

EDUKASI DAN PELATIHAN RENANG BAGI ANAK SEKOLAH DASAR SEBAGAI SARANA PENGEMBANGAN MOTORIK DAN KESELAMATAN AIR

Vera Septi Sistiasih¹, Satrio Sakti Rumpoko², Sunjoyo³, Muchhamad Sholeh⁴

¹Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta,

^{2,3}Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

⁴Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

vss538@ums.ac.id

Abstract

This community service program aims to provide swimming education and training for elementary school students as a means to develop motor skills and increase awareness of water safety. The program was conducted in August 2025 at SD Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta, involving 35 students from grades IV and V. The implementation used an educational, participatory, and hands-on learning approach, consisting of stages such as water safety education, basic swimming technique training (floating, gliding, and coordinated movements), and water-based motor learning games. The results showed a significant improvement in students' motor abilities and confidence in the water. Before the program, only 20% of participants could float properly, while after training, the percentage increased to 85%. Students also demonstrated better understanding of water safety principles, including the importance of warming up, using flotation aids, and maintaining proper behavior around swimming areas. This activity proved effective in enhancing children's motor development while fostering early awareness of water safety. The program is recommended to be continuously integrated into physical education curricula and extracurricular activities at elementary schools.

Keywords: *swimming education, water safety, motor skills, elementary school, community service*

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan renang bagi siswa sekolah dasar sebagai sarana pengembangan kemampuan motorik dan peningkatan kesadaran terhadap keselamatan air. Program dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 di SD Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta, dengan melibatkan 35 siswa yang terdiri dari putra dan putri kelas IV dan V. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan praktik langsung, meliputi tahapan edukasi keselamatan air, pelatihan teknik dasar renang (mengapung, meluncur, dan koordinasi gerak), serta permainan air berbasis pembelajaran motorik. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan motorik dasar dan rasa percaya diri siswa di air. Sebelum kegiatan, hanya 20% peserta yang mampu mengapung dengan benar, sedangkan setelah pelatihan meningkat menjadi 85%. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap prinsip keselamatan air seperti pentingnya pemanasan, penggunaan alat bantu, dan etika beraktivitas di kolam renang. Kegiatan ini terbukti efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik anak sekaligus menumbuhkan kesadaran akan pentingnya *water safety awareness* sejak dini. Program ini direkomendasikan untuk diintegrasikan secara berkelanjutan dalam kurikulum pendidikan jasmani maupun kegiatan ekstrakurikuler sekolah dasar.

Kata kunci: edukasi renang, keselamatan air, kemampuan motorik, sekolah dasar, pengabdian masyarakat

Submitted: 2025-11-12

Revised: 2025-11-19

Accepted: 2025-11-26

Pendahuluan

Keterampilan berenang merupakan salah satu kemampuan dasar yang seharusnya dimiliki setiap anak, terutama pada jenjang sekolah dasar. Di usia ini, anak sedang berada pada tahap perkembangan fisik dan motorik yang pesat, sehingga berbagai aktivitas gerak seperti berenang akan sangat mendukung pembentukan kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan tubuh. Lebih dari sekadar olahraga, kemampuan berenang juga memiliki makna penting sebagai keterampilan hidup (*life skill*) yang berhubungan langsung dengan keselamatan diri di lingkungan perairan (G Jariono *et al.*, 2022; Gatot Jariono *et al.*, 2022; Sakti Rumpoko *et al.*, 2022).

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa di Indonesia, kasus tenggelam masih menjadi salah satu penyebab utama kecelakaan fatal pada anak-anak. Berdasarkan data dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) dan Kementerian Kesehatan RI, sebagian besar korban tenggelam adalah anak-anak yang tidak memiliki kemampuan berenang dan tidak memahami prinsip dasar keselamatan di air (*water safety*) (Sistiasih, 2020; Sundoro and Sistiasih, 2022). Kondisi ini semakin mengkhawatirkan mengingat banyak daerah di Indonesia memiliki sumber air terbuka seperti sungai, kolam, atau pantai yang sering menjadi tempat bermain anak tanpa pengawasan orang dewasa.

