

MENGENALKAN KETERAMPILAN DASAR RENANG UNTUK SISWA-SISWI SEKOLAH DASAR NEGERI 01 PLESUNGAN KARANGANYAR TAHUN 2024/2025

Totong Umar¹, Muchhamad Sholeh², Abimayu Ridho Setyo Utomo³, Sani Shafa Azzahra⁴,
Bima Nur Rozzaq⁵, M.Nasirudin⁶

Pendidikan Kepelatihan Olahraga^{1,2,3}, Pendidikan Jasmani^{5,6}, FKIP Universitas Tunas Pembangunan
Surakarta

Email : totongumar.w2@gmail.com

ABSTRACT

The low swimming ability of elementary school students is a fairly urgent problem, especially in areas with potential water sources such as Gondangrejo District, Karanganyar Regency. Lack of access to structured swimming training and minimal student knowledge of basic swimming techniques increase the risk of water accidents. Therefore, this Community Partnership Program (PKM) aims to introduce basic swimming skills to students of State Elementary School 01 Plesungan for the 2024/2025 Academic Year. The community service method used is an educational participatory approach through observation, theoretical education, demonstrations, and direct practice in the swimming pool accompanied by certified trainers. This activity was carried out in several stages, including identifying needs, compiling an introduction to basic swimming modules, training accompanying teachers, and implementing training for students in grades IV and V. The results of the activity showed a very positive response from students, teachers, and parents. Students were able to recognize and practice basic skills such as breathing, gliding, and breaststroke in a simple manner. This program not only raises awareness of the importance of swimming skills, but also provides a fun and beneficial learning experience for students. It can be concluded that this PKM activity provides a real contribution in improving the basic swimming skills of elementary school students and is worth continuing and replicating in other schools.

Keywords: Basic swimming skills, elementary school students, participatory education, PKM, water sports training

ABSTRAK

Rendahnya kemampuan berenang pada siswa-siswi sekolah dasar menjadi permasalahan yang cukup urgen, khususnya di daerah yang memiliki potensi sumber air seperti Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar. Kurangnya akses terhadap pelatihan renang yang terstruktur serta minimnya pengetahuan siswa terhadap teknik dasar renang meningkatkan risiko kecelakaan air. Oleh karena itu, Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk mengenalkan keterampilan dasar renang kepada siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri 01 Plesungan Tahun Ajaran 2024/2025. Metode pengabdian yang digunakan adalah pendekatan partisipatif edukatif melalui observasi, edukasi teori, demonstrasi, dan praktik langsung di kolam renang dengan didampingi pelatih bersertifikat. Kegiatan ini dilaksanakan dalam beberapa tahap, meliputi identifikasi kebutuhan, penyusunan modul pengenalan renang dasar, pelatihan guru pendamping, serta implementasi pelatihan kepada siswa kelas IV dan V. Hasil dari kegiatan menunjukkan respon yang sangat positif dari siswa, guru, dan orang tua. Siswa mampu mengenali dan mempraktikkan keterampilan dasar seperti pernapasan, meluncur, dan gaya dada secara sederhana. Program ini tidak hanya meningkatkan kesadaran akan pentingnya kemampuan berenang, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermanfaat bagi siswa. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan keterampilan dasar renang siswa sekolah dasar dan patut dilanjutkan serta direplikasi di sekolah lain.

Kata Kunci: Keterampilan dasar renang, siswa sekolah dasar, edukasi partisipatif, PKM, pelatihan olahraga air.

Submitted: 2025-05-20

Revised: 2025-05-28

Accepted: 2025-06-03

Pendahuluan

1. Analisis Situasi

Sekolah Dasar Negeri 01 Plesungan merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan kepala sekolah serta guru pendidikan jasmani, diketahui bahwa mayoritas siswa belum memiliki keterampilan dasar renang yang memadai. Padahal, wilayah Kabupaten Karanganyar memiliki cukup banyak sumber daya alam berupa sungai dan kolam renang umum, yang sebenarnya dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran renang bagi anak-anak usia sekolah dasar.

