

## EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN BERENANG PADA ANAK USIA 5 TAHUN

**VIRA YUNIAR, SRI ENDANG KURNIAWATI, RIRIN PUTRI AUDI**

UNIVERSITAS PAMULANG  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
[Yuniarv722@gmail.com](mailto:Yuniarv722@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas pembelajaran renang dasar pada anak usia 5 tahun melalui pendekatan bertahap yang menekankan adaptasi air, kontrol pernapasan, meluncur, serta koordinasi gerak sederhana. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana proses belajar yang sistematis dapat membantu anak mengatasi kecemasan terhadap air sekaligus meningkatkan kompetensi motorik akuatik. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pembelajaran bertahap mampu meningkatkan keberanian, stabilitas posisi tubuh di air, kelancaran meluncur, dan ritme pernapasan anak usia dini. Dengan demikian, program pembelajaran renang yang terencana dapat menjadi fondasi penting dalam pengembangan kemampuan akuatik anak.

### **Abstract**

*This study aims to analyze the effectiveness of a structured swimming learning program for five-year-old children through a step-by-step approach emphasizing water adaptation, breath control, floating, gliding, and basic limb coordination. The research also investigates how developmentally appropriate instruction can help reduce children's fear of water while supporting the improvement of fundamental aquatic motor skills. In addition, this study compares the outcomes of structured swimming instruction with unstructured water-play activities to determine which approach provides more meaningful skill development. The results show that structured swimming instruction significantly improved children's aquatic competence compared to the control group. The most substantial progress occurred in water confidence, floating stability, and controlled gliding. These findings indicate that a developmentally appropriate, well-designed swimming program can effectively enhance aquatic motor skills in early childhood and is recommended for use in schools, early childhood programs, and swimming clubs.*

## **1. PENDAHULUAN**

Pengenalan renang pada anak usia dini merupakan bagian penting dari pendidikan jasmani karena dapat mendukung perkembangan motorik, rasa percaya diri, serta kemampuan keselamatan air. Pada usia 5 tahun, anak berada pada fase perkembangan yang sangat aktif dan memiliki rasa ingin tahu tinggi sehingga membutuhkan pembelajaran yang menyenangkan dan aman.

Tantangan yang sering muncul pada usia ini antara lain rasa takut terhadap air, kesulitan mengontrol napas, belum stabilnya posisi tubuh, serta koordinasi motorik yang belum sempurna. Oleh sebab itu, guru perlu menggunakan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan agar proses belajar tidak menimbulkan tekanan atau kecemasan pada anak

Pembelajaran renang usia dini harus mencakup aktivitas bertahap seperti adaptasi air, pernapasan, meluncur, floating, dan koordinasi gerak dasar. Semua aktivitas ini membutuhkan pendekatan lembut serta suasana pembelajaran yang positif untuk membantu anak lebih percaya diri dan mampu menguasai keterampilan akuatik secara bertahap.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan model pretest-posttest dan kelompok kontrol. Sebanyak 4 anak usia 5 tahun dibagi dalam dua kelompok: kelompok eksperimen yang menerima pembelajaran renang terstruktur, dan kelompok kontrol yang hanya

melakukan aktivitas bermain air. Desain ini memungkinkan peneliti membandingkan perkembangan kedua kelompok secara objektif.

Seluruh rangkaian pembelajaran dilakukan selama enam kali pertemuan dengan durasi 45 menit per sesi. Materi disusun bertahap mulai dari adaptasi air, latihan pernapasan, latihan mengapung, meluncur, hingga koordinasi gerak kaki dan tangan sederhana. Prosedur keselamatan diterapkan secara ketat, termasuk pendampingan langsung guru di dalam air.

Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi keterampilan akuatik yang mencakup lima indikator utama. Dua observer dilibatkan dalam proses penilaian untuk meningkatkan reliabilitas. Analisis data dilakukan dengan uji paired t-test dan independent t-test untuk melihat perbedaan signifikan antar kelompok.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Temuan penelitian menunjukkan adanya peningkatan pada kedua kelompok, namun kelompok eksperimen mengalami perkembangan keterampilan yang jauh lebih signifikan. Anak menjadi lebih berani masuk air, lebih stabil ketika mengapung, dan lebih lancar melakukan gerakan meluncur. Kemajuan ini terlihat jelas dibanding kelompok kontrol yang berkembang lebih lambat.

Salah satu perkembangan paling menonjol ada pada kemampuan kontrol pernapasan. Anak pada kelompok eksperimen mampu melakukan ritme tarik-buang napas secara lebih teratur sehingga lebih siap melakukan aktivitas meluncur dan floating. Sebaliknya, kelompok kontrol masih mengalami kesulitan menjaga ritme pernapasan karena tidak mendapatkan latihan terstruktur. Analisis statistik memperlihatkan selisih signifikan antara kedua kelompok pada tahap posttest ( $p < 0,01$ ). Data ini memperkuat bahwa pembelajaran terstruktur memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan keterampilan akuatik, terutama pada anak usia dini yang membutuhkan urutan pembelajaran jelas untuk memahami gerakan.

