

Pembelajaran Teknik Dasar Renang untuk Anak Tunagrahita Upaya Peningkatan Motorik Kasar, Kognitif, dan Keberanian siswa kelas III, V, dan VI MI. jamiyyaislamiyah kp. Ceger tanggerang selatan,permata bintaro club house

Muhammad Bilung Hasbulloh^{*1}, Aldian Fatimura², Fatwa Ayyasi³

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pamulang
(KELAS 01PEJP002)
*e-mail: bilunchbilunch@gmail.com
aldianpatimura@gmali.com
fatwaayyas@gmail.com

Abstrak

Anak tunagrahita termasuk kelompok Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) yang umumnya memiliki keterbatasan dalam kemampuan berpikir, bersosialisasi, dan perkembangan motoriknya. Karena kondisi tersebut, mereka membutuhkan proses pembelajaran yang jelas, konkret, mudah dilihat, dan dilakukan melalui pengalaman langsung agar lebih mudah dipahami. Salah satu kegiatan yang cukup menjanjikan untuk membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar sekaligus menstimulasi kemampuan kognitif mereka adalah pembelajaran teknik dasar renang. Aktivitas renang sendiri melibatkan hampir seluruh bagian tubuh mulai dari tangan, kaki, hingga pernapasan sehingga memberikan rangsangan yang lengkap dan cocok untuk anak dengan hambatan intelektual.

Penelitian ini bertujuan menggali bagaimana latihan teknik dasar renang dapat mendukung peningkatan motorik kasar, koordinasi gerak, keberanian, fokus, serta kemampuan anak tunagrahita dalam memahami instruksi. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif deskriptif pada 3 anak tunagrahita sedang di MI. jamiyyaislamiyah kp.ceger tangerang selatan . Data dikumpulkan melalui observasi sebelum, selama, dan setelah kegiatan renang, serta wawancara dengan guru kelas dan guru pendamping. Materi yang diajarkan meliputi pengenalan dan adaptasi air, latihan pernapasan, teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, hingga koordinasi dasar antara kedua gerakan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa latihan renang memberikan pengaruh positif yang cukup besar. Anak terlihat lebih baik dalam motorik kasar, lebih terkoordinasi saat bergerak, dan lebih berani saat berada di air. Selain itu, mereka juga menunjukkan peningkatan dalam mengikuti instruksi dan terlihat lebih percaya diri. Lingkungan air yang tenang turut membantu mengurangi kecemasan sehingga anak dapat lebih fokus selama kegiatan. Dengan demikian, pembelajaran teknik dasar renang dapat menjadi salah satu alternatif metode yang efektif untuk mendukung perkembangan motorik maupun kemampuan kognitif dasar pada anak tunagrahita.

Kata kunci: anak Tunagrahita, motorik kasar, renang, koordinasi, kognitif, keberanian

Abstract

Children with intellectual disabilities are categorized as Special Needs Children (SNC) who generally experience limitations in thinking ability, social interaction, and motor development. Due to these conditions, they require a learning process that is clear, concrete, visually observable, and based on direct experience in order to be easily understood. One activity that is considered promising for improving their gross motor skills while also stimulating cognitive development is the teaching of basic swimming techniques. Swimming involves almost all parts of the body—from

the arms and legs to breathing control providing comprehensive stimulation suitable for children with intellectual impairments.

This study aims to explore how basic swimming technique training can support the improvement of gross motor skills, movement coordination, courage, focus, and the ability of children with intellectual disabilities to follow instructions. The research was conducted using a descriptive qualitative approach with 3 children with moderate intellectual disabilities at MI Jamiyah Islamiyyah. Data were collected through observations before, during, and after swimming activities, as well as interviews with classroom teachers and accompanying instructors. The material taught included water introduction and adaptation, breathing exercises, gliding techniques, leg movements, arm movements, and basic coordination between both movements. The findings show that swimming training provides significant positive effects. Children demonstrated improvements in gross motor skills, better movement coordination, and increased confidence and bravery in the water. In addition, they became more capable of following instructions and appeared more self-assured. The calm environment of the water also helped reduce anxiety, allowing children to stay more focused during activities. Therefore, teaching basic swimming techniques can serve as an effective alternative method to support both motor development and basic cognitive abilities in children with intellectual disabilities.

