

## **PELATIHAN RENANG PADA ANAK-ANAK DI PINGGIRAN SUNGAI BATANG LUBUH PASIR PENGARAIAN SEBAGAI BENTUK AN- TISIPASI TENGGELAM**

**Arisman<sup>1</sup>, Suhermon<sup>2</sup>, Amrizal<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Rokania  
*email: arisman.rohul@gmail.com*

**Abstract:** activity is carried out in several stages of activity, providing theory and also providing Swimming material in elementary school as material of choice and also less learning hours. This activity aims to increase the knowledge of basic swimming techniques for elementary school students who live on the outskirts of the Batang Lubuh river, Rambabah village downstream east. A total of 20 students live around the outskirts of the Batang Lubuh river. This theory and practice through simple movements to carry out swimming activities. All participants are very enthusiastic to follow each material and physical activity movements of swimming so it is hoped that it can be done every day on land or directly practice in water. The results of this community service activity are expected to increase students' knowledge of basic swimming techniques. Participants can implement in the form of a sustainable program. The outputs of this activity are; 1) Improve students' understanding of basic swimming techniques, 3) Produce scientific publications in unaccredited national service journals.

**Keywords:** Children, Swimming, River

**Abstrak:** Materi renang di sekolah dasar sebagai materi pilihan dan juga jam belajar yang kurang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan teknik dasar renang pada siswa SD yang berdomisili di pinggir sungai batang lubuh desa rambah hilir timur. Sebanyak 20 orang siswa tinggal di sekitar pinggir sungai batang lubuh. Kegiatan ini dengan dilakukan beberapa tahap kegiatan, pemberian teori dan juga pemberian teori serta praktek melalui gerakan sederhana untuk melakukan aktivitas renang. Semua peserta sangat antusias untuk mengikuti tiap materi serta gerakan-gerakan aktivitas fisik renang sehingga diharapkan dapat dilakukan setiap hari di darat ataupun langsung praktek di air. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang teknik dasar renang. Peserta dapat dapat memplementasi dalam bentuk program berkelanjutan. Adapun luaran dari kegiatan ini adalah; 1) Meningkatkan pemahaman siswa tentang teknik dasar renang, 3) Menghasilkan publikasi ilmiah di jurnal pengabdian nasional tidak terakreditasi.

**Kata kunci:** Anak-anak, Renang, Sungai.

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah rangkaian gerakan fisik direncanakan dan direncanakan untuk dipertahankan gerakan (melestarikan kehidupan) dan meningkatkan mobilitas (meningkatkan kualitas hidup). Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang bersifat periodik artinya olahraga sebagai alat untuk menjaga dan membina kesehatan, tidak boleh diabaikan. Istilah olahraga terdapat dalam bahasa Jawa yaitu olahrogo. Olah artinya melatih diri menjadi seorang yang terampil sedangkan rogo artinya badan. jadi olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi.

Menurut wikipedia, arti olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani (misalkan catur). Berdasarkan arti kata dalam undang undang ketentuan pokok olahraga tahun 1997 pasal 1, yang di maksud dengan olahraga adalah semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melelahkan diri sendiri maupun orang lain, yang dilaksanakan secara ksatria sehingga olahraga merupakan sarana menuju peningkatan kualitas dan ekspresi hidup yang lebih luhur bersama sesama manusia.

Aktifitas fisik atau olahraga memiliki beberapa cabang termasuk yaitu cabang renang. Saat ini, renang sudah menjadi olahraga populer dan diminati banyak orang. Bahkan, saking populernya, renang telah dilombakan baik di tingkat nasional maupun internasional. Renang bisa dilakukan oleh orang dari berbagai kalangan dan tingkatan umur, mulai balita hingga dewasa, termasuk ibu hamil.

Menurut Drs. Zulfian Heri, Renang adalah suatu bentuk gerakan yang sama tuanya dengan bentuk-bentuk gerakan yang lain misalnya lari, lempar, dan sebagainya. (Sejarah teknik dasar renang

dan peraturan perlombaan renang (23: 1998). Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia. Pada kenyataannya rekreasi berenang ini diikuti oleh banyak orang mulai anak-anak, dewasa, bahkan orang tua laki maupun perempuan. Sebagai tambahan, kolam renang dapat menjadi sangat terkenal sebagai pusat fitness dan rehabilitasi (Clement, 1997). Pembelajaran renang memang ada di sekolah dasar namun itu sebagai materi pilihan. Sangat sedikit sekali jam materi renang yang di dapatkan oleh siswa sekolah dasar. Oleh karena itu guru pendidikan jasmani, pelatih renang, dan para perenang (pengunjung umum) harus merencanakan sebuah langkah antisipasi akan keadaan bahaya dalam olahraga berenang.

Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan pegabdian masyarakat . Kegiatan pelatihan yang dilakukan dengan cara memberikan materi , menanamkan keyakinan, langsung mempraktekakan teknik dasar dalam renang. Instansi olahraga yang mampu dalam memberikan informasi yang akurat tentang olahraga kepada masyarakat yang dalam hal ini adalah Program Studi Kesehatan dan Rekreasi STKIP Rokania. Untuk mengawali ini semua, tentu hendaknya dilakukan pendekatan awal oleh pihak Program Studi Kesehatan dan Rekreasi untuk mempromosikan keahlian yang dimiliki dengan didorong oleh Ketua STKIP melalui Lembaga Pengabdian Masyarakat STKIP Rokania dengan memberikan dukungan materil maupun moril.

