

## PENGEMBANGAN PELATIHAN KESELAMATAN DAN PERTOLONGAN PERTAMA PADA UNIT KEGIATAN RENANG MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

Juhanis<sup>1</sup>, Muhammad Ivan Miftahul Aziz<sup>2</sup>, Sufitriyono<sup>3</sup>, Ikadarny<sup>4</sup>, Retno Farhana Nurulita<sup>5</sup>,  
Syamsinar<sup>6</sup>, Agus Sutriawan<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,7</sup>Jurusan Pendidikan Jansmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

<sup>6</sup>Jurusan Pendidikan Matematika dan Rekreasi, Universitas Patompo Makassar

email: juhanis@unm.ac.id

### Abstrak

Kegiatan renang adalah olahraga yang populer di kalangan mahasiswa Universitas Negeri Makassar (UNM). Namun, seringkali kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam keselamatan dan pertolongan pertama dapat meningkatkan risiko kecelakaan di lingkungan kolam renang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan mahasiswa UNM dalam aspek keselamatan dan pertolongan pertama saat berpartisipasi dalam kegiatan renang. Metode pelaksanaan kegiatan dalam proyek ini mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pelatihan keselamatan dan pertolongan pertama. Kami menyelenggarakan pelatihan intensif yang melibatkan peserta dari berbagai tingkat keahlian renang. Pelatihan ini mencakup identifikasi bahaya, tindakan pencegahan, tindakan pertolongan pertama, serta pengetahuan tentang peralatan keselamatan renang. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan dalam pengetahuan dan keterampilan keselamatan dan pertolongan pertama di antara peserta. Mahasiswa UNM yang mengikuti pelatihan ini merasa lebih percaya diri dalam menjalani aktivitas renang dan merasa lebih siap untuk merespons situasi darurat di lingkungan kolam renang.

**Kata kunci:** Aktivitas Renang, Keselamatan Renang, Pertolongan Pertama Pada Renang

### Abstract

Swimming is a popular sport among students of Makassar State University (UNM). However, often the lack of knowledge and skills in safety and first aid can increase the risk of accidents in the swimming pool environment. Therefore, this study aims to increase UNM students' awareness and skills in safety and first aid aspects when participating in swimming activities. The method of implementation of activities in this project includes the planning, implementation, and evaluation stages of safety and first aid training. We organized an intensive training involving participants from different levels of swimming expertise. The training covered hazard identification, preventive measures, first aid measures, as well as knowledge of swimming safety equipment. The results of the training showed improvement in safety and first aid knowledge and skills among participants. UNM students who attended this training felt more confident in undergoing swimming activities and felt better equipped to respond to emergency situations in the pool environment.

**Keywords:** Swimming Activities, Swimming Safety, Swimming First Aid

### PENDAHULUAN

Renang adalah kegiatan yang memiliki risiko, terutama jika tidak dilakukan dengan benar atau tanpa pemahaman keselamatan yang memadai. Terjadinya insiden renang, seperti tenggelam atau cedera, menjadi perhatian serius yang perlu ditangani. Mahasiswa UNM sendiri memiliki minat yang tinggi dalam renang dan olahraga air lainnya. Keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas renang sangat tinggi, yang mengindikasikan bahwa upaya keselamatan selama berenang menjadi semakin relevan. Meskipun minat dalam renang tinggi, tidak semua mahasiswa memiliki pengetahuan yang cukup tentang keselamatan dalam aktivitas ini. Kondisi ini meningkatkan risiko insiden selama berenang.

Isu yang dihadapi adalah kurangnya pengetahuan dan keterampilan keselamatan renang di kalangan mahasiswa UNM. Fokus pengabdian kali ini adalah memberikan pelatihan keselamatan dan pertolongan pertama yang komprehensif kepada mahasiswa agar mereka mampu mengidentifikasi situasi berbahaya, memberikan pertolongan pertama yang tepat, dan mengurangi risiko insiden selama berenang.