Dari aspek sosial dan budaya, masyarakat di sekitar SDN 01 Plesungan masih memandang kegiatan renang sebagai aktivitas rekreasi, bukan sebagai keterampilan penting yang berkaitan

dengan keselamatan diri di air (*life skill*). Rendahnya kesadaran akan pentingnya kemampuan berenang ini diperparah dengan minimnya fasilitas pembelajaran yang sesuai untuk anak-anak usia dini, baik di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal mereka. Aspek kesehatan juga menjadi pertimbangan penting, mengingat berenang adalah salah satu aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk mendukung perkembangan motorik anak, kebugaran jasmani, serta pencegahan obesitas sejak dini (Sudarminto, 2019).

2. Permasalahan Mitra

Dari analisis situasi di atas, permasalahan prioritas yang dihadapi oleh mitra (SDN 01 Plesungan) dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Belum adanya program pembelajaran renang dasar yang terstruktur dan sistematis di sekolah.
2. Kurangnya sumber daya manusia yang memiliki kompetensi dalam mengajarkan keterampilan renang dasar bagi siswa.
3. Rendahnya pemahaman siswa dan orang tua terhadap pentingnya keterampilan berenang sebagai bagian dari keselamatan dan kesehatan anak.
4. Keterbatasan fasilitas latihan yang mudah diakses dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak sekolah dasar.

3. Solusi yang Ditawarkan

Untuk menjawab permasalahan tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat menawarkan program pelatihan keterampilan dasar renang yang disusun secara terstruktur dan menyenangkan, disesuaikan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar. Adapun bentuk ipteks/jasa yang ditawarkan adalah:

1. Modul pelatihan keterampilan dasar renang untuk siswa SD berbasis pendekatan bermain.
2. Pelatihan langsung keterampilan dasar renang di kolam renang terdekat.
3. Workshop untuk guru PJOK mengenai teknik mengajar renang dasar dengan pendekatan pedagogis yang ramah anak.
4. Penyuluhan kepada orang tua mengenai pentingnya kemampuan berenang sejak dini.

Prosedur kerja meliputi:

1. Observasi dan asesmen awal kemampuan siswa.
2. Penyusunan modul pelatihan.
3. Pelaksanaan pelatihan keterampilan dasar renang dalam 8 sesi latihan.
4. Monitoring dan evaluasi kemajuan siswa.
5. Pelatihan guru PJOK dan penyuluhan orang tua.

Partisipasi mitra ditunjukkan melalui:

1. Penyediaan peserta didik dan dukungan logistik.
2. Keterlibatan guru PJOK dalam proses pelatihan.
3. Dukungan moral dan keikutsertaan orang tua dalam proses penyuluhan.

4. Target Luaran

Luaran yang ditargetkan dari kegiatan ini meliputi:

1. Produk/Jasa: Modul pelatihan keterampilan dasar renang untuk siswa SD.
2. Peningkatan Kapasitas: Meningkatnya kemampuan berenang dasar siswa minimal 70% dari jumlah peserta.
3. Manajemen: Adanya pelatihan dan penguatan kapasitas guru PJOK dalam pengajaran renang.
4. Kesadaran Sosial: Peningkatan pemahaman orang tua terhadap pentingnya kemampuan berenang bagi anak.
5. Publikasi: Artikel ilmiah pengabdian kepada masyarakat yang dimuat di jurnal nasional terakreditasi.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Kolam Renang Tirta Plesungan, yang berlokasi tidak jauh dari SD Negeri 01 Plesungan, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar. Kegiatan ini dijadwalkan berlangsung selama dua bulan pada bulan Januari-Februari 2025, dengan jadwal pelatihan yang disesuaikan dengan waktu luang siswa, yaitu pada hari Sabtu dan Minggu, serta sebagian sesi tambahan pada sore hari saat kegiatan belajar-mengajar telah selesai.

Peserta kegiatan adalah siswa-siswi kelas IV dan V SD Negeri 01 Plesungan, yang belum memiliki pengalaman atau keterampilan dasar dalam berenang. Latar belakang peserta yang beragam dalam hal pengalaman dengan aktivitas air menjadi alasan penting untuk dilaksanakannya kegiatan ini. Berdasarkan hasil koordinasi dengan pihak sekolah dan orang tua, total peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah sebanyak 40 siswa, terdiri dari 22 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan.

