

**PKM PEMBINAAN KETERAMPILAN RENANG UNTUK MENINGKATKAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN FISIK PEMUDA KELURAHAN BANTA-BANTAENG**

**Ahmad Adil<sup>1</sup>, Sudirman<sup>2</sup>, Muhammad Ishak<sup>3</sup>, Sahabuddin<sup>4</sup>, Muhammad Sadzali<sup>5</sup>**

<sup>12345</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolaharagaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar

[ahmad.adil@unm.ac.id](mailto:ahmad.adil@unm.ac.id)

**Abstract**

*This Community Service Program aims to improve swimming skills, water safety, and physical health of youth in Banta-bantaeng Village. This area has access to a swimming pool, but most of the youth have not mastered basic swimming techniques, so they are at high risk of drowning. The training program was carried out for three months with a participatory and practical approach, including swimming technique training, water safety simulations, and physical fitness education. A total of 25 participants aged 15–25 years actively participated in this activity. The evaluation results showed significant improvements in swimming skills (scores increased from 1.5 to 4.2), understanding of water safety (from 1.6 to 4.5), and physical fitness (from 2.5 to 4.3). Participants also reported increased self-confidence and a fitter body condition. This program proves that community-based swimming training can be an effective strategy in preventing water accidents and encouraging a healthy lifestyle among youth. These findings are expected to be a model for other areas with similar challenges.*

**Keywords:** *swimming skills, water safety, physical fitness, youth, community service.*

**Abstrak**

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan renang, keselamatan di perairan, dan kesehatan fisik pemuda di Kelurahan Banta-bantaeng. Wilayah ini memiliki akses ke kolam renang, namun sebagian besar pemudanya belum menguasai teknik dasar renang, sehingga berisiko tinggi mengalami kecelakaan tenggelam. Program pelatihan dilaksanakan selama tiga bulan dengan pendekatan partisipatif dan praktis, mencakup pelatihan teknik renang, simulasi keselamatan di air, dan edukasi kebugaran fisik. Sebanyak 25 peserta berusia 15–25 tahun mengikuti kegiatan ini secara aktif. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada keterampilan renang (skor meningkat dari 1,5 menjadi 4,2), pemahaman keselamatan air (dari 1,6 menjadi 4,5), dan kebugaran fisik (dari 2,5 menjadi 4,3). Peserta juga melaporkan peningkatan kepercayaan diri dan kondisi tubuh yang lebih bugar. Program ini membuktikan bahwa pelatihan renang berbasis komunitas dapat menjadi strategi efektif dalam mencegah kecelakaan di perairan dan mendorong gaya hidup sehat di kalangan pemuda. Temuan ini diharapkan dapat menjadi model bagi daerah lain dengan tantangan serupa.

**Kata kunci:** keterampilan renang, keselamatan air, kebugaran fisik, pemuda, pengabdian masyarakat

Submitted: 2025-05-20

Revised: 2025-05-28

Accepted: 2025-06-03

**Pendahuluan**

Berenang merupakan kemampuan dasar yang krusial untuk keselamatan pribadi, khususnya di tempat yang dekat dengan perairan seperti danau, sungai, dan pantai (Nurulita, 2019). Selain berfungsi sebagai olahraga, renang juga dapat menjadi alat preventif utama dalam mengurangi risiko kecelakaan tenggelam yang masih menjadi penyebab kematian tak disengaja di berbagai negara, termasuk Indonesia (Saptadi et al., 2024). Dengan karakteristik wilayah Indonesia yang kaya akan perairan, pembinaan keterampilan renang menjadi kebutuhan yang tidak dapat diabaikan, terutama bagi pemuda yang secara sosial dan budaya memiliki potensi beraktivitas di sekitar air.

Kelurahan Banta-bantaeng adalah salah satu wilayah yang memiliki akses ke fasilitas kolam renang, namun berdasarkan pengamatan awal dan data survei lokal, banyak pemuda di daerah ini yang belum menguasai teknik renang dasar dengan baik. Keterbatasan ini menimbulkan risiko keselamatan yang signifikan serta berpengaruh pada tingkat kebugaran fisik mereka. Kurangnya

pembinaan formal dan program pelatihan yang menasar pemuda secara khusus menyebabkan kesenjangan dalam kemampuan renang yang seharusnya menjadi bagian dari keterampilan hidup yang penting dimiliki.

Selain aspek keselamatan, renang memiliki banyak manfaat positif terhadap kesehatan fisik. Aktivitas renang diketahui dapat meningkatkan kapasitas kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas tubuh, yang sangat penting bagi pemuda sebagai masa emas perkembangan fisik (Hanafi & Prastyana, 2020). Dengan melakukan olahraga renang secara teratur, pemuda dapat menjaga kesehatan dan mengurangi risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti obesitas dan hipertensi (Kusnul & Nugroho, 2025). Namun, kondisi kesehatan fisik pemuda di Kelurahan Banta-bantaeng masih belum optimal karena kurangnya aktivitas fisik yang rutin, yang salah satu penyebabnya adalah keterbatasan keterampilan renang.