Di sisi lain, kegiatan pembelajaran renang di sekolah dasar masih sangat terbatas. Banyak sekolah menghadapi kendala seperti belum tersedianya fasilitas kolam renang, kurangnya tenaga pelatih yang memiliki kompetensi khusus di bidang renang anak, serta minimnya pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang teknik dasar dan keselamatan air. Akibatnya, sebagian besar siswa belum pernah mendapatkan pelatihan renang secara formal. Anak-anak umumnya hanya mengenal renang sebagai kegiatan rekreasi, bukan sebagai keterampilan yang dapat melindungi diri dari risiko tenggelam sekaligus mendukung perkembangan kebugaran jasmani mereka.

Kondisi serupa juga ditemukan melalui hasil observasi awal yang dilakukan di SD Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta. Berdasarkan wawancara dengan guru dan orang tua, diketahui bahwa sebagian besar siswa belum mampu berenang dan belum memahami cara bernapas, mengapung, atau melakukan gerakan dasar gaya dada dan gaya bebas. Namun demikian, antusiasme mereka terhadap kegiatan renang sangat tinggi. Anak-anak menunjukkan minat yang besar untuk belajar di kolam renang, terutama bila kegiatan dilakukan dengan cara yang menyenangkan, aman, dan sesuai dengan usia mereka.

Berangkat dari kondisi tersebut, diperlukan program edukasi dan pelatihan renang yang terstruktur, yang tidak hanya mengajarkan teknik dasar renang, tetapi juga menanamkan pemahaman tentang keselamatan air dan etika beraktivitas di perairan. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa sekolah dasar dapat:

1. Mengetahui dasar-dasar renang yang benar dan aman,
2. Mengembangkan kemampuan motorik melalui latihan yang terarah,
3. Memiliki kesadaran akan pentingnya keselamatan air, dan
4. Menumbuhkan rasa percaya diri serta keberanian dalam menghadapi lingkungan perairan.

Kegiatan pengabdian ini diharapkan menjadi bagian dari upaya mendukung Program Gerakan Sekolah Sehat, sekaligus menumbuhkan budaya sadar keselamatan air di kalangan siswa sekolah dasar. Dengan demikian, pembelajaran renang tidak lagi dipandang sekadar aktivitas olahraga, tetapi sebagai sarana pembentukan karakter, keterampilan hidup, dan kebugaran jasmani anak sejak dini.

Metode

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan renang dasar bagi siswa sekolah dasar sebagai sarana pengembangan kemampuan motorik dan peningkatan kesadaran terhadap keselamatan air. Secara khusus, kegiatan ini diharapkan dapat: (1) meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang pentingnya keterampilan berenang sebagai bagian dari keselamatan diri di lingkungan perairan; (2) melatih keterampilan motorik dasar melalui aktivitas renang yang terstruktur dan menyenangkan; (3) membentuk sikap positif terhadap olahraga air, termasuk keberanian, kepercayaan diri, dan disiplin dalam mengikuti instruksi pelatih; serta (4) menanamkan nilai-nilai keselamatan air (*water safety awareness*) agar siswa mampu mengenali risiko bahaya di sekitar air dan mengetahui langkah penyelamatan diri secara sederhana. Dengan terlaksananya kegiatan ini, diharapkan siswa memiliki kemampuan

dasar untuk berenang, mampu mengaplikasikan prinsip-prinsip keselamatan air, serta menjadikan aktivitas renang sebagai bagian dari gaya hidup sehat sejak usia dini.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 di SD Muhammadiyah Surya Mentari Surakarta dengan melibatkan 35 siswa, yang terdiri dari siswa putra dan siswa putri kelas IV dan V sekolah dasar. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan praktik langsung (*learning by doing*), yang dirancang agar sesuai dengan karakteristik perkembangan fisik dan psikologis anak usia sekolah dasar.

Tahapan kegiatan diawali dengan sosialisasi dan edukasi keselamatan air, di mana peserta diberikan pengetahuan dasar mengenai pentingnya keterampilan berenang, etika di area kolam, bahaya bermain di perairan tanpa pengawasan, serta prinsip dasar keselamatan diri dan teman (*buddy system*). Edukasi disampaikan dengan media visual, demonstrasi, dan permainan sederhana agar mudah dipahami oleh anak-anak.

