

PEMBELAJARAN BERENANG DALAM MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN MOTORIK KASAR ANAK SMPN 14 TANGSEL

Galih Desta Restunufusila^{1*}, Mahendra Bagus Santoso², Thisa Massayu Yamlean³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani, Keguruan dan Ilmu

Pendidikan, Universitas Pamulang

*E-mail: bs544588@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu cara mengembangkan aspek fisik motorik anak usia dini yaitu dengan adanya penerapan pembelajaran berenang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan pembelajaran berenang dalam mengembangkan aspek fisik motorik anak. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pengamatan di Smpn 14 tangsel yang mana terdiri dari 2 tingkat kelas A dan B. Dan juga melakukan wawancara dengan Pendidik, Observasi dan juga dokumentasi di Smpn 14 tangsel. Teknik untuk menganalisis data di penelitian ini ialah pereduksian data, menyajikan data, dan melakukan penarikan kesimpulan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa Smpn 14 tangsel sangat mengedepankan 6 aspek perkembangan anak, tentunya pada perkembangan fisik motorik. Perkembangan fisik motorik merupakan suatu tumbuh kembang otot-otot dan saraf pada anak. hal tersebut dapat mempengaruhi keterampilan anak usia dini dalam bergerak. Salah satu cara meningkatkan perkembangan fisik motorik yaitu dengan melakukan kegiatan berenang. Berenang merupakan kegiatan yang melatih seluruh tubuh terutama motorik anak, dari ujung kepala hingga ujung kaki.

Kata Kunci : Fisik Motor Kasar, Pembelajaran Berenang, Anak Usia Dini

ABSTRACT

Abstract One way to develop the physical motor aspect of early childhood is by applying swimming lessons. This study aims to determine the influence of the application of swimming learning in developing children's physical motor aspects. This research method uses a qualitative method. The data collection technique was carried out by conducting observations at the SMPN 14 Tangsel which consisted of 2 levels of classes A and B, and conducted interviews with educators, observations and documentation at SMPN 14 tangsel. The techniques to analyze the data in this study are data reduction, presenting data, and drawing conclusions. The results of the data analysis show that SMPN 14 Tangsel prioritizes 6 aspects of child development, of course in physical motor development. Physical motor development is the growth and development of muscles and nerves in children. This can affect early childhood skills in moving. One way to improve physical motor development is by doing swimming activities. Swimming is an activity that trains the whole body, especially children's motor skills, from head to toe.

Keywords : Rough Motor Physical, Swimming Lessons, Early Childhood

PENDAHULUAN

Masa pertumbuhan anak usia dini merupakan masa yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia masa depan. Oleh karena itu, penyediaan sumber daya yang berkualitas memerlukan incentif yang komprehensif dan tepat bagi anak untuk memastikan hasil pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Maimanah et al., 2022). Konsep ini sejalan dengan tujuan pembangunan nasional, yaitu pembangunan seluruh umat manusia. Dengan kata lain, pembangunan tidak hanya bertujuan pada kemajuan material saja, namun juga pada pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas bagi generasi penerus. Menurut Jalal (dalam Padu, 2002), tantangan yang harus diselesaikan antara lain adalah tersedianya sumber daya manusia yang mampu menjawab tantangan yang ada. Mengembangkan sumber daya manusia untuk mencerdaskan kehidupan masyarakat. Hal ini antara lain ditandai dengan peningkatan kualitas hidup masyarakat dan peningkatan harkat dan martabat bangsa Indonesia di tengah peradaban dunia. Permasalahan mendasar dalam bidang pendidikan umumnya masih berkisar pada kurangnya kesetaraan dan rendahnya kualitas hasil pendidikan (Febrianta & Yudha, 2017). Pendidikan merupakan suatu proses penting dalam kehidupan setiap individu dan mempunyai fungsi serta peranan penting dalam membentuk karakter bangsa suatu negara (Prawira et al., 2021). Masa usia dini merupakan masa yang tepat untuk memberikan dorongan kepada anak agar dapat berkembang secara optimal di kemudian hari. Masa ini juga merupakan masa yang peka bagi anak, sebab perkembangan anak pada usia ini masa optimal yang memberikan landasan pertama bagi perkembangan aspek-aspek tertentu seperti fisik, motorik, kognitif, linguistik, sosial, emosional, moral dan nilai-nilai agama. Usia ini juga biasa disebut dengan Golden Age karena perkembangannya sangat pesat di segala aspek dan hanya terjadi sekali seumur hidup. Salah satu aspek terpenting dalam perkembangan awal adalah gerak fisik motorik anak. Pada usia ini, terutama antara usia 13 sampai 15 tahun, merupakan saat yang tepat untuk mempelajari keterampilan motorik. Aspek terpenting dalam perkembangan anak pada usia ini adalah perkembangan fisik motorik. Dimulai dari perkembangan motorik anak usia dini, masa kanak-kanak atau anak usia dini sering dikatakan sebagai usia ideal untuk belajar keterampilan motorik. Ada beberapa alasan untuk hal ini. Pertama, tubuh anak pada usia dini bersifat fleksibel, sehingga anak lebih mudah menerima saran pelajaran apa pun. Dan kedua, anak lebih mudah memperoleh keterampilan-keterampilan tersebut karena mereka belum mempunyai banyak keterampilan yang dapat bersaing dengan keterampilan-keterampilan yang baru dipelajarinya (Ayu, 2020).

