



## Pelatihan Renang Dasar bagi Lifeguard Putrajaya Malaysia untuk Meminimalisir Kecelakaan Air

Meiriani Armen<sup>1\*</sup>, Apriyanti Rahmalia<sup>1</sup>, Ade Fitri Rahmadani<sup>2</sup>, Ali Mardius<sup>1</sup>, Ary Suud Cahyo Alben<sup>1</sup>, Alfiqroam Kumar<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta, Jl. Sumatera Ulak Karang, Padang, Indonesia, 25155

<sup>2</sup>Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta, Jl. Sumatera Ulak Karang, Padang, Indonesia, 25155

\*Email koresponden: [ria.pjkr12@bunghatta.ac.id](mailto:ria.pjkr12@bunghatta.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 05 Jun 2025

Accepted: 06 Jul 2025

Published: 30 Nov 2025

#### Kata kunci:

Lifeguard;

Malaysia;

Renang

#### Keywords:

Lifeguard;

Malaysia;

Swimming

### A B S T R A K

**Background:** Lifeguard memiliki peran penting dalam menjaga keselamatan di lingkungan perairan dan memberikan pertolongan darurat saat terjadi kecelakaan air. lifeguard di Lifesaving Society Putrajaya Malaysia, sebagian berusia muda ( $\pm 14$  tahun) dan belum menguasai teknik renang dasar yang diperlukan untuk tindakan penyelamatan. Pengabdian ini bertujuan meningkatkan kompetensi renang dasar lifeguard melalui pelatihan teknik gaya bebas dan gaya dada sebagai gaya utama dalam penyelamatan air. **Metode:** Metode yang digunakan berupa pelatihan terstruktur yang berfokus pada teknik gerak, koordinasi, serta pengembangan daya tahan. **Hasil:** Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kemampuan renang, efisiensi gerakan, dan kesiapan lifeguard dalam menghadapi situasi darurat di air. **Kesimpulan:** Dengan demikian, pelatihan renang dasar terbukti berkontribusi pada peningkatan keselamatan operasional dan efektivitas penyelamatan di lingkungan perairan.

### A B S T R A C T

**Background:** Lifeguards play a crucial role in ensuring safety in aquatic environments and providing emergency assistance during water-related accidents. At the Lifesaving Society Putrajaya, Malaysia, several lifeguards are relatively young (approximately 14 years old) and have not yet mastered the basic swimming techniques required for effective rescue operations. This community service program aims to enhance their fundamental swimming competencies through structured training focused on freestyle and breaststroke techniques as the primary strokes used in water rescue. **Methods:** The method involved systematic instruction emphasizing movement technique, coordination, and endurance development. **Results:** The results show improvements in swimming ability, movement efficiency, and lifeguards' readiness to handle emergency situations in the water. **Conclusion:** Thus, basic swimming training contributes significantly to improving operational safety and the effectiveness of rescue efforts in aquatic environments.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

## PENDAHULUAN

Malaysia adalah negara tetangga dr Indonesia, yang bisa di tempuh menggunakan transportasi udara (pesawat) + 1 jam perjalanan dari Padang Indonesia. Putrajaya Malaysia mempunyai persatuan penyelamatan di air yang dinamakan *lifesaving society* Putrajaya (LSSP) atau disebut juga dengan Persatuan Penyelamat Kelemasan Putrajaya, yang berada di bawah naungan *lifesaving society* Malaysia (LSSM). Menurut "Lifesaving" pada Encyclopaedia Britannica, lifesaving diartikan sebagai "any activity related to the saving of life in cases of drowning, shipwreck, and other accidents on or in the water and to the prevention of drowning in general." — artinya lifesaving meliputi tindakan penyelamatan korban dan juga pencegahan tenggelam. Menurut [Zulfan \(2022\)](#) Tugas seorang life guard saat dilapangan adalah memberi pertolongan pertama bila terjadi kecelakaan. Menurut [Wasti \(2006\)](#) disebutkan bahwa penyelamatan air (water rescue) melibatkan teknik tertentu untuk safety penolong dan korban, mulai dari penyelamatan dari darat (tanpa alat, dengan handuk/kaos, pelampung) sampai penyelamatan langsung ke air.