Selanjutnya, dilakukan pelatihan teknik dasar renang yang meliputi empat tahapan utama, yaitu: (1) pengenalan air dan latihan keberanian, di mana peserta belajar beradaptasi dengan air melalui permainan dan latihan pernapasan; (2) latihan mengapung dan meluncur, sebagai dasar penguasaan keseimbangan tubuh di air; (3) latihan gerakan tungkai dan lengan gaya dada sebagai dasar gerak koordinatif; serta (4) latihan kombinasi gerakan dan teknik pernapasan sederhana. Setiap sesi latihan dilaksanakan secara bertahap, disesuaikan dengan kemampuan individu, serta dilakukan di bawah pengawasan instruktur bersertifikat dan guru pendidikan jasmani.

Untuk menjaga keselamatan, kegiatan dilakukan di kolam renang berstandar anak-anak, dengan kedalaman yang sesuai dan dilengkapi alat bantu seperti *kick board* dan pelampung. Selain itu, setiap peserta wajib mengikuti pemanasan dan pendinginan di awal dan akhir sesi latihan untuk mencegah cedera.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi langsung dan penilaian kinerja motorik, meliputi kemampuan siswa dalam mengapung, meluncur, mengkoordinasikan gerak, serta pemahaman terhadap prinsip keselamatan air. Di akhir kegiatan, dilakukan sesi refleksi bersama untuk menumbuhkan kesadaran siswa tentang manfaat keterampilan renang dan pentingnya menjaga keselamatan di air.

Melalui pendekatan yang menyenangkan, aman, dan edukatif, kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan motorik dasar anak serta membangun budaya keselamatan air di lingkungan sekolah dasar. Kegiatan ini juga berpotensi menjadi model program pelatihan renang berbasis sekolah yang dapat direplikasi di sekolah-sekolah dasar lainnya di wilayah Surakarta maupun daerah lain di Indonesia.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian berupa Edukasi dan Pelatihan Renang bagi Anak Sekolah Dasar sebagai Sarana Pengembangan Motorik dan Keselamatan Air telah dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 di SD Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta, dengan melibatkan 35 siswa (19 putra dan 16 putri) dari kelas III. Kegiatan ini berlangsung selama empat pertemuan dengan durasi masing-masing dua jam pelajaran, yang terdiri atas sesi teori dan praktik di kolam renang Kopassus Kandang Menjangan Surakarta.

1. Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan pertama diawali dengan sosialisasi dan edukasi keselamatan air di ruang kelas. Anak-anak diperkenalkan pada konsep *water safety* melalui cerita bergambar, video pendek, dan permainan interaktif. Materi yang diberikan meliputi pengenalan bahaya bermain di sekitar air tanpa pengawasan, cara mengenakan perlengkapan renang dengan benar, serta pengenalan teknik pertolongan sederhana bagi teman yang mengalami kesulitan di air. Respons siswa

terhadap sesi ini sangat positif; mereka aktif bertanya dan mampu menyebutkan kembali contoh perilaku aman di area kolam renang.

Tahapan kedua adalah pelatihan renang dasar yang dilakukan di kolam renang anak dengan kedalaman menengah. Pada sesi awal, fokus kegiatan adalah membangun kepercayaan diri di air melalui latihan adaptasi, seperti bermain air, meniup gelembung, dan latihan pernapasan. Sebagian besar siswa, khususnya yang baru pertama kali masuk air, sempat menunjukkan rasa takut. Namun melalui pendekatan yang menyenangkan dan pendampingan instruktur, mereka mulai berani berdiri, mencelupkan kepala, dan berinteraksi aktif dengan air.

