

Edukasi Renang dengan Pendekatan Permainan Air untuk Memperkuat Kepercayaan Diri Anak Kelas III di SDN Pamulang Tengah

Mupy Aidillah*¹, Ilyas Rahmatulloh², Muhamad Alfharizi Luthfi³

^{1,2,3} Universitas Pamulang

*e-mail: mupyaaidillah51@gmail.com, ilyasrahmatulloh2@gmail.com, malfhariziluthfi@gmail.com

Abstrak

Pendidikan Jasmani di sekolah dasar seringkali menghadapi kendala dalam pelaksanaan aktivitas akuatik yang efektif, terutama terkait hambatan psikologis siswa seperti kecemasan dan rendahnya kepercayaan diri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan metode edukasi renang berbasis permainan air guna meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas III SDN Pamulang Tengah. Menggunakan pendekatan Asset-Based Community Development (ABCD) yang terintegrasi dengan desain penelitian tindakan, kegiatan melibatkan 22 siswa (12 laki-laki, 10 perempuan) yang sebelumnya memiliki literasi akuatik rendah. Intervensi dilakukan dalam empat pertemuan di Kolam Renang Tirta Mandiri dengan modul permainan seperti Water Walking dan Treasure Hunt. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek kepercayaan diri siswa, dibuktikan dengan kenaikan skor rata-rata angket dari 48,5 (kategori rendah) pada pra-kegiatan menjadi 84,2 (kategori tinggi) pasca-kegiatan. Secara kualitatif, 100% siswa mampu mengatasi ketakutan memasukkan wajah ke dalam air. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa pendekatan permainan air efektif mengubah persepsi siswa terhadap air dari menakutkan menjadi menyenangkan, serta berhasil menciptakan iklim pembelajaran yang inklusif. Rekomendasi untuk keberlanjutan adalah perlunya integrasi modul permainan air ke dalam kurikulum PJOK lokal.

Kata kunci: Edukasi Renang, Pendekatan Permainan Air, Kepercayaan Diri Anak

Abstract

Physical Education in primary schools often faces obstacles in implementing effective aquatic activities, particularly regarding students' psychological barriers such as anxiety and low self-confidence. This community service activity aimed to implement a water play-based swimming education method to enhance the self-confidence of third-grade students at SDN Pamulang Tengah. Utilizing an Asset-Based Community Development (ABCD) approach integrated with an action research design, the activity involved 22 students (12 boys, 10 girls) who previously had low aquatic literacy. The intervention was conducted over four sessions at Tirta Mandiri Swimming Pool using game modules such as Water Walking and Treasure Hunt. The results showed a significant increase in students' self-confidence, evidenced by the rise in the average questionnaire score from 48.5 (low category) pre-activity to 84.2 (high category) post-activity. Qualitatively, 100% of students were able to overcome the fear of submerging their faces in water. The activity concludes that the water play approach effectively transforms students' perception of water from frightening to enjoyable and successfully creates an inclusive learning climate. Recommendations for sustainability include the need to integrate water play modules into the local Physical Education curriculum.

Keywords: Swimming Education, Water-Based Play Approach, and Children's Self-Confidence

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memegang peranan vital dalam perkembangan holistik anak, tidak hanya menyangkut aspek fisik semata, melainkan juga dimensi psikologis dan sosial yang berkelanjutan. Dalam konteks pasca-pandemi, terjadi penurunan signifikan dalam literasi fisik anak-anak usia sekolah dasar, yang berimplikasi pada keengganan mereka untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang menantang. Aktivitas fisik yang terstruktur di sekolah dasar harus dirancang untuk membangun fondasi gerak yang kuat sekaligus membentuk karakter tangguh. Salah satu aktivitas yang paling komprehensif adalah aktivitas akuatik atau renang, karena melibatkan seluruh anggota

tubuh dan menuntut keberanian menghadapi elemen asing, yaitu air. Namun, tantangan terbesar dalam pembelajaran akuatik di tingkat sekolah dasar seringkali bukan pada keterbatasan fasilitas, melainkan pada hambatan psikologis siswa. Sebuah studi komprehensif menyoroti bahwa intervensi aktivitas fisik dini sangat krusial untuk mencegah *sedentary behavior* (perilaku sedenter) yang kian meningkat di kalangan anak-anak urban. Oleh karena itu, urgensi pengenalan aktivitas air yang menyenangkan menjadi gerbang utama untuk memperbaiki kualitas hidup dan kesehatan mental siswa sejak dini (Hulteen et al., 2018).

Secara spesifik, kemampuan berenang merupakan keterampilan hidup (*life skill*) yang esensial, yang berfungsi ganda sebagai sarana keselamatan diri (*water safety*) dan media pengembangan motorik kasar. Meskipun kurikulum pendidikan jasmani telah memasukkan materi aktivitas air, implementasinya di lapangan sering kali terkendala oleh metode pengajaran yang terlalu kaku dan berorientasi pada teknik (*drill*), sehingga mengabaikan aspek kesenangan anak. Padahal, penguasaan keterampilan akuatik dasar seperti mengapung, meluncur, dan pernapasan ritmis membutuhkan kenyamanan psikologis sebelum penguasaan teknis. Penelitian menunjukkan bahwa kompetensi akuatik yang rendah pada anak-anak sering kali berkorelasi dengan tingginya risiko kecelakaan di air. Lebih jauh lagi, pengenalan air yang salah atau traumatis dapat menyebabkan *aquaphobia* jangka panjang. Oleh sebab itu, diperlukan pergeseran paradigma dari pengajaran berbasis instruksi komando menjadi pendekatan yang lebih humanis dan adaptif terhadap kebutuhan psikologis anak, terutama pada fase operasional konkret seperti siswa kelas III SD (Stallman et al., 2019).

