

PEMBELAJARAN RENANG DENGAN PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP KETERAMPILAN MENGAPUNG

Usman Wahyudi

Universitas Negeri Malang
Jl. Semarang no. 5 Malang
e-mail: wahyudiwitus@yahoo.co.id

Abstract: Swim is an athletics in water by moving legs and hands, floating in water and all peripatetic legs and hands freely and can be in swimming pool, river, and sea. Researcher in the begining do a study process in swimming pool of Catalina Malang. Intention of this research is to know ability float participant of courses swim age 5-7 year with method play at in swimming pool of Catalina Malang. The method used is experiment method and device of research is by using pattern of One-Shot Study. Research Subject is participant of courses of swimming age 5-7 year amounting to 72 child. Applying of method with approach play at swim can make study process become to please.

Key words: Teaching methods, floating skills, swimming practice with playing method.

Abstrak: Renang adalah suatu olahraga yang dilakukan di air dengan cara menggerakkan anggota badan, mengapung di air dan seluruh anggota badan bergerak dengan bebas dan bisa dilakukan di kolam renang, sungai, dan laut. Peneliti pada mulanya melakukan suatu proses pembelajaran di kolam renang Catalina Malang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan mengapung peserta kursus renang usia 5-7 tahun dengan metode bermain di perkumpulan renang Catalina Malang. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dan rancangan penelitian adalah dengan menggunakan pola *One-Shot Study*. Subjek penelitian adalah peserta kursus renang usia 5-7 tahun yang berjumlah 72 anak. Penerapan metode dengan pendekatan bermain pada renang dapat membuat proses pembelajaran menjadi menyenangkan.

Kata kunci: Metode pembelajaran, keterampilan mengapung, latihan renang dengan pendekatan bermain.

Renang adalah suatu olahraga yang dilakukan di air, dengan cara menggerakkan anggota badan, mengapung, dan seluruh anggota badan bergerak dengan bebas (Kamtomo, 1982:23). Olahraga yang dilakukan di air sangat berbeda dengan olahraga yang lain dan bergerak di air berbeda dengan di darat. Gerak manusia di darat pada umumnya pada posisi vertical, tetapi perenang yang bergerak di air dalam posisi horizontal.

Berenang merupakan olahraga air yang sangat digemari oleh setiap orang. Hal ini bisa kita lihat di kolam renang, begitu banyak orang untuk belajar berenang dan sebagai olahraga rutin setiap hari. Tetapi bagi yang belum bisa atau sama sekali belum mengenal olahraga renang, berenang merupakan suatu hal

yang sangat menakutkan. Karena mereka umumnya belum bisa bagaimana cara mengapung di air. Karena mengapung merupakan bagian dari renang. Untuk bisa bergerak dari satu tempat ketempat yang lain dengan berenang, maka di perlukan keterampilan untuk mengapung.

Mengapung di air tidaklah sulit apabila dilakukan dengan semangat tanpa terbebani oleh perasaan takut akan tenggelam, tetapi bagi yang takut perlu adanya suatu pendekatan yang bertujuan untuk memberikan motivasi tersendiri. Untuk menghilangkan perasaan takut tenggelam tersebut diperlukan suatu metode yaitu pembelajaran renang dengan pendekatan bermain. Dengan mengetahui dasar berenang yaitu mengapung, maka me-

tode tersebut harus menitik beratkan pada bagaimana upaya siswa berani dan dapat mengapung. Hal ini diperlukan suatu proses pembelajaran renang yang memfokuskan pada keterampilan mengapung. Pembelajaran renang yang intensif dan kontinyu dapat memberikan motivasi tersendiri bagi mereka yang sama sekali belum bisa berenang. Hal pertama yang harus dilakukan agar dapat berenang adalah mengapung. Karena mengapung adalah dasar dalam belajar berenang.

Salah satu faktor keberhasilan dalam berenang adalah memfokuskan perhatian pada tubuh untuk dapat mengapung. Bahkan para perenang olimpiade terkenal, seperti Bestsy Mitchel dan Tom Joger memulai karir mereka dengan teknik sederhana untuk mengapung telungkup dan mengapung terlentang. Dengan menambah ayunan tangan dan kaki dan mereka berhasil dalam olimpiade (Thomas, 2002: V).

Salah satu cabang olahraga yang dilakukan di air adalah renang. Olahraga tersebut merupakan olahraga yang penuh dengan tantangan bagi mereka yang belum sama sekali mengenal olahraga yang berhubungan langsung dengan air. Tetapi untuk bisa mengenal air secara langsung dan dapat melakukan gerakan dalam berenang kita harus mengenal dasar-dasar renang, salah satunya adalah mengapung (Thomas, 2002:5)

Renang merupakan olahraga air yang sangat digemari oleh masyarakat, tetapi dasar yang terpenting untuk berenang adalah mengapung. Karena fokus utama dari langkah agar bisa berenang adalah mengapung, hal ini merupakan hal yang mudah untuk dilakukan dengan latihan. Pada kenyataannya bagi sebagian besar orang menahan nafas akan membuat dirinya tidak bisa tenggelam, meskipun mereka ingin tenggelam (Thomas, 2005:5).