Keselamatan adalah prioritas utama, terutama di lingkungan universitas. Memastikan mahasiswa UNM memiliki pengetahuan dan keterampilan keselamatan renang yang memadai adalah tanggung

jawab penting. Dengan pertumbuhan minat dalam renang di kalangan mahasiswa, ada peluang besar untuk meningkatkan kesadaran akan keselamatan dan keterampilan pertolongan pertama, yang dapat membantu mengurangi risiko kecelakaan. Melalui pelatihan ini, diharapkan akan ada perubahan positif dalam perilaku dan pengetahuan mahasiswa seputar keselamatan renang. Mereka akan lebih siap menghadapi situasi darurat dan mungkin berperan sebagai agen perubahan dalam komunitas mereka.

Dari kegiatan "Pelatihan Keselamatan dan Pertolongan Pertama pada Unit Kegiatan Renang Mahasiswa UNM," diharapkan terjadi sejumlah perubahan sosial yang positif, antara lain:

1. Mahasiswa UNM diharapkan akan memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi tentang pentingnya keselamatan selama berenang dan dampak positifnya pada kegiatan renang.
2. Mahasiswa diharapkan mampu menguasai keterampilan keselamatan dan pertolongan pertama yang diperlukan saat berenang dan dalam situasi darurat terkait air.
3. Pelatihan ini diharapkan dapat mengurangi insiden berbahaya seperti tenggelam atau cedera selama berenang, yang pada gilirannya akan meningkatkan keselamatan mereka.
4. Mahasiswa diharapkan akan memiliki sikap yang lebih positif terhadap keselamatan renang dan berperan aktif dalam mempromosikannya dalam komunitas mereka.

Melalui upaya ini, diharapkan terjadi perubahan positif dalam perilaku, pengetahuan, dan kesadaran mahasiswa UNM seputar keselamatan renang, yang akan berdampak pada pengurangan risiko dan peningkatan keselamatan mereka selama berenang

## METODE

Metode pelaksanaan pengembangan pelatihan keselamatan dan pertolongan pertama pada Unit Kegiatan Renang Mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang berjumlah 42 orang peserta pada Unit Kegiatan Renang. Berikut adalah beberapa metode yang dapat digunakan dalam pengembangan pelatihan tersebut:

1. Pelatihan Kepala Kelas (Classroom Training): Dalam metode ini, instruktur memberikan kuliah dan presentasi mengenai konsep dasar keselamatan renang dan pertolongan pertama di dalam ruangan. Materi ini mencakup teori-teori dasar, protokol pertolongan pertama, dan aturan keselamatan renang.
2. Pelatihan Demonstrasi (Demonstration Training): Instruktur akan melakukan demonstrasi langkah-langkah yang benar dalam tindakan keselamatan dan pertolongan pertama. Ini mencakup teknik-teknik seperti mengenali tanda-tanda bahaya, teknik berenang yang aman, dan cara memberikan pertolongan pertama.
3. Pembelajaran Berbasis Kasus (Case-Based Learning): Mahasiswa UNM dapat diajak untuk mempelajari studi kasus nyata tentang insiden atau kecelakaan yang pernah terjadi selama berenang. Mereka akan diminta untuk menganalisis situasi dan merancang rencana tindakan keselamatan dan pertolongan pertama yang sesuai.
4. Pelatihan Praktik Lapangan (Field Practice Training): Metode ini melibatkan simulasi situasi darurat dalam kolam renang atau lingkungan renang yang sesungguhnya. Mahasiswa akan berpartisipasi dalam latihan praktik yang mencakup teknik renang keselamatan, penanganan manajemen kecelakaan, dan pertolongan pertama.

Pemilihan metode pelatihan didasari pada tujuan dan kebutuhan mahasiswa UNM, serta ketersediaan sumber daya dan teknologi yang ada. Melalui kombinasi berbagai metode tersebut dapat menciptakan pelatihan yang komprehensif dan efektif dalam pengembangan keselamatan dan pertolongan pertama dalam kegiatan renang.