Pelatihan keterampilan olahraga khususnya renang masih belum merata dan belum banyak tersentuh di tingkat komunitas. Hal ini menjadi perhatian penting mengingat potensi risiko kecelakaan di perairan dan kebutuhan pemuda akan olahraga yang menyenangkan sekaligus menyehatkan. Dari sisi keselamatan, (Ketut et al., 2023) menyatakan bahwa tenggelam adalah penyebab kematian utama yang dapat dicegah dengan edukasi dan keterampilan renang yang memadai. Namun, kesadaran dan pengetahuan mengenai keselamatan air di masyarakat, khususnya pemuda Kelurahan Banta-bantaeng, masih rendah. Hal ini menimbulkan urgensi untuk melakukan intervensi yang dapat meningkatkan keterampilan renang sekaligus memberikan edukasi keselamatan air secara menyeluruh.

Pembinaan keterampilan renang melalui program pengabdian kepada masyarakat menjadi langkah strategis untuk menjembatani kesenjangan tersebut. Melalui pembinaan yang sistematis dan berkelanjutan, diharapkan pemuda dapat menguasai teknik dasar renang sekaligus memahami tindakan pencegahan kecelakaan di perairan. Program ini juga diharapkan dapat meningkatkan partisipasi aktif pemuda dalam aktivitas fisik yang bermanfaat. Pendekatan pembinaan yang digunakan dalam program ini menekankan pada metode praktis dan edukatif yang memudahkan pemuda untuk belajar dan mengaplikasikan keterampilan renang dengan benar. Selain teknik renang, aspek keselamatan air juga menjadi bagian penting agar pemuda dapat bertindak tepat jika menghadapi situasi berbahaya di lingkungan perairan (Fahrudi et al., 2021).

Melalui program ini, diharapkan pula tercipta perubahan positif dalam pola hidup pemuda, yang akan berdampak pada peningkatan kesehatan fisik dan mental. Renang tidak hanya melatih kekuatan dan daya tahan fisik, tetapi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi tingkat stres (Mumtadzah, 2024). Permasalahan utama yang melatarbelakangi program ini adalah kurangnya keterampilan renang yang memadai di kalangan pemuda Kelurahan Banta-bantaeng yang dapat berpotensi meningkatkan risiko kecelakaan tenggelam. Kesenjangan dalam keterampilan ini terjadi karena minimnya akses dan pelatihan renang yang terstruktur serta kurangnya edukasi mengenai keselamatan di perairan.

Kondisi ini diperburuk oleh kurangnya fasilitas pendukung serta program pembinaan yang menasar kelompok pemuda secara khusus. Sebagian besar pelatihan yang ada belum menyentuh kebutuhan lokal secara optimal dan berkelanjutan. Oleh karena itu, pengembangan program pembinaan keterampilan renang yang tepat dan terarah sangat dibutuhkan untuk mengatasi masalah ini. Program pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat menjadi solusi yang efektif dengan memfokuskan pada pembinaan keterampilan dan edukasi keselamatan air.

Selain aspek keselamatan, pembinaan ini juga memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan fisik pemuda. Dengan demikian, program ini tidak hanya berorientasi pada pencegahan kecelakaan tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat. Tujuan utama dari artikel ini adalah untuk mendeskripsikan pelaksanaan, hasil, dan dampak pembinaan keterampilan renang dalam meningkatkan keselamatan dan kesehatan fisik pemuda di Kelurahan Banta-bantaeng. Melalui artikel ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran

yang komprehensif mengenai efektivitas program dan rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut.

Secara teoretis, artikel ini memberikan kontribusi pada kajian pembinaan keterampilan olahraga dan keselamatan air di masyarakat lokal. Praktisnya, hasil program ini dapat dijadikan model bagi daerah lain yang memiliki kondisi serupa, sehingga dapat memperluas manfaat dan dampak positifnya. Dengan meningkatnya keterampilan renang dan pengetahuan keselamatan, diharapkan pemuda akan lebih siap dan aman dalam beraktivitas di lingkungan perairan. Hal ini berimplikasi langsung pada penurunan angka kecelakaan tenggelam serta peningkatan kesehatan fisik yang berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup yang lebih baik. Melalui penguatan kapasitas pemuda di Kelurahan Banta-bantaeng, program ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat luas mengenai pentingnya renang sebagai keterampilan hidup dan olahraga yang mendukung keselamatan dan kesehatan.