Kemampuan badan untuk mengapung itu adalah memposisikan badan dipermukaan air mempunyai arti penting di dalam semua olahraga yang berhubungan dengan air. Sebagai contoh adalah renang, kemampuan renang seseorang dapat mempengaruhi sukses tidaknya suatu kejuaraan tingkat pemula atau mahir. Secara logika seseorang yang bisa mengapung akan lebih mudah untuk belajar berenang di bandingkan dengan orang yang sulit untuk mengapung (G. Hay, 1985:169).

Dari pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa mengapung merupakan hal yang utama bagi seseorang untuk bisa

melakukan renang. Setiap orang yang bisa berenang pasti diawali dengan belajar mengapung terlebih dahulu, meskipun mengapung sudah dilakukan setiap orang pada saat di dalam kandungan. Oleh karena itu sulit bagi seseorang yang sudah mengenal air untuk tidak bisa mengapung. Banyak cara yang bisa kita lakukan untuk bisa melakukan gerakan mengapung seperti mengapung ubur-ubur, mengapung telentang dan mengapung telungkup.

Mengapung merupakan karakteristik alami tubuh dan tidak perlu dipelajari. Hanya sekitar 3 % dari populasi manusia yang memiliki otot-otot tubuh cukup berat dan kapasitas paru-paru yang terbatas sehingga tidak dapat mengapung (Thomas, 2005:5). Bahkan mereka yang tidak dapat mengapung secara alami dapat melakukan sedikit gerakan sehingga tubuh mereka dapat mengapung. Tubuh manusia tidak mengapung di atas permukaan air melainkan didalam air, hanya bagian-bagian tubuh tertentu yang akan tetap diatas permukaan air, dan beberapa hanya bagian tubuh yang diatas permukaan air tersebut tergantung pada masing-masing orang (Thomas, 2005:5).

Menurut hukum Archimedes "suatu badan dalam zat cair tetap terapung dengan suatu tekanan berat badan yang terangkat sebanding dengan zat cair yang di pindahkan". Hal ini menunjukkan bahwa jika badan yang memindahkan air maka yang seimbang adalah lebih dari dirinya sendiri, badan dengan pelampung. Oleh karena itu gabus bisa mengapung (Jesen, dkk 1983:363) dari hukum tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut: apabila suatu tubuh mempunyai bobot yang sama dengan masa jenis air maka tubuh tersebut pasti terapung.

Posisi terapung sebenarnya tidak hanya dapat dilakukan dalam satu sikap saja, melainkan banyak posisi bisa dilakukan supaya tubuh dapat terapung di air. Sikap terapung pada prinsipnya dapat dilakukan, merupakan perwujudan dari pemindahan pusat titik berat (*centre of gravity*) dan pusat titik apung (*centre of buoyancy*) di saat tubuh dalam posisi terapung (Wasis, 1989:13). Baik di darat atau di udara, sorang dapat membalik atau memutar dengan menggunakan memindahkan pusat titik berat. Di air, bagian dada atau rongga dada adalah merupakan pusat titik apung. Pusat titik apung seseorang disaat sikap

telentang secara horizontal dengan kedua tangan berada di samping tubuh, ini merupakan pusat dari seluruh titik berat di lokasi pinggul.

Faktor yang mempengaruhi daya apung adalah bentuk tubuh, ukuran tulang, perkembangan otot-otot, berat dari tiap segmen tubuh, susunan lemak, kapasitas paru-paru dan sebagainya. Beberapa bagian tubuh yang mudah untuk mengapung adalah dada, bagian lengan. Oleh sebab itu daya apung terutama diarahkan langsung pada bagian dada atau sering di sebut pusat titik apung, karena udara pada paru-paru berada pada rongga dada. Hal ini terjadi karena otot dan tulang mempunyai kepadatan lebih besar dari 1000 kg/m³ (dengan perbandingan 1.0 dari gaya berat), sedangkan lemak mempunyai kepadatan tulang dan otot kurang dari 1000 kg/m³ dari gaya berat (Ginnis, 1999:195). Oleh karena itu seseorang yang mempunyai badan yang gemuk masih bisa mengapung. Hal ini disebabkan oleh paru-paru dan rongga badan yang lain mungkin terisi dengan udara atau gas lain yang sangat banyak di bandingkan dengan air.

