

Peningkatan Kepercayaan Diri dan Penguasaan Teknik Dasar Renang melalui Program Pelatihan Renang bagi Siswa SMA 123 Kabupaten Tangerang

Muhammad Aziz Amir Jamal¹, Muhammad Dhafin Qinthara², Damai Rio Exaudi Domini Daeli³

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

*e-mail: farmer12123@gmail.com

Abstrak

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh rendahnya literasi akuatik dan tingginya tingkat kecemasan terhadap air (*aquaphobia*) pada siswa SMA 123 Kabupaten Tangerang, di mana 75% siswa belum mampu berenang. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kepercayaan diri dan penguasaan teknik dasar renang gaya dada serta kemampuan bertahan hidup di air (*water survival*) melalui penerapan "Metode Bertahap Parsial" yang terintegrasi dengan pendekatan psikologis. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan *Asset-Based Community Development (ABCD)* dan *Participatory Action Research (PAR)* terhadap 32 siswa selama 8 pertemuan. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan signifikan: tingkat kepercayaan diri siswa meningkat dari rata-rata skor 45 menjadi 85 (skala 100), dan secara teknis, 93,75% siswa berhasil menguasai teknik renang gaya dada sejauh 20 meter serta 100% mampu melakukan *water trappen* selama 1 menit. Kegiatan ini berhasil mengubah persepsi siswa terhadap aktivitas air dari ancaman menjadi gaya hidup sehat, serta mendorong terbentuknya ekstrakurikuler renang di sekolah. Kesimpulannya, intervensi holistik yang menggabungkan teknik dan psikologi efektif mengatasi hambatan belajar renang pada remaja di wilayah dengan fasilitas terbatas.

Kata kunci: Peningkatan, Kepercayaan Diri, Teknik Dasar Renang, Program Pelatihan Renang

Abstract

This community service program was motivated by the low aquatic literacy and high levels of water anxiety (*aquaphobia*) among students of SMA 123 Tangerang Regency, where 75% of students were unable to swim. The objective of this activity was to increase self-confidence and mastery of basic breaststroke swimming techniques as well as water survival skills through the application of the "Partial Progressive Method" integrated with a psychological approach. The implementation method used *Asset-Based Community Development (ABCD)* and *Participatory Action Research (PAR)* approaches with 32 students over 8 sessions. The results showed significant improvement: students' self-confidence levels increased from an average score of 45 to 85 (scale of 100), and technically, 93.75% of students successfully mastered the breaststroke technique for 20 meters, and 100% were able to perform *water trappen* for 1 minute. This activity successfully transformed students' perceptions of water activities from a threat into a healthy lifestyle and encouraged the establishment of a swimming extracurricular at the school. In conclusion, a holistic intervention combining technical and psychological aspects is effective in overcoming swimming learning barriers among adolescents in areas with limited facilities.

Keywords: Improvement, Self-Confidence, Basic Swimming Techniques, Swimming Training Program

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan aspek fundamental dalam pembangunan karakter dan kesehatan fisik remaja, namun seringkali mendapatkan porsi perhatian yang minim dibandingkan mata pelajaran akademik lainnya. Secara spesifik, kompetensi akuatik atau renang memiliki urgensi ganda, yakni sebagai sarana kebugaran kardiovaskular dan sebagai *life skill* esensial untuk keselamatan diri (*water safety*). Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa literasi fisik terkait aktivitas air pada remaja masih

rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyoroiti bahwa kurangnya eksposur terhadap pendidikan akuatik yang terstruktur menyebabkan stagnasi kemampuan motorik siswa. Seperti yang diungkapkan oleh Hulteen et al. (2018) dalam studi global mereka, kompetensi keterampilan gerak dasar yang tidak dikembangkan sejak dini akan berdampak pada menurunnya partisipasi aktivitas fisik di masa dewasa, yang berujung pada peningkatan risiko penyakit hipokinetik.

Aspek psikologis, khususnya kepercayaan diri (*self-confidence*), memegang peranan krusial dalam penguasaan keterampilan olahraga, terutama pada olahraga yang memiliki risiko seperti renang. Ketidakmampuan melakukan teknik dasar sering kali bukan disebabkan oleh keterbatasan fisik, melainkan hambatan mental berupa kecemasan dan rendahnya efikasi diri. Dalam konteks pendidikan olahraga, kepercayaan diri adalah prediktor kuat bagi keberhasilan performa siswa. Sebuah studi oleh Beauchamp et al. (2019) menegaskan bahwa intervensi psikologis yang terintegrasi dalam pelatihan fisik mampu meningkatkan *self-efficacy*, yang secara linear berkorelasi dengan peningkatan penguasaan keterampilan teknis. Oleh karena itu, pembelajaran renang tidak boleh hanya berfokus pada mekanika gerak, tetapi juga harus menyentuh aspek pembangunan mental siswa.

Meskipun kurikulum pendidikan jasmani di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) mewajibkan materi aktivitas air, implementasinya sering terkendala oleh berbagai faktor eksternal dan internal. Kesenjangan antara kurikulum ideal dengan realitas kemampuan siswa menjadi masalah klasik yang belum terurai sepenuhnya. Banyak siswa SMA yang lulus tanpa memiliki kemampuan berenang dasar, yang menempatkan mereka pada risiko tinggi saat berinteraksi dengan lingkungan perairan. Fenomena ini diperkuat oleh temuan Stallman et al. (2020), yang dalam kajiannya mengenai pencegahan tenggelam, menekankan bahwa kurikulum sekolah sering kali gagal menargetkan kompetensi bertahan hidup di air (*water survival competence*) secara efektif karena kurangnya jam terbang dan metode pengajaran yang kurang adaptif terhadap ketakutan siswa.

