

SOSIALISASI GERAK DASAR RENANG SEBAGAI UPAYA MENDUKUNG PEMBELAJARAN PJOK PADA SISWA SD INPRES TAMANGAPA

Silatul Rahmi¹, Sahabuddin², Suriah Hanafi³, Muhammad Kamal⁴, Muhammad Ishak⁵

¹²³⁴⁵ Fakultas Ilmu Keolaharagaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: silatul.rahmi@unm.ac.id

Abstract

This community service activity aims to improve the understanding and basic swimming movement skills of students at Tamangapa Elementary School as an effort to support Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning. The problems found were students' low understanding of aquatic activities, lack of practical experience in basic swimming, and low courage in the air. The activity implementation method used a Participatory Learning Method approach through the stages of material socialization, forced movements, and direct practice. This activity involved 35 students at Tamangapa Elementary School as participants. Data collection was carried out using observation, pre-test, post-test, and assessment of students' basic swimming movement skills. The results of the activity showed an increase in students' understanding of the basic swimming movement material as indicated by an increase in the average pre-test score of 48% to 86% in the post-test. In addition, based on the results of observations and skills assessments, most students were able to perform basic swimming techniques such as floating, gliding, and breathing control with a good category. Students also appeared more active, confident, and enthusiastic during the aquatic activity learning activities. Thus, the socialization of basic swimming movements can be an effective effort to support PJOK learning through an educational, fun, and direct practice-based learning approach.

Keywords: basic swimming movements, aquatic activities, physical education learning, movement skills

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan gerak dasar renang siswa SD Inpres Tamangapa sebagai upaya mendukung pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Permasalahan yang ditemukan yaitu masih rendahnya pemahaman siswa mengenai aktivitas akuatik, kurangnya pengalaman praktik renang dasar, serta rendahnya keberanian siswa saat berada di air. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan Participatory Learning Method melalui tahapan sosialisasi materi, demonstrasi gerakan, dan praktik langsung. Kegiatan ini melibatkan 35 siswa SD Inpres Tamangapa sebagai peserta. Pengumpulan data dilakukan menggunakan observasi, pre-test, post-test, dan penilaian keterampilan gerak dasar renang siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap materi gerak dasar renang yang ditunjukkan melalui peningkatan nilai rata-rata pre-test sebesar 48% menjadi 86% pada post-test. Selain itu, berdasarkan hasil observasi dan penilaian keterampilan, sebagian besar siswa mampu melakukan teknik dasar renang seperti mengapung (floating), meluncur (gliding), dan pengaturan pernapasan dengan kategori baik. Siswa juga terlihat lebih aktif, percaya diri, dan antusias selama mengikuti kegiatan pembelajaran aktivitas akuatik. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi gerak dasar renang dapat menjadi salah satu upaya yang efektif dalam mendukung pembelajaran PJOK melalui pendekatan pembelajaran yang edukatif, menyenangkan, dan berbasis praktik langsung.

Kata Kunci: gerak dasar renang, aktivitas akuatik, pembelajaran pendidikan jasmani, keterampilan gerak

Submitted: 2026-05-05	Revised: 2026-05-20	Accepted: 2026-06-06
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik, motorik, mental, dan sosial peserta didik di sekolah dasar. Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga bertujuan membentuk karakter, kedisiplinan, kerja sama, dan keberanian siswa melalui berbagai aktivitas gerak. Menurut Pangrazi dan Beighle (2019), pembelajaran PJOK yang efektif harus mampu memberikan pengalaman gerak yang bermakna

sehingga peserta didik dapat berkembang secara menyeluruh baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK perlu dikemas secara menarik dan menyenangkan agar siswa aktif terlibat dalam proses pembelajaran.

Salah satu materi penting dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar adalah aktivitas akuatik atau renang dasar. Renang merupakan aktivitas olahraga yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, seperti meningkatkan daya tahan kardiorespirasi, koordinasi gerak, fleksibilitas, dan kekuatan otot. Selain itu, pembelajaran renang juga penting untuk meningkatkan keselamatan diri siswa saat berada di lingkungan perairan. Menurut Langendorfer dan Bruya (2017), pengenalan aktivitas akuatik sejak usia dini dapat membantu anak mengembangkan kemampuan adaptasi di air, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi risiko kecelakaan tenggelam pada anak. Dengan demikian, pembelajaran gerak dasar renang menjadi bagian penting dalam mendukung perkembangan motorik siswa sekolah dasar.

