

**METODE PEMBELAJARAN OLAHRAGA RENANG DALAM MENINGKATKAN
MOTORIK KASAR DI TK PGRI MERPATI BABAKAN PANGANDARAN**

Jenal Abidin, Esa Eryani, Fitria Himatul Aliyah, Ila Mustakimah, Nuri Andiani Putri
Program Studi PIAUD STIT NU Al-Farabi Pangandaran Jawa Barat
Jenalabidin@stittnualfarabi.ac.id, esaeryani@stittnualfarabi.ac.id,
fitriahimatulaliyah@stittnualfarabi.ac.id, ilamustakimah@stittnualfarabi.ac.id,
nuriandianiputri@stittnualfarabi.ac.id

Abstrak

Usia dini merupakan masa formatif bagi anak. Perkembangan anak pada usia ini cukup mengagumkan. Sangat penting bagi anak untuk mendapatkan stimulasi dan dukungan yang tepat dari orang tua, keluarga, dan masyarakat agar perkembangannya berjalan sesuai dengan tugas yang harus dilakukan pada setiap usia. Seorang anak berkembang dalam berbagai cara, termasuk secara kognitif, emosional, sosial, bahasa, motorik, dan kreatif. Proses alami kedewasaan seorang anak mencakup perkembangan keterampilan motorik fisiknya, terutama keterampilan motorik kasarnya. Sangat mudah untuk melihat ciri-ciri perkembangan motorik kasar anak saat mereka berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik lainnya. Baik faktor keturunan maupun lingkungan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak dengan caranya masing-masing yang unik. Penelitian dilakukan di PGRI Merpati Babakan Pangandaran dengan menggunakan berbagai metode, antara lain observasi partisipan dan wawancara mendalam. Hasil studi tersebut meyakinkan sebagai indikator kemajuan dalam domain perkembangan motorik kasar. Berdasarkan hasil penelitian, 12 siswa (52,2%) tergolong MB (Mulai Berkembang).

Kata kunci: Metode Pembelajaran, Olahraga Renang, Motorik Kasar

**SWIMMING SPORTS LEARNING METHOD IN IMPROVING GROSS MOTOR AT
PGRI MERPATI KINDERGARTEN BABAKAN PANGANDARAN**

Jenal Abidin, Esa Eryani, Fitria Himatul Aliyah, Ila Mustakimah, Nuri Andiani Putri
Program Studi PIAUD STIT NU Al-Farabi Pangandaran Jawa Barat
Jenalabidin@stittnualfarabi.ac.id, esaeryani@stittnualfarabi.ac.id,
fitriahimatulaliyah@stittnualfarabi.ac.id, ilamustakimah@stittnualfarabi.ac.id,
nuriandianiputri@stittnualfarabi.ac.id

Abstract

Early childhood is a formative time for children. The development of a kid at this age is quite amazing. It is vital that the kid has the right stimulation and support from their parents, family, and community in order for their development to progress according to the tasks that should be done at each age. A kid develops in numerous ways, including cognitively, emotionally, socially, linguistically, motorically, and creatively. A child's natural process of maturity includes the development of their physical motor skills, especially their gross motor skills. It's easy to see features of a child's gross motor development when they participate in sports and other physical activities. Both hereditary and environmental factors influence a child's growth and development in their own unique ways. Research was conducted at PGRI Merpati Babakan Pangandaran using a variety of methods, including participant observation and in-depth interviews. The study's results have been reassuring as indicators of progress in the domain of gross motor development. According to the results, 12 students (52.2%) were classified as MBs (Starting to Develop).

Keywords: Learning Methods, Swimming Sports, Gross Motoric

Pendahuluan

Perkembangan dan pertumbuhan Anak Usia Dini (AUD) tidak dapat diabaikan pada masa formatif ini. Untuk anak-anak, tahun-tahun antara lahir dan sekitar usia enam tahun adalah yang terbaik dalam hidup mereka. Untuk tumbuh sepenuhnya, anak-anak pada usia ini membutuhkan rangsangan sebanyak mungkin. Minat resmi dan populer terhadap pendidikan prasekolah dan anak usia dini (PAUD) telah meningkat. Hal ini merupakan berita yang menggembirakan bagi bidang pendidikan anak usia dini karena pendidikan anak usia dini memiliki dampak yang sangat besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. PAUD adalah salah satu contoh proyek pembinaan yang ditujukan untuk membantu anak sejak lahir sampai usia enam tahun tumbuh jasmani dan rohani dalam persiapan masuk sekolah dasar dan seterusnya (UU Sisdiknas; no. 20).

Refleks adalah semua bayi yang baru lahir harus bergantung pada awalnya, dan mereka adalah satu-satunya yang mereka pelajari untuk dikuasai sampai penglihatan mereka membaik dan otot mereka berkembang sepenuhnya (Denidya, 2013: 13). Gerakan refleks ini merupakan kapasitas bawaan yang diberikan Tuhan kepada bayi untuk membantunya beradaptasi dengan lingkungan barunya. Refleks bayi terlihat saat ia menggerakkan jari ibu di telapak tangannya tanpa berpikir. Selain itu, bayi akan berusaha untuk menghadapi sumber kontak pipi yang lembut. Guna menjaga stimulasi tersebut untuk tumbuh kembang bayi secara optimal pada setiap tahap perkembangannya.