Paru-paru ada dua, merupakan alat pernafasan utama. Paru-paru mengisi rongga dada yang terletak di sebelah kanan dan kiri, ditengah dipisahkan oleh jantung beserta pembuluh darah besarnya dan struktur lainnya yang terletak didalam mediastinum. Paru-paru adalah organ yang berbentuk kerucut dengan puncak diatas dan muncul sedikit lebih tinggi dari klavikula didalam dasar leher. Pangkal paru-paru duduk diatas landai rongga torak, diatas diafragma, paru-paru mempunyai permukaan luar yang menyentuh iga-iga, permukaan dalam yang memuat tampak paru-paru, sisi belakang yang menyentuh tulang belakang dan sisi depan yang menutupi sebagian isi depan jantung (Pearce,1992: 215-216).

Ada 3 macam mengapung yaitu mengapung ubur-ubur, mengapung telungkup dan mengapung telentang (Balltore, Miller dan O'Connor, 1990:14). Mengapung ubur-ubur adalah jenis mengapung yang paling sederhana dari jenis mengapung yang lain, dengan posisi tubuh seperti ubur-ubur dengan kedua tungkai didekatkan dengan perut. Mengapung telungkup adalah posisi dasar dari gaya renang yang paling populer, seperti gaya bebas dan gaya dada dan gaya kupu-kupu. Mengapung telungkup ini yang paling penting ada-

lah dengan menahan nafas dalam waktu yang lama agar posisi mengapung telungkup dalam keadaan mendekati hirizontal bisa tercapai. Mengapung telentang adalah jenis mengapung yang paling sulit dibandingkan dengan mengapung ubur-ubur dan mengapung telungkup. Hal ini disebabkan karena posisi tubuh dalam mengapung telentang berbeda dengan gaya renang lainnya (Suryatna dan Suherman, 2001:38). Dengan demikian mengapung merupakan dasar untuk bisa berenang, orang yang memiliki daya apung yang baik akan lebih mudah untuk melakukan proses belajar renang. Oleh karena itu untuk pemula yang belum bisa berenang, harus terlebih dahulu diajarkan bagaimana cara mengapung, agar dalam proses belajar berenang bisa dilakukan dengan baik.

Anak yang merasa tidak ada kemajuan dalam belajar renang sangat mungkin mengalami ketakutan, karena belum memiliki kemampuan dasar yang belum memadai seperti mengapung. Kemampuan tersebut berpengaruh pada penguasaan gerak selanjutnya, seperti air sering masuk ke hidung, mulut dan telinga atau bahkan mata perih bila kena air kolam. Gejala-gejala seperti itu sering dijadikan sebagai alasan untuk tidak mau berenang (Suryatna dan Suherman, 2001:20). Dari hal tersebut maka penting kiranya sebelum belajar berenang maka yang terpenting adalah belajar mengapung. Karena dalam renang merupakan proses bergerak dari satu titik ke titik yang lain yang dilakukan sambil berenang dengan posisi badan terapung. Keahlian yang terpenting dan harus ditamakan pada anak sejak dini adalah berenang, tetapi orang tua harus mengenal akan pentingnya dasar berenang dengan mengenal air terutama di dalam kolam. Selain itu dengan meningkatkan dan belajar bernafas di air juga perlu. Setelah hal tersebut dilakukan maka untuk membelajarkan tentang berenang sangat mudah dilakukan.

Pembelajaran renang adalah suatu proses mengubah keterampilan menggerakkan anggota badan dengan mengapung di air dan seluruh anggota badan tersebut bergerak dengan bebas. Jadi pembelajaran renang merupakan suatu usaha manusia yang dilakukan dengan tujuan membantu memfasilitasi belajar keterampilan orang lain. Keberhasilan belajar berenang dalam mencapai tujuan tidak ditentukan oleh instruktur saja, melainkan juga ditentukan oleh bagaimana sebaiknya sibelajar

itu sendiri. Kenyataan bahwa belajar berenang membutuhkan banyak waktu, ketidaksabaran bagi pemula dan rasa takut akan tenggelam dapat mempengaruhi keterampilan renang itu sendiri.

Di Amerika merupakan hal yang biasa bila kita melihat beberapa anak kecil dalam suatu kelas renang. Mereka bermain di kolam yang dangkal dan orangtuanya duduk di pinggir kolam untuk mengamati anaknya bermain riang gembira dengan air (Yulfitri, 2002:1). Dari hal tersebut penting kiranya anak-anak kita mendapatkan kesempatan untuk senantian mengenal air kolam agar supaya bias untuk menguasai keterampilan berenang. Melalui berenang itu pula anak memperoleh kesempatan untuk bergerak dengan bebas, dan dalam keadaan apapun dia harus menggerakkan seluruh anggota tubuhnya untuk tujuan agar bisa berenang. Keleluasaan itu merupakan rangsangan yang luar biasa, bukan saja dari aspek fisik namun juga dari aspek mental.

