

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Penelitian Tindakan

Penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian refleksif diri kolektif yang dilakukan oleh peserta-pesertanya dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran dan keadilan praktik pendidikan dan praktik sosial mereka, serta pemahaman mereka terhadap situasi tempat praktik-praktik tersebut dilakukan.¹ Dapat dipahami dalam penelitian tindakan memiliki bentuk penelitian refleksif diri yang dilakukan secara kolektif kepada peserta-pesertanya. Penelitian tindakan ini juga dapat meningkatkan penalaran serta keadilan praktik pendidikan dan praktik sosial mereka.

Menurut Endang Mulyatiningsih berpendapat bahwa “penelitian tindakan (*action reasearch*) termasuk dalam ruang lingkup penelitian terapan (*applied research*) yang menggabungkan antara pengetahuan, penelitian dan tindakan”.² Penelitian tindakan memfokuskan pada permasalahan yang akan diteliti sehingga menghasilkan suatu produk yang dapat mengobati masalah yang terjadi

¹Suwarsih Madya, *Penelitian Tindakan Action Research*, (Yogyakarta : ALFABETA, 2011), h. 9.

²Endang Mulyatiningsih, *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 59.

Penelitian tindakan dideskripsikan sebagai suatu penelitian informal, kualitatif, formatif, subjektif, interpretif, reflektif, dan suatu model penelitian pengalaman, di mana semua individu dilibatkan dalam studi sebagai peserta yang mengetahui dan menyokong.³ Penelitian yang terdapat diatas mengemukakan bahwa suatu penelitian itu memiliki bentuk seperti penelitian informal, kualitatif, formatif subjektif interpretif, reflektif, dan suatu model penelitian pengalaman yang melibatkan setiap individu menjadi peserta peneliti.

Penelitian tindakan merupakan suatu pencarian sistematis yang dilaksanakan oleh para pelaksana program dalam kegiatannya sendiri (dalam pendidikan dilakukan oleh guru, dosen, kepala sekolah, konselor), dalam mengumpulkan data tentang pelaksanaan kegiatan, keberhasilan dan hambatan yang dihadapi, untuk kemudian menyusun rencana dan melakukan kegiatan-kegiatan penyempurnaan.⁴

Penelitian tindakan suatu penelitian yang dimana penelitian tersebut bekerja untuk mengembangkan suatu keterampilan dasar. Pendekatan yang baru dalam menyelesaikan suatu masalah untuk dapat memahami praktik pendidikan yang dilakukan tersebut. Penelitian tindakan dapat disebut juga sebagai penelitian terapan yang dimana didalamnya terdapat pengetahuan,

³Emzir, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*, (Jakarta : PT Rajagrafindo Persada, 2015), h. 233.

⁴Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2011), h. 140.

penelitian dan tindakan yang bersifat informal, kualitatif, formatif subjektif interpretif, reflektif, dan suatu model penelitian pengalaman. Penelitian tindakan merupakan suatu tempat dimana seseorang yang berprofesi sebagai guru maupun pelatih mencari referensi untuk memudahkan proses mengajar dalam mencapai keberhasilan dari masalah yang dimiliki oleh guru maupun pelatih dalam proses mengajar.

Kegiatan ini akan di terapkan secara terus-menerus, sehingga memungkinkan dengan yang terlibat dalam penelitian untuk memodifikasi tindakan yang dianggap perlu selama proses penelitian tindakan berlangsung guna untuk pencapaian hasil yang lebih optimal. Dengan pernyataan tersebut dapat diartikan penelitian tindakan yang bersifat luwes dan mampu menyesuaikan dengan situasi nyata yang dihadapi. Jenis-jenis dalam penelitian tindakan ini dapat dipilih berupa pengetahuan, pendekatan, metode, strategi, teknik dan media baru yang sesuai dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi.

Borns menjelaskan didalam buku Suwarsih Madya penelitian tindakan merupakan pengumpulan informasi yang sistematis yang dirancang untuk menghasilkan perubahan sosial⁵.

Pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan mengumpulkan data secara sistematis tentang praktik keseharian dan

⁵Suwarsih Madya, *op.cit.*, h. 9.

menganalisisnya untuk dapat membuat keputusan-keputusan tentang praktik yang seharusnya dilakukan.

Tujuan dari penelitian tindakan yang dikemukakan oleh Cohen dan Manion dalam buku Suwarsih Madya, bahwa:

Menunjukkan bahwa penelitian terapan lebih ketat dan tidak memberikan sumbangan langsung pada pemecahan masalah, sedangkan penelitian tindakan lebih ditunjukan untuk memperoleh pengetahuan untuk situasi atau sasaran khusus dari pada pengetahuan yang secara ilmiah tergeneralisasi.⁶

Teori diatas mengemukakan bahwa penelitian terapan dan penelitian tindakan adalah jenis penelitian yang berbeda yang dimana penelitian terapan itu lebih ketat dan tidak memberikan sumbangan langsung pada pemecah masalah dan penelitian tindakan lebih diutarakan untuk memperoleh pengetahuan dalam situasi dan sasaran khusus secara ilmiah.

Penelitian tindakan bertujuan untuk mencapai tiga hal berikut: a) peningkatan praktik, b) peningkatan (pengembangan profesional) pemahaman praktek oleh praktisinya, dan c) peningkatan situasi tempat pelaksanaan praktek.⁷ Didalam penelitian tindakan memiliki sebuah tujuan yang harus dicapai seperti peningkatan praktik, perkembangan dan pemahaman praktek yang praktis dan peningkatan sebuah situasi tempat pelaksanaan praktek.

⁶*Ibid.*, h.24.

⁷*Ibid.*, h. 24

Adapun penelitian tindakan memiliki fungsi sebagai alat untuk pencapaian tingkat kualitas pelaksanaan kerja. Pendapat Cohen dan Manion dalam buku Suwarsih Madya penelitian tindakan dapat memiliki lima kategori fungsi sebagai berikut:

1. Sebagai alat untuk mengatasi masalah-masalah yang didiagnosis dalam situasi spesifik untuk meningkatkan keadaan tertentu dengan cara tertentu
2. Sebagai alat pelatihan dalam jabatan, membekali guru dengan keterampilan dan metode baru dalam mendorong timbulnya kesadaran diri.
3. Sebagai alat untuk memasukan pendekatan tambahan atau inovatif terhadap pengajaran dan pembelajaran kedalam sistem yang dalam keadaan normal menghambat inovasi dan perubahan.
4. Sebagai alat untuk meningkatkan komunikasi yang biasanya buruk antara guru dan peneliti.
5. Sebagai alat untuk menyediakan alternatif bagi pendekatan yang subjektif, impresionistik terhadap pemecahan masalah kelas.⁸

Penelitian diatas memiliki beberapa fungsi yaitu sebagai alat untuk mengatasi sebuah masalah, pelatihan, pendekatan, komunikasi, dan alternatif pemecahan masalah kelas. Dari macam-macam alat tersebut

⁸*Ibid.*, h. 26.

memiliki tujuan yang sama yaitu mendapatkan suatu pencapaian tingkat kualitas pelaksanaan kerja.

