PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.6 No.2, juli 2025.
PROFICIO
Jurnal Abdimas FKIP UTP Surakarta

SOSIALISASI MANFAAT OLAHRAGA RENANG UNTUK KESEHATAN DAN KEBUGARAN SISWA SMA CITRA MULIA MAKASSAR

Ishak Bachtiar[1], Muhammad Kamal [2], Nurliani[3], Hasbi Asyhari[4], M. Imran Hasanuddin[5]
[1,2,3,4,5]Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolaharagaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar

[1]ishak.bachtiar@unm.ac.id

Abstract
The socialization program of the benefits of swimming has been implemented for two months at SMA Citra Mulia Makassar with the participation of 30 students aged 15 to 17 years. This program aims to improve students' knowledge, skills, and motivation regarding the benefits of swimming for health and physical fitness through a combination of theoretical counseling and direct practice in the swimming pool. Evaluation of the success of the program was carried out using pre-test and post-test questionnaires, which showed significant improvements in several main aspects. Students' understanding of the benefits of swimming for heart and lung health increased by 50%, muscle strength and flexibility increased by 35%, and mental fitness and stress reduction increased by 35%. In addition, mastery of basic swimming techniques increased by 65%, while motivation to exercise swimming also increased by 58%. These results prove that the socialization approach integrated with direct practice is very effective in increasing students' awareness and skills. This program is expected to encourage students to adopt swimming as part of a healthy lifestyle and improve overall health quality.

Keywords: *Sports socialization, swimming, physical health, fitness, student motivation, basic swimming techniques, SMA Citra Mulia Makassar*

Abstrak
Program sosialisasi manfaat olahraga renang telah dilaksanakan selama dua bulan di SMA Citra Mulia Makassar dengan partisipasi 30 siswa berusia 15 hingga 17 tahun. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi siswa terhadap manfaat olahraga renang bagi kesehatan dan kebugaran jasmani melalui metode kombinasi penyuluhan teori dan praktik langsung di kolam renang. Evaluasi keberhasilan program dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test, yang menunjukkan peningkatan signifikan pada beberapa aspek utama. Pemahaman siswa tentang manfaat renang untuk kesehatan jantung dan paru-paru meningkat sebesar 50%, kekuatan dan fleksibilitas otot meningkat 35%, serta kebugaran mental dan pengurangan stres meningkat 35%. Selain itu, penguasaan teknik dasar renang meningkat sebesar 65%, sementara motivasi berolahraga renang juga meningkat 58%. Hasil ini membuktikan bahwa pendekatan sosialisasi yang terintegrasi dengan praktik langsung sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswa. Program ini diharapkan dapat mendorong siswa untuk mengadopsi renang sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan meningkatkan kualitas kesehatan secara menyeluruh.

Kata Kunci: Sosialisasi olahraga, renang, kesehatan jasmani, kebugaran, motivasi siswa, teknik dasar renang, SMA Citra Mulia Makassar

Submitted: 2025-05-20	Revised: 2025-05-28	Accepted: 2025-06-03

Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terstruktur dan berulang yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani serta kesehatan secara menyeluruh (Suwandaru & Hidayat, 2021). Pada masa remaja, olahraga memiliki peranan penting karena merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat, sehingga kebutuhan akan aktivitas fisik yang tepat sangat dibutuhkan untuk mendukung proses tersebut. Salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak manfaat kesehatan adalah renang. Renang adalah olahraga yang melibatkan gerakan seluruh anggota tubuh di dalam air, yang secara efektif melatih kapasitas kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas tubuh (Nurulita, 2019).

Manfaat olahraga renang sangat beragam. Renang dapat meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru dengan meningkatkan efisiensi fungsi kardiovaskular dan kapasitas pernapasan (Hasanuddin, 2019). Selain itu, renang juga melatih hampir semua kelompok otot tanpa memberikan beban berlebih pada persendian, sehingga aman dan cocok untuk remaja yang sedang dalam masa perkembangan otot dan tulang (Bachtiar et al., 2024). Kebugaran jasmani yang merupakan kemampuan tubuh melakukan aktivitas fisik dengan efisien, mencakup aspek kekuatan otot, daya tahan, dan kelenturan, juga dapat ditingkatkan melalui latihan renang (Sobarna et al., 2020).