Sangat penting untuk mendorong pertumbuhan anak di semua bidang dengan mengajari mereka hal-hal baru. Waktu terbaik untuk memperkenalkan rangsangan ini adalah saat anak masih cukup muda untuk memanfaatkannya sepenuhnya. Bahasa, penciptaan nilai-nilai agama dan moral, pembentukan keterampilan motorik (baik kasar maupun halus), pembentukan otonomi sosial dan emosional,

pembentukan kognitif, dan pembentukan estetika adalah enam domain perkembangan anak yang perlu diperhatikan. Karena keluarga adalah madrasah pertama bagi anak dan sekolah serta lingkungan hanya sebagai pelengkap, maka orang tua berperan sebagai pendidik utama dan harus memahami dengan baik tonggak perkembangan anak agar dapat menstimulasi mereka dengan baik.

Pematangan otot tubuh dan bagian bergerak lainnya. Tingkat perkembangan anak memberikan wawasan tentang pertumbuhan fisik dan keterampilan motorik anak. Semudah bayi 15 bulan berjalan. Untuk menguasai berjalan, seorang anak pertama-tama harus berdiri sambil berpegangan pada sesuatu, kemudian mengambil langkah kecil sambil berpegangan, dan terakhir, tersandung, meraih tangan ibunya (Denidya, 2013: 134). Orang tua harus mengawasi anak-anak mereka jika mereka masih belum berjalan pada saat mereka menginjak usia satu tahun. Jika ini terjadi, orang tua harus menyelidiki penyebabnya sesegera mungkin. Untuk membantu Anda menentukan dengan cepat mengapa anak Anda belum bisa berjalan, seperti tujuan perkembangannya, dan menerapkan solusi atau strategi pemecahan masalah.

Untuk mendapatkan hasil terbaik di sekolah, keterampilan motorik sangat penting. Kemampuan bergerak cepat dan tepat sangat penting dalam berbagai cabang olahraga (Anggraeni, 2019; Asnaldi et al., 2018; Sulaksono et al., 2021; Wandu & Mayar, 2019). Dengan demikian, peningkatan kebugaran fisik memerlukan pertimbangan yang cukup besar untuk pelatihan kondisi fisik dalam bentuk perencanaan metodis yang ketat. Kapasitas untuk melakukan lebih banyak tugas tanpa kesalahan substansial merupakan ciri kebugaran jasmani (Erfan, 2017; Ethasari & Nuryanto, 2014; Hardiansyah, 2017).

Di PGRI Merpati Babakan Pangandaran, olahraga rekreasi seperti bermain di air, keamanan di air, keterampilan bergerak di air, dan berenang

di depan umum digali, dikembangkan, dilestarikan, dan dimanfaatkan dengan tujuan mengenalkan olahraga air (renang) pada usia dini kepada masyarakat. Meningkatkan keterampilan motorik kasar. Salah satu tujuan mempromosikan renang sebagai bentuk latihan anak usia dini dan partisipasi olahraga adalah untuk meningkatkan perkembangan motorik.

Banyak anak di masa sekarang lebih suka bermain video game daripada terlibat dalam olahraga tradisional, dan ini berdampak serius bagi perkembangan sosial dan kebugaran fisik mereka. Emosi positif anak-anak selama pengenalan renang (olahraga air) yang menyenangkan dapat berfungsi sebagai saluran untuk perkembangan kemampuan motorik mereka. Upaya yang dilakukan untuk memperbanyak olahraga air (renang) dimulai dari usia muda. Karena di zaman globalisasi ini, kebanggaan nasional sangatlah penting, dan berenang adalah cara yang bagus untuk membangun kebugaran fisik dan kemampuan motorik. Karena Indonesia adalah negara yang lemah, keadaan hanya akan memburuk tanpa bantuan berupa reformasi olahraga renang.

Penelitian dilakukan di PAUD PGRI Merpati di Desa Babakan, Kecamatan Pangandaran, Kabupaten Pangandaran, Provinsi Jawa Barat, dekat perempatan Jl. Raya Babakan Pangandaran No. 365 Dusun Karanggedang RT. 005RW. 006.

Penulis memaparkan signifikansi judul penelitian Metode Pembelajaran Olahraga Renang Dalam Meningkatkan Motorik Kasar di PGRI Merpati Babakan Pangandaran, dalam konteks seruannya untuk penelitian yang “jelas dan mendalam”.