B. Konsep Model Tindakan

Proses penelitian tindakan dilakukan dalam beberapa putaran (siklus). Jumlah putaran tindak ditentukan karena indikator keberhasilan diukur dari kepuasan penelitian terhadap pencapaian hasil yang berupa perubahan perilaku subjek yang diteliti. Pada umumnya setiap siklus penelitian tindakan merupakan bagian dari: Perencanaan → tindakan → observasi → evaluasi atau refleksi.⁹

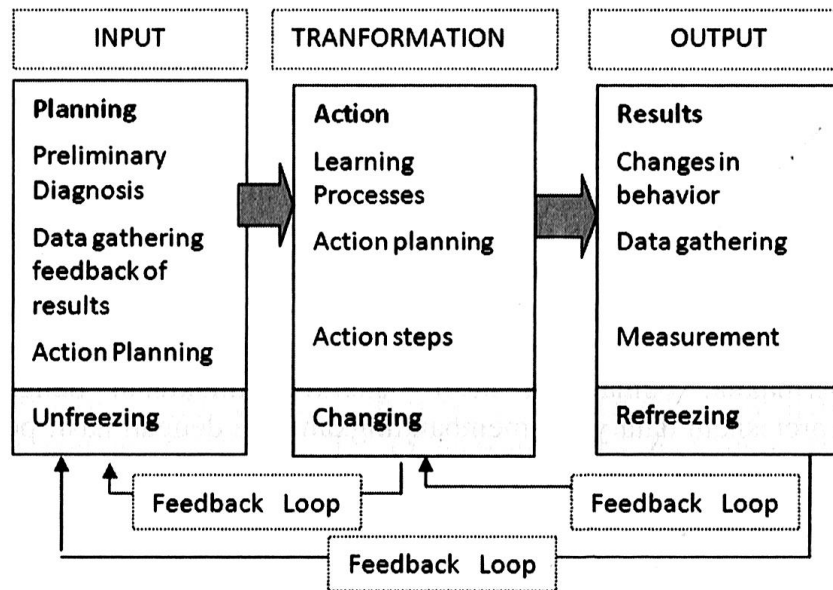
Dari penjelasan pengertian penelitian tindakan yang telah dijelaskan, berikut terdapat model-model penelitian tindakan yang telah dikembangkan oleh beberapa para ahli :

a. Model Lewin

Lewin mengembangkan model *action research* dalam sebuah sistem yang terdiri dari sub sistem *input*, *transformation* dan *output*. Pada tahap input dilakukan diagnosis permasalahan awal yang tampak pada individu atau kelompok. Data dari identifikasi masalah dikumpulkan berdasarkan umpan balik hasil evaluasi kinerja sehari-hari. Peneliti telah melakukan studi pendahuluan sebelum menetapkan tindakan penelitian

⁹Endang Mulyatingsih, *Op. Cit.*, h. 68

atau menyusun proposal. Oleh karena itu, orang yang paling memahami masalah yang dihadapi subjek penelitian dan cara mengatasinya adalah peneliti itu sendiri.¹⁰



Gambar 1. Model Lewin

Sumber: Endang Mulyatiningsih, *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2011), h. 68.

Dari teori dan gambar diatas dapat dilihat bahwa metode penelitian menurut lewin peneliti mempelajari serta membuat planning untuk membuat suatu perencanaan dalam menyelesaikan suatu masalah yang telah dilihat serta diamati dilapangan. Penerapan dilakukan pada masalah melalui tindakan dan proses satu persatu yang telah dibuat atau direncanakan sebelumnya guna diharapkan dapat menyelesaikan masalah yang ada

¹⁰Endang Mulyatiningsih, *Op.Cit.*, h.68.

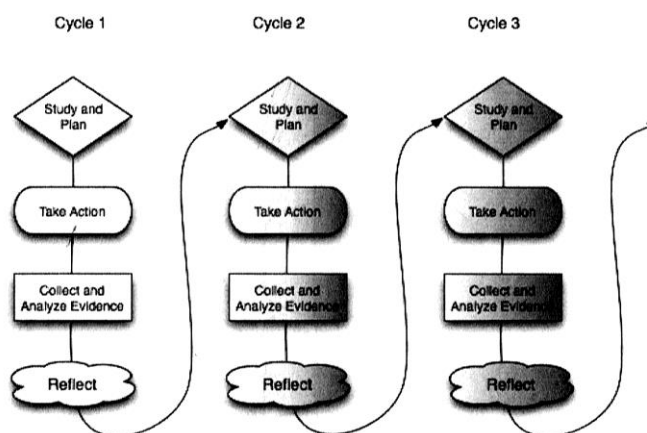
dilapangan. Setelah perencanaan dan penerapan telah dilakukan peneliti melakukan pengumpulan data-data yang baik dan jelas dari masalah hingga proses penyelesaian masalah di lapangan sehingga data-data yang diperoleh dapat di kaji untuk tindakan penelitian selanjutnya.

b. Model Riel

Model kedua yang dikembangkan oleh Riel yang membagi proses penelitian tindakan menjadi beberapa tahap putaran: (1) studi dan perencanaan, (2) pengambilan tindakan, (3) pengumpulan dan analisis kejadian, (4) refleksi. Kemajuan pemecahan masalah melalui tindakan penelitian di ilustrasikan pada gambar 2.2.

Riel mengemukakan bahwa untuk mengatasi masalah, diperlukan studi dan pemecahan. Masalah ditemukan berdasarkan pengalaman empiris yang ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Setelah masalah teridentifikasi, kemudian direncanakan tindakan yang sesuai untuk mengatasi permasalahan dan mampu dilaksanakan oleh peneliti. Perangkat yang mendukung tindakan disiapkan pada tahap perencanaan. Setelah rencana tersusun selesai disusun dan disiapkan, tahap berikutnya adalah pelaksanaan tindakan. Setelah dilakukan tindakan, peneliti kemudian mengumpulkan semua data, informasi atau kejadian yang ditemui dan menganalisisnya. Hasil analisis tersebut kemudian dipelajari, dievaluasi, dan

ditanggapi dengan rencana tindak lanjut untuk menyelesaikan masalah yang masih ada. Putaran tindakan ini berlangsung terus sampai masalah dapat di atasi.¹¹



Gambar 2. Model Riel

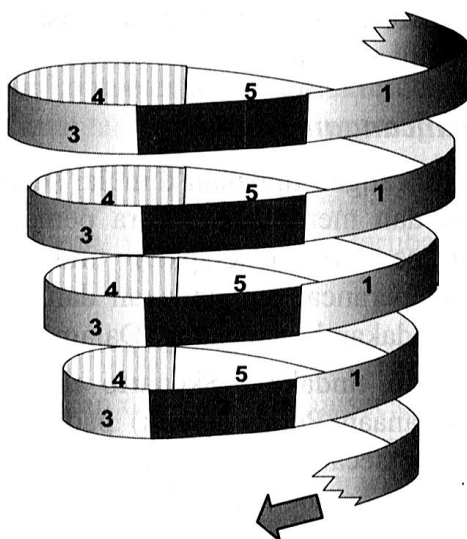
Sumber : Endang Mulyatiningsih, *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan* (Bandung : Alfabeta, 2011), h. 69 .