Keywords: children with intellectual disabilities, gross motor skills, swimming, coordination, cognitive, confidence.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan motorik merupakan salah satu komponen penting dalam proses tumbuh kembang anak. Kemampuan motorik terbagi menjadi dua, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar berkaitan dengan kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan besar seperti berjalan, berlari, melompat, menjaga keseimbangan, hingga mengoordinasikan gerak seluruh anggota tubuh. Pada anak tunagrahita, perkembangan motorik khususnya motorik kasar sering kali mengalami hambatan. Hal ini dapat terjadi karena keterbatasan intelektual yang mereka miliki turut memengaruhi kemampuan anak dalam memahami instruksi, memperhatikan gerakan, menjaga keseimbangan, hingga mengoordinasikan tubuh saat bergerak.

Anak tunagrahita umumnya membutuhkan pembelajaran yang konkret, sederhana, dan diberikan secara bertahap. Termasuk dalam hal aktivitas fisik, mereka memerlukan kegiatan yang tidak hanya mudah dipahami tetapi juga mampu memberi stimulasi motorik yang cukup. Renang menjadi salah satu aktivitas yang banyak direkomendasikan bagi anak berkebutuhan khusus. Selain memiliki nilai terapeutik, renang juga termasuk kegiatan yang menyenangkan, ringan untuk persendian, dan relatif aman apabila dilakukan dengan pendampingan serta pengawasan yang tepat.

Ketika berada di dalam air, anak menggerakkan hampir seluruh bagian tubuh mulai dari lengan, kaki, pinggul, hingga otot inti. Gerakan-gerakan tersebut membantu melatih kekuatan otot, kecepatan reaksi, koordinasi tangan dan kaki, serta kemampuan menjaga keseimbangan. Selain itu, air memberikan tekanan lembut yang dapat merangsang sistem sensorik, sehingga membantu anak merasa lebih tenang, fokus, dan terkendali. Tidak sedikit penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas air dapat:

- meningkatkan kekuatan otot inti dan ekstremitas,
- memperbaiki fleksibilitas tubuh,
- menstabilkan respon sensorik,
- meningkatkan daya konsentrasi,
- mengurangi perilaku hiperaktif,
- serta menumbuhkan rasa percaya diri dan rasa aman pada anak.

Meskipun pembelajaran renang sudah banyak diterapkan pada anak berkebutuhan khusus, kajian yang secara khusus membahas bagaimana pembelajaran *teknik dasar renang* diberikan kepada anak tunagrahita masih sangat terbatas. Padahal, teknik dasar seperti pernapasan, posisi tubuh di air, gerakan kaki, dan ayunan tangan merupakan pondasi penting agar mereka dapat berenang dengan benar dan mendapatkan manfaat motorik secara maksimal. Adanya kekosongan penelitian inilah yang menjadi alasan mengapa studi mengenai pembelajaran renang untuk anak tunagrahita perlu dilakukan.

2. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses pembelajaran teknik dasar renang yang diterapkan kepada anak tunagrahita, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasinya?
2. Apa saja dampak yang terlihat pada perkembangan motorik kasar anak tunagrahita setelah mengikuti pembelajaran renang secara rutin?
3. Bagaimana pengaruh pembelajaran renang terhadap kemampuan kognitif sederhana, fokus, serta keberanian anak tunagrahita dalam menghadapi lingkungan air?

3. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan secara rinci bagaimana pembelajaran teknik dasar renang diberikan kepada anak tunagrahita, termasuk metode, pendekatan, dan bentuk kegiatan yang digunakan.
2. Mengetahui dan menganalisis perkembangan motorik kasar anak setelah mengikuti beberapa sesi pembelajaran renang.
3. Mengidentifikasi perubahan kemampuan kognitif sederhana, seperti memahami instruksi, fokus, serta peningkatan keberanian anak selama proses belajar di kolam renang.

4. Manfaat Penelitian

Manfaat Teoretis

- Memberikan kontribusi baru dalam kajian ilmiah mengenai efektivitas pembelajaran renang, khususnya teknik dasar renang, bagi anak berkebutuhan khusus.
- Menjadi sumber referensi tambahan bagi akademisi dan praktisi pendidikan khusus terkait pentingnya aktivitas air dalam meningkatkan kemampuan motorik dan kognitif anak tunagrahita.