Menurut Suharno (1973:6), penguasaan keterampilan fisik sejak usia dini dapat menunjang perkembangan motorik dan kesiapan individu dalam menghadapi tantangan lingkungan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan keterampilan dasar renang serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pendidikan jasmani sejak usia sekolah dasar.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini merupakan kombinasi dari pelatihan (training) keterampilan renang dasar dan pendampingan secara langsung di dalam air, dengan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar. Pelatihan mencakup materi pengenalan lingkungan air, latihan pernapasan, teknik mengapung, gerakan kaki, serta koordinasi tangan dan kaki dalam posisi telentang maupun tengkurap.

Materi disampaikan melalui metode demonstrasi oleh pelatih/instruktur yang berpengalaman, dilanjutkan dengan simulasi langsung oleh peserta didik secara berkelompok. Selain itu, kegiatan juga dibarengi dengan peningkatan pemahaman akan pentingnya keselamatan di air, yang disampaikan secara komunikatif dan interaktif dalam bentuk permainan edukatif. Pendekatan pendampingan dan konsultasi juga diberikan secara individual bagi peserta yang mengalami kesulitan, guna memastikan setiap anak merasa aman dan percaya diri saat berada di air.

Dengan pelaksanaan yang terencana dan metode yang adaptif terhadap kebutuhan peserta, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat nyata berupa keterampilan dasar berenang yang dapat menjadi bekal keselamatan dan gaya hidup sehat bagi siswa-siswi SD Negeri 01 Plesungan.

Tabel 1. Rencana Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Waktu Pelaksanaan	Kegiatan	Tempat	Penanggung Jawab
1	Minggu ke-1 Bulan Januari 2025	Koordinasi dengan pihak sekolah dan survei lokasi	SDN 01 Plesungan	Ketua Tim
2	Minggu ke-2 Bulan Januari 2025	Sosialisasi program kepada guru, siswa, dan orang tua	SDN 01 Plesungan	Ketua dan Anggota Tim
3	Minggu ke-3 Bulan Januari 2025	Penyusunan modul pengenalan keterampilan dasar renang	Kampus UTP Surakarta	Tim Pengabdian
4	Minggu ke-4 Bulan Januari 2025	Pelatihan dasar renang sesi 1 (pengenalan air & keselamatan)	Kolam Renang Terdekat Sendang Plesungan	Pelatih & Tim Pengabdian
5	Minggu ke-1 Bulan Februari 2025	Pelatihan dasar renang sesi 2 (latihan meluncur dan pernapasan)	Kolam Renang Sendang Plesungan	Pelatih & Tim Pengabdian
6	Minggu ke-2 Bulan Februari 2025	Pelatihan dasar renang sesi 3 (gerakan kaki & tangan gaya dada)	Kolam Renang Sendang Plesungan	Pelatih & Tim Pengabdian

No	Waktu Pelaksanaan	Kegiatan	Tempat	Penanggung Jawab
7	Minggu ke-3 Bulan Februari 2025	Evaluasi kemampuan dasar renang siswa	Kolam Renang Sendang Plesungan	Tim Pengabdian
8	Minggu ke-4 Bulan Februari 2025	Refleksi kegiatan, diskusi dan penyerahan laporan hasil kegiatan kepada sekolah	SDN 01 Plesungan	Ketua Tim

Uraian Kegiatan:

1. Koordinasi dan Survei
Dilakukan untuk menjalin komunikasi awal dengan pihak sekolah, mengetahui jumlah siswa yang akan terlibat, dan memastikan kesiapan tempat kegiatan.
2. Sosialisasi Program
Penyampaian maksud dan tujuan kegiatan kepada seluruh stakeholder termasuk guru, siswa, dan orang tua siswa agar mendukung pelaksanaan program.
3. Penyusunan Modul
Modul berisi materi keterampilan dasar renang yang sederhana, interaktif, dan sesuai dengan usia siswa sekolah dasar.
4. Pelatihan Dasar Renang (Sesi 1-3)
Kegiatan inti pengabdian, berupa pelatihan langsung di kolam renang yang dibagi menjadi beberapa sesi sesuai tahapan pembelajaran keterampilan dasar renang.
5. Evaluasi dan Refleksi
Mengevaluasi perkembangan keterampilan siswa, serta melakukan refleksi bersama untuk perbaikan program ke depannya.
6. Laporan dan Penyerahan Hasil
Menyerahkan dokumentasi dan laporan kegiatan sebagai bentuk pertanggungjawaban kepada pihak sekolah.

