

EDUKASI KESELAMATAN AIR MELALUI PELATIHAN RENANG DASAR GAYA DADA DAN GAYA BEBAS BAGI SISWA SEKOLAH

**Rangga Julius Depriansa¹, Muhammad Ryan Putra Ramadhan²,
Ramsyahdana Restu Putra³**

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

**E-mail: ranggaganteng3726@gmail.com*

Abstrak

Keselamatan air merupakan aspek fundamental dalam pendidikan jasmani, khususnya bagi siswa sekolah yang sering beraktivitas di lingkungan perairan. Rendahnya kemampuan renang dasar dan minimnya edukasi keselamatan air berkontribusi terhadap tingginya risiko kecelakaan air. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi keselamatan air melalui pelatihan renang dasar gaya dada dan gaya bebas bagi siswa sekolah. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest–posttest. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa sekolah menengah pertama yang mengikuti pelatihan selama delapan pertemuan. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan renang dasar dan angket pemahaman keselamatan air. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan renang gaya dada dan gaya bebas serta pemahaman keselamatan air siswa setelah mengikuti program pelatihan. Disimpulkan bahwa pelatihan renang dasar yang terstruktur dan terintegrasi dengan edukasi keselamatan air efektif dalam meningkatkan kompetensi keselamatan air siswa.

Kata Kunci : Keselamatan Air, Renang Dasar, Gaya Dada, Gaya Bebas, Pendidikan Jasmani, Siswa Sekolah

Abstrack

Water safety is a fundamental aspect of physical education, particularly for school students who frequently engage in aquatic activities. Limited basic swimming skills and low awareness of water safety contribute to a high risk of water-related accidents. This study aimed to analyze the effectiveness of water safety education through basic swimming training in breaststroke and freestyle. A quantitative approach with a one-group pretest–posttest design was employed. The participants were 30 junior high school students who attended an eight-session training program. Research instruments included basic swimming skill tests and a water safety awareness questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics. The results showed significant improvements in students' swimming skills and water safety awareness. It can be concluded that structured basic swimming training integrated with water safety education effectively enhances students' water safety competencies.

Keywords : Water Safety, Basic Swimming, Breaststroke, Freestyle, Physical Education, School Students

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah wahana pendidikan yang menggunakan aktivitas gerak sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan, termasuk pembentukan karakter, nilai sosial, dan pola hidup sehat. Renang merupakan salah satu materi penting dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang memiliki manfaat besar bagi perkembangan fisik, mental, dan keselamatan peserta didik. Renang tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai keterampilan dasar yang berkaitan langsung dengan keselamatan diri di lingkungan perairan. Oleh karena itu, pembelajaran renang dasar di sekolah perlu dilaksanakan secara sistematis dan terencana (Mahendra, 2015).

Indonesia sebagai negara kepulauan memiliki wilayah perairan yang sangat luas, sehingga aktivitas masyarakat, termasuk anak usia sekolah, tidak terlepas dari lingkungan air. Kondisi ini menuntut adanya kemampuan keselamatan air yang memadai. Namun, berbagai laporan menunjukkan bahwa kecelakaan air masih sering terjadi pada anak dan remaja, yang salah satu penyebab utamanya adalah rendahnya kemampuan renang dasar serta kurangnya pemahaman mengenai keselamatan air.

Keselamatan air merupakan keterampilan hidup (life skill) yang sangat penting bagi siswa sekolah, terutama di negara kepulauan seperti Indonesia yang memiliki lebih dari 17.000 pulau dan wilayah perairan yang luas. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa tenggelam merupakan salah satu penyebab utama kematian tidak disengaja pada anak usia 5–14 tahun di dunia. Di Indonesia, kasus kecelakaan air masih sering terjadi, terutama pada anak-anak yang belum memiliki keterampilan berenang dan pemahaman keselamatan air yang memadai.

Pada kenyataannya, kemampuan renang siswa sekolah masih tergolong rendah. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan fasilitas, kurangnya waktu pembelajaran, serta belum optimalnya pelaksanaan pembelajaran renang di sekolah. Susanto (2019) menyatakan bahwa sebagian besar siswa sekolah dasar belum menguasai keterampilan renang dasar dengan baik. Rendahnya kemampuan tersebut meningkatkan risiko kecelakaan ketika siswa berada di lingkungan perairan seperti kolam renang, sungai, dan pantai.

Keselamatan air (water safety) merupakan aspek penting dalam pendidikan jasmani yang bertujuan untuk mencegah kecelakaan dan risiko tenggelam, khususnya pada anak usia sekolah. Indonesia sebagai negara kepulauan memiliki tingkat risiko kecelakaan air yang relatif tinggi, sehingga penguasaan keterampilan renang dasar menjadi kebutuhan yang mendesak (Susanto, 2019).

