

PENGENALAN GERAK DASAR CABANG OLAHRAGA RENANG PADA SISWA SD INPRES LAMBENGI KABUPATEN GOWA

Sudirman Burhanuddin¹, Ahmad Adil², Silatul Rahmi³, Ramli⁴, Nurliani⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: sudirman.burhanuddin@unm.ac.id

Abstract

Swimming is a sport that plays a vital role in improving health, physical fitness, motor skills, and personal safety. Swimming skills should be introduced from elementary school age because this is the ideal time to develop children's basic motor skills. However, many elementary school students still lack basic swimming knowledge and skills. This is due to limited facilities, limited opportunities to learn to swim, and a lack of understanding of the importance of swimming skills in everyday life. This community service activity aims to provide students of Lambengi Elementary School, Gowa Regency, with basic swimming understanding, learning experiences, and skills. The methods used in this activity include socialization, demonstrations, hands-on practice, and evaluation. The material provided includes an introduction to swimming, the health benefits of swimming, water safety, breathing techniques, floating, gliding, and basic leg and arm movements. Participants were students of Lambengi Elementary School who actively participated in all activities. The results showed that students experienced increased knowledge of swimming and were able to practice several basic swimming movements well. In addition, there was an increase in students' courage and confidence when engaging in water activities. Through this activity, students gain a fun and beneficial learning experience that supports the development of motor skills and physical fitness. Therefore, introducing basic swimming movements needs to be carried out continuously as part of efforts to improve the quality of physical education in elementary schools.

Keywords: Basic Movement, Elementary School Students, Swimming

Abstrak

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta keselamatan diri. Kemampuan berenang perlu diperkenalkan sejak usia sekolah dasar karena masa tersebut merupakan periode yang tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar anak. Namun, kenyataannya masih banyak siswa sekolah dasar yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan dasar dalam olahraga renang. Kondisi ini disebabkan oleh keterbatasan fasilitas, minimnya kesempatan belajar renang, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya kemampuan berenang bagi kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman, pengalaman belajar, dan keterampilan dasar renang kepada siswa SD Inpres Lambengi Kabupaten Gowa. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi sosialisasi, demonstrasi, praktik langsung, dan evaluasi. Materi yang diberikan mencakup pengenalan olahraga renang, manfaat renang bagi kesehatan, keselamatan di air, teknik pernapasan, mengapung, meluncur, serta gerakan dasar kaki dan tangan. Peserta kegiatan adalah siswa SD Inpres Lambengi yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara aktif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan pengetahuan mengenai olahraga renang dan mampu mempraktikkan beberapa gerak dasar renang dengan baik. Selain itu, terjadi peningkatan keberanian dan kepercayaan diri siswa ketika melakukan aktivitas di air. Melalui kegiatan ini, siswa memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus bermanfaat dalam mendukung perkembangan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, kegiatan pengenalan gerak dasar renang perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Kata Kunci: Gerak Dasar, Siswa Sekolah Dasar, Renang

Submitted: 2026-05-05

Revised: 2026-05-20

Accepted: 2026-06-06

Pendahuluan

Pendidikan merupakan proses yang bertujuan untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik, baik aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan adalah pendidikan jasmani yang berfungsi untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, keterampilan gerak, serta pembentukan karakter peserta didik melalui aktivitas fisik

yang terencana (Mahendra, 2017). Pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada pencapaian prestasi olahraga, tetapi juga menanamkan pola hidup sehat dan aktif sejak usia dini. Sekolah dasar merupakan jenjang pendidikan yang sangat penting dalam pembentukan keterampilan gerak dasar anak. Pada fase ini, anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga memerlukan berbagai pengalaman gerak yang dapat mendukung perkembangan fisik dan motoriknya. Keterampilan gerak dasar yang baik akan menjadi fondasi bagi penguasaan berbagai aktivitas olahraga pada jenjang pendidikan berikutnya (Widiastuti, 2019).

Salah satu cabang olahraga yang sangat penting untuk diperkenalkan kepada peserta didik adalah renang. Renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan di air dengan menggerakkan anggota tubuh secara terkoordinasi sehingga memungkinkan seseorang bergerak dan mengapung di permukaan air. Renang memiliki berbagai manfaat, antara lain meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, memperkuat otot tubuh, meningkatkan koordinasi gerak, memperbaiki postur tubuh, serta mengurangi risiko berbagai penyakit akibat kurangnya aktivitas fisik (Thomas, 2018).

Selain memiliki manfaat kesehatan, kemampuan berenang juga berkaitan dengan aspek keselamatan diri. Indonesia merupakan negara kepulauan yang memiliki wilayah perairan yang luas, sehingga kemampuan berenang menjadi salah satu keterampilan hidup (*life skill*) yang penting dimiliki oleh masyarakat. Kemampuan berenang dapat membantu seseorang mengurangi risiko kecelakaan di air serta meningkatkan kesiapsiagaan ketika menghadapi situasi darurat di lingkungan perairan. Pembelajaran renang bagi siswa sekolah dasar diawali dengan penguasaan gerak dasar renang. Gerak dasar renang meliputi pengenalan air (*water orientation*), teknik pernapasan, mengapung (*floating*), meluncur (*gliding*), serta gerakan dasar kaki dan tangan (Susanto, 2020). Penguasaan gerak dasar ini sangat penting karena menjadi landasan dalam mempelajari berbagai gaya renang, seperti gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu.