Dari penjelasan gambar diatas konsep yang disajikan adalah pengulangan yang terus di lakukan. Menganalisis kegiatan dengan melihat masalah yang terjadi dari kegiatan sehari-hari, yang kemudian dilakukan perencanaan untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan, setelah itu peneliti mengumpulkan semua data atau informasi kejadian, selanjutnya setelah data terkumpul data tersebut dianalisis dan kemudian ditarik suatu kesimpulan untuk dijadikan pelajaran.

¹¹*Ibid.*, h. 69.

c. Model DDAER

Tiga model penelitian tindakan yang telah dicontohkan di atas memberikan gambaran bahwa prosedur penelitian tindakan sebenarnya sudah lazim dilakukan dalam program pembelajaran. Prosedur penelitian tindakan akan lebih lengkap apabila diawali dengan evaluasi sebelum dilakukan refleksi. Desain lengkap penelitian tindakan tersebut disingkat menjadi model DDEAR (*diagnosis, design, action, and observation, evaluation, reflection*).¹²



Gambar 3. Model DDAER

Sumber: Endang Mulyatiningsih, *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan* (Bandung : Alfabeta, 2011), h.71.

¹²*Ibid.*, h.71.

Keterangan Gambar:

1. Diagnosis Masalah
2. Perencanaan tindakan
3. Pelaksanaan tindakan dan observasi kejadian
4. Evaluasi
5. Refleksi

Dalam model tersebut, penelitian tindakan dimulai dari diagnosis masalah sebelum tindakan dipilih. Secara implisit, diagnosis masalah ini ditulis dalam latar belakang masalah. Setelah didiagnosis, peneliti mengidentifikasi tindakan dan memilih salah satu tindakan yang layak untuk mengatasi masalah. Prosedur penelitian berikutnya hampir sama dengan prosedur pada model penelitian tindakan yang lain.¹³

Dari gambar di atas dapat dilihat bahwa penelitian yang dilakukan terstruktur dengan baik. Dimulainya dari diagnosis masalah yang melihat hasil dari evaluasi dan menjadikan temuan. Perencanaan tindakan yang dimulai setelah diagnosis masalah adalah langkah yang tepat untuk memulai suatu langkah awal dalam mengatasi suatu masalah. Pelaksanaan tindakan dan observasi kejadian juga adalah hal yang sigap dalam model penelitian ini karena dapat dilihat pematangan materi dan hasil penemuan dari hasil observasi.

¹³*Ibid.*, h.71.

Model penelitian ini juga sangat baik karena memiliki tahapan evaluasi. Evaluasi sangat penting dalam model penelitian ini karena hasil observasi akan terus di perbaiki sampai sesempurna mungkin. Semakin banyak evaluasi yang di lakukan secara berulang – ulang maka semakin baik hasil penelitian yang di temukan dalam model penelitian ini.

Tahapan refleksi juga terdapat dalam model penelitian ini. Tahapan refleksi ini bukan lah tahapan yang sepele, melainkan tahapan yang sangat penting dalam mengakhiri suatu penelitian. Tahapan refleksi sangat berfungsi untuk menjadi suatu penguatan yang dimana didalam tahapan – tahapan model penelitian ini di masukan menjadi satu data untuk penguatan hasil akhir yang dimana dapat menjadikan sebuah penguatan dalam suatu kajian ilmiah seseorang.

d. Model Kemmis dan Mc Taggart

Menurut Kemmis dan Mc Taggart kelompok terkait mengidentifikasi kepedulian tematik yang menentukan bidang substansi yang akan menjadi fokus strategi peningkatannya. Para anggota kelompok menyusun rencana tindakan bersama-sama, bertindak dan mengamati secara individual dan bersama-sama dan melakukan refleksi bersama-sama pula.¹⁴ Fokus dari penelitian tersebut ialah kepada strategi untuk meningkatkan suatu masalah

¹⁴Suwarsih Madya, *Op.Cit.*, h.58.

dengan bersama-sama menyusun rencana tindakan, mengamati dan melakukan refleksi kepada bidang substansi yang diteliti.

Hambatan serta keberhasilan pelaksanaan tindakan pada siklus pertama harus diobservasi, dievaluasi dan kemudian di refleksi untuk merancang tindakan pada siklus kedua.¹⁵ Pelaksanaan dalam suatu tindakan pada siklus pertama harus di lakukan observasi, evaluasi dan juga refleksi untuk melihat seberapa besar keberhasilan yang didapat pada siklus pertama, apabila terdapat keganjalan atau kekurangan didalam siklus pertama maka peneliti tersebut harus merancang suatu tindakan kembali pada siklus yang kedua.

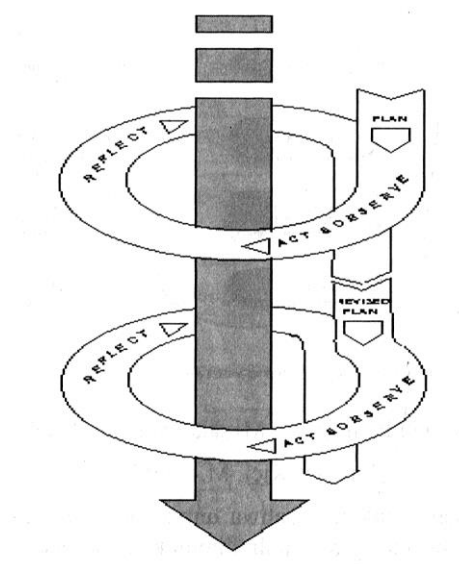
Model dari Kemmis dan Mc Taggart membagi prosedur penelitian tindakan dalam empat tahap kegiatan pada satu putaran (siklus) yaitu: perencanaan (*plan*), tindakan (*action*), pengamatan (*observation*) dan refleksi (*reflection*). Model penelitian tindakan tersebut sering digunakan sebagai acuan oleh para peneliti tindakan.¹⁶

Kegiatan tindakan dan observasi digabung dalam satu waktu, yaitu pada saat dilaksanakan tindakan sekaligus dilaksanakan observasi. sebagai peneliti sekaligus melakukan observasi untuk mengamati perubahan perilaku siswa. Hasil observasi kemudian direfleksikan untuk merencanakan tindakan tahap berikutnya. Siklus tindakan tersebut dilakukan secara terus menerus

¹⁵Endang Mulyatiningsh, *Op.Cit.*, h 71..

¹⁶*Ibid.*, h.70.

sampai peneliti puas, sehingga masalah dapat terselesaikan dan peningkatan hasil belajar sudah maksimum atau sudah tidak perlu ditingkatkan lagi.



Gambar 4. Model Kemmis dan Mc Taggart.

Sumber: Endang Mulyatiningsih, *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan* (Bandung : Alfabeta, 2011), h. 70.

