

PELATIHAN PENYELAMATAN DI KOLAM RENANG BAGI GURU PENJAS SMP DI LUBUKLINGGAU

Oleh,

Muhammad Suhdy¹, Ever Sovensi²

Program Studi Pendidikan PENJASKESREK STKIP PGRI Lubuklinggau^{1,2}

Email: 86suhdy@gmail.com

Submitted: 2021-03-08
Accepted: 2021-05-27

Published: 2021-05-31

DOI: -/Jurnal PKM Linggau.....xxxx

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/pkml>

ABSTRAK

Tujuan Kegiatan dari pelatihan dasar-dasar keamanan air ini adalah dalam upaya untuk memberikan keterampilan khusus sebagai pertolongan terhadap kecelakaan yang terjadi selama di air (kolam renang) Metode yang digunakan untuk pelatihan ini adalah dengan metode ceramah, diskusi dan praktek pelatihan air, dan metode uji evaluasi. Evaluasi dengan observasi langsung terdiri dari perhatian, kemauan, antusiasme terhadap materi yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat (PPM), dan post test untuk yang terakhir. Kemudian, evaluasi di kolam renang dengan beberapa kegiatan yang membantu menarik korban dengan peralatan dan tidak ada peralatan, uji tes menyelam, dan penyelamatan perenang. Pelatihan ini dilaksanakan di kolam renang king kota lubuklinggau dan diikuti oleh guru penjas SMP Kota Lubuklinggau. Hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat dalam pelatihan yang disampaikan dapat ditarik beberapa catatan penting antara lain sebagai berikut. Masih kurangnya kemampuan para guru penjas dalam menguasai teknik penyelamatan saat terjadi kecelakaan dikolam renang, dengan diadakan Kegiatan Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh tim pengabdian STKIP PGRI Lubuklinggau, para peserta pelatihan tersebut mengungkapkan bahwa sangat membantu mereka dalam pembelajaran renang maupun dalam metode penyelamatan dalam kolam renang dan pertolongan pertama yang akan dilakukan sebagian mereka juga mengungkapkan ini adalah pengalaman pertama mereka.

Kata Kunci : Pelatihan Penyelamatan di Kolam Renang

PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu dharma atau tugas pokok dari suatu perguruan tinggi, termasuk STKIP PGRI Lubuklinggau,

disamping dharma pendidikan dan pengajaran serta dharma penelitian. Pelaksanaan dharma pengabdian kepada masyarakat yang dalam realisasinya juga melibatkan dua dharma lainnya.

Pengabdian masyarakat merupakan kegiatan yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dalam upaya memberikan sumbangan demi kemajuan masyarakat.

Kecelakaan di kolam renang dapat terjadi pada semua orang, baik yang sudah bisa berenang apalagi yang belum bisa berenang. Salah satu jenis kecelakaan yang sering terjadi di kolam renang adalah tenggelam dan merupakan salah satu resiko terbesar dalam aktivitas renang. Berawal dari kegiatan berenang ini terjadi kemungkinan cedera, kram, tenggelam hingga sampai pada kematian. Mengurangi kemungkinan tenggelam atau jenis cedera air lainnya merupakan tanggung jawab bersama antara guru pendidikan jasmani, instruktur renang, orang tua, orang dewasa, dan *lifeguard*. namun demikian membekali diri dengan kemampuan pengetahuan keamanan dan penyelamatan merupakan sebuah tindakan bijaksana. Mengapa demikian, karena kecelakaan air seperti tenggelam dapat diatasi dengan standart minimal penyelamatan yang dimiliki oleh masing-masing individu. 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-laki maupun perempuan. Sebagai tambahan, kolam renang dapat menjadi sangat terkenal sebagai pusat *fitness* dan rehabilitasi (Clement, 1997). Oleh karena itu guru pendidikan jasmani, pelatih renang, dan para perenang (pengunjung umum) harus merencanakan sebuah langkah antisipasi akan keadaan bahaya dalam olahraga berenang. Untuk itu sebuah pengabdian pada masyarakat mengenai pelatihan dasar-dasar keaman air bagi guru penjas sangat diperlukan, penguasaan teknik dasar pertolongan pada saat berenang dirasa sangat kurang, mengingat pengetahuan dan penguasaan penyelamatan dasar renang mereka hanya dapat di bangku sekolah atau kuliah yang sangat terbatas waktunya. Kurangnya pengetahuan tersebut menyebabkan terjadinya kesalahan teknik dasar penyelamatan. Dengan memiliki pengetahuan dan penguasaan penyelamatan pelatihan dasar renang yang memadai maka seorang guru penjas akan dapat melakukan penyelamatan renang dengan efektif dan efisien.