Dilansir dari halaman facebook LSSP Putrajaya Malaysia bahagian dari *lifesaving society* Putrajaya, yaitu: kelas mermaid dan diving untuk stroke renang 200 meter, kelas lifesaving dan competitive swimming untuk stroke 300 meter dan kelas open water swimming untuk stroke >1000m. Bisa dilihat bahwasanya *lifesaving society* Putrajaya mewadahi berbagai pendukung untuk *lifeguard*. Salah satu yang mendukung untuk kegiatan *lifeguard* ini adalah adanya kegiatan renang dasar bagi *lifeguard* di Putrajaya Malaysia. Banyak peminat remaja ingin bergabung menjadi *lifeguard*, ada yang sudah bisa berenang dan ada yang belum mahir berenang ([Susanto, 2009](#)) Lifeguard adalah suatu profesi dalam bentuk keterampilan khusus sebagai pertolongan terhadap kecelakaan yang terjadi selama di air/kolam renang. WHO juga mencatat pada tahun 2004 di seluruh dunia terdapat 388.000 orang meninggal karena tenggelam dan menempati urutan ketiga kematian di dunia akibat cedera tidak disengaja ([World Health Organization, 2012](#)). Olahraga renang yang dimaksud adalah renang dasar gaya bebas dan gaya dada untuk melakukan penyelamatan di air agar memiliki Teknik renang yang baik dan memiliki daya tahan yang baik untuk melakukan penolongan keselamatan di air.

[Kurniawan \(2019\)](#) renang merupakan suatu kegiatan olah raga air yang dilakukan dengan cara menggerakkan dan mengapungkan badan kepermukaan air dengan menggunakan gerakan kaki dan tangan. Latihan renang adalah segala aktivitas yang dilakukan di dalam air yang bertujuan untuk melatih seseorang memperoleh kemajuan potensi motorik, kognitif, afektif, dan sosial. Aktivitas renang ini adalah segala macam bentuk aktivitas air yang dapat dilakukan di sungai, danau, laut, pantai, maupun kolam renang ([Susanto, 2016](#)). Olahraga renang juga membutuhkan latihan yang cukup rutin dan bertahap karena renang tidak dapat dilakukan di darat melainkan di air ([Nur Cholis, 2015](#)). Renang gaya bebas adalah salah satu gaya renang utama yang diajarkan kepada orang yang baru belajar renang. Secara logis gerakan kaki berenang sesuai dengan gerakan bersepeda ([Mielke, 1990](#)), sehingga diharapkan mudah untuk dipelajari. Renang gaya dada atau breast stroke, di Indonesia sering disebut juga dengan gaya katak. Sebutan ini dikarenakan gerakan renang gaya dada mirip sekali dengan gerakan katak pada waktu berenang. Gaya dada merupakan salah satu gaya renang yang tertua dibandingkan dengan gaya renang lainnya. Hingga saat ini pula, teknik renang gaya dada merupakan salah satu yang paling

banyak mengalami perkembangan. Chandra (2010) Renang gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap.

Santoso (2003) Tugas seorang lifeguard saat dilapangan adalah memberi pertolongan pertama bila terjadi kecelakaan. Pertolongan pertama adalah tindakan atau bantuan awal yang diberikan kepada korban cedera atau penyakit mendadak sebelum bantuan tenaga ahli datang (dokter/petugas ambulan/petugas kesehatan). Menurut Susanto (2009) lifeguard adalah profesi dengan “keterampilan khusus” penting untuk renang, resusitasi, dan penyelamatan memperjelas peran lifeguard di kolam renang dan area air. *Lifeguard* juga memiliki pemahaman mendalam mengenai arus air, prosedur keselamatan, dan tindakan yang harus dilakukan jika terjadi kecelakaan atau situasi darurat lainnya. Dapat diartikan seorang *lifeguard* harus mempunyai kemampuan berenang yang baik.