Dari gambar diatas dapat dilihat bahwa penelitian tindakan diawali dengan perencanaan (*planning*) yaitu merencanakan tindakan yang akan dilaksanakan untuk memperbaiki atau meningkatkan perubahan perilaku. Tindakan (*action*) merupakan pelaksanaan dari semua rencana yang telah dibuat sebelumnya. Pengamatan (*observasi*) berisi tentang tindakan yang sedang terjadi, serta proses yang dikumpulkan dengan alat bantu instrumen yang dikembangkan oleh peneliti. Refleksi (*reflecting*) merupakan tahapan untuk memproses data yang diperoleh saat dilakukan penguatan.

Kesimpulan peneliti dari berbagai fungsi penelitian tindakan dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas praktik dalam berbagai kehidupan nyata dan permasalahan. Dalam mencapai tujuan dan fungsi penelitian ini melibatkan semua pihak yang berkepentingan di dalam penelitian dari awal sampai akhir.

Tema penelitian diangkat dari berbagai permasalahan yang terjadi pada saat latihan renang klub Indonesia Star Aquatic. Berdasarkan masalah-masalah yang timbul, maka dilakukan diagnosis faktor-faktor yang menjadi penyebab masalah tersebut dan dirancang secara alternatif dengan tindakan untuk mengatasi permasalahan. Peneliti mengamati perilaku partisipan yang akan diberikan tindakan agar mendapatkan data untuk menyusul latar belakang masalah tersebut.

Mengingat masalah yang terjadi dan tindakan sangat situasional, ada kemungkinan tindakan yang sama tidak akan cocok untuk mengatasi masalah yang sama pada tempat yang berbeda. Penelitian situasional adalah penelitian yang mengarah kepada hasil di lapangan sesuai fakta yang terjadi di lapangan, sehingga penelitian dapat diangkat masalahnya dan ditarik suatu perumusan masalah untuk memecahkan atau mengatasi permasalahan tersebut sehingga dapat disajikan dengan nyata.

Hasil dari penelitian tindakan merupakan evaluasi diri (*self-evaluative*) dan pengambilan tindakan berdasarkan refleksi diri (*self-reflektive*) dari peneliti. Proses pengambilan tindakan dapat dilakukan dengan mempelajari akar permasalahan dan hasil analisisnya kemudian diungkapkan sebagai tindakan baru.

Kesimpulan yang dibahas dalam permasalahan ini merupakan tindakan yang perlu diadakannya suatu evaluasi dan refleksi yang bertujuan agar setelah tindakan yang diberikan oleh peneliti nantinya dapat diperbaiki dan dipelajari sehingga menjadi sebuah gambaran atau pedoman yang jelas untuk memperbaiki hasil akhir yang diperoleh.

Tindakan terbagi menjadi beberapa putaran atau siklus. Hal ini memberi kemungkinan satu macam dan satu kali tindakan saja tidak cukup untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi sehingga perlu dilengkapi dengan tindakan-tindakan lain pada siklus berikutnya. Tindakan diakhiri sampai permasalahan yang dihadapi dapat diatasi.

C. Kerangka Teoretik

1. Renang

Olahraga renang semakin lama semakin berkembang dan menyebar luas ke seluruh dunia termasuk Indonesia. Pada tahun 1908 didirikan-perserikatan renang seluruh dunia yang di sebut dengan FINA (Federation

Internationale de Nation Amateur). Pada tahun 1951 Indonesia mendirikan Persatuan Berenang Seluruh Indonesia yang disingkat PBSI. Tahun 1956 nama PBSI di ubah namanya menjadi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) dan singkatan nama PRSI digunakan sampai saat ini.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga aquatic. Renang adalah suatu aktivitas yang merupakan salah satu gerakan yang dilakukan didalam air yang dimana orang melakukan aktivitas renang untuk memenuhi suatu tujuan seperti sarana olahraga dan rekreasi. Selain itu olahraga renang juga dapat menjadi tujuan orang untuk memelihara kesehatan tubuh dan mengisi waktu luang dengan berenang, karena saat berenang orang hampir menggerakkan seluruh otot dan persendian saat orang tersebut melakukan kegiatan berenang. Berenang juga tidak hanya dapat dilakukan oleh orang dewasa saja, anak usia dini, remaja sampai orang tua dan manula dapat melakukan aktivitas berenang baik laki-laki maupun perempuan. Renang memiliki 4 gaya yaitu : Gaya Bebas, Gaya Punggung, Gaya Dada dan Gaya Kupu-Kupu.

2. Gaya Kupu-kupu

Pada tahun 1930 mulai terlihat adanya gaya baru dalam pertandingan-pertandingan internasional, yang sebelumnya hanya mempergunakan gaya dada. Gaya kupu-kupu ini mempergunakan gerakan lengan keluar dari air

sehingga dengan sendirinya gaya ini lebih cepat lajunya jika dibandingkan dengan gaya dada yang biasa dipelajari sesuai dengan tradisi sebelumnya.

Karena gaya ini seakan-akan mengancam kedudukan gaya yang lama, maka pada tahun 1953 gaya ini dipisahkan sebagai gaya lain dengan sebutan gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*).

Perenang yang bahunya fleksibel akan menjadi perenang gaya kupu-kupu yang paling baik karena mereka dapat menahan tubuh mereka dalam keadaan datar dan lurus. Memang itu yang paling penting. Selain itu, kepala harus dipertahankan ke bawah dan napas ditahan. Dengan cara itulah tubuh dapat dipertahankan dalam keadaan lurus. Tetapi bagaimanapun anda harus mengalami sendiri bagaimana caranya menjalankan gerakan naik turun dari gerakan ikan lumba-lumba sebelum dapat berenang dengan baik sebagaimana seharusnya.¹⁷

Gaya kupu-kupu atau yang dikenal juga dengan *butterfly stroke* dalam bahasa Inggris merupakan gaya yang cukup sulit dikuasai karena harus menggunakan kekuatan, kelentukan, dan koordinasi yang baik pada penguasaan gaya tersebut. Kekuatan yang digunakan dalam gaya kupu ini adalah renang yang menggunakan kekuatan kedua lengan untuk membantu pernafasan dengan mengangkat kepala yang tadinya berada di dalam air hingga keluar dari dalam air sehingga mulut dapat mengambil nafas saat

¹⁷David Haller, *Belajar Berenang (Bandung:2013)*, h.27

kepala berada di atas permukaan air. Gaya kupu-kupu juga membutuhkan kelentukan pinggang untuk memudahkan seseorang saat berenang gaya kupu-kupu karena saat di dalam air seseorang yang berenang gaya kupu-kupu harus bergerak dengan gerakan dolphin yang dimana gerakan tersebut membutuhkan gerakan tubuh yang lentuk untuk menggerakkan pinggang, paha dan kaki seperti layaknya gerakan ikan lumba-lumba berenang.

Teknik-teknik renang gaya kupu-kupu :

1. Posisi Tubuh
2. Gerakan Kaki
3. Pernafasan
4. Koordinasi kaki-nafas
5. Rotasi tangan¹⁸

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tehnik renang gaya kupu-kupu terdiri dari sikap tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan dan pernafasan dalam renang gaya kupu-kupu.

