JURNAL PENGABDIAN
BERBAGI MANFAAT
https://ejurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/JPBM

Vol. 1 No. 2, April 2026
Halaman: 1-9

Implementasi Pembelajaran Renang Gaya Bebas Berbasis Aktivitas Motorik Dasar bagi Siswa SDN 4 Pendem

Komang Ayu Krisna Dewi[1*], I Gusti Ayulia Rusmayani[2], Ida Ayu Putu Purwani Dewi[3]

[1]Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Triatma Mulya, Indonesia
[2]Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Triatma Mulya, Indonesia
[3]Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Triatma Mulya, Indonesia

*Penulis Korespondensi: krisna.dewi@triatmamulya.ac.id

Abstrak

Pembelajaran renang pada siswa sekolah dasar memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, keberanian, serta keselamatan di air. Namun, berdasarkan hasil observasi di SDN 4 Pendem, sebagian besar siswa kelas VB masih mengalami kesulitan dalam memahami teknik dasar renang gaya bebas, terutama pada posisi tubuh, gerakan kaki, koordinasi gerak, dan teknik pernapasan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dasar renang gaya bebas melalui pendekatan aktivitas motorik dasar. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, demonstrasi langsung, latihan aktivitas motorik dasar, praktik terbimbing, serta evaluasi dan refleksi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 13 Februari 2026 di Kolam Renang Taman Tirta Krisna dengan melibatkan 25 siswa kelas VB SDN 4 Pendem. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap teknik dasar renang gaya bebas, peningkatan keberanian dan kepercayaan diri siswa saat berada di air, serta meningkatnya kemampuan siswa dalam mempraktikkan gerakan dasar renang secara bertahap. Pendekatan berbasis aktivitas motorik dasar terbukti mampu membantu siswa memahami gerakan renang dengan lebih aman, menyenangkan, dan sesuai karakteristik anak sekolah dasar. Kegiatan ini juga memperkuat kerja sama antara perguruan tinggi dan sekolah dalam pengembangan pembelajaran PJOK berbasis praktik langsung.
Kata kunci: renang gaya bebas; aktivitas motorik dasar; pembelajaran akuatik; siswa sekolah dasar; pengabdian masyarakat

Abstract

Swimming learning for elementary school students plays an important role in improving motor skills, physical fitness, confidence, and water safety awareness. However, based on preliminary observations at SDN 4 Pendem, most fifth-grade students still experienced difficulties in understanding the basic techniques of freestyle swimming, particularly body position, kicking movements, movement coordination, and breathing techniques. This community service program aimed to improve students' understanding and basic freestyle swimming skills through a fundamental motor activity-based approach. The methods used included socialization, direct demonstrations, fundamental motor activity exercises, guided practice, and evaluation and reflection sessions. The activity was conducted on February 13, 2026, at Taman Tirta Krisna Swimming Pool involving 25 fifth-grade students of SDN 4 Pendem. The results showed improvements in students' understanding of freestyle swimming techniques, increased confidence and courage in the water, and better ability to perform basic swimming movements gradually. The fundamental motor activity-based approach was proven effective in helping students learn swimming movements in a safer, more enjoyable, and age-

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

appropriate manner. This activity also strengthened collaboration between the university and the school in developing practice-based physical education learning programs.
Keywords: *freestyle swimming; fundamental motor activities; aquatic learning; elementary school students; community service*

PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu cabang olahraga akuatik yang penting dalam mendukung perkembangan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta keselamatan diri di air pada anak usia sekolah dasar. Pembelajaran renang tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan berenang, tetapi juga membantu membangun rasa percaya diri, koordinasi gerak, dan keberanian anak saat berada di lingkungan air (1), (2). Dalam konteks Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), pembelajaran renang menjadi salah satu materi penting yang perlu diberikan secara bertahap dan menyenangkan sesuai karakteristik peserta didik sekolah dasar.