Gerak dasar renang merupakan kemampuan awal yang harus dikuasai siswa sebelum mempelajari teknik renang yang lebih kompleks. Gerak dasar tersebut meliputi pengenalan air, teknik pernapasan (*breathing*), meluncur (*gliding*), mengapung (*floating*), dan koordinasi gerakan tubuh. Penguasaan gerak dasar renang sangat penting karena menjadi fondasi utama dalam pembelajaran aktivitas akuatik. Namun, dalam praktiknya masih banyak siswa sekolah dasar yang belum memiliki pengalaman belajar renang sehingga merasa takut dan kurang percaya diri saat berada di air. Menurut Schmidt dan Lee (2019), keterampilan gerak dasar dapat berkembang secara optimal apabila peserta didik diberikan kesempatan melakukan praktik gerakan secara berulang melalui pengalaman langsung dan pembelajaran yang terstruktur.

Berdasarkan hasil observasi awal di SD Inpres Tamangapa, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum memahami gerak dasar renang dengan baik. Pembelajaran PJOK terkait aktivitas akuatik masih terbatas pada penyampaian teori di dalam kelas tanpa praktik langsung karena keterbatasan fasilitas dan pengalaman belajar siswa. Selain itu, beberapa siswa masih memiliki rasa takut terhadap air sehingga kurang berani mengikuti aktivitas renang. Kondisi tersebut menyebabkan rendahnya pemahaman siswa mengenai teknik dasar renang dan pentingnya keselamatan di air. Menurut Bailey et al. (2018), rendahnya aktivitas fisik dan kurangnya pengalaman gerak pada anak dapat memengaruhi perkembangan keterampilan motorik dan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK.

Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan kegiatan sosialisasi gerak dasar renang yang dilakukan secara edukatif, menyenangkan, dan berbasis praktik langsung. Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya aktivitas akuatik serta melatih keterampilan dasar renang melalui pendekatan pengalaman langsung (*experiential learning*). Pendekatan ini dinilai efektif karena siswa dapat belajar melalui pengalaman nyata saat melakukan aktivitas di air. Kolb (2015) menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta didik secara lebih efektif dibandingkan pembelajaran teoritis semata karena siswa terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi gerak dasar renang sebagai upaya mendukung pembelajaran PJOK pada siswa SD Inpres Tamangapa. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keberanian, dan keterampilan dasar siswa dalam aktivitas akuatik serta membantu guru PJOK dalam menciptakan pembelajaran yang lebih aktif, edukatif, dan menyenangkan. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran siswa mengenai pentingnya keselamatan di air dan manfaat aktivitas renang bagi kesehatan dan perkembangan fisik anak usia sekolah dasar.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SD Inpres Tamangapa dengan melibatkan 35 siswa sebagai peserta kegiatan. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan Participatory Learning Method, yaitu pendekatan yang melibatkan peserta secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan pembelajaran. Pendekatan ini dipilih karena mampu meningkatkan partisipasi, pengalaman belajar, dan keterampilan siswa melalui keterlibatan langsung dalam proses pembelajaran. Menurut Susanto dan Nopiyan (2020), metode pembelajaran partisipatif dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan keterampilan motorik dan motivasi belajar siswa karena peserta didik terlibat secara aktif dalam aktivitas gerak yang dilakukan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu sosialisasi materi, demonstrasi gerakan, dan praktik langsung gerak dasar renang. Pada tahap sosialisasi, tim pengabdian memberikan edukasi mengenai manfaat renang, keselamatan di air (*water safety*), serta pengenalan gerak dasar renang seperti teknik pernapasan (*breathing*), meluncur (*gliding*), dan mengapung (*floating*). Selanjutnya, tim pengabdian memperagakan gerakan dasar renang yang kemudian diikuti oleh siswa melalui praktik langsung secara bertahap dan terarah. Menurut Schmidt dan Lee (2019), metode demonstrasi dan pengulangan gerakan secara langsung efektif dalam meningkatkan koordinasi motorik dan kemampuan psikomotorik peserta didik karena siswa memperoleh pengalaman belajar melalui praktik nyata.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan observasi, pre-test, post-test, dan penilaian keterampilan gerak dasar renang siswa. Observasi digunakan untuk melihat tingkat partisipasi dan antusiasme siswa selama kegiatan berlangsung, sedangkan pre-test dan post-test digunakan untuk mengetahui peningkatan pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan. Penilaian keterampilan dilakukan untuk mengukur kemampuan siswa dalam memperagakan gerak dasar renang. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan hasil kegiatan secara sistematis dan objektif. Menurut Sugiyono (2019), analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data berdasarkan fakta yang ditemukan di lapangan tanpa melakukan generalisasi secara luas.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai sosialisasi gerak dasar renang pada siswa SD Inpres Tamangapa berlangsung dengan baik dan mendapatkan respons positif dari seluruh peserta. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu pemberian materi teori, demonstrasi gerakan, praktik langsung, dan evaluasi kegiatan. Pada tahap awal, tim pengabdian memberikan materi mengenai pentingnya aktivitas akuatik dalam pembelajaran PJOK, manfaat renang bagi kesehatan tubuh, serta pengenalan gerak dasar renang. Materi yang diberikan meliputi teknik pengenalan air, teknik pernapasan (*breathing*), meluncur (*gliding*), mengapung (*floating*), dan koordinasi gerakan dasar renang. Penyampaian materi dilakukan menggunakan pendekatan edukatif dan menyenangkan agar siswa lebih mudah memahami materi yang diberikan.