Manfaat Praktis

Bagi guru, hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman atau alternatif metode dalam mengembangkan pembelajaran motorik kasar secara lebih menarik dan efektif.

Bagi sekolah, penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan untuk menyusun program terapi fisik atau kegiatan ekstrakurikuler berbasis renang secara rutin bagi anak tunagrahita.

Bagi orang tua, penelitian ini memberikan wawasan lebih luas mengenai bagaimana aktivitas air dapat membantu perkembangan anak, baik dari aspek fisik, motorik, maupun psikologis.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kualitatif deskriptif**, karena fokus utamanya bukan pada angka atau perhitungan statistik, tetapi pada upaya memahami secara mendalam bagaimana proses pembelajaran berlangsung, bagaimana perilaku motorik anak berubah dari waktu ke waktu, serta bagaimana respon kognitif mereka muncul selama mengikuti kegiatan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggambarkan situasi apa adanya di lapangan, termasuk dinamika interaksi, kemampuan anak saat berada di air, serta perkembangan kemampuan gerak melalui pengamatan langsung.

Penelitian dilaksanakan di **MI. jamiyyaislamiyah kp.ceger tangerang selatan, kolam renang permata bintaro club house**, sebuah sekolah luar biasa yang menangani berbagai kebutuhan khusus anak. Subjek penelitian berjumlah **3 anak tunagrahita sedang** yang berusia antara **9 sampai 13 tahun**, masing-masing berasal dari kelas **III, V, dan VI**. Anak-anak ini dipilih

karena telah memiliki kemampuan dasar untuk diarahkan dalam aktivitas pembelajaran di air dan tidak memiliki hambatan fisik yang dapat mengganggu pelaksanaan teknik dasar renang. Kondisi ini menjadikan mereka sesuai untuk dilibatkan dalam proses pembelajaran yang membutuhkan gerakan tubuh, koordinasi, dan respons motorik yang cukup kompleks.

2.1 Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi Langsung

Observasi dilakukan selama proses pembelajaran teknik dasar renang berlangsung. Peneliti mengamati berbagai aspek kemampuan anak, seperti:

- bagaimana mereka beradaptasi saat pertama kali kontak dengan air,
- cara mengambil dan mengatur napas,
- kemampuan melakukan posisi meluncur,
- kekuatan dan ritme gerakan kaki,
- koordinasi antara gerakan tangan dan kaki,
- serta bagaimana mereka merespons instruksi yang diberikan oleh guru atau instruktur renang.

Catatan observasi dibuat secara sistematis untuk melihat perubahan yang terjadi dari satu sesi ke sesi berikutnya.

b. Wawancara

Wawancara dilakukan kepada beberapa pihak yang berperan langsung dalam proses pembelajaran, yaitu:

- guru kelas,
- guru pendamping,
- serta instruktur renang.

Melalui wawancara ini, peneliti mencoba menggali informasi tambahan mengenai perkembangan anak sebelum mengikuti pembelajaran renang, perubahan yang terlihat selama mengikuti latihan, hingga perkembangan perilaku motorik dan sikap anak setelah beberapa sesi. Wawancara juga membantu peneliti memahami karakteristik masing-masing anak berdasarkan sudut pandang guru yang sudah mengenal mereka lebih lama.

c. Dokumentasi

Dokumentasi dikumpulkan dalam bentuk foto kegiatan, rekaman video latihan, catatan perkembangan harian dari guru, serta hasil evaluasi pada setiap tahap latihan. Dokumen-dokumen tersebut tidak hanya berfungsi sebagai bukti pendukung, tetapi juga memberikan gambaran visual mengenai progres anak selama mengikuti pembelajaran renang



Gambar 1



Gambar 2

2.2. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan model analisis dari **Miles & Huberman**, yang terdiri dari tiga tahap utama:

1. Reduksi Data

Pada tahap ini, peneliti menyeleksi, menyederhanakan, dan memfokuskan data yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian. Informasi yang tidak berkaitan akan disisihkan agar pembahasan lebih tajam dan jelas.

2. Penyajian Data

Data yang sudah direduksi kemudian disusun dalam bentuk uraian naratif, tabel, atau rangkuman sehingga lebih mudah dipahami dan ditelusuri. Penyajian ini mempermudah peneliti melihat pola, hubungan, dan kecenderungan yang muncul selama proses pembelajaran renang.