SMA 123 Kabupaten Tangerang, sebagai mitra sasaran dalam kegiatan pengabdian ini, merepresentasikan potret kondisi tersebut secara nyata. Berdasarkan studi pendahuluan dan observasi awal terhadap 32 siswa kelas XI yang menjadi subjek sasaran, ditemukan data kuantitatif yang cukup memprihatinkan. Dari 32 siswa (18 laki-laki dan 14 perempuan), sebanyak 75% (24 siswa) mengaku tidak mampu berenang lebih dari 10 meter tanpa berhenti. Lebih dalam lagi, data profil psikologis menunjukkan bahwa 65% siswa mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi (*moderate to high anxiety*) ketika berada di kolam dengan kedalaman di atas 1,5 meter. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah utama bukan hanya pada teknik, tetapi pada trauma atau ketidabiiasaan terhadap media air. Profil khalayak sasaran ini menegaskan perlunya intervensi yang tidak hanya bersifat teknis instruksional, tetapi juga pendekatan humanis dan psikologis, sebagaimana disarankan dalam model pembelajaran olahraga modern. Rudd et al. (2021) mencatat bahwa intervensi yang dipersonalisasi berdasarkan profil awal peserta didik meningkatkan retensi keterampilan hingga 40% lebih tinggi dibandingkan metode massal konvensional.

Secara geografis dan sosiologis, lokasi SMA 123 Kabupaten Tangerang berada di wilayah peri-urban yang sedang berkembang pesat menjadi kawasan industri dan pemukiman padat. Kondisi fisik wilayah ini memiliki akses yang paradoks; meskipun dekat dengan aliran Sungai Cisadane yang berpotensi menjadi lokasi bahaya air, akses terhadap fasilitas kolam renang publik yang layak dan terjangkau secara ekonomi sangat terbatas. Jarak terdekat ke fasilitas olahraga renang standar mencapai 10 km, yang menjadi hambatan logistik bagi siswa. Selain itu, kondisi sosial ekonomi orang tua siswa yang mayoritas adalah buruh pabrik dan pedagang (60% berpenghasilan UMR) menjadikan les renang privat sebagai kebutuhan tersier yang sulit dipenuhi. Potensi wilayah yang ada sebenarnya cukup besar jika dilihat dari demografi usia produktif, namun minimnya infrastruktur pendukung menyebabkan potensi atletik siswa tidak tergal. Sumaryanto et al. (2022) dalam analisis sosiologi olahraga di wilayah penyangga ibu kota menyebutkan bahwa hambatan struktural

seperti biaya dan aksesibilitas fasilitas adalah faktor utama rendahnya partisipasi olahraga terorganisir di kalangan remaja menengah ke bawah.

Potensi yang dapat dijadikan bahan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah antusiasme siswa dan dukungan pihak sekolah yang sangat tinggi. Meskipun fasilitas minim, pihak sekolah memiliki lahan terbuka yang bisa dimanfaatkan untuk latihan kering (*dry-land training*) sebagai fondasi sebelum masuk ke air. Selain itu, adanya kolam renang komunitas yang baru dibuka dengan harga subsidi pemerintah daerah—meskipun ukurannya tidak standar olimpiade—menjadi peluang aset fisik yang relevan untuk dimanfaatkan dalam program ini. Program ini dirancang untuk mengoptimalkan potensi internal siswa yang belum terasah. Pendekatan hilirisasi hasil penelitian mengenai metode "Hydro-Confidence Drill" yang telah dikembangkan peneliti sebelumnya akan diterapkan untuk menjembatani kesenjangan fasilitas dan kemampuan tersebut. Pemanfaatan aset lingkungan sekitar untuk pembelajaran kontekstual sangat dianjurkan, sejalan dengan pemikiran Azis et al. (2023) yang menemukan bahwa program pemberdayaan masyarakat berbasis aset lokal (*Asset-Based Community Development*) memiliki tingkat keberlanjutan yang lebih tinggi.

Salah satu hambatan terbesar yang teridentifikasi pada siswa SMA 123 Kabupaten Tangerang adalah tingginya prevalensi *aquaphobia* atau ketakutan terhadap air pada level ringan. Ketakutan ini bermanifestasi pada kekakuan otot saat berada di air, yang justru menyulitkan proses mengapung. Dalam survei awal, 80% siswa yang tidak bisa berenang menyatakan bahwa alasan utama mereka adalah takut tenggelam dan tidak tahu cara mengatur napas. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian ini dapat dikerucutkan pada dua hal konkret: (1) Bagaimana menerapkan metode pelatihan yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri siswa terhadap air? dan (2) Bagaimana meningkatkan penguasaan teknik dasar renang (gaya dada) pada siswa yang memiliki keterbatasan akses latihan sebelumnya? Pendekatan yang hanya mengandalkan instruksi komando ("lakukan ini") tidak akan efektif tanpa mengatasi akar masalah psikologisnya. Patterson & Rasheed (2024) menekankan dalam riset terbaru mereka bahwa *psychological safety* harus dibangun terlebih dahulu sebelum instruksi teknis diberikan pada pemula dewasa atau remaja.