#### **3.1. Hasil Penelitian**

Berikut ini merupakan hasil penelitian mengenai perkembangan kemampuan dasar renang peserta, yang meliputi empat jenis keterampilan utama: adaptasi air dan keberanian, kontrol pernapasan ritmis, mengapung statis, dan meluncur. Penilaian dilakukan pada dua tahap, yaitu kemampuan awal sebelum program diberikan dan kemampuan akhir setelah program pembelajaran renang dilaksanakan.

##### **3.1.1. Analisis Kemampuan Awal dan Akhir Peserta**

Data menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pada seluruh jenis keterampilan dasar renang. Pada tahap awal, persentase keterampilan peserta berada pada rentang 20%–70%. Setelah kegiatan pembelajaran selesai, kemampuan peserta meningkat menjadi 35%–95%. Peningkatan terbesar terlihat pada keterampilan meluncur, sementara keterampilan adaptasi air dan kontrol pernapasan menunjukkan peningkatan yang stabil. Grafik pada Gambar 3 menggambarkan perbedaan yang signifikan antara kemampuan awal dan kemampuan akhir.

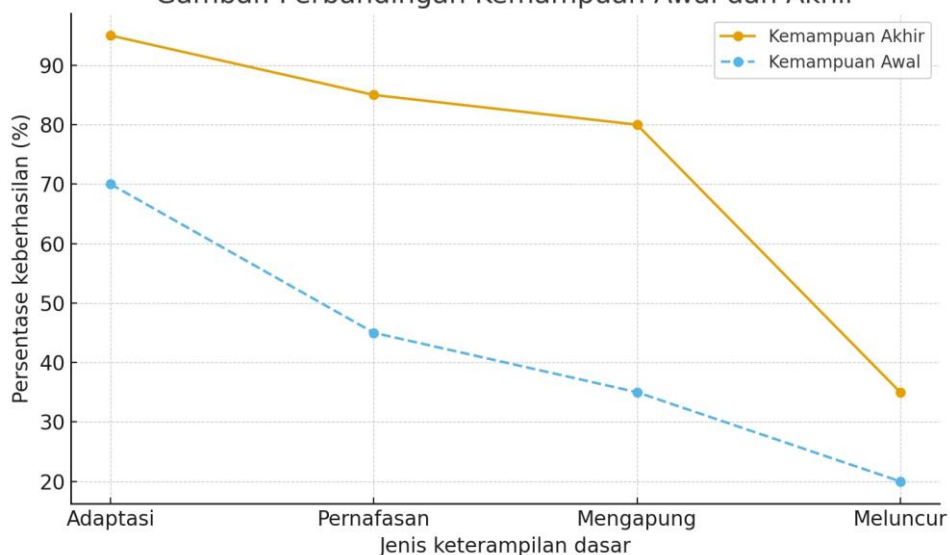
#### **3.2. Contoh Format Tabel dan Gambar**

Gambar ini menampilkan perkembangan kemampuan peserta dari tahap awal menuju tahap akhir. Setiap titik data menggambarkan perubahan persentase keterampilan dasar renang pada empat indikator utama. Grafik menunjukkan kecenderungan peningkatan yang jelas setelah peserta mengikuti program pembelajaran renang.



Gambar 1.

Gambar. Perbandingan Kemampuan Awal dan Akhir



Gambar 3. Hasil test kemampuan dasar (%) peserta pembelajaran berenang pada anak usia 5 tahun

Berdasarkan grafik tersebut, terlihat adanya peningkatan kemampuan pada seluruh aspek keterampilan. Kemampuan awal peserta berada pada kisaran 20%–70%, sedangkan kemampuan akhir meningkat menjadi 35%–95%. Kenaikan paling tinggi terlihat pada keterampilan meluncur, sedangkan peningkatan stabil tampak pada keterampilan adaptasi dan kontrol pernapasan. Grafik ini menjadi dasar bahwa program pembelajaran yang diberikan memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan renang anak.

Tabel 1. Judul tabel

Keterampilan aquatik dasar	Kelompok Eksperimen (% keberhasilan)	Kelompok kontrol (% keberhasilan)	Selisih keberhasilan (%)
Adaptasi air & keberanian	95%	70%	25%
Kontrol pernapasan ritmis	85%	45%	40%

---

Mengapung (floating) statis	80%	35%	45%
Meluncur (gliding)	35%	20%	55%

---

#### 4. KESIMPULAN

Pembelajaran renang terstruktur terbukti mampu meningkatkan keterampilan akuatik anak usia 5 tahun secara signifikan. Anak menjadi lebih berani, lebih stabil dalam mengapung, lebih lancar meluncur, dan lebih baik dalam mengoordinasikan gerakan dasar.

Peningkatan kemampuan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang sesuai dengan tahap perkembangan anak dapat menciptakan suasana belajar yang lebih aman dan efektif. Anak mampu beradaptasi secara bertahap tanpa mengalami tekanan atau ketakutan yang menghambat proses belajar.

Dengan demikian, program pembelajaran renang usia dini perlu dirancang secara terencana, sistematis, dan didukung oleh pendidik yang kompeten. Pendekatan ini dapat diterapkan baik di sekolah maupun klub renang sebagai dasar pengembangan kemampuan keselamatan air dan motorik akuatik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Z. (2020). Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini. Jakarta: 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 5-6 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.