Renang gaya bebas merupakan gaya renang dasar yang umum diperkenalkan kepada peserta didik pemula karena teknik geraknya dapat dipelajari secara bertahap melalui latihan koordinasi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, dan teknik pernapasan (3). Namun demikian, pembelajaran renang pada siswa sekolah dasar masih menghadapi berbagai kendala, terutama keterbatasan pengalaman praktik, rendahnya keberanian siswa di air, serta kurangnya penguasaan aktivitas motorik dasar yang mendukung kemampuan berenang.

Berdasarkan hasil observasi awal pada siswa kelas VB SDN 4 Pendem yang berjumlah 25 orang, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum mampu melakukan teknik dasar renang gaya bebas secara optimal. Permasalahan yang ditemukan meliputi posisi tubuh yang belum stabil, koordinasi gerakan kaki dan tangan yang belum sinkron, serta teknik pengambilan napas yang belum tepat. Kondisi tersebut menyebabkan siswa mudah lelah dan kurang percaya diri saat melakukan aktivitas di air.

Permasalahan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain terbatasnya kesempatan praktik renang, kurangnya pembelajaran bertahap berbasis aktivitas motorik dasar, dan minimnya pengalaman siswa dalam lingkungan akuatik. Pembelajaran renang bagi anak sekolah dasar memerlukan pendekatan yang sederhana, aman, menyenangkan, dan berbasis pengalaman gerak agar siswa dapat memahami keterampilan secara lebih efektif (4), (5).

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan pendekatan aktivitas motorik dasar sebagai dasar pembelajaran renang gaya bebas. Aktivitas motorik dasar seperti latihan keseimbangan tubuh, meluncur, mengapung, gerakan kaki sederhana, serta koordinasi gerak dasar diberikan sebelum siswa melakukan teknik gaya bebas secara utuh. Pendekatan ini dipilih karena perkembangan kemampuan berenang pada anak sangat berkaitan dengan penguasaan gerak dasar dan rasa percaya diri di air (6).

Kebaruan kegiatan ini terletak pada implementasi pembelajaran renang gaya bebas berbasis aktivitas motorik dasar yang dilakukan secara edukatif, partisipatif, demonstratif, dan praktik terbimbing pada siswa sekolah dasar. Pendekatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan dasar renang siswa secara lebih aman dan menyenangkan dibandingkan pembelajaran konvensional sebelumnya.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dasar renang gaya bebas siswa SDN 4 Pendem melalui implementasi pembelajaran berbasis aktivitas motorik dasar.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 13 Februari 2026 bertempat di Kolam Renang Taman Tirta Krisna, Dauhwaru, Jembrana, Bali. Sasaran kegiatan adalah 25 siswa kelas VB SDN 4 Pendem dengan pendampingan guru PJOK dan tim pelaksana dari Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Triatma Mulya.

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, demonstratif, dan praktik terbimbing. Pendekatan ini dipilih agar siswa memperoleh pemahaman teori sekaligus pengalaman praktik secara langsung dalam pembelajaran renang gaya bebas.

Tahapan kegiatan meliputi:

1. **Sosialisasi dan Penyuluhan**

   Peserta diberikan materi mengenai pengertian renang gaya bebas, manfaat olahraga renang, keselamatan di air, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, teknik pernapasan, serta koordinasi gerakan dasar.

2. **Demonstrasi Langsung**

   Tim pengabdi memperagakan teknik dasar renang gaya bebas secara langsung di kolam renang agar siswa memperoleh gambaran visual mengenai gerakan yang benar.

3. **Latihan Aktivitas Motorik Dasar**

   Siswa melakukan latihan pengenalan air, latihan keseimbangan tubuh, mengapung, meluncur, gerakan kaki dasar, serta koordinasi gerakan sederhana sebagai tahap awal pembelajaran renang.

4. **Praktik Terbimbing**

   Peserta melakukan praktik teknik dasar renang gaya bebas secara bertahap dengan pendampingan langsung dari tim pelaksana dan narasumber.

5. **Evaluasi dan Refleksi**

   Evaluasi dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap kemampuan siswa dalam melakukan gerakan dasar renang gaya bebas. Tim pelaksana memberikan umpan balik dan koreksi terhadap kesalahan teknik yang ditemukan selama latihan.