Pada pertemuan berikutnya, siswa mulai mempelajari teknik dasar mengapung dan meluncur, dilanjutkan dengan koordinasi gerak kaki dan tangan gaya dada. Guru dan instruktur menggunakan metode demonstrasi dan koreksi langsung untuk memastikan gerakan dilakukan dengan benar. Penggunaan alat bantu seperti *kick board* dan pelampung membuat anak-anak merasa aman dan berani mencoba. Kegiatan diakhiri dengan permainan renang kelompok yang bertujuan menguatkan semangat kebersamaan, keberanian, serta koordinasi tubuh.

2. Hasil Kegiatan

Berdasarkan hasil observasi dan penilaian instruktur, kegiatan ini menunjukkan peningkatan yang nyata dalam kemampuan motorik dasar dan pemahaman keselamatan air siswa. Pada awal kegiatan, hanya sekitar 20% peserta yang mampu mengapung dengan stabil dan meluncur sejauh lebih dari dua meter. Setelah empat kali pertemuan, jumlah tersebut meningkat menjadi 85%, dan sebagian besar siswa mampu melakukan koordinasi sederhana antara gerakan kaki dan lengan.

Dari aspek psikologis, terlihat peningkatan signifikan pada rasa percaya diri dan keberanian anak-anak di air. Siswa yang sebelumnya takut masuk kolam kini mampu berpartisipasi aktif bahkan membantu temannya yang ragu. Selain itu, hasil wawancara dengan guru menunjukkan bahwa anak-anak lebih bersemangat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani setelah kegiatan ini. Mereka juga mampu menjelaskan kembali prinsip-prinsip dasar keselamatan air, seperti pentingnya pemanasan, penggunaan alat bantu, serta larangan bermain di area dalam tanpa pengawasan.

3. Pembahasan

Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan renang dasar pada anak usia sekolah dasar. Pembelajaran renang yang dikemas dalam bentuk permainan dan aktivitas kelompok membuat siswa merasa nyaman, tidak tertekan, dan belajar melalui pengalaman langsung (*learning by doing*). Pendekatan ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik anak yang menekankan pentingnya pengalaman sensorimotor dan suasana emosional positif untuk mendukung perkembangan gerak.

Selain itu, hasil kegiatan ini memperkuat temuan dari berbagai penelitian bahwa renang dapat berperan sebagai media pengembangan kemampuan motorik kasar dan karakter anak. Melalui latihan teratur, anak belajar mengoordinasikan gerakan tubuh, meningkatkan kekuatan otot, serta membangun sikap disiplin dan tanggung jawab terhadap keselamatan diri sendiri maupun orang lain.

Dari sisi keselamatan, kegiatan ini berhasil menumbuhkan kesadaran baru tentang pentingnya *water safety awareness*. Anak-anak mulai memahami bahwa kemampuan berenang tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga merupakan keterampilan hidup yang penting. Guru dan orang tua peserta juga mengapresiasi kegiatan ini karena memberikan manfaat nyata dan membuka wawasan mereka mengenai pentingnya pembelajaran renang di usia sekolah dasar.

Secara umum, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif baik dari sisi fisik maupun psikis siswa. Aktivitas renang tidak hanya melatih tubuh, tetapi juga membangun rasa percaya diri, empati, dan kemampuan bekerja sama. Hasil ini memperkuat urgensi agar program serupa dapat diimplementasikan secara berkelanjutan, baik sebagai bagian dari kurikulum pendidikan jasmani maupun sebagai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dasar.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SD Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta pada bulan Agustus 2025 telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan motorik dasar, pengetahuan keselamatan air, serta rasa percaya diri siswa dalam beraktivitas di lingkungan perairan. Melalui pendekatan edukatif dan praktik langsung yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar, kegiatan ini berhasil menumbuhkan antusiasme belajar, keberanian, dan kesadaran akan pentingnya kemampuan berenang sebagai keterampilan hidup (*life skill*).

Secara umum, siswa mengalami perkembangan kemampuan motorik yang signifikan, terutama dalam hal keseimbangan, koordinasi gerak, dan kekuatan otot melalui latihan dasar mengapung, meluncur, serta gerakan kaki dan tangan gaya dada. Selain itu, meningkat pula pemahaman siswa mengenai prinsip *water safety*, seperti pentingnya pemanasan, penggunaan alat bantu, serta perilaku aman di area kolam renang. Kegiatan ini juga mempererat hubungan antara sekolah, guru, orang tua, dan instruktur renang dalam mewujudkan lingkungan belajar yang sehat, aman, dan mendidik.