Mengapung ubur-ubur adalah jenis mengapung seperti ubur-ubur. Dengan kedua tungkai di tekuk dan di dekatkan dengan dada dengan kedua lengan mengkait agar tungkai tidak lepas. Agar menghasilkan posisi mengapung ubur-ubur dengan bagus, maka posisi kepala harus menunduk dan berada di bawah permukaan air dan disertai dengan mengeluarkan nafas secara perlahan-lahan.

Mengapung telungkup adalah jenis mengapung dengan posisi badan telungkup di permukaan air. Dengan kedua tungkai lurus ke belakang dan lengan lurus ke depan, kepala menunduk di bawah permukaan air serta posisi badan rilek dengan menghembuskan nafas secara perlahan di bawah permukaan air.

Mengapung telentang adalah posisi mengapung dengan badan telentang, kebalikan dari mengapung telungkup. Kedua tungkai lurus ke belakang dan kedua lengan lurus sejajar dengan badan, posisi kepala melihat ke atas dan diusahakan posisi mulut dan hidung berada di atas permukaan air, hal ini juga dilakukan dengan badan yang rilek.

Anak yang merasa tidak ada kemajuan dalam belajar berenang sangat mungkin mengalami ketakutan, karenan belum memiliki kemampuan dasar yang belum memadai seperti mengapung dan menjaga keseimbangan tubuh dalam air. Kemampuan itu berpengaruh pada penguasaan gerak selanjutnya,

seperti air sering masuk ke hidung, mulut dan telinga atau mata perih terkena air. Gejala-gejala seperti ini sering dijadikan sebagai alasan untuk tidak mau berenang (Suryatna dan Suherman, 2001:20).

Renang merupakan proses bergerak dari satu titik ketitik yang lain dan dilakukan sambil terapung di air. Pembelajaran renang mengenai bergerak sambil terapung, tetapi dalam bentuk yang bersifat umum dan sederhana. Beberapa gerakan atau kombinasi gerakan tersebut pada dasarnya dapat dikemas dan di klasifikasikan dalam beberapa gaya. Berenang adalah suatu keahlian yang paling penting yang dapat ditanamkan pada anak-anak sejak dini. Mungkin orang tua yang tidak bisa berenang atau takut terhadap air harus dapat mengatasi emosinya saat mendampingi anak belajar belajar berenang. Jika tidak, hal ini akan berpengaruh negatif terhadap anak sehingga merekapun merasa cemas saat belajar. Dan ketika anak mulai masuk usia lima tahun, dan cukup mengenal air, mereka bisa belajar menahan dan mengatur nafas serta mengapung. Dengan demikian, ketika memasuki usia 6 tahun sudah siap untuk belajar berenang secara formal. Kolam renang merupakan tempat yang baik bagi pemula yang ingin belajar berenang. Sebab, di kolam renang tidak ditemukan hal-hal yang membahayakan seperti lubang yang dalam, arus air yang deras dan batu-batu yang tajam (Yulfitri, 2002:2).

Pembelajaran renang adalah suatu proses mengubah keterampilan menggerakkan anggota badan dengan mengapung di air dan seluruh anggota badan tersebut bergerak dengan bebas. Jadi pembelajaran renang merupakan suatu usaha manusia yang dilakukan dengan tujuan membantu memfasilitasi belajar keterampilan orang lain, secara khusus pembelajaran renang merupakan upaya yang dilakukan oleh guru, instruktur dengan tujuan untuk membantu siswa atau si belajar agar belajar dengan mudah. Hal ini juga dilakukan dalam suatu bentuk cabang olahraga salah satunya renang. Pembelajaran renang merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh instruktur atau guru dalam memberikan informasi yang berkaitan dengan renang. Sebagai contoh instruktur atau guru membantu apa kesulitan yang dialami oleh si belajar dalam melakukan renang. Dengan demikian

pembelajaran akan lebih berhasil dalam mencapai tujuan yang diinginkan oleh instruktur.

Keberhasilan mengajar renang dalam mencapai tujuan tidak ditentukan oleh instruktur atau guru saja, melainkan juga ditentukan oleh bagaimana sebaiknya siswa atau si belajar. Pemahaman terhadap sibelajar, bagaimana mereka berkembang secara intelektual, bagaimana mereka berfikir dan bagaimana mereka belajar hal ini juga mempengaruhi. Kenyataannya belajar berenang membutuhkan banyak waktu, ketidak sabaran bagi pemula dan rasa takut akan tenggelam dapat mempengaruhi keterampilan renang. Hal ini merupakan tugas pengajar untuk menghindarinya dengan cara menciptakan suasana tenang dan menyenangkan. Dengan demikian sibelajar dapat melakukan gerakan renang yang baik terutama dasar renang yaitu mengapung.

