

---

## **PELATIHAN MENCEGAH KECELAKAAN SAAT BERENANG PADA KELOMPOK ANAK-ANAK USIA DINI**

**<sup>1</sup>Herrywansyah, <sup>2</sup>Rustam Yulianto, <sup>3</sup>Risa Agus Teguh Wibowo**

<sup>123</sup>Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

<sup>3</sup>[risaagusteguhwibowo@gmail.com](mailto:risaagusteguhwibowo@gmail.com)

---

### **Abstract**

*Swimming is a sport that is liked by many people. This water sport has even become a branch of national and international sports competitions. Not only at the national level, at the international level, swimming has also been determined as one of the sports that are contested. Besides making the body healthy, swimming or swimming is a fun activity. This sports activity has been widely known to help improve posture and help maintain body weight.*

*From the results of the community service that has been carried out, it can be concluded that the service went well and the partners were satisfied with the implementation of the service that had been carried out by the service team from UTP Surakarta. For the next activity, it is hoped that the service team can continue by teaching various swimming techniques and movements/styles so that they can improve partners' swimming abilities.*

**Keywords:** *Swimming*

---

### **Abstrak**

Berenang merupakan salah satu cabang olahraga yang disukai banyak orang. Olahraga air ini bahkan telah menjadi cabang kompetisi olahraga nasional dan internasional. Tidak hanya tingkat nasional, tingkat internasional juga telah menetapkan renang sebagai salah satu cabang olahraga yang dilombakan. Selain membuat tubuh menjadi sehat, renang atau berenang merupakan kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan olahraga ini telah banyak diketahui dapat membantu memperbaiki postur tubuh serta membantu menjaga berat badan.

Dari hasil pengabdian masyarakat yang telah terlaksana dapat disimpulkan bahwa pengabdian berjalan dengan baik dan mitra merasa puas dengan pelaksanaan pengabdian yang telah dilaksanakan oleh tim pengabdian dari UTP Surakarta. Untuk kegiatan berikutnya harapannya tim pengabdian dapat melanjutkan dengan mengajarkan berbagai teknik dan gerak/gaya renang sehingga dapat meningkatkan kemampuan berenang mitra.

**Kata Kunci:** Renang

Submitted: 2023-01-07	Revised: 2023-01-11	Accepted: 2023-01-27
-----------------------	---------------------	----------------------

### **PENDAHULUAN**

Ada banyak pendapat yang menjelaskan pengertian mengenai olahraga ini, namun ringkasnya renang merupakan olahraga yang dilakukan di air, dengan menggerakkan tubuh (tangan dan kaki) agar tidak tenggelam. Jauh sebelum olahraga renang di-launching secara resmi, renang sudah dilakukan berabad sebelumnya. Ditemukannya lukisan perenang di dinding Gua Perenang yang tidak jauh dari Wadi Sora, Gilf Kebir, Mesir, menjadi bukti adanya renang sudah terdokumentasi dengan jelas sejak zaman prasejarah. Lukisan-lukisan di gua tersebut menggambarkan orang-orang yang berenang dengan gaya bebas dan gaya yang menyerupai binatang saat berenang.

Berenang merupakan salah satu cabang olahraga yang disukai banyak orang. Olahraga air ini bahkan telah menjadi cabang kompetisi olahraga nasional dan internasional. Tidak hanya tingkat nasional, tingkat internasional juga telah menetapkan renang sebagai salah satu cabang olahraga yang dilombakan. Selain membuat tubuh menjadi sehat, renang atau berenang merupakan kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan olahraga ini telah banyak diketahui dapat membantu memperbaiki postur tubuh serta membantu menjaga berat badan.

Praktiknya ada beberapa kendala yang bisa terjadi saat berenang salah satunya adalah kecelakaan saat berenang. Kecelakaan berenang bisa berakibat fatal bagi kesehatan bahkan bisa menyebabkan kematian. Untuk itu dalam berenang sebaiknya selalu waspada dan hati-hati agar kejadian buruk seperti kecelakaan tidak terjadi.