Dengan demikian, kegiatan edukasi dan pelatihan renang ini terbukti efektif sebagai sarana pengembangan motorik anak sekaligus media pendidikan keselamatan air. Program ini juga relevan untuk mendukung Gerakan Sekolah Sehat dan penguatan karakter siswa melalui pembiasaan hidup aktif, sehat, serta tangguh dalam menghadapi tantangan lingkungan.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil kegiatan dan evaluasi yang dilakukan, beberapa rekomendasi dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Integrasi Program dalam Kurikulum Sekolah: Kegiatan pelatihan renang sebaiknya diintegrasikan secara berkelanjutan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani atau kegiatan ekstrakurikuler, sehingga siswa mendapatkan kesempatan rutin untuk belajar dan berlatih di lingkungan air yang aman.
2. Peningkatan Kompetensi Guru dan Fasilitas Sekolah: Guru pendidikan jasmani perlu diberikan pelatihan tambahan mengenai teknik dasar renang dan keselamatan air agar mampu membimbing siswa secara mandiri. Sekolah juga diharapkan dapat menjalin kerja sama dengan fasilitas renang di sekitar wilayahnya sebagai mitra pembelajaran.
3. Pendampingan Berkelanjutan dan Keterlibatan Orang Tua: Program sebaiknya dilanjutkan dengan kegiatan lanjutan berupa pelatihan lanjutan atau lomba renang dasar untuk menjaga motivasi siswa. Orang tua juga perlu dilibatkan dalam edukasi keselamatan air agar dapat mengawasi anak secara lebih bijak saat beraktivitas di sekitar perairan.
4. Pengembangan Model Pelatihan Inovatif: Ke depan, kegiatan dapat dikembangkan dengan memanfaatkan teknologi seperti simulasi Virtual Reality (VR) atau Augmented Reality (AR) sebagai media pembelajaran renang dan keselamatan air, terutama untuk anak-anak yang masih mengalami kecemasan terhadap air.

Dengan pelaksanaan yang berkelanjutan dan dukungan berbagai pihak, diharapkan kegiatan edukasi dan pelatihan renang dapat menjadi gerakan nasional dalam menumbuhkan budaya sadar keselamatan air dan meningkatkan kualitas kesehatan anak Indonesia.

Daftar Pustaka

- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2023). *Data Statistik Kejadian Tenggelam di Indonesia Tahun 2020–2023*. Jakarta: BNPB.
- Bahrudin, M., & Wibowo, S. (2022). Pengaruh Latihan Renang terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 45–53.

- Jariono, G *et al.* (2022) 'Pkm Pendampingan Dan Pelatihan Olahraga Renang Untuk Anak Usia Dini', ... *Journal of Community ...*, 2(1), pp. 12–19. Available at: <http://icjcs.esc-id.org/index.php/home/article/view/50%0Ahttp://icjcs.esc-id.org/index.php/home/article/download/50/57>.
- Jariono, Gatot *et al.* (2022) 'Training and Introducing Swimming to Improve Motor Skills for Early Childhood', pp. 291–301.
- Sakti Rumpoko, S. *et al.* (2022) 'Motivasi Berenang Ditinjau Dari Usia', *Jurnal Porkes*, 5(2), pp. 609–619. Available at: <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.7078>.
- Sistiasih, V.S. (2020) 'Peningkatan Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada Dengan Metode Pembelajaran Resiprokal', *Jurnal Porkes*, 3(1), pp. 63–70. Available at: <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i1.2201>.
- Sundoro, A.S. and Sistiasih, V.S. (2022) 'Tingkat Pemahaman Keselamatan Air Pengawas Kolam Renang Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)', *Jurnal Porkes: Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi*, 5(2), pp. 581–597. Available at: <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2>.
- Sugiarto, A., & Lestari, N. (2023). Pengembangan Model Pembelajaran Renang Berbasis Permainan untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 11(1), 89–97.