### **Metode**

Penelitian ini merupakan program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan jenis PKM-Pembinaan, yang bertujuan mengembangkan kemampuan dan kapasitas masyarakat, khususnya pemuda Kelurahan Banta-bantaeng, melalui pelatihan keterampilan renang yang berfokus pada peningkatan keselamatan dan kesehatan fisik. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan partisipatif dan praktis, dimana para peserta secara aktif dilibatkan dalam proses pembelajaran dan latihan di kolam renang. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan transfer keterampilan yang efektif dan aplikatif, sehingga dampak yang diperoleh dapat dirasakan secara nyata oleh pemuda (Sugiyono., 2017).

Pelaksanaan program berlangsung di Kolam Renang FIKK UNM selama kurun waktu tiga bulan, dari Maret hingga Mei 2025. Pelatihan dijadwalkan sebanyak dua kali seminggu agar peserta mendapatkan waktu latihan yang cukup tanpa mengganggu aktivitas keseharian mereka. Sasaran program adalah pemuda berusia 18 hingga 25 tahun yang berdomisili di Kelurahan Banta-bantaeng, dengan jumlah peserta yang dipilih secara sukarela melalui sosialisasi dan seleksi awal.

Teknik pengumpulan data dilakukan secara beragam untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif. Wawancara terstruktur dilakukan dengan peserta dan pelatih untuk mengevaluasi pengalaman serta kendala selama pelatihan. Survei menggunakan kuesioner diberikan sebelum dan setelah pelatihan untuk mengukur perubahan keterampilan renang, pengetahuan keselamatan, dan kondisi kebugaran fisik peserta. Selain itu, observasi langsung dilakukan selama sesi latihan untuk menilai tingkat partisipasi dan penerapan teknik yang diajarkan. Studi pustaka melengkapi pengumpulan data dengan memperkuat dasar teori serta praktik pembinaan yang diterapkan dalam program ini. Metode pembinaan terdiri dari tiga komponen utama, yaitu pelatihan teknik dasar renang, simulasi keselamatan di air, dan edukasi kesehatan fisik melalui renang. Pelatihan teknik dasar mencakup pengenalan posisi tubuh di air, teknik pernapasan, gerakan tangan dan kaki, serta cara mengapung yang dilakukan secara bertahap dan interaktif agar peserta dapat memahami dan menguasai secara optimal

Simulasi keselamatan di air berisi praktik bertahan hidup, penyelamatan diri dan orang lain, serta evakuasi dalam situasi darurat yang dilakukan melalui role-play dan praktik langsung. Edukasi kesehatan fisik diberikan dengan menekankan pentingnya renang sebagai olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menguatkan jantung dan paru, serta menurunkan stres. Dalam pelaksanaan pembinaan, digunakan berbagai alat dan bahan pendukung untuk membantu pemahaman dan variasi metode belajar agar peserta tetap termotivasi.

Analisis data dilakukan dengan metode kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif hasil survei dianalisis secara deskriptif untuk mengukur peningkatan keterampilan dan kebugaran fisik. Sedangkan data kualitatif dari wawancara dan observasi dianalisis menggunakan teknik analisis isi guna mengidentifikasi tema-tema penting yang menggambarkan pengalaman dan persepsi peserta

terhadap program pembinaan. Pendekatan kombinasi ini dipilih untuk menghasilkan temuan yang valid dan dapat diandalkan sebagai evaluasi efektivitas program serta sebagai bahan rekomendasi pengembangan selanjutnya.

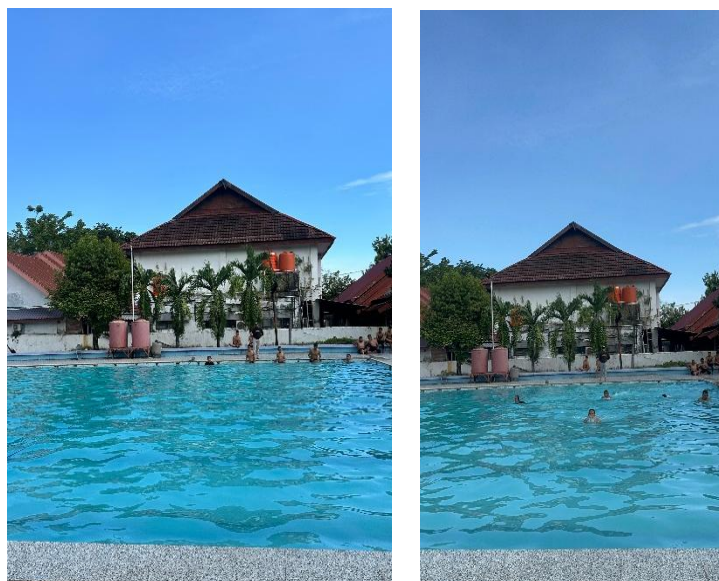
### Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pembinaan keterampilan renang dilakukan secara rutin selama tiga bulan dengan jadwal dua kali per minggu di Kolam Renang Kelurahan Banta-bantaeng. Selama periode ini, sebanyak 25 pemuda berusia 15–25 tahun mengikuti program secara aktif. Kegiatan meliputi pelatihan teknik dasar renang, simulasi keselamatan di air, dan edukasi kesehatan fisik melalui renang. Partisipasi pemuda dalam sesi pelatihan sangat baik dengan tingkat kehadiran rata-rata 90%. Kondisi ini menunjukkan antusiasme tinggi dari peserta dalam mengembangkan kemampuan renang serta kesadaran akan pentingnya keselamatan di perairan.