## Tahap Pelaksanaan Program

Tahapan pelaksanaan pengembangan pelatihan keselamatan dan pertolongan pertama pada Unit Kegiatan Renang Mahasiswa Universitas Negeri Makassar, disusun dengan beberapa tahapan:

Tahap Pertama mengidentifikasi kebutuhan peserta kegiatan (mahasiswa UNM) melalui survei dan wawancara dengan peserta. Tujuannya adalah untuk menentukan tingkat pemahaman mereka tentang keselamatan renang dan apa yang mereka butuhkan dalam pelatihan tersebut. Selanjutnya berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan, kurikulum pelatihan keselamatan dan pertolongan pertama akan disusun. Ini akan mencakup topik-topik seperti teknik berenang yang aman, tanda-tanda bahaya, tindakan pertolongan pertama, dan komunikasi darurat. Lalu Pengadaan Instruktur yang memiliki kualiasi dan pengalaman dalam pelatihan keselamatan renang akan terlibat dalam kegiatan kali ini. Mereka akan bertanggung jawab untuk memberikan materi pelatihan, demonstrasi, dan praktik kepada mahasiswa UNM.

Tahap Kedua penyelenggaraan pelatihan yang diselenggarakan dalam bentuk materi teori dan workshop atau kelas praktik. Mahasiswa UNM akan dibagi menjadi kelompok kecil untuk memaksimalkan interaksi dan praktik langsung. Selama pelatihan, mereka akan belajar teknik-teknik keselamatan renang dan praktik pertolongan pertama secara teori. Kemudian melakukan simulasi dan latihan praktik, peserta akan diberikan kesempatan untuk mengikuti simulasi situasi darurat renang dan memberikan pertolongan pertama. Ini akan memberikan mereka pengalaman nyata dalam menangani situasi berbahaya.

Tahap Ketiga melakukan pengujian dan evaluasi. Pada akhir pelatihan, peserta akan diuji dan dievaluasi untuk mengukur pemahaman mereka tentang keselamatan renang dan pertolongan pertama yang akan digunakan untuk mengevaluasi/menilai keberhasilan pelatihan. Selanjutnya dilakukan pemantauan dan perbaikan, program pelatihan akan terus dipantau untuk memastikan efektivitasnya. Dari waktu ke waktu, akan ada evaluasi untuk mengidentifikasi perbaikan yang mungkin diperlukan dan untuk memastikan bahwa mahasiswa UNM tetap up-to-date dengan prinsip-prinsip keselamatan renang dan pertolongan pertama.

Metode pelaksanaan ini akan membantu mahasiswa UNM untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menjaga keselamatan selama kegiatan renang. Selain itu, program ini akan membantu menciptakan lingkungan yang lebih aman dan tanggap terhadap situasi darurat yang mungkin terjadi selama berenang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pelaksanaan kegiatan "Pengembangan Pelatihan Keselamatan dan Pertolongan Pertama pada Unit Kegiatan Renang Mahasiswa Universitas Negeri Makassar (UNM)" adalah sebagai berikut:

1. Peningkatan Kesadaran dan Pengetahuan Keselamatan: Mahasiswa UNM yang mengikuti pelatihan ini mengalami peningkatan kesadaran akan risiko yang mungkin terjadi selama kegiatan renang. Mereka menjadi lebih waspada terhadap faktor-faktor seperti arus air, kondisi cuaca, dan kondisi air yang mungkin memengaruhi keselamatan mereka. Kemudian peserta pelatihan mengalami peningkatan pengetahuan tentang tindakan keselamatan yang harus diambil selama kegiatan renang. Mereka memahami pentingnya penggunaan alat pelindung seperti pelampung, pengenalan tanda-tanda bahaya, dan tindakan yang harus diambil dalam situasi darurat.
2. Peningkatan Keterampilan Pertolongan Pertama: Selama pelatihan, peserta diberikan pelatihan keterampilan pertolongan pertama yang efektif dalam skenario kecelakaan yang mungkin terjadi selama renang. Mereka belajar cara memberikan bantuan dalam kasus cedera, tenggelam, atau kejadian medis mendadak.
3. Pemberdayaan Mahasiswa: Mahasiswa yang mengikuti pelatihan ini merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi darurat saat berenang. Mereka merasa lebih siap untuk bertindak dan memberikan bantuan ketika diperlukan, yang berkontribusi pada meningkatnya keselamatan diri mereka dan orang lain.
4. Efektivitas Pelatihan: Evaluasi terhadap pelatihan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa pelatihan keselamatan dan pertolongan pertama sangat berguna dan efektif. Mereka merasa lebih siap untuk menghadapi situasi darurat dan memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang tindakan yang harus diambil.

Adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan keselamatan di antara mahasiswa UNM yang mengikuti pelatihan ini telah memberikan dampak positif pada tingkat keselamatan selama kegiatan renang. Insiden kecelakaan dan cedera selama berenang telah berkurang secara signifikan. Dengan demikian, hasil pelaksanaan kegiatan "Pengembangan Pelatihan Keselamatan dan Pertolongan Pertama pada Unit Kegiatan Renang Mahasiswa UNM" telah membawa perubahan positif dalam kesadaran, pengetahuan, keterampilan, dan tingkat keselamatan selama kegiatan renang di kalangan mahasiswa UNM. Pelatihan ini telah memberdayakan mahasiswa untuk bertindak secara efektif dalam situasi darurat, dan telah memberikan kontribusi nyata dalam mengurangi risiko dan insiden selama berenang.

### Pembahasan

Diskusi hasil pengabdian masyarakat mengenai pelatihan keselamatan dan pertolongan pertama pada Unit Kegiatan Renang Mahasiswa Universitas Negeri Makassar (UNM) sangat penting untuk menghubungkan temuan praktis dengan teori yang relevan. Di bawah ini, akan diuraikan diskusi hasil pengabdian masyarakat serta kaitannya dengan teori-teori yang mendukung:

1. Peningkatan Kesadaran Keselamatan: Selama pelaksanaan pelatihan, terlihat bahwa peserta, yaitu mahasiswa UNM, mengalami peningkatan signian dalam kesadaran mereka akan pentingnya keselamatan selama berenang. Mereka lebih memahami risiko-renang yang mungkin terjadi dan tahu bagaimana menghindari atau meresponsnya.
2. Teori Kesadaran Keselamatan: Teori ini mendukung bahwa peningkatan kesadaran adalah langkah pertama dalam mengurangi risiko kecelakaan. Teori ini menunjukkan bahwa manusia cenderung bertindak lebih hati-hati saat mereka lebih sadar tentang risiko dan konsekuensi yang mungkin terjadi.
3. Peningkatan Keterampilan Pertolongan Pertama: Setelah mengikuti pelatihan, peserta juga menunjukkan peningkatan keterampilan dalam memberikan pertolongan pertama dalam situasi darurat, seperti cedera selama berenang. Mereka tahu bagaimana melakukan RJP (Resusitasi Jantung Paru) dan memberikan pertolongan pertama hingga bantuan medis datang.

“Teori belajar Cognitive-Field menyebutkan pemahaman atas perilaku seseorang senantiasa harus dikaitkan dengan konteks lingkungan dimana perilaku tertentu ditampilkan atau dipraktikan (Mona Ekawati, 2019). Teori mendukung bahwa pelatihan yang efektif dapat meningkatkan keterampilan individu. Ini juga menekankan pentingnya praktik yang terus-menerus dalam mempertahankan dan meningkatkan keterampilan tersebut. Secara psikologis, seluruh perilaku manusia, kepribadian, ditentukan oleh pengalaman inderawi (sensory experience) .

4. Tanggapan Positif Peserta: Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa peserta merespons positif terhadap pelatihan ini, dan mereka merasa lebih percaya diri dalam situasi renang. Mereka juga merasa lebih aman dan siap menghadapi situasi darurat yang mungkin terjadi.

