

## **PENCEGAHAN TERJADINYA KECELAKAAN DI DALAM PENDIDIKAN GERAK RENANG**

**Oleh  
F.X. Sugiyanto**

### **Abstrak**

Di kolam renang, terdapat berbagai peraturan yang harus ditaati oleh setiap pemandi/perenang. Sekecil apa pun peraturan itu, apabila dilanggar dapat menimbulkan kecelakaan, yang tidak jarang dapat mengakibatkan kematian.

Kecelakaan di kolam renang, sebagai akibat tidak menguasai teknik-teknik keselamatan individu, ketidakmampuan menguasai salah satu teknik renang dengan baik. Di samping hal-hal tersebut di atas, ketidaktahuan atau kurangnya rasa tanggung jawab pengelola kolam renang untuk menyediakan regu penyelamat, juga dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan.

### **I. PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Peristiwa tenggelam yang menyebabkan kematian seseorang di berbagai kolam renang, menunjukkan bahwa sistem pengawasan masih belum memadai. Beberapa kolam renang yang pernah menyebabkan kematian di antaranya adalah: Kolam Renang Colombo, Umbang Tirto, Adi Sucipto, dan Kolam Renang Mendut. Peristiwa tersebut dapat menyebabkan dampak psikologis yang kurang baik bagi calon-calon perenang, akhirnya dapat menghambat perkembangan olahraga renang.

Kecelakaan di kolam renang bukan semata-mata karena tidak adanya pengawas kolam, tetapi lebih banyak disebabkan oleh ketidakmampuan perenang mengukur kemampuan diri sendiri, kurang hati-hati, kurang pengetahuan tentang penyebab kecelakaan dan lain sebagainya.

Sejauh pengetahuan penulis, belum ada satu kolam renang pun di daerah Yogyakarta yang pernah dituntut apabila terjadi kecelakaan (meninggal) di kolam renang. Mungkin orangtua yang kehilangan anggota keluarganya menganggap sebagai "sudah suratan takdir".

Menurut Danielle L. Chappel seorang instruktur dari YMCA, di Amerika Serikat apabila suatu kolam renang pernah mengakibatkan kematian sampai dua kali, maka kolam renang tersebut harus ditutup. Kolam boleh dibuka kembali, jika keselamatan perenang terjamin. Di Indonesia, keadaan tersebut belum dapat dilakukan, karena terbatasnya fasilitas kolam renang dan minat menjadi penyelamat kolam renang sangat kecil.

## B. Perumusan Masalah

Persyaratan apa yang dibutuhkan untuk mengurangi kecelakaan di kolam renang?

Ada dua masalah pokok yang akan diuraikan di dalam pembahasan, yaitu: pengunjung kolam renang (perenang/pemandi dan bukan perenang) serta pengelola kolam renang. Masalah yang pertama banyak menyebabkan kecelakaan di kolam renang. Masalah yang kedua, kurangnya pengetahuan/tanggung jawab pengelola kolam renang untuk menyediakan regu penyelamat.

## II. PEMBAHASAN

### A. Perenang atau Pemandi

#### 1. *Menguasai Gaya Renang*

Pemandi idealnya menguasai gaya renang dengan baik, paling tidak satu macam gaya renang harus dikuasainya. Berenang yang baik bukan berarti kita harus berenang dengan gaya yang indah dan cepat, melainkan kita harus dapat terapung lama dan berenang dengan perlahan-lahan. Seseorang yang ingin berenang, tetapi tidak menguasai salah satu di antara gaya renang, sebaiknya belajar di perkumpulan atau guru privat. Belajar pada guru pembimbing akan lebih menjamin keselamatan bila dibandingkan dengan belajar sendiri, sebab guru pembimbing yang baik akan mengutamakan keselamatan anak didiknya. Kemampuan berenang tidak akan membuat kita terhindar dari mati tenggelam, tetapi akan sangat mengurangi kemungkinan kecelakaan tersebut. Oleh sebab itu, apa yang dinyatakan oleh Commodore "water is a good friend but a deadly enemy", merupakan peringatan yang harus diperhatikan oleh setiap perenang. (The American Red Cross, 1981:6)

#### 2. *Menguasai Keselamatan Individu*

Setiap perenang seharusnya menguasai cara-cara praktis bagaimana menolong diri sendiri. Apabila seorang perenang menghadapi hal-hal yang tidak terduga, misalnya bertubrukan ketika sedang berenang, tersedak karena percikan air dan lain-lainnya, tidak akan panik. Yang paling penting dalam menguasai teknik keselamatan individu adalah: sanggup mengurus diri sendiri. Kita tidak mungkin mampu membantu mengurus orang lain kalau tidak dapat mengurus jiwa diri sendiri. Dan dengan mampu mengurus diri sendiri kita tidak perlu membahayakan jiwa orang lain yang harus mengurus kita (Haller David, 1986:94). Dengan menguasai keterampilan yang praktis, akan memperoleh rasa percaya diri yang lebih besar. Adapun beberapa bentuk keterampilan renang menolong (*survival*) yang harus dikuasai adalah sebagai berikut:

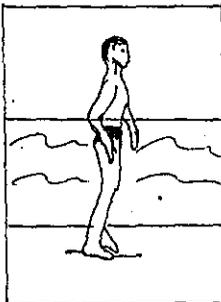
### a. Cara Mengapung Untuk Mempertahankan Hidup

Teknik tersebut merupakan keterampilan yang paling mudah dipelajari. Setiap orang yang ingin belajar berenang harus belajar terapung terlebih dahulu. Harus disadari bahwa setiap tubuh manusia, di samping mempunyai titik berat yang arahnya ke bawah, juga mempunyai titik apung yang arahnya ke atas. Ketika seseorang terapung, pusat daya apung bertindak sebagai sumbu badan. Titik pusat gaya berat merupakan garis tegak lurus dengan titik pusat gaya apung (The Canadian Red Cross Society, 1974:30-31). Tidak ada seorang pun yang tidak bisa mengapung sama sekali. Memang kadang-kadang ada orang, yang sebagian besar berat badannya terdiri atas tulang-tulang, otot-otot dan sedikit lemak, yang tidak bisa mengapung dengan mudah dan biasanya harus melakukan sedikit gerak untuk dapat mengapung. Sebenarnya dia dapat mengapung asalkan bersikap tenang dan mengambil nafas sebesar mungkin.

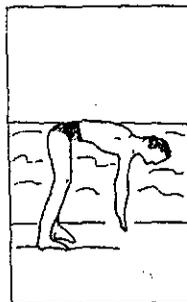
Kita terapung karena udara yang berada di dalam paru-paru mendorong badan. Paru-paru kita mendorong badan dengan baik kalau posisi paru-paru tersebut di atas badan. Cara mengapung untuk mempertahankan hidup didasarkan atas kenyataan ini. Caranya adalah sebagai berikut:

- 1) Masuklah ke dalam air yang tingginya di atas pinggang (lihat gambar 1).
- 2) Ambillah nafas sepanjang mungkin.
- 3) Masukkan kepala ke dalam air sampai dagu menyentuh dada.
- 4) Ulurkan kedua tangan ke arah kaki (lihat gambar 2). Jika tangan kita hampir sampai ke pergelangan kaki, kaki seharusnya lepas dari dasar kolam, kita akan terapung (lihat gambar 3). Kalau kaki kita tidak terlepas dari dasar kolam, berarti kita terlalu kaku untuk terapung. Oleh karena itu kita harus mengambil nafas yang lebih panjang dan memasukkan kepala lebih dalam.
- 5) Sesudah kita bisa mengapung dengan sikap telungkup seperti tersebut, kita siap mengapung dengan cara "untuk mempertahankan hidup".

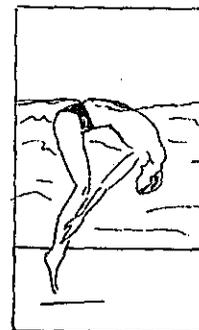
Gambar 1



Gambar 2

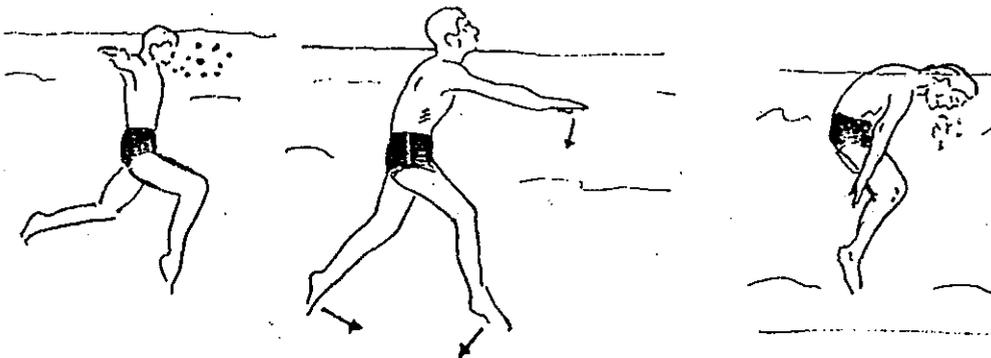


Gambar 3



- 6) Kita ulangi lagi petunjuk di atas supaya kita terapung dengan tangan dan kaki berjuntai di bawah badan. Sikap tiap-tiap orang akan sedikit berbeda sebab bentuk dan berat badan berbeda. Yang penting ialah bagian belakang kepala berada di atas permukaan air, sehingga nanti kita dapat mengambil nafas baru dengan mudah.
- 7) Jika kita merasa perlu bernafas, kita ambil sikap badan sebagai berikut:
  - a) Tangan kita angkat ke samping sejajar dengan bahu.
  - b) Telapak tangan kita arahkan ke depan dan kita miringkan sedikit ke bawah.
  - c) Kita ayunkan salah satu kaki ke depan dan yang lain ke belakang, seperti bila kita sedang berlari yaitu, jari-jari kaki belakang diarahkan ke belakang sedangkan jari-jari kaki depan diangkat sedikit.
- 8) Dengan bagian belakang kepala berada di atas permukaan air, kita angkat kepala, tetapi hanya sampai mulut di atas permukaan air. Sambil mengangkat kepala, kita keluarkan nafas melewati mulut dan hidung. Mata kita seharusnya terbuka sehingga kita dapat melihat keadaan di sekeliling kita.
- 9) Pada waktu kepala tegak lurus, tangan kita membentuk gerak busur (setengah lingkaran) ke depan dengan perlahan sambil kaki dirapatkan dengan perlahan juga sehingga kita tidak tenggelam, dan bernafas pada waktu yang sama. Jika tangan kita berada di depan wajah, kepala kita masukkan ke air lagi sedangkan tangan dan kaki dibiarkan berjuntai di bawah badan lagi (lihat gambar 4). Gerak tangan dan kaki harus cukup kuat untuk mendorong kepala di atas permukaan air selama kita mengambil nafas baru, tetapi sebaiknya tidak usah terlalu keras sehingga dagu naik ke atas permukaan air.

Gambar 4



- 10) Tindakan-tindakan 7 sampai 9 di atas kita ulangi lagi apabila kita merasa perlu bernafas.
- 11) Kalau kita tenggelam sedikit sesudah kita mengambil nafas yang baru, berarti cara kita mengembalikan kepala ke bawah air terlalu cepat. Untuk naik ke permukaan air lagi, kepala harus kita tundukkan ke bawah sehingga paru-paru lebih tinggi dari kepala, tangan dan kaki. Tindakan ini dapat menaikkan badan tanpa gerak lain, tetapi kadang-kadang orang terpaksa harus menggerakkan tangan dan kaki sedikit, terutama bagi orang-prang yang berat (Elder Mark, 1982:13-25).

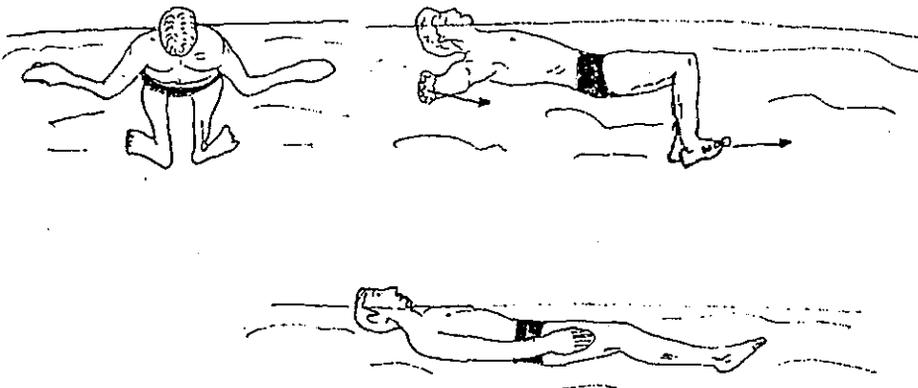
Teknik mengapung untuk mempertahankan hidup hanya membutuhkan sedikit tenaga. Yang penting ialah pernafasan kita harus diatur seperti biasa. Kita tidak perlu mencoba menahan nafas selama mungkin sambil mengapung. Melainkan, kita seharusnya mengambil nafas yang baru kurang lebih setiap sepuluh detik.

Sesudah kita dapat mengapung baik dengan cara tersebut di air yang dangkal, kita harus berani mencoba di air yang dalam secara terus-menerus selama lima belas menit atau lebih sebagai latihan.

#### b. Gaya Punggung Dasar

Teknik gaya punggung dasar cukup mudah dipelajari. Cara bernafas tidak mengalami kesulitan bila dibandingkan dengan gaya yang lain, sebab muka perenang setiap saat berada di luar permukaan air sehingga memudahkan cara bernafas. Pada waktu meluncur badan horisontal, punggung hampir lurus, kepala, bahu, pinggul, dan tungkai rileks. Kedua lengan dijulurkan di samping badan sehingga telapak tangan menyentuh paha, dan kedua tungkai bersama-sama berusaha melakukan pukulan. Selama melakukan pukulan, pinggul tetap dekat permukaan air. (lihat gambar 5) (The American Red Cross, 1981:55).

Gambar 5



Gaya punggung dasar merupakan salah satu teknik renang untuk mempertahankan hidup, di samping itu, juga dipergunakan untuk rekreasi.

### 3. *Memiliki Ijazah Renang*

Seseorang yang telah memperoleh ijazah renang, merupakan salah satu tanda bahwa ia akan aman apabila berenang di kolam renang. Seperti dinyatakan oleh Wilhelm Mielke, bahwa pemakaian ijazah bukan yang diharapkan, tetapi tujuan yang terpenting adalah menguji keamanan (Wilhelm Mielke, 1986:70).

Ujian untuk memperoleh ijazah renang dengan cara mendaftarkan ke kantor Departemen Pendidikan dan Kebudayaan setempat, khususnya pendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olahraga.

Sebagai salah satu contoh isi ijazah A terdiri dari:

- a. 1) Renang 50 meter gaya dada.
- 2) Renang 50 meter gaya bebas (crawl).
- b. 1) Renang 25 meter gaya punggung dengan tangan di pinggang.
- 2) Loncat tegak (paku) dari tepi kolam.
- 3) Injak-injak air selama satu menit.

### 4. *Menaati Peraturan dan Memiliki Pengetahuan yang Cukup tentang Olahraga di Air*

Kolam renang yang baik akan memberikan peringatan-peringatan yang berupa tulisan, sebagai salah satu upaya untuk mengurangi terjadinya kecelakaan. Peringatan atau aturan seperti tersebut biasanya berada di sekitar kolam renang atau di tempat yang mudah terbaca. Namun demikian, tidak jarang peraturan tersebut dilanggar yang dapat berakibat merugikan perenang yang bersangkutan. Beberapa ketentuan yang biasa berlaku di sekitar kolam renang antara lain:

- a. Jangan berenang di bawah papan loncat.
- b. Jangan berlari-lari atau saling mendorong satu dengan lainnya di tepi kolam renang.
- c. Jangan berenang dengan perut kosong.
- d. Jangan makan tepat sebelum berenang.

Hal tersebut dapat menyebabkan *suduken (stitches)*.

Bila berolahraga, sejumlah besar darah harus dipompa ke otot-otot. Bila perut berisi makanan, darah harus dipompa ke saluran cerna untuk membantu pencernaan makanan. Jika tidak cukup oksigen untuk mensuplai otot-otot, aliran darah ke saluran cerna berkurang dan dapat mengalami kejang perut. Kejang otot disembuhkan dengan meregangkan dan menekan otot yang bersangkutan (Mirkin Gabe dan Hoffman Marshall 1984: 116-118).

Jika sedang berenang Anda mengalami kejang otot, dan tidak dapat mengatasi keadaan tersebut, berikan peringatan dengan mengangkat salah satu tangan di atas kepala untuk meminta pertolongan.

e. Jangan berenang bila Anda sudah merasa kedinginan.

Untuk menghindarkan kemungkinan terjadinya kecelakaan di air dingin, Anda perlu mengenal berapa lama seorang perenang berada di air, dengan cara melihat temperatur seperti terlihat pada tabel di bawah (Dadeng Kurnia, 1985: 89).

Temperatur Air:	Lamanya:
0° C	15 — 30 menit
5° C	30 menit
10° C	1,5 jam
15° C	2 jam
20° C	5,5 jam

## B. Bukan Perenang/Bukan Pemandi

Orang tua yang belum bisa berenang (pengantar) yang membawa anaknya, terutama anak kecil ke kolam renang, sedang mereka mengawasi dari darat perlu mengetahui tanda-tanda seseorang sedang tenggelam. Keadaan ini bisa berbahaya jika orang tua tidak mengetahui bahwa anaknya sedang tenggelam.

Adapun tanda-tandanya bahwa seseorang sedang tenggelam adalah:

1. Badannya tegak lurus atau membungkuk. Pada umumnya, kaki seorang perenang akan tenggelam jika dia berhenti berenang. Seseorang yang sedang tenggelam pasti sudah berhenti berenang.
2. Kakinya tidak bergerak, atau hanya bergerak sedikit. Seseorang yang sedang tenggelam biasanya sedang panik, dan sebab itu dia tidak percaya bahwa dia bisa berenang ke tepi. Oleh karena itu, dia tidak punya harapan sama sekali, dan tidak berusaha lagi untuk menyelamatkan dirinya sendiri. Atau, yang sering terjadi, dia mulai mencari sesuatu di bawah permukaan air yang dapat dipakai untuk berdiri dengan jalan meraba dengan jari-jari kakinya. Sebagai akibatnya, dia berhenti menyepak, sehingga badannya tenggelam lebih dalam daripada sebelumnya, dan dia akan lebih panik.
3. Tangannya tidak bergerak dengan teratur. Tangan seseorang yang sedang tenggelam bisa bergerak berlebihan karena paniknya, atau tangannya hanya bergerak sedikit karena dia kecapaian atau karena merasa sudah tidak punya harapan lagi. Hal tersebut punya akibat yang sama, yaitu gerakan-gerakan tangannya tidak mendorong badannya.

4. Mukanya di bawah permukaan air. Ini tidak selalu terjadi, tetapi pada umumnya muka seseorang yang sedang tenggelam dimasukkan ke dalam air karena:
  - a. Dia sedang mencari suatu tempat di dasar air di mana dia dapat berdiri.
  - b. Dia baru mengetahui bahwa kalau kepala diangkat ke permukaan air, badannya akan tenggelam lebih dalam karena berat kepala perenang akan selalu mendorong badannya ke bawah permukaan air sampai berat kepala tersebut langsung didorong oleh air. Jika seseorang yang sedang tenggelam baru saja mengetahui hukum alam tersebut, dia akan takut mengangkat kepalanya lagi, sebab pada saat dia mengangkat kepalanya, dia akan merasa badannya tenggelam lebih dalam. Dan, karena dia takut akan mati tenggelam, yang paling menakutkannya adalah perasaan bahwa dia makin lama makin tenggelam ke bawah permukaan air, sehingga dia tidak akan bisa naik ke atas permukaan air lagi. Menurut logika, seseorang yang sedang panik di dalam keadaan seperti tersebut, lebih baik tidak mengangkat kepala untuk bernafas sehingga tidak tenggelam lebih dalam lagi (Elder Mark, 1982:37-39). Dengan demikian, jika orangtua/pengantar yang berada di darat melihat tanda-tanda tersebut dapat meminta pertolongan orang lain.

### C. Pengelola Kolam Renang

Pihak pengelola kolam renang mempunyai tanggung jawab terhadap keselamatan perenang. Setiap pengelola kolam renang harus mempunyai regu penyelamat dengan jumlah yang memadai; namun demikian, regu penyelamat bukan merupakan jaminan keselamatan perenang, akan tetapi memperkecil kemungkinan terjadinya kecelakaan.

Kolam renang ukuran internasional (panjang 50 meter dan lebar 21 meter), minimum ada 5 orang penyelamat setiap kali bertugas. Setiap 2 jam sebaiknya regu tersebut diganti dengan regu yang baru, sehingga konsentrasi regu penyelamat selama bertugas tetap terjaga keandalannya.

Perlengkapan regu penyelamat harus memadai, baik perlengkapan pribadi maupun kelengkapan alat-alat penolong di sekitar kolam renang. Perlengkapan pribadi misalnya baju/jaket dan celana hangat, kaca mata gelap untuk mengurangi sinar yang masuk ke mata, sehingga mata tidak mudah lelah.

Adapun beberapa perlengkapan yang harus ada di sekitar kolam renang adalah:

1. galah (tongkat);
2. handuk yang saling diikat;

3. ban yang diikat dengan tali secukupnya;
4. jerigen kecil diikat dengan tali secukupnya;
5. kain, ikat pinggang;
6. kursi (bangku) khusus untuk pengawas yang ditempatkan sedemikian rupa sehingga seluruh kolam dapat diawasi dengan baik (The Canadian Red Cross Society, 1974: 116-117).

Seorang penyelamat yang baik, mengetahui dan terampil mempergunakan peralatan seperti tersebut di atas. Penyelamat kolam renang juga harus dapat melakukan pertolongan pertama, baik pada kecelakaan ringan sampai pada pernafasan buatan.

Beberapa petunjuk yang harus diperhatikan oleh regu penyelamat, supaya pengawasan lebih efektif adalah:

1. Memeriksa semua peralatan di dalam dan di sekitar kolam. Buat perbaikan-perbaikan di mana mungkin dan melaporkan beberapa resiko keselamatan. Mengembangkan sistem tanda bunyi peluit. Saling melengkapi/mengisi daerah pengawasan.
2. Mengawasi daerah berbahaya: di bawah papan loncat, dekat tangga atau pada daerah yang licin. Periksalah perenang yang berenang di daerah yang dalam.
3. Melarang menyelam di bagian air yang dalam. Katakan pada perenang untuk tetap kelihatan di permukaan air (terapung).
4. Pada jarak waktu yang tetap (misalnya 60 menit) mengosongkan kolam dari para perenang. Periksalah kolam, jika air kelam (suram) atau sangat penuh perenang, periksalah dasar kolam (The Canadian Red Cross Society, 1974:122).

### **III. KESIMPULAN**

Demikianlah, berdasarkan uraian tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa: setiap perenang/pemandi seharusnya menguasai salah satu gaya renang dengan baik. Setiap perenang sebaiknya menguasai teknik keselamatan individu demi keselamatan diri sendiri. Untuk menguji keamanan, setiap perenang sebaiknya memiliki ijazah renang. Di samping hal tersebut, setiap perenang sebaiknya menaati peraturan dan memiliki pengetahuan tentang olahraga di air.

Orang tua/pengantar yang membawa anak-anak ke kolam renang sebaiknya mengetahui tanda-tanda jika seseorang sedang tenggelam. Akhirnya, setiap kolam renang seharusnya memiliki regu penyelamat. Sebagai catatan, baru ada satu kolam renang di daerah Yogyakarta yang mendekati standar keamanan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Elder Mark, *Keamanan Di Air*, Sinar Harapan, Jakarta, 1982.
- Haller David, *You Can Swim*, Terjemahan Team Editor Penerbit, Pioner Jaya, Bandung, 1986.
- Kurnia Dadeng, *Menghindari dan Menanggulangi Kecelakaan di Air*. Prakarsa Belia, Jakarta, 1985.
- Mielke Wilhelm, *Renang*, Terjemahan, Dahara Prize, Semarang, 1986.
- Mirkin Gabe, MD. dan Hoffman Marshall. *Kesehatan Olahraga*, Terjemahan Petrus Lukmanto dan Henny Lukmanto, PT. Grafidian Jaya, Jakarta, 1984.
- The American Red Cross, *Swimming and Aquatics Safety*, Washington, D.C., 1981.
- The Canadian Red Cross Society, *National Instructor Guide and Reference*, Canada, Toronto, Ontario, 1974.