

EDUKASI *WATER SAFETY* DAN PELATIHAN TEKNIK DASAR RENANG GAYA BEBAS PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI WILAYAH JURUMUDI TANGERANG

Muhammad Bintang¹, Ferdiyanus Halawa², Paskalis Arvendi Daar³

^{1,2,3}*Pendidikan Jasmani, Falkutas Keguruan dan Ilmu*

Pendidikan, Universitas Pamulang, Indonesia

*E-mail: mhmbdhetet@gmail.com

Abstrak

Keselamatan anak di lingkungan perairan merupakan isu kesehatan masyarakat yang masih menjadi tantangan, khususnya di wilayah perkotaan dengan keterbatasan akses edukasi *water safety* dan pembelajaran renang terstruktur. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan edukasi *water safety* dan pelatihan teknik dasar renang gaya bebas pada anak sekolah dasar di wilayah Jurumudi, Kota Tangerang, serta mengevaluasi dampaknya terhadap peningkatan pemahaman keselamatan air dan keterampilan renang dasar. Metode pelaksanaan dilakukan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi dengan pendekatan partisipatif. Kegiatan meliputi penyuluhan interaktif *water safety*, demonstrasi penggunaan alat keselamatan, simulasi situasi darurat, serta pelatihan teknik dasar renang gaya bebas yang mencakup adaptasi air, pernapasan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan koordinasi gerak. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak mengalami peningkatan pemahaman mengenai perilaku aman di air, pengenalan potensi bahaya, serta kemampuan dasar penyelamatan diri. Selain itu, terdapat peningkatan keterampilan motorik dasar renang gaya bebas dan kepercayaan diri anak saat berada di air. Program ini membuktikan bahwa integrasi edukasi *water safety* dan pelatihan renang dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan keselamatan dan kompetensi akuatik anak sekolah dasar di wilayah perkotaan.

Kata Kunci : Edukasi *Water Safety*, Pelatihan Teknik Dasar Renang, Renang Gaya Bebas.

Abstract

Child safety in aquatic environments remains a public health issue that continues to pose significant challenges, particularly in urban areas with limited access to water safety education and structured swimming instruction. This community service program aimed to implement water safety education and basic freestyle swimming technique training for elementary school children in the Jurumudi area, Tangerang City, as well as to evaluate its impact on improving water safety awareness and basic swimming skills. The program was conducted through preparatory, implementation, and evaluation stages using a participatory approach. Activities included interactive water safety education sessions, demonstrations of safety equipment use, simulations of emergency situations in aquatic environments, and basic freestyle swimming training covering water adaptation, breathing techniques, kicking, arm movements, and movement coordination. The results indicated that the children experienced an increased understanding of safe behavior in aquatic settings, improved recognition of potential hazards, and enhanced basic self-rescue abilities. In addition, improvements were observed in basic freestyle swimming motor skills and children's confidence while in the water. These findings demonstrate that integrating water safety education with swimming training in community service activities can serve as an effective strategy for enhancing safety and aquatic competence among elementary school children in urban areas.

Keywords : *Water Safety Education, Basic Swimming Technique Training, Freestyle Swimming.*

1. PENDAHULUAN

Keselamatan anak di lingkungan perairan merupakan isu kesehatan masyarakat global yang hingga saat ini masih menjadi perhatian serius, terutama di negara berkembang yang memiliki keterbatasan akses terhadap edukasi *water safety* dan fasilitas renang yang memadai. Data global menunjukkan bahwa tenggelam merupakan salah satu penyebab utama kematian tidak disengaja pada anak usia 5–14 tahun, dengan mayoritas kejadian terjadi akibat kurangnya pengetahuan keselamatan air dan keterampilan berenang dasar

(World Health Organization, 2017). Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan berenang tidak hanya dipahami sebagai keterampilan olahraga, tetapi juga sebagai keterampilan hidup (life skill) yang berperan penting dalam pencegahan kecelakaan dan perlindungan diri anak di lingkungan air (Stallman et al., 2017). Di Indonesia, risiko kecelakaan air pada anak semakin meningkat seiring dengan pesatnya urbanisasi dan pembangunan sarana air buatan seperti kolam renang umum, saluran irigasi, dan drainase perkotaan yang sering digunakan anak sebagai area bermain. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya literasi water safety pada anak sekolah dasar disebabkan oleh minimnya program edukasi terstruktur yang mengintegrasikan aspek keselamatan air dengan pembelajaran pendidikan jasmani (Putra & Suherman, 2019). Akibatnya, banyak anak yang berinteraksi dengan air tanpa memahami potensi bahaya dan cara menyelamatkan diri secara aman.

