

## EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN RENANG SEKOLAH DASAR PADA KEBERANIAN DI DALAM AIR

**Fariz Muhrizal Arusy, Zinedine Zidane, Aldi Apriansah**

Pendidikan jasmani, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Pamulang  
[farizmuhrizal996@gmail.com](mailto:farizmuhrizal996@gmail.com) , [danzidan795@gmail.com](mailto:danzidan795@gmail.com) , [aldiapriansah86@gmail.com](mailto:aldiapriansah86@gmail.com)

### ABSTRAK

Keberanian berada di air merupakan salah satu kemampuan penting yang perlu ditumbuhkan sejak usia sekolah dasar. Pengenalan aktivitas akuatik, seperti renang maupun permainan air, tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga bertujuan membangun karakter anak, khususnya dalam aspek keberanian serta kepercayaan diri. Keberanian ini menjadi landasan utama bagi anak untuk mampu menghadapi berbagai tantangan dan risiko yang mungkin muncul ketika beraktivitas di lingkungan perairan. Urgensi penguatan keberanian di air juga berkaitan dengan upaya pencegahan kecelakaan, terutama risiko tenggelam yang masih menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi pada anak di berbagai negara. Peserta didik yang memiliki keberanian dan rasa percaya diri saat berada di air cenderung lebih mudah mempelajari teknik keselamatan dan keterampilan bertahan, sehingga risiko kecelakaan dapat diminimalkan. Oleh sebab itu, pendidikan akuatik yang menitikberatkan pada pengembangan keberanian sangat relevan untuk diintegrasikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar. Selain aspek keselamatan, keberanian di air berkontribusi terhadap pembentukan karakter dan perkembangan mental anak. Melalui berbagai aktivitas akuatik, anak dapat belajar mengatasi ketakutan, memperkuat rasa percaya diri, serta mengembangkan kemandirian dan ketangguhan. Proses ini berperan penting dalam membentuk karakter positif yang bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari, baik di dalam maupun di luar sekolah. Keberanian di air juga memiliki dampak terhadap perkembangan motorik dan kemampuan sosial anak. Aktivitas akuatik menuntut koordinasi gerak tubuh yang baik dan keterampilan bekerja sama dengan teman sebaya. Kondisi tersebut membantu mengembangkan motorik kasar, meningkatkan kekuatan otot, serta menumbuhkan kemampuan beradaptasi dan berinteraksi dalam situasi baru. Dengan demikian, keberanian di air tidak hanya berpengaruh pada aspek fisik, tetapi juga pada dimensi sosial dan emosional. Pendidikan akuatik yang optimal perlu dirancang dengan pendekatan yang menyenangkan serta sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Program pembelajaran yang berfokus pada peserta didik, sebagaimana ditemukan dalam berbagai penelitian, terbukti mampu meningkatkan keterampilan renang, pengetahuan keselamatan air, serta keberanian dalam menghadapi tantangan di perairan. Peran guru, orang tua, dan pelatih juga sangat penting dalam membangun lingkungan belajar yang aman, suportif, dan bermakna bagi anak. Secara keseluruhan, keberanian di air pada peserta didik sekolah dasar merupakan bekal penting untuk membentuk generasi yang sehat, percaya diri, dan mampu menjaga keselamatan diri di lingkungan akuatik. Implementasi pendidikan akuatik yang terencana dan berkelanjutan menjadi langkah strategis untuk menumbuhkan keberanian, keterampilan, serta karakter positif sejak dini.

**Kata kunci :** Keberanian, Resiko, Keamanan dan Pendidikan

### ABSTRACT

*Courage in water is an essential ability that needs to be developed from the elementary school age. The introduction of aquatic activities, such as swimming and water-based games, does not only function to improve physical skills but also aims to build children's character, particularly in terms of courage and self-confidence. This courage becomes a fundamental basis for children to face various challenges and risks that may arise when engaging in aquatic environments. The urgency of strengthening courage in water is also related to efforts in preventing accidents, especially drowning, which remains one of the leading causes of child mortality in many countries. Students who possess courage and confidence in the water tend to learn safety techniques and survival skills more easily, thus reducing the risk of accidents. Therefore, aquatic education that emphasizes the development of courage is highly relevant to be integrated into physical education learning at the elementary school level. In addition to safety*