Metode Penelitian

Metodologi penelitian ini didasarkan pada pengumpulan dan analisis data kualitatif. Wawancara mendalam dan observasi yang cermat adalah dua cara yang digunakan untuk memperoleh data. Peneliti di PGRI Merpati berbicara secara detail dengan pengurus sekolah, pendidik, siswa,

dan orang tua. Peneliti melanjutkan ke tahap observasi. Para peneliti dapat belajar tentang keadaan sebenarnya di daerah tersebut dengan mengamatinya.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini

Kesehatan fisik hanyalah salah satu komponen perkembangan optimal pada masa bayi; diet yang tepat dan pendidikan yang sesuai dan efektif juga penting. Perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional, serta cara anak belajar, hanyalah sebagian kecil dari berbagai cara anak berubah dan berkembang sepanjang waktu (Mursyid, 2015: 121). Oleh karena itu, anak dapat tumbuh dan berkembang secara efektif apabila semua faktor yang mendorong perkembangannya dapat diperhatikan dengan baik, seperti stimulasi untuk pertumbuhan fisik seperti memenuhi kebutuhan kalori dan nutrisi harian, dan stimulasi untuk pertumbuhan mental seperti mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tua dan anak. Asosiasi dari kelompok usia yang sama. anak-anak muda disambut ke dalam keluarga dan komunitas mereka.

Banyak orang berpikir tentang perkembangan fisik seorang anak ketika mereka berpikir tentang pertumbuhan, tetapi pertumbuhan dapat berupa segala bentuk perubahan yang dapat dilihat. Meskipun pengukuran indeks massa tubuh, tinggi badan, dan lingkar kepala sangat membantu, namun tidak memberikan gambaran lengkap tentang perkembangan anak. Strategi melacak kemajuan dan mendorong perubahan ini sangat penting. Pematangan tubuh seorang anak merupakan alegori yang tepat untuk perkembangan karena mengilustrasikan potensi perubahan sepanjang waktu. Sebaliknya, seseorang menjadi dewasa melalui waktu, menjadi mahir dalam berbagai struktur dan fungsi fisik yang lebih canggih menurut seperangkat aturan dan hukum. Kemampuan anak untuk berbagi dengan

teman dan siap meminta maaf jika melakukan kesalahan adalah dua contoh betapa eratnya proses ini dengan perkembangan intelektual, sosial, dan emosional anak, serta proses pengajaran ide-ide keagamaan. mencoba dan gagal, ditolong dan memahami rasa syukur, dll.

Perubahan fisik hanyalah salah satu aspek dari pertumbuhan dan perkembangan anak; keterampilan mental dan standar sosial juga berkembang dan matang sepanjang waktu. Susunan genetik anak (faktor keturunan) dan lingkungan sekitarnya dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan mereka. Terdapat berbagai macam variabel lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, antara lain makanan yang dikonsumsi anak, kecukupan gizi, posisi sosial ekonomi keluarga, dan kesehatan pengasuh anak.

Faktor genetik yang berpotensi membatasi diturunkan dari generasi sebelumnya. Karena sudah melekat pada anak, komponen ini tidak bisa diubah. Meskipun pengaruh lingkungan bersifat eksternal, elemen yang tidak dapat dikendalikan, kehadirannya berdampak pada apakah seorang anak dapat mencapai potensinya atau tidak.

kebutuhan nutrisi fisik yang cukup, seperti makanan yang cukup, dapat dicari dengan memanipulasi keadaan lingkungan dan melakukan upaya semaksimal mungkin melalui praktik pengasuhan yang sesuai. Berapa banyak protein, berapa banyak kalori, berapa banyak lemak, berapa vitamin dan mineral apa, seberapa sederhana perawatannya, medisnya, dan seberapa menarik lingkungannya adalah faktor-faktor dalam memberikan nutrisi yang cukup kepada anak. Jika kita ingin anak berkembang secara normal, kita perlu memastikan mereka cukup makan. Ketika kebutuhan makanan anak terpenuhi, mereka dapat berkembang secara maksimal. Selain itu, jika anak kurang gizi maka tumbuh kembang anak akan terganggu.

Selama mereka masih di bawah pengawasan orang tua dan dokter, bayi

dapat berkembang dengan baik jika pola makannya disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing. Ingatlah bahwa kebiasaan makan bayi sangat bervariasi dan ditentukan oleh faktor-faktor seperti usia, tingkat perkembangan, berat badan, dan metabolisme. Perbedaan individu dalam perkembangan di antara bayi-bayi ini telah didokumentasikan (Kirania, 2009: 113). Otak adalah organ penting yang membentuk IQ anak. Dengan demikian, IQ seseorang dapat dipengaruhi oleh paparan awal dan konsisten terhadap nutrisi yang optimal. Tidak heran jika pikiran kita secara otomatis mengasosiasikan "pintar" dengan "otak" (Novaria, 2008: 63) ketika kita mendengar istilah tersebut. Bersamaan dengan memenuhi kebutuhan fisik anak, sangat penting untuk memberi anak makanan mental yang memadai, yang meliputi hal-hal seperti menunjukkan kasih sayang, memberi anak rasa aman, menjaga keamanan anak, memberikan stimulasi mental yang memadai selama perkembangan, dan memberikan anak dengan perlakuan emosi positif. Anak muda harus menerima keinginannya sendiri akan cinta dan perhatian. Rasa memiliki dan keamanan seorang anak dalam lingkungan yang peduli akan membantunya menjadi dewasa dan berkembang sejalan dengan tanggung jawab perkembangan yang telah diberikan.

