

## PELATIHAN BASIC SAFETY TRAINING DI KOLAM RENANG BAGI GURU PJOK SMK KAB. SOPPENG

Retno Farhana Nurulita<sup>1</sup>, Hikmad Hakim<sup>2</sup>, Silatul Rahmi<sup>3</sup>, Andi Sahrul Jahir<sup>4</sup>, Reza Mahyuddin<sup>5</sup>, Syamsinar<sup>6</sup>

<sup>1,3,4</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

<sup>2,5</sup> Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Makassar

<sup>6</sup> Pendidikan Matematika, Universitas Patempo

<sup>1</sup> [retno.farhana.nurulita@unm.ac.id](mailto:retno.farhana.nurulita@unm.ac.id)

### Abstract

*Basic safety training aims to provide participants with special skills to help prevent the risk of accidents that occur in water (swimming pools). This training is carried out through test methods, water training procedures, lectures and conversations. evaluation. Attention, willingness, enthusiasm for the material presented by the service implementing team, and the final post test includes direct observation evaluation criteria. Furthermore, evaluations in swimming pools involve many tasks to assist in the recovery of the victim both with and without equipment, trial diving, and rescue of swimmers. PJOK Vocational School Teacher District. Soppeng took part in a session held at the Ompo swimming pool, Soppeng Regency. A number of important conclusions include, after conducting field observations, the corner teachers are still not proficient in carrying out basic safety training procedures when there is a risk of accidents in swimming pools. Providing basic safety training in swimming pools for corner teachers can increase knowledge and skills in preventing the risk of accidents and provide awareness of the importance of swimming safety in swimming pools.*

**Keywords:** Basic, Safety, Training, Swimming

### Abstrak

Basic safety training bertujuan untuk memberikan peserta keterampilan khusus untuk membantu mencegah resiko kecelakaan yang terjadi di dalam air (kolam renang). Pelatihan ini dilakukan melalui metode tes, prosedur pelatihan air, ceramah, dan percakapan. penilaian. Perhatian, kemauan, kegembiraan terhadap materi yang disampaikan oleh tim pelaksana pengabdian, dan post test akhir mencakup kriteria evaluasi observasi langsung. Selanjutnya, evaluasi di kolam renang melibatkan banyak tugas untuk membantu pemulihan korban baik dengan atau tanpa peralatan, uji coba menyelam, dan penyelamatan perenang. Guru PJOK SMK Kab. Soppeng mengikuti sesi yang dilaksanakan di kolam renang Ompo Kabupaten Soppeng. Sejumlah kesimpulan penting, antara lain, setelah dilakukan observasi lapangan guru pjok masih belum mahir dalam melakukan prosedur basic safety training ketika terjadi resiko kecelakaan di kolam renang. Memberikan pelatihan basic safety training di kolam renang bagi guru pjok dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mencegah resiko terjadinya kecelakaan dan memberikan kesadaran pentingnya keselamatan berenang di kolam renang.

**Kata kunci:** Basic, Safety, Training, Renang

Submitted: 2024-05-1

Revised: 2024-05-14

Accepted: 2024-05-24

### Pendahuluan

Basic safety training adalah pelatihan dasar untuk meningkatkan kesadaran dan memahami pentingnya keselamatan dalam mencegah resiko terjadinya kecelakaan saat berenang di kolam renang (Prayogo, 2020). Terlibat dalam pengabdian masyarakat, penerapan pengetahuan seseorang untuk memajukan kemajuan masyarakat. Setiap orang bisa mengalami kecelakaan di kolam renang, termasuk mereka yang belum menjadi perenang profesional. Tenggelam adalah salah satu risiko terbesar yang terkait dengan olahraga renang dan jenis kecelakaan yang umum terjadi di kolam renang. Latihan renang ini memiliki risiko cedera, kram, tenggelam, bahkan kematian. Ini adalah tugas penjaga kolam, orang tua, orang dewasa, instruktur renang, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk menurunkan risiko tenggelam dan kecelakaan

dalam air. Di sisi lain, pentingnya untuk mempersiapkan diri Anda dengan keahlian basic safety training. Mengapa demikian karena persyaratan penyelamatan minimum dapat menyelamatkan diri sendiri dalam mengatasi kecelakaan seperti tenggelam.