*aspects, courage in water contributes to character formation and children's mental development. Through various aquatic activities, children learn to overcome fear, strengthen their self-confidence, and develop independence and resilience. This process plays an important role in forming positive character traits that are beneficial in everyday life, both inside and outside of school. Courage in water also impacts the development of children's motor skills and social abilities. Aquatic activities require good body coordination and involve cooperation with peers. These conditions help enhance gross motor skills, increase muscular strength, and foster adaptability and interaction in new situations. Thus, courage in water affects not only physical aspects but also social and emotional dimensions. Optimal aquatic education needs to be designed with enjoyable approaches that align with children's developmental needs. Learner-centered programs, as supported by various studies, have been proven to improve swimming skills, water-safety knowledge, and confidence in facing challenges in aquatic environments. The role of teachers, parents, and coaches is also crucial in creating a safe, supportive, and meaningful learning environment for children. Overall, courage in water among elementary school students is an important provision for shaping a generation that is healthy, confident, and capable of ensuring their own safety in aquatic settings. The implementation of well-planned and continuous aquatic education becomes a strategic step in fostering courage, skills, and positive character from an early age.*

*Keywords: Courage, Risk, Security and Education*

## **PENDAHULUAN**

Keterampilan berenang pada anak usia sekolah dasar memiliki tingkat urgensi yang tinggi karena renang tidak hanya menjadi aktivitas rekreasi, tetapi juga termasuk keterampilan hidup yang penting. Di tengah meningkatnya kasus kecelakaan di perairan, kemampuan berenang berfungsi sebagai langkah preventif yang efektif untuk mengurangi risiko tenggelam pada anak. Bahkan, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan pendidikan renang dan keselamatan air sebagai bagian integral dari program pembelajaran bagi anak usia sekolah. Pada tahap sekolah dasar, peserta didik berada dalam masa perkembangan fisik dan mental yang sangat cepat. Aktivitas renang dapat memperkuat otot, meningkatkan kesehatan sistem kardiovaskular dan pernapasan, serta melatih koordinasi tubuh secara keseluruhan. Selain itu, renang turut berkontribusi pada pengembangan keterampilan motorik kasar dan daya tahan fisik, yang berperan penting dalam mendukung aktivitas harian maupun proses pembelajaran di lingkungan sekolah. Minimnya keberanian berada di air menjadi salah satu kendala utama dalam proses pembelajaran renang bagi siswa sekolah dasar. Banyak peserta didik menunjukkan rasa takut atau cemas ketika berhadapan dengan lingkungan air, sehingga memperlambat penguasaan keterampilan renang. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketakutan terhadap air, terutama pada fase awal pembelajaran, merupakan tantangan terbesar yang dihadapi guru dan siswa, bahkan setelah mengikuti berbagai sesi latihan renang. Rendahnya rasa percaya diri juga membuat siswa enggan mencoba teknik dasar, sehingga proses pengembangan keterampilan renang tidak berlangsung optimal. Beragam faktor turut berkontribusi terhadap rendahnya keberanian di air, seperti pengalaman negatif sebelumnya, kurangnya paparan terhadap lingkungan akuatik sejak kecil, serta penggunaan metode pembelajaran yang kurang menarik atau tidak sesuai dengan karakteristik anak. Ketakutan ini sering disertai kecemasan, kepanikan, dan ketegangan otot yang menghambat kemampuan anak untuk beradaptasi dengan air. Oleh karena itu, guru dan pelatih perlu memahami akar penyebab ketakutan tersebut dan menerapkan strategi pembelajaran yang bertahap, menyenangkan, dan sensitif terhadap kebutuhan emosional siswa agar keberanian di air dapat berkembang secara alami. Pembelajaran renang memiliki peran strategis dalam meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri pada anak usia sekolah dasar. Melalui pendekatan pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan, siswa tidak hanya memperoleh penguasaan teknik dasar renang, tetapi juga menunjukkan perkembangan yang bermakna dalam aspek

