

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berenang mempengaruhi aktivitas fisik di air yang menggunakan gerakan tubuh untuk berpindah secara efisien dari satu tempat ke tempat lain. Kegiatan ini biasanya berlangsung di kolam, sungai, lautan dan tempat perairan lainnya. Gerakan renang meliputi penggunaan bagian tubuh seperti tangan, kaki, pernapasan melalui mulut kemudian menghembuskan udara sebanyak-banyaknya ke dalam air, dan penggunaan alat bantu seperti pelampung (*kick board, noodles, pull buoy*).

Berenang tidak hanya sebuah cabang olahraga, tetapi dianggap sebagai keterampilan hidup yang penting karena merupakan keterampilan yang berguna untuk keselamatan di air dan keadaan darurat lainnya. Berenang salah satu kegiatan fisik yang terkenal di kalangan masyarakat umum yang menyenangkan dan dapat digunakan sebagai rekreasi sejak bayi hingga dewasa. Berenang bukan hanya kegiatan rekreasi, tetapi juga termasuk kegiatan olahraga dan terdapat ajang perlombaan. Dalam perlombaan renang ini merupakan salah satu cabang olahraga yang dilakukan di dalam air. Olahraga di air lainnya yaitu menyelam, renang indah, polo air, dan renang perairan terbuka.

Renang merupakan olahraga yang memerlukan suatu koordinasi untuk menyeimbangkan aktivitas di darat dan di air. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia tidak hanya harus hidup di darat, namun terkadang juga harus bertahan hidup di permukaan air. Pendapat Elizabeth (2019) menyatakan bahwa olahraga renang suatu bentuk aktivitas fisik dan anaerobik untuk tubuh dengan gerakan yang berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Olahraga renang termasuk olahraga untuk pembakaran kalori dan baik untuk pertumbuhan tubuh manusia seperti menambah tinggi badan. Sehingga kita dapat bergerak dan berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain di permukaan air pada berenang.

Sangat penting bagi anak untuk terlibat dalam kegiatan olahraga air. Pada usia dini mereka harus melakukan berbagai kegiatan motorik untuk memperluas cakrawala anak. Saat usia antara 5 hingga 6 tahun, seorang anak diharapkan untuk bisa berenang dan memiliki pengetahuan berenang yang baik. Anak usia dini yang berada pada rentan usia 5 sampai 6 tahun adalah saat yang tepat untuk pengenalan air. Kemampuan pernapasan di air dapat dilakukan melalui konsep bermain atau permainan di air. Hal ini bertujuan untuk memberikan sebuah stimulasi serta rangsangan terhadap anak dan untuk melindungi diri dari tenggelam pada berenang.

Permainan aktivitas *Aquatic* (Permainan dalam air) adalah salah satu cara untuk membuat anak merasa tenang dan senang dalam beraktivitas di air. Cara ini mendukung pembelajaran aktivitas di air sebagaimana standarisasi keselamatan. Permainan air dilakukan dengan tujuan untuk pengenalan terhadap air, dimana anak

saat melakukan permainan tersebut dapat mengenal sifat air yang dingin, benda-benda air, atau hambatan ke atas dan hambatan ke depan yang cukup besar. Melalui metode permainan air membuat anak menjadi senang dan nyaman. Pembelajaran yang menggunakan metode permainan juga dapat membangun kepercayaan diri dan tidak membuat siswa takut dengan air ataupun takut tenggelam (Susanto, 2016). Pembelajaran yang menggunakan metode permainan, membuat materi yang disampaikan akan terserap lebih mudah oleh anak, anak menjadi lebih terampil dalam melakukan aktivitas renang.

Permainan air untuk anak merupakan cara anak untuk bereksplorasi, mengekspresikan diri, mempelajari keterampilan baru, dan menggunakan simbol untuk mewakili dunianya. Anak-anak mulai memahami pengalaman mereka melalui permainan. Bermain menjadi salah satu dari pendekatan efektif dalam memberikan aktivitas belajar pada anak. Pendekatan pembelajaran menggunakan metode permainan mulai dari usia dini hingga remaja berpedoman pada sebuah program kegiatan yang dirancang untuk mengembangkan secara optimal seluruh perilaku dan keterampilan dasar yang ada pada anak.

Permainan air pada pembelajaran renang terdiri dari beberapa teknik yaitu: teknik pernapasan pada air, teknik luncuran di air, gerakan tungkai, gerakan tangan dan gerakan koordinasi (Karnadi, 2019). Hal yang paling utama yang harus diajarkan pada anak yaitu teknik pernapasan, karena pembelajaran teknik pernapasan ini sangat menunjang ke tahap berikutnya. Pembelajaran ini dimulai secara bertahap dan prosedural dengan gerakan yang sederhana

mungkin. Berikut adalah cara yang sering digunakan oleh guru atau pelatih renang, yaitu :

1. Membuat gelembung (*bubble*) melalui mulut.
2. Membuat gelembung (*bubble*) melalui mulut tetapi hidung tetap terbuka.
3. Membuat gelembung (*bubble*) melalui hidung dengan mulut tertutup.

Tugas tenaga pendidik yang terpenting adalah memahami kekurangan teknik dasar pada berenang untuk anak hingga dewasa. Ditinjau dari aspek pendidikan anak usia dini, anak yang merasa nyaman dengan air akan mencoba teknik dasar dalam berenang tanpa menyadari bahwa sebenarnya mereka sedang belajar dengan metode permainan air. Melalui hal-hal yang menyenangkan tersebut maka akan dapat mendukung perkembangan kebugaran pada anak.

Fakta dilapangan yang terjadi saat ini, kemampuan pernapasan renang masih belum mencapai sesuai dengan apa yang diharapkan oleh guru dan pelatih. Guru dan pelatih sering menemukan anak yang tidak berani bernapas di dalam air, tersedak air, masuk air melalui hidung, menahan napasnya di air, hal yang paling memprihatinkan adalah anak sangat ragu dalam melalukan tiupan udara di atas permukaan air melalui mulut (*Blow The Water*), sehingga hanya dapat membasuh muka hingga kepalanya (*Submers*).

Anak-anak yang belum mengetahui pernapasan di air, biasanya tidak mudah dalam mengambil udara di atas permukaan air dan kemudian masuk ke dalam permukaan air dengan membuang sisa-sisa pembakaran melalui mulut dan hidung. Hal ini terjadi karena kebiasaan kita sehari-hari bernapas melalui hidung, oleh karena itu, perlu memberikan stimulasi atau latihan-latihan yang menyenangkan

seperti menggunakan metode bermain, sehingga anak dapat menguasai pernapasan di air dalam waktu yang relatif dan efisien.

Bernapas dalam berenang adalah salah satu kebutuhan yang penting. Bernapas dengan benar merupakan salah satu komponen penting agar berenang tidak mudah lelah. Ini sangat mudah dipahami karena bagaimanapun bernapas suatu kebutuhan manusia setiap saat. Dalam pernapasan terjadi dua tahap yaitu : inspirasi pernapasan dan ekspirasi pernapasan. Inspirasi pernapasan atau mengambil napas adalah proses aktif yang dilakukan oleh kerja otot, diawali dengan sayap hidung mengembang dan kontraksi diafragma meluaskan rongga dada dari atas sampai bawah, yaitu ventrikel. Sedangkan ekspirasi pernapasan atau mengeluarkan napas adalah saat udara dipaksa keluar oleh pengendoran otot dan karena paru-paru mengempes kembali, disebabkan sifat elastis paru-paru. Gerakan ini disebut proses pasif.

Usia dini merupakan klasifikasi usia yang tepat untuk memperkenalkan olahraga akuatik renang pada anak (Sofan, 2019). Anak usia dini (usia emas) menjadi waktu yang sangat potensial untuk melatih dan mengembangkan berbagai potensi multi kecerdasan yang dimiliki anak. Pendapat Hibana (2018) menyatakan bahwa pada anak usia dini ini usia yang sangat cocok untuk mengembangkan berbagai macam potensi, dengan adanya pendidikan yang terencana dan sistematis yang sesuai dengan norma-norma dan nilai kehidupan yang dianut. Adanya berbagai program pendidikan yang dirancang dengan baik, anak akan mampu mengembangkan segenap potensi yang dimiliki, baik dari aspek fisik, sosial, moral, emosi, kepribadian dan lain-lain.

Anak usia dini memiliki batasan usia tertentu, karakteristik yang unik, dan berada pada suatu proses perkembangan yang sangat pesat dan fundamental bagi kehidupan berikutnya. NAEYC membagi anak usia dini menjadi 0-3 tahun, 3-5 tahun, dan 6-8 tahun (Suryana, 2017). Menurut definisi ini anak usia dini merupakan kelompok manusia yang berada pada proses pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini mengisyaratkan bahwa anak usia dini adalah individu yang unik yang memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, sosio-emosional, kreativitas, bahasa dan komunikasi yang khusus sesuai dengan tahapan yang sedang dilalui oleh anak tersebut.

Berdasarkan uraian diatas tentang anak usia dini dapat disimpulkan bahwa anak usia dini adalah usia 0 sampai 6 tahun yang mengalami pertumbuhan yang sangat pesat, dan memiliki perkembangan yang sangat fundamental untuk perkembangan usia selanjutnya. Pada usia dini disebut dengan *golden age*, karena pada masa ini sangat menentukan bagaimana kehidupan anak selanjutnya.

Model permainan air untuk meningkatkan kemampuan pernapasan di air pada anak usia dini belum ada hingga saat ini. Pada penelitian ini, peneliti memilih model permainan air yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan pernapasan di air, Penelitian ini mencoba membuktikan bahwa permainan air dapat meningkatkan kemampuan pernapasan di air pada anak usia dini.

Hasil studi literatur dari berbagai macam referensi yang diperoleh dari penelitian terdahulu yaitu penelitian (Mujibuddin, 2018) yang berjudul Model Pembelajaran Pernapasan Renang Melalui Permainan Di Air Untuk Siswa Prasekolah Dan Taman Kanak-Kanak. Dari hasil penelitian tersebut, dapat

disimpulkan penelitian ini hanya berfokus pada model pembelajaran pernapasan menggunakan alat dan tanpa alat melalui permainan di air dapat digunakan dalam proses kegiatan belajar mengajar, serta kurangnya variasi permainan air untuk meningkatkan kemampuan pernapasan di air pada renang ini dan masih dibutuhkannya pengembangan model permainan air yang bervariasi lagi yang memiliki tingkatan dari yang termudah hingga tersulit untuk menstimulasi anak sehingga permainan tersebut lebih menyenangkan saat dimainkan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Puspitorini, 2017) yang berjudul Model Pembelajaran Berorientasi Fundamental dengan Permainan Air Untuk Anak 5-6 Tahun. Dari hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan penelitian ini hanya berfokus pada seberapa efektif permainan air dengan hasil penerapan desain model dengan tujuan penelitian ini. Penelitian pada tahap ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain penelitian pra-eksperimental dalam bentuk desain pretest-posttest satu grup. Serta kurangnya variasi permainan air untuk meningkatkan kemampuan pernapasan di air pada renang ini dan masih dibutuhkannya pengembangan model permainan air yang bervariasi lagi yang memiliki level dari yang termudah hingga tersulit untuk menstimulasi anak sehingga permainan tersebut lebih menyenangkan saat dimainkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Maryam Novita Sary, yang berjudul Model Pembelajaran Pengenalan Air (MNS) Berbasis Bermain Dalam Olahraga Renang Bagi Siswa Sekolah Dasar Yang Mempunyai Rasa cemas Berenang. Dari hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan penelitian ini hanya berfokus pada penerapan model pembelajaran pengenalan air dalam olahraga renang untuk siswa sekolah

dasar, memiliki unsur berhitung, mengenal bentuk, dan mengenal warna serta menggunakan cara bermain dan alat-alat yang menarik serta modern. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah ceklis observasi, uji efektifitas model menggunakan tes tingkat kecemasan pada pembelajaran pengenalan air dalam olahraga renang bagi siswa sekolah dasar dengan melihat hasil tingkat kecemasan dalam proses pembelajaran pengenalan air dalam olahraga renang.

Berdasarkan latar belakang, fenomena terjadi di lapangan, dan beberapa penelitian terdahulu, membuat peneliti tertarik untuk membuat Model Permainan Air Untuk Meningkatkan Kemampuan Pernapasan di Air Pada Anak Usia Dini. Penelitian ini bertujuan untuk membantu guru dan pelatih dalam memperbaiki pembelajaran pada anak dengan menggunakan metode permainan air. Peneliti yakin bahwa banyak instansi lainnya yang memiliki masalah yang sama, harapannya bahwa model permainan air yang sudah dibuat dapat mengurangi kejenuhan dalam pembelajaran renang terutama terkait belajar teknik pernapasan di air.

Kemudian dengan penelitian ini dibuat dan diarahkan untuk anak dapat mampu meningkatkan kemampuan pernapasan di air pada renang dengan baik agar mengurangi rasa trauma ketika di air, rasa tidak percaya diri ketika di air dan dapat meningkatkan keberanian anak ketika di air. Pada penelitian ini tujuan akhir dan keterbaruan penelitian ini yaitu diharapkan anak pada saat melakukan aktivitas di air mampu mengurangi rasa tidak percaya diri ketika di air, mengurangi rasa traumatik ketika berada di lingkungan air.

Dengan adanya model-model permainan air yang sudah dibuat ini anak dapat melakukan permainan dari level yang termudah yaitu, hanya melakukan permainan *Blow The Water* dan *Submers* baik menggunakan media yang menarik ataupun tanpa media, hingga level yang tersulit yaitu *Bubbling* dengan melakukan permainan *Underwater* dengan mengambil objek seperti *Toys Dive* dengan model permainan air ini anak dapat terstimulasi untuk meningkatkan kemampuan pernapasan di air berenang.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan permasalahan yang peneliti identifikasi, agar tidak terjadi perluasan makna dan istilah dalam masalah penelitian ini maka dibatasi dengan memilih satu masalah penelitian yaitu Model Permainan Air Untuk Meningkatkan Kemampuan Pernapasan di Air Pada Anak Usia Dini.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dirumuskan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a) Bagaimanakah model permainan pernapasan di air untuk anak usia dini (5-6 tahun) ?
- b) Apakah model permainan air efektif untuk meningkatkan kemampuan pernapasan di air?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan wawasan sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis : Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dalam konsep permainan di air yang termasuk dalam olahraga rekreasi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan serta referensi tentang model permainan air untuk meningkatkan kemampuan pernapasan di air pada anak usia dini.
2. Kegunaan Praktisi :
 - a) Bagi Anak :
 - a. Memberikan suasana yang baru dalam proses belajar dengan konsep permainan di air sehingga anak merasakan kenyamanan, keamanan serta kesenangan dalam belajar dan bermain.
 - b. Anak menjadi lebih mudah untuk menyerap materi dengan permainan di air untuk meningkatkan kemampuan pernapasan di air.
 - c. Anak menjadi lebih termotivasi dalam permainan air untuk meningkatkan kemampuan pernapasan di air karena model permainan yang bervariasi.

b) Bagi Pelatih / Guru :

- a. Mengoptimalkan proses permainan bidang olahraga rekreasi terutama pada materi permainan air untuk meningkatkan kemampuan pernapasan di air serta memberikan inspirasi agar lebih inovatif dalam menggunakan media permainan.
- b. Memperluas pengetahuan tentang metode permainan terutama pada materi permainan air untuk meningkatkan kemampuan pernapasan di air.
- c. Membantu pelatih dalam menyajikan sebuah materi permainan air yang baik dan benar.