Sehingga dapat meminimalkan terjadinya kesalahan/kecelakaan dalam kolam renang. Permasalahan yang dihadapi oleh guru penjas SMP adalah kurang mendalamnya pemahaman dan penguasaan teknik penyelamatan renang pada saat kecelakaan di kolam renang oleh guru pendidikan jasmani SMP di Lubuklinggau. Dengan demikian perlu dibekali dengan ilmu pelatihan sehingga dapat diterapkan disekolahnya masing-masing.

METODE KEGIATAN PKM

Pelaksanaan program latihan yaitu: (1) Tahap sosialisasi program latihan. Pada tahap ini akan diadakan sosialisasi pelatihan penyelamatan di kolam renang. (2) Pemberian Materi (a) Penyelamatan korban dengan alat dan tanpa alat, **Pemberian materi tanpa alat diantaranya yaitu Pertama,** Pegangan *pada rambut*. Pegangan pada rambut, dilakukan dengan satu tangan, apabila pegangan dilakukan dengan tangan kiri, maka si penolong berada di sebelah kiri korban. Dan membawanya ke tepi kolam dengan menggunakan gaya dada atau gaya bebas menyamping. Usahakan posisi korban tubuhnya terlentang, sehingga mulut

dan hidungnya tetap berada di atas permukaan air, pegangan pada rambut sangat sulit dilakukan kecuali keadaan korban pingsan. Alat keadaan korban sangat sulit untuk dibawa ke pinggir.

Kedua, Pegangan pada pelipis. Pegangan pada pelipis, dilakukan dengan pegangan dua tangan, apabila sudah berada di belakang korban, segera pegang pelipisnya dengan dua tangan, kemudian membawanya ke tepi kolam dengan menggunakan gaya dada dalam posisi terlentang. Usahakan mulut dan hidung korban selalu berada di atas permukaan air. Cara menolong dengan pegangan pada pelipis korban lebih efisien dan efektif dari pada pegangan pada rambut.

Ketiga, Pegangan pada dagu. Pegangan pada dagu, dilakukan dengan dua tangan apabila posisi badan sudah berada di belakang korban, maka usahakan tubuhnya menjadi terlentang, kemudian Pelatihan penyelamatan di kolam renang ini Kolam Renang dengan memegang dagu korban dan segera dibawa ke tepi kolam dengan gerakan gaya dada terlentang. Cara menolong korban dengan pegangan

pada dagu keuntungannya sama dengan seperti pada pegangan pelipis.

Keempat, Pegangan pada dada. Pegangan pada dada, dilakukan dengan cara merangkul dada korban dengan satu tangan. Apabila merangkul tangan kiri maka posisi tubuh Anda berada di sebelah kiri korban, kemudian bergerak membawa korban ke tepi kolam dengan gerakan gaya dada menyamping, cara menolong ini kurang efisien karena banyak menghabiskan tenaga dan sangat sulit jika korbannya tidak tenang.

Selanjutnya pemberian materi dengan pakai alat : *Pertama*, Tongkat Alat bantu yang pertama yang harus selalu ada di samping anda saat mengajar renang adalah sebuah tongkat yang panjangnya 1 meter dan garis tengahnya 2 cm. Cara penggunaannya apabila ada peristiwa mendadak dan siswa membutuhkan pertolongan, dimana posisinya dekat. Maka Anda tinggal menyodorkan tongkat tersebut supaya dipegang, Anda tidak usah cape-cape terjun dan membawa korban di dalam kolam.