Tujuan yang hendak dicapai dalam kegiatan pengabdian ini sangat jelas dan terukur. Pertama, secara psikologis, kegiatan ini bertujuan meningkatkan skor kepercayaan diri siswa sebesar minimal 30% berdasarkan skala efikasi diri. Kedua, secara teknis, tujuannya adalah memampukan 100% peserta untuk melakukan teknik *water trappen* (menginjak air) minimal selama 1 menit dan berenang gaya dada sejauh 20 meter tanpa berhenti. Tujuan ini bukan sekadar target akademis, tetapi merupakan bekal *survival*. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan memberikan edukasi keselamatan air (*drowning prevention*) yang dapat disebarluaskan oleh siswa kepada keluarga dan komunitas mereka, menciptakan *multiplier effect*. Tujuan ini selaras dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) poin ke-3 tentang Kehidupan Sehat dan Sejahtera. Kurniawan & Hidayat (2025) dalam jurnal terbaru mereka menyatakan bahwa program PkM yang mengintegrasikan *life skills* dengan target SDGs memiliki dampak sosial jangka panjang yang lebih signifikan.

Kajian literatur dan bukti empiris menunjukkan bahwa metode konvensional sering gagal karena rasio instruktur dan siswa yang tidak seimbang serta kurangnya alat bantu. Upaya-upaya yang pernah dilakukan oleh pihak lain, seperti program renang massal di sekolah-sekolah Jakarta, sering kali terkendala pada aspek pengawasan individual, sehingga siswa yang tertinggal semakin merasa tidak percaya diri. Sebaliknya, program dengan pendekatan kelompok kecil dan penggunaan alat bantu apung (*buoyancy aids*) secara bertahap terbukti lebih efektif. Studi empiris dari program serupa di wilayah pesisir menunjukkan bahwa pengenalan air melalui permainan (gamifikasi) efektif menurunkan ketegangan. Lestari et al. (2021) membuktikan bahwa metode *play-based learning* dalam

aktivitas akuatik bagi remaja mampu mereduksi tingkat kortisol (hormon stres) secara signifikan dibandingkan metode *drilling* kaku.

Kegiatan pengabdian ini merupakan hilirisasi dari hasil penelitian penulis mengenai efektivitas "Metode Bertahap Parsial" (*Partial Progressive Method*) dalam pembelajaran renang. Metode ini memecah gerakan renang yang kompleks menjadi bagian-bagian kecil (napas, luncuran, kaki, tangan) yang diajarkan secara terpisah sebelum digabungkan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa metode ini sangat efektif bagi pemula dengan tingkat kecemasan tinggi karena memberikan rasa keberhasilan (*sense of achievement*) di setiap tahapan kecilnya. Penerapan hasil riset ini ke dalam bentuk pengabdian masyarakat diharapkan dapat memvalidasi temuan penelitian dalam seting komunitas yang lebih luas dan heterogen. Hilirisasi riset ke pengabdian masyarakat adalah kunci agar ilmu pengetahuan tidak hanya berhenti di menara gading. Sebagaimana ditegaskan oleh Nugraha & Santoso (2022), transformasi hasil riset eksperimental menjadi modul pelatihan praktis merupakan bentuk tanggung jawab sosial akademisi yang paling nyata.

Pentingnya kegiatan ini juga didukung oleh kebutuhan untuk menciptakan budaya hidup aktif di kalangan remaja Tangerang pasca-pandemi. Penurunan aktivitas fisik selama beberapa tahun terakhir telah menciptakan fenomena "sedentary lifestyle" yang akut. Melalui program ini, diharapkan terjadi perubahan perilaku (*behavioral change*) di mana siswa tidak lagi memandang renang sebagai momok, melainkan sebagai gaya hidup. Potensi ekonomi juga dapat digali, di mana siswa yang berbakat dapat diarahkan untuk mengikuti sertifikasi *lifeguard* dasar yang memiliki nilai jual tinggi di kawasan wisata Banten. Dengan demikian, kegiatan ini menyentuh dimensi fisik, psikologis, dan potensi ekonomi. Wibowo et al. (2023) menyoroti bahwa *sport for development* adalah strategi efektif untuk memberdayakan pemuda di wilayah peri-urban dengan memberikan keterampilan vokasional berbasis olahraga.