Teknik-teknik renang gaya kupu-kupu menurut Indik Karnadi

Sumarno :

1. Posiisi badan
2. Gerakan kaki

¹⁸Dinas Olahraga dan Pemuda Provinsi DKI Jakarta, *Teknik Dasar Olahraga Renang* (Jakarta:2006), h. 26

3. Gerakan lengan
4. Pernafasan
5. Gerakan keseluruhan¹⁹

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teknik renang gaya kupu-kupu terdiri dari sikap tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, pernafasan, serta gerak keseluruhan.

Apabila dirinci teknik gaya kupu-kupu terdiri dari 5 bagian yaitu :

1. Posisi Badan
2. Gerakan Kaki
3. Gerakan Lengan
4. Pernafasan
5. Gerakan Keseluruhan atau Kordinasi Gerakan.²⁰

1. Sikap tubuh

Sikap tubuh yang dibutuhkan pada gaya kupu-kupu sama seperti pada gaya bebas yaitu hidrodinamis hampir sejajar dengan permukaan air (Streamline).²¹

¹⁹Karnadi Indik, dkk, *Renang* (Jakarta: Universitas Terbuka, 2010) h. 2.62

²⁰Sukur Abdul & Fajar Vidya Hartono, *Teori Dan Praktek Renang (Renang Gaya Dada dan Renang Gaya Kupu-Kupu)* (Jakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan UNJ, 2015) h. 43

²¹Dinas Olahraga dan Pemuda Provinsi DKI Jakarta, *Loc.cit.*

Dalam setiap renang kita harus ingat bahwa posisi badan harus diusahakan sedatar mungkin dengan permukaan air. Pada gaya kupu-kupu terjadi gerakan dari tubuh yang naik-turun secara vertikal sesuai dengan irama gerakan dari kaki dalam pukulan dolphin.²²

Patokan posisi tubuh melihat sikap kepala ada 3 macam : (Leonid Makarenko, Ph.DUSSR), saat masuknya tangan :

- a. Kepala masuk lebih dalam hingga dibawah lengan.
- b. Kepala hampir sejajar dengan lengan.
- c. Kepala diatas lengan.²³

Posisi tangan, kepala dan kaki dalam sikap tubuh. :

- Berdiri dengan punggung menempel di dinding, rentangkan lengan di atas kepala. pegang satu tangan di atas yang lain, sehingga mereka membuat poin
- Meremas telinga Anda dengan tangan Anda, meraih lebih tinggi dengan tangan Anda. tekan tangan, kepala, leher, bahu, tulang belakang, dan kaki ke dinding.
- Memegang posisi Anda di dinding, regangkan seluruh tubuh Anda ke atas. angkat tulang rusukmu. berdiri berjinjit Anda

²²Karnadi Indik, dkk, *Renang* (Jakarta: Universitas Terbuka, 2010) h. 2.62

²³Dinas Olahraga dan Pemuda Provinsi DKI Jakarta, *Loc.cit.*

- Masuk ke dalam air dan dorong dinding sepenuhnya ke bawah air, segera dengan asumsi posisi yang sama seperti Anda berlatih melawan dinding. jadilah tinggi. menjadi sempit. rasakan diri Anda memotong air tanpa perlawanan²⁴

Sikap tubuh pada gaya kupu-kupu sama seperti pada gaya crawl yaitu hidrodinamis, atau hampir sejajar dengan permukaan air (*streamline*). Patokan posisi tubuh melihat dari sikap kepala ada 3 macam , yaitu (1) kepala masuk lebih dalam hingga dibawah lengan, (2) kepala hampir sejajar dengan dengan lengan, (3) kepala diatas lengan. Posisi tubuh gaya kupu-kupu selalu berubah-ubah sesuai dengan irama gerakan tungkai, tubuh naik saat lecutan tungkai menendang kebawah, tubuh turun mengikuti gerakan lengan masuk ke air agar lengan dapat mengayun dengan sempurna dan gerakan tungkai pada saat menendang tidak terlalu dalam.²⁵

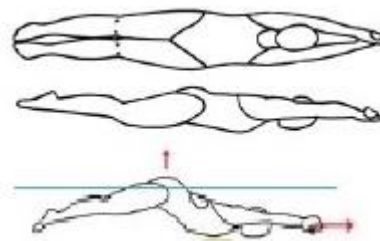
Ada dua hal yang perlu diperhatikan pada gaya kupu-kupu agar dapat menghasilkan posisi badan yang *stream line*, yaitu : (1) pada waktu bernafas kepala diusahakan naik tidak terlalu tinggi, asalkan mulut telah keluar dari permukaan air dan cukup untuk mengambil nafas. Segera setelah selesai pengambilan nafas kepala menunduk kembali untuk menjaga posisi badan

²⁴Blythe Lucero, *The 100 Best Swimming Drills*, (Maidenhead : Meyer & Meyer Sport, 2011), h.40

²⁵Sukur Abdul & Fajar Vidya Hartono, *Loc.cit.*

yang *stream line*. (2) Gerakan menendang atau dorongan dari kedua tungkai diusahakan tidak terlalu dalam karena hanya akan menambah tahanan depan saja dan berusaha pada saat menekuk lutut diusahakan sedikit saja jangan terlalu dalam, apabila bengkokan sendi lutut terlalu dalam, tendangan tungkai tidak efisien dan tahanan depan menjadi lebih besar.²⁶

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sikap tubuh dalam renang gaya kupu-kupu yaitu tidak semua anggota tubuh berada di dalam air, tetapi sikap tubuh yang dibutuhkan adalah streamline atau hampir sejajar dengan permukaan air. Gerakan dalam renang gaya kupu-kupu juga memiliki gerakan yang bergerak secara vertikal yaitu naik-turun gerakan tubuh seperti ikan lumba-lumba berenang.



Gambar 5. Sikap Tubuh

Sumber : Blythe Lucero, *The 100 Best Swimming Drills*, (Maidenhead: Meyer & Meyer Sport, 2011), h. 40

²⁶*Ibid.* h. 44

2. Gerakan tungkai

- a. Gerakan kaki naik turun secara kontinyu dengan sumber tenaga pangkal paha.
- b. Fase istirahat pada gerakan ini dilakukan saat kaki naik keatas dan fase bekerja disaat kaki menekan kebawah dan diakhiri dengan lecutan punggung kaki.
- c. Gerakan kaki pada dasarnya terdiri dari dua tekanan utama yaitu tekanan kuat dan tekanan lemah. Kedua gerakan itu dilakukan secara berangkai.
- d. Naik-turun kedua kaki berada pada satu bidang datar.
- e. Tingkat kelentukan kaki sangat diperlukan, terutama pada engkel kaki.
- f. Tekanan gerakan kaki bagi mereka yang baru belajar, agar tidak terlebih dahulu ditekan kuat dan lemah, yang lebih penting adalah melakukan gerak naik turun pada satu bidang datar.
- g. Saat kedua kaki melipat pada lutut (fase istirahat) sudut yang dibentuk pada lutut adalah 70-80 derajat.
- h. Agar diperhatikan saat melipat kaki, hendaknya tidak menarik lutut kebawah, melainkan menarik betis/tungkai kaki bawah keatas dan untuk membantu gerak itu, bisa paha sedikit dibuka.