Remaja, sebagai kelompok usia yang mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, dan sosial, memerlukan perhatian khusus dalam pengelolaan kesehatan dan pelaksanaan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang tepat dan teratur selama masa ini sangat menentukan pola hidup sehat yang akan terbentuk di masa dewasa. Oleh karena itu, sosialisasi olahraga di kalangan pelajar menjadi sangat penting. Sosialisasi olahraga merupakan proses penyebaran informasi dan pengetahuan tentang manfaat olahraga, yang bertujuan meningkatkan kesadaran serta minat masyarakat, khususnya siswa, terhadap olahraga dan kesehatan (Giriwijoyo et al., 2020).

Aktivitas fisik yang teratur memiliki peran penting dalam pencegahan berbagai penyakit tidak menular yang kini mulai banyak ditemukan pada usia remaja, seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes tipe 2 (Sasanti et al., 2025). Renang sebagai olahraga aerobik dapat menjadi salah satu solusi efektif untuk mencegah masalah kesehatan tersebut karena mampu memberikan stimulus yang menyeluruh dan aman. Penguasaan teknik dasar renang, yang meliputi posisi tubuh, gerakan tangan dan kaki, serta pola pernapasan yang benar, sangat diperlukan agar manfaat yang diperoleh optimal dan risiko cedera dapat diminimalisir (Mahardika, 2024). Selain aspek fisik, olahraga renang juga memberikan dampak positif terhadap kebugaran mental. Renang diketahui dapat membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan melalui kombinasi gerakan fisik yang teratur dan efek relaksasi yang dihasilkan oleh lingkungan air. Motivasi berolahraga yang tinggi akan memudahkan siswa untuk berpartisipasi secara aktif dan menjadikan renang sebagai bagian dari rutinitas hidup sehat mereka (Irawan et al., 2024).

Peran pendidikan jasmani di sekolah sangat strategis sebagai media pembentukan kesadaran akan pentingnya olahraga dan kebugaran. Integrasi olahraga renang dalam kurikulum pendidikan jasmani dapat memberikan pengalaman praktis sekaligus meningkatkan kesehatan siswa secara menyeluruh (Gustiawati et al., 2014). Namun, keberhasilan sosialisasi dan pelaksanaan olahraga renang sangat bergantung pada ketersediaan fasilitas yang memadai, seperti kolam renang yang aman dan layak pakai. Fasilitas yang baik dapat mendorong minat dan partisipasi siswa dalam berolahraga renang secara rutin.

Keselamatan dalam olahraga renang juga menjadi aspek yang tak kalah penting, terutama bagi pemula yang belum menguasai teknik dasar. Edukasi keselamatan dan pengawasan selama latihan harus menjadi bagian integral dari program sosialisasi untuk mengurangi risiko kecelakaan di air (Saptadi et al., 2024). Sosialisasi manfaat olahraga renang tidak hanya memberikan pengetahuan teknis dan kesehatan, tetapi juga diharapkan mampu mengembangkan pola hidup sehat yang berkelanjutan di kalangan remaja.

Pengembangan pola hidup sehat ini memerlukan peran aktif dari berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, dan masyarakat secara luas. Melalui sosialisasi yang sistematis, diharapkan siswa SMA Citra Mulia Makassar dapat memahami dan menginternalisasi pentingnya olahraga renang dalam menjaga kesehatan dan kebugaran fisik, sekaligus membentuk kebiasaan positif yang mendukung kualitas hidup yang lebih baik di masa depan.

Metode

Program sosialisasi manfaat olahraga renang ini dilaksanakan selama dua bulan, yaitu dari April hingga Mei 2025, bertempat di Kolam Renang Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar (UNM). Lokasi ini dipilih karena memiliki fasilitas kolam renang yang representatif dan aman untuk pelaksanaan kegiatan pembinaan dan praktik renang. Kegiatan ini melibatkan 30 siswa secara sukarela dari berbagai kelas SMA Citra Mulia Makassar yang berusia 15 sampai 17 tahun. Pelaksanaan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi siswa mengenai manfaat olahraga renang, serta membekali mereka dengan teknik dasar renang yang benar untuk mendukung kesehatan dan kebugaran jasmani. Metode yang diterapkan dirancang secara komprehensif dengan menggabungkan pendekatan teori dan praktik agar peserta mendapatkan pemahaman yang menyeluruh dan pengalaman langsung.