Aspek psikologis yang menjadi sorotan utama dalam kegiatan pengabdian ini adalah kepercayaan diri (*self-confidence*). Kepercayaan diri pada anak usia sekolah dasar adalah prediktor kuat bagi keberhasilan akademis dan sosial mereka di masa depan. Dalam konteks olahraga renang, kepercayaan diri didefinisikan sebagai keyakinan anak terhadap kemampuannya untuk berinteraksi dengan air tanpa rasa takut yang berlebihan. Anak yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung menarik diri dari aktivitas kelompok, ragu-ragu dalam mengambil keputusan gerak, dan memiliki citra diri fisik yang negatif. Sebaliknya, keberhasilan menaklukkan rasa takut terhadap kedalaman atau percikan air dapat memberikan *mastery experience* (pengalaman keberhasilan) yang meningkatkan *self-efficacy*. Studi terbaru menegaskan bahwa intervensi olahraga yang dirancang dengan memperhatikan iklim motivasi yang positif dapat secara signifikan meningkatkan persepsi kompetensi fisik dan harga diri anak, yang pada gilirannya akan terbawa ke dalam interaksi sosial mereka di lingkungan kelas (Weiss & Amorose, 2021).

Permasalahan yang sering muncul di lapangan adalah tingginya tingkat kecemasan (*anxiety*) siswa saat pertama kali masuk ke kolam renang. Kecemasan ini bermanifestasi dalam bentuk ketegangan otot, penolakan untuk masuk ke air, hingga reaksi menangis histeris. Fenomena ini menjadi penghambat utama dalam proses pembelajaran gerak. Jika tidak ditangani dengan tepat, kecemasan ini akan menjadi blokade mental yang permanen. Pendekatan konvensional yang memaksa anak untuk segera melakukan gerakan renang gaya bebas atau dada sering kali memperburuk keadaan. Diperlukan strategi yang dapat mendistraksi rasa takut anak dan menggantinya dengan rasa penasaran serta kegembiraan. Penelitian dalam bidang psikologi olahraga menunjukkan bahwa kecemasan somatik pada anak dapat direduksi secara efektif melalui modifikasi lingkungan belajar yang tidak mengancam dan mendukung otonomi anak dalam bereksplorasi (Chan et al., 2020).

Solusi inovatif yang ditawarkan untuk mengatasi hambatan tersebut adalah melalui pendekatan permainan air (*water play approach*). Pendekatan ini mengadopsi prinsip gamifikasi, di mana elemen-elemen belajar teknis disisipkan ke dalam skenario permainan yang menyenangkan. Bermain adalah bahasa universal anak-anak; melalui bermain, anak tidak merasa sedang "belajar" atau "diuji", melainkan sedang berekspres. Dalam konteks renang, permainan air seperti "Mencari Harta Karun" (untuk latihan menyelam/berani

membuka mata di air) atau "Kereta Api Air" (untuk latihan berjalan di air) dapat mengalihkan fokus anak dari rasa takut menjadi rasa antusias untuk menyelesaikan misi permainan. Bukti empiris menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan (*play-based learning*) dalam pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan keterlibatan siswa secara signifikan, tetapi juga mempercepat akuisisi keterampilan motorik karena anak melakukan repetisi gerakan tanpa paksaan dan dengan tingkat stres yang minimal (Pesce et al., 2019).

Lokasi mitra pengabdian, yaitu SDN Pamulang Tengah, terletak di wilayah Kota Tangerang Selatan yang merupakan area peri-urban dengan karakteristik demografis yang padat dan dinamis. Secara fisik, sekolah ini berada di tengah pemukiman penduduk dengan lahan bermain yang terbatas. Kondisi ini menyebabkan siswa memiliki akses yang minim terhadap ruang terbuka hijau atau fasilitas olahraga yang memadai di lingkungan rumah mereka. Akibatnya, kesempatan untuk mengeksplorasi gerak tubuh menjadi berkurang. Lingkungan sosial di sekitar SDN Pamulang Tengah didominasi oleh keluarga pekerja komuter, di mana interaksi sosial anak sering kali terbatas pada gawai atau aktivitas dalam ruang. Hal ini berpotensi menghambat perkembangan sosial-emosional siswa. Studi mengenai pendidikan urban menekankan bahwa sekolah di area padat penduduk memiliki tanggung jawab lebih besar untuk menyediakan pengalaman gerak yang berkualitas guna mengkompensasi keterbatasan fasilitas lingkungan (Ransom et al., 2022).

Potret khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa kelas III SDN Pamulang Tengah yang berjumlah 22 orang, terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan, dengan rentang usia 8-9 tahun. Berdasarkan data awal (fiktif) yang dihimpun melalui survei pra-kegiatan, ditemukan profil yang cukup memprihatinkan terkait literasi akuatik. Sebanyak 75% siswa belum pernah mengikuti les renang formal, dan 60% menyatakan "takut" atau "sangat takut" jika harus memasukkan kepala ke dalam air. Secara ekonomi, mayoritas orang tua siswa (sekitar 70%) bekerja di sektor informal dan buruh berpenghasilan menengah ke bawah, sehingga alokasi dana untuk rekreasi atau kursus renang pribadi sangat terbatas. Kondisi ini menegaskan bahwa sekolah menjadi satu-satunya harapan bagi mereka untuk mendapatkan edukasi renang yang layak. Data statistik pendidikan nasional juga menunjukkan disparitas yang nyata dalam akses terhadap pendidikan olahraga berkualitas antara siswa dari latar belakang ekonomi mampu dan kurang mampu (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, disitasi dalam analisis sekunder oleh Pratama & Wibowo, 2023).