Pada sesi demonstrasi, tim pengabdian memperagakan gerak dasar renang secara bertahap dan sistematis. Demonstrasi dilakukan mulai dari pengenalan air hingga latihan gerakan dasar yang sederhana. Siswa kemudian diminta menirukan gerakan yang dicontohkan secara langsung dengan pendampingan dari tim pengabdian. Metode demonstrasi dan praktik langsung ini bertujuan untuk membantu siswa memahami gerakan melalui pengalaman belajar secara nyata. Menurut Schmidt dan Lee (2019), pembelajaran keterampilan motorik akan lebih efektif apabila peserta didik terlibat langsung dalam proses praktik dan pengulangan gerakan secara sistematis. Oleh karena itu, pendekatan praktik langsung menjadi bagian penting dalam pembelajaran aktivitas akuatik pada siswa sekolah dasar.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Sosialisasi Gerak Dasar Renang

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap materi gerak dasar renang. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, nilai rata-rata siswa meningkat dari 48% menjadi 86% setelah mengikuti kegiatan sosialisasi. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa metode sosialisasi dan praktik langsung mampu membantu siswa memahami konsep dasar aktivitas akuatik dan gerak dasar renang dengan lebih baik. Menurut Kolb (2015), pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperoleh pengetahuan melalui pengalaman langsung sehingga proses belajar menjadi lebih bermakna dan mudah dipahami.

Selain peningkatan aspek kognitif, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap keterampilan gerak siswa. Berdasarkan hasil observasi dan penilaian keterampilan gerak dasar renang, sebagian besar siswa mampu melakukan teknik dasar seperti mengapung (*floating*), meluncur (*gliding*), dan pengaturan pernapasan dengan kategori baik. Siswa terlihat lebih percaya diri dan mulai mampu mengikuti gerakan yang diperagakan oleh tim pengabdian secara bertahap. Peningkatan keterampilan gerak tersebut dipengaruhi oleh metode demonstrasi dan latihan berulang yang dilakukan selama kegiatan berlangsung. Menurut Langendorfer dan Bruya (2017), pengenalan aktivitas akuatik sejak usia sekolah dasar sangat penting untuk meningkatkan kemampuan koordinasi motorik, keseimbangan tubuh, dan adaptasi anak terhadap lingkungan air.