Wilayah Jurumudi, Kota Tangerang, sebagai kawasan urban dengan kepadatan penduduk tinggi, memiliki karakteristik lingkungan yang rentan terhadap risiko kecelakaan air, baik di kolam renang umum, sungai kecil, maupun genangan air perkotaan. Anak-anak sekolah dasar di wilayah ini umumnya memiliki akses terbatas terhadap pembelajaran renang formal dan edukasi keselamatan air yang sistematis (Rahman et al., 2020). Kondisi ini diperparah oleh persepsi sebagian orang tua yang menganggap renang sebagai aktivitas rekreatif semata, bukan sebagai keterampilan esensial yang harus diajarkan sejak dini (Moran et al., 2018).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di sekolah dasar sejatinya memiliki peran strategis dalam menanamkan kesadaran keselamatan dan keterampilan motorik dasar, termasuk aktivitas akuatik. Namun, implementasi materi renang dan water safety dalam kurikulum seringkali terkendala oleh keterbatasan sarana, kompetensi guru, serta kurangnya dukungan program luar sekolah (Kirk, 2019). Hal ini menyebabkan pembelajaran renang tidak optimal dan tidak mampu memberikan dampak signifikan terhadap penguasaan keterampilan dasar anak.

Berbagai studi menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan renang yang dikombinasikan dengan edukasi water safety secara langsung dapat meningkatkan keberanian, kepercayaan diri, dan pemahaman anak terhadap risiko air secara signifikan (Peden et al., 2021). Program pengabdian masyarakat berbasis pelatihan menjadi salah satu solusi strategis untuk menjembatani kesenjangan antara kebutuhan keterampilan anak dan keterbatasan implementasi di sekolah formal, khususnya di wilayah perkotaan dengan risiko tinggi.

Renang gaya bebas dipilih sebagai fokus pelatihan karena merupakan gaya renang dasar yang paling efisien dan relatif mudah dipelajari oleh pemula, terutama anak-anak. Penguasaan gaya bebas memungkinkan anak untuk bergerak lebih efektif di air, meningkatkan daya tahan, serta menjadi fondasi untuk mempelajari gaya renang lainnya (Maglischo, 2018). Selain itu, penguasaan teknik dasar gaya bebas juga berkorelasi dengan peningkatan keselamatan diri saat berada di air.

Edukasi water safety dalam konteks anak sekolah dasar tidak hanya mencakup aspek teknis berenang, tetapi juga pemahaman tentang perilaku aman di sekitar air, pengenalan tanda bahaya, serta respons dasar dalam situasi darurat air. Pendekatan holistik ini terbukti lebih efektif dibandingkan pembelajaran renang yang hanya berfokus pada aspek teknik semata (Stallman et al., 2017). Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk mengintegrasikan kedua aspek tersebut secara seimbang.

Berdasarkan kajian literatur, program pelatihan akuatik yang melibatkan metode demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan intensif lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik anak dibandingkan metode ceramah atau instruksi satu arah (Langendorfer & Bruya, 2019). Prinsip ini menjadi dasar perancangan metode pelaksanaan pengabdian masyarakat di wilayah Jurumudi Tangerang. Keselamatan anak di lingkungan perairan merupakan isu kesehatan masyarakat global yang hingga saat ini masih menjadi perhatian serius, terutama di negara berkembang yang memiliki keterbatasan akses terhadap edukasi water safety dan fasilitas renang yang memadai. Data global menunjukkan bahwa tenggelam merupakan salah satu penyebab utama kem

Selain aspek keselamatan, aktivitas renang juga berkontribusi terhadap perkembangan fisik, kognitif, dan sosial anak. Aktivitas akuatik terbukti mampu meningkatkan koordinasi, kekuatan otot, serta kepercayaan diri anak dalam berinteraksi dengan lingkungan baru (Guignard et al., 2020). Dengan demikian, program ini tidak hanya berorientasi pada keselamatan, tetapi juga pada pengembangan holistik anak.