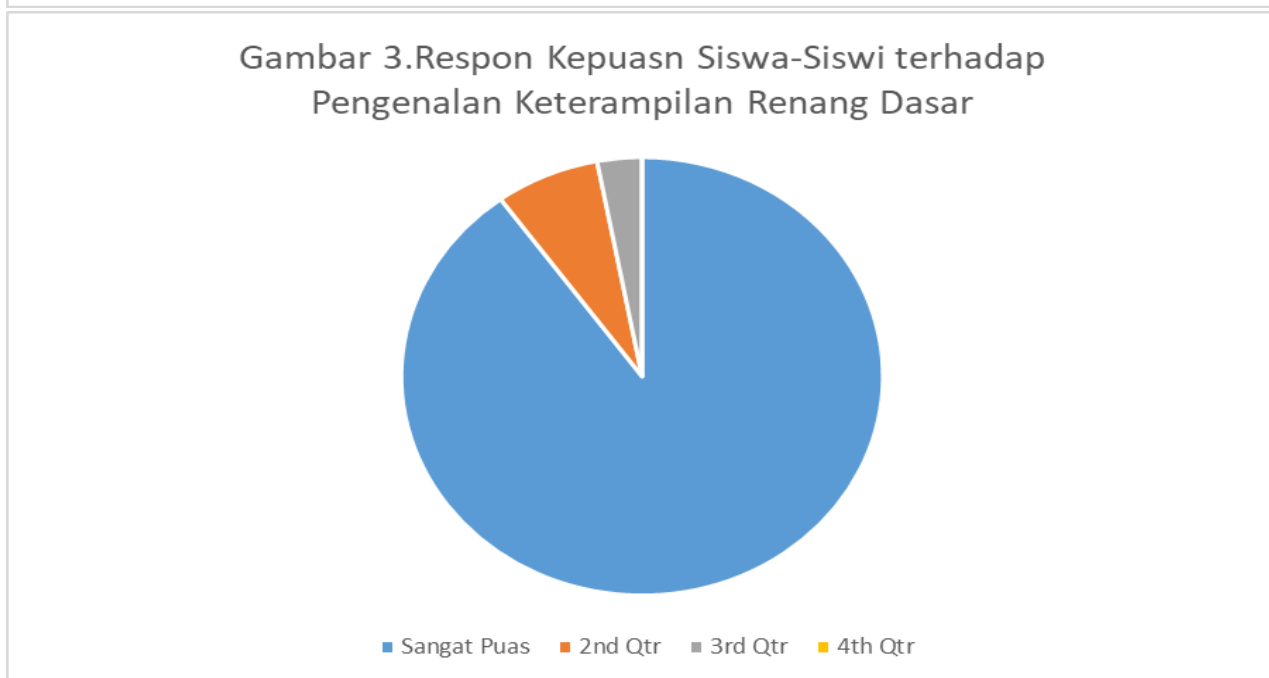
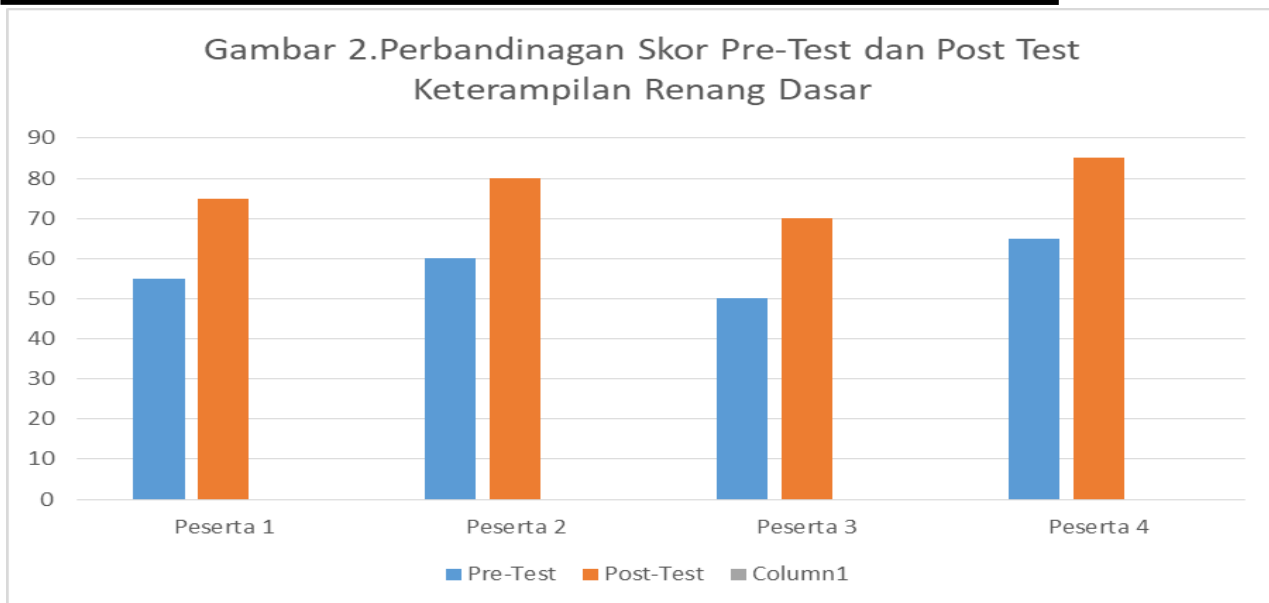
Hasil Dan Pembahasan**1. Implementasi Program Pengabdian**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan keterampilan dasar renang bagi siswa-siswi kelas IV dan V di SD Negeri 01 Plesungan, Gondangrejo, Karanganyar. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk memperkenalkan dan menanamkan keterampilan dasar renang sebagai bentuk edukasi keselamatan air (water safety education) serta meningkatkan kepercayaan diri anak dalam aktivitas air.