Di Amerika merupakan pemandangan yang biasa bila kita melihat beberapa anak kecil berada dalam satu kelas renang bagi pemula. Anak-anak tersebut duduk pada sebuah meja yang di tempatkan dipinggir kolam yang dangkal. Sementara seorang ibu duduk di pinggir kolam dan memperhatikan putrinya yang berusia hampir tiga tahun mencebur kedalam kolam. Pemandangan tersebut sudah tampak di Indonesia. Dari hal ini bahwa untuk belajar keterampilan renang diperlukan suatu dukungan yang besar dari orang tua.

Dengan berenang anak berkesempatan untuk mengenal dan memahami lingkungannya. Melalui itu pula, anak memperoleh kesempatan untuk bergerak dengan bebas, dan dalam keadaan apapun dia harus menggerakkan seluruh anggota tubuhnya untuk tujuan agar bisa mengapung dan bergerak. Keleluasaan itu merupakan rangsangan yang luar biasa, bukan saja dari aspek fisik namun juga dari aspek mental.

Pada umumnya secara perkembangan seorang anak tidak siap untuk belajar berenang hingga mereka berusia lima tahun. Dari aspek psikologis, berenang bagi anak memiliki nilai khas dan meluas cakupannya yaitu memupuk keberanian dan perasaan mampu serta percaya diri untuk membangkitkan suasana kegembiraan yang tidak dijumpai dalam aktifitas jasmani lainnya (Suryatna dan Suherman, 2001:12). Berkaitan dengan reaksi psikologis tersebut pengenalan anak dengan air juga merupakan pengalaman yang sangat istimewa. Melalui renang anak memperoleh

kesempatan untuk mengeksplorasi lingkungan. Ia dapat leluasa untuk bergerak dengan bermain di air.

Alexandre mengatakan "jika kamu dapat menyelesaikan usaha yang berat dengan benar, dan kamu mempunyai kekuatan yang sesungguhnya untuk mahir dalam melakukan yang kamu inginkan itu sangat hebat sekali" (Shaw dan D'angour, 1998:71). Oleh karena itu perasan takut akan tenggelam bisa kita lawan dan keberhasilan akan kita raih. Pelatih atau pengajar harus memberikan program pengajaran yang menjadikan siswa termotivasi dalam melakukan proses belajar.

Pembelajaran mengapung sendiri harus sesuai dengan karakteristik siswa yang akan belajar. Anak-anak biasanya lebih suka bermain dan menggerakkan anggota badannya. Dengan demikian pembelajaran mengapung yang dilakukan lebih banyak bermain di air. Tetapi harus bervariasi agar anak tidak jenuh dalam menerima materi yang disampaikan oleh pengajar.

Pengalaman yang berhubungan dengan air dimulai dari dalam kandungan ibu, dimana bayi diselimuti oleh cairan amniotik. Hal ini bayi berhubungan langsung dengan lingkungan air yang mengangkat, memutar, dan menarik dengan kuat. Lingkungan tersebut merupakan lingkungan yang alami dalam membentuk awal perkembangan organisme manusia. Kapan bayi dilahirkan dalam lingkungan gravitasi yang dominan, hal ini dimulai dari hidup sebagai binatang mulai dari berbaring, merayap, berdiri dan berjalan. Begitu pengalaman sudah matang untuk mengembangkan kedua lingkungan yang berhubungan dengan air dan darat (Boomer dkk, 2004:16).

Percaya atau tidak bayi sesungguhnya dapat berenang sebelum mereka dapat berenang. Sedangkan anak-anak yang lebih tua sulit sekali belajar berenang, bahkan kadang kala memang tidak mampu untuk berenang. Bayi secara alami betah dan senang bermain dalam air tanpa mempunyai rasa takut (Haller, 1986:5). Dan kebanyakan orang bisa mengapung di air dengan mengambil nafas sedalam-dalamnya. Begitupun juga seseorang wanita yang mempunyai proporsi badan yang gemuk lebih cenderung untuk bisa mengapung dibandingkan dengan tubuh yang lebih kecil (G, Hay, 1985:172).

Faktor yang mempengaruhi daya apung adalah kepadatan tulang, otot dan jaringan tubuh yang lain. Apabila kepadatan dari ja-

ringan organ tubuh tersebut lebih padat, maka orang tersebut lebuah mudah untuk mengapung (Jensen,R. Schult, W and Banberter,C, 1983:364). Dari pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa manusia bisa mengapung di air tetapi apabila kita dalam keadaan santai, lemas dan orang yang mempunyai tubuh gemuk akan lebih mudah untuk belajar mengapung.