Di Indonesia, renang merupakan olahraga yang sangat digemari (Nurulita, 2019). Banyak orang, baik orang dewasa, anak-anak, bahkan orang tua, menghadiri acara renang ini untuk tujuan rekreasi. Selain itu, kolam renang mungkin mendapatkan banyak popularitas sebagai pusat rehabilitasi dan refleksi. Oleh karena itu, untuk menghindari situasi berbahaya dalam olahraga renang, guru pjok harus mempersiapkan diri terlebih dahulu. Karena guru pjok hanya menerima pengajaran dan penguasaan dasar-dasar konservasi renang di sekolah atau perguruan tinggi yang waktunya sangat terbatas, maka penguasaan teknik dasar penyelamatan renang pada saat berenang dirasa sangat kurang. Untuk itu, tim pengabdian kepada masyarakat memberikan basic safety training air bagi guru pjok SMK Kab. Soppeng sangat diperlukan. Kesalahan dalam basic safety training penyelamatan muncul dari ketidaktahuan ini. Seorang guru pjok dapat melakukan penyelamatan renang dengan efektif dan efisien jika telah menyelesaikan basic safety training renang dan memiliki pengetahuan yang cukup tentang tekniknya.

Untuk mengurangi kemungkinan kesalahan atau kecelakaan di kolam renang (Rahyono, 2016). Permasalahan yang dihadapi guru pjok SMK Kab. Soppeng masih kurangnya pemahaman dan kemahiran metode basic safety training renang pada guru pjok SMK Kab. Soppeng pada saat terjadi insiden yang melibatkan kolam renang. Oleh karena itu, untuk menerapkan di sekolah masing-masing, mereka harus diberikan pelatihan basic safety training dalam kelancaran pembelajaran.

## **Metode**

Pelaksanaan pelatihan basic safety training memiliki tahapan. 1) Tahapan sosialisasi pelatihan keselamatan di kolam renang. 2) Tahapan melaksanakan penyelamatan dapat menggunakan alat atau tanpa alat (Haryadi & Kundori, 2022). Ada beberapa cara memegang korban yang efektif dan efisien yang dapat dilakukan ketika terjadi kesalahan atau kecelakaan di kolam renang antara lain (Setyawan & others, 2022): a) Pegangan pada rambut. Pegangan pada rambut dilakukan dengan satu tangan apabila pegangan dilakukan dengan tangan kiri maka si penolong berada di sebelah kiri korban. Dan membawanya ke tepi kolam dengan menggunakan gaya dada atau gayabebas menyamping. Usahakan posisi korban tubuhnya terlentang sehingga mulut dan hidungnya tetap berada di atas permukaan air pegangan pada rambut sangat sulit dilakukan kecuali keadaan korban pingsan. b) Pegangan pada pelipis. Pegangan pada pelipis dilakukan dengan pegangan dua tangan apabila sudah berada di belakang korban segera pegang pelipisnya dengan dua tangan kemudian membawanya ke tepi kolam dengan menggunakan gaya dada dalam posisi terlentang. Usahakan mulut dan hidung korban selalu berada di atas permukaan air. Cara menolong dengan pegangan pada pelipis korban lebih efisien dan efektif dari pada pegangan pada rambut. c) Pegangan pada dagu. Pegangan pada dagu dilakukan dengan dua tangan apabila posisi badan sudah berada di belakang korban maka usahakan tubunya menjadi terlentang kemudian tangan memegang dagu korban dan segera dibawa ke tepi kolam dengan gerakan gaya dada terlentang. Cara menolong korban dengan pegangan pada dagu keuntungannya sama dengan seperti pada pegangan pelipis. d) Pegangan pada dada. Pegangan pada dada dilakukan dengan cara merangkul dada korban dengan satu tangan. Apabila merangkul tangan kiri maka posisi tubuh anda berada di sebelah kiri korban kemudian bergerak membawa korban ke tepi kolam dengan gerakan gaya dada menyamping cara menolong ini kurang efisien karena banyak menghabiskan tenaga dan sangat sulit jika korbannya tidak tenang.