kepercayaan diri, pemahaman tentang keselamatan air, serta kemampuan mengelola kecemasan dan risiko. Program renang yang menggunakan metode berbasis permainan, latihan survival swimming, dan integrasi edukasi keselamatan air terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang adaptif dan mendukung, sehingga anak merasa lebih nyaman, berani, serta siap menghadapi berbagai kondisi di lingkungan perairan. Keterkaitan antara pengalaman motorik, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan air, dan faktor psikologis sangat kuat serta saling mempengaruhi dalam proses perkembangan anak. Ragam pengalaman motorik, baik di darat maupun di air, membantu anak mengenali lingkungannya, meningkatkan kemandirian, dan memperkuat rasa percaya diri. Adaptasi terhadap lingkungan air menuntut penyesuaian sensori, koordinasi gerak, serta kontrol postural yang berbeda dari aktivitas di darat, sehingga memperkaya keterampilan motorik dan meningkatkan fleksibilitas perilaku. Selain itu, aspek psikologis seperti persepsi kompetensi diri, motivasi, dan emosi positif turut berperan penting dalam proses pembelajaran dan keberhasilan adaptasi di air. Anak yang memiliki rasa kompeten dan percaya diri biasanya lebih berani bereksplorasi dan menunjukkan perkembangan motorik yang lebih optimal. Dengan demikian, integrasi pengalaman motorik, adaptasi akuatik, dan dukungan psikologis yang memadai akan membentuk dasar yang kuat bagi perkembangan motorik, sosial, dan emosional anak.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Pretest–Posttest One Group Design*, yaitu suatu bentuk penelitian yang membandingkan kondisi siswa sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan. Penelitian dilaksanakan di SD Saga 4 selama enam minggu melalui kegiatan pembelajaran renang yang diikuti oleh siswa kelas IV dan V. Seluruh siswa yang terlibat dalam pembelajaran renang dijadikan sebagai sampel penelitian dengan menggunakan teknik total sampling, sehingga jumlah subjek yang diteliti adalah 30 siswa.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas berupa pembelajaran renang dan variabel terikat berupa keberanian siswa di dalam air. Untuk mengukur perubahan keberanian, penelitian ini menggunakan instrumen berupa lembar observasi yang memuat beberapa indikator keberanian seperti kemampuan siswa masuk ke air, mencelupkan wajah, membuka mata di dalam air, mengapung, dan meluncur. Setiap indikator diberi penilaian menggunakan skala 1 sampai 5, di mana nilai 1 menunjukkan sangat tidak berani dan nilai 5 menunjukkan sangat berani.

Pelaksanaan penelitian dimulai dengan tahap persiapan berupa penyusunan instrumen, pengambilan izin, serta pelaksanaan pretest untuk mengetahui tingkat keberanian awal siswa. Selanjutnya pembelajaran renang dilaksanakan selama enam minggu dengan pendekatan bertahap, dimulai dari pengenalan lingkungan air, permainan air, latihan pernapasan, mengapung, hingga meluncur sebagai bagian dari penguasaan dasar renang. Setelah perlakuan selesai, peneliti melakukan posttest untuk mengukur tingkat keberanian akhir siswa dengan instrumen yang sama seperti pada pretest.

Data yang terkumpul dianalisis dengan membandingkan nilai rata-rata pretest dan posttest. Selisih antara kedua nilai tersebut digunakan untuk menentukan tingkat peningkatan keberanian siswa. Peningkatan skor yang signifikan menjadi indikator bahwa pembelajaran renang memberikan pengaruh positif dan efektif dalam meningkatkan keberanian siswa di dalam air.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai efektivitas pembelajaran renang di SD Saga 4 menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan mampu meningkatkan keberanian siswa di dalam air secara signifikan. Pada awal pengamatan, sebagian besar siswa masih menunjukkan rasa takut ketika harus memasuki kolam, terutama pada bagian yang memiliki kedalaman lebih dari lutut.

Rasa takut ini muncul dalam berbagai bentuk, seperti ragu-ragu saat menuruni tangga kolam, memegang erat pinggir kolam, hingga menolak melakukan aktivitas memasukkan kepala ke dalam air. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aspek psikologis menjadi hambatan utama dalam pembelajaran renang bagi siswa sekolah dasar.