Karena belajar dengan inderanya, seorang anak akan menerima semua yang di temui, secara akurat mereproduksi apa yang didengar, dan mempertahankan semuanya (Kirania, 2009: 14). Orang tua harus mengingat peran penting yang mereka mainkan dalam pertumbuhan anak-anak mereka saat mereka menemani mereka selama tahun-tahun formatif. Keadaan yang berbeda menimbulkan tanggapan yang berbeda dari anak-anak. Imitasi adalah kunci pendidikan anak. Permainan adalah cara yang bagus untuk mengajarkan keterampilan baru kepada anak-anak. Pengulangan adalah ibu dari pembelajaran untuk anak-anak. Anak-anak belajar dari lingkungannya. Pembelajaran cerdas terjadi

ketika anak memecahkan masalah. Bahasa adalah media yang digunakan anak untuk memperoleh pengetahuan. Anak itu berjalan maju dengan kecepatannya sendiri. Keyakinan diri anak-anak memungkinkan mereka untuk mengejar minat mereka. Mahasiswa PGRI Merpati memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi terhadap kemampuannya. Mereka tidak lagi mendapat dukungan orang tua dalam menyelesaikan tugas sekolah.

2. Motorik Kasar Anak

Kelanjutan pertumbuhan dan perkembangan anak sebagian besar bergantung pada kemampuan mereka untuk menguasai keterampilan motorik fisik. Otot, otak, dan sistem saraf semuanya berperan dalam perkembangan motorik. (Dwi, 2008:54). Perkembangan keterampilan motorik kasar mencapai puncaknya antara usia tiga dan empat tahun. Anak-anak suka membuat tubuh mereka bergerak, dan itu membantu mereka belajar dan menyempurnakan kemampuan yang mereka miliki sejak kecil. Winda Gunarti, tahun 2008, menyatakan (4.14). Istilah "motorik" mengacu pada pematangan kapasitas untuk mengarahkan tindakan kinetik dengan mengintegrasikan input dari otak, sumsum tulang belakang, dan struktur saraf lainnya. Kekuatan ini berasal dari perenungan dan tindakan saat ini; sampai perubahan ini terjadi, bayi yang baru lahir sama sekali tidak berdaya dan bergantung pada pengasuhnya. Sebaliknya, keterampilan motorik halus mencakup koordinasi otot yang lebih kecil, sedangkan keterampilan motorik kasar melibatkan kerja sama otot yang lebih besar untuk menyelesaikan suatu tugas. Menurut Elizabeth Hurlock (2005:151).

Dalam perkembangan anak usia dini, keterampilan motorik kasar sangat penting. Berjalan, lalu berlari dan melompat, dan terakhir melempar adalah bahan dasar dari kemampuan motorik kasar anak. Keseimbangan (vestibular), kesadaran sendi (proprioception), dan kepekaan sentuhan (taktil) adalah tiga modalitas sensorik

utama yang berkontribusi pada perkembangan motorik kasar anak (Maimunah Hasan, 2015: 95). Konsisten dengan pandangan sebelumnya, Siti Aisyah (2008) berpendapat bahwa tingkat kedewasaan seorang anak memainkan peran penting dalam menentukan seberapa baik dia akan dapat mengontrol masukan sensorik utama, seperti penglihatan dan pendengaran.

Upaya awal perkembangan motorik kasar anak berfokus pada pencapaian keseimbangan, mengembangkan kesiapan sendi dan kekuatan otot, serta meningkatkan indera peraba. Anak-anak melewati fase perkembangan yang dapat diprediksi, yang memungkinkan stimulasi dan dukungan optimal dari orang tua dan lingkungan. Misalnya, begitu seorang anak dapat mengangkat kepalanya sendiri, tahap perkembangan selanjutnya adalah berbaring tengkurap; begitu seorang anak dapat berbaring dengan baik, tahap perkembangan selanjutnya adalah duduk; begitu seorang anak bisa duduk, tahap perkembangan selanjutnya adalah merangkak; begitu seorang anak dapat merangkak, tahap perkembangan selanjutnya adalah berdiri dengan dukungan; begitu seorang anak dapat berdiri tanpa penyangga, tahap perkembangan selanjutnya adalah berjalan; dan seterusnya.

Solehudin berpendapat bahwa tujuan pendidikan anak usia dini seharusnya adalah untuk mempromosikan pertumbuhan anak yang sehat dan utuh sesuai dengan norma dan harapan masyarakat. Pendidikan anak usia dini dirancang untuk membantu anak sejak lahir hingga usia enam tahun mencapai potensi penuh mereka dalam hal perkembangan fisik, moral, spiritual, motorik, emosional, dan sosial, sebagaimana dinyatakan oleh Direktorat PAUD Kementerian Pendidikan.

Penelitian hanya berfokus pada keterampilan motorik kasar, yaitu yang menuntut koordinasi seluruh tubuh anak, karena luasnya faktor perkembangan yang harus ditingkatkan. Kemampuan motorik

kasar, terkadang dikenal sebagai "keterampilan otot besar", termasuk aktivitas seperti berjalan dan menggunakan lengan. Membangun kekuatan, stamina, kecepatan, kelincihan, keseimbangan, waktu respon, dan koordinasi merupakan landasan perkembangan motorik kasar anak.