Selanjutnya gunakan alat antara lain: Tongkat terlebih dahulu. a) Tongkat yang panjangnya satu meter dan diameter dua sentimeter merupakan barang pertama yang harus selalu Anda bawa

saat mengajar berenang. Cara menggunakannya dalam situasi dimana seorang pelajar menginginkan bantuan segera dan posisinya dekat. Oleh karena itu, yang perlu Anda lakukan menyuruh korban untuk meraih tongkat dan memegangnya. b) Ban, ban yang diikat pada tambang sepanjang 15 meter berfungsi sebagai alat kedua. Bantuan ini dapat bermanfaat jika terjadi kecelakaan saat mengajar renang. Cara mengaplikasikannya: Jika ada murid yang membutuhkan bantuan segera, lemparkan ban ke arah mereka, suruh mereka masuk ke dalam, lalu seret ke tepi kolam. Fakta bahwa instrumen ini dapat membantu dua atau tiga siswa di area dalam sekaligus menjadikannya sangat berguna. Jika lemparan Anda salah, Anda harus segera melompat ke dekat korban. c) Pelampung, alat ini berbentuk tipis atau bulat. Jika ingin membawanya untuk menolong korban, maka ikatlah pada celana renang Anda. Jika seorang siswa tiba-tiba membutuhkan bantuan saat Anda mengajar renang, segera pasang jaket pelampung ke bagian belakang celana renang.

- a. Penanganan korban tenggelam (kondisi henti jantung dan pernafasan) Berikut pertolongan pertama bagi korban tenggelam (Ose et al., 2020).
  - 1) Baringkan tubuh korban telungkup, dengan kepala menghadap ke belakang.
  - 2) Memberi bantuan napas atau napas buatan (breathing), dengan cara jepit hidung korban, lalu tempatkan mulut anda ke mulutnya, kemudian tiupkan udara secara perlahan ke dalam mulut sebanyak 2 embusan.
  - 3) Membuka jalur napas (airways), yaitu mendongakkan kepala korban dengan meletakkan tangan Anda di dahinya, kemudian angkat dagu korban secara perlahan. Namun, Anda harus hati-hati saat memegang leher korban, karena ada kemungkinan terjadinya cedera leher.
  - 4) Gunakan jari Anda untuk membuka mulut korban dan memiringkan kepalanya.
  - 5) Periksa denyut nadi leher korban dalam keadaan miring.
  - 6) Periksa mata penderita.
  - 7) Memberikan tekanan atau kompresi dada (compression), dengan cara meletakkan salah satu telapak tangan di bagian tengah dada korban dan tangan lainnya di atas tangan pertama, lalu berikan tekanan di dada korban sebanyak 30 kali.
  - 8) Segera bawa PPPK ke dokter atau rumah sakit jika tidak berhasil
- b. Prosedur keadaan darurat di kolam renang. Bantuan dengan perlengkapan yang tersedia seperti ban, pelampung, dan benda terapung lainnya. Mudah digunakan karena diikat pada tali, dilepas. Jika korban terapung di permukaan air atau di dasar kolam, segera berikan pertolongan. Selain itu, pertolongan dapat diberikan dengan cara menarik perlahan tubuh korban ke pinggir kolam jika ia masih mampu menggerakkan bagian tubuhnya akibat renangnya yang tidak stabil.
- c. Bantuan dan pengawasan metode berenang (Aji, 2016). Ambil posisi berenang tengkurap. Terus naikan dan turunkan kaki anda. Mulailah berlatih dengan tangan Anda setelah kaki Anda berada pada posisi yang benar. Gerakan tangan gaya bebas, seperti melepaskan masing-masing tangan satu per satu ke samping dalam gerakan mendayung. Wajah menoleh ke samping dan menarik napas untuk bernapas. Menjadi perlu untuk melakukan gerakan tangan yang sama di sisi kiri kolam setelah sisi kanan, terlepas dari lokasinya. Ironisnya, sejumlah kolam renang di Indonesia masih kekurangan petugas penyelamat profesional yang tugas utamanya adalah mengawasi, mendampingi, dan menumbuhkan rasa aman dan nyaman. Selain itu, tidak ada rencana reguler di administrasi olahraga atau organisasi terkait untuk memberikan pelatihan kompetensi berkelanjutan kepada para guru pjok.