Data survei kuantitatif yang dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan renang peserta. Pada awal pelatihan, rata-rata skor keterampilan renang berada di angka 1,5 (skala 1–5), yang menandakan kemampuan dasar yang sangat minim. Setelah pelatihan, rata-rata skor meningkat menjadi 4,2, mencerminkan penguasaan teknik dasar renang yang cukup baik.

Selain keterampilan renang, pemahaman peserta terkait keselamatan di perairan juga meningkat. Survei pengetahuan keselamatan menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 1,6 menjadi 4,5 setelah pelatihan. Materi simulasi keselamatan di air, termasuk teknik bertahan hidup dan evakuasi, terbukti efektif meningkatkan kesadaran dan kesiapsiagaan peserta. Wawancara mendalam mengungkapkan bahwa peserta merasa lebih percaya diri menghadapi situasi darurat di air berkat pelatihan ini.

Pengamatan terhadap kondisi fisik dan kebugaran peserta juga menunjukkan perkembangan positif. Skor kebugaran fisik rata-rata meningkat dari 2,5 sebelum pelatihan menjadi 4,3 setelah mengikuti program renang selama tiga bulan. Hal ini didukung oleh respons peserta yang menyatakan tubuh mereka terasa lebih segar dan tidak mudah lelah. Observasi pelatih mencatat adanya peningkatan daya tahan kardiovaskular dan kekuatan otot peserta yang terlibat aktif dalam latihan renang.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan pembinaan keterampilan renang

## Kesimpulan

Program pembinaan keterampilan renang yang dilaksanakan di Kelurahan Banta-bantaeng terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan renang, pemahaman keselamatan di perairan, serta kondisi kebugaran fisik pemuda. Data survei menunjukkan peningkatan signifikan pada keterampilan renang dari skor rata-rata 1,5 menjadi 4,2, serta pemahaman keselamatan dari 1,6 menjadi 4,5. Kondisi fisik peserta juga meningkat dengan skor kebugaran dari 2,5 menjadi 4,3. Partisipasi aktif dan antusiasme peserta mencerminkan keberhasilan pendekatan praktis dan edukatif yang diterapkan. Program ini tidak hanya menjawab kebutuhan akan keterampilan hidup di daerah perairan, tetapi juga mendorong gaya hidup sehat dan produktif. Dengan demikian, kegiatan ini dapat dijadikan model pembinaan komunitas lain yang memiliki tantangan dan kebutuhan serupa.

## Daftar Pustaka

- Fahrudi, A., Arifia, L. Z., Ridwan, A. N., & Ni'am, A. L. A. (2021). *Penjaga Pantai*. CV. Laditri Karya.
- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). *Metodologi kepelatihan olahraga tahapan |& penyusunan program latihan*. Jakad Media Publishing.
- Ketut, E. N., Sugandini, W., & Made, J. (2023). Emergency First Aid pada Masyarakat di Destinasi Wisata Pantai Lovina Desa Kalibukbuk Kabupaten Buleleng. *International Journal of Community Service Learning*, 7(4), 424–430.
- Kusnul, Z., & Nugroho, C. (2025). Peningkatan Kesehatan Remaja Melalui Edukasi Pencegahan Penyakit Menular Dengan Pembatasan Konsumsi Gula, Garam Dan Lemak: Improving Adolescent Helath Through Education On Prevention Of Infectious Diseases By Limiting Sugar, Salt And Fat Consumption. *Jurnal Abdimas Pamenang*, 3(1), 84–90.
- Mumtadzah, A. R. (2024). *Strategi Pelatih Renang Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Usia Dini Di TK Tunas Harapan Kota Bengkulu*. UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
- 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.
- Saptadi, J. D., Rifai, M., Arianto, M. E., & others. (2024). Analisis Risiko Keselamatan dan Kesehatan Kerja pada Aktivitas Wisata di Sungai Oya Imogiri, Bantul. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 9(3), 283–298.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. bandung: Alfabeta. *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press, Yudistira P, Chandra, Diktat Ku.