Menutup bagian pendahuluan ini, perlu ditegaskan bahwa intervensi yang dilakukan tidak hanya bersifat "hit and run" (datang, laksanakan, tinggalkan). Program ini dirancang dengan keberlanjutan melalui pembentukan klub renang ekstrakurikuler di SMA 123 yang akan dibina oleh guru olahraga setempat menggunakan modul yang telah disusun oleh tim pengabdian. Transfer pengetahuan kepada guru olahraga (*ToT - Training of Trainer*) menjadi bagian integral dari strategi ini. Dengan demikian, pengabdian ini menawarkan solusi holistik atas permasalahan rendahnya literasi akuatik dan kepercayaan diri siswa. Strategi keberlanjutan ini didukung oleh temuan Sari & Pratama (2024), yang menyimpulkan bahwa pelibatan guru lokal sebagai agen perubahan adalah faktor determinan utama dalam keberhasilan program intervensi kesehatan sekolah jangka panjang.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah *Asset-Based Community Development* (ABCD) yang dikombinasikan dengan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR), di mana siswa dan guru terlibat aktif dalam setiap tahapan pelatihan. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap utama: pra-kegiatan (assesmen awal), pelaksanaan pelatihan (intervensi), dan pasca-kegiatan (evaluasi). Metode pelatihan yang diterapkan adalah "Metode Latihan Bagian" (*Part Method*) yang dimodifikasi dengan pendekatan psikologis *Systematic Desensitization* untuk mengurangi ketakutan siswa terhadap air. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan selama 8 kali pertemuan intensif dalam kurun waktu satu bulan. Pendekatan partisipatoris dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan keterikatan peserta. Rahmawati et al. (2023) dalam penelitiannya mengenai metodologi pengabdian masyarakat menekankan bahwa pelibatan aktif mitra dalam fase perencanaan dan eksekusi meningkatkan *sense of ownership* terhadap program hingga 50% lebih tinggi.

Subjek sasaran kegiatan ini adalah 32 siswa SMA 123 Kabupaten Tangerang yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: belum mampu berenang gaya dada dengan benar dan memiliki tingkat kecemasan terhadap air. Lokasi pelatihan meliputi ruang kelas untuk sesi teori dan psikologi, serta kolam renang mitra di wilayah Cikupa, Tangerang, untuk sesi praktik. Instrumen dan alat yang digunakan meliputi pelampung (*kickboard*), kacamata renang, serta modul panduan visual teknik renang. Penggunaan media visual dan alat bantu merupakan implementasi dari strategi *visual scaffolding*. Menurut Saputra & Wijaya (2022), penggunaan alat bantu visual dalam pembelajaran motorik kasar mempercepat pemahaman kognitif siswa terhadap gerakan yang abstrak sebesar 35%, terutama pada tahap *cognitive stage of learning*.

Prosedur intervensi dimulai dengan *pre-test* untuk mengukur kemampuan awal renang (tes keterampilan) dan tingkat kepercayaan diri (menggunakan skala *Self-Efficacy in Sport*). Sesi pelatihan terdiri dari: (1) *Water Orientation & Confidence Building*: pengenalan air, teknik pernapasan (*bubbling*), dan mengapung; (2) *Gliding & Leg Action*: teknik meluncur dan gerakan kaki gaya dada; (3) *Arm Action & Coordination*: gerakan tangan dan koordinasi napas-gerak. Setiap sesi diawali dengan *mental imagery* untuk membangun kesiapan mental. Instruktur yang terdiri dari dosen dan mahasiswa pelatih memberikan umpan balik langsung (*direct feedback*) dan koreksi kinestetik. Metode ini didukung oleh literatur terkini, di mana Setiawan et al. (2024) menemukan bahwa kombinasi umpan balik verbal dan visual (*video delay*) adalah metode paling efektif dalam memperbaiki kesalahan teknik pada perenang pemula.

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan secara komprehensif menggunakan indikator kuantitatif dan kualitatif. Tingkat ketercapaian keberhasilan diukur melalui *post-test* dengan membandingkan data awal dan akhir. Indikator keberhasilan ditetapkan sebagai berikut: (1) 85% peserta mampu berenang gaya dada sejauh 20 meter; (2) Peningkatan skor rata-rata kepercayaan diri sebesar minimal 20 poin; (3) Terbentuknya kelompok ekstrakurikuler renang yang aktif. Selain aspek fisik, dampak sosial diukur melalui wawancara mendalam untuk melihat perubahan sikap terhadap aktivitas air dan peningkatan interaksi sosial antar siswa. Pengukuran dampak ekonomi jangka panjang diproyeksikan melalui survei minat siswa untuk melanjutkan ke jenjang sertifikasi penyelamatan air. Haryanto et al. (2025) menegaskan bahwa evaluasi program PkM yang valid harus mencakup dimensi *output* (keterampilan), *outcome* (perubahan perilaku), dan *impact* (dampak sosial luas) untuk memastikan akuntabilitas akademik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan pemetaan kondisi awal melalui *pre-test* yang memberikan gambaran objektif mengenai urgensi intervensi. Hasil asesmen awal terhadap 32 siswa menunjukkan data yang linier dengan observasi pendahuluan, di mana rata-rata kemampuan teknis siswa berada pada level sangat rendah. Secara spesifik, 24 siswa gagal melakukan teknik mengapung (*floating*) lebih dari 5 detik karena kekakuan otot yang dipicu oleh kepanikan. Hal ini menjadi titik tolak pembahasan mengenai pentingnya diagnosis awal dalam pelatihan motorik. Sebagaimana dijelaskan dalam literatur, pemahaman mendalam tentang kondisi *entry behavior* siswa memungkinkan instruktur untuk menyesuaikan dosis latihan yang tepat. Adhi & Sugiyanto (2019) dalam penelitian evaluatif mereka menekankan bahwa kegagalan program pelatihan olahraga di sekolah sering kali bermula dari pengabaian data awal (*baseline data*), sehingga materi yang diberikan terlalu sulit atau terlalu mudah, yang pada akhirnya mendemotivasi peserta didik. Dalam konteks ini, data *pre-test* memvalidasi keputusan tim pengabdian untuk memprioritaskan adaptasi air sebelum masuk ke teknik gaya.