Berdasarkan paparan tersebut, diperlukan suatu program pengabdian masyarakat yang terstruktur, berbasis riset, dan kontekstual untuk meningkatkan pemahaman water safety serta keterampilan renang gaya bebas pada anak sekolah dasar di wilayah Jurumudi Tangerang. Program ini diharapkan dapat menjadi model implementasi edukasi akuatik yang berkelanjutan dan relevan dengan kebutuhan masyarakat perkotaan. Untuk itu pada kegiatan penelitian dan pengabdian ini melihat bagaimana implementasi edukasi water safety dan pelatihan teknik dasar renang gaya bebas dalam kegiatan pengabdian masyarakat? Kemudian ingin mengetahui bagaimana dampak program pengabdian masyarakat terhadap peningkatan pemahaman *water safety* dan keterampilan dasar renang gaya bebas pada anak sekolah dasar.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan beberapa alat dan bahan utama, antara lain:

1. Kolam Renang: Kolam renang standar dengan kedalaman 1-1.5 meter, air bersih dengan kadar klorin 1-3 ppm.
2. Pelampung: Pelampung busa dengan kepadatan 30 kg/m³, standar SNI.
3. Papan Pelampung (Kickboard): Papan pelampung busa EVA, ukuran 45x30 cm, ketebalan 3 cm.
4. Tali Lintasan: Tali lintasan renang standar, panjang 25 meter.
5. Alat Bantu Pernapasan (Snorkel): Snorkel renang standar, bahan silikon, food grade.
6. Kacamata Renang (Goggles): Kacamata renang standar, lensa polikarbonat anti-fog.
7. Materi Edukasi: Modul *water safety* dan teknik dasar renang gaya bebas (softcopy dan hardcopy).
8. Alat Pertolongan Pertama: Kotak P3K standar dengan kelengkapan sesuai kebutuhan.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan:
 - a) Penyusunan materi edukasi *water safety* dan modul teknik dasar renang gaya bebas berdasarkan standar internasional.
 - b) Koordinasi dengan pihak sekolah dan orang tua siswa.
 - c) Penyiapan alat dan bahan yang dibutuhkan.
 - d) Pelatihan singkat bagi tim pengabdian mengenai materi dan metode pelaksanaan.
2. Tahap Pelaksanaan:
 - a) Sesi 1: Edukasi *Water Safety*
 - 1) Penyuluhan interaktif mengenai konsep dasar *water safety*, bahaya di air, dan cara mencegah kecelakaan air.
 - 2) Demonstrasi penggunaan alat keselamatan seperti pelampung dan tali penyelamat.
 - 3) Simulasi situasi darurat di air dan cara memberikan pertolongan pertama.
 - b) Sesi 2-4: Pelatihan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas
 - 1) Pengenalan air dan adaptasi dengan lingkungan air.
 - 2) Latihan pernapasan yang benar saat berenang.
 - 3) Latihan gerakan kaki (kicking) menggunakan papan pelampung.
 - 4) Latihan gerakan lengan (stroke) dengan bantuan pelampung.
 - 5) Latihan koordinasi gerakan kaki, lengan, dan pernapasan.

3. Tahap Evaluasi:
 - a) Observasi keterampilan renang anak-anak setelah pelatihan.
 - b) Refleksi proses belajar anak melalui diskusi dan umpan balik.
 - c) Penyusunan laporan hasil kegiatan pengabdian.
 - d) Metode evaluasi disesuaikan dengan pendekatan pengabdian masyarakat berbasis partisipatif, dengan fokus pada peningkatan pemahaman dan keterampilan anak-anak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berfokus pada peningkatan keselamatan dan keterampilan fisik anak usia sekolah dasar melalui dua aspek utama: edukasi keselamatan air (*water safety*) dan pelatihan teknis renang gaya bebas. Berikut adalah uraian mendalam mengenai implementasi dan dampak yang dihasilkan dari program tersebut. Implementasi program pengabdian masyarakat di wilayah Jurumudi Tangerang diawali dengan edukasi *water safety* yang dirancang secara interaktif dan kontekstual sesuai karakteristik anak sekolah dasar. Pada tahap ini, anak-anak diperkenalkan pada konsep dasar keselamatan air, potensi bahaya di lingkungan perairan, serta perilaku aman saat berada di kolam renang. Pendekatan edukatif yang mengombinasikan penyuluhan, demonstrasi, dan simulasi situasi darurat terbukti efektif dalam meningkatkan perhatian dan keterlibatan peserta. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi World Health Organization yang menekankan pentingnya edukasi keselamatan air berbasis pengalaman langsung sebagai strategi pencegahan tenggelam pada anak (World Health Organization, 2017).