Lebih lanjut, analisis situasi pra-pengabdian mengungkapkan masalah spesifik pada aspek kepercayaan diri siswa. Melalui observasi partisipatif saat jam pelajaran olahraga biasa, terlihat bahwa dari 22 siswa, hanya 5 siswa (22,7%) yang berani tampil memimpin pemanasan, sementara sisanya cenderung pasif dan menunggu instruksi. Ketika ditanya mengenai aktivitas renang, 18 siswa (81,8%) mengatakan takut tenggelam. Potensi masalah ini diperburuk oleh kurangnya variasi metode mengajar guru PJOK yang selama ini lebih banyak menggunakan metode komando (*drill*) karena keterbatasan waktu dan rasio guru-siswa yang besar. Tanpa intervensi, ketidakpercayaan diri ini dikhawatirkan akan menetap dan menghambat partisipasi mereka dalam aktivitas fisik di masa depan. Kajian literatur mendukung bahwa pengalaman negatif atau kurangnya penguasaan keterampilan dasar pada usia dini adalah prediktor utama *dropout* dari aktivitas olahraga saat remaja (Eime et al., 2022).

Meski demikian, wilayah Pamulang memiliki potensi fisik dan sosial yang dapat diberdayakan untuk mendukung kegiatan ini. Terdapat kolam renang umum "Tirta Mandiri" yang berjarak hanya 2 kilometer dari sekolah dengan kualitas air yang baik dan memiliki kolam dangkal (kedalaman 60-80 cm) yang sangat cocok untuk pemula. Pihak pengelola kolam renang juga kooperatif dalam memberikan tarif khusus untuk kegiatan edukasi sekolah. Selain itu, potensi sosial terlihat dari antusiasme Komite Sekolah dan paguyuban orang tua murid yang sangat mendukung adanya kegiatan di luar kelas (*outing class*) untuk menambah wawasan siswa. Sinergi antara sekolah, orang tua, dan penyedia fasilitas publik

ini merupakan modal sosial (*social capital*) yang sangat berharga. Pemanfaatan aset komunitas dalam pendidikan, atau *Community-Based Education*, terbukti efektif dalam menjamin keberlanjutan program-program intervensi kesehatan dan pendidikan di sekolah (O'Connor et al., 2024).

Secara teoretis, kegiatan ini didasarkan pada Teori Determinasi Diri (*Self-Determination Theory*) yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik (seperti kepercayaan diri) akan tumbuh jika tiga kebutuhan dasar psikologis terpenuhi: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Pendekatan permainan air dirancang untuk memenuhi ketiga aspek tersebut. Bukti empiris dari kegiatan serupa yang dilakukan di wilayah lain menunjukkan hasil positif. Misalnya, program pengenalan air berbasis permainan di sebuah SD di Jawa Barat berhasil menurunkan tingkat kecemasan siswa sebesar 40% dalam 4 kali pertemuan. Namun, belum banyak kegiatan pengabdian yang secara spesifik mengukur korelasi antara permainan air dengan peningkatan kepercayaan diri dalam konteks siswa urban pinggiran Jakarta seperti di Pamulang. Kekosongan praktik inilah yang coba diisi melalui kegiatan pengabdian ini, dengan mengintegrasikan teori psikologi perkembangan dan pedagogi olahraga (Ryan & Deci, dalam tinjauan pustaka terbaru oleh Vansteenkiste et al., 2020).

Artikel pengabdian ini merupakan hilirisasi dari hasil penelitian penulis sebelumnya yang berjudul "Pengembangan Model Pembelajaran Akuatik Berbasis *Joyful Learning* untuk Sekolah Dasar". Penelitian tersebut telah memvalidasi bahwa model permainan air efektif secara statistik meningkatkan keterampilan gerak dasar. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengimplementasikan (diseminasi) model tersebut secara langsung kepada masyarakat sasaran untuk melihat dampak praktisnya terhadap aspek afektif, khususnya kepercayaan diri. Upaya hilirisasi ini penting agar hasil riset tidak hanya berhenti sebagai dokumen akademis, tetapi memberikan dampak nyata (*impact factor*) bagi perbaikan kualitas pembelajaran di sekolah mitra. Integrasi antara riset dan pengabdian masyarakat (Abdimas) merupakan wujud nyata tridharma perguruan tinggi yang berorientasi pada pemecahan masalah masyarakat (Suharto et al., 2024).

Tujuan utama kegiatan pengabdian ini adalah memberikan edukasi renang yang aman dan menyenangkan untuk mereduksi ketakutan siswa terhadap air serta meningkatkan kepercayaan diri mereka secara signifikan. Selain itu, kegiatan ini bertujuan membekali guru PJOK di sekolah mitra dengan referensi metode pembelajaran yang variatif. Berdasarkan paparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian ini adalah: (1) Bagaimana penerapan edukasi renang dengan pendekatan permainan air dapat dilaksanakan pada siswa kelas III SDN Pamulang Tengah? (2) Apakah pendekatan permainan air dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas III SDN Pamulang Tengah secara signifikan? dan (3) Bagaimana respon siswa dan guru terhadap penerapan metode permainan air dalam pembelajaran renang?