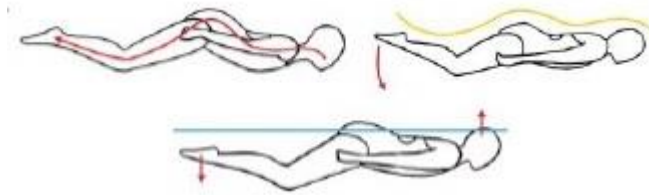
- i. Disaat melakukan gerak memukul kedua belah kaki dan diakhiri dengan lecutan punggung kaki, agar diusahakan posisi akhir hingga kaki lurus kebawah, dengan gerak ini bisa memaksa pinggul naik keatas permukaan air.²⁷

Tendangan pertama dilakukan dengan kuat dan cepat sedangkan tendangan kedua pelan dan tidak dalam. Fungsi dari tendangan kedua untuk menormalkan gerakan pertama sehingga pantat tidak muncul tinggi keatas, hal ini akan dapat mengurangi tahanan depan. Ayunan pada gaya kupu-kupu bukan hanya ayunan kaki saja tetapi merupakan gerakan seluruh bagian tubuh dengan puncak pada getaran telapak kaki.²⁸

Pada pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa gerakan kaki dalam renang gaya kupu-kupu sebenarnya hampir sama dengan gerakan kaki pada renang gaya bebas, yaitu bergerak naik turun secara vertikal. Perbedaan antara renang gaya bebas dengan renang gaya kupu-kupu ialah gerakan kaki pada renang gaya kupu-kupu dilakukan naik turun dengan bersama-sama (serentak) antara kaki kanan dan kaki kiri secara continue dan sumber tenaga dari pangkal paha.

²⁷Dinas Olahraga dan Pemuda Provinsi DKI Jakarta,*Op.cit.* h. 27

²⁸Sukur Abdul & Fajar Vidya Hartono,*Op.cit.* h. 46



Gambar 6. Gerakan Kaki

Sumber : Blythe Lucero, *The 100 Best Swimming Drills*, (Maidenhead: Meyer & Meyer Sport, 2011), h. 231

3. Gerakan lengan

Gerakan lengan dari gaya kupu-kupu ini serupa dengan gaya bebas, tetapi kedua lengan harus bekerja bersama-sama. Untuk melakukan gerakan ini dibutuhkan bahu yang kuat. Semakin kuat ayunan kebelakang (menuju paha) di bagian akhir setiap gerakan semakin cepat pulalah laju di dalam air.²⁹

Pada gaya kupu-kupu kedua lengan harus digerakan secara serempak dan simetris antara lengan kiri dan lengan kanan.³⁰

Pada dasarnya, gerakan lengan gaya kupu-kupu dilakukan secara bersama-sama antara lengan kanan dan lengan kiri yang melakukan gerakan mengayuh sehingga terjadi gerak laju kedepan.³¹

Urutan gerakan lengan pada gaya kupu-kupu yaitu sebagai berikut :

- a. Gerakan lengan pada saat akhir dayungan untuk persiapan recovery

²⁹Marta Dinata, Tina Wijaya, *Renang* (Jakarta: Cerdas Jaya, 2006), h.48

³⁰Indik Karnadi, dkk. *Op.cit.* h.2.65

³¹Sukur Abdul & Fajar Vidya Hartono, *Loc.cit.*

- b. Gerakan lengan pada pelaksanaan recovery, dengan melemparkan lengan kearah samping diatas permukaan air.
- c. Gerakan lengan pada akhir recovery, dimana kedua tangan masuk kedalam air didepan kepala pada garis bahu.
- d. Kedua lengan masuk kedalam air (entry) dengan sikap kepala tunduk.
- e. Kedua lengan mulai melakukan tarikan keatas lurus
- f. Kedua lengan mulai bergerak ke arah dalam masih dalam tarikan dengan menekuk lengan pada persendian siku.
- g. Kedua lengan mulai dengan dorongan kearah dalam.
- h. Kedua lengan pada akhir dayungan, dimana kedua ibu jari menyentuh paha.³²

Fase menarik atau Fase menyapu kedalam :

- a. Fase masuk kedalam hendaknya didahului dengan posisi telapak tangan yang membentuk sudut dengan air antara 30-40°.
- b. Saat melakukan sapuan kedalam agar dilakukan dengan ayunan lengan bawah hingga kedua tangan berada siap untuk mendorong.
- c. Ayunan atau sapuan lengan tangan bagian bawah berakhir hingga membentuk sudut pada sikut berkisar 90°.

³²Karnadi Indik, dkk, *Op.cit.*h. 2.66

- d. Untuk putra, rangkaian gerak mulai dari fase membuka keluar hingga fase mengayun atau menyapu kedalam hendaknya membentuk lubang kunci yang agak besar
- e. Akhir dari fase ini berada dibawah dada bagian bawah.
- f. Sumber tenaga yang digunakan saat ayunan kedalam adalah lengan bagian bawah.³³

Fase menarik atau fase menyapu kedalam (*Pull phase* atau *Inward sweep*) hendaknya didahului dengan telapak tangan yang membentuk sudut dengan air antara 30°-40°. Saat melakukan sapuan kedalam agar dilakukan dengan ayunan lengan bawah hingga kedua tangan berada dalam keadaan siap untuk mendorong. Ayunan atau sapuan lengan bagian bawah berakhir hingga membentuk sudut pada siku berkisar pada 90°. ³⁴

Fase Mendorong (Push Phase) :

- a. Sebelum mulai fase mendorong, putarlah kedua tangan hingga kedua ujung tangan menunjuk kearah dasar kolam dengan telapak tangan menghadap ke arah perpanjangan tubuh bawah. Kerjakan fase mendorong dari posisi bawah dada hingga berakhir di bawah pangkal

³³Dinas Olahraga dan Pemuda Provinsi DKI Jakarta, *Op.cit.* h. 31

³⁴Sukur Abdul, & Fajar Vidya Hartono, *Op.cit.*h. 48

paha dengan akhir dorongan kesamping telapak tangan. Sedikit diputar hingga menghadap kedalam.

