

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang menjadi salah satu kegiatan menyenangkan yang sering dijadikan sebagai sarana di bidang rekreasi dengan tujuan untuk mengisi waktu luang. Meskipun bertujuan rekreasi untuk mengisi waktu luang, renang memerlukan gerakan koordinasi untuk dapat menyeimbangkan aktivitas di air. Dengan kata lain, renang memiliki berbagai keunikan selain untuk rekreasi, prestasi, dan juga sebagai sarana untuk mengembangkan gerakan koordinasi tubuh di air.

Renang merupakan suatu aktivitas yang melibatkan pergerakan di dalam air, biasanya dilakukan tanpa alat bantu buatan. Renang juga merupakan suatu kegiatan olahraga yang sangat digemari masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Berenang dapat dilakukan oleh anak kecil, dewasa bahkan orang tua (Endrawan, 2023). Menurut penjelasan dari para ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa renang merupakan salah satu olahraga air yang dapat dilakukan oleh siapa saja di waktu senggangnya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh.

Aktivitas renang dapat memberikan dampak yang sangat positif bagi kesehatan tubuh karena melatih hampir seluruh otot dan persendian saat berenang. Berenang bisa dinikmati oleh semua orang, apapun jenis kelaminnya. Renang adalah salah satu cabang olahraga yang bisa diajarkan pada semua umur, baik itu

anak-anak maupun orang dewasa, bahkan bayi yang berumur beberapa bulan juga sudah bisa diajarkan renang (Hasmarita, 2020). Dari penjelasan ahli di atas dapat disimpulkan bahwa renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan kepada semua kategori umur, dan apa pun jenis kelaminnya. Selain itu renang dapat memberikan dampak positif untuk kesehatan tubuh, karena pada aktivitas renang semua anggota tubuh saling berkoordinasi dalam melakukan pergerakan di air.

Seiring berkembangnya ilmu pada dunia renang, renang menjadi olahraga yang semakin populer bagi semua orang. Olahraga renang sebuah keterampilan yang dapat digunakan bagi anak untuk bermain, menjaga kebugaran tubuh, dan juga sangat memungkinkan untuk meraih prestasi. Selain menjadikan renang sebagai sebuah olahraga, renang juga bisa dijadikan sebagai sarana untuk bersantai atau bermain.

Permainan didefinisikan sebagai sebuah kompetisi antar pemain yang berinteraksi satu sama lain dengan mengikuti aturan untuk mencapai tujuan tertentu (Pranata, 2023). Sementara bagi anak, kegiatan bermain dapat mengembangkan pikiran dan tubuhnya. Dalam konsep bermain, anak secara spontan melakukan sebuah tindakan aktif dan tidak disadari. Menurut penjelasan tersebut, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa dengan melakukan suatu aktivitas atau kegiatan bermain, anak dapat terstimulasi secara cepat untuk melakukan tindakan atau aksi aktif tanpa disadari.

Permainan air memberikan kesempatan anak untuk berinteraksi dengan air tanpa disadari (Ginting, 2020). Permainan air dapat dapat menstimulasi tumbuh kembang anak untuk belajar berjalan, berlari, menyelam, melompat dari depan ke belakang, dari samping ke samping, bahkan terkadang terjatuh ke dalam air. Dengan memberikan permainan air di kolam renang kepada anak, rasa takut anak terhadap air akan hilang. Seiring berjalannya waktu, anak menjadi semakin percaya diri dan mampu menerima segala bentuk konsep aktivitas atau kegiatan di air.

Pendapat Huizinga (1980) menyatakan bahwa kebutuhan bermain (*play*) memiliki relasi dengan berbagai bidang lainnya dan menjadi bagian dalam kehidupan manusia. Menurut pendapat dari ahli di atas peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa *play* atau bermain adalah perbuatan yang menyenangkan dan menarik, bermain juga menjadi kegiatan aktif yang melibatkan fisik dan mental, objek dan ide.

Berdasarkan teori dari George Torkildsen dalam bukunya yang berjudul *leisure and recreation management* (Januaris Anggoa, 2011) definisi berkaitan dengan *leisure* antara lain: a. Waktu luang sebagai waktu (*leisure as time*) Waktu luang digambarkan sebagai waktu senggang setelah segala kebutuhan yang mudah telah dilakukan. Yang mana ada waktu lebih yang dimiliki untuk melakukan segala hal sesuai dengan keinginan yang bersifat positif, b. Waktu luang sebagai aktivitas (*leisure as activity*) waktu luang berisikan berbagai macam kegiatan yang mana seseorang akan mengikuti keinginannya sendiri baik untuk beristirahat, menghibur diri sendiri, menambah pengetahuan atau mengembangkan keterampilannya secara objektif atau untuk meningkatkan keikutsertaan dalam bermasyarakat, c. Waktu

luang sebagai suasana hati atau mental yang positif (*leisure as an end in itself or a state of being*) Waktu luang harus dimengerti sebagai hal yang berhubungan dengan kejiwaan dan sikap yang berhubungan dengan hal-hal keagamaan, hal ini bukan dikarenakan oleh faktor-faktor yang datang dari luar. Hal ini juga bukan merupakan hasil dari waktu senggang, liburan, akhir pekan, atau liburan panjang.

Berdasarkan dari pendapat ahli di atas peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa *leisure* merupakan sebuah waktu yang memiliki beberapa versi yaitu waktu luang sebagai waktu (*leisure as time*), waktu luang sebagai aktivitas (*leisure as activity*), dan terakhir waktu luang sebagai suasana hati atau mental yang positif (*leisure as an end in itself or a state of being*).

Pendapat Nurlan Kusmaedi (2002) menyatakan bahwa rekreasi adalah suatu kegiatan pengisi waktu luang yang melibatkan fisik, mental/emosi dan sosial yang mengandung sifat pemulihan kembali kondisi seorang dari segala beban yang timbul akibat kegiatan kegiatan sehari-hari dan dilaksanakan dengan kesadaran sendiri. Menurut pendapat dari ahli tersebut peneliti mengambil kesimpulan bahwa rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan pada saat waktu luang atau waktu senggangnya dengan tujuan untuk menciptakan rasa kesenangan dan bersifat untuk mengembalikan kondisi seseorang