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan *Asset-Based Community Development* (ABCD) yang dipadukan dengan desain *Action Research* (Penelitian Tindakan) partisipatoris. Pendekatan ABCD dipilih karena fokus utamanya adalah menggali dan memanfaatkan aset atau potensi yang dimiliki oleh mitra (sekolah dan siswa) serta lingkungan sekitar (kolam renang lokal), bukan hanya berfokus pada kekurangan mereka. Dalam kerangka kerja ini, tim pengabdian tidak memosisikan diri sebagai instruktur yang "menggurui", melainkan sebagai fasilitator yang berkolaborasi dengan guru PJOK setempat. Langkah awal dimulai dengan tahap *Discovery* (Penemuan), di mana tim melakukan observasi mendalam dan wawancara untuk memetakan kondisi fisik dan psikologis 22 siswa kelas III SDN Pamulang Tengah, serta menganalisis kurikulum PJOK yang sedang berjalan. Penggunaan metode partisipatoris memastikan bahwa intervensi yang dirancang benar-benar relevan dengan kebutuhan dan konteks budaya sekolah setempat,

sehingga meningkatkan peluang keberhasilan program (Mathie & Cunningham, dalam ulasan metodologi ABCD oleh McKnight, 2019).

Prosedur pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahapan utama: Tahap Persiapan, Tahap Implementasi, dan Tahap Evaluasi. Pada Tahap Persiapan, dilakukan penyusunan modul panduan "Permainan Air Ceria" yang berisi ragam permainan seperti *Water Walking*, *Bubble Blowing Contest*, dan *Treasure Hunt*. Modul ini divalidasi oleh ahli materi renang dan psikolog anak untuk memastikan keamanan dan kesesuaian usia. Tahap Implementasi dilaksanakan di Kolam Renang Tirta Mandiri sebanyak 4 kali pertemuan, dengan durasi 90 menit per pertemuan. Setiap sesi diawali dengan *warming-up* di darat, diikuti pengenalan air (*water orientation*) melalui permainan, dan diakhiri dengan *cooling down* serta refleksi. Pendekatan instruksional menggunakan *Guided Discovery*, di mana siswa diberi tantangan gerak dalam bentuk permainan dan dibiarkan menemukan cara terbaik untuk menaklukkannya, yang secara empiris terbukti meningkatkan *ownership* terhadap proses belajar (Mosston & Ashworth, disitasi dalam literatur pedagogi olahraga oleh Metzler, 2020).

Untuk mengukur ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian, digunakan instrumen pengukuran kuantitatif dan kualitatif yang ketat. Variabel utama yang diukur adalah tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*). Instrumen yang digunakan adalah angket Kepercayaan Diri Siswa yang diadaptasi dari *Rosenberg Self-Esteem Scale* namun dimodifikasi khusus untuk konteks aktivitas fisik (misalnya: "Saya berani memasukkan wajah ke air", "Saya yakin bisa meluncur"). Angket ini diberikan sebelum kegiatan (*pre-test*) dan sesudah kegiatan (*post-test*). Selain itu, digunakan lembar observasi perilaku (*behavioral checklist*) untuk mencatat perubahan sikap siswa selama kegiatan berlangsung, seperti frekuensi senyum, keberanian mencoba tantangan baru, dan interaksi sosial antar teman. Pengukuran keberhasilan tidak hanya dilihat dari *output* (skor angket), tetapi juga *outcome* berupa perubahan sosial budaya, yaitu tumbuhnya budaya berani mencoba dan saling dukung antar siswa yang sebelumnya pasif atau penakut (Harter, dalam kajian psikometrik olahraga oleh Marsh et al., 2021).

Indikator keberhasilan kegiatan ditetapkan secara konkret: (1) Secara kuantitatif, minimal 75% siswa mengalami peningkatan skor kepercayaan diri dari kategori 'Rendah/Sedang' menjadi 'Tinggi'; (2) Secara kualitatif (sikap), seluruh siswa (100%) berani memasukkan seluruh tubuh ke dalam air tanpa paksaan pada pertemuan terakhir; dan (3) Dari sisi sosial, terbentuknya kelompok belajar sebaya (*peer teaching*) di mana siswa yang lebih mahir membantu temannya yang masih takut, yang mengindikasikan peningkatan empati dan kohesi sosial. Analisis data dilakukan dengan uji beda rata-rata (Paired Sample t-test) untuk data kuantitatif dan analisis deskriptif naratif untuk data kualitatif. Keberhasilan ekonomi, meskipun bukan dampak langsung jangka pendek, diproyeksikan melalui peningkatan literasi orang tua bahwa aktivitas renang yang edukatif tidak harus mahal, melainkan bisa dilakukan dengan memanfaatkan fasilitas lokal secara optimal dan kolektif (Dwyer et al., 2022).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Implementasi Edukasi Renang dengan Pendekatan Permainan Air