Perkembangan fisik motorik anak usia dini ini merupakan masa kritis untuk tumbuhan fisik Amalia et al., Implementasi Pembelajaran Berenang dan keterampilan motoriknya, yang mana anak belajar mengendalikan gerakan tubuhnya melalui aktivitas yang melibatkan koordinasi antara otot, saraf, dan tulang. Kegiatan yang dapat mengembangkan fisik motorik anak, salah satunya yaitu berenang. Pada kegiatan berenang anak hanya membutuhkan koordinasi otot dan saraf, untuk membantu anak kecil meningkatkan keterampilan motoriknya. Selain itu, berenang merupakan kegiatan yang sangat bermanfaat dan menyenangkan bagi anak kecil. Kegiatan tersebut tidak hanya memberikan

kesenangan dan hiburan, tetapi juga memberikan dampak yang besar terhadap perkembangan fisik, emosional, dan sosial anak. Di zaman modern ini, berenang telah menjadi kegiatan yang sangat penting bagi anak kecil karena menawarkan banyak manfaat yang membantu meningkatkan kualitas hidup anak (Budiyati, 2020). Penerapan ini sudah dibiasakan Di sekolah SMPN 14 Tangsel terhadap anak-anak guna melatih fisik motoriknya.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Penelitian ini di SMPN 14 Tangsel Jl. AMD No.15-16, Pondok Kacang Barat, Kecamatan PondokAren, Kota Tangerang Selatan, kita. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi di SMPN 14 Tangsel yang terdiri dari dua tingkatan yaitu Kelas A dan B. Juga melakukan wawancara dengan pendidik, observasi, dan pendokumentasian kegiatan berenang SMPN 14 Tangsel. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fisik Motorik Kasar Perkembangan jasmani anak berawal dari masa lahir hingga 13-15 tahun. Pertumbuhan pada masa ini cenderung seimbang. Peningkatan berat badan sering terjadi dari tinggi badannya, hal ini karena bertambahnya ukuran rangka, rongga, dan anggota tubuh lainnya yang mendukung. Pada usia kanak-kanak ini juga terdapat dua hal perkembangan motorik, perkembangan kasar dan halus. Salah satu pembahasan ini yaitu motorik kasar yakni keahlian gerak badan yang memakai otot besar, sebagian besar ataupun segala anggota badan motorik kasar dibutuhkan biar anak bisa duduk, berlari, menendang turun naik tangga serta sebagainya (Rizki & Aguss, 2025). Pengembangan motorik anak juga dianggap sangat penting karena jika perkembangan motoriknya berkembang secara optimal maka secara tidak langsung akan mempengaruhi perilaku anak sehari-hari titik maka jika pertumbuhan fisik anak berkembang secara optimal maka aktivitas gerak anak akan menjadi lebih matang dan lebih baik. Dan anak akan lebih percaya diri dalam melakukan sesuatu karena perkembangan motoriknya yang berkembang dengan optimal.

Menurut Decaprio (2013), keterampilan motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar tubuh dan seluruh bagian tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan diri. Sujiono (2010) menyatakan bahwa gerak motorik kasar merupakan keterampilan yang memerlukan kekuatan besar. derajat koordinasi otot-otot besar tubuh anak. Menurut Rahyub (2012), aktivitas motorik kasar adalah keterampilan motorik atau gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar sebagai dasar geraknya (Febrianta, 2016). Dan menurut Yuandana, motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar otot yang ada dalam tubuh maupun seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan diri, motorik memegang peranan penting dalam perkembangan karena biasa mempengaruhi kemampuan anak berkonsentrasi, mengendalikan emosi, serta menjaga keseimbangan tubuh (Yuandana & Fitriyono,

2022). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa motorik kasar adalah gerakangerakan yang dilakukan anak dengan menggunakan otot, dimana otot-otot besar inilah yang menjadi dasar gerakan-gerakan yang dilakukan anak, sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara mandiri secara maksimal. Maka dari itu gerakan motorik kasar memerlukan tenaga yang lebih banyak, karena dilakukan dengan otot-otot besar.