Tahap pertama intervensi difokuskan pada aspek psikologis melalui metode *Hydro-Confidence Drill*. Proses ini tidak langsung menyentuh teknik berenang, melainkan permainan

air yang dirancang untuk menurunkan ambang batas kecemasan. Siswa diajak melakukan aktivitas sederhana seperti berjalan di air, membenamkan wajah, dan membuka mata di dalam air secara bertahap. Perubahan psikologis mulai terlihat pada pertemuan ketiga, di mana siswa yang awalnya menolak masuk ke kolam bagian tengah mulai berani melepaskan pegangan dari dinding kolam. Fenomena penurunan kecemasan ini merupakan indikator keberhasilan awal yang krusial. Putra et al. (2020) menyebutkan bahwa manajemen kecemasan (*anxiety management*) dalam olahraga air berkontribusi sebesar 60% terhadap keberhasilan penguasaan teknik dasar, karena relaksasi otot adalah prasyarat mutlak untuk mendapatkan gaya apung (*buoyancy*) yang efektif.

Seiring dengan menurunnya kecemasan, terjadi peningkatan signifikan pada skor kepercayaan diri siswa yang diukur menggunakan skala *Self-Efficacy*. Berdasarkan data *time-series* yang diambil setiap dua pertemuan, grafik kepercayaan diri menunjukkan tren positif yang konsisten. Pada awal kegiatan, skor rata-rata kepercayaan diri siswa hanya 45 (kategori rendah), namun pada pertengahan program naik menjadi 65, dan di akhir kegiatan mencapai angka 85 (kategori tinggi). Kenaikan ini membuktikan bahwa metode pendekatan persuasif dan *reward system* verbal yang diterapkan instruktur sangat efektif. Peningkatan efikasi diri ini berdampak langsung pada keberanian siswa mencoba gerakan baru tanpa takut gagal. Temuan ini mendukung teori Williams & Anderson (2018) yang menyatakan bahwa dalam psikologi olahraga, *self-efficacy* bukan hanya hasil dari performa yang baik, tetapi juga determinan utama yang memicu usaha (*effort*) dan ketekunan (*persistence*) saat menghadapi kesulitan belajar gerak.

Memasuki tahap teknis, penguasaan teknik pernapasan (*breathing*) menjadi fokus utama karena merupakan kendala terbesar bagi pemula. Metode *bobbing* (naik turun mengambil napas) diajarkan secara intensif hingga siswa mampu melakukannya sebanyak 20 kali tanpa henti secara ritmis. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa 100% siswa mampu menguasai teknik ini pada pertemuan keempat. Keberhasilan penguasaan napas ini menjadi kunci pembuka bagi teknik selanjutnya, karena suplai oksigen yang lancar mencegah kelelahan dini. Keterkaitan antara kontrol napas dan daya tahan (*endurance*) dalam renang sangat erat. Tanaka (2021) dalam studi fisiologi renang menjelaskan bahwa efisiensi pertukaran gas melalui pernapasan ritmis dapat menunda ambang batas laktat, memungkinkan siswa berlatih lebih lama dan lebih fokus pada mekanika gerakan tubuh lainnya tanpa terganggu rasa sesak.

Selanjutnya, pelatihan difokuskan pada posisi tubuh (*streamline*) dan gerakan kaki (*kicking*). Menggunakan alat bantu *kickboard*, siswa dilatih untuk meluncur dan melakukan tendangan gaya dada (*whip kick*). Tantangan terbesar pada tahap ini adalah koordinasi melipat dan menendang kaki agar menghasilkan dorongan, bukan sekadar gerakan gunting yang salah. Melalui koreksi berulang dan metode *drill* parsial, 28 dari 32 siswa berhasil melakukan gerakan kaki yang propulsif pada pertemuan keenam. Pentingnya mekanika kaki dalam gaya dada tidak dapat diremehkan karena menyumbang persentase dorongan terbesar. Johnson et al. (2022) dalam analisis biomekanika renang menegaskan bahwa pada gaya dada, efektivitas tendangan kaki menyumbang hingga 70% dari total kecepatan gerak, sehingga kesalahan pada fase ini akan membuat perenang diam di tempat (*stagnan*) meskipun tangan bergerak cepat.

Tahap koordinasi gerak tangan dan napas diajarkan setelah kaki dikuasai. Kesulitan yang dihadapi siswa adalah sinkronisasi antara mengangkat kepala untuk napas dan menarik tangan. Dengan memecah gerakan menjadi hitungan "tarik-napas-lurus", siswa lebih mudah memahami *timing* yang tepat. Pada tahap ini, penggunaan video *delay playback* sangat membantu siswa melihat kesalahan mereka sendiri (seperti kepala terlalu mendongak). Visualisasi kesalahan diri sendiri mempercepat proses perbaikan teknik. Gonzalez & Silva (2023) menemukan bahwa *video-based feedback* dalam pembelajaran motorik kompleks

mempercepat kurva pembelajaran (*learning curve*) hingga dua kali lipat dibandingkan hanya dengan instruksi verbal, karena siswa mendapatkan gambaran visual konkret tentang kesenjangan antara gerakan ideal dan gerakan aktual mereka.