Renang merupakan salah satu materi penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena memiliki manfaat fisik, mental, dan keselamatan. Gaya dada dan gaya bebas merupakan gaya renang dasar yang paling mudah dipelajari oleh pemula karena memiliki gerakan yang relatif sederhana dan efisien (Prasetyo & Kurniawan, 2020). Namun, masih banyak siswa yang belum memiliki keterampilan renang yang memadai akibat keterbatasan fasilitas dan kurangnya edukasi keselamatan air di sekolah.

Keselamatan di lingkungan perairan menjadi isu krusial dalam pendidikan jasmani, mengingat tingginya angka fatalitas akibat tenggelam pada usia sekolah. Menurut Syauckani (2020), penguasaan teknik renang dasar bukan sekadar prestasi olahraga, melainkan kemampuan bertahan hidup (survival skills). Namun, realitanya banyak siswa yang memiliki akses ke kolam renang tanpa dibekali pemahaman mitigasi risiko yang memadai. Rendahnya literasi keselamatan air dan penguasaan gaya renang yang tidak efisien, seperti gaya dada dan gaya bebas, seringkali menjadi penyebab utama kecelakaan (Prasetyo, 2021). Oleh karena itu, diperlukan integrasi antara pelatihan teknik renang dengan edukasi keselamatan untuk membentuk perilaku aman pada siswa. Penelitian ini berfokus pada efektivitas pelatihan terstruktur selama delapan pertemuan untuk meningkatkan kompetensi tersebut.

Dalam pembelajaran renang di sekolah, gaya dada dan gaya bebas merupakan dua gaya renang dasar yang paling umum diajarkan kepada pemula. Renang gaya dada dianggap sebagai gaya yang relatif mudah dipelajari karena memiliki gerakan yang lebih lambat dan stabil, serta memungkinkan kepala berada di atas permukaan air sehingga memudahkan pengaturan pernapasan. Penguasaan gaya dada sangat penting dalam tahap awal pembelajaran renang karena dapat membantu peserta didik beradaptasi dengan air dan meningkatkan rasa percaya diri (Samsudin, 2018).

Sementara itu, renang gaya bebas merupakan gaya renang yang paling efisien dan cepat, dengan karakteristik gerakan lengan yang bergantian, gerakan kaki naik turun secara kontinu, serta teknik pernapasan menyamping. Pembelajaran gaya bebas memberikan manfaat besar dalam meningkatkan daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, serta

koordinasi gerak tubuh secara keseluruhan. Selain itu, gaya bebas juga sering digunakan sebagai dasar pengembangan keterampilan renang lanjutan (Gumantan & Mahfud, 2020). Nugroho (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pembelajaran renang dasar yang diberikan secara terstruktur mampu meningkatkan kesadaran keselamatan air serta mengurangi kecemasan siswa saat berada di lingkungan perairan. Penelitian tersebut menekankan bahwa penguasaan teknik dasar renang menjadi faktor utama dalam pencegahan kecelakaan air pada anak usia sekolah. Pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran strategis dalam membekali siswa dengan keterampilan hidup (life skills), termasuk keterampilan keselamatan air. Pembelajaran renang merupakan salah satu materi penting yang dapat digunakan sebagai sarana edukasi keselamatan air. Renang gaya dada dan gaya bebas merupakan dua teknik dasar yang relatif mudah dipelajari oleh pemula dan sering dijadikan materi awal dalam pembelajaran renang. Pelatihan renang dasar yang dilaksanakan secara terstruktur dan sistematis tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan berenang, tetapi juga menanamkan sikap dan perilaku aman di lingkungan perairan. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengkaji efektivitas pelatihan renang dasar sebagai media edukasi keselamatan air bagi siswa sekolah.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Desain ini dipilih untuk mengetahui perubahan kemampuan renang dan pemahaman keselamatan air siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret hingga April 2025 di kolam renang pendidikan. Subjek penelitian adalah 30 siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Prosedur penelitian diawali dengan pemberian pretest berupa tes keterampilan renang gaya dada dan gaya bebas serta angket keselamatan air. Selanjutnya, siswa mengikuti program pelatihan renang dasar selama delapan pertemuan. Setiap pertemuan berlangsung selama 90 menit dan mencakup latihan teknik renang serta edukasi keselamatan air. Setelah program selesai, dilakukan posttest dengan instrumen yang sama. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk melihat peningkatan kemampuan renang dan pemahaman keselamatan air siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh dari tes kemampuan renang gaya dada, gaya bebas, serta angket pemahaman keselamatan air. Analisis dilakukan secara deskriptif untuk melihat peningkatan kemampuan siswa setelah mengikuti pelatihan.