Pada dasarnya saat melakukan penyelamatan di air, memakai renang dasar gaya bebas dan gaya dada, tetapi saat melakukan penyelamatan di air dua gaya ini bisa di modifikasi seperti gaya samping atau gaya dada terlentang. Menurut Tandon et al. (2024) Gaya samping dalam penelitian terbaru ini memasukkan sidestroke sebagai salah satu aktivitas “survival swimming” dalam sistem pengenalan aktivitas renang menunjukkan bahwa sidestroke diakui secara ilmiah sebagai sebagian dari kompetensi keselamatan air. Gaya ini berguna sebagai teknik penyelamatan nyawa dan sering digunakan untuk renang jarak jauh. Gaya samping memungkinkan perenang meningkatkan daya tahan karena alih-alih menggunakan kedua lengan dan kaki secara bersamaan dengan cara yang sama, gaya samping menggunakan keduanya secara bersamaan tetapi berbeda. Perenang yang lelah melatih satu sisi dapat berbalik dan menggunakan sisi yang lain, perubahan gerakan membantu anggota tubuh untuk pulih. Ketika ada korban tenggelam, agar lebih cepat menjangkau korban di dalam air sebaiknya penolong berenang menggunakan gaya bebas. Alasannya tak lain adalah karena renang gaya bebas merupakan cara tercepat untuk menghampiri korban. Dalam Olimpiade, renang gaya bebas merupakan satu-satunya gaya tercepat dibanding gaya lainnya.

*lifesaving society* Putrajaya (LSSP) atau disebut juga dengan Persatuan Penyelamat Kelemasaan Putrajaya merupakan salah satu persatuan penyelamat yang ada di Malaysia yang terletak di Putrajaya. *lifesaving society* Putrajaya (LSSP) sudah sering melakukan kegiatan-kegiatan penyelamatan dan salah satunya adalah melakukan penyelamatan di kolam renang yang disebut juga dengan *lifeguard*. *lifesaving society* Putrajaya (LSSP) mengajarkan dan melatih *lifeguard* untuk bisa berenang dengan baik. Terdapat kegiatan rutin berlatih berenang di LSSP ini. Renang gaya bebas dan gaya dada dilatih dan diajarkan kepada semua *lifeguard*. Jumlah *lifeguard* di LSSP ini Kelompok Exco 7 Orang dan ahli buasa 30 orang, baik laki-laki maupun perempuan. *lifesaving society* Putrajaya Malaysia ini sudah berdiri semenjak tahun 2019 dengan lokasi pusat di Putrajaya Malaysia. Lokasi rutin Latihan renang bagi *lifeguard* yaitu di kolam renang Kompleks Sukan Air Presint 6 Putrajaya.

## MASALAH

Berdasarkan hasil wawancara dengan mitra, permasalahan prioritas yang dihadapi oleh mitra dalam upaya meningkatkan kemampuan renang untuk para *lifeguard* antara lain adalah:

- a. Kemampuan renang dasar gaya bebas dan gaya dada yang belum baik
- b. Teknik penyelamatan di air tanpa menggunakan alat

**Tabel 1.** Rincian Kegiatan Program

No	Masalah	Program	Solusi
1	Kemampuan renang dasar gaya bebas dan gaya dada yang belum baik	Pelatihan	Melatih renang gaya bebas dan gaya dada
2	Teknik penyelamatan di air tanpa menggunakan alat	Pelatihan	Memberikan metode penyelamatan tanpa alat: pegangan pada rambut, pegangan pada pelipis, pegangan pada dagu, pegangan pada dada

Berdasarkan permasalahan tersebut, artikel ini bertujuan untuk: 1) Meningkatkan kemampuan dasar renang sebagai kompetensi wajib lifeguard, 2) Melakukan gerakan teknik penyelamatan yang aman dan efektif, dan 3) Mengurangi potensi kecelakaan dan risiko tenggelam di area perairan/kolam renang.

## METODE PELAKSANAAN

Untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi mitra dapat dilaksanakan beberapa program, yaitu memberikan pelatihan renang gaya bebas dan gaya dada dan memberikan metode penyelamatan tanpa alat: pegangan pada rambut, pegangan pada pelipis, pegangan pada dagu, pegangan pada dada di Lifesaving Society of Putrajaya Malaysia. Pelatihan tersebut terdiri dari berbagai rangkaian kegiatan. Berikut rincian kegiatan program tersebut.

