

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Keterlibatan anak dalam olahraga adalah aspek gerak sebagai kunci aktivitas kehidupan sehari-hari, sehingga banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan perkembangan anak yang menunjang masa depan mereka. Olahraga dengan konsep permainan merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam menarik minat anak dalam mengisi aktivitas sehari-hari yang positif dan bermanfaat bagi kesehatan. Selain itu, olahraga dapat berfungsi sebagai kegiatan rekreasi yang menyenangkan dan berkontribusi terhadap pemenuhan hiburan pribadi, maupun kelompok. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Olahraga Nasional, olahraga air baru-baru ini meningkat popularitasnya di Indonesia, menarik minat yang cukup besar karena jenisnya yang beragam.

Salah satu olahraga air yang dapat dilakukan untuk mengisi waktu luang adalah renang. Renang merupakan aktivitas di air yang mudah didapat karena mudah untuk dilakukan dan bermanfaat bagi anak. Renang adalah cabang olahraga yang cocok untuk individu dari segala usia, termasuk anak kecil dan orang dewasa, serta bayi dengan usia beberapa bulan (Arifin, 2021).

Manfaat renang sangat penting bagi anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga air. Seperti bentuk latihan aerobik lainnya, berenang memiliki potensi untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular,

meningkatkan kekuatan jantung dan efisiensi pemanfaatan oksigen oleh paru-paru.

Kategorisasi usia anak yang memperkenalkan olahraga telah ditetapkan, bahwa disiplin renang akuatik dapat diperkenalkan pada usia muda (Ginting et al., 2020). Proses belajar berenang idealnya dimulai antara usia 3-7 tahun, anak-anak yang mengkhususkan diri dalam eksplorasi akuatik pada usia 9-11 tahun, dan mencapai kinerja puncak antara usia 16-18 tahun.

Umur 9-11 tahun merupakan fase awal yang mempengaruhi pola pikir anak, dalam teori tahap perkembangan psikososial Erikson, anak usia 9-11 tahun berada dalam tahap "**Industry vs. Inferiority**" (Erik Erikson., 1963). Pada tahap ini, anak mulai mengembangkan kompetensi dan kepercayaan diri melalui pencapaian di sekolah dan kegiatan lainnya. Anak-anak di usia ini cenderung ingin menunjukkan kemampuannya dan merasa bangga dengan hasil kerja keras mereka. didasarkn oleh logika tetapi tidak jarang pula didorong oleh perasaan atau emosi. Mereka telah mampu berpikir secara abstrak dan mempertimbangkan gambaran besar. Tetapi, dalam situasi tertentu mereka masih kurang mampu menerapkannya.

Ketika di kalangan teman sebaya di sekolah, akan terjadi banyak sekali kejadian-kejadian yang akan dialami para anak tersebut, khususnya tentang hubungan sosial dengan lingkungan sekitar. Pada masa tersebut, terjadi suatu pengelompokan dengan teman yang dirasa cocok saja, juga membatasi diri dengan orang lain. Semua hal itu dapat berpengaruh dengan tumbuh

kembangnya anak tersebut.

Selain untuk latihan air, renang juga bisa diselingi dengan bermain. Bermain adalah hak dasar seorang anak. Bermain merupakan kegiatan mengekspresikan diri tanpa paksaan dengan perasaan senang dan dapat memberikan banyak manfaat terhadap perkembangannya. Bermain dianggap sebagai metode yang sangat efektif untuk memfasilitasi upaya pendidikan selama tahun formatif seorang anak. Sangat penting bagi mereka berada dalam lingkungan yang menyenangkan, menggunakan berbagai pendekatan, teknik, sumber daya, dan platform yang memiliki kapasitas untuk memikat pelajar muda dan kondusif untuk pemahaman dan partisipasi mereka (Miati Putri & Supriyono, 2021).

Bermain di lingkungan tertentu mencerminkan emosi anak karena diciptakan untuk meningkatkan keterampilan tertentu yang diperoleh selama perjalanan pendidikan (Godbout & Gréhaigne, 2022). Dengan permainan, aktivitas didalam kolam renang akan menimbulkan kepercayaan terhadap diri sendiri, sehingga akan menerima bentuk latihan berikutnya yang diajarkan oleh pelatih.

Dengan berusaha untuk mengangkat (mengapung) semua bagian tubuh di atas permukaan air, perkembangan otot secara keseluruhan meningkat secara signifikan. Meneliti manfaat renang mengungkapkan bahwa itu olahraga serbaguna yang cocok untuk mencapai tujuan, rekreasi, pendidikan, pemulihan, pelestarian diri, maupun prestasi.

Belajar gerak dapat dianggap sebagai literasi pertama yang sangat

perlu kita peroleh sebagai manusia (Ydo, 2021). Penelitian sebelumnya yang mengkaji *physical literacy* dalam konteks ECEs (Buckler & Bredin, 2021) bersama Whitehead (2019) konseptualisasi, identifikasi hal-hal berikut sebagai domain inti *physical literacy*: motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan mengambil tanggung jawab atas keterlibatan seumur hidup dalam *physical activity*.

Literasi fisik paling baik dipahami sebagai pembelajaran seumur hidup yang terjadi di empat domain perkembangan (psikomotor, kognitif, afektif, dan sosial) dan diekspresikan melalui pengalaman individu dalam gerakan dan aktivitas fisik (Barnett et al., 2022). Model permainan baru yang dirancang untuk implementasi dalam kolektif Sparta *Swimming School*. Permainan ini terintegrasi dengan peralatan akuatik, seperti *board*, *pull buoys*, *paddle*, dan juga memanfaatkan bola karet.

Penelitian ini akan lebih difokuskan ke kebugaran fisik, kebugaran fisik sendiri memiliki arti kemampuan tubuh dalam menjalankan tugas sehari-hari secara efisien untuk jangka waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan. Renang gaya bebas sendiri dapat terbagi berbagai macam fokus yaitu, gerakan putaran lengan, *kicking* gaya bebas, posisi kepala, hingga koordinasi antara gerakan tangan dan kaki.

Di tengah meningkatnya kesadaran akan pentingnya kebugaran fisik, *physical literacy* menjadi fokus utama dalam pengembangan anak-anak dan remaja. Sparta *Swimming School*, sebuah lembaga pendidikan renang

terkemuka yang memiliki beberapa cabang di Bekasi, Jawa Barat, memahami pentingnya mengintegrasikan pembelajaran keterampilan air dengan konsep *physical literacy* (Corbin, 2022). Dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan renang gaya bebas dan memastikan perkembangan holistik para siswa, model permainan air yang inovatif dirancang.

Penelitian akan menggali lebih dalam tentang permainan air agar anak tidak merasa bosan dan dapat mempelajari gaya renang dengan lebih menyenangkan, terutama pada gaya bebas. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih lanjut untuk seorang anak akan lebih tertarik dan mendapatkan kepercayaan diri melalui permainan air yang telah dikembangkan ini, agar lebih bervariasi.

Upaya yang menyenangkan ini dilakukan pada hari Kamis di Kranggan *Waterpark*, menumbuhkan rasa kebebasan berenang di antara anak-anak untuk mencegah kegiatan monoton dari rutinitas sehari-hari. Pendekatan ini selaras dengan karakteristik anak, pada akhirnya menumbuhkan antusiasme yang lebih besar untuk terlibat dengan permainan ini karena rasa menyenangkan.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai Model Permainan Air Berbasis *Physical Literacy* Untuk Renang Gaya Bebas Pada *Sparta Swimming School*.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, fokus penelitian

berjudul Model Permainan Air berbasis *Physical Literacy* untuk Renang Gaya Bebas Pada Sparta *Swimming School* adalah memodifikasi permainan air agar mendapatkan kepercayaan diri dan renang gaya bebas dengan menyenangkan dalam renang gaya bebas di Sparta *Swimming School*.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah diuraikan tentang Model Permainan Air Berbasis *Physical Literacy* Untuk Renang Gaya Bebas Pada Sparta *Swimming School*, menyimpulkan tentang, bagaimana model permainan air berbasis *physical literacy* untuk renang gaya bebas pada Sparta *Swimming School*?

### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian tentang model permainan air berbasis *physical literacy* untuk renang gaya bebas di Sparta *Swimming School* memiliki beberapa manfaat yang signifikan. Hasil penelitian dapat membantu klub renang dalam mengembangkan psikomotor, kognitif, afektif dan sosial dari seorang anak dalam melakukan latihan renang gaya bebas melalui permainan air berdasarkan prinsip-prinsip *physical literacy*. Ini akan membantu dalam memaksimalkan potensi pembelajaran dan perkembangan keterampilan renang gaya bebas.

#### **1. Meningkatkan keterlibatan dan motivasi**

Dengan memahami bagaimana model permainan air berbasis *physical literacy* dapat meningkatkan keterampilan renang, klub renang dapat mengimplementasikan strategi yang

lebih menarik dan menyenangkan.

## 2. Peningkatan kesehatan dan kesejahteraan

Dengan meningkatkan kemampuan renang gaya bebas, akan memperoleh manfaat kesehatan fisik dan mental yang signifikan. Selain itu, olahraga air juga dikaitkan dengan manfaat kesejahteraan mental seperti mengurangi stress dan meningkatkan suasana hati.