- b. Usahakan agar akhir dorongan, dikerjakan hingga kedua lengan lurus kebelakang.³⁵

Fase mendorong (*Push Phase*) sebelum memulai mendorong, putarlah kedua tangan hingga kedua ujung jari tangan menunjuk kearah dasar kolam dengan telapak tangan menghadap keluar kearah perpanjangan tubuh bawah, kerjakan fase mendorong mulai dari fase bawah dada hingga berakhir dibawah pangkal paha dengan akhir dorongan kesamping, telapak tangan sedikit diputar hingga menghadap kedalam. Usahakan agar akhir dorongan, dikerjakan hingga kedua lengan lurus kebelakang.³⁶

Fase istirahat (Recovery Phase)

Ketika kedua tangan keluar dari permukaan air setelah melakukan dorongan, agar diperhatikan saat keluarnya telapak tangan tetap menghadap kedalam, sehingga telapak tangan keluar pada satu lubang dengan garis lurus yang memanjang tubuh.³⁷

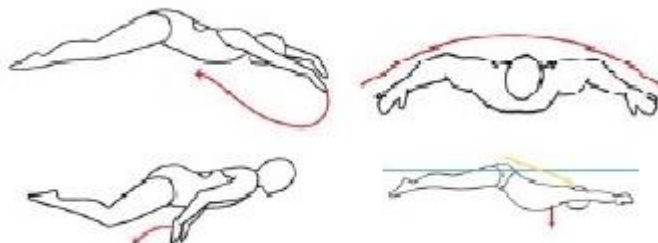
³⁵Dinas Olahraga dan Pemuda Provinsi DKI Jakarta, *Loc.cit*

³⁶Sukur Abdul & Fajar Vidya Hartono, *Op.cit.* h. 49

³⁷Dinas Olahraga dan Pemuda Provinsi DKI Jakarta, *Op.cit.* h. 32

Fase gerakan lengan gaya kupu-kupu ini dimulai dengan fase masuknya tangan kepermukaan air (*Entry Phase*), dapat dilakukan dengan cara didahului kedua ujung jari dan kedua ibu jari. Sebagai akibat masuknya ibu jari lebih dahulu, maka kedua telapak tangan akan menghadap keluar.³⁸

Pada penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa gerakan lengan pada renang gaya kupu-kupu sama seperti gerakan lengan pada renang gaya bebas. Perbedaan gerakan lengan renang gaya bebas dengan renang gaya kupu-kupu ialah kedua lengan harus digerakan secara bersama-sama (serentak) antara lengan kanan dan lengan kiri.



Gambar 7. Gerakan Lengan

Sumber : Blythe Lucero, *The 100 Best Swimming Drills*, (Maidenhead: Meyer & Meyer Sport, 2011), h. 240

³⁸Sukur Abdul & Fajar Vidya Hartono, *Op.cit.* h. 47

4. Pengambilan nafas

Pernafasan pada gaya kupu-kupu dilakukan dengan mengangkat kepala kedepan seperti gaya dada. Pengangkatan kepala dilakukan pada saat akhir dari tarikan dan permulaan dari dorongan lengan. Naiknya kepala dari permukaan air diusahakan sedikit mungkin, asal mulut telah keluar dari permukaan air dan dapat melaksanakan pernapasan. Pengambilan napas dilakukan dengan cepat dengan cara membuka mulut lebar-lebar dan memasukan udara secara meledak (cepat). Secepatnya setelah mengambil napas, kepala segera diturunkan lagi untuk menghindari bertambahnya tahanan depan. Pengeluaran udara dilakukan didalam air pada saat kepala akan keluar dari permukaan air. Pengeluaran udara juga dilakukan secara meledak (cepat).³⁹

Mengambil nafas pada gaya kupu-kupu bisa dilakukan dengan mengangkat kepala dengan arah pandangan kedepan dan mengambil nafas dengan arah pandangan kedepan. Bagi mereka yang baru belajar, saat mengambil nafas dilakukan dengan bantuan bahu, sedangkan yang sudah terlatih dilakukan dengan bantuan leher dan lentingan tubuh.⁴⁰

Pengambilan nafas (*breathing*) pada renang gaya kupu-kupu bisa dilakukan dengan mengangkat kepala dengan arah pandangan kedepan, dan mengambil napas dengan pandangan kesamping dengan putaran leher

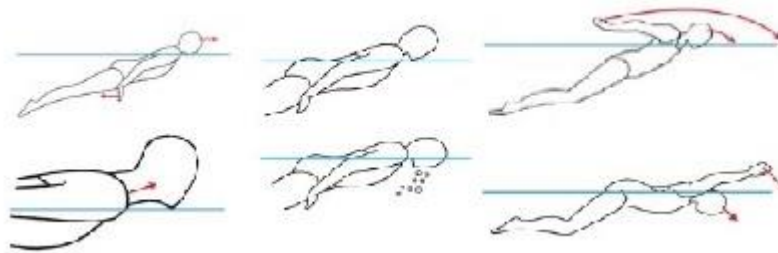
³⁹Karnadi Indik, dkk.*Op.cit* h.2.68

⁴⁰Dinas Olahraga dan Pemuda Provinsi DKI Jakarta,*Op.cit.* h. 28.

seperti pada gaya bebas. Pada saat kedua tangan mulai ditarik, kepala diangkat ke permukaan air dan sekaligus mulut dibuka untuk mengambil udara. Pada saat kedua tangan di lempar kedepan, leher ditekuk kedepan, sehingga kepala masuk lebih dulu kedalam air dari kedua tangan, pada saat kepala masuk ke dalam air hembuskan udara pernafasan melalui mulut dan hidung.⁴¹

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pengambilan nafas pada renang gaya kupu-kupu tidak jauh berbeda seperti pengambilan nafas pada renang gaya dada dan gaya bebas. Gerakan pengambilan nafas pada renang gaya kupu-kupu mengangkat kepala keatas permukaan air dengan arah pandang kedepan dan kesamping. Gerak pernafasan juga dilakukan pada saat lengan melakukan gerakan tarikan. Mengeluarkan nafas dilakukan setelah pengambilan nafas selesai dilakukan dengan diikuti gerakan lengan memutar kedepan.

⁴¹Sukur Abdul & Fajar Vidya Hartono, *Op.cit*.h. 50



Gambar 8. Pengambilan Nafas

Sumber : Blythe Lucero, *The 100 Best Swimming Drills*, (Maidenhead: Meyer & Meyer Sport, 2011), h. 257

5. Koordinasi kaki, nafas, tangan

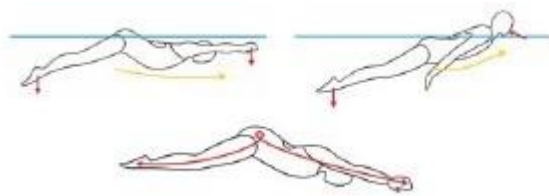
Pada gaya kupu-kupu ini harus ada persesuaian gerakan antara gerak lengan dengan gerakan kaki. Persesuaian tersebut terutama berhubungan dengan sikap badan yang naik turun secara vertikal dengan meliuk-liuk seperti halnya ikan dolphin yang sedang berenang. Pada ketiga gaya lain, sikap tubuh dalam renangan adalah lurus, sedang pada gaya kupu-kupu meliuk-liuk secara vertikal. Pada satu kali putaran lengan terjadi tendangan kaki dua kali, keras dan lemah. Pada saat permulaan tarikan, dilakukan tendangan kaki yang pertama (keras) dan pada saat dorongan lengan, dilakukan tendangan kaki yang kedua (lemah).⁴²

Kordinasi gerakan pada renang gaya kupu-kupu adalah koordinasi yang meliputi: koordinasi kaki-nafas-tangan yang juga disebut dengan renang lengkap. Diawali dengan gerakan meluncur kedepan, gerakan kaki dilakukan

⁴²Karnadi Indik, dkk. *Loc.cit.*

dua kali pukulan, dilanjutkan dengan gerakan tangan satu kali secara bersamaan disertai dengan pengambilan nafas yang dilakukan secara berulang.⁴³

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa melakukan gerakan renang gaya kupu-kupu tubuh melakukan gerak koordinasi dengan berbagai gerakan gaya kupu-kupu antara gerak kaki, nafas dan lengan, digabungkan seperti yang telah dijelaskan diatas berbagai macam gerakan gaya kupu-kupu untuk dapat melakukan gerakan renang gaya kupu-kupu yang baik.