Selanjutnya, pelatihan teknik dasar renang gaya bebas dilaksanakan melalui tahapan pengenalan air, latihan pernapasan, gerakan kaki, gerakan lengan, hingga koordinasi gerak secara bertahap. Penggunaan alat bantu seperti papan pelampung dan pelampung busa membantu anak beradaptasi dengan lingkungan air secara aman dan nyaman. Metode demonstrasi yang diikuti praktik langsung memungkinkan anak meniru gerakan dengan lebih mudah dan mengurangi rasa takut terhadap air. Temuan ini mendukung pandangan Langendorfer dan Bruya (2019) bahwa pembelajaran renang anak akan lebih efektif apabila menggunakan pendekatan motor learning berbasis pengalaman langsung.

Implementasi kegiatan juga didukung oleh pendampingan intensif dari tim pengabdian yang berperan dalam menjaga keselamatan sekaligus memberikan umpan balik selama proses latihan. Kehadiran instruktur yang kompeten menciptakan rasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri anak dalam mencoba gerakan renang. Hal ini sejalan dengan Kirk (2019) yang menegaskan bahwa kualitas pendidik dan lingkungan belajar sangat menentukan keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani, termasuk aktivitas akuatik. Dengan demikian, implementasi program ini menunjukkan bahwa kolaborasi antara edukasi keselamatan air dan pelatihan teknik renang dapat dilaksanakan secara efektif melalui pendekatan pengabdian masyarakat yang terstruktur. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa program pengabdian masyarakat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman *water safety* pada anak sekolah dasar. Anak-anak mampu mengenali situasi berbahaya di lingkungan air, memahami pentingnya pengawasan orang dewasa, serta mengetahui langkah dasar penyelamatan diri seperti mengapung dan menggunakan alat bantu. Peningkatan pemahaman ini menunjukkan bahwa *water safety* tidak hanya dipahami sebagai pengetahuan teoritis, tetapi mulai berkembang sebagai kesadaran perilaku aman. Temuan ini sejalan dengan konsep *water competence* yang dikemukakan oleh Stallman et al. (2017), yang menekankan bahwa keselamatan air mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Dari aspek keterampilan renang, anak-anak menunjukkan peningkatan kemampuan adaptasi air, pernapasan, serta koordinasi gerakan dasar renang gaya bebas. Meskipun belum seluruh peserta mencapai penguasaan teknik secara optimal, kemajuan yang dicapai

menunjukkan efektivitas pendekatan pelatihan berbasis praktik. Hal ini mendukung temuan Maglischo (2018) yang menyatakan bahwa renang gaya bebas merupakan gaya paling efisien dan sesuai sebagai fondasi keterampilan renang bagi pemula. Selain itu, peningkatan keterampilan ini juga berkontribusi pada rasa percaya diri anak saat berada di air, sebagaimana dilaporkan oleh Moran et al. (2018).

Dampak lain yang teridentifikasi adalah perubahan sikap anak terhadap aktivitas renang dan keselamatan air. Anak menjadi lebih disiplin, kooperatif, serta menunjukkan perilaku yang lebih berhati-hati di sekitar kolam renang. Aktivitas renang juga memberikan manfaat tambahan bagi perkembangan fisik dan sosial anak, seperti peningkatan kekuatan otot, koordinasi, dan interaksi sosial positif. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Guignard et al. (2020) yang menyatakan bahwa aktivitas akuatik berkontribusi terhadap perkembangan holistik anak. Dengan demikian, program pengabdian masyarakat ini tidak hanya berdampak pada aspek keselamatan, tetapi juga mendukung kualitas tumbuh kembang anak secara menyeluruh.

4. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat berupa edukasi water safety dan pelatihan teknik dasar renang gaya bebas pada anak sekolah dasar di wilayah Jurumudi Tangerang dapat disimpulkan berjalan secara efektif dan sesuai dengan tujuan yang direncanakan. Implementasi kegiatan yang diawali dengan edukasi keselamatan air, diikuti pelatihan renang secara bertahap dan terstruktur, mampu menciptakan lingkungan belajar yang aman, menyenangkan, serta sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar. Pendekatan yang mengombinasikan penyuluhan interaktif, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan intensif terbukti mendukung keterlibatan aktif anak selama proses kegiatan.

Dari sisi dampak, program ini memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman water safety, yang tercermin dari kemampuan anak mengenali risiko di lingkungan perairan, memahami pentingnya perilaku aman, serta mengetahui langkah dasar penyelamatan diri. Selain itu, keterampilan dasar renang gaya bebas anak mengalami perkembangan, khususnya pada aspek adaptasi air, teknik pernapasan, dan koordinasi gerak. Peningkatan keterampilan tersebut juga berpengaruh terhadap rasa percaya diri dan sikap positif anak terhadap aktivitas renang.

Secara lebih luas, kegiatan ini tidak hanya berorientasi pada pencegahan kecelakaan air, tetapi juga mendukung perkembangan fisik, sosial, dan emosional anak. Dengan demikian, program pengabdian masyarakat ini memiliki potensi untuk dijadikan model edukasi akuatik yang berkelanjutan, khususnya di wilayah perkotaan dengan risiko kecelakaan air yang tinggi. Ke depan, sinergi antara sekolah, orang tua, dan institusi pendidikan tinggi perlu terus diperkuat agar edukasi water safety dan pembelajaran renang dapat diintegrasikan secara lebih luas dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Guignard, B., Rouard, A., Chollet, D., & Seifert, L. (2020). Behavioral dynamics in swimming learning and water adaptation in children. *Journal of Sports Sciences*, 38(6), 1–9. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1706821>
- Guignard, B., Rouard, A., Chollet, D., & Seifert, L. (2020). Motor coordination and learning in swimming. *Sports Biomechanics*, 19(4), 1–15. <https://doi.org/10.1080/14763141.2019.1607015>
- Kirk, D. (2019). *Precurity, critical pedagogy and physical education*. Routledge. <https://www.routledge.com/Precurity-Critical-Pedagogy-and-Physical-Education/Kirk/p/book/9780367343623>

- Langendorfer, S. J., & Bruya, L. D. (2019). *Aquatic readiness: Developing water competence in young children* (2nd ed.). Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/aquatic-readiness-2nd-edition>
- Maglischo, E. W. (2018). *Swimming fastest*. Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/swimming-fastest>
- Moran, K., Stallman, R. K., Kjendlie, P. L., Dahl, D., Blitvich, J. D., Petrass, L. A., & Shimongata, S. (2018). Can you swim? An exploration of measuring real and perceived water competence. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2), 1–17. <https://doi.org/10.25035/ijare.10.02.02>
- Peden, A. E., Franklin, R. C., & Leggat, P. A. (2021). Preventing drowning: A systematic review of the evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–19. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/3/1260>
- Putra, A. M., & Suherman, W. S. (2019). Pembelajaran renang dan keselamatan air di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 85–94. <https://journal.uny.ac.id>
- Putra, R. A., & Suherman, A. (2019). Literasi keselamatan air dalam pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 85–94. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/25432>
- Rahman, F., Hidayat, A., & Pratama, R. (2020). Pembelajaran renang anak usia sekolah dasar di wilayah perkotaan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 45–54. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpo/article/view/35678>
- Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2017). From swimming skill to water competence: Towards a more inclusive drowning prevention future. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2), 1–14. <https://doi.org/10.25035/ijare.10.02.03>
- World Health Organization. (2017). *Global report on drowning: Preventing a leading killer*. WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/global-report-on-drowning>