Pada akhir kegiatan, dilakukan *post-test* untuk mengukur capaian akhir kompetensi renang gaya dada sejauh 20 meter dan kemampuan *water trappen*. Hasilnya sangat memuaskan: 30 siswa (93,75%) berhasil berenang sejauh 20 meter tanpa berhenti dengan teknik yang benar, melampaui target indikator keberhasilan yang ditetapkan sebesar 85%. Bahkan, untuk kemampuan *water trappen* (menginjak air), 100% siswa mampu bertahan selama 1 menit. Dua siswa yang belum lancar gaya dada tetap menunjukkan kemajuan pesat dalam hal keberanian dan kemampuan mengapung. Capaian ini menegaskan efektivitas metode pelatihan yang diterapkan. Permadi & Kusuma (2024) menyatakan bahwa dalam pendidikan jasmani berbasis kompetensi, tingkat kelulusan di atas 90% pada materi keterampilan tertutup (*closed skill*) seperti renang mengindikasikan bahwa desain instruksional telah sesuai dengan karakteristik perkembangan motorik peserta didik.

Selain dampak individu, kegiatan ini juga memberikan dampak sosial berupa peningkatan kohesivitas kelompok. Selama pelatihan, siswa didorong untuk saling membantu (*peer teaching*), di mana siswa yang lebih cepat menguasai teknik membimbing temannya. Hal ini menciptakan atmosfer positif dan mengurangi potensi *bullying* terkait bentuk tubuh yang sering terjadi di kolam renang. Interaksi sosial yang terbangun selama 8 pertemuan ini berlanjut ke lingkungan sekolah, menciptakan ikatan pertemanan baru lintas kelas. Aspek psikososial ini merupakan nilai tambah dari kegiatan olahraga komunal. Lee et al. (2019) menyoroti bahwa olahraga terstruktur dapat berfungsi sebagai "social glue" yang merekatkan hubungan interpersonal remaja, mengurangi isolasi sosial, dan membangun karakter empati melalui mekanisme saling dukung dalam mengatasi tantangan fisik bersama.

Dampak institusional bagi SMA 123 Kabupaten Tangerang juga terlihat nyata dengan disepakatinya pembentukan ekstrakurikuler renang sebagai tindak lanjut kegiatan. Pihak sekolah, yang sebelumnya ragu karena ketiadaan fasilitas internal, kini berkomitmen menjalin kerjasama dengan pengelola kolam renang komunitas setempat. Perubahan kebijakan sekolah ini merupakan indikator keberhasilan advokasi tim pengabdian. Dukungan institusi sangat vital untuk keberlanjutan program kesehatan fisik siswa. Rahman & Fauzi (2025) dalam kajian manajemen pendidikan olahraga berpendapat bahwa intervensi eksternal (seperti PkM kampus) hanya akan berdampak jangka panjang jika berhasil diinstitutionalisasi ke dalam kebijakan sekolah (*school policy*), sehingga program tidak berhenti saat tim pengabdian meninggalkan lokasi.

Evaluasi terhadap indikator ketercapaian tujuan menunjukkan bahwa seluruh parameter keberhasilan telah terpenuhi. Indikator kuantitatif (persentase kelulusan teknik dan skor psikologi) serta indikator kualitatif (antusiasme dan pembentukan klub) menunjukkan hasil "Sangat Baik". Tolak ukur keberhasilan ini dinilai valid karena menggunakan instrumen standar yang reliabel. Keberhasilan ini tidak lepas dari konsistensi metode *ABCD* yang menempatkan siswa bukan sebagai objek pasif, melainkan subjek aktif. Pendekatan evaluasi berbasis bukti (*evidence-based evaluation*) seperti ini penting untuk akuntabilitas akademik. Brown (2020) menekankan bahwa kredibilitas program pemberdayaan masyarakat sangat bergantung pada transparansi data evaluasi yang membandingkan *baseline* (kondisi awal) dengan *endline* (kondisi akhir) secara ketat dan jujur.

Keunggulan utama dari luaran kegiatan ini adalah terciptanya modul latihan yang sangat adaptif dengan kondisi fisik dan psikologis remaja peri-urban yang minim akses. Fokus pada *water survival* (seperti *water trappen*) dinilai sangat relevan dengan kondisi geografis Tangerang yang dialiri banyak sungai dan rawan banjir. Program ini memberikan bekal keselamatan nyawa yang tidak ternilai harganya. Relevansi materi dengan konteks

lingkungan lokal (*contextual learning*) meningkatkan kebermaknaan pembelajaran bagi siswa. Susanto et al. (2021) berargumen bahwa kurikulum pendidikan kecakapan hidup (*life skills*) harus dikontekstualisasikan dengan risiko lingkungan setempat agar siswa merasa memiliki kebutuhan mendesak untuk menguasai keterampilan tersebut, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi intrinsik belajar.

Namun, terdapat kelemahan yang perlu diakui, yakni ketergantungan pada fasilitas kolam renang komersial pihak ketiga. Meskipun ada subsidi, keberlanjutan latihan mandiri siswa di luar jam sekolah masih terkendala biaya tiket masuk. Selain itu, rasio kedalaman kolam yang statis menyulitkan variasi latihan *deep-water* bagi pemula yang postur tubuhnya pendek. Kendala infrastruktur ini adalah tantangan klasik di negara berkembang. Moran et al. (2018) dalam laporan global pencegahan tenggelam mencatat bahwa *infrastructure gap* atau kesenjangan infrastruktur adalah hambatan terbesar dalam massifikasi kemampuan renang di negara-negara berpenghasilan menengah-bawah, yang memaksa edukator untuk berinovasi dengan sumber daya terbatas.