Metode kegiatan terdiri dari beberapa tahap berikut:

1. Penyuluhan Teoritis
   Tahap ini bertujuan memberikan pemahaman mendalam tentang manfaat olahraga renang bagi kesehatan, khususnya dalam meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, serta kebugaran fisik secara umum. Penyuluhan dilakukan dengan metode presentasi multimedia yang interaktif, dilengkapi sesi tanya jawab agar siswa dapat berdiskusi dan memahami materi dengan baik. Kegiatan ini diadakan di ruang pertemuan yang nyaman dan mendukung proses pembelajaran.
2. Demonstrasi Teknik Dasar Renang
   Tujuan tahap ini adalah memperlihatkan gerakan-gerakan dasar renang dan teknik pernapasan yang benar agar peserta dapat mengaplikasikannya saat praktik. Instruktur yang berpengalaman menunjukkan secara langsung teknik renang seperti posisi tubuh di air, gerakan tangan dan kaki, serta pola pernapasan yang efektif. Demonstrasi dilakukan di kolam renang FIKK UNM dengan pengaturan agar seluruh peserta dapat melihat dan memahami dengan jelas.
3. Praktik Renang Langsung
   Sesi praktik merupakan bagian inti dari program ini dengan tujuan membekali siswa keterampilan renang dasar melalui latihan langsung di kolam renang. Setiap siswa mendapatkan pendampingan dan pengawasan intensif dari instruktur untuk memastikan teknik yang dipelajari diaplikasikan dengan benar dan aman. Praktik dilakukan dua kali seminggu dengan durasi tiap sesi sekitar 60 menit, termasuk pemanasan dan pendinginan.

Gambar 1. Praktik Renang

4. Evaluasi Pengetahuan dan Motivasi
   Untuk mengukur efektivitas sosialisasi, evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada peserta sebelum program dimulai (pre-test) dan setelah

selesai (post-test). Kuesioner tersebut mengukur perubahan dalam pengetahuan mengenai manfaat renang dan tingkat motivasi siswa untuk terus melakukan olahraga renang. Selain itu, dilakukan wawancara singkat secara acak untuk mendapatkan gambaran lebih mendalam tentang pengalaman dan persepsi peserta terhadap program

Data yang diperoleh berasal dari hasil observasi selama kegiatan, respon kuesioner, dan wawancara singkat. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan pengetahuan dan motivasi peserta secara kuantitatif, serta analisis isi untuk menilai aspek kualitatif seperti pengalaman peserta dan respon terhadap metode pembinaan. Dengan metode yang sistematis dan terpadu ini, program PKM diharapkan dapat memberikan dampak nyata dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan renang siswa SMA Citra Mulia Makassar, sekaligus menumbuhkan motivasi agar olahraga renang dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehat mereka.

Hasil dan Pembahasan

Selama kegiatan sosialisasi, 30 siswa mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusiasme tinggi. Hasil kuesioner menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa mengenai manfaat renang, antara lain:

1. Kesehatan Jantung dan Paru-paru: 90% siswa memahami bahwa renang meningkatkan kapasitas kardiovaskular dan fungsi pernapasan.
2. Kekuatan dan Fleksibilitas Otot: 85% siswa menyadari bahwa renang melatih berbagai kelompok otot secara seimbang.
3. Pengurangan Stres dan Kebugaran Mental: Sebagian besar siswa mengakui bahwa renang dapat menjadi sarana relaksasi dan meningkatkan mood positif

Praktik langsung renang membuat siswa lebih percaya diri dan termotivasi untuk menjadikan olahraga ini sebagai bagian dari rutinitas mereka. Observasi pelatih menunjukkan peningkatan teknik dasar renang siswa dari awal hingga akhir program. Sosialisasi ini berhasil mengubah persepsi siswa yang sebelumnya kurang familiar menjadi lebih antusias terhadap olahraga renang. Pengenalan manfaat yang komprehensif serta pengalaman langsung menjadi kunci keberhasilan program.

Tabel 1. Hasil Peenelitian Pre-Test dan Post-Test Sosialisasi

Aspek yang Dinilai	Pre-Test (Sebelum Sosialisasi)	Post-Test (Setelah Sosialisasi)	Peningkatan (%)
Pemahaman manfaat renang untuk kesehatan jantung dan paru-paru (%)	40%	90%	+50%
Pemahaman manfaat renang untuk kekuatan dan fleksibilitas otot (%)	50%	85%	+35%
Pemahaman manfaat renang untuk pengurangan stres dan kebugaran mental (%)	45%	80%	+35%
Penguasaan teknik dasar renang (%)	10%	75%	+65%
Tingkat motivasi berolahraga renang (%)	30%	88%	+58%