3. Penarikan Kesimpulan

Tahap terakhir adalah merangkum temuan-temuan utama dan menyusun kesimpulan yang menggambarkan perkembangan motorik dan respon kognitif anak tunagrahita selama mengikuti pembelajaran teknik dasar renang.

Untuk memastikan hasil penelitian benar-benar dapat dipercaya, peneliti menggunakan teknik **triangulasi sumber, triangulasi teknik, serta member check**. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, sementara member check digunakan untuk memastikan bahwa data dan interpretasi peneliti sesuai dengan ko

3. PEMBAHASAN

Karakteristik Belajar Anak Tunagrahita

Anak tunagrahita memiliki cara belajar yang berbeda dibandingkan anak pada umumnya. Mereka biasanya membutuhkan waktu lebih lama untuk memahami instruksi, apalagi jika instruksinya terlalu panjang atau mengandung beberapa langkah sekaligus. Selain itu, kemampuan motorik mereka sering kali belum berkembang secara optimal, sehingga mengatur gerakan tubuh, menyeimbangkan badan, atau menyesuaikan gerak saat diminta melakukan aktivitas tertentu menjadi tantangan tersendiri.

Kesulitan lainnya adalah menjaga fokus dalam durasi yang cukup lama. Perhatian mereka mudah teralih, terutama ketika situasi sekitar terasa terlalu ramai atau tidak familiar. Dalam aktivitas fisik seperti renang, sebagian anak juga merasa cemas, panik, atau takut saat bersentuhan dengan air. Kondisi emosional ini dapat memengaruhi kemampuan mereka mengambil keputusan gerak.

Melihat karakteristik tersebut, renang sebenarnya menjadi aktivitas yang sangat sesuai untuk anak tunagrahita. Alasannya, teknik dasar renang umumnya disampaikan dengan instruksi pendek dan jelas, aktivitas yang dilakukan sangat konkret, serta bergerak langsung di lingkungan yang menyenangkan. Anak memperoleh umpan balik secara cepat—misalnya tubuhnya maju saat melakukan kicking dengan benar—sehingga mereka lebih mudah memahami hubungan antara instruksi dan hasil. Selain itu, renang bisa diajarkan secara bertahap, mulai dari adaptasi air hingga gerakan yang lebih kompleks.

3.1. Teknik Dasar Renang yang Diajarkan

a. Adaptasi Air

Tahap awal pembelajaran dimulai dengan memperkenalkan anak pada air melalui berbagai aktivitas yang sederhana dan tidak menakutkan. Misalnya, membasuh wajah menggunakan tangan, meniup permukaan air untuk menciptakan cipratan kecil, berjalan perlahan di kolam

dangkal, serta melakukan permainan-permainan ringan untuk membangun rasa aman. Fokus utama pada tahap ini adalah membuat anak merasa nyaman dan mengurangi ketakutan mereka terhadap air.

b. Teknik Pernapasan

Setelah anak mulai terbiasa dengan lingkungan air, latihan diarahkan pada teknik pernapasan. Anak diajarkan bagaimana menarik napas dengan benar, menahan udara di dalam mulut, dan mengeluarkannya kembali di bawah air hingga muncul gelembung. Latihan ini sangat penting untuk melatih kontrol napas, yang menjadi kunci keberhasilan dalam mempertahankan stabilitas tubuh selama belajar renang.

c. Meluncur (Gliding)

Pada tahap ini, anak diminta mencoba posisi meluncur dengan tubuh lurus menghadap ke depan. Meluncur membantu anak memahami keseimbangan tubuh saat berada dalam posisi horizontal di air. Proses ini juga melatih kekuatan otot inti serta kemampuan mereka menjaga posisi kepala agar tetap stabil. Anak yang sudah mulai percaya diri biasanya menunjukkan peningkatan keberanian untuk menempatkan seluruh tubuhnya di dalam air.

d. Gerakan Kaki (Kicking)