Pelatihan dilaksanakan selama enam sesi pertemuan dalam rentang waktu tiga minggu, bertempat di kolam renang Tirto Husodo, Karanganyar. Materi pelatihan mencakup:

- 1) Pengenalan air
- 2) Latihan pernapasan
- 3) Latihan meluncur
- 4) Gerakan dasar gaya dada
- 5) Latihan koordinasi
- 6) Permainan edukatif di air

Kegiatan dilaksanakan oleh tim dosen dari Program Studi Kepelatihan Olahraga UTP Surakarta dengan melibatkan mahasiswa sebagai instruktur pendamping. Setiap sesi diikuti oleh ±30 siswa.



2. Luaran Program dan Indikator Keberhasilan

Untuk mengetahui efektivitas program, dilakukan pre-test dan post-test keterampilan dasar renang. Hasilnya ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Pre-Test dan Post-Test Keterampilan Renang Dasar (n = 30)

No	Aspek Penilaian	Skor Rata-rata Pre-Test	Skor Rata-rata Post-Test
1	Keberanian masuk air	2,1	4,5
2	Kemampuan pernapasan	1,8	4,0
3	Kemampuan meluncur	1,5	4,3
4	Koordinasi gerakan dasar	1,2	4,0
5	Kepercayaan diri di kolam renang	2,0	4,7

Keterangan Skor:

- 1 = Tidak bisa sama sekali
- 2 = Kurang mampu
- 3 = Cukup mampu

4 = Mampu dengan bantuan

5 = Mampu secara mandiri

Dari tabel di atas, terlihat bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada semua aspek keterampilan dasar renang. Rata-rata skor pre-test yang semula berada pada kategori "kurang mampu" meningkat menjadi "mampu secara mandiri" pada post-test. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian berhasil mencapai tujuannya dalam menanamkan keterampilan dasar renang.

3. Respon dan Kepuasan Mitra

Evaluasi kepuasan mitra dilakukan melalui kuesioner sederhana yang diisi oleh guru pendamping dan siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa:

- 1) 90% siswa menyatakan sangat senang dan termotivasi belajar renang
- 2) 100% guru menyatakan kegiatan sangat bermanfaat dan mendukung program ekstrakurikuler sekolah
- 3) Guru juga menyampaikan harapan agar kegiatan serupa dapat berlanjut dan diikuti oleh kelas lain.