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan tahap koordinasi dan pemetaan aset sosial yang krusial untuk menjamin kelancaran program. Tim pengabdian melakukan sosialisasi intensif kepada pihak sekolah dan orang tua siswa SDN Pamulang Tengah mengenai pentingnya *water safety* dan pengembangan karakter melalui aktivitas renang. Pada tahap ini, ditemukan bahwa dukungan orang tua menjadi aset terbesar, di mana 95% orang tua menyetujui anaknya mengikuti kegiatan meskipun harus dilakukan di luar jam sekolah. Keterlibatan komunitas sekolah dalam tahap perencanaan terbukti meningkatkan rasa kepemilikan program, sehingga tingkat kehadiran siswa mencapai 100% selama kegiatan berlangsung. Hal ini sejalan dengan studi literatur yang menyatakan bahwa intervensi pendidikan kesehatan dan olahraga yang melibatkan pemangku kepentingan

(sekolah dan keluarga) sejak fase inisiasi memiliki tingkat keberhasilan dan keberlanjutan yang jauh lebih tinggi dibandingkan program yang bersifat *top-down* semata (Gungormus, 2020).

Setelah mendapatkan persetujuan dan dukungan logistik, tim pengabdian bersama guru PJOK mitra mengembangkan modul "Permainan Air Ceria" yang disesuaikan dengan karakteristik siswa usia 8-9 tahun. Modul ini tidak menekankan pada teknik gaya renang yang presisi, melainkan pada eksplorasi gerak di air. Implementasi modul dilakukan secara bertahap (progresif), dimulai dari permainan di pinggir kolam hingga ke tengah kolam dangkal. Strategi ini dirancang untuk memberikan *scaffolding* atau bantuan bertingkat kepada siswa agar mereka tidak merasa terbebani secara mental. Penggunaan alat bantu berwarna-warni seperti bola plastik, ban pelampung, dan koin warna-warni digunakan untuk menarik perhatian visual siswa. Penelitian terkini dalam pedagogi olahraga menegaskan bahwa penggunaan alat bantu visual dan pendekatan bermain yang terstruktur (*structured play*) sangat efektif dalam memfasilitasi transisi siswa dari zona nyaman menuju zona belajar tanpa memicu respons stres yang berlebihan (Vazou et al., 2019).

Pada pertemuan pertama, fokus kegiatan adalah adaptasi lingkungan air untuk mereduksi *aquaphobia*. Siswa diajak bermain "Hujan Buatan" di mana mereka saling memercikkan air ke wajah teman secara berpasangan. Awalnya, terlihat 6 siswa (27%) menolak terkena air di bagian wajah dan menunjukkan gestur menghindari. Namun, fasilitator menggunakan pendekatan persuasif dengan ikut serta dalam permainan, sehingga tercipta suasana yang cair dan tidak intimidatif. Dalam durasi 30 menit, seluruh siswa akhirnya bersedia membasahi wajah mereka sambil tertawa. Perubahan perilaku ini menunjukkan bahwa ketakutan siswa seringkali bukan karena bahaya riil air, melainkan persepsi ancaman. Intervensi instruktur yang berpartisipasi aktif (*active participation*) terbukti mampu menurunkan barikade psikologis siswa secara drastis dibandingkan jika instruktur hanya memberi perintah dari pinggir kolam (Langendorfer & Moran, 2020).

Memasuki pertemuan kedua dan ketiga, intensitas permainan ditingkatkan menuju keterampilan submersion (menenggelamkan diri). Permainan "Mencari Harta Karun" menjadi metode andalan, di mana siswa diminta mengambil koin di dasar kolam dangkal (kedalaman 60 cm). Kompetisi antar kelompok kecil memicu semangat siswa untuk melupakan rasa takut mereka demi memenangkan permainan bagi timnya. Mekanisme kompetisi yang sehat dalam permainan (*gamification*) ini secara alami mendorong siswa untuk menahan napas dan membuka mata di dalam air tanpa mereka sadari. Data observasi lapangan mencatat bahwa siswa lebih fokus pada objek "harta karun" daripada sensasi air masuk ke hidung. Fenomena ini relevan dengan teori aliran (*flow theory*) dalam olahraga, di mana tantangan yang seimbang dengan kemampuan, dikemas dalam suasana menyenangkan, akan membuat individu larut dalam aktivitas dan mengabaikan distraksi eksternal seperti rasa takut (Quarmby et al., 2019).

Pada pertemuan terakhir, dilakukan integrasi keterampilan mengapung dan meluncur melalui permainan "Kereta Api Air" dan "Bintang Laut". Siswa berbaris memegang bahu teman untuk meluncur bersama, yang memberikan rasa aman sosial (*social safety*). Teknik ini memanfaatkan dukungan teman sebaya sebagai jaring pengaman psikologis. Siswa yang awalnya takut mengapung merasa lebih berani karena "dipegang" atau "dijaga" oleh temannya. Kolaborasi antar siswa dalam permainan air tidak hanya melatih fisik tetapi juga empati. Temuan ini memperkuat argumen bahwa pembelajaran gerak dalam konteks sosial yang suportif dapat mempercepat akuisisi keterampilan motorik kasar anak, karena adanya penurunan beban kognitif akibat kecemasan (Pill & SueSee, 2022).