## METODE

Metode yang digunakan dalam skema Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini yaitu metode pelatihan. Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelatihan, dan pelaksanaan,serta tahap evaluasi. Tahap pelatihan dan pelaksanaan dilakukan dengan pemberian materi tentang

teori dasar dalam renang dan selanjutnya teori penyelamatan korban.

### **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Dalam pelaksanaan program pelatihan ini, tim pelatihan telah melakukan penyusunan rencana metode yang akan dilakukan selama proses awal penyuluhan dan selama kegiatan berlangsung. Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaan pelatihan teknik dasar

renang. Adalah *Training of Trainer* (TOT) dengan cara memberikan materi melalui ceramah, kemudian dilanjutkan dengan praktek langsung. Cara ini dianggap efektif karena transfer pengetahuan yang diperoleh selama penyuluhan akan lebih tersampaikan dengan baik.

Adapun rancangan metode yang akan dilaksanakan disetiap materinyang akan disampaikan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Rancangan Metode Pelaksanaan Kegiatan**

No	Materi	Pemater	Metode	Evaluasi
1	Memberikan pelatihan teknik dasar renang.	Pemateri 1	Ceramah	Tanya Jawab
2	Prinsip-prinsip latihan renang.	Pemateri 2	Ceramah	Tanya jawab
3	Bentuk -bentuk latihan	Pemateri 1 dan 2	Diskusi	Tanya Jawab
4	Praktek	Pemateri 1 dan 2	Praktek	Tanya Jawab

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil survey di lokasi mitra merupakan penduduk yang tinggal di pingiran sungai batang lubuh, yang mana aktivitas masyarakat juga di tepian sungai. Mulai itu mandi, mencuci, menangkap ikan, transportasi air ataupun penyeberangan.

**Gambar1. Transpotasi/penyebrangan**



**Gambar2. Transpotasi/penyebrangan**



Melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diharapkan anak-anak yang tinggal di tepian sungai lebih sigap dalam terjadinya hal yang tidak diinginkan. Kegiatan ini dilakukan pada anak-anak yang tinggal di tepian sungai sebanyak 20 orang. Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan pada tgl 1 juli 2022. Kegiatan ini dimulai dengan presensi peserta pelatihan, kemudian acara sambutan oleh kepala desa dan dilanjutkan pembukaan pelatihan.

### **Gambar3.Foto kegiatan pengabdian**



Materi yang diberikan mencakup dari teknik dasar renang, pertolongan pertama

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, Subagyo. 2007. Studi Kelayakan Teori dan Aplikasi. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Depkes RI. 2002. Gizi Olahraga Untuk Prestasi. Jakarta.
- Eliza, Delfi. 1999. Penuntun Kesehatan dan Gizi Anak. DIP Universitas Negeri Padang.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Bandung: Tambak Kusuma CV

pada korban tenggelam. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan manfaat mengurangi jumlah korban tenggelam.

### **KESIMPULAN**

Pelatihan yang telah dilaksanakan di Sungai Batang Lubuh Pasir Pengaraian adalah salah satu usaha untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang renang dan mengantisipasi terjadinya tenggelam. Hal ini bertujuan untuk mewujudkan tujuan masyarakat yang sehat dan dapat mempraktekkan ilmu yang diperolehnya. Melalui pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan minat dan motivasi anak-anak dalam olahraga renang demi keselamatan dirinya maupun orang lain.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Pada kesempatan ini tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan ucapan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat STKIP Rokania, yang telah memberikan dukungan pendanaan kegiatan pelatihan pada tahun anggaran 2022 yang dilaksanakan di Sungai Batang Lubuh Pasir Pengaraian serta ucapan terima kasih kepada semua pihak yang turut membantu dalam pelaksanaan pelatihan ini.

- Harsono. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta; Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK. 1988
- Heri Zulfian. 1998. Sejarah Teknik Dasar Renang dan Peraturan Perlombaan Renang. Jakarta: Erlangga Clement, 1997
- Kasiyo Dwijowinoto, 1979. Renang, Metoda, pola dan teknik. 1979

- Luthan, Rusli. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta; Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. 2002. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta : Depdikbud
- Mirza, Hapsari Sakti Titis Penggalih, Emy Huriyati. *Gaya Hidup, Status Gizi Dan Stamina Atlet Pada Sebuah Klub Sepakbola*. Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat, Vol. 23, No. 4, Desember 2007. Yogyakarta: UGM
- Renstrom & Roux 1988, dalam A.S.Watson : Children in Sport dalam Bloomfield,J, Fricker P.A. and Fitch,K.D., 1992
- Rothig dan Grossing. *Pengetahuan Training Olahraga*. (terjemahan oleh Syafruddin). Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. 2004
- Sabar Surbakti. *Asupan Bahan Makanan Dan Gizi Bagi Atlet Renang*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 8 (2) Juli – Desember 2010. Medan. UNIMED
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Tamyiz Muhammad (2008). *Olahraga Renang sebagai terapi penyakit dalam*. <http://www.blog.muchammadtamyiz.com>
- Toho, dkk. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Anak-Anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.