Keberhasilan program dievaluasi berdasarkan peningkatan pemahaman siswa, kemampuan praktik gerakan dasar, keberanian berada di air, serta partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berjalan dengan lancar dan mendapat respons positif dari siswa maupun pihak sekolah. Selama pelaksanaan kegiatan, siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti materi teori maupun praktik di kolam renang.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai teknik dasar renang gaya bebas, terutama terkait posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, teknik pernapasan, dan koordinasi gerakan. Selain itu, siswa juga mulai mampu melakukan latihan mengapung, meluncur, serta gerakan kaki dasar secara lebih baik dibandingkan sebelum kegiatan berlangsung.

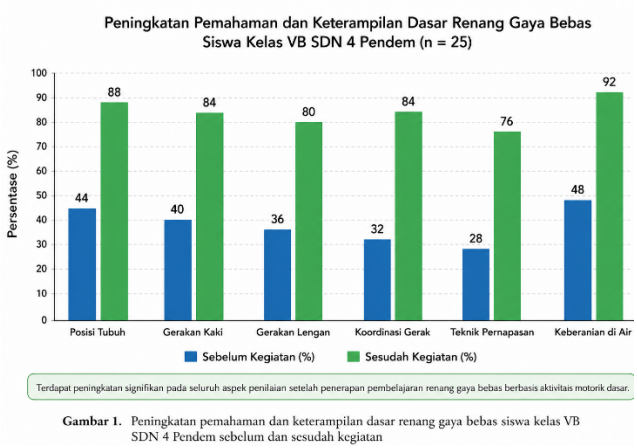
Sebagian besar siswa yang awalnya merasa takut atau kurang percaya diri di air mulai menunjukkan keberanian untuk mencoba latihan secara mandiri dengan

pendampingan tim pelaksana. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan aktivitas motorik dasar dapat membantu siswa beradaptasi dengan lingkungan air secara bertahap dan menyenangkan.

Tabel 1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

NO	KOMPONEN	HASIL
1	Pemahaman teknik dasar	Meningkat
2	Kemampuan praktik dasar	Meningkat
3	Keberanian di air	Meningkat
4	Partisipasi peserta	Sangat aktif
5	Kerja sama sekolah	Baik

Gambar. Peningkatan Pemahaman dan Keterampilan Dasar Renang Gaya Bebas Siswa Kelas VB SDN 4 Pendem (n=25)



Gambar 1. Peningkatan Pemahaman dan Keterampilan Dasar Renang Gaya Bebas Siswa Kelas VB SDN 4 Pendem (n=25)



Gambar 2. Dokumentasi pengambilan data pembelajaran renang gaya bebas berbasis aktivitas motorik dasar pada siswa kelas VB SDN 4 Pendem.

Peningkatan pemahaman siswa terhadap teknik dasar renang gaya bebas menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik terbimbing efektif diterapkan pada pembelajaran renang untuk anak sekolah dasar. Demonstrasi gerakan secara langsung membantu siswa memahami bentuk gerakan sebelum melakukan praktik di air (7).

Pendekatan aktivitas motorik dasar yang digunakan dalam kegiatan ini juga terbukti membantu siswa beradaptasi dengan lingkungan air secara lebih aman dan menyenangkan. Aktivitas seperti latihan keseimbangan tubuh, meluncur, dan mengapung memberikan pengalaman gerak dasar yang penting sebelum siswa melakukan koordinasi gerakan renang gaya bebas secara utuh (6).

Selain peningkatan keterampilan motorik, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap keberanian dan rasa percaya diri siswa. Pembelajaran akuatik berbasis permainan dan aktivitas motorik dasar dapat membantu mengurangi rasa takut air serta meningkatkan kenyamanan anak selama proses pembelajaran (5), (8).

Meskipun demikian, pelaksanaan kegiatan masih menghadapi beberapa kendala, seperti perbedaan kemampuan awal siswa dan keterbatasan waktu pelaksanaan. Beberapa siswa membutuhkan pendampingan lebih intensif terutama pada tahap pengenalan air dan latihan koordinasi gerakan. Oleh karena itu, diperlukan

latihan lanjutan secara berkelanjutan agar keterampilan renang siswa dapat berkembang secara optimal.

Secara keseluruhan, implementasi pembelajaran renang gaya bebas berbasis aktivitas motorik dasar memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan dasar renang, keberanian, dan partisipasi aktif siswa sekolah dasar dalam pembelajaran PJOK berbasis praktik langsung

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa implementasi pembelajaran renang gaya bebas berbasis aktivitas motorik dasar bagi siswa SDN 4 Pendem telah terlaksana dengan baik dan mampu mencapai tujuan kegiatan. Melalui sosialisasi, demonstrasi, latihan motorik dasar, praktik terbimbing, dan evaluasi langsung, siswa memperoleh peningkatan pemahaman serta keterampilan dasar renang gaya bebas.

Pendekatan aktivitas motorik dasar membantu siswa lebih mudah memahami gerakan renang secara bertahap, meningkatkan keberanian berada di air, serta menciptakan suasana pembelajaran yang aman dan menyenangkan. Kegiatan ini juga memperkuat kerja sama antara perguruan tinggi dan sekolah dalam mendukung pembelajaran PJOK berbasis praktik langsung dan pengembangan keterampilan akuatik siswa sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ditujukan kepada mitra, lembaga pendanaan, atau institusi yang memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala SDN 4 Pendem, guru PJOK, seluruh siswa kelas VB SDN 4 Pendem, serta Universitas Triatma Mulya yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Terima kasih juga kepada seluruh tim pelaksana dan mahasiswa yang telah membantu pelaksanaan kegiatan sehingga dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Preventing drowning: Practical guidance for the provision of day-care, basic swimming and water safety skills, and safe rescue

and resuscitation training. Geneva: WHO; 2022.

2. Criel B, Severijns D, Scheers H, De Buck E. Basic swimming or water safety skills training for drowning prevention in children: An updated systematic review. Front Public Health. 2025.
3. Dewi KAK, Budiman A. The relationship between learning models and the level of knowledge of basic freestyle swimming techniques among members of the Tirta Krisna Jembrana Swimming Club. Journal of Physical and Outdoor Education. 2024;6(2):52–59.
4. Dewi KAK, Rusmayani NGAL. Penerapan pembelajaran renang gaya bebas terhadap hasil belajar renang gaya bebas. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga. 2023;4(2):260–265.
5. Krisna Dewi KA, Andika IGA. Effectiveness of an aquatic play-based learning program on improving water confidence and fundamental aquatic skills in children aged 4–7 years. Jurnal Master Penjas & Olahraga. 2025;6(2):810–816.
6. Gallahue DL, Ozmun JC, Goodway JD. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. 7th ed. New York: McGraw-Hill; 2012.
7. Widiastuti. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Rajawali Pers; 2015.
8. Dewi KAK, Tutuandari NKR. Innovative swimming activities: Enhancing self-confidence, safety, and motor development in young children. Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation. 2025;3(2).
9. Maglischo EW. Swimming Fastest. Champaign, IL: Human Kinetics; 2003.
10. Mulyana B, Suherman A. Pembelajaran renang melalui pendekatan part practice untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. 2020;5(2):101–109.
11. Dewi KAK. Model pembelajaran renang berbasis permainan air untuk anak usia dini. CV. Intelektual Manifes Media; 2024.
12. Dewi KAK. Pengembangan kurikulum pembelajaran akuatik berbasis karakter di sekolah dasar. CV. Intelektual Manifes Media; 2025.
13. Langendorfer SJ, Bruya LD. Aquatic Readiness: Developing Water Competence in Young Children. Champaign, IL: Human Kinetics; 1995.
14. Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif,

dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2019.

15. Dewi KAK, Rusmayani NGAL, Indrawan IKAP. Pelatihan teknik dasar renang bagi siswa sekolah dasar di Kabupaten Jembrana. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Undiksha. 2022;10(2):112–118.