### **Menguasai gerak dasar renang**

Cara pertama untuk mencegah kecelakaan saat berenang dengan menguasai gaya renang dengan baik, paling tidak satu macam gaya renang harus dikuasai saat hendak berenang. Berenang yang baik bukan dengan gaya yang indah dan cepat, melainkan kita harus dapat terapung lama dan berenang dengan perlahan-lahan.

### **Melakukan peregangan/pemanasan**

Salah satu penyebab kecelakaan saat berenang adalah kaki keram maka dari itu sebelum berenang lakukan peregangan terlebih dahulu. Lakukan beberapa gerakan singkat sebelum berenang seperti loncat-loncat di tempat atau lari di tempat, putar lengan posisikan kedua tangan merentang sejajar bahu dan gerakkan memutar secara bersamaan, lakukan setiap gerakannya selam 10-15 detik.

### **Menguasai keselamatan individu**

Bagi seorang perenang profesional sangat penting untuk menguasai cara-cara praktis bagaimana menolong diri sendiri. Apabila seorang perenang menghadapi hal-hal yang tidak terduga sebelumnya seperti bertubrukan ketika sedang berenang, tersedak karena percikan air dan lain-lainnya, tidak akan panik.

Sebenarnya yang paling penting dalam menguasai teknik keselamatan individu adalah sanggup mengurus diri sendiri. Kita tidak mungkin mampu membantu mengurus orang lain kalau kita tidak dapat mengurus diri sendiri. Dan dengan mampu mengurus diri sendiri kita tidak perlu membahayakan jiwa orang lain yang harus mengurus kita.

## **Belajar mengapung dan pernafasan**

Teknik terapung merupakan keterampilan yang paling mudah dipelajari, setiap orang yang ingin belajar berenang harus belajar terapung terlebih dulu. Harus disadari bahwa setiap tubuh manusia, di samping mempunyai titik berat yang arahnya ke bawah, juga punya titik apung yang arahnya ke atas. Belajar teknik tersebut akan membuat kamu lebih mudah mengatur tubuh kamu saat berenang.

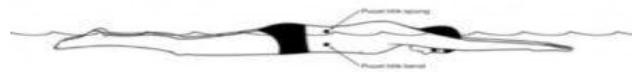
Renang memiliki beberapa macam gaya. Sebelum kita membahas tentang gaya renang, kita perlu mempelajari beberapa teknik dasar yang harus kita kuasai lebih dulu.

### **1. Teknik Mengapung**

Bagi pemula, teknik ini tidak mudah. Ketika melakukannya untuk pertama kali atau masih awal-awal latihan, biasanya tubuh masih kaku. Kunci melakukan teknik ini ada badan diharuskan rileks dan tetap tenang. Semakin panik, maka semakin besar kemungkinan tubuh akan tenggelam.



Gambar 4 Posisi Mengapung Terlentang



Gambar 5 Posisi Mengapung Telungkup

### **2. Teknik Pernafasan**

Pernafasan sangat penting dalam olahraga renang karena kekuatan dan kecepatan seorang perenang sangat dipengaruhi oleh kekuatan nafas. Pertama, berdiri di tepi kolam dengan rendah, namun pastikan wajah tetap berada di atas permukaan air.

Kedua, bernafaslah melalui mulut. Tahan beberapa waktu dan masukkan kepala ke dalam air. Jangan lupa hembuskan melalui hidung. Yang perlu diingat adalah menghirup nafas melalui mulut dan menghembuskannya melalui hidung. Ketiga, yang tidak kalah penting, melakukan latihan terus-menerus hingga menemukan pola bernafas yang khas sesuai kemampuan. Disarankan para ahli, latihan pernafasan dilakukan 10-15 kali setelah latihan agar nafas menjadi lebih kuat.