Pengenalan air dalam belajar berenang sangat penting. Sebelum siswa atau seseorang bisa berenang langkah awal sebagai seorang pengajar renang harus mengenalkan air yang akan di gunakan siswa/mahasiswa untuk belajar berenang. Dengan metode pembelajaran pengenalan air diharapkan akan memberikan dampak positif dalam proses pembelajaran renang. Jangan sampai nanti siswa/mahasiswa mengalami trauma sebelum belajar berenang. Dalam pengenalan air seorang pengajar renang harus memberikan cara bernafas yang benar, yaitu dengan mengambil nafas di atar permukaan air secara maksimal dan berikutnya nafas dikeluarkan melalui hidung secara perlahan di dalam permukaan air. Pengenalan air ini juga ditujukan untuk menghilangkan rasa takut bagi yang pertamakali belajar berenang. Untuk melatih pengenalan air bisa dilakukan dengan cara:

1. Memasukkan badan kedalam kolam, dengan perlahan badan masuk kedalam kolam dengan disertai tangan berpegangan di pada dinding tepi kolam renang.
2. Memasukkan kepala kedalam air, setelah badan masuk dalam air kemudian memasukkan kepala dalam air, tetapi sebelum masuk kedalam air harus mengambil nafas melalui mulut sebanyak mungkin dan kemudian memasukkan kedalam air dan disertai mengeluarkan nafas dari hidung secara perlahan. Hal ini bisa dilakukan secara berulang-ulang sampai siswa/mahasiswa merasa rilek dan santai.

Pemikiran dari anak-anak pada umumnya ditujukan untuk memenuhi dorongan dari kata hatinya, yaitu mendapatkan sesuatu yang menyenangkan hatinya. Seperti kesenangan atau kegembiraan bila iya mendapatkan suatu mainan yang dihayalkannya, kesenangan bermain-main dengan teman-temannya dan sebagainya. Kesemuanya itu merupakan suatu kebutuhan dari anak itu adalah kegiatan untuk bergerak. Bukankah kita mengetahui bahwa anak-

anak yang sehat selalu bergerak berlari-lari, berjingkrak-jingkrak, meloncat-loncat, naik turun dan sebagainya, hal itu memperlihatkan kepuasan, kesenangan, dan kegembiraan dimana tuntutannyaterpenuhi.

Bagi anak-anak bermain mempunyai suatu nilai yang sangat tinggi sekali, di dalam pembentukan kepribadiannya. Oleh karena itu anak-anak harus diberikan banyak kesempatan untuk mencurahkan segala fikiran dan fantasinya dalam suatu kesibukan, yang mengembirakan. Salah satu jalan yang dapat membawa anak-anak kedalam suasana yang menyenangkan dan menggembirakan adalah dengan jalan bermain.

Frobel dalam (Sarifuin, 1986:52) berpendapat bahwa bermain itu bagi anak merupakan suatu peristiwa yang dapat memupuk dan mengembangkan kesangupan. Baik itu kesangupan jasmani maupun rohani yang menuju kearah nilai dan sikap hidupnya. Dari pendapat tersebut maka bermain merupakan kunci anak dalam pengembangan keterampilan dalam hal bergerak. Untuk peningkatan bergerak tersebut maka bentuk-bentuk bermain harus sesuai dengan karakteristik anak, sehingga tidak menimbulkan efek yang negatif pada anak seperti takut untuk bermain.

Fase usia 5-7 tahun merupakan fase anak-anak. Fase tersebut dibagi menjadi 2 macam yaitu fase anak kecil dan fase anak besar. Fase anak kecil antara 2-6 tahun. Dan fase anak besar antara 6-10 tahun (Sugiyanto, 1999:8). Dari fase tersebut maka anak usia 5-7 tahun tergolong fase anak kecil yang mempunyai perkembangan dan pertumbuhan yang berbeda baik perempuan atau laki-laki.

Bagi anak kecil aktifitas gerak fisik dan pengalaman yang diperoleh didalamnya bukan hannya bermanfaat untuk perkembangan fisik, perkembangan fungsi organ-organ tubuh dan perkembangan kemampuan gerak, melainkan juga bermanfaat untuk perkembangan intelektualnya. Sebelum mampu membaca, menulis, dan berhitung anak kecil akan lebih banyak mengekspresikan buah pikiran melalui aktifitas fisik contohnya adakan berenang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan rancangan penelitiannya menggunakan pola *One-shot Study*

(Thomas dan Nelson, 1990:306). Yaitu suatu kelompok subjek ini dikenakan tes sesudah diberi perlakuan. Adapun langkah-langkah kerjanya adalah

1. Menentukan subjek penelitian yaitu anak usia 5-7 tahun putra dan putri yang belum mampu mengapung.
2. Pemberian perlakuan pada subjek menggunakan program latihan yang telah ditetapkan.
3. Setelah itu subjek diukur kemampuan keterampilan mengapung ubur-ubur, mengapung telungkup, dan mengapung terlentang.