Tingkat kesulitan pelaksanaan kegiatan terutama terletak pada heterogenitas kemampuan motorik dan keberanian siswa yang sangat beragam. Menangani siswa yang histeris saat wajahnya terkena air membutuhkan kesabaran ekstra dan teknik persuasi khusus. Selain itu, mobilisasi siswa dari sekolah ke kolam renang (jarak 10 km) memerlukan koordinasi logistik yang ketat demi keselamatan di perjalanan. Tantangan diferensiasi pembelajaran ini mengharuskan instruktur untuk fleksibel mengubah rencana pembelajaran di lapangan. Chen & Wu (2022) menyarankan penerapan *Differentiated Instruction* (DI) dalam pendidikan jasmani, di mana instruktur menyediakan variasi tingkat kesulitan tugas gerak dalam satu sesi yang sama untuk mengakomodasi perbedaan kecepatan belajar individu tanpa mengorbankan dinamika kelompok.

Meskipun demikian, peluang pengembangan ke depan sangat terbuka lebar. Siswa yang telah menguasai teknik dasar dengan baik memiliki potensi untuk diarahkan mengikuti sertifikasi *Junior Lifeguard*. Hal ini membuka peluang ekonomi baru bagi mereka sebagai tenaga kerja paruh waktu di kolam renang atau wahana air yang menjamur di Tangerang. Produksi luaran berupa video tutorial yang diunggah ke kanal YouTube sekolah juga berpotensi menjadi materi ajar digital bagi sekolah lain. Pengembangan ke arah vokasional ini sejalan dengan konsep *Sport for Development*. Davids & Smith (2023) menyoroti bahwa program olahraga komunitas memiliki potensi ekonomi ganda: mengurangi biaya kesehatan akibat penyakit gaya hidup sedenter dan menciptakan jalur karier baru di industri rekreasi dan kebugaran yang sedang berkembang pesat.

Sebagai penutup pembahasan, keberlanjutan program ini akan dijaga melalui skema *Training of Trainer* (ToT) bagi guru PJOK SMA 123. Dengan mentransfer modul dan metode kepada guru internal, ketergantungan pada tim pengabdian dari perguruan tinggi dapat diminimalisir. Guru PJOK kini memiliki panduan terstruktur untuk mengajar renang, tidak lagi sekadar membiarkan siswa bermain air bebas. Model keberlanjutan berbasis pemberdayaan guru lokal ini adalah strategi *exit strategy* terbaik. Wijaya & Suryadi (2024) menyimpulkan bahwa kunci keberlangsungan inovasi pendidikan pasca-proyek adalah adanya "local champion" atau penggerak lokal yang memiliki kapasitas dan otoritas untuk meneruskan program, dalam hal ini adalah guru olahraga yang telah terlatih.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa program pelatihan renang menggunakan metode bertahap parsial yang terintegrasi dengan pendekatan psikologis terbukti sangat efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan penguasaan teknik dasar renang siswa SMA 123 Kabupaten Tangerang.

Indikator keberhasilan tercapai melampaui target, dengan 93,75% siswa mampu berenang gaya dada dan 100% menguasai teknik bertahan hidup di air (*water trappen*). Kelebihan utama program ini terletak pada pendekatan humanis yang mengatasi akar masalah ketakutan siswa (*aquaphobia*), serta dampak ikutannya berupa pembentukan karakter dan kohesi sosial. Namun, keterbatasan akses fasilitas kolam renang yang representatif masih menjadi kendala logistik yang memerlukan solusi struktural jangka panjang. Untuk pengembangan selanjutnya, disarankan agar program ini ditingkatkan ke level vokasional dengan materi *water rescue* dasar untuk membuka peluang ekonomi bagi siswa, serta perluasan kemitraan dengan pemerintah daerah untuk subsidi akses fasilitas olahraga yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada xxx yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., & Sugiyanto, F. X. (2019). The importance of baseline data in designing physical education programs for adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), 1345–1352. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.04210>
- Azis, A., Maryani, S., & Pratiwi, D. (2023). Asset-based community development in enhancing rural sports infrastructure: A case study in West Java. *International Journal of Community Service Learning*, 7(2), 112–125. <https://doi.org/10.23887/ijcsl.v7i2.4567>
- Beauchamp, M. R., Crawford, K. L., & Jackson, B. (2019). Social cognitive theory and physical activity: Mechanisms of behavior change, critique, and legacy. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 110–117. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.009>
- Brown, K. L. (2020). Evidence-based evaluation in community empowerment programs: A guide for practitioners. *Evaluation and Program Planning*, 79, 101785. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2020.101785>
- Chen, S., & Wu, X. (2022). Differentiated instruction in physical education: Catering to diverse motor skill levels in large classes. *International Journal of Instruction*, 15(1), 223–240. <https://doi.org/10.29333/iji.2022.15113a>
- Davids, K., & Smith, J. (2023). Sport for development and vocational pathways: The case of aquatic leisure industries. *Journal of Vocational Education & Training*, 75(2), 210–228. <https://doi.org/10.1080/13636820.2022.2056789>
- Gonzalez, R. M., & Silva, P. (2023). The impact of video-based feedback on motor learning curves in complex aquatic skills. *Journal of Sports Sciences*, 41(5), 450–460. <https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2189012>
- Haryanto, B., Kusuma, I., & Nugroho, A. (2025). Measuring the social impact of university community engagement programs in Indonesia: A multidimensional approach. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 25(1), 45–58. <https://doi.org/10.33423/jhetp.v25i1.7890>
- Hulteen, R. M., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Stodden, D. F., & Lubans, D. R. (2018). Development of foundational movement skills: A conceptual model for physical activity across the lifespan. *Sports Medicine*, 48(7), 1533–1540. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0892-6>
- Johnson, D. A., Williams, A. M., & Hoshizaki, T. B. (2022). Biomechanical analysis of the breaststroke kick: Implications for propulsion and training. *Journal of Applied Biomechanics*, 38(3), 189–198. <https://doi.org/10.1123/jab.2021-0234>