Permasalahan tersebut perlu mendapatkan perhatian melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pengenalan gerak dasar renang. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri siswa dalam melakukan aktivitas renang. Dengan demikian, siswa memiliki bekal dasar yang memadai untuk mengembangkan kemampuan berenang secara lebih lanjut. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SD Inpres Lambengi Kabupaten Gowa, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum pernah mendapatkan pembelajaran renang secara sistematis. Sebagian siswa masih merasa takut berada di air dan belum memahami teknik dasar renang yang benar. Kondisi ini dipengaruhi oleh keterbatasan akses terhadap fasilitas kolam renang, kurangnya program pembelajaran renang di sekolah, serta minimnya pengetahuan siswa mengenai manfaat olahraga renang. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan gerak dasar renang pada siswa SD Inpres Lambengi Kabupaten Gowa melalui kegiatan edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SD Inpres Lambengi Kabupaten Gowa dengan sasaran siswa sekolah dasar yang belum memiliki pengalaman dan keterampilan dasar renang yang memadai. Kegiatan dirancang secara sistematis dan partisipatif dengan melibatkan guru pendamping, tim pelaksana pengabdian, serta peserta didik sebagai subjek utama kegiatan. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan edukatif dan praktik langsung yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerak dasar renang. Menurut Mahendra (2017), pembelajaran pendidikan jasmani akan lebih efektif apabila peserta didik diberikan kesempatan untuk memperoleh pengalaman belajar secara langsung melalui aktivitas fisik yang terstruktur.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan. Tahap ini bertujuan untuk memastikan seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan secara efektif dan sesuai dengan kebutuhan peserta. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan observasi awal untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan dan kemampuan siswa terkait olahraga renang. Selain itu, dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah mengenai jadwal, lokasi, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Tim juga menyiapkan materi edukasi, media pembelajaran, instrumen evaluasi, serta sarana dan prasarana pendukung yang diperlukan selama kegiatan berlangsung. Tahap persiapan merupakan langkah penting dalam menentukan keberhasilan program karena dapat membantu pelaksana memahami kondisi dan kebutuhan peserta secara lebih mendalam (Sugiyono, 2023).

Setelah tahap persiapan selesai, kegiatan dilanjutkan pada tahap pelaksanaan. Pada tahap ini, siswa diberikan materi edukasi mengenai olahraga renang yang mencakup pengertian renang, manfaat renang bagi kesehatan, pentingnya keselamatan saat berada di lingkungan perairan, serta pengenalan gerak dasar renang. Materi disampaikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab sehingga siswa dapat berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Menurut Husdarta (2019), penggunaan metode pembelajaran yang interaktif dapat meningkatkan motivasi dan pemahaman peserta didik terhadap materi yang disampaikan.

Selanjutnya, instruktur memberikan demonstrasi mengenai berbagai keterampilan dasar yang harus dikuasai dalam pembelajaran renang. Demonstrasi dilakukan secara bertahap agar siswa dapat memahami setiap gerakan dengan baik. Materi yang didemonstrasikan meliputi adaptasi terhadap air (water orientation), teknik pernapasan, teknik mengapung (floating), teknik meluncur (gliding), gerakan dasar kaki, serta gerakan dasar tangan. Demonstrasi menjadi bagian penting dalam pembelajaran keterampilan motorik karena peserta didik dapat mengamati secara langsung bentuk gerakan yang benar sebelum mempraktikkannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Susanto (2020) yang menyatakan bahwa pembelajaran renang pada tingkat dasar harus diawali dengan penguasaan gerak-gerak fundamental agar siswa memiliki kesiapan untuk mempelajari teknik renang yang lebih kompleks.

Tahap berikutnya adalah praktik langsung. Pada tahap ini siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan setiap gerakan yang telah diperagakan oleh instruktur. Selama kegiatan praktik berlangsung, tim pelaksana dan guru pendamping memberikan bimbingan, arahan, serta koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa. Pendampingan dilakukan secara individual maupun kelompok untuk memastikan setiap siswa mampu melakukan gerakan dasar renang dengan benar dan aman. Menurut Gallahue, Ozmun, dan Goodway (2019), keterampilan motorik berkembang secara optimal apabila peserta didik memperoleh kesempatan untuk melakukan latihan secara berulang dengan umpan balik yang tepat dari instruktur.

Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan program pengabdian yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung terhadap kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar renang serta pemberian pertanyaan untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Aspek yang dinilai meliputi pemahaman konsep dasar renang, kemampuan melakukan teknik pernapasan, kemampuan mengapung, kemampuan meluncur, serta tingkat keberanian dan kepercayaan diri siswa saat berada di dalam air. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan kemampuan peserta sekaligus menjadi bahan refleksi dalam perbaikan program pada kegiatan selanjutnya. Widiastuti (2019) menjelaskan bahwa evaluasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya menilai aspek keterampilan, tetapi juga mencakup aspek pengetahuan dan sikap peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pengenalan gerak dasar renang mendapat respons yang sangat positif dari siswa maupun pihak sekolah. Seluruh peserta mengikuti

kegiatan dengan antusias sejak sesi pembukaan hingga evaluasi akhir. Pada tahap sosialisasi, siswa menunjukkan ketertarikan yang tinggi terhadap materi yang disampaikan. Sebagian besar siswa sebelumnya hanya mengenal renang sebagai aktivitas bermain di air. Setelah mengikuti kegiatan, siswa memahami bahwa renang merupakan olahraga yang memiliki manfaat besar bagi kesehatan dan keselamatan diri. Pada tahap demonstrasi, siswa memperhatikan setiap gerakan yang diperagakan oleh instruktur. Teknik pernapasan menjadi salah satu materi yang cukup menarik karena sebagian besar siswa belum pernah mempraktikkannya sebelumnya. Setelah diberikan contoh dan latihan sederhana, siswa mulai mampu mengatur pernapasan saat berada di dalam air.



Gambar 1 Dokumentasi Keegiatan

Kemampuan mengapung dan meluncur juga menunjukkan perkembangan yang cukup baik. Pada awal kegiatan beberapa siswa masih menunjukkan rasa takut dan kurang percaya diri. Namun setelah mendapatkan pendampingan secara bertahap, siswa mulai berani mencoba dan mampu melakukan gerakan dengan lebih baik. Peningkatan kemampuan siswa menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung sangat efektif dalam pembelajaran keterampilan olahraga. Menurut Mahendra (2017), pembelajaran keterampilan motorik memerlukan pengalaman langsung agar peserta didik dapat memahami dan menguasai gerakan secara optimal. Hasil kegiatan juga menunjukkan adanya peningkatan rasa percaya diri siswa. Keberanian untuk masuk ke dalam air dan mencoba berbagai gerakan dasar merupakan indikator penting dalam pembelajaran renang. Hal ini sesuai dengan pendapat Susanto (2020) yang menyatakan bahwa keberhasilan pembelajaran renang pada tahap awal sangat dipengaruhi oleh kemampuan peserta didik dalam beradaptasi dengan lingkungan air. Selain meningkatkan keterampilan motorik, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap aspek afektif siswa. Melalui aktivitas kelompok dan praktik bersama, siswa belajar bekerja sama, disiplin, dan mengikuti instruksi dengan baik. Nilai-nilai tersebut merupakan bagian penting dari tujuan pendidikan jasmani yang menekankan perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Secara umum, kegiatan pengabdian ini berhasil memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa SD Inpres Lambengi Kabupaten Gowa. Program ini dapat dijadikan model kegiatan pembelajaran berbasis praktik untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah dasar.



Gambar 2 Dokumentasi Pribadi

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pengenalan gerak dasar cabang olahraga renang pada siswa SD Inpres Lambengi Kabupaten Gowa telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai manfaat renang, keselamatan di air, serta teknik dasar renang yang meliputi pernapasan, mengapung, meluncur, dan gerakan dasar kaki serta tangan. Penerapan metode sosialisasi, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa. Selain itu, kegiatan ini juga mampu menumbuhkan keberanian, kepercayaan diri, serta minat siswa terhadap olahraga renang. Untuk mendukung keberlanjutan program, diperlukan kerja sama antara sekolah, orang tua, dan lembaga terkait agar pembelajaran renang dapat dilaksanakan secara rutin sebagai bagian dari pendidikan jasmani. Dengan demikian, siswa dapat memperoleh keterampilan berenang yang lebih baik serta meningkatkan kualitas kesehatan dan keselamatan diri di masa mendatang.

Daftar Pustaka (10 pt)

- Aqib, Z. (2018). *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Bandung: Yrama Widya.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2019). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (8th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Husdarta. (2019). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2022). *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Lutan, R. (2018). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mahendra, A. (2017). *Teori Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mulyasa, E. (2021). *Menjadi Guru Penggerak Merdeka Belajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2017). *Sport Development Index*. Jakarta: Indeks.

- Nasution, S. (2019). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Pate, R. R., McKenzie, T. L., & Sallis, J. F. (2018). *Physical Education and Physical Activity for Children*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Purnomo, E. (2020). *Dasar-Dasar Gerak dan Pembelajaran Motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Saputra, Y. M. (2019). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Bandung: FPOK UPI.
- Setiawan, I. (2021). *Pembelajaran Akuatik dan Renang Dasar untuk Anak*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, E. (2020). *Pembelajaran Renang untuk Anak Sekolah Dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Thomas, D. G. (2018). *Swimming: Steps to Success* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan.
- Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Widodo, A. (2020). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Deepublish.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization