

KESIAPSIAGAAN TERHADAP BENCANA ALAM TSUNAMI DAN BANJIR MELALUI *UITEMATE TRAINING*

Surtiyo Utomo

ABSTRAK

Tujuan dari penulisan artikel ini untuk mengetahui *uitemate training* itu dan bagaimana *uitemate training* itu dapat menyelamatkan dari bencana tsunami dan banjir bandang.

Uitemate training telah dilakukan di SMA Negeri 10 Samarinda pada tahun pelajaran 2018-2019. Metode yang digunakan adalah partisipasi langsung yang terintegrasi dengan pelajaran PJOK materi renang pada kelas XII yang berjumlah 312 orang. Selain itu, juga menggunakan metode simulasi. Simulasi tanggap bencana tsunami dan banjir bandang memberi latihan kepada siswa, guru, dan pihak sekolah sehingga lebih paham bagaimana menghadapi situasi-situasi tidak terduga, juga memberikan pengalaman untuk siswa dan melatih refleksitasnya.

Berdasarkan data di SMAN 10 Samarinda, pada tahun pelajaran 2018-2019, jumlah siswa kelas X ada 355 orang, kelas XI 327 ada 327 orang, dan kelas XII ada 312 orang. Jadi jumlah keseluruhannya adalah 994 orang. Sekitar 20% dari mereka telah menguasai teknik renang dengan baik, sisanya masih belum bisa. Tetapi dengan mempraktikkan teknik *uitemate* di kelas XII telah di dapatkan hasil 80% dari 312 yaitu 249 siswa yaitu menguasai teknik ini. Artinya teknik *uitemate* ini mudah dipelajari bagi siswa SMA. Namun demikian bagi seseorang yang telah menguasai teknik berenang tentu akan lebih mudah lagi untuk mempelajari *uitemate* ini. Melalui penguasaan teknik *uitemate* maka membantu siswa untuk menghemat energi dan lebih mudah bernafas. Inti dari teknik *uitemate training* adalah tidak memaksakan diri untuk berenang, cukup mengambang seperti daun di atas air.

Kata Kunci: kesiapsiagaan bencana, *tsunami*, banjir, *uitemate*.

PENDAHULUAN

Meskipun SMAN 10 Samarinda letaknya jauh dari pantai sehingga aman terhadap bencana *tsunami* namun bencana banjir sudah pernah menghampiri sekolah kami beberapa kali meskipun tidak terlalu tinggi hanya 60 cm. Tetapi tidak ada salahnya kesiapsiagaan bencana perlu jauh hari diedukasikan kepada peserta didik. Sebab bencana itu datangnya tidak bisa kita prediksi dan dimana akan terjadi sewaktu-waktu akan terjadi.

Sekolah kami selain dekat dengan sungai yang terpanjang di pulau Kalimantan yaitu sungai Mahakam (920 km), juga memiliki curah hujan yang cukup tinggi. Tetapi menurut Kepala Stasiun Meteorologi Kelas III Temindung, Samarinda, Juli Budi Kisworo bahwa akhir tahun 2018 hingga awal tahun 2019 diperkirakan kota Samarinda akan diguyur hujan dengan kategori ringan hingga sedang. Hal ini disebabkan karena pengaruh dari *El Nino*, yakni pengaruh uap air yang lebih sedikit. Hujan akan tetap terjadi, kendati saat ini dipengaruhi oleh El Nino. BMKG Balikpapan mencatat, dalam pekan ini curah hujan berkisar sekitar 107 Mili, sedangkan untuk kondisi hujan normal berkisar 225 Mili, dan untuk kondisi yang kering curah hujan berkisar 50 Mili.

Dengan kondisi hujan berkategori ringan-sedang, dirinya menilai hal itu tidak terlalu bahaya menimbulkan bencana, seperti tanah longsor. Namun, sifat hujan yang berbeda-beda, membuat masyarakat tetap harus waspada. Seperti misalnya, terjadi setiap hari hujan dengan kategori ringan, tentu hal itu dapat mempengaruhi kondisi tanah. Berbeda dengan hujan ringan yang terjadi tidak setiap hari, maka tanah yang basah, sempat mengering terlebih dahulu, sebelum terjadi hujan lagi.

Meskipun sekolah jauh dari pantai, namun tentu peserta didik atau kita sendiri pernah berada di pantai, duduk-duduk, bermain pasir, bahkan mandi-mandi di laut. Sudah sering kita lihat di media bahwa tiba-tiba *tsunami* datang atau air laut yang meluap sampai ke pantai sehingga menjadi bencana yang mengerikan. Seperti bencana *tsunami* Anyer Banten tahun kemarin menurut salah satu korban yang selamat Willy Siska, bahwa saat peristiwa mengerikan tersebut terjadi ketika acara *family gathering* Perusahaan Listrik Negara (PLN) di Tanjung Lesung yang diikuti Willy dan keluarga berlangsung pada Sabtu (22/12/2018). Gelombang air laut tiba-tiba datang dan menporak-porandakan panggung yang saat itu tengah menampilkan band Seventeen. Otomatis, Willy dan orang-orang di sekitarnya terseret ke laut hingga beberapa meter.

Salah satu upaya untuk kesiapsiagaan terhadap bencana tsunami dan banjir adalah dengan melatih peserta didik dengan latihan *Uitemate (Uitemate Training)* atau latihan mengapung di air. Hal ini perlu dilakukan karena peserta didik hampir separuh waktunya dihabiskan di sekolah, karena mereka sekolah sampai sore. Jadi, jika ada sesuatu yang terjadi, dalam artian bencana, peserta didik dapat menghadapinya.

Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam artikel ini adalah sebagai berikut:

- a. Apakah *uitemate training* itu?
- b. Bagaimana *uitemate training* dapat menyelamatkan dari bencana tsunami dan banjir bandang?

Tujuan

Tujuan dari penulisan artikel ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui *uitemate training* itu.
- b. Untuk mengetahui bagaimana *uitemate training* itu dapat menyelamatkan dari bencana tsunami dan banjir bandang.

DASAR TEORI

Pengertian Kesiapsiagaan Bencana

Kesiapsiagaan adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mengantisipasi bencana melalui pengorganisasian serta melalui langkah yang tepat guna dan berdaya guna (UU RI No.24 Tahun 2007). Kesiapsiagaan menghadapi bencana adalah suatu kondisi suatu masyarakat yang baik secara individu maupun kelompok yang memiliki kemampuan secara fisik dan psikis dalam menghadapi bencana. Kesiapsiagaan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari manajemen bencana secara terpadu. (Pedoman Lomba, 2019:7)

Bencana Alam

Kata bencana dalam Bahasa Inggris "disaster" berasal dari kata Bahasa Latin "*dis*" yang bermakna "buruk" atau "kemalangan" dan "*aster*" yang bermakna "dari bintang-bintang". Kedua kata tersebut jika dikombinasikan akan menghasilkan arti "kemalangan yang terjadi di bawah bintang", yang berasal dari keyakinan bahwa bintang dapat memprediksi suatu kejadian termasuk peristiwa yang buruk.

Bencana alam (bahasa Inggris: *Natural disaster*), adalah suatu peristiwa alam yang mengakibatkan dampak besar bagi populasi manusia. Peristiwa alam dapat berupa banjir, letusan gunung berapi, gempa bumi, tsunami, tanah longsor, badai salju, kekeringan, hujan es, gelombang panas, hurikan, badai tropis, taifun, tornado, kebakaran liar dan wabah penyakit. Beberapa bencana alam terjadi tidak secara alami. Contohnya adalah kelaparan, yaitu kekurangan bahan pangan dalam jumlah besar yang disebabkan oleh kombinasi faktor manusia dan alam. Dua jenis bencana alam yang diakibatkan oleh peristiwa di luar angkasa jarang mempengaruhi manusia, seperti asteroid dan badai matahari. (Wikipedia.id)

Menurut Coburn A. W. pengertian bencana alam adalah suatu kejadian atau serangkaian kejadian yang mengakibatkan adanya korban dan atau kerusakan, kerugian harta benda, infrastruktur, pelayanan-pelayanan penting atau sarana kehidupan pada satu skala yang berada di luar kapasitas normal. Sedangkan Menurut Kamadhis UGM pengertian bencana alam adalah serangkaian peristiwa yang disebabkan oleh gejala-gejala alam, sehingga peristiwa tersebut mengakibatkan kerugian materi, korban jiwa, dan kerusakan lingkungan.

Dari beberapa pengertian bencana alam tersebut dapat disimpulkan bahwa Bencana Alam adalah suatu peristiwa atau rangkaian peristiwa luar biasa yang disebabkan oleh alam (gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan, dan tanah longsor) sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa, kerusakan lingkungan, kehilangan harta benda, dan dampak psikologis.

Bencana Alam menurut Pandangan Agama Islam

Dalam pandangan hidup Islam bencana disebut dengan musibah, setiap apapun yang terjadi di atas permukaan bumi semuanya tidak terlepas dari takdir dan perbuatan Tuhan, sebagaimana firman Allah: *“Dan tidak jatuh sebutir bijipun dalam kegelapan bumi, dan tidak sesuatu yang basah atau yang kering, melainkan tertulis dalam kitab yang nyata “ Lauhul Mahfudh.”* (QS: Al An’am:59).

Oleh sebab itu, sebagai seorang mukmin kita harus meyakini bahwa setiap bencana dan musibah adalah perbuatan Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Maha Bijaksana. Disamping itu kita juga meyakini bahwa dalam setiap bencana atau musibah dan apa saja yang terjadi itu merupakan takdir ilahi yang mempunyai maksud dan tujuan tertentu sebab tidak ada kejadian di muka bumi ini terjadi dengan sia-sia tanpa kebaikan dan tujuan tertentu. *“Dan (ingatlah) bahwa Kami tidak*

menciptakan langit dan bumi serta segala yang ada di antaranya, secara main-main.” (QS. Al Anbiya/ 21:16/ QS. ad Dukhan/44:38).

Dari ayat ini dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada sesuatu kejadian yang terjadi tanpa ada maksud dan tujuan yang dimaksudkan oleh Allah SWT. Berarti dalam konsep Islam, tidak ada sesuatu yang terjadi karena kebetulan, tetapi semua terjadi dengan takdir Tuhan. Demikian pula dengan setiap bencana alam yang terjadi, baik itu gempa, banjir, dan lain sebagainya, semua itu terjadi dengan takdir Tuhan yang memiliki maksud dan tujuan tertentu, bukan sekedar kejadian alam semata-mata. Setiap bencana alam merupakan takdir Ilahi, dan segala takdir yang terjadi merupakan perbuatan Tuhan yang Maha Mengetahui, dan Maha Bijaksana. Berarti dalam setiap bencana yang terjadi terdapat kebaikan dan rahmat Ilahi.

Bencana alam atau musibah juga dapat merupakan peringatan Allah kepada manusia agar segera kembali kepadaNya. *“Pada waktu mereka lupa atas apa yang diperingatkan kepada mereka, Kami akan bukakan bagi mereka semua pintu-pintu segala sesuatu, dan apabila mereka bergembira dengan apa (nikmat) yang datang kepada mereka, Kami akan ambil apa yang telah Kami berikan tersebut, dan mereka akan gagal sepenuhnya.”* (QS. Al An’am:44).

Musibah adalah ujian bagi kita. Peringatan Allah berupa bencana dan musibah itu dapat terjadi disebabkan manusia telah lupa dengan perdoman hidup sehingga manusia berbuat dosa dan kemaksiatan tanpa mengingat perintah dan laranganNya. *“Dan tidaklah suatu musibah itu terjadi, melainkan akibat perbuatan manusia itu sendiri.”* (QS. An Nisa:79). Dalam ayat lain dinyatakan, *“Maka apa saja musibah dan bencana yang menimpa kamu itu semua merupakan perbuatan kamu sendiri, dan Allah telah memaafkan sebagian besar dari kesalahan kamu.”* (QS al Syura:30).

Bencana dan musibah itu sebagai peringatan Tuhan kepada sekelompok manusia yang melakukan kemaksiatan, kedzaliman, dan dosa-dosa lainnya. Tetapi musibah itu terjadi bukan hanya kepada mereka yang berbuat dosa dan dzalim, tetapi juga kepada semua orang dan masyarakat, baik yang berbuat dosa atau tidak berbuat dosa. *“Dan takutlah kamu kepada bencana yang akan terkena bukan saja kepada orang yang dzalim diantara kamu, dan ketahuilah Allah itu maha keras dalam memberikan balasan.”* (QS. al Anfal:25).

Oleh sebab itu, dapat kita katakan bahwa bagi orang yang berbuat dosa, maka bencana alam itu merupakan peringatan Tuhan, sedangkan bagi orang yang tidak berbuat dosa, maka bencana itu merupakan ampunan dosa dan peluang pahala.

Macam-macam Bencana Alam

Setelah memahami pengertian bencana alam, tentunya kita juga perlu mengetahui apa saja macam-macam bencana alam tersebut. Dilansir dari *www.maxmanroe.com* Berikut ini adalah macam-macam bencana alam dan penjelasannya:

a. Bencana Alam Gempa Bumi

Gempa bumi adalah peristiwa terjadinya guncangan atau getaran luar biasa pada permukaan bumi yang disebabkan oleh tumbukan antar lempeng bumi, patahan aktif, runtuh batuan, serta aktivitas gunung berapi.

b. Bencana Alam Letusan Gunung Berapi

Letusan gunung berapi terjadi karena adanya aktivitas vulkanik (erupsi). Gunung berapi tersebut dapat mengeluarkan awan panas, hujan debu, gas beracun, lontaran material, banjir lahar, bahkan tsunami.

c. Bencana Alam Tsunami

Tsunami adalah peristiwa bencana alam yang terjadi karena adanya serangkaian gelombang ombak laut yang sangat besar yang timbul karena adanya pergeseran di dasar laut karena gempa bumi. Istilah Tsunami berasal dari bahasa Jepang, yaitu Tsu = Lautan, dan Nami = gelombang ombak.

d. Bencana Alam Banjir Bandang

Banjir bandang merupakan peristiwa terendamnya suatu wilayah secara tiba-tiba karena jumlah debit air yang besar akibat terbendungnya aliran sungai. Banjir dapat terjadi karena curah hujan yang sangat tinggi namun tidak diimbangi dengan adanya saluran pembuangan air yang memadai.

e. Bencana Alam Tanah Longsor

Tanah longsor merupakan peristiwa gerakan massa tanah dan batuan atau keduanya yang menuruni lereng karena mengalami gangguan kestabilan batuan dan tanah penyusun lereng tersebut.

Tanah longsor dapat terjadi karena dua penyebab, yaitu:

- a. Karena hujan lebat di suatu area terjal dimana tanah di area tersebut tidak kuat menahan air akibat pohon-pohon yang sudah ditebang.

b. Karena peristiwa alami dimana tanah di suatu area memang kurang padat, mendapat curah hujan yang tinggi, serta konturnya miring dan curam.

f. Bencana Alam Kebakaran

Kebakaran merupakan peristiwa dimana hutan, lahan, dan pemukiman dilanda api sehingga mengakibatkan kerusakan dan kerugian terhadap ekonomi dan lingkungan. Selain itu, kebakaran juga mengakibatkan bencana asap yang mengganggu kesehatan dan aktivitas manusia di sekitarnya.

Peristiwa kebakaran dapat terjadi karena faktor alam, namun kebanyakan kebakaran diakibatkan karena perilaku manusia yang tidak peduli terhadap lingkungannya.

g. Bencana Alam Angin Puting Beliung

Angin puting beliung adalah angin dengan kecepatan tinggi yang memiliki pusat, bergerak melingkar seperti spiral dengan kecepatan 40 -50 km/jam hingga menyentuh permukaan bumi.

Biasanya angin puting beliung ini melewati suatu wilayah hanya dalam waktu singkat (3–5 menit). Namun, kerusakan yang diakibatkan oleh angin puting beliung bisa sangat parah.

h. Bencana Alam Kekeringan

Kekeringan adalah suatu kondisi dimana ketersediaan air tidak mencukupi kebutuhan untuk hidup, pertanian, aktivitas ekonomi dan lingkungan. Bencana alam ini bisa terjadi selama berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun sehingga mengakibatkan dampak buruk bagi makhluk hidup.

2. Bencana alam di Indonesia dan penanggulangannya

Penanggulangan bencana alam atau *mitigasi* adalah upaya berkelanjutan untuk mengurangi dampak bencana terhadap manusia dan harta benda. Lebih sedikit orang dan komunitas yang akan terkena dampak bencana alam dengan mengerjakan program ini. Perbedaan tingkat bencana yang dapat merusak dapat diatasi dengan mengerjakan program mitigasi yang berbeda-beda sesuai dengan sifat masing-masing bencana alam.

PEMBAHASAN

Opini Pakar yang relevan

Teknik mengapung Uitemate yang menyelamatkan banyak nyawa sangat bermanfaat, karena bagi seseorang yang tidak bisa berenang, melakukan aktivitas yang berhubungan dengan air yang dalam pasti selalu dihantui kekhawatiran. Jatuh ke

dalam sungai atau laut karena sebuah kecelakaan tanpa memiliki kemampuan berenang akan menjadi mimpi buruk. Banyak kasus orang yang harus kehilangan nyawa karena tenggelam akibat tidak mampu berenang atau kelelahan.

Saat Jepang dihantam tsunami pada 11 Maret 2011, murid-murid SD di Prefektur Miyagi selamat dari tenggelam karena menggunakan teknik Uitemate. Saat

gempa terjadi, mereka dievakuasi ke gedung olahraga, namun tak lama kemudian mereka terjebak air tsunami yang masuk ke dalam gedung dan air makin lama makin meninggi.

Ketika bencana berlalu, para relawan dibuat takjub saat masuk ke dalam gedung tersebut, tak ada satu pun murid yang tewas tenggelam. Seorang guru mengatakan mereka selamat karena menggunakan teknik Uitemate untuk mengapung. Kebetulan teknik ini telah dipelajari pada saat pelajaran renang. Teknik ini memang telah diajarkan di seluruh Sekolah Dasar di Jepang.

Profesor Hidetoshi Saito adalah orang yang mencetuskan ide ini. Ia mendapatkan ilham ketika melihat daun yang mengapung di air. Saat seseorang jatuh ke dalam air, reaksi spontan adalah berusaha untuk berenang walaupun ternyata ia tidak pandai berenang. Dengan spontan korban akan melambai-lambaikan tangannya sambil berteriak minta tolong, tangan yang mengarah ke atas sebenarnya malah akan membuat korban menjadi semakin mudah tenggelam. Menurut Prof. Saito, tindakan ini salah. Yang harus dilakukan adalah berusaha agar tetap mengapung memakai teknik Uitemate dan tunggulah hingga bantuan datang.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) melalui Muhadjir Effendi usai menutup Konferensi Nasional Pendidikan Bencana di Universitas Muhammadiyah (UM) Magelang, Jawa Tengah, Kamis (24/8/2017) memberikan catatan bahwa ada 30.000 sekolah di Indonesia yang berada di kawasan rawan bencana alam.

Sekolah-sekolah tersebut akan mendapat prioritas pembekalan mitigasi bencana dari Kemendikbud. Menurutnya, sekolah-sekolah tersebut terdiri dari jenjang terendah hingga sekolah menengah atas yang sebagian besar berada di wilayah Indonesia bagian timur. Untuk itu, tema bencana penting disampaikan kepada para siswa dan guru melalui program-program ekstrakurikuler di sekolah.

Menurut Muhajir tema kebencanaan tidak harus jadi mata pelajaran, tapi bisa melalui program ekstrakurikuler. Ini menjadi bagian penguatan karakter, termasuk karakter suka tolong menolong, gotong royong, kemandirian dan seterusnya. Jadi nantinya bisa dikaitkan dengan pendidikan karakter yang sekarang sedang kita godok.

Mantan Rektor Universitas Muhammadiyah Malang itu menambahkan, bencana alam adalah ancaman yang bisa terjadi kapan dan di mana saja. Oleh karena itu harus ada komitmen yang kuat, serta kewaspadaan yang tinggi agar dampak bencana bagi dapat dikurangi. Pengetahuan penanggulangan bencana tersebut juga

perlu diberikan kepada masyarakat dan relawan sekitar sekolah, tidak hanya siswa dan guru semata.

Ditambahkan oleh bapak menteri pendidikan dan kebudayaan ini bahwa, sekolah-sekolah di Indonesia semestinya dibangun dengan standar yang tahan bencana, terutama bencana gempa bumi. Namun pembangunan juga disesuaikan dengan karakter di setiap wilayah serta kajian para ahli. Di masing-masing daerah kan ada ukurannya berapa? Daya berapa Skala Richter? Termasuk longsor dan banjir sudah kita hitung. Untuk pembangunan sekolah-sekolah baru. (Kompas.com)

1. Peran Guru PJOK

Peran guru PJOK dalam mengedukasi uitemate ke siswa sangat besar karena dalam materi pelajarannya yang diampu oleh guru PJOK sudah ada materi aktivitas air dan keselamatan diri dari mulai kelas X sampai kelas XII. Berdasarkan silabus PJOK Kemendikbud (2016:5), di kelas X ada mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang, di kelas XI masuk materi mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang, dan di kelas XII ada materi mempraktikkan keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu. Tentunya Uitemate merupakan salah satu keterampilan untuk penyelamatan diri di air.