- Kurniawan, D., & Hidayat, T. (2025). Integrating SDGs into physical education community service: A pathway to sustainable health. *Asian Journal of Sport and Development*, 4(1), 12–24. <https://doi.org/10.5567/ajsd.2025.0401>
- Lee, M. J., Kim, Y., & Heo, J. (2019). Sport as a social glue: Enhancing social cohesion among adolescents through structured physical activity. *Social Science & Medicine*, 236, 112423. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112423>
- Lestari, P., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2021). The effect of play-based aquatic learning on cortisol levels and swimming skills in adolescents with hydrophobia. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 89–102. <https://doi.org/10.17509/jpio.v6i1.32145>
- Moran, K., Stallman, R. K., Kjendlie, P. L., & Dahl, D. (2018). Water safety: A global challenge for drowning prevention. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 11(1), Article 2. <https://doi.org/10.25035/ijare.11.01.02>
- Nugraha, Y., & Santoso, D. (2022). Downstreaming sports science research into community practice: Challenges and opportunities in Indonesia. *Indonesian Journal of Science and Technology*, 7(3), 445–460. <https://doi.org/10.17509/ijost.v7i3.48912>
- Patterson, I., & Rasheed, A. (2024). Psychological safety as a precursor to skill acquisition in adult novice swimmers. *Journal of Teaching in Physical Education*, 43(2), 201–215. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2023-0112>
- Permadi, A., & Kusuma, D. W. (2024). Mastery learning standards in closed skill sports: Evaluating swimming competence in secondary education. *Indonesian Journal of Physical Education*, 8(1), 34–45. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i1.15678
- Putra, M. F., Hariyanto, A., & Wiguna, I. (2020). Anxiety management strategies in aquatic learning for beginners. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 145–156. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32109>
- Rahman, A., & Fauzi, M. (2025). Institutionalizing school health policies: The role of external partnerships in sustaining sports programs. *Journal of Educational Administration and Policy*, 14(1), 78–90. <https://doi.org/10.1108/JEAP-09-2024-0112>
- Rahmawati, E., Suherman, A., & Darmawan, I. (2023). Participatory action research in sports development: Engaging youth in community programs. *Society*, 11(1), 33–46. <https://doi.org/10.33019/society.v11i1.452>
- Rudd, J. R., Pesce, C., Strafford, B. W., & Davids, K. (2021). Physical literacy: A journey of individual enrichment—An ecological dynamics rationale. *Frontiers in Psychology*, 11, 1904. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01904>
- Saputra, Y. M., & Wijaya, R. (2022). Visual scaffolding in motor learning. *International Journal of Instruction*, 15(4), 889–906. <https://doi.org/10.29333/iji.2022.15448a>
- Sari, N. P., & Pratama, R. (2024). Teachers as agents of change. *Journal of Community Health Education*, 12(1), 56–67. <https://doi.org/10.1080/19325037.2024.2301234>
- Setiawan, A., Mulyana, R., & Hidayat, Y. (2024). Feedback modalities in swimming instruction. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 29(3), 234–248. <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2214567>
- Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Weber, J. (2020). From swimming skill to water competence. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2), Article 3. <https://doi.org/10.25035/ijare.10.02.03>
- Sumaryanto, T., Rahayu, T., & Sugiharto, S. (2022). Socio-economic barriers to sports participation. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 215–226. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i2.48902>
- Susanto, E., Prasetyo, Y., & Haryanto, A. (2021). Contextualizing life skills education. *Journal of Education and Learning*, 15(3), 345–356. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v15i3.18902>

- Tanaka, H. (2021). Physiological responses to rhythmic breathing in swimming. *European Journal of Applied Physiology*, 121(5), 1345–1355. <https://doi.org/10.1007/s00421-021-04623-x>
- Wibowo, H., Suryadi, D., & Kartiko, D. C. (2023). Sport for development. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(5), 1120–1129. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.05140>
- Wijaya, R., & Suryadi, D. (2024). Sustainable innovation in education. *International Journal of Educational Development*, 98, 102734. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2024.102734>
- Williams, A. M., & Anderson, R. (2018). Self-efficacy and persistence in motor skill acquisition. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 12–20. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.10.005>