## Hasil dan Pembahasan

Beberapa kesimpulan penting dapat diambil dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan selama program berlangsung, termasuk tindak lanjutnya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tim pengabdian membantu peserta pelatihan basic safety training belajar berenang dan mahir dalam teknik penyelamatan di kolam renang. Sebaliknya, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kesulitan mempelajari cara melakukan teknik penyelamatan ketika terjadi kecelakaan di kolam renang dan fakta bahwa beberapa dari mereka akan memberikan pertolongan pertama juga menunjukkan bahwa ini adalah pertama kalinya mereka melakukannya. Pengabdian ini dilakukan oleh tiga orang mahasiswa dan lima orang dosen FIKK UNM. Materi yang disampaikan oleh lima orang dosen adalah sebagai berikut: 1) Penyelamatan korban, baik dengan alat maupun tanpa alat. 2) Perawatan korban tenggelam (kondisi henti napas dan jantung). 3. Tata cara keadaan darurat di kolam renang. 4) Pendampingan teknik renang dan monitoringnya.

Bagi banyak pihak, termasuk peserta, pihak kolam renang, tim dosen pengabdian, dan universitas, penerapan pelatihan di kolam renang memiliki implikasi strategis. Hal ini dinyatakan karena instruktur guru pjok yang mengajar renang di sekolah atau kolam renang umum memiliki kualifikasi untuk penanganan korban dan menjamin keselamatan siswa di kolam. Pengawasan seorang guru pjok yang mengajar renang di kolam renang sebagai suatu profesi yang diperlukan dan tidak terpisahkan dari pengajaran. Sebelum melakukan latihan apa pun Pertama, utamakan melakukan peregangan statis dan dinamis dapat meminimalisir resiko terjadinya kesalahan dan kecelakaan di kolam renang.

Pelatihan basic safety training dalam penyelamatan di kolam renang, bersama dengan instruksi teoritis dalam mata pelajaran yang relevan. Simulasi praktik lapangan dapat dilakukan. Hal ini dilakukan untuk memberikan peserta pengetahuan yang cukup mengingat beragamnya latar belakang pendidikan dan keahlian mereka. Dengan menyebarkan informasi ini, diyakini bahwa sikap terhadap kecelakaan air akan menjadi lebih sedikit. Selain itu, dengan menawarkan materi praktik yang lebih mendalam, tim dosen pengabdian berharap dapat muncul kesempatan lain untuk memberikan pelatihan lanjutan

## Kesimpulan

Kesimpulan akhir dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat "Pelatihan Basic Safety Training di Kolam Renang Bagi Guru PJOK SMK Kab. Soppeng". Guru PJOK SMK Kab. Soppeng sadar bagaimana tetap aman di kolam renang dengan mengikuti basic safety training dapat meningkatkan keterampilan guru pjok dalam pencegahan pengendalian bahaya, meningkatkan pengetahuan terkait tindakan darurat dan respon yang harus diambil ketika dalam situasi bahaya, dan meningkatkan kesadaran pentingnya keselamatan dan kesehatan untuk mengurangi resiko kecelakaan di kolam renang dan menimbulkan keinginan di kalangan guru pjok SMK Kab. Soppeng untuk menguasai bidang tersebut

## Daftar Pustaka

- Aji, S. (2016). *Buku olahraga paling lengkap*. Ilmu Cemerlang Group.
- Haryadi, S., & Kundori, K. (2022). Peningkatan Kompetensi Masyarakat Nelayan Juwana Melalui Basic Safety Training (BST). *Jurnal TUNAS*, 3(2), 193–198.
- Nurulita, R. F. (2019). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan, Daya Ledak Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada pada Mahasiswa FIK UNM*. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.

- Ose, M. I., Lesmana, H., Parman, D. H., Tukan, R. A., & others. (2020). Pemberdayaan kader dalam Emergency First Aid penanganan henti jantung korban tenggelam pada wilayah persisir Tarakan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1).
- Prayogo, D. (2020). Pelatihan Basic Safety Training (BST) kepada nelayan tegal untuk menunjang keselamatan pelayaran. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(2), 236–239.
- Rahyono, M. (2016). Kajian Manajemen Risiko (Risk Management) Pada Pelaksanaan Proyek Pembangunan Kolam Renang Di Jalan Ujung Pandang Dalam Kecamatan Pontianak Kota Dengan Sistem Kontrak Lumpsum Fix Price. *Jurnal Teknik Sipil*, 16(2), 416–428.
- Setyawan, F. O., & others. (2022). *Buku Ajar Renang*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).