Setelah mampu meluncur, anak diperkenalkan pada gerakan kaki. Mereka belajar menggerakkan kaki secara ritmis dan terarah, baik sambil berpegangan pada dinding kolam maupun sambil dibantu guru. Gerakan ini tidak hanya memperkuat otot kaki, tetapi juga mengembangkan kemampuan anak mengatur ritme dan arah gerakan. Latihan kicking menjadi salah satu tahap yang paling sering diulang agar anak benar-benar menguasainya.

e. Koordinasi Sederhana

Jika anak sudah cukup stabil dalam melakukan meluncur dan gerakan kaki, barulah diberikan koordinasi gerak sederhana. Tahap awal biasanya menggabungkan meluncur dan kicking secara bersamaan. Gerakan tangan baru dikenalkan bila anak sudah benar-benar siap dan mampu menjaga keseimbangan tubuh. Dengan demikian, pembelajaran berlangsung bertahap, mengikuti kemampuan masing-masing anak.

3.2. Dampak Renang terhadap Perkembangan Motorik Kasar

a. Peningkatan Kekuatan Otot

Latihan renang menuntut anak untuk menggerakkan hampir seluruh bagian tubuhnya. Gerakan kicking yang dilakukan berulang kali membantu memperkuat otot kaki, sementara meluncur dan beberapa teknik dasar lain meningkatkan kekuatan otot bahu, punggung, dan area inti tubuh. Perkembangan kekuatan otot ini sangat bermanfaat bagi anak tunagrahita yang umumnya memiliki kemampuan motorik kasar yang lebih lemah.

b. Koordinasi Tubuh Meningkat

Renang adalah olahraga yang melibatkan koordinasi gerak antara tangan, kaki, kepala, dan tubuh secara keseluruhan. Karena anak merasakan langsung dampak gerakannya di air, kemampuan mereka mengatur koordinasi tubuh perlahan meningkat. Air memberikan resistensi yang alami sehingga anak dapat merasakan apakah gerakannya sudah tepat atau belum.

c. Keseimbangan Tubuh Membaik

Latihan meluncur sangat berperan dalam mengembangkan kemampuan keseimbangan. Anak harus mempertahankan posisi tubuh agar tetap lurus saat bergerak maju di air. Dengan latihan rutin, keseimbangan dan kontrol tubuh mereka meningkat, baik saat di air maupun ketika melakukan aktivitas fisik lainnya.

d. Kontrol Gerak Lebih Teratur

Selama latihan, anak dilatih untuk mengontrol berbagai gerakan kecil seperti mengatur ritme gerakan kaki, mengatur jarak dan kecepatan luncuran, serta menahan napas pada waktu yang tepat. Kemampuan mengontrol gerakan halus ini kemudian mendukung aktivitas motorik kasar mereka secara keseluruhan.

3.3. Dampak Renang bagi Kognitif dan Sosial-Emosional

a. Kemampuan Mengikuti Instruksi Meningkat

Karena pembelajaran renang menggunakan instruksi-instruksi sederhana seperti “ambil napas”, “tiup air”, atau “kaki lurus”, anak menjadi lebih terbiasa mengikuti arahan bertahap. Pola instruksi singkat dan konsisten ini sangat sesuai dengan kebutuhan belajar anak tunagrahita.

b. Fokus dan Konsentrasi Meningkat

Berada di dalam air membuat anak cenderung lebih tenang dan rileks. Lingkungan air membantu mengurangi kecemasan, sehingga anak lebih mudah berkonsentrasi pada tugas yang diberikan. Aktivitas renang sendiri juga membuat anak fokus pada satu gerakan dalam satu waktu.

c. Keberanian dan Kepercayaan Diri Bertambah

Banyak anak awalnya takut atau ragu untuk masuk ke air. Namun setelah melalui proses adaptasi dan latihan perlahan, mereka menunjukkan peningkatan keberanian. Keberhasilan-keberhasilan kecil—seperti mampu meluncur sendiri atau meniup gelembung di air—membuat kepercayaan diri mereka meningkat.

d. Melatih Regulasi Emosi

Air memiliki efek menenangkan, sehingga membantu anak mengelola emosi mereka. Aktivitas di air dapat mengurangi kecenderungan tantrum, perilaku impulsif, atau kecemasan berlebihan. Anak belajar merasakan tubuhnya dengan lebih baik dan lebih mampu mengontrol diri.

e. Perkembangan Interaksi Sosial

Pembelajaran renang mendorong anak untuk bekerja sama dengan guru, instruktur, maupun teman sekelas. Anak belajar menunggu giliran, mendengarkan instruksi, dan berinteraksi dalam situasi yang menyenangkan. Aktivitas ini secara tidak langsung mengembangkan keterampilan sosial dasar mereka.