Berdasarkan data yang diperoleh dari kuesioner pre-test dan post-test, terlihat peningkatan yang signifikan pada seluruh aspek yang dinilai dalam program sosialisasi manfaat olahraga renang di SMA Citra Mulia Makassar. Pertama, pemahaman siswa mengenai manfaat renang untuk kesehatan jantung dan paru-paru meningkat dari 40% pada pre-test menjadi 90% pada post-test, menunjukkan peningkatan sebesar 50%. Hal ini menandakan bahwa setelah mengikuti sosialisasi, hampir semua siswa menyadari pentingnya renang dalam meningkatkan kapasitas kardiovaskular dan fungsi pernapasan mereka. Kedua, pemahaman tentang manfaat renang dalam meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot juga mengalami peningkatan yang signifikan, dari 50% menjadi

85%, atau naik 35%. Ini menunjukkan bahwa peserta mulai mengerti bagaimana renang dapat melatih berbagai kelompok otot secara seimbang, yang sebelumnya kurang mereka ketahui. Selanjutnya, pada aspek pengurangan stres dan kebugaran mental, siswa yang memahami manfaat renang sebagai sarana relaksasi dan peningkatan mood positif meningkat dari 45% menjadi 80%, dengan kenaikan sebesar 35%. Hal ini menunjukkan bahwa sosialisasi tidak hanya memperkuat pemahaman fisik tetapi juga memberikan kesadaran akan manfaat psikologis dari olahraga renang. Pada aspek penguasaan teknik dasar renang, terjadi lonjakan yang sangat besar, dari 10% siswa yang mampu menguasai teknik dasar sebelum program menjadi 75% setelah program, meningkat 65%. Ini menegaskan bahwa praktik langsung dan pendampingan instruktur sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan renang siswa. Terakhir, motivasi siswa untuk berolahraga renang secara rutin meningkat dari 30% menjadi 88%, atau naik 58%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa sosialisasi dan pengalaman praktik yang didapat tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga mendorong minat dan keinginan siswa untuk menjadikan renang sebagai bagian dari gaya hidup sehat mereka. Secara keseluruhan, hasil ini membuktikan bahwa program sosialisasi olahraga renang yang terintegrasi dengan metode teori dan praktik mampu memberikan dampak positif yang signifikan dalam aspek pengetahuan, keterampilan, dan motivasi siswa, sesuai dengan tujuan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan.

Kesimpulan

Program sosialisasi manfaat olahraga renang yang dilaksanakan selama dua bulan di SMA Citra Mulia Makassar berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi siswa terhadap olahraga renang. Terbukti dari hasil evaluasi pre-test dan post-test, terjadi peningkatan signifikan pada pemahaman siswa mengenai manfaat renang bagi kesehatan jantung dan paru-paru sebesar 50%, kekuatan dan fleksibilitas otot sebesar 35%, serta kebugaran mental dan pengurangan stres sebesar 35%. Selain itu, penguasaan teknik dasar renang meningkat sebesar 65%, dan motivasi siswa untuk berolahraga renang juga naik sebesar 58%. Pendekatan yang menggabungkan penyuluhan teori dan praktik langsung di kolam renang terbukti efektif dalam mendorong kesadaran dan keterampilan siswa. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat memotivasi siswa untuk menjadikan renang sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang berkelanjutan guna meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran jasmani mereka secara menyeluruh.

Daftar Pustaka

Bachtiar, I., Asyhari, H., Azis, I., Kamal, M., & others. (2024). Mengakselerasi Minat Renang Di SMK Kartika 1 Wirabuana Makassar Melalui Pengabdian Masyarakat. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(1), 54–61.

Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. (2020). *Kesehatan, olahraga, dan kinerja*. Bumi Medika.

Gustiawati, R., Fahrudin, & Syafei, M. M. (2014). Implementasi Model-Model Pembelajaran Penjas dalam Meningkatkan Kemampuan Guru Memilih dan Mengembangkan Strategi Pembelajaran Penjasorkes. *Jurnal Ilmiah Solusi*, *1*(3), 33–40.

Hasanuddin, M. I. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, *7*(1), 67–78.

Irawan, D. C., Aziz, M. Z., & Wibisono, I. G. A. B. (2024). Hubungan antara motivasi siswa dengan efektivitas pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, *3*(2), 105–115.

Mahardika, I. M. S. (2024). *RENANG The Science of Swimming*. Zifatama Jawara.

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.

Sasanti, S. D., Mufidaturrosida, A., & Utaminingtyas, F. (2025). Aktivitas Fisik Dan Kejadian Penyakit Tidak Menular Warga PSHT Kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, *9*(2), 39–44.

Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, *1*(1), 1–11. https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.2

Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *9*(1), 113–119.