Subjek penelitian adalah peserta kursus renang di perkumpulan renang Catalina Malang. Subjek berjumlah 72 anak. (38 putra dan 34 putri) usia 5-7 tahun. 37 anak (23 putra dan 14 putri) memiliki usia 5 tahun. 29 anak (13 putra dan 16 putri) memiliki usia 6 tahun dan 6 anak (2 putra dan 4 putri) memiliki usia 7 tahun. Subjek keseluruhan tidak bisa mengapung dan seluruhnya diambil sebagai sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes keterampilan mengapung ubur-ubur, mengapung telungkup dan mengapung terlentang (Balltore, Miller dan O'Connor, 1990: 14-17). Penilaian dilakukan oleh 3 orang testor yang sudah mempunyai keahlian didalam bidang renang, dan 1 orang sebagai pengawas *testee* untuk keselamatan di kolam dengan kreteria sebagai berikut:

1. Ahli dalam bidang renang;
2. Ahli dalam tes dan pengukuran;
3. Menguasai teknik dan gaya renang;
3. Sebagai pengajar renang;

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik persentase (Arikunto, 1998: 246)

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah subjek

Setelah data diolah dengan rumus persentase, kemudian disimpulkan berapa persen yang mampu dan tidak mampu mengapung ubur-ubur, mengapung telungkup dan mengapung terlentang. Data tersebut di klasifikasikan menurut jenis kelamin dan usia. Rumus persentase ini digunakan untuk mengetahui

berapa persen pengaruh suatu perlakuan yaitu pembelajaran renang dengan pendekatan bermain terhadap keterampilan mengapung ubur-ubur, mengapung telungkup dan mengapung terlentang.

HASIL

Dari hasil kemampuan mengapung peserta renang di Catalina Malang secara keseluruhan untuk usia 5-7 tahun baik putra ataupun putrid dari 72 subjek yang mampu mengapung ubur-ubur 41 anak dan yang tidak mampu mengapung ubur-ubur 31 anak. Untuk peserta yang mampu mengapung telungkup sebanyak 35 anak dan yang tidak mampu 37 anak. Sedangkan untuk keterampilan mengapung terlentang yang mampu 13 anak dan yang tidak mampu mengapung terlentang sebanyak 59 anak. Dari hasil tersebut maka ada 56,94% anak mampu mengapung ubur-ubur dan 43,06% tidak mampu mengapung ubur-ubur, 48,61% anak mampu mengapung telungkup dan 51,39% tidak mampu mengapung telungkup, dan 18,06% anak mampu mengapung terlentang 81,94% tidak mampu mengapung terlentang.

Sedangkan berdasarkan keteria usia, untuk usia 5 tahun baik putra dan putri yang berjumlah 37 anak yang mampu mengapung ubur-ubur sebanyak 13 anak dan yang tidak mampu mengapung ubu-ubur sebanyak 24 anak. Sedangkan untuk yang mampu mengapung telungkup 11 anak dan yang tidak mampu mengapung telungkup 26 anak. Sedangkan untuk keterampilan mengapung terlentang yang mampu 3 anak dan yang tidak mampu 34 anak. Dari hasil tersebut maka ada 35,14% anak mampu mengapung ubur-ubur dan 64,86% tidak mampu mengapung ubur-ubur, 29,73% anak mampu mengapung telungkup dan 70,27% tidak mampu mengapung telungkup, dan 8,11% anak mampu mengapung terlentang 91,89% tidak mampu mengapung terlentang.

Usia 6 tahun anak peserta renang Catalina Malang berjumlah 29 anak baik putra ataupun putri. Mampu mengapung ubur-ubur 22 anak dan tidak mampu 7 anak. Sedangkan untuk mengapung telungkup yang mampu 18 anak dan yang tidak mampu 11 anak. Untuk mengapung terlentang yang mampu 8 anak yang tidak mampu 21 anak. Dari hasil tersebut maka ada 75,86% anak mampu

mengapung ubur-ubur dan 24,14% tidak mampu mengapung ubur-ubur, 62,07% anak mampu mengapung telungkup dan 37,93% tidak mampu mengapung telungkup, dan 27,59% anak mampu mengapung terlentang 72,41% tidak mampu mengapung terlentang.

Sedangkan untuk usia 7 tahun dari 6 subjek semua mampu mengapung ubur-ubur dan mengapung telungkup, sedangkan untuk mengapung terlentang 2 anak mampu mengapung terlentang dan 4 anak tidak mampu mengapung terlentang. Dari hasil tersebut maka ada 100% anak mampu mengapung ubur-ubur, 100% anak mampu mengapung telungkup, dan 33,33% anak mampu mengapung terlentang 66,67% tidak mampu mengapung terlentang.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisa data tersebut, kemampuan mengapung anak usia 5-7 tahun berbeda-beda. Untuk usia 5 tahun kemampuan mengapung ubur-ubur 35,14%, mengapung telungkup 29,77% dan mengapung terlentang 8,11%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa anak usia 5 tahun masih belum sepenuhnya memahami instruksi yang sudah diberikan. Karena pada saat diberikan materi program latihan anak usia 5 tahun masih banyak yang bergurau dengan teman-temannya. Hal ini sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak usia 5 tahun, dimana usia tersebut merupakan dalam masa anak mencari jati dirinya sendiri. Sehingga apa yang ia lakukan semaunya sendiri yang selalu bergerak, berlari, loncat dan lain-lain (Sarifudin, 1986: 29). Oleh karena itu dalam pelaksanaan program latihan anak usia 5 tahun tidak fokus dengan apa yang ia lakukan.