4. Faktor Pendorong dan Penghambat

Faktor pendorong:

- 1) Antusiasme siswa sangat tinggi
- 2) Dukungan dari pihak sekolah dan orang tua
- 3) Kolaborasi yang baik antara tim pengabdian dan mitra

Faktor penghambat:

- 1) Keterbatasan waktu pelaksanaan yang hanya 3 minggu
- 2) Jarak dari sekolah ke lokasi kolam renang memerlukan transportasi khusus
- 3) Tidak semua siswa memiliki perlengkapan renang pribadi

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan keterampilan dasar renang pada siswa-siswi SDN 01 Plesungan. Kegiatan ini juga membangun kesadaran akan pentingnya keselamatan di air sejak usia dini. Pelibatan pihak sekolah dan antusiasme peserta menjadi kunci keberhasilan program. Program ini dapat dijadikan model kegiatan pengabdian berkelanjutan untuk sekolah dasar lainnya di wilayah Kabupaten Karanganyar.

Dokumentasi Hasil Kegiatan :





Simpulan

Program "Mengenalkan Keterampilan Dasar Renang Untuk Siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri 01 Plesungan Kecamatan Gondangrejo-Kabupaten Karanganyar Tahun 2024/2025" telah memberikan manfaat yang signifikan bagi peserta didik dalam memahami dan mempraktikkan teknik dasar renang. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan berenang siswa, tetapi juga memberikan pemahaman tentang keselamatan di air.

Faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini antara lain adalah antusiasme siswa, dukungan penuh dari pihak sekolah, peran serta orang tua, serta fasilitas yang memadai untuk pelaksanaan pelatihan. Sementara itu, terdapat beberapa hambatan seperti keterbatasan waktu latihan yang tersedia, variasi tingkat kemampuan siswa dalam menyerap materi, serta kendala teknis terkait cuaca yang mempengaruhi efektivitas latihan di kolam renang.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan program ini. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada Sekolah Dasar Negeri 01 Plesungan, khususnya kepala sekolah, guru, dan staf yang telah memberikan dukungan penuh terhadap kegiatan ini.

Terima kasih juga disampaikan kepada orang tua siswa yang turut serta dalam mendukung anak-anak mereka dalam mengikuti kegiatan ini. Tidak lupa, Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya bahwa pengabdian Masyarakat ini Dibiayai oleh: Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP) dengan Nomor Kontrak 011/PK-PkM/LPPM-UTP/XII/2024, Tahun Anggaran 2024/2025. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi peserta didik dan dapat menjadi inspirasi bagi sekolah lain untuk menerapkan program serupa di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianti, L., & Susanti, H. (2020). Pembelajaran Teknik Dasar Renang Gaya Bebas pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 45–52. <https://doi.org/10.15294/jipji.v4i1.31579>
- Ashok, S., & Kumar, R. (2022). Teaching basic swimming skills in primary education: A pedagogical review. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 9(1), 120–124. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2022.v9.i1b.2361>
- Fauzi, A., & Nurhidayat, S. (2021). Efektivitas Media Audio-Visual dalam Pembelajaran Renang Gaya Dada pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 135–141. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.36129>

- Gokce, E., & Koruç, Z. (2021). The effect of swimming education on children's physical development. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(4), 778–788. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.164.10>
- Hamid, M. S., & Widiastuti, R. (2020). Strategi Pembelajaran Renang Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 58–64. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-olahraga>
- Kemenpora. (2018). *Panduan Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar*. Jakarta: Deputi Pembudayaan Olahraga.
- Lee, J. H., & Lee, S. (2020). Effects of swimming lessons on water safety knowledge and skills among elementary students. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1462–1467. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03200>
- Putra, M. D., & Kurniawan, A. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD dalam Meningkatkan Kemampuan Renang Dasar Siswa SD. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(1), 109–121. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i1.17896
- Sari, R. A., & Prasetyo, T. (2023). Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar: Antara Tantangan dan Solusi. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 5(2), 70–79. <https://doi.org/10.21831/jpdi.v5i2.41758>
- Suharno (1973:6) menyatakan bahwa keterampilan motorik dasar perlu dikenalkan sejak dini agar dapat berkembang secara optimal melalui berbagai aktivitas fisik, termasuk renang
- Suharno. (1973). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyanto, T. (2021). *Metodologi Pembelajaran Olahraga*. Surabaya: Unesa Press
- Susilo, R. A. (2021). Dampak Latihan Renang Terstruktur terhadap Koordinasi Motorik Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keolahragaan*, 9(3), 223–231. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i3.38512>
- Widodo, A. (2020). *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- WHO. (2022). *Global report on drowning: Preventing a leading killer*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063432>