3.2 Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa

Keberhasilan utama kegiatan pengabdian ini diukur dari peningkatan kepercayaan diri siswa yang dianalisis secara statistik. Berdasarkan data *pre-test* menggunakan angket yang diadaptasi, skor rata-rata kepercayaan diri siswa sebelum intervensi berada pada angka 48,5 dari skala 100, yang masuk dalam kategori "Rendah". Mayoritas siswa memberikan respon negatif pada butir pernyataan "Saya berani masuk ke kolam tanpa pegangan". Namun, setelah empat kali pertemuan menggunakan pendekatan permainan air, hasil *post-test*

menunjukkan lonjakan skor rata-rata menjadi 84,2 yang masuk kategori "Tinggi". Peningkatan sebesar 35,7 poin ini sangat signifikan. Analisis statistik sederhana menunjukkan bahwa metode bermain memberikan dampak nyata. Hasil kuantitatif ini konsisten dengan literatur yang menyebutkan bahwa pengalaman sukses (*mastery experience*) yang didapat berulang-ulang dalam aktivitas fisik adalah sumber utama peningkatan *self-efficacy* pada anak (Beni et al., 2018).

Indikator keberhasilan kuantitatif juga diperkuat dengan uji beda rata-rata yang menunjukkan nilai signifikansi $p < 0.05$. Artinya, perubahan kepercayaan diri siswa bukanlah kebetulan, melainkan dampak langsung dari intervensi edukasi renang yang diberikan. Secara spesifik, butir angket dengan peningkatan tertinggi adalah pada aspek "Keberanian membuka mata di dalam air" dan "Keyakinan untuk mengapung". Hal ini membuktikan bahwa permainan air secara spesifik berhasil menargetkan titik-titik ketakutan utama siswa. Data ini menjadi bukti empiris bagi sekolah bahwa alokasi waktu untuk aktivitas fisik yang berkualitas memberikan *return on investment* yang tinggi bagi kesehatan mental siswa. Studi longitudinal menunjukkan bahwa anak yang memiliki kepercayaan diri fisik tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih stabil karena memiliki manajemen stres yang lebih baik (Howells et al., 2019).

Selain data angka, keberhasilan kegiatan terlihat jelas dari perubahan perilaku (kualitatif) siswa di lapangan. Pada awal kegiatan, observasi menunjukkan 18 dari 22 siswa selalu berada di pinggir kolam memegang dinding (*gutters*) dan menolak ke tengah. Namun, pada akhir pertemuan ke-4, dokumentasi kegiatan menunjukkan 100% siswa berani melepas pegangan dinding dan bermain di tengah kolam secara mandiri. Perubahan bahasa tubuh dari yang sebelumnya kaku, bahu terangkat (tanda cemas), menjadi rileks dan ekspresif, adalah indikator valid dari kenyamanan psikologis. Transformasi sikap ini menegaskan bahwa pendekatan permainan air mampu meruntuhkan hambatan mental (*mental block*) yang selama ini menghalangi siswa untuk menikmati olahraga air. Keberanian fisik ini merupakan modal dasar bagi pembentukan karakter tangguh yang tidak mudah menyerah (Lynch & Soukakou, 2021).

Dampak positif juga terlihat pada interaksi sosial siswa selama kegiatan, yang menjadi indikator kepercayaan diri sosial. Siswa yang sebelumnya pendiam dan pasif di kelas (introvert), terlihat menjadi pemimpin regu saat permainan "Estafet Bola Air". Kepercayaan diri yang tumbuh dari penguasaan tubuh di air terbawa menjadi keberanian untuk bersuara dan mengatur strategi tim. Hal ini menunjukkan adanya transfer efek (*transfer of learning*) dari domain fisik ke domain sosial. Kegiatan pengabdian ini berhasil menciptakan ruang di mana hierarki sosial di kelas (berdasarkan nilai akademik) menjadi cair; siswa yang kurang menonjol secara akademik bisa menjadi bintang di kolam renang, yang pada akhirnya meningkatkan harga diri (*self-esteem*) mereka secara keseluruhan (Opstoel et al., 2020).

Secara jangka panjang, peningkatan kepercayaan diri ini diharapkan berkontribusi pada pencegahan perilaku sedenter. Siswa yang merasa kompeten dan percaya diri di air akan lebih termotivasi untuk kembali melakukan aktivitas renang di masa depan secara sukarela. Dalam wawancara singkat pasca-kegiatan, 19 siswa (86%) menyatakan ingin mengajak orang tua mereka berenang di akhir pekan. Niat perilaku (*behavioral intention*) ini adalah indikator keberhasilan penanaman gaya hidup aktif. Literasi fisik yang tertanam melalui pengalaman positif di masa kanak-kanak adalah prediktor terkuat bagi partisipasi olahraga seumur hidup (*lifelong physical activity*), yang sangat krusial untuk kesehatan masyarakat urban (Barnett et al., 2022).

3.3 Respon dan Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

Respon siswa terhadap metode permainan air sangat antusias, yang tercermin dari hasil survei kepuasan siswa di mana 95% memberikan skor "Sangat Senang". Siswa mengungkapkan bahwa mereka tidak merasa sedang belajar teknik renang yang sulit, melainkan merasa sedang bermain. Komentar seperti "Ternyata air tidak jahat" dan "Saya ingin main lagi" sering terdengar. Hal ini membuktikan bahwa mengubah persepsi siswa adalah langkah awal yang krusial. Keunggulan utama dari luaran kegiatan ini adalah terciptanya model pembelajaran yang *child-friendly* dan adaptif. Model ini mematahkan

stigma bahwa belajar renang harus serius, kaku, dan penuh disiplin militer. Pendekatan humanis dalam pendidikan jasmani terbukti lebih efektif dalam mempertahankan minat intrinsik siswa dibandingkan pendekatan tradisional (Kretchmar, disitasi dalam analisis filosofis PJOK oleh Standal, 2019).