“Teori Motivasi Intrinsik: “intrinsic motivations are inherent in the learning situations and meet pupil-needs and purposes”. Itulah sebabnya motivasi intrinsik dapat juga dikatakan sebagai bentuk motivasi yang di dalamnya aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan suatu dorongan dari dalam diri dan secara mutlak berkait dengan aktivitas belajarnya (Prihartanta, 2015). Teori motivasi intrinsik menyatakan bahwa ketika individu merasa kompeten dan memiliki kendali atas situasi, mereka cenderung merasa lebih termotivasi dan memiliki sikap yang positif. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil memotivasi peserta untuk meningkatkan keahlian mereka dalam keselamatan renang.”

5. Penurunan Insiden Kecelakaan: Salah satu temuan kunci dari pengabdian masyarakat adalah penurunan insiden kecelakaan selama kegiatan renang mahasiswa UNM. Keterampilan pertolongan pertama dan peningkatan kesadaran keselamatan tampaknya berkontribusi pada hasil ini.

“Teori Reduksi Risiko: Untuk menghindari atau meminimalkan akibat yang tidak diinginkan ini orang harus melakukan usaha-usaha yang bersifat preventif dengan memenuhi kebutuhan keselamatan (Sukarmin, 2022). Teori ini menyoroti pentingnya tindakan preventif untuk mengurangi risiko kecelakaan. Dalam konteks ini, peningkatan keterampilan dan kesadaran keselamatan berfungsi sebagai langkah-langkah preventif yang efektif.”

Diskusi hasil pengabdian masyarakat ini menggambarkan betapa pentingnya pelatihan keselamatan dan pertolongan pertama dalam konteks kegiatan renang mahasiswa UNM. Temuan praktis ini berhubungan erat dengan teori-teori yang mendukung perlunya meningkatkan kesadaran keselamatan, keterampilan pertolongan pertama, motivasi intrinsik, dan tindakan preventif untuk mengurangi risiko kecelakaan selama berenang. Dengan demikian, pelatihan tersebut memiliki dampak positif yang signifikan pada keselamatan dan kesejahteraan peserta.

## SIMPULAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pelatihan keselamatan dan pertolongan pertama pada kegiatan renang mahasiswa UNM menunjukkan pentingnya pendekatan proaktif dalam meningkatkan kesadaran keselamatan dan keterampilan pertolongan pertama. Dengan berfokus pada pendidikan keselamatan, kegiatan renang mahasiswa menjadi lebih aman dan bermanfaat bagi semua peserta, menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan kebugaran sambil menjaga keselamatan mereka.

Berdasarkan hasil pelatihan keselamatan dan pertolongan pertama pada kegiatan renang mahasiswa UNM, ada beberapa rekomendasi yang dapat diberikan salah satunya, perlu adanya penyediaan Pelatihan secara Rutin. Dengan penyelenggaraan pelatihan keselamatan dan pertolongan pertama secara rutin, ini akan membantu memastikan bahwa setiap mahasiswa memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup dalam hal keselamatan renang. Kemudian menjalin kerja sama dengan lembaga-lembaga atau instruktur profesional yang memiliki kompetensi dalam pelatihan keselamatan

dan pertolongan pertama. Ini akan memastikan bahwa pelatihan yang diselenggarakan adalah yang paling mutakhir dan relevan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Mona ekawati. (2019). Teori belajar menurut aliran psikologi kognitif serta implikasinya dalam proses belajar dan pembelajaran. *E-tech*, 07(00).
- Prihartanta, w. (2015). Teori-teori motivasi prestasi. *Universitas islam negeri ar-raniry*, 1(83), 1–11.
- Sukarmin, y. (2022). Pemenuhan kebutuhan keselamatan unit kegiatan mahasiswa bidang olahraga universitas negeri yogyakarta. *Uny press*, 7, 45–92. <https://doi.org/10.2307/j.ctv2rcnmfr>.