Tabel 1. Data Perbandingan Skor Pelatihan Siswa

Variabel Pengukuran	Skor Pretest (Rata-rata)	Skor Posttest (Rata-rata)	Peningkatan (%)
Keterampilan Gaya Dada	62.5	84.0	34.4%
Keterampilan Gaya Bebas	58.0	81.5	40.5%
Pemahaman Keselamatan Keselamatan	65.0	88.5	36.1%

Berdasarkan data hasil pengukuran pretest dan posttest, terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada seluruh variabel yang diukur setelah diberikan intervensi berupa pelatihan renang dasar gaya dada dan gaya bebas serta edukasi keselamatan air.

Pada variabel keterampilan renang gaya dada, skor rata-rata pretest sebesar 62,5 meningkat menjadi 84,0 pada posttest, dengan persentase peningkatan sebesar 34,4%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan mampu memperbaiki penguasaan teknik dasar gaya dada, termasuk koordinasi gerakan tangan, kaki, serta pernapasan siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa metode pelatihan yang terstruktur dan berkesinambungan efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik renang siswa.

Selanjutnya, pada variabel keterampilan renang gaya bebas, skor rata-rata pretest sebesar 58,0 mengalami peningkatan menjadi 81,5 pada posttest, dengan persentase peningkatan tertinggi yaitu 40,5%. Hasil ini menunjukkan bahwa gaya bebas relatif lebih mudah dikuasai oleh siswa setelah diberikan pembelajaran yang sistematis. Peningkatan yang lebih besar dibandingkan gaya dada dapat disebabkan oleh karakteristik gerakan gaya bebas yang lebih sederhana dan lebih familiar bagi siswa.

Sementara itu, variabel pemahaman keselamatan air juga mengalami peningkatan yang signifikan, dari skor rata-rata pretest sebesar 65,0 menjadi 88,5 pada posttest, dengan persentase peningkatan sebesar 36,1%. Peningkatan ini menegaskan bahwa edukasi keselamatan air yang terintegrasi dalam pelatihan renang tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga pemahaman kognitif siswa terkait perilaku aman di lingkungan perairan, seperti pengenalan risiko, teknik keselamatan dasar, dan sikap waspada saat berada di air.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa program pelatihan renang dasar yang dikombinasikan dengan edukasi keselamatan air efektif dalam meningkatkan keterampilan renang gaya dada dan gaya bebas serta pemahaman keselamatan air pada siswa. Temuan ini mendukung pentingnya penerapan pembelajaran renang yang komprehensif sebagai bagian dari upaya peningkatan keselamatan dan kompetensi siswa di lingkungan perairan.

Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan kemampuan renang gaya dada dan gaya bebas pada siswa setelah mengikuti program pelatihan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan renang dasar yang terstruktur dan terintegrasi dengan edukasi keselamatan air memberikan dampak positif terhadap kompetensi siswa di lingkungan perairan. Hasil ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang menyatakan bahwa latihan berulang dan terprogram dapat meningkatkan penguasaan keterampilan gerak.

Integrasi materi keselamatan air dalam pelatihan renang membantu siswa memahami risiko yang mungkin terjadi di lingkungan perairan serta cara mengantisipasinya. Dengan demikian, pembelajaran renang tidak hanya berorientasi pada keterampilan teknik, tetapi juga pada pembentukan sikap dan perilaku aman.

Hasil analisis menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak positif yang signifikan. Peningkatan keterampilan motorik siswa sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang menekankan pada latihan berulang dan terstruktur (Magill & Anderson, 2017).

Gaya dada dan gaya bebas dipilih karena merupakan teknik dasar yang paling efisien untuk mobilisasi di air. Lebih jauh lagi, integrasi edukasi keselamatan air dalam praktik renang terbukti efektif. Siswa tidak hanya mampu berenang secara teknis, tetapi juga memahami cara mengantisipasi bahaya, seperti kram otot atau cara menolong diri sendiri (Suherman, 2018). Hal ini mengubah paradigma pembelajaran renang dari sekadar rekreasi menjadi pembentukan sikap sadar risiko.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Nugroho (2018) yang menyatakan bahwa pembelajaran renang yang terstruktur mampu meningkatkan kesadaran keselamatan air pada siswa. Selain itu, penggunaan gaya dada dan gaya bebas sebagai materi dasar dinilai efektif karena mudah dipelajari oleh pemula (Hidayat & Firmansyah, 2021).