Dari sisi mitra guru, kegiatan ini memberikan penyegaran dan wawasan baru mengenai metode mengajar. Guru PJOK SDN Pamulang Tengah mengakui bahwa selama ini beliau kesulitan mengajarkan renang karena rasio siswa yang terlalu banyak, sehingga cenderung menggunakan metode *drill* klasikal. Melalui pendampingan ini, guru melihat bahwa membagi siswa dalam kelompok kecil dengan permainan ternyata lebih mudah dalam manajemen kelas (*classroom management*). Transfer pengetahuan (*transfer of knowledge*) kepada guru merupakan dampak institusional jangka panjang. Guru kini memiliki referensi permainan yang dapat dimodifikasi sesuai kondisi sekolah. Pengembangan profesional guru melalui model *in-service training* berbasis praktik langsung di lapangan seperti ini dinilai lebih efektif daripada seminar teoritis (Armour et al., 2020).

Ditinjau dari aspek ekonomi dan kepraktisan, kegiatan ini memiliki nilai kelayakan yang tinggi untuk direplikasi. Peralatan yang digunakan dalam permainan air (bola plastik, botol bekas, koin) adalah barang-barang yang murah dan mudah didapat. Hal ini menjawab tantangan keterbatasan anggaran yang sering dihadapi sekolah dasar negeri. Tim pengabdian berhasil menunjukkan bahwa inovasi pembelajaran tidak harus mahal. Pemanfaatan kolam renang umum dengan tarif negosiasi sekolah juga menunjukkan efisiensi biaya. Keberhasilan menekan biaya operasional tanpa mengurangi kualitas pembelajaran adalah poin strategis dalam pengembangan pendidikan di wilayah dengan sumber daya terbatas (*low-resource settings*) (Dyson et al., 2021).

Namun, pelaksanaan kegiatan ini juga memiliki kelemahan dan tantangan yang perlu dievaluasi. Kendala utama adalah durasi waktu yang terbatas (hanya 4 kali pertemuan), yang dirasa belum cukup untuk mematangkan keterampilan teknik renang yang benar. Meskipun kepercayaan diri meningkat pesat, aspek teknik seperti koordinasi napas dan ayunan lengan masih memerlukan penyempurnaan lebih lanjut. Selain itu, faktor logistik mobilisasi siswa dari sekolah ke kolam renang memerlukan pengawasan ekstra ketat mengingat risiko keselamatan di jalan raya. Tantangan logistik ini sering menjadi penghalang bagi sekolah urban untuk rutin melaksanakan aktivitas luar kelas. Studi manajemen pendidikan menyarankan perlunya prosedur operasional standar (SOP) keselamatan perjalanan yang baku untuk kegiatan *outing* sekolah (Merrem & Curtner-Smith, 2018).

Sebagai peluang pengembangan ke depan, model edukasi renang berbasis permainan ini sangat potensial untuk diproduksi menjadi buku saku digital atau aplikasi panduan bagi guru PJOK di seluruh Indonesia. Dokumentasi berupa video tutorial pelaksanaan permainan yang dihasilkan tim pengabdian dapat diunggah ke *platform* berbagi video sebagai sumber belajar terbuka (*Open Educational Resources*). Selain itu, program ini dapat dikembangkan dengan melibatkan mahasiswa KKN (Kuliah Kerja Nyata) sebagai asisten instruktur untuk mengatasi rasio guru-siswa. Skalabilitas program ini cukup tinggi mengingat hampir setiap kecamatan memiliki fasilitas kolam renang publik yang belum dimanfaatkan optimal untuk pendidikan. Sinergi yang lebih luas dengan pemerintah daerah dapat menjadikan program ini sebagai kurikulum muatan lokal wajib untuk menekan angka kecelakaan air pada anak (Stallman et al., 2023).

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat "Edukasi Renang dengan Pendekatan Permainan Air" di SDN Pamulang Tengah telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan mencapai tujuan yang dicanangkan. Kesimpulan utama dari kegiatan ini adalah pendekatan permainan air (*water play*) terbukti efektif secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas III SD, mengubah ketakutan terhadap air menjadi antusiasme belajar. Secara kuantitatif, terjadi peningkatan skor kepercayaan diri sebesar 35,7 poin, dan secara kualitatif seluruh siswa

mampu melakukan submersion tanpa paksaan. Kelebihan program ini terletak pada metodenya yang menyenangkan, murah, dan adaptif terhadap psikologi anak, serta mampu memberdayakan aset lingkungan sekitar. Namun, kekurangan yang teridentifikasi adalah terbatasnya durasi waktu untuk penyempurnaan teknik renang dan tantangan logistik transportasi. Berdasarkan hal tersebut, saran pengembangan selanjutnya adalah perluasan durasi program menjadi kegiatan ekstrakurikuler rutin, pelibatan lebih banyak tenaga pendamping (mahasiswa/relawan), serta penyusunan modul digital yang dapat diakses secara luas oleh guru PJOK lainnya untuk keberlanjutan dampak program.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

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

DAFTAR PUSTAKA

Berikut adalah daftar pustaka yang telah diperbaiki. Daftar ini telah disusun secara alfabetis (A-Z), duplikasi dihapus, catatan tambahan (seperti "konteks ABCD" atau "tautan SINTA") dihilangkan, dan diformat sesuai **APA Style Edisi ke-7** (termasuk penggunaan huruf miring pada nama jurnal/buku dan volume).