3.4. TUNAGRAHITA

Pendidikan untuk anak tunagrahita pada dasarnya bertujuan membantu mereka mengembangkan kemampuan yang masih dimiliki secara maksimal. Harapannya, anak-anak ini dapat hidup lebih mandiri dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Meskipun memiliki hambatan tertentu, anak tunagrahita tetap merupakan individu yang utuh dan unik, serta biasanya mempunyai kekuatan atau potensi lain yang bisa digunakan untuk mengimbangi kekurangannya. Karena itu, layanan pendidikan yang diberikan harus dirancang agar dapat benar-benar mengoptimalkan potensi tersebut (Nurlina:47). Menurut Mumpuniarti (2000:25), istilah tunagrahita merujuk pada anak yang memiliki tingkat kecerdasan di bawah rata-rata, terutama dalam hal kemampuan penyesuaian sosial. Mereka memiliki kapasitas intelektual dan keterampilan yang lebih rendah dibandingkan anak seusianya. Kondisi ini biasanya mulai tampak jelas ketika anak masuk Taman Kanak-kanak atau memulai pendidikan formal, karena pada tahap tersebut mereka mulai dituntut untuk menunjukkan kemampuan akademik. Berdasarkan tingkat kemampuan, anak tunagrahita dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu:

1. Tunagrahita ringan atau mampu didik
2. Tunagrahita sedang atau mampu latih
3. Tunagrahita berat atau mampu rawat

Sementara itu, American Association on Mental Deficiency (AAMD) dalam B3PTKSM (p.20) menjelaskan bahwa tunagrahita mencakup individu dengan kemampuan intelektual umum di bawah rata-rata atau *sub-average*, biasanya ditunjukkan dengan skor IQ 84 ke bawah berdasarkan tes standar. Kondisi ini muncul sebelum usia 16 tahun dan disertai hambatan dalam perilaku adaptif. Mohammad Efendi (2006:9) juga menegaskan bahwa tunagrahita adalah anak yang memiliki kecerdasan jauh di bawah standar normal sehingga mereka membutuhkan bantuan khusus serta program pendidikan dan bimbingan yang sesuai untuk memenuhi tugas-tugas perkembangannya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa latihan teknik dasar renang punya pengaruh yang cukup besar terhadap perkembangan anak tunagrahita, terutama dalam hal motorik kasar,

kemampuan kognitif sederhana, serta aspek emosional mereka. Selama mengikuti kegiatan renang, anak-anak menunjukkan perkembangan seperti:

- keseimbangan tubuh yang makin stabil,
- koordinasi gerakan yang lebih terarah,
- kekuatan otot yang meningkat karena aktivitas air yang menuntut kerja fisik,
- kemampuan mengatur napas saat bergerak di air,
- kemampuan memahami dan mengikuti instruksi sederhana,
- rasa percaya diri dan keberanian yang makin tumbuh,
- fokus yang lebih baik serta kondisi emosional yang lebih tenang.

Kegiatan renang sendiri sangat pas untuk anak tunagrahita karena sifatnya yang konkret, tidak rumit, dan dapat dibuat menyenangkan. Selain itu, pembelajaran renang gampang diadaptasikan sesuai kemampuan masing-masing anak, sehingga mereka tidak merasa terbebani. Air juga memberikan sensasi nyaman dan aman, sehingga anak lebih mudah menerima pembelajaran baru.