Penanda perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun adalah sebagai berikut, menurut Pasal 8 Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini. kemampuan 1) melakukan gerakan tubuh yang terkoordinasi untuk meningkatkan kelenturan, keseimbangan, dan kelincihan; 2) menirukan tarian atau senam dengan gerakan mata, kaki, tangan, dan kepala yang selaras; 3) terlibat dalam permainan fisik terstruktur; 4) menunjukkan penguasaan keterampilan.

Oleh karena itu, sangat bermanfaat untuk mendorong anak kecil melakukan aktivitas renang guna mengembangkan kemampuan motorik kasarnya. Menurut penelitian oleh Siti Aisyah et al., tingkat koordinasi anak dapat diukur dengan melihat seberapa baik kinerjanya dalam situasi yang memerlukan penggunaan kelompok otot besar. 14 Kemampuan motorik kasar seorang anak dapat dikembangkan dengan kegiatan seperti jalan kayu, olahraga (lompat tali, berenang, senam, bersepeda), menari, dan bermain peran.

Perkembangan motorik kasar anak-anak dapat dibantu oleh berbagai permainan, aktivitas, dan peralatan bermain yang mendidik. Salah satu bagian dari pengembangan keterampilan motorik kasar seseorang adalah melatih ketangkasan seseorang melalui gerakan. Ada beberapa mainan yang murah dan tersedia dengan mudah yang dapat membantu balita mengasah keterampilan motorik kasarnya, seperti catwalk, yang mengajarkan anak memanjat sambil menjaga pandangan ke depan, dan bola, yang dapat dilempar dan diambil. Kegiatan langsung yang tidak menggunakan media atau teknologi

permainan instruksional juga dapat membantu perkembangan keterampilan motorik kasar. Penggunaan media tidak diperlukan untuk perkembangan motorik kasar anak; misalnya, seorang anak kecil dapat melakukan aktivitas seperti bertepuk tangan dengan berbagai cara, bermain naga hanya dengan kaki dan tangannya, berlari, berjalan, berjinjit, meniru gerakan binatang, menari, dan sebagainya. Ingatlah untuk fokus pada berenang.

3. Olahraga Renang

Menurut Kepala Sekolah TK PGRI Merpati Babakan Pangandaran, wawancara yang dilakukan peneliti pada 1 April 2023 mengungkapkan bahwa TK tersebut menawarkan beberapa kegiatan ekstrakurikuler, seperti renang, menari, dan mengaji. Namun, menurut judul studi tersebut, sebagian besar peneliti tertarik pada aktivitas yang berhubungan dengan renang. Hal ini sesuai dengan pandangan Susanto dalam Lutfi yang menyatakan bahwa tujuan mengajarkan anak usia dini berenang adalah untuk memberikan pengalaman positif awal akuatik (belajar dalam air) dan kepercayaan diri untuk melakukan hal-hal baru di dalam air, sehingga menumbuhkan emosi mereka. linguistik, dan pertumbuhan motorik. Pentingnya berenang untuk perkembangan kognitif, emosional, psikomotor, dan fisik motorik anak secara keseluruhan digarisbawahi oleh Bandi Utama.

Berenang adalah olahraga air dan bentuk latihan. Teknik kekuatan yang terkoordinasi atau teregulasi yang digunakan dalam renang, menurut Husni, menjadikannya olahraga yang bermanfaat. Belajar berenang, kata Mulyana, merupakan langkah awal untuk nyaman di dalam air dan menguasai dasar-dasar berenang, seperti bernapas, meluncur, dan mengambang. Ini terutama berlaku untuk anak-anak.

Badruzaman percaya bahwa arti luas dari berenang adalah "pengapungan suatu benda dalam cairan karena daya apung atau gaya angkatnya". Secara khusus, tujuan

berenang adalah untuk mengapung atau mengangkat tubuh di atas permukaan air. Penulis menyimpulkan bahwa berenang adalah aktivitas fisik yang dilakukan di dalam air yang memerlukan koordinasi atau pengaturan kekuatan masing-masing perenang, keakraban dengan air, dan penguasaan gerak dasar renang di permukaan.

Menurut Kasiyo Dwijowinoto dari Pratiwi, berenang adalah olahraga yang sangat baik untuk segala usia, dari bayi yang baru berusia beberapa bulan hingga manula di usia senja. Salah satu hal terbaik yang dapat Anda lakukan untuk seorang anak, menurut Meredith, adalah mengajari mereka berenang. Karena berenang meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak dalam berbagai cara, termasuk mendorong kemandirian dan mengembangkan keterampilan motorik.

Berenang, dalam berbagai bentuknya, telah lama dikenal memiliki efek positif bagi kesehatan manusia, dan Supriyanto dengan cepat menunjukkannya. Berenang merupakan kegiatan yang boleh dilakukan di air tawar maupun air asin, menurut Abdoelah Arman dari Nuha. Kegiatan berbasis air seperti berenang sangat bagus untuk anak-anak karena membantu mereka tumbuh secara fisik, mental, emosional, dan sosial.