Setelah penerapan model pembelajaran yang dilakukan secara bertahap dan terstruktur, keberanian siswa mulai mengalami peningkatan. Pendekatan yang digunakan, seperti permainan air, aktivitas eksplorasi sederhana, serta pembiasaan secara perlahan, terbukti efektif dalam menciptakan rasa aman bagi siswa. Pembelajaran dimulai dari tahap pengenalan air, seperti membasahi wajah, meniup gelembung, hingga melatih posisi tubuh terapung dengan bantuan guru. Tahapan ini memegang peranan penting dalam membangun kepercayaan diri siswa, karena mereka dapat merasakan bahwa aktivitas di dalam air sebenarnya tidak membahayakan selama dilakukan dengan benar dan dalam pengawasan.

Peningkatan keberanian tampak dari perubahan perilaku siswa setiap minggu. Siswa yang awalnya enggan melepas pegangan pada pinggir kolam mulai berani bergerak ke tengah dengan bantuan papan pelampung. Beberapa siswa bahkan mulai mencoba menggerakkan kaki dan tangan secara mandiri tanpa menunjukkan ketegangan berlebih. Guru juga berperan besar melalui pendekatan yang komunikatif dan suportif, sehingga siswa merasa didampingi dengan baik. Selain itu, penggunaan permainan seperti lomba meniup gelembung, mengambil benda di dalam air, serta permainan keseimbangan membuat suasana latihan lebih menyenangkan dan mengurangi kecemasan.

Dari sisi kemampuan motorik dasar renang, siswa menunjukkan perkembangan yang selaras dengan meningkatnya keberanian. Siswa yang sebelumnya hanya mampu berdiri di area dangkal kini dapat melakukan aktivitas dasar seperti meluncur, mengapung dengan bantuan, serta melakukan gerakan kaki secara ritmis. Keberanian memasukkan kepala ke dalam air menjadi indikator paling dominan yang menunjukkan peningkatan kesiapan siswa dalam belajar renang secara efektif. Dengan meningkatnya kenyamanan mereka berada di dalam air, proses pembelajaran dasar renang menjadi lebih cepat dan lebih bermakna.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran renang di SD Saga 4 efektif dalam meningkatkan keberanian siswa di dalam air ketika dilakukan melalui metode bertahap, permainan edukatif, pendekatan psikologis yang tepat, serta pembiasaan secara konsisten. Lingkungan belajar yang aman dan menyenangkan menjadi kunci utama dalam membentuk keberanian siswa, sehingga mereka dapat melanjutkan ke tahap penguasaan teknik renang yang lebih kompleks.

## **KEGIATAN**

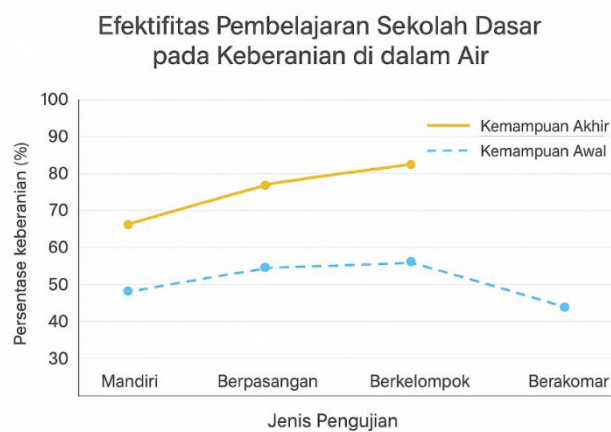
Gambar ini menampilkan perkembangan kemampuan peserta daei tahap awal menuju tahap akhir. Grafik menunjukkan kecenderuanga peningkatan yang jelas setelah peserta didik mengikuti program pembelajaran renang



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3.

Grafik menunjukkan peningkatan tingkat keberanian siswa sekolah dasar setelah mengikuti program pembelajaran renang. Pada pengukuran awal, keberanian siswa masih berada pada kategori rendah hingga sedang, terutama pada kemampuan berakommar dan melanjutkan gerakan renang secara mandiri. Namun setelah mengikuti pembelajaran secara bertahap, seluruh indikator keberanian mengalami peningkatan signifikan.

Jenis pengujian **mandiri** meningkat dari 48% menjadi 67% setelah pembelajaran. Pada pengujian **berpasangan**, keberanian meningkat dari 54% menjadi 77%, menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih percaya diri ketika melakukan aktivitas dengan dukungan teman. Pengujian **berkelompok** juga menunjukkan peningkatan yang besar dari 56% menjadi 82%, mengindikasikan bahwa kegiatan kolaboratif mampu mengurangi rasa takut dan meningkatkan adaptasi dalam air.