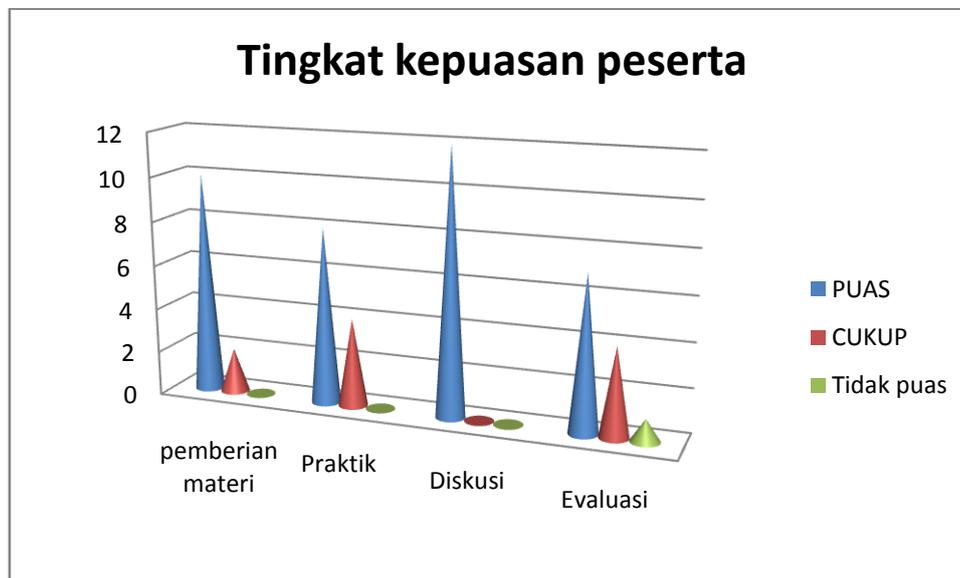
## METODE

Waktu pelaksanaan pengabdian, dimulai tanggal 2 - 12 Januari 2023, pukul 14.00 – 16.00 WIB. Metode Tim Pengabdian dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai berikut:

1. Metode ceramah yaitu menyampaikan materi olahraga renang terkait hakikat olahraga renang diantaranya yaitu: fasilitas dan alat-alat, serta salah satu gerak dasar renang.
2. Metode pelatihan yaitu pemberian teknik dasar renang dan latihan pemanasan yang sesuai.
3. Metode diskusi yaitu melaksanakan diskusi pada penyampaian materi maupun praktek lapangan.
4. Melaksanakan evaluasi secara menyeluruh dari metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi yang sudah dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis yang diperoleh peserta dari anak-anak yang mengikuti kegiatan pengabdian ini merasa puas dan dapat menambah wawasan terkait pencegahan kecelakaan saat berenang. Adapun hasil survey terkait kepuasan terhadap pelatihan dapat digambarkan dengan grafik sebagai berikut:



## KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian masyarakat yang telah terlaksana dapat disimpulkan bahwa pengabdian berjalan dengan baik dan mitra merasa puas dengan pelaksanaan pengabdian yang telah dilaksanakan oleh tim pengabdian dari UTP Surakarta. Untuk kegiatan berikutnya harapannya tim

pengabdian dapat dilanjutkan dengan mengajarkan berbagai teknik dan gerak/gaya renang sehingga dapat meningkatkan kemampuan berenang mitra.

#### **Daftar Pustaka**

Haller, David. 2007. Belajar Berenang. Bandung: Pionir Jaya

<https://www.gramedia.com/literasi/olahraga-renang/>

<https://www.merdeka.com/jabar/5-cara-mencegah-kecelakaan-pada-saat-berenang-penting-untuk-diwaspadai-klm.html>

Karnadi, Indik dan Sumarno. 2008. Renang. Jakarta: Universitas Terbuka

Subagyo. 2008. Teknik Dasar Renang. Bogor: Indo Book Citra Media

Suwandi, Suparno. 2008. Penjasorkes. Jakarta: Bumi Aksara