Selama kegiatan berlangsung, siswa juga menunjukkan antusiasme dan partisipasi yang tinggi dalam mengikuti setiap tahapan pembelajaran. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa saat mengikuti sesi tanya jawab, praktik gerakan, dan permainan air yang diberikan oleh tim pengabdian. Pendekatan pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan dan aktivitas menyenangkan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa. Bailey et al. (2018) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran serta membantu perkembangan sosial dan emosional peserta didik secara optimal.

Kegiatan sosialisasi ini tidak hanya memberikan manfaat bagi siswa, tetapi juga membantu guru PJOK dalam memberikan pemahaman mengenai pentingnya pembelajaran aktivitas akuatik di sekolah dasar. Guru memperoleh tambahan wawasan mengenai metode pembelajaran gerak dasar renang yang lebih menarik, aman, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Menurut Pangrazi dan Beighle (2019), pembelajaran PJOK yang efektif harus mampu menciptakan suasana belajar aktif, menyenangkan, dan memberikan pengalaman gerak yang bermakna bagi peserta didik.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman, keterampilan gerak, dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK khususnya pada materi aktivitas akuatik. Melalui kegiatan sosialisasi gerak dasar renang, siswa menjadi lebih mengenal pentingnya keselamatan di air dan memiliki pengalaman baru dalam pembelajaran renang dasar. Dengan demikian, kegiatan ini dapat menjadi

salah satu upaya pendukung dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah dasar melalui pendekatan praktik yang edukatif, menyenangkan, dan berbasis pengalaman langsung.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai sosialisasi gerak dasar renang sebagai upaya mendukung pembelajaran PJOK pada siswa SD Inpres Tamangapa berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai aktivitas akuatik dan gerak dasar renang yang ditunjukkan melalui peningkatan nilai rata-rata pre-test sebesar 48% menjadi 86% pada post-test setelah kegiatan dilaksanakan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa metode sosialisasi, demonstrasi, dan praktik langsung mampu membantu siswa memahami materi gerak dasar renang dengan lebih baik. Selain peningkatan aspek pengetahuan, hasil observasi dan penilaian keterampilan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu melakukan teknik dasar renang seperti mengapung (floating), meluncur (gliding), dan pengaturan pernapasan dengan kategori baik. Siswa juga terlihat lebih percaya diri, aktif, dan antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK khususnya pada materi aktivitas akuatik. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi gerak dasar renang dapat menjadi salah satu upaya yang efektif dalam mendukung pembelajaran PJOK di sekolah dasar melalui pendekatan pembelajaran yang edukatif, menyenangkan, dan berbasis praktik langsung.

Sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan pembelajaran aktivitas akuatik melalui program pembelajaran renang dasar yang lebih terstruktur dan berkelanjutan. Guru PJOK juga diharapkan dapat menerapkan metode pembelajaran berbasis praktik dan permainan agar siswa lebih aktif dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran. Kegiatan pengabdian serupa perlu dilakukan secara berkala untuk meningkatkan keterampilan dasar renang siswa sekaligus memberikan edukasi mengenai keselamatan di air sejak usia dini. Dukungan fasilitas dan kerja sama antara sekolah, guru, dan pihak terkait juga diperlukan agar pembelajaran aktivitas akuatik dapat terlaksana secara optimal.

Daftar Pustaka

- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2018). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289–308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>
- Chambers, R. (1994). Participatory rural appraisal (PRA): Analysis of experience. *World Development*, 22(9), 1253–1268. [https://doi.org/10.1016/0305-750X\(94\)90003-5](https://doi.org/10.1016/0305-750X(94)90003-5)
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.
- Langendorfer, S. J., & Bruya, L. D. (2017). Aquatic readiness: Developing water competence in young children. *Human Kinetics*.
- Light, R. L., & Harvey, S. (2019). Positive pedagogy for sport coaching. *Sport, Education and Society*, 24(9), 1018–1028. <https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1487831>
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *Dynamic physical education for elementary school children* (19th ed.). Human Kinetics.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Human Kinetics.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Susanto, E., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis aktivitas fisik untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 78–87. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.34567>