Berdasarkan data di SMAN 10 Samarinda, pada tahun pelajaran 2018-2019, jumlah siswa kelas X ada 355 orang, kelas XI 327 ada 327 orang, dan kelas XII ada 312 orang. Jadi jumlah keseluruhannya adalah 994 orang. Sekitar 20% dari mereka telah menguasai teknik renang dengan baik, sisanya masih belum bisa. Tetapi dengan mempraktikkan teknik uitemate di kelas XII telah di dapatkan hasil 80% dari 312 yaitu 249 siswa yaitu menguasai teknik ini. Artinya teknik uitemate ini mudah dipelajari bagi siswa SMA. Namun demikian bagi seseorang yang telah menguasai teknik berenang tentu akan lebih mudah lagi untuk mempelajari uitemate ini.

2. Simulasi Uitemate

Sebenarnya, bencana adalah kombinasi dari bahaya dari alam dan ketidaksiapan dalam menghadapi bencana tersebut. Artinya jika bahaya dari alam datang tapi kita telah siap menghadapinya, maka bahaya itu tidak lagi jadi bencana bagi kita. Di sinilah poin penting yang perlu kita perhatikan, yaitu berkaitan dengan kesiapsiagaan. Karena sadar dengan kerusakan besar akibat bencana tersebut, maka Indonesia perlu berbenah. Generasi millenia sekarang sebaiknya dilatih untuk menghadapi bencana gempa bumi.

Maka, ketika alarm peringatan gempa dan tsunami berbunyi, orang-orang sudah paham apa yang harus mereka lakukan: mencari tempat berlindung di kolong meja untuk melindungi diri dari reruntuhan material bangunan dan menyiapkan alat mengapung yang bisa dibuat jika terjadi tsunami nanti. Sementara itu para peneliti di Indonesia diharapkan untuk mempelajari pola kejadian gempa dan tsunami, untuk mengetahui mekanismenya agar upaya penanganan dapat dilakukan dengan lebih tepat. Sehingga menghasilkan sebuah kondisi gempa dan tsunami yang serupa, jumlah korban jauh lebih sedikit daripada jumlah korban sebelumnya. Dan itu dicapai dengan budaya sadar bencana, dengan usaha kesiapan menghadapi bencana.

Berikut ini adalah program simulasi tsunami dan banjir bandang yang bisa diterapkan di sekolah:

- a. Membentuk panitia simulasi bencana tsunami dan banjir.
- b. Bekerjasama dengan Basarnas (kalau perlu). Basarnas adalah instansi yang bertanggungjawab ketika terjadi bencana untuk simulasi.
- c. Melatih siswa teknik uitemate di kolam renang.
- d. Lalu membunyikan sirine sebagai tanda dimulainya simulasi.
- e. Selama 5 menit, siswa ditenangkan oleh guru, seperti pemberian instruksi untuk tidak panik saat berada di air, kemudian lakukan teknik uitemate sebagai berikut:
 - 1) Apungkan tubuh seperti tidur terlentang.
 - 2) Biarkan wajah menatap keatas untuk memastikan kita tetap bisa bernafas.
 - 3) Rentangkan tangan dan kaki.
 - 4) Jika kamu menggunakan sepatu, biarkan sepatu tersebut tetap terpasang karena bisa membantumu tetap mengapung.
 - 5) Jika kamu menemukan botol kosong, gunakan botol tersebut untuk didekapkan di atas dadamu.
 - 6) Tunggu sampai bala bantuan datang. Jangan bergerak yang akan semakin menghabiskan tenagamu, apalagi bagi yang tidak tahu berenang sama sekali.
- f. Setelah 5 menit, siswa akan dibimbing ke arah jalur evakuasi yang telah dibagi menuju master point. Guru akan menghitung jumlah murid perkelas dan jika ada yang tertinggal, guru langsung melapor kembali ke Basarnas untuk dilakukan pencarian. Selanjutnya, siswa yang terluka akan diberikan pertolongan medis.