Gambar 9. Koordinasi Gerakan

Sumber : Blythe Lucero, *The 100 Best Swimming Drills*, (Maidenhead: Meyer & Meyer Sport, 2011), h. 266

3. Pemula

Pemula berasal dari kata dasar yaitu mula. Mula-mula anak tersebut bermain air dikolam renang, kata tersebut merupakan salah satu contoh kata dasar mula. Kata pemula dapat diartikan sebagai objek dari anak tersebut yang baru memulai kegiatan bermain airnya dikolam renang. Anak tersebut

⁴³Sukur Abdul & Fajar Vidya Hartono, *Op.cit.* h. 51

baru mengenal atau baru memulai kegiatannya bermain di kolam renang oleh karena itu anak tersebut dikatakan pemula.

Dalam cabang olahraga renang, perenang dapat dikatakan pemula atau tidak dapat dibedakan melalui beberapa kategori pengelompokan umur. Cabang olahraga renang memiliki beberapa macam kelompok umur yang telah ditetapkan oleh Pengurus Besar Renang Seluruh Indonesia (PB PRSI).

Pengelompokan Umur

- Kelompok Umur Senior : 19 Tahun dan diatasnya.
- Kelompok Umur I : 16-18 Tahun.
- Kelompok Umur II : 14-15 Tahun.
- Kelompok Umur III : 12-13 Tahun.
- Kelompok Umur IV : 11 Tahun kebawah.⁴⁴

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pemula yang memiliki kata dasar mula dan dapat menjadi salah satu objek kata dari anak yang baru memulai kegiatan bermain ini ternyata memiliki kategori pengelompokan umur yang telah ditetapkan oleh lembaga Pengurus Besar Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PB PRSI). Kelompok umur yang telah ditetapkan dan dapat dikatakan pemula ialah kelompok umur III dan kelompok umur IV.

⁴⁴Ketentuan Perlombaan. *Indonesia Open Aquatic Championship 2018-swimming*.

4. Permainan

Bermain adalah kegiatan untuk bersenang-senang yang terjadi secara alamiah. Tidak merasa terpaksa untuk bermain, tetapi akan memperoleh kesenangan, kenikmatan, informasi, pengetahuan, imajinasi, dan motivasi bersosialisasi. Bermain memiliki fungsi yang sangat luas, mengembangkan fisik, motorik, sosial, emosi, kognitif, daya cipta (kreativitas), bahasa, perilaku, ketajaman penginderaan, melepaskan ketegangan, dan terapi bagi fisik, mental ataupun gangguan perkembangan lainnya.⁴⁵

Cowel dan Hazelton dalam Sukinata (1998:9) yang menyatakan bahwa melalui bermain akan terjadi perubahan yang positif dalam hal jasmani, sosial, mental dan moral. Melalui bermain juga memberikan perubahan secara fisik dalam hal peningkatan kemampuan unsur-unsur fisik seperti kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, kelincahan, daya tahan, ketepatan dan koordinasi.⁴⁶

Permainan adalah sebuah aktifitas rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang dan melakukan olahraga ringan. Dalam melakukan permainan ada yang di sebut dengan aturan permainan, yaitu

⁴⁵Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd. *Bahan Ajar Teori Bermain*, (Jakarta: Program Studi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, 2013), h.2

⁴⁶A.M. Bandi Utama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* Volume 8, Nomor 1, April 2011 *Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani*, (Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2011), h.4

bentuk kegiatan yang di kerjakan dengan mengikuti aturan tertentu. Biasanya terlebih dahulu ada kesepakatan antara peserta untuk mendiskusikan bagaimana jalannya permainan dan peraturan apa saja yang harus dijalankan atau bisa saja guru yang menjadi penengah dan peraturan permainan juga dibuat oleh guru sehingga peserta hanya tinggal mengikuti instruksi guru saja.

Permainan adalah suatu kegiatan aktifitas fisik yang di lakukan di waktu luang dan tanpa adanya paksaan dari orang lain. Permainan juga dapat di rancang dengan berbagai macam kegiatan seperti aktifitas fisik yang dapat membantu meningkatkan kemampuan anak dalam belajar melalui pengalaman belajar. Permainan juga dapat menjadi bahan kepada anak untuk memberikan wawasan dan pengalaman dalam belajar dari anak yang belum mengenal sampai anak mengetahui dan dari yang tidak dapat di lakukan-nya sampai bisa melakukan-nya.

Permainan juga merupakan salah satu aktivitas yang sangat penting bagi anak, remaja, maupun orang dewasa. Karena permainan adalah salah satu rancangan dimana seorang anak bebas dalam melakukan suatu kegiatan dalam keadaan kapanpun, dimanapun dan dengan siapapun. Melalui permainan seorang anak juga dapat membantu aktivitas seorang anak untuk mencapai perkembangan yang utuh, fisik yang baik, intelektual, berjiwa sosial, bermoral dan mengenal emosional.

Banyak sekali manfaat-manfaat yang di dapat oleh seorang anak apabila seorang anak melakukan aktivitas permainan dalam kegiatan sehari-hari. Selain anak tersebut bersenang-senang dengan teman-nya karena bermain, secara tidak langsung anak tersebut juga dapat menerima pembelajaran dalam permainan yang selalu anak tersebut lakukan dalam aktifitas permainan sehari-harinya yang selalu di lakukan oleh rekan-rekan bermainnya. Begitu pula pengaruhnya permainan terhadap remaja serta orang dewasa

5. Permainan Air

Permainan air adalah aktivitas fisik yang di lakukan oleh beberapa orang untuk mengisi waktu luangnya dengan bersenang-senang tanpa adanya paksaan dari orang lain. Permainan air juga salah satu aktivitas yang hampir menyerupai permainan-permainan pada umumnya. Perbedaan aktivitas permainan air dengan permainan-permainan pada umumnya yaitu tempat dimana permainan-permainan tersebut dilakukan. Biasanya permainan-permainan pada umumnya dilakukan di darat seperti dilapangan tanah, didalam kelas dan di hutan tetapi aktivitas permainan air dilakukan di tempat yang berbeda seperti kolam renang, pantai, danau dan tempat lainnya yang permainan-permainan tersebut dapat dilakukan di air.