Berenang adalah olahraga air di mana peserta menggunakan tangan dan kaki mereka untuk mendorong diri melalui air sambil mengambang. Sementara itu, Roeswan dan Soekarno berpendapat bahwa renang memiliki potensi rekreasi dan kompetitif. Haller mengklaim bahwa berenang berfungsi sebagai aktivitas rekreasi dan olahraga kompetitif baginya.

Berenang, sebagaimana dapat dilihat di atas, adalah suatu kegiatan yang dilakukan di dalam air dengan menggerakkan anggota badan untuk mengapungkan badan dengan tujuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain; namun, berenang juga dapat dilakukan untuk alasan kesenangan dan baik untuk kesehatan manusia.

Berenang adalah aktivitas paling sehat karena memungkinkan hampir semua otot tumbuh dengan cepat dan kekuatan untuk berkembang tanpa batas. Oleh karena itu, anak-anak yang mengikuti kegiatan berenang mendapatkan beberapa manfaat kesehatan fisik. Bempa merekomendasikan anak mulai berenang antara usia 3 dan 7 tahun, dengan spesialisasi dimulai pada usia 10 hingga 12 tahun dan pencapaian puncak terjadi antara usia 16 dan 18 tahun. Waktu terbaik untuk belajar berenang adalah antara usia 5 dan 7 tahun.

Olahraga air pada umumnya, dan berenang pada khususnya, bagus untuk diikuti oleh orang-orang dari segala usia karena sejumlah alasan, termasuk keuntungan kesehatan yang dibawanya, kesempatan yang diberikan untuk interaksi sosial, dan fakta bahwa permainan adalah metode yang ideal. mengenalkan kegiatan kepada anak-anak.

Sebagai salah satu jenis aktivitas fisik yang juga dapat membuat rileks bagi orang-orang yang seharian duduk di kelas, berenang harus dilakukan seefektif mungkin. Sementara renang yang paling kompetitif berlangsung di kolam renang, banyak anak di daerah pedesaan memilih sungai dan lautan sebagai tempat untuk belajar berenang atau sekadar bersenang-senang. Anak-anak di negara ini memiliki akses mudah ke perairan yang cocok untuk berenang dan olahraga air lainnya. Berenang merupakan kegiatan yang dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang karena membutuhkan fisik yang kuat dan bugar, sehingga untuk mengikutinya dibutuhkan nyali. Keterampilan berenang dapat diajarkan kepada anak-anak berusia tiga tahun. Pengaturan pendidikan formal dan informal dapat digunakan untuk memberikan pengetahuan ini. Orang tua dapat memberikan instruksi renang informal, sedangkan sekolah memberikan instruksi resmi.

Olahraga renang ditekankan oleh Rasulullah SAW untuk diajarkan, sebagaimana sabda-Nya: "Hak-hak anak atas orang tuanya, diajarkan menulis,

berenang, memanah serta memberkan sesuatu yang baik-baik kepadanya.” (HR. Imam Al-Baihaqi). Cesari berpendapat bahwa mengajari anak kecil cara berenang adalah cara yang bagus untuk membantu mereka memperoleh keterampilan hidup yang penting pada tahap formatif kehidupan mereka. Anak-anak secara fisik mendapatkan banyak manfaat dari latihan berenang. Kegiatan pembelajaran dipilih dan ditentukan oleh masing-masing individu pendidik dengan caranya masing-masing yang unik. Dengan cara ini, pendidik memupuk tumbuhnya keterampilan motorik, keberanian, kepercayaan diri, dan sikap positif terhadap air pada siswa. Berenang adalah olahraga yang hebat, dan latihan ini adalah cara yang bagus untuk mendorong orang belajar berenang.

Berenang, menurut Bandi Utama, berfungsi untuk meningkatkan perkembangan kognitif, emosi, psikomotor, dan fisik siswa. Permainan, senam, atletik, renang, dan bahkan bela diri semuanya dapat menjadi bagian dari program pendidikan jasmani yang menyeluruh di sekolah. Susanto mengatakan, semua aktivitas berbasis air, termasuk berenang, membantu anak mengembangkan keterampilan motorik, kognitif, emosional, dan sosialnya. Tujuan dari memulai pelajaran berenang pada usia muda termasuk mendorong anak-anak untuk menikmati aktivitas air, mendorong mereka untuk mengambil risiko yang telah diperhitungkan dengan menyadari potensi bahaya, dan mengajari mereka dasar-dasar berenang. Keterampilan kognitif, sosial, dan motorik anak-anak prasekolah semuanya mendapat manfaat dari belajar berenang, seperti yang ditemukan oleh peneliti Langendorfer dan Bruya. Belajar berenang lebih dari sekadar cara yang menyenangkan untuk mengenalkan anak pada air.