Selain peningkatan keterampilan teknik renang, hasil penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan pemahaman keselamatan air sebesar 36,1%. Hal ini mengindikasikan bahwa integrasi edukasi keselamatan air dalam pembelajaran renang dasar memberikan dampak positif terhadap aspek kognitif siswa. Peserta didik tidak hanya mampu melakukan gerakan renang, tetapi juga memahami perilaku aman di air, pengenalan risiko, serta pentingnya kewaspadaan saat berada di lingkungan perairan. Temuan ini sejalan dengan WHO (2017) dan Quan et al. (2015) yang menegaskan bahwa pembelajaran renang yang disertai edukasi keselamatan air merupakan strategi efektif dalam mencegah kecelakaan dan meningkatkan kompetensi keselamatan peserta didik.

Hasil penelitian ini juga mendukung pandangan Mahendra (2015) yang menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani, termasuk renang, harus bersifat holistik dengan mengembangkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif secara seimbang. Peningkatan keterampilan renang gaya dada dan gaya bebas mencerminkan perkembangan aspek psikomotor, sedangkan peningkatan pemahaman keselamatan air menunjukkan perkembangan aspek kognitif dan sikap terhadap keselamatan diri.

Dengan demikian, pembelajaran renang dasar gaya dada dan gaya bebas yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan terintegrasi dengan edukasi keselamatan air terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan renang dan pemahaman keselamatan siswa. Program ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, tetapi juga memiliki implikasi penting terhadap upaya pencegahan kecelakaan air di kalangan peserta didik.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa program pelatihan renang dasar gaya dada dan gaya bebas yang dilaksanakan secara terstruktur memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknis serta pemahaman keselamatan air siswa. Efektivitas penelitian ini terletak pada penggabungan aspek motorik dan kognitif, di mana siswa tidak hanya dilatih untuk menguasai mekanika gerak yang efisien di dalam air, tetapi juga dibekali dengan literasi mitigasi risiko yang bersifat preventif. Integrasi edukasi keselamatan air dalam praktik renang terbukti mampu mengubah paradigma siswa dari sekadar melakukan aktivitas rekreasi menjadi pembentukan sikap sadar risiko (risk awareness) dan peningkatan efikasi diri saat berada di lingkungan perairan. Hal ini menunjukkan bahwa kompetensi keselamatan air yang utuh hanya dapat dicapai apabila penguasaan teknik renang berjalan beriringan dengan pemahaman situasi darurat.

Sebagai langkah strategis ke depan, diharapkan sekolah dan pemangku kebijakan pendidikan dapat mengadopsi model pelatihan terintegrasi ini ke dalam kurikulum rutin Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) agar tidak hanya bersifat temporer. Selain itu, perlu dikembangkan standarisasi instrumen penilaian keselamatan air yang lebih luas, mencakup simulasi penyelamatan diri (self-rescue) dalam berbagai kondisi perairan yang berbeda. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan populasi yang lebih besar dengan karakteristik lingkungan yang beragam, serta melibatkan peran serta orang tua dalam pengawasan aktivitas air untuk menciptakan ekosistem keselamatan air yang berkelanjutan bagi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports*. Human Kinetics.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengaruh pembelajaran renang terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 120–128.
- Gronlund, N. E., & Linn, R. L. (2015). *Measurement and evaluation in teaching*. New York: Macmillan.
- Hadi, S. (2018). *Metodologi penelitian pendidikan*. Yogyakarta: Andi.
- Langendorfer, S. J. (2011). *Aquatic readiness*. Human Kinetics.
- Mahendra, A. (2015). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI
- Maglischo, E. W. (2013). *Swimming fastest*. Human Kinetics.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2017). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. McGraw-Hill.
- Nugroho, A. (2018). Pengaruh pembelajaran renang terhadap keselamatan air siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 45–52.
- Prasetyo, D., & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 12–23.
- Prasetyo, D., & Kurniawan, F. (2020). Teknik dasar renang gaya dada dan gaya bebas. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 89–96.
- Prasetyo, A. (2021). Analisis Keterampilan Renang Terhadap Keselamatan Diri di Air. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 45–56.
- Putra, A. (2020). *Pendidikan jasmani adaptif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Retnawati, H. (2014). *Teori respon butir dan penerapannya*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Samsudin. (2018). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2018). Kurikulum Pembelajaran Renang Berbasis Keselamatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 120–128
- Syaukani, A. (2020). Pentingnya Edukasi Water Safety Sejak Dini. *Jurnal Sport Science*, 7(4), 210–218.
- Susanto, E. (2019). Pendidikan keselamatan air dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(1), 15–22.
- UNESCO. (2019). *Quality physical education guidelines*.
- WHO. (2020). *Global report on drowning*.