Sedangkan untuk usia 6 tahun kemampuan mengapung ubur-ubur 75,86%, mengapung telungkup 62,07% dan mengapung terlentang 27,51%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengapung anak usia 6 tahun lebih baik daripada anak usia 5 tahun, karena pertumbuhan dan perkembangan fisik atau motoriknya lebih sempurna. Sehingga pada saat diberikan materi program latihan anak usia 6 tahun lebih tanggap dari anak usia 5 tahun. Hal ini ditunjukkan oleh anak usia 6 tahun lebih memahami dan melaksanakan

intruksi yang diberikan pengajar lebih cepat ditangkap.

Untuk usia 7 tahun, merupakan usia yang cukup sempurna dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik atau motorik dibandingkan dengan anak usia 5 dan 6 tahun. Hal ini terbukti kemampuan mengapung ubur-ubur 100%, kemampuan mengapung telungkup 100% kemampuan mengapung terlentang 33,33%. dari hasil tersebut menunjukkan tingkat keterampilan mengapung usia 7 tahun lebih baik dari usia 5 dan 6 tahun. Daya pikir anak usia 7 tahun lebih baik, sehingga dalam memahami dan menerapkan apa yang diberikan oleh pengajar direspon dengan sebaik-baiknya.

PENUTUP

Kesimpulan

Dari keseluruhan subjek usia 5-7 tahun yang berjumlah 72 subjek yang mampu mengapung ubur-ubur 41 subjek, mampu mengapung telungkup sebanyak 35 subjek dan yang mampu mengapung terlentang 13 subjek. Sedangkan yang tidak mampu mengapung ubur-ubur sebanyak 31 subjek, tidak mampu mengapung telungkup sebanyak 37 subjek dan tidak mampu mengapung terlentang sebanyak 59 subjek.

Saran

Untuk meningkatkan keterampilan mengapung memerlukan bentuk pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat dijadikan alternatif sebagai bentuk pembelajaran yang sudah ada. Selain itu, dapat memberikan motivasi terhadap anak didik untuk dapat mengembangkan keterampilan mengapung dengan baik. Pengajar harus memahami sifat-sifat jasmani yang terdapat pada anak, supaya program pembelajaran yang direncanakan dapat berjalan dengan baik. Dan juga harus memahami kebutuhan-kebutuhan anak tentang rasa aman, rasa senang dan rasa gembira.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. (Edisi Revisi) Jakarta: Rineka Cipta.

- Balltore, Miller, O'Connor. 1990, *Swimming and Aquatic Today*. New York: West Publishing Company.
- G Hay, James. 1985. *The Biomechanic of Sports Technique* (third edition). New Jersey. Prentice-Hall, INC.
- Jensen, C. Schult, G and Bangerter, C. 1983. *Applied Kinesiologi and Biomechanics* (third edition). New York. Mc Graw-Hill Book Company.
- Kamtomo, nDong, Drs. 1982. *Renang dan metodik untuk SGO*. Jakarta.
- Maqlis Cho, W, E. 1982. *Swimming Faster*. California State University: May Publishing Company.
- Mc Ginnis, Peter, M. 1999. *Biomechanics of Sport and Exercise*. New York. State University of New York, College at Cortland.
- Pearce, Evelyn, C. 1992. *Anatomi dan Fisiologi untuk Para Medis*. Jakarta. PT. Gramedia.
- Sugiyanto, Dr. 1999. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta. Depdikbud. Universitas Terbuka.
- Suryatna dan Suherman. 2001. *Renang Kompetitif* (alternatif untuk SLTP). Jakarta: Depdiknas.
- Shaw dan D'Angour. 1998. *The Art of Swimming*. Bath: Ashgrove Publishing.
- Sarifudin, Aip. 1986. *Olahraga Pendidikan untuk Taman Kanak-kanak*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Thomas, Jerry, R. and Nelson, Jack, K. 1990. *Reserch and Methods in Physical Activity* (second edition). New York. Human Kinetik
- Thomas, G. 2002. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Wasis, D. 1989. *Peraturan Teknik Renang*. Malang: Program Pendidikan Olahraga IKIP Malang.
- Yulfitri, A. 2002. *Pelajaran Renang Bagi Anak Kecil*. (<https://www.mail-archive.com/balita-anda@indoglobal.com/msg38565.html>) (diakses 11 juni 2002)