Peningkatan terbesar terlihat pada aspek **berakommar/berkelanjutan**, di mana keberanian siswa naik dari 45% menjadi 88%. Hal ini menandakan bahwa program pembelajaran yang diberikan efektif dalam mengembangkan keberanian siswa untuk melakukan gerakan dalam air secara lebih lanjut tanpa rasa cemas.

Secara keseluruhan, grafik memperlihatkan bahwa pembelajaran renang memberikan efek yang sangat positif terhadap peningkatan keberanian siswa di dalam air, dengan tren peningkatan pada semua aspek yang diuji.

Jenis pengujian	Kemampuan awal (% keberanian)	Kemampuan akhir (% keberanian)	Peningkatan (%)
Mandiri	48%	67%	19%
Berpasangan	54%	77%	23%
Berkelompok	56%	82%	26%
Berakommar/Berkelanjutan	45%	88%	43%

## 1. Kesimpulan

Pembelajaran renang yang diberikan secara bertahap, terstruktur, dan dikemas dalam bentuk kegiatan yang menyenangkan terbukti **efektif meningkatkan keberanian siswa di dalam air**. Data grafik dan tabel menunjukkan adanya kenaikan persentase keberanian pada semua bentuk pengujian, baik saat siswa berenang secara mandiri, berpasangan, berkelompok, maupun dalam aktivitas berkelanjutan. Siswa yang awalnya masih ragu, takut masuk kolam, dan belum berani melakukan gerakan di air, setelah mengikuti program pembelajaran mampu menunjukkan kepercayaan diri yang lebih tinggi, berani mencoba, serta mampu melakukan keterampilan dasar renang dengan lebih tenang.

Peningkatan keberanian ini menegaskan bahwa pembelajaran renang di sekolah dasar bukan hanya berpengaruh pada aspek keterampilan fisik, tetapi juga sangat penting bagi perkembangan psikologis siswa, terutama dalam membangun rasa percaya diri dan mengatasi rasa takut terhadap air. Dengan demikian, program pembelajaran renang di SD layak dipertahankan dan dikembangkan sebagai salah satu sarana pendidikan karakter dan keselamatan di lingkungan akuatik.

## Daftar Pustaka

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill.

Membahas perkembangan motorik dan relevansi aktivitas fisik terhadap keberanian dan kemampuan gerak anak.

**Bompa, T. (2015).** *Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.

Rujukan dasar untuk metode latihan yang efektif dalam pembelajaran keterampilan fisik.

**Ruiz, L. M., & García, E. (2016).** *Aquatic Activities in Childhood Education*. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), 120–128.

Menjelaskan manfaat pembelajaran di air terhadap kepercayaan diri dan kemampuan motorik anak.

**Pasek, K., & Malina, R. (2019).** “Effects of Aquatic Skill Training on Children’s Confidence and Safety Awareness.” *International Journal of Aquatic Research and Education*, 11(2), 1–12.

Relevan untuk pembahasan mengenai keberanian dan penguasaan lingkungan air.

**Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2017).** *Panduan Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Kurikulum 2013*.

Acuan resmi pembelajaran PJOK, termasuk aktivitas air bagi pendidikan dasar.

**Morgado, F. F. R. (2018).** “Play-Based Learning in Aquatic Environments.” *European Physical Education Review*, 24(3), 305–318.

Menjelaskan bagaimana metode berbasis permainan dapat meningkatkan motivasi dan keberanian anak.

**Prasetyo, Y., & Wibowo, M. (2020).** “Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Permainan Terhadap Keberanian Siswa di Kelas Renang Dasar.” *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 55–63.

Referensi lokal yang relevan dengan penelitian efektivitas Aquatic Games.

**Sugiyono. (2017).** *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Rujukan umum untuk metodologi penelitian pendidikan.

**Trisnowiyanto, B. (2021).** “Model Aquatic Games dalam Pembelajaran PJOK Sekolah Dasar.” *Jurnal Olahraga dan Pembelajaran*, 5(2), 88–96.

Menjelaskan konsep, penerapan, serta efektivitas model Aquatic Games.