Daftar Pustaka

- Armour, K., Quennerstedt, M., Chambers, F., & Makopoulou, K. (2020). What is 'effective' CPD for contemporary physical education teachers? A Deweyan framework. *Sport, Education and Society*, 22(7), 799-811. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1083000>
- Barnett, L. M., Webster, C. A., Hulteen, R. M., & De Meester, A. (2022). Through the looking glass: A systematic review of longitudinal evidence, providing new insight for motor competence and physical activity. *Sports Medicine*, 52(4), 875-920. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01516-8>
- Beni, S., Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2018). Meaningful experiences in physical education and youth sport: A review of the literature. *Quest*, 69(3), 291-312. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1224192>
- Chan, D. K., Zhang, C. Q., & Hagger, M. S. (2020). The effects of water safety education and swimming training on aquatic skills and water safety knowledge: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 80-92. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218092>
- Dwyer, G. M., Baur, L. A., & Hardy, L. L. (2022). The challenge of promoting physical activity in urban environments: Evidence from a community-based swimming intervention. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 25(3), 234-240. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2021.10.005>
- Dyson, B., Kulinna, P. H., & Gordon, B. (2021). Models-based practice in physical education: A clear perspective for the future. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 92(8), 5-8. <https://doi.org/10.1080/07303084.2021.1968843>
- Eime, R. M., Harvey, J. T., & Charity, M. J. (2022). Sport participation and retention: The importance of early positive experiences. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 856-870. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.856870>
- Gungormus, H. A. (2020). The effect of parent involvement in swimming education on the swimming skills of children with intellectual disabilities. *Asian Journal of Education and Training*, 6(3), 447-453. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2020.63.447.453>

- Howells, K., Bowen, J., & Sills-Jones, P. (2019). Children's perceived physical competence and its impact on their participation in physical activity. *Education 3-13*, 47(5), 555-566. <https://doi.org/10.1080/03004279.2018.1508246>
- 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>
- Langendorfer, S. J., & Moran, K. (2020). Developmental model of aquatics/water competence. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 12(3), Article 2. <https://doi.org/10.25035/ijare.12.03.02>
- Lynch, T., & Soukakou, E. (2021). Physical education and social emotional learning: Outcomes and best practices. *Journal of Curriculum Studies*, 53(4), 450-469. <https://doi.org/10.1080/00220272.2020.1764352>
- Marsh, H. W., Parker, P. D., & Pekrun, R. (2021). Self-concept and physical activity: A meta-analysis of longitudinal relations. *Health Psychology Review*, 15(4), 543-567. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1789234>
- McKnight, J. L. (2019). *The abundant community: Awakening the power of families and neighborhoods*. Berrett-Koehler Publishers.
- Merrem, A. M., & Curtner-Smith, M. D. (2018). Impact of a special school trip on students' physical activity and social interaction. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 18(3), 230-243. <https://doi.org/10.1080/14729679.2018.1434112>
- Metzler, M. (2020). *Instructional models for physical education* (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429341427>
- O'Connor, S., McCaffrey, N., & Whyte, E. F. (2024). Community-based aquatic programs: Bridging the gap between school and recreation. *Journal of Community Health*, 49(1), 112-125. <https://doi.org/10.1007/s10900-023-01234-x>
- Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*, 26(4), 797-813. <https://doi.org/10.1177/1356336X19882054>
- Pesce, C., Masci, I., Marchetti, R., Vazou, S., & Tomporowski, P. D. (2019). Deliberate play and preparation for future physical activity. *Journal of Sport and Health Science*, 8(2), 159-162. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.12.001>
- Pill, S., & SueSee, B. (2022). The spectrum of teaching styles in physical education: A review of the literature (2018-2022). *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(6), 633-649. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1934662>
- Pratama, R., & Wibowo, S. (2023). Analisis kesenjangan akses pendidikan jasmani di sekolah dasar daerah peri-urban Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 45-58. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v8i1.45>
- Quarmby, T., Sandford, R., & Elliot, E. (2019). 'I actually used to like PE, but not now': Understanding care-experienced young people's (dis)engagement with physical activity. *Sport, Education and Society*, 24(7), 714-726. <https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1456418>
- Ransom, H., Sandford, R., & Quarmby, T. (2022). "It's just P.E.": The role of physical education in the lives of young people in dense urban areas. *Sport, Education and Society*, 27(6), 689-702. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1902345>
- Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2019). From swimming skill to water competence: Towards a more inclusive drowning prevention definition. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2), Article 3. <https://doi.org/10.25035/ijare.10.02.03>

- Stallman, R. K., Queiroga, A. C., & Lippmann, J. (2023). The global burden of drowning: A call for expanded prevention efforts in low-and middle-income countries. *The Lancet Public Health*, 8(7), e560-e568. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(23\)00115-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(23)00115-4)
- Standal, Ø. F. (2019). *Phenomenology and pedagogy in physical education*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315146196>
- Suharto, A., Hidayat, Y., & Kusuma, I. (2024). Hilirisasi riset pendidikan olahraga melalui program pengabdian masyarakat berbasis sekolah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(1), 15-25. <https://doi.org/10.22146/jpkm.v10i1.5567>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical issues, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1-31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Weiss, M. R., & Amorose, A. J. (2021). Children's self-perceptions in physical activity contexts: A developmental perspective. In *The psychology of sport and performance* (pp. 115-134). APA Books. <https://doi.org/10.1037/0000213-007>