Kedua, Tambang Plastik Alat bantu yang kedua adalah tambang plastik, yang panjangnya lima meter dan

besarannya sedang, digulung dan diikat dengan karet gelang, dikaitkan pada celana renang. Cara penggunaannya apabila saat mengajar ada siswa yang membutuhkan pertolongan, segera tambang tersebut dibuka dan dilemparkan kepada korban, ujung tambang dipegang oleh Anda, apabila korban.

Ketiga, Ban Alat bantu yang ketiga adalah ban yang diikatkan pada tambang yang panjangnya 15 meter. Pada waktu melaksanakan pembelajaran renang, alat ini selalu berada di samping Anda. Cara penggunaannya apabila ada siswa yang membutuhkan pertolongan segera Anda melemparkan ban tersebut ke arah korban, beri petunjuk supaya masuk ke dalam ban, kemudian tarik ke tepi kolam. Alat bantu ini sangat efektif karena dapat sekaligus menolong siswa 2-3 orang di tempat dalam, apabila lemparan Anda kurang tepat Anda harus segera terjun ke dekat korban.

Keempat, Pelampung Alat bantu yang keempat ini berupa pelampung yang tipis atau yang bulat, diikat dengan tambang plastik yang kecil. Kemudian diikatkan pada celana renang bila akan dibawa untuk menolong korban. Apabila pada waktu mengajar renang,

tiba-tiba ada siswa yang perlu ditolong, segera megaitkan tali pelampung ke belakang celana renang.

a. Penanganan korban pasca tengelam (kondisi henti jantung dan nafas)
Pertolongan pertama pada korban yang tengelam adalah sebagai berikut.

1) Baringkan tubuh korban dalam posisi terlentang serta kepala menghadap ke belakang.

2) Berikan napas buatan dengan meniupkan udara napas pada mulut korban.

3) Miringkan kepala korban dan buka mulut korban dengan jarijari tangan anda.

4) Dalam posisi miring periksa denyut nadi korban pada bagian leher.

5) Periksa mata korban.

6) Lakukan napas buatan yang kedua dengan menekan tulang rusuk dada bagian bawah berulang kali.

7) Apabila napas korban sudah normal, ubah posisi terlentang menjadi telungkup kepaladimiringkan.

8) Apabila PPPK yang Anda lakukan belum juga berhasil, segera bawa ke dokter atau rumah sakit

a. Prosedur keadaan darurat dikolam renang. Memberikan pertolongan dengan peralatan yang tersedia seperti ban dan pelampung atau barang lain yang dapat terapung. Penggunaannya diikatkan pada seutas tali sehingga mudah

ditarik. Melakukan pertolongan langsung kepada korban jika korban berada dalam dasar kolam atau terapung-apung di permukaan air. Dan jika korban masih dapat menggerakkan anggota tubuh (akibat tidak lancar berenang), pertolongan dapat dilakukan dengan mendorong tubuh korban ke arah sisi kolam secara perlahan-lahan.

b. Teknik renang menolong dan pengawasan. Berenang dengan posisi tengkurap, Gerakkan kaki keatas dan kebawah secara terus menerus,Setelah kaki sudah benar maka mulai belajar menggerakkan tangannya, Gerakan tangan gaya bebas yaitu menggerakkan tangan satu per satu kesamping seperti mendayung, Muka mendongak kesamping sambil menghirup udara untuk bernapas, Setelah samping kanan, lakukan gerakan tangan yang sama disamping kiri disamping itu sudah menjadi keharusan bagi setiap kolam renang di manapun berada. Namun ironis, beberapa kolam renang di Indonesia belum memiliki *life guard* profesional yang semestinya