Keterampilan motorik kasar anak-anak hanyalah salah satu dari sekian banyak yang mungkin mendapat manfaat dari waktu yang dihabiskan di kolam renang. Anak-

anak yang belajar berenang harus berani membenamkan wajah, menahan napas, meluncur, mengapung, dan melakukan hal-hal lain yang tampaknya mustahil dilakukan di tanah kering. Belajar berenang memiliki banyak efek positif bagi pertumbuhan dan perkembangan anak lebih dari sekadar fisik. Teori Terri bahwa berolahraga di dalam air juga bermanfaat bagi pikiran, tubuh, dan jiwa didukung di sini. Partisipasi dalam pembelajaran air aktif dapat meningkatkan keterampilan motorik, ketajaman mental, dan kepercayaan diri, sekaligus membuka pintu untuk pertumbuhan sosial dan pembentukan koneksi baru. Mengingat hal di atas, masuk akal untuk berasumsi bahwa pelajaran renang anak usia dini memiliki efek positif pada perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak, selain kesehatan fisik mereka. Hasil belajar yang paling efisien dan efektif dari siswa yang mengambil pelajaran berenang dapat dicapai dengan berfokus pada bidang-bidang berikut:

1. mendorong kenikmatan olahraga renang
2. Memupuk keberanian
3. Meningkatkan rasa percaya diri, dan
4. Meningkatkan ketekunan belajar.

Salah satu guru kelas diwawancarai sebagai bagian dari pra-survei, dan hasilnya menunjukkan bahwa meskipun kegiatan renang diadakan sebulan sekali, dengan sesi terpisah untuk anak laki-laki dan perempuan karena perbedaan kondisi motorik dan, lebih khusus lagi, keterampilan motorik kasar, masih ada beberapa anak yang kurang memiliki kemampuan tersebut optimal.

Di PGRI Merpati Babakan Pangandaran, peneliti menganalisis data dari sampel 23 anak (13 laki-laki, 10 perempuan) berusia 5 hingga 6 tahun. Selanjutnya, peneliti hanya mempelajari efek renang terhadap perkembangan kelompok otot besar anak.

Hal ini terlihat dari beberapa siswa yang belum nyaman membenamkan kepala, berbaring telungkup di samping

kolam, berjalan dengan instruktur, atau melakukan gerak kaki sambil berendam. Dengan demikian, berbagai tolok ukur perkembangan motorik kasar anak usia dini sangat penting untuk keadilan. Berikut adalah beberapa indikator pembangunan:

Lingkup Perkembangan	Indikator Pencapaian Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun
Motorik Kasar	1. Melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan dan kelincahan.
	2. Melakukan koordinasi gerakan ata-kaki-tangan-kepala dalam menirukan tari atau senam
	3. Melakukan permainan fisik dengan aturan
	4. Terampil menggunakan tangan kanan dan kiri
	5. Melakukan kegiatan kebersihan diri

Sumber Data: Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor 137 Tahun 2014, Tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini.

Oleh karena itu, para peneliti menggunakan aktivitas akuatik untuk mendorong perkembangan kemampuan motorik kasar anak-anak. Peneliti mengumpulkan informasi berikut dari kelas B di PGRI Merpati Babakan Pangandaran sebagai data dasar mereka:

untuk pencapaian perkembangan yang telah dicapai yaitu BB 5 siswa MB ada 12 siswa dan yang BSB ada 3 siswa dan yang mendapatkan BSH 3 siswa.

Keterangan Pencapaian Perkembangan:

BB : Belum Berkembang

MB : Mulai Berkembang

BSH : Berkembang Sesuai Harapan

BSB : Berkembang Sangat Baik.

Keterangan Skor Pencapaian Perkembangan:

1. BB : Belum Berkembang, Dengan skor 50–59, jika anak muda belum mampu mencapai apapun,
2. MB : Mulai Berkembang, Jika anak tersebut memiliki skor 60–69, dia dapat mengerjakan tugas dengan bantuan orang lain.
3. BSH : Berkembang Sesuai Harapan, Skor antara 70 dan 79 menunjukkan bahwa anak dapat dengan andal melakukan aktivitasnya sendiri.
4. BSB : Berkembang Sangat Baik, Skor 80-100 menunjukkan bahwa anak dapat menyelesaikan tugas secara mandiri.

Persentase Pencapaian Indikator Motorik Kasar Anak Di PGRI Merpati Babakan Pangandaran

No	Pencapaian	Jumlah	Presentase
1.	BB	5	21,8 %
2.	MB	12	52,2%
3.	BSH	3	13%
4.	BSB	3	13%
	Jumlah	23	100%

Adapun data yang tertera dalam tabel diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari hasil penelitian tentang Metode Pelatihan Olahraga Air Dalam Meningkatkan Motorik Kasar yang dilakukan di PGRI Merpati Babakan Pangandaran di dapatkan hasil bahwa pencapaian indikator motorik kasar sudah cukup berjalan dengan baik bisa dilihat dari paling banyak siswa berstatus MB (Mulai Berkembang) yaitu sebanyak 12 siswa (52,2%)

Simpulan dan Saran

Yang terbaik adalah memulai anak dengan benar. Anak-anak lebih mudah dipengaruhi saat mereka masih muda, itulah sebabnya masa hidup ini sering disebut sebagai "zaman emas". Waktu ketika pikiran seorang anak seperti spons dan dia mengambil informasi dengan cepat dan mudah. Agar anak-anak dapat berkembang

secara maksimal selama periode pertumbuhan dan perkembangan yang cepat ini, mereka perlu diberikan stimulus dalam jumlah yang tepat. Cita-cita moral religius, otonomi sosial-emosional, perkembangan fisik-motorik, kognitif, linguistik, dan kreatif hanyalah sebagian kecil dari sekian banyak aspek perkembangan anak usia dini yang perlu mendapat perhatian yang sama.