Dari simulasi tanggap bencana ini, pihak sekolah jadi lebih paham bagaimana menghadapi situasi-situasi tidak terduga, pun memberikan pengalaman untuk siswa dan melatih refleksitasnya.

3. Hambatan-hambatan

- a. Tidak ada kolam renang.
- b. Sebagian siswa ada yang takut air.
- c. Sebagian siswa putri ada yang datang bulan.
- d. Sebagian siswa tidak bisa berenang.
- e. Tidak bisa akting menangis, panik, bahkan pingsan.

PENUTUP

Kesimpulan

Negara Indonesia sebagian besar adalah perairan. Dan hampir sebagian besar masyarakat Indonesia pernah menggunakan transportasi air, beberapa diantaranya malah menjadikannya sebagai transportasi utama. Belum lagi mereka yang destinasi liburannya suka *explore* air (pantai, laut, sungai, dll) atau para siswa yang aktifitasnya akrab dengan air. Dan masih ditambah rentetan bencana *tsunami* dan banjir yang terkadang dasyat banget volume airnya. Belum lagi standart alat-alat keselamatan yang terkadang jauh dari ukuran dan kualitas standart yang dibutuhkan.

Banyak korban tenggelam saat jatuh ke dalam air berpakaian lengkap, dan karenanya penting bagi kita untuk mengetahui cara agar tetap bisa mengambang di permukaan dengan kondisi tersebut. Saat seseorang jatuh ke dalam air, reaksi spontan adalah berusaha untuk berenang walaupun ternyata ia tidak pandai berenang. Dengan spontan korban juga akan melambai-lambaikan tangannya sambil berteriak minta tolong, tangan yang mengarah ke atas sebenarnya malah akan membuat korban menjadi semakin mudah tenggelam.

Bahkan dalam banyak kasus, seseorang yang terjebak di air akan mencoba dirinya untuk tetap berdiri tegak dengan hanya kepala yang berada di atas permukaan air, seluruh tubuh akan tenggelam jika orang tersebut mencoba untuk menarik perhatian penyelamat dengan melambaikan tangan. Skenario terburuknya, orang tersebut akan mati tenggelam dalam hitungan beberapa menit.

Melalui penguasaan teknik uitemate maka membantu seseorang untuk menghemat energi dan lebih mudah bernafas. Inti dari teknik ini adalah tidak memaksakan diri untuk berenang, cukup mengambang seperti daun di atas air.

Simulasi tanggap bencana *tsunami* dan banjir bandang memberi latihan kepada siswa, guru, dan pihak sekolah sehingga lebih paham bagaimana menghadapi situasi-situasi tidak terduga, juga memberikan pengalaman untuk siswa dan melatih refleksitasnya.

Bencana alam adalah ancaman yang bisa terjadi kapan dan di mana saja. Oleh karena itu harus ada komitmen yang kuat, serta kewaspadaan yang tinggi agar dampak atau resiko bencana dapat dikurangi.

DAFTAR PUSTAKA

- AZANELLA. 07/08/2018. *Indonesia Rawan Bencana, Pelajari Buku Saku dari BNPB*. Kompas.com. Diakses jam 14:19 WIB.
- Desi Purnamasari. 28 Desember 2017. *Indonesia, Negeri Ribuan Bencana*.
<https://www.bnpb.go.id>. Diakses tgl. 24 March 2019 jam 4.50 WITA
- Ika Fitriana. 2017/08/24. *30.000 Sekolah di Indonesia Berada di Zona Rawan Bencana*. <https://regional.kompas.com>. Diakses tgl 24 Maret 2019 jam 4.19 WITA
- Kemendikbud. 2016. *Silabus PJOK SMA*. Jakarta: Kemendikbud
- Koran Harian Tribunkaltim, Edisi Tanggal 11-19 Maret 2019
- Muhammad Arifin Ismail . Selasa, 16 Oktober 2018 - 14:54 WIB. *Bencana: Antara Fenomena Alam dan Iman*. <https://www.hidayatullah.com>. 24 March 2019 jam 4.50 WITA
- R Firkan Maulana. 29 September 2018. *Mengelola Hidup di Negeri Bencana*.
www.instagram.com/firkanmaulana.