3.1 Renang

Berenang merupakan olahraga yang melatih seluruh otot di seluruh bagian tubuh. Olahraga air ini juga merangsang organ vital seperti jantung dan paru-paru agar terlatih sesuai aktivitas. Karena berenang memperbesar otot dada dan paru-paru serta meningkatkan kapasitas. Berenang juga merupakan pembakar lemak yang efektif. Menurut penelitian, berenang bisa membakar 25% kalori dengan rutin berenang. Selain itu, berenang memperkuat tulang dan melemaskan saraf sehingga meningkatkan daya tahan, kesehatan, dan kebugaran tubuh. Terutama berenang untuk anak-anak, hal ini bisa menjadi suatu yang sangat mengasyikkan. Ada banyak manfaat baik bagi anak-anak untuk berenang, karena hal ini membantu mereka menyadari apa yang harus dilakukan di dalam air dan membuat mereka lebih aman di dalam dan di sekitar air. Berada di dalam air, anak-anak dapat belajar mengapung, memutar, meregangkan tubuh, dan bergerak di dalam air.

3.2. Meningkatkan anak yang diajari berenang sejak dini

Anak yang diajari berenang sejak dini memiliki IQ lebih tinggi dibandingkan anak yang tidak diajari berenang atau yang diajari berenang belakangan. pada usia 13 tahun. IQ anak diukur pada usia 15 tahun. Tak hanya itu, pertumbuhan fisik, emosi, dan sosial juga lebih baik. Sebab, pergerakan tubuh mempengaruhi perkembangan otak dan pembentukan jaringan saraf. Peredaran darah yang teratur, yang merupakan efek lain dari berenang, juga memastikan otak tidak kekurangan nutrisi dan melindungi dari berbagai penyakit.

3.3 Dokumen dan Data Struktur

Dari hasil penelitian bawah Latihan berenang berdasarkan postur dan Gerakan yang terlihat, kemungkinan besar gaya renang dilakukan adalah gaya dada :



Gambar 1 dan 2. *Latihan gaya dada*

Kolam renang dapat menjadi sarana benerang karena menyediakan lingkungan air yang aman, dan melatih kemampuan motorik dalam berenang yaitu koordinasi, kekuatan, dan ketenangan dalam air. Kemudian data struktur dan analisis terkait jenis gerakan tubuh gaya bebas dalam berenang beserta tujuan, manfaat.

Tabel 1. Jenis gerakan tubuh gaya bebas dan manfaat pada usia remaja

Gerakan tubuh	Tujuan	Manfaat	Usia
Gerakan Kaki	Menghasilkan gaya dorong dan kecepatan.	Meningkatkan keseimbangan tubuh.	
Gerakan Tangan	Menjaga keseimbangan dan mengakat kepala untuk bernapas.	Peningkatan kekuatan punggung dan bahu.	13-15 Tahun
Pernapasan	Menciptatakan ritme yang harmonis dan mengurangi hambatan (resistensi) Air.	Meningkatkan kapasitas organ paru-paru, menjaga Kesehatan jantung.	13-15 Tahun
Posisi Tubuh	Meminimalkan hambatan air dan memaksimalkan fase meluncur efisien.	Memperbaiki postur tubuh.	13-15 Tahun

KESIMPULAN

SMPN 14 Tangsel sangat mengedepankan 6 aspek perkembangan anak, tentunya pada perkembangan fisik motorik. Perkembangan fisik motorik merupakan suatu tumbuh kembang otot-otot dan saraf pada anak. hal tersebut dapat mempengaruhi keterampilan anak usia dini dalam bergerak. Salah satu cara meningkatkan perkembangan fisik motorik yaitu dengan melakukan kegiatan berenang. Berenang merupakan kegiatan yang melatih seluruh tubuh terutama motorik anak, dari ujung kepala hingga ujung kaki. Dalam dunia Pendidikan dan Islam pun sangat di tegaskan di hadis Rasulullah SAW bahwa dengan mengajari anak-anak berenang tidak hanya bermanfaat bagi perkembangan motorik kasar saja tetapi juga dapat memunculkan rasa keberanian keyakinan terhadap diri sendiri dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Z. (2020). Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini. Tangerang: Penerbit Kencana.
- Gumilar, I., & Nurcahyo, R. B. (2021). Efektivitas Metode Water Traumatic dalam Mengurangi Kecemasan Air pada Anak Prasekolah. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, 2(1), 1-10.
- Johnson, L. A., & Peterson, M. K. (2018). The Effect of Structured Water Play on Early Childhood Motor Skills. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 2301-2308.
- Permana, S. D., & Setiadi, A. (2020). Analisis Gerak Dasar Akuatik Anak Usia 13-15 Tahun di Sekolah Renang X. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 50-61.
- Wulandari, R., & Puspitasari, A. (2023). Pengaruh Pembelajaran Renang Berbasis Pendekatan Fun Learning terhadap Kepercayaan Diri Anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 12(3), 200-

210.

Widyastuti, D. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Renang Anak Usia Dini Berbasis Permainan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 112-125.