Perkembangan motorik fisik anak, khususnya perkembangan motorik kasarnya, dapat terlihat jelas karena adanya hubungan yang erat antara bermain dan bergerak. Perkembangan motorik kasar pada anak dapat dibina sejak usia dini dengan cara mengamati aktivitas mereka selama menjalani setiap tahap perkembangan. Segala upaya dilakukan untuk mendorong tumbuh kembang motorik kasar anak secara utuh di PGRI Merpati Babakan Pangandaran. Dua belas siswa (52,20%) berstatus MB, artinya mereka baru mulai berkembang secara akademik. Kegiatan air (seperti berenang) sangat bagus untuk anak-anak karena membantu mereka mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka. Tujuan memulai instruksi renang formal pada usia muda termasuk membuat anak-anak senang bermain air, mendorong mereka untuk mengambil risiko yang telah diperhitungkan di dalam air, dan memberi mereka dasar dalam praktik berenang yang aman.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfan Akbar. (2014). *“Olahraga Dalam Perspektif Hadis”*, UIN Syarif Hidayatullah (Jakarta), h. 3-4
- Arifin. (2021). *“Pengembangan Gerak Dasar Renang Untuk Anak Sekolah Dasar”*, Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan SD, Jilid 1, Nomor 1, April 2021, h. 6
- Awwalul, W.Q., & Syuhrotut. *“Pengaruh Terapi Renang Pada Perkembangan Motorik Kasar Pada Bayi 0-12 Bulan”*.
- Ermawan Susanto. (2009). *“Pembelajaran Akuatik Bagi Siswa Prasekolah”*, (Universitas Negeri Semarang, Jurnal Ilmiah Pendidikan, Th. XXVIII, No. 3, November 2009, h. 3
- Ermawan Susanto. (2010). *“Pengembangan Tes Keterampilan Renang Anak Usia Prasekolah”*, Jurnal Dari FIK UNY, Vol. 14 No 2
- Ermawan Susanto. (2012). *“Model Pembelajaran Akuatik Siswa Prasekolah, Journal Of Physical Education and Sport”*, di akses dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>, h. 38
- Febrianta, Y. (2016). *Alternatif Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Dengan Aktivitas Akuatik (Berenang)*. Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak, 2(2), 85-95.
- Hapidoh, S. (2021). *IMPLEMENTASI KEGIATAN RENANG DALAM MENGEMBANGKAN MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI DI AR-RAUDAH PLAYGRUP AND KINDERGARTEN KOTA BANDAR LAMPUNG*. (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Isna Pratiwi. (2015). *“Sekolah Renang di Kota Semarang Dengan Penekanan Design Sustainable Architecture”*, (Semarang: Universitas Semarang), Canopy, Vol. 4 (2), h. 3
- Lutfi Nur, Anne Hafina, Nandang Rusmana & Rafdlal Saeful Bakhri. (2019). *“Kemampuan Motorik Dasar Anak Usia Dini Dalam Pembelajaran Akuatik”*, Jurnal Ilmiah VISI PGTK PAUD dan Dikmas - Vol. 14 No. 2, Desember 2019, h. 134
- Mohammad Syamsul Anam. (2017). *“Pengembangan Variasi Latihan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas dan Gaya Dada Melalui Video Compact Disk Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Renang Di SMP Negeri 8 Malang”*, Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 1, Nomor 1, h. 75

- Mohammad Syamsul Anam Tatok Sugiarto, Usman Wahyudi. (2016). *“Pengembangkan Variasi Latihan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Dan Gaya Dada Melalui Video Compact Disk Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Renang Di SMP Negeri 8 Malang”*, (Malang: Universitas Negeri Malang)
- Nuha Nur Azizah, Ibid, h. 13
- Nuha Nur Azizah. (2017). *“Hubungan Kecepatan, Kelenturandan Daya Tahan VO2MAX Terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Siswa Ektrakurikuler Renang SMK Negeri 2 Bandar Lampung”*, (Bandar Lampung, Universitas Lampung), h. 14
- Prawira, A. Y., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). *Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literatur Review*. Jurnal Educatio FKIP UNMA, 7(2), 300-308.
- Rizky Okti Kurnia. (2016). *“Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Motivasi Dengan Hasil Renang Gaya Dada 30 Meter Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 16 Bandar Lampung”*, (Bandar Lampung, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung), h. 7
- Sumiyati, S. (2018). *Metode Pengembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini*. AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak, 4(1), 78-79.
- Widiastuti, Fatin Hamamah, *“Model Pembelajaran Renang (Fh) Bagi Siswa Prasekolah”*, di akses dari <https://Doi.Org/10.21009/Jpud.112.13>, h. 361-362
- Yeni Susilawati. (2015). *“Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Tingkat Anxiety Pada Siswa Kelas V SD Negeri Madusari 1 Prambanan Dalam Pembelajaran Renang”*, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, h. 15