserta pemula adalah pernapasan. Nilai pernapasan peserta meningkat dari 35 menjadi 62, sebuah lonjakan signifikan mengingat banyak anak belum mampu menyelaraskan gerakan tangan, kepala, dan udara.

Sebelum pelatihan, mayoritas anak:

- mengangkat kepala terlalu tinggi,
- kehilangan keseimbangan tubuh,
- berhenti bergerak ketika mencoba bernapas.

Setelah latihan ritmis setiap 2–3 kayuhan, peserta mulai memahami pola rotasi tubuh yang lebih alami dan mampu mengambil napas tanpa mengganggu pola gerakan. Peningkatan ini menunjukkan perubahan koordinasi neuromotorik yang penting dalam pembelajaran renang dasar.

### 3.4 Koordinasi Renang 25 Meter

Koordinasi renang merupakan indikator yang paling komprehensif karena melibatkan integrasi teknik tangan, kaki, pernapasan, dan keseimbangan tubuh. Nilai koordinasi meningkat dari 32 menjadi 58, disertai penurunan waktu renang 25 meter dari 60 detik menjadi 48 detik.

Tabel 1. Perbandingan Waktu Renang 25 Meter

| Parameter             | Pre-test | Post-test |
|-----------------------|----------|-----------|
| Waktu renang 25 meter | 60 detik | 48 detik  |

Penurunan waktu ini tidak serta-merta menggambarkan peningkatan kecepatan, melainkan peningkatan efisiensi gerakan. Anak mampu bergerak lebih baik karena kehilangan energi akibat gerakan tidak efektif semakin berkurang.



Gambar 1

### 3.5 Analisis Keseluruhan Keberhasilan Program

Secara total, rata-rata peningkatan 31% menunjukkan bahwa pelatihan berbasis drill sangat sesuai untuk anak usia sekolah dasar. Program ini tidak hanya meningkatkan keterampilan renang dasar, tetapi juga memberikan manfaat sosial yang lebih luas:

#### 3.5.1 Nilai Tambah bagi Masyarakat dan Institusi

- meningkatkan literasi akuatik anak,
- menurunkan risiko kecelakaan di air,
- meningkatkan kepercayaan orang tua terhadap fasilitas pelatihan,
- membuka peluang keberlanjutan program pelatihan berjenjang,
- memperkuat reputasi lembaga sebagai pusat pelatihan renang anak.

#### 3.5.2 Keunggulan dan Kelemahan Program

##### Keunggulan:

- metode drill mudah dipahami anak,
- progres teknik cepat terlihat,
- instrumen penilaian sederhana tetapi efektif,
- pelaksanaan sesuai dengan fasilitas di lokasi kegiatan.

##### Kelemahan:

- beberapa anak membutuhkan lebih banyak waktu adaptasi,
- keterbatasan alat bantu mengharuskan peserta bergantian,
- sesi latihan bisa terganggu jika jumlah peserta cukup besar.

#### 3.5.3 Tingkat Kesulitan dan Peluang Pengembangan

Tantangan pelaksanaan terutama terletak pada pengaturan keamanan anak di kolam dan pengendalian dinamika kelompok. Namun keberhasilan program menunjukkan peluang pengembangan ke tahap berikutnya, seperti:

- kelas lanjutan untuk pengenalan empat gaya,
- pelatihan untuk calon instruktur renang dasar,
- program literasi air untuk masyarakat sekitar.

## 4. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Victory Sport Center Serpong berhasil mencapai seluruh tujuan yang telah ditetapkan. Penerapan metode *drill training* yang terstruktur terbukti mampu meningkatkan penguasaan teknik renang dasar pada anak usia sekolah dasar secara konsisten dan terukur. Setiap indikator meluncur, mengapung, gerakan kaki, gerakan tangan, pernapasan, hingga koordinasi renang 25 meter mengalami perkembangan yang signifikan, dengan rata-rata peningkatan sebesar 31%.

Peningkatan tersebut tidak hanya mencerminkan kemajuan aspek motorik peserta, tetapi juga menunjukkan adanya perubahan sikap dan kepercayaan diri anak dalam beraktivitas di air. Anak-anak yang pada awal kegiatan menunjukkan kecemasan kini lebih mampu beradaptasi, berani mencoba teknik baru, dan memperoleh pengalaman positif dalam pembelajaran akuatik. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan nilai tambah sosial yang penting bagi peserta maupun lingkungan pelatihan.

Secara keseluruhan, model pelatihan yang dikembangkan dalam program ini dapat dijadikan rujukan atau prototipe bagi institusi lain yang ingin mengembangkan pembelajaran renang dasar secara lebih sistematis, aman, dan efektif. Keberhasilan program juga membuka peluang penerapan berkelanjutan, baik dalam bentuk pelatihan lanjutan bagi anak-anak maupun pengembangan kurikulum renang dasar yang lebih komprehensif untuk sekolah dan pusat pelatihan serupa. Program ini membuktikan bahwa pendekatan teknik yang tepat, didukung instrumen evaluasi yang jelas, mampu memberikan dampak positif jangka pendek maupun jangka panjang dalam pengembangan literasi akuatik anak.

#### 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>
- Haryoko, S., & Sugiarto, T. (2020). *Pengaruh latihan teknik bertahap terhadap peningkatan kemampuan renang gaya bebas atlet pemula*. Jurnal Prestasi Olahraga, 3(1), 11–20.
- 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>