**Tabel 2.** Rincian Kegiatan Solusi Permasalahan

Pelatihan	
Melatih renang gaya bebas dan gaya dada	Memberikan metode penyelamatan tanpa alat: pegangan pada rambut, pegangan pada pelipis, pegangan pada dagu, pegangan pada dada

Pihak yang terlibat dalam kegiatan PKM adalah tim pengusul dari Universitas Bung Hatta dan Mitra Mayarakat yaitu *Lifeguard Lifesaving Society of Putrajaya*. Metode dan tahapan dalam penerapan pemberdayaan kepada mitra, dimulai dari:

1. Tahapan Persiapan, tahapan ini diawali dengan survei dan wawancara langsung dengan masyarakat mitra yaitu *Lifeguard Lifesaving Society of Putrajaya*
2. Tahapan Pelaksanaan Program, Tahapan ini dilakukan berdasarkan bidang keahlian masing-masing tim pengusul, namun tetap dalam pelaksanaannya seluruh tim terlibat
3. Identifikasi Kebutuhan, masyarakat mitra *Lifeguard Lifesaving Society of Putrajaya* sudah bisa melakukan renang gaya bebas dan gaya dada dan metode penyelamatan tanpa alat yang benar.
4. Perancangan, dimulai dari bentuk-bentuk kegiatan yang akan diberikan dan penjelasan melakukan teknik gerakan gaya bebas dan gaya dada yang benar dan melakukan penyelamatan di air tanpa menggunakan alat.
5. Pembuatan/pelatihan dilakukan secara bersama-sama tim pengusul sesuai dengan kebutuhan masyarakat terhadap *Lifeguard Lifesaving Society of Putrajaya Malaysia*.
6. Pendampingan operasional nantinya oleh tim pengusul kepada mitra
7. Implementasi pelatihan dengan memberikan latihan renang gaya bebas dan gaya dada dan melakukan penyelamatan di air tanpa menggunakan alat secara langsung.

Prosedur kerja untuk mendukung realisasi metode yang ditawarkan yakni adalah:

1. Tahap *desk study*, tim pengusul memfokuskan implementasi yang akan dilakukan berdasarkan permasalahan yang ada di mitra
2. Merumuskan/menentukan bentuk kegiatan latihan yang akan diberikan.
3. Pelatihan diberikan selama 7 hari dengan durasi waktu 2 jam/hari secara teori dan praktek

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan PKM adalah sebagai subjek sasaran, dan ikut dalam kegiatan. Subjek PKM sebanyak 15 orang dengan usia 14-18 tahun berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Pelaksanaan program PKM akan dikontrol dan diharapkan tetap berlanjut setelah program PKM berakhir. Untuk itu, diperlukan evaluasi pelaksanaan agar program PKM tersebut dapat berjalan berkelanjutan. Lokasi PKM dengan mitra di kolam renang pusat aquatic Syah Alam Malaysia. Akhir bulan tim akan melakukan evaluasi setiap pencapaian kegiatan. Bila belum tercapai, tim akan segera mencari solusi mengatasi permasalahan tersebut. Tim pengusul akan berkomunikasi kepada mitra program untuk menanyakan sekaligus menindaklanjuti jalannya program pasca program PKM berakhir. Jika ada permasalahan atau hambatan, tim pengusul akan memberikan saran dan masukan. Tim pengusul akan memantau setiap minggunya melalui pelatih. Terakhir, tim pengusul akan melakukan diskusi mencari solusi kongkret pada setiap hambatan dan kendala keberlangsungan program.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan renang dasar bagi lifeguard di Lifesaving Society Putrajaya Malaysia merupakan langkah strategis untuk meningkatkan kesiapsiagaan penyelamatan air, terutama mengingat sebagian besar peserta masih berusia muda sekitar 14 tahun dan belum memiliki kemampuan renang yang memadai. Analisis kebutuhan menunjukkan bahwa kurangnya penguasaan teknik

renang fundamental, seperti gaya bebas dan gaya dada, berpengaruh langsung terhadap efektivitas mereka dalam menangani situasi darurat. Secara fisiologis, penguasaan teknik ini penting karena memberikan efisiensi gerak, kestabilan tubuh di air, dan kemampuan melakukan manuver cepat saat menghadapi korban kecelakaan air. Pelatihan ini tidak hanya mengembangkan aspek teknis renang, tetapi juga meningkatkan kekuatan fisik, koordinasi, serta daya tahan kardiovaskular yang merupakan komponen utama dalam tugas penyelamatan.

Dari sisi operasional, pelatihan terstruktur membantu membangun standar prosedur keselamatan yang lebih profesional dalam organisasi, sekaligus meminimalkan risiko kesalahan saat bertugas. Evaluasi selama program menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada konsistensi gerakan, kemampuan bernapas teratur di air, serta keberanian menghadapi kondisi kolam atau perairan yang menantang. Dampak pelatihan ini juga terlihat pada kesiapan mental dan kepercayaan diri lifeguard muda dalam menghadapi situasi darurat. Secara keseluruhan, program pelatihan renang dasar ini berkontribusi langsung terhadap peningkatan kualitas layanan keselamatan air, mengurangi potensi kecelakaan, serta memperkuat kapasitas Lifesaving Society Putrajaya dalam menjalankan perannya sebagai lembaga penyelamatan air yang profesional dan berstandar internasional.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dibiayai oleh Universitas Bung Hatta. Bentuk PKM yang dilaksanakan adalah pemberdayaan masyarakat kepada anak-anak usia sekolah dasar hingga sekolah menengah dari umur 8-16 tahun di Lifesaving Society of Putrajaya - LSSP Malaysia yaitu pelatihan *basic swimming* untuk *lifeguard putrajaya* malaysian dalam meminimalisir kecelakaan air. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 20 orang. Sedangkan pelaksanaan PKM dari tim dosen terdiri dari 2 orang dosen program studi PJKR dan 1 orang dosen program studi PTIK dan dibantu 1 orang mahasiswa Program Studi PJKR. Dalam pelaksanaan dilapangan tim dosen juga bekerjasama dan dibantu oleh tim instruktur Livesafing dan anggota di Lifesaving Society of Putrajaya - LSSP Malaysia, yaitu tim instruktur menyediakan sarana pemakaian kolam renang di pusat aquatic Darul Ehsan Shah Alam berupa izin melaksanakan pengabdian, dan di Lifesaving Society of Putrajaya - LSSP Malaysia membantu dalam proses pengabdian.

Kegiatan dimulai dari acara pembukaan oleh Tim PKM yang berlokasi di kolam renang pusat aquatic Darul Ehsan yang terletak di Shah Alam Malaysia, dan sekaligus memaparkan materi secara teori. Materi teori yang diberikan dimulai dari bercerita tentang keselamatan di air saat berenang dan pentingnya basic swimming dalam melakukan penyelamatan di air. Setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang metode penyelamatan di air dengan basic swimming gaya bebas dan gaya dada dan penyelamatan korban tenggelam di air tanpa menggunakan alat. Di dalam pemaparan materi ini dimulai dari permasalahan yang biasa dihadapi saat melakukan penyelamatan di air, bentuk program yang diberikan penyelamatan korban tenggelam dengan gaya bebas dan gaya dada tanpa menggunakan alat sampai dengan solusi dalam permasalahan tersebut.

Setelah diberikan materi secara teori, maka selanjutnya tim PKM dan dibantu oleh tim instruktur dari Lifesaving Society of Putrajaya - LSSP Malaysia melakukan kegiatan praktek di dalam kolam renang. Kegiatan dimulai dari basic swimming gaya bebas dan gaya dada. Disaat melakukan kegiatan ini anak-anak/anggota livesafing tersebut sangat antusias dalam melakukan

kegiatan materi yang diberikan. Mengetahui basic swimming dari penyelamatan di air dan menyelamatkan korban tenggelam tanpa menggunakan alat. (Wahyuni & Azizah, 2020) Renang melibatkan hampir seluruh otot tubuh yang bekerja secara bersamaan untuk menghasilkan gerakan yang terkoordinasi. Aktivitas seperti gaya bebas dan gaya dada memerlukan gerakan tubuh yang sinkron serta koordinasi antara otot tubuh bagian atas dan bawah.

Basic Swimming dari Lifesaving gaya bebas dan gaya dada memiliki daya tahan dalam melakukan renang penyelamatan di air. Gerakan kaki gaya bebas lebih cepat untuk melakukan Gerakan dalam melakukan penyelamatan. Gerakan tangan gaya dada membantu anggota livesafing dalam melakukan Tindakan penyelamatan di air. Basic Swimming Gerakan renang gaya bebas dan gaya dada ini bisa dilakukan untuk penyelamatan di air dari tepian kolam hingga penyelamatan korban di dalam air. Saat melakukan penyelamatan di air dengan memegang dagu korban, Gerakan tangan anggota livesafing melakukan Gerakan tangan gaya dada dengan satu tangan dan Gerakan kaki gaya dada dengan melakukan tendangan secara bersamaan, Gerakan ini juga bisa di pakai Gerakan kaki gaya bebas. Disaat livesafing melakukan penyelamatan di air terhadap korban tenggelam membutuhkan kecepatan saat melakukan renangan, maka diperlukan gaya bebas, karena gaya bebas merupakan gaya paling cepat dibandingkan dengan gaya yang lain. Basic swimming dalam melakukan penyelamatan harus dikuasai oleh anggota livesafing, karena perlu diingat bahwa seseorang yang melakukan penyelamatan korban tenggelam penolong juga harus menguasai gaya renang dan Teknik penyelamatan yang benar.

Orang yang panik dan tenggelam akan mengulurkan tangan dan, jika diberi kesempatan, memanjang tubuh Anda untuk mencoba tetap mengapung. Setelah ini terjadi, sangat sulit untuk melepaskan diri, bahkan bagi perenang yang kuat atau mereka yang terampil dalam teknik penyelamatan air. Ada risiko nyata bahwa Anda berdua akan tenggelam. Tanpa kemampuan berenang, rescuer bisa menjadi korban, dan tujuan utama menyelamatkan orang lain tidak tercapai.

Selain menguasai basic swimming dua gaya ini gaya bebas dan gaya dada sangat penting bagi seorang livesafing, juga berguna untuk diri sendiri livesafing karena berbagai tipe korban yang akan ditolong. Bentuk penyelamatan korban yang dilakukan adalah tanpa menggunakan alat penolong, untuk itu seorang livesafing harus menguasai dengan baik Teknik gaya bebas dan gaya dada dalam melakukan penyelamatan.

Banyak solusi yang kami dapat simpulkan sebagai tim PKM, bahwasanya basic swimming gaya bebas dan gaya dada ini efektif digunakan kepada anak-anak *lifeguard putrajaya* dari umur 8-16 tahun di Lifesaving Society of Putrajaya - LSSP Malaysia. Banyak nilai positif dari kegiatan yang dilakukan ini. Anak-anak yang awalnya tidak mengetahui gaya bebas dan gaya yang baik untuk melakukan penyelamatan korban tenggelam di air menjadi mengetahui dan sangat penting untuk dikuasai. Anggota Lifeguard jadi mengetahui bahwa gaya bebas dan gaya dada sebagai gaya basic swimming dalam melakukan penyelamatan di air sangat penting untuk dilatih. Sehingga anggota livesafing lebih berani dan tahu Teknik yang benar dalam melakukan penyelamatan di air tanpa menggunakan alat penolong.



Gambar 1. Foto bersama Tim PKM dengan Anggota Lifesaving Society of Putrajaya



Gambar 2. Tim PKM sedang memperagakan dan melakukan gerakan tangan gaya bebas



Gambar 3. Anggota Lifesaving melakukan Water Trappen dan pemberian sertifikat PKM kepada peserta

## KESIMPULAN

Pelatihan basic swimming (gaya bebas dan gaya dada) bagi lifeguard Putrajaya, Malaysia, berdampak positif signifikan dalam meminimalisir kecelakaan air. Kegiatan ini meningkatkan keterampilan teknis renang dasar anggota lifeguard, membuat mereka lebih cepat dan percaya diri dalam melakukan penyelamatan korban tenggelam. Secara praktis, pelatihan ini memperkuat standar operasional keselamatan perairan Lifesaving Society Putrajaya (LSSP) melalui peningkatan kualitas sumber daya manusia dan kredibilitas organisasi. Dampaknya, efektivitas pengawasan dan respons darurat meningkat, yang pada akhirnya menurunkan risiko kecelakaan air dan membangun kepercayaan publik. Program ini juga menjadi pola pelatihan berkelanjutan. Untuk pengembangan selanjutnya, disarankan agar program ditingkatkan dengan materi yang lebih kompleks seperti teknik penyelamatan air lanjutan (towing, water rescue approach, manajemen korban), serta pelatihan pertolongan pertama (first aid) dan CPR. Penguanan kerja sama internasional juga direkomendasikan untuk memperkaya kurikulum berbasis standar global,

guna menghasilkan lifeguard yang lebih terampil dan meningkatkan standar keselamatan air LSSP.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada LPPM Universitas Bung Hatta yang sudah membiayai PKM ini yang dilaksanakan di negara Malaysia dan terimakasih kepada mitra kami lifesaving society Putrajaya Malaysia yang sudah bersedia menyediakan waktu dan tempat serta ikut dalam kegiatan PKM ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Chandra, et al. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional

Ermawan Susanto, 2016. Model Permainan Air (*Water Fun Games*) Untuk Meningkatkan Potensi Berenang Dan Perilaku Karakter Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 12, Nomor 2, November 2016. Diterbitkan Oleh: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Ermawan Susanto. (2009). Pelatihan Dasar-Dasar Keamanan Air Bagi Pengawas Kolam Renang (Lifeguard) Se-DIY. Inotek, Volume 13, Nomor 2, Agustus 2009

Gomes, A., Young, I., & Hon, C.-Y. (2022). A legislative scan and literature review of lifeguard staffing requirements at public swimming pools in Canada. Environmental Health Review, 65(2), 57–62. <https://doi.org/10.5864/d2022-010>

International Lifesaving Federation. (2013). Competition manual. [https://www.britannica.com/topic/lifesaving?utm\\_source](https://www.britannica.com/topic/lifesaving?utm_source)

Jalaluddin, M., Chalil, A., & Hamdani, I. (2018). Pendidikan dan Pelatihan Bantuan Hidup Dasar pada Komunitas Lifeguard di Lokasi Wisata Pantai Cermin. ProdiKmas, 3(1). <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/prodiKmas/article/view/2612>

Kurniawan, I. 2019. Peta Konsep Materi Renang. Jakarta: Gramedia Pustaka.

Mielke, Wielham (1990). RENANG. Semarang: Effar Ofset

Nur Cholis, et al. 2015. Pengembangan Model Latihan Renang Gaya Kupu-Kupu Menggunakan Alat Bantu Handfin Di Klub Oscar Family Club Kabupaten Malang. Jurnal Pendidikan Jasmani, Volume 25, Nomor 1, Tahun 2015, Hal 87 – 97. <http://dx.doi.org/10.17977/pj.v25i1.4904.g1291>

P. Tandon et al. (2024). Wrist-Based Survival Swimming Activity Recognition System. University Of North Texas.

Royal Lifesaving Society Australia. (2022). Lifeguarding (6th ed.). Elsevier.

Santoso, Siswo P. 2003. Pelatihan Keselamatan di Air II (Water Safety Training II). Semarang: Undip.

Susanto, Ermawan. 2009. Pelatihan Dasar-Dasar Keamanan Air Bagi Pengawas Kolam Renang (Lifeguard) se-DIY. Inotek. 2009. 13(2): 121-134.

Wahyuni, F., & Azizah, S. M. (2020). Bermain dan Belajar pada Anak Usia Dini. Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan, 15(01), 161–179. <https://doi.org/10.37680/adabiya.v15i01.257>

Wasti Danaddani (2006). Teknik Penyelamatan di Air. Medikora Vol 11 No.1 April 2006 Hal 1-10

World Health Organization. (2012). Drowning. Fact sheet No347. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs347en/>

Zulfan Heri dkk. (2022). Pelatihan Life Guard Objek Wisata Cemara Kembar Desa Sei Nagalawan Pada Pertolongan Pertama Kasus Tenggelam. Jurnal Widya Laksana, Vol.11, No.2, Agustus 2022 (318-326). <https://doi.org/10.23887/jwl.v11i2.49256>