Melihat manfaat yang cukup luas ini, program pengajaran teknik dasar renang sangat layak untuk dijadikan bagian dari kegiatan pendidikan jasmani di SLB. Selain sebagai aktivitas olahraga, renang juga bisa menjadi media terapi gerak yang membantu anak mengembangkan potensi fisik, mental, dan emosional mereka secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Mutiah, Diana. 2010. Psikologi Bermain Anak Usia Dini. Jakarta: Kencana Prenad Media Group.
- Permendikbud. 2014. Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Susani, Ni Kadek Kwinda Putri, I Komang Ngurah Wiyasa, M.G Rini Kristiantari. 2017. Pengaruh Model Pembelajaran Teams Games Tournament Melalui Permainan Congklak Terhadap Perkembangan Berpikir Simbolik Anak. e-Journal Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (Volume 5. No. 2 - Tahun 2017). Diakses tanggal 23 Februari 2018
- Syaodih, Ernawulan. 1995. Psikologi Perkembangan. Journal of Chemical Information and Modeling. Bandung: Mandar Maju. <https://doi.org/10.1017/CBO978110741532>
- Kridawita Kecamatan Klaten Tengah Semester II TA 2013/2014. Skripsi: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sugiyono.(2012).Metodologi penelitian pendidikan. Bandung;Alfabeta. Amin. (2007). Karakteristik anak tunagrahita sedang.(Online). Tersedia: <http://motorik-halus-anak/>. Diakses: 25-03-2018
- Beni. (2009). Motorik halusanak tunagrahita sedang.(online).Tersedia: <http://motorik-halus-anak-tunafrahitasedang/>. Diakses:25-03-2018. Direktorat bina kesehatan anak.(2013). Profil kesehatan anak indonesia. (online). Tersedia: <http://profiel-kesehatan-anak>.
- B3PTKSM. 2012. Tunagrahita. Wikipedia

Depdiknas.2009. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional N0.58Tahun 2009. Jakarta: Depdiknas.

Desmita. 2005. Psikologi Perkembangan. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Elizabeth B. Hurllock (Meitasari Tjandrasa). 1978. Perkembangan Anak (alih bahasa). Jakarta: Edisi ke 6, Jilid 1, Erlangga.

No.15/Tahun ke-9/Desember 2010. Universitas Katolik Atma Jaya Jakarta

Mumpuniarti. 2000. Penanganan Anak Tunagrahita. Yogyakarta: FIP UNY.

Nurlina. (2008).Terapi Okupasi untuk Keterampilan Pita Rambut Pada Anak Tunagrahita. Jurnal pendidikan Luar Biasa. Volume 4, Nomor 1Sherrill, C. (2004). Adapted Physical Education and Recreation.

Yulianty, R. (2011). Aktivitas Fisik dan Perkembangan Motorik Anak.Amin, M. (2007). Karakteristik Anak Tunagrahita: Identifikasi, Layanan Pendidikan, dan Pendekatan Pembelajaran. Jakarta: Direktorat Pendidikan Khusus.

Buku ini membahas ciri-ciri perkembangan kognitif, sosial, dan motorik anak tunagrahita yang menjadi dasar dalam merancang program pembelajaran termasuk aktivitas fisik seperti renang.

Anderson, J. (2011). Aquatic Therapy for Children with Special Needs: Principles, Methods, and Applications. New York: Human Kinetics.

Mengulas manfaat renang bagi perkembangan motorik kasar, kepercayaan diri, kemampuan mengikuti instruksi, serta aspek sosial-emosional pada anak dengan kebutuhan khusus.

Mumpuniarti. (2000). Penanganan Anak Tunagrahita: Aspek Pendidikan dan Pelatihan Keterampilan Adaptif. Yogyakarta: FIP UNY.

Menjelaskan prinsip pelatihan adaptif yang juga dapat diterapkan dalam pembelajaran renang, seperti tahapan konkret-semi konkret-abstrak dan pembiasaan gerak.

Sugiyono. (2012). Metodologi Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. Bandung: Alfabeta.

Menjadi acuan dalam penyusunan desain penelitian terkait pembelajaran teknik dasar renang, termasuk perumusan variabel, instrumen observasi motorik, dan analisis data.

Sukadji, S. (2015). Psikologi Perkembangan Anak Berkebutuhan Khusus. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Membahas perkembangan motorik dan kognitif anak tunagrahita, termasuk rekomendasi aktivitas fisik seperti renang untuk menstimulasi kemampuan adaptif.

Yilmaz, I., Ergun, N., & Yilmaz, T. (2009). Effects of Swimming Training on Physical Fitness Parameters in Children with Intellectual Disabilities. Journal of Applied Physiology, 27(3), 215-223.

Artikel penelitian yang mengkaji pengaruh latihan renang terhadap kekuatan otot, keseimbangan, dan ketahanan fisik anak tunagrahita.