selalu berada di kolam renang dengan tugas utama menjadi pengawas, penolong, dan mampu menciptakan rasa aman dan nyaman. Selain itu belum ada agenda rutin dari pengurus cabang olahraga atau dari lembaga terkait untuk memberikan pelatihan keterampilan secara ontinyu bagi *life guard*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat dalam pelatihan yang disampaikan dapat ditarik beberapa catatan penting antara lain sebagai berikut. Masih kurangnya kemampuan para guru penjas dalam menguasai teknik penyelamatan saat terjadi kecelakaan dikolam renang, dengan diadakan Kegiatan Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh tim pengabdian STKIP PGRI Lubuklinggau, para peserta pelatihan tersebut mengungkapkan bahwa sangat membantu mereka dalam pembelajaran renang maupun dalam metode penyelamatan dalam kolam renang dan pertolongan pertama yang akan dilakukan sebagian mereka juga

mengungkapkan ini adalah pengalaman pertama mereka. Pengabdian ini dilaksanakan oleh tiga orang dosen dan 3 orang mahasiswa. Tiga orang dosen memberi materi, yaitu: 1) Penyelamatan korban dengan alat dan tanpa alat. 2) Penanganan korban pasca tenggelam (kondisi henti jantung dan nafas). 3) Prosedur kedaan darurat dikolam renang. 4) Teknik renang menolong dan pengawasan.

Pembahasan

Pelaksanaan pelatihan dikolam renang ini memiliki arti yang strategis bagi banyak pihak seperti pihak peserta, pihak kolam renang, pihak tim pengabdian, perguruan tinggi, Dikatakan demikian karena posisi guru penjas yang mengajarkan renang di kolam renang atau disekolah sebagai pemberi pertolongan pertama bagi korban di kolam renang yang menjamin keselamatan pemakai kolam renang. Pihak manajemen kolam renang juga merasakan dampak keberadaan pengawasan seorang guru penjas yang mengajar di kolam renang sebagai profesi yang harus ada dan tidak terpisahkan dengan manajemen kolam renang. Sebelum melakukan pelatihan terlebih

dahulu dilakukan Pemanasan statis dan dinamis pada daerah kepala, tangan dan pinggang yaitu dengan 11 gerakan lalu dilanjutkan latihan inti 4 gerakan dan pendinginan 6 gerakan.

Diskusi yang dinamis dan keberadaan peserta pelatihan yang utuh dari awal acara sampai akhir acara. Pelatihan penyelamatan dikolam renang ini merupakan pelatihan tingkat dasar dengan penyampaian materi-materi terkait secara teoritis. Sedangkan pada praktek lapangan dilakukan secara simulasi. Hal ini dilakukan untuk memberikan bekal ilmu yang cukup bagi peserta mengingat latar belakang pendidikan dan keterampilan yang heterogen. Diharapkan penyampaian materi tersebut dapat menyamakan persepsi tentang kecelakaan di air. Selanjutnya kami selaku panitia berharap ada kesempatan lain untuk menyelenggarakan pelatihan tingkat lanjut dengan pemberian materi praktek yang lebih banyak dan menyeluruh.

SIMPULAN

Kesimpulan akhir dari pelaksanaan program pengabdian

masyarakat “Pelatihan Penyelamatan di Kolam Renang Bagi Guru Penjas SM Di Lubuklinggau.” yaitu:

Kelompok MGMP Penjas SMP Lubuklinggau telah memahami cara penyelamatan di kolam renang, Meningkatnya pemahaman guru MGMP Penjas SMP Lubuklinggau, Meningkatnya keinginan guru-guru Penjas untuk mempelajari penyelamatan dikolam renang karna begitu penting di ketahui dan dipelajari.

DAFTAR PUSTAKA

- Clement A. 1997. *Legal Responsibility in Aquatics*. Aurora, OH: Sport and Law.
- Committee on injury, violence and poison prevention, American Academy of Pediatrics. Policy Statement: organizational principles to guide and define the child health care system and/or improve the health of all children. *Pediatrics*. August 2003: 112(2).
- Palmer, Lynn. 2005. Safe Swimming. *Parks & Recreation*; Feb 2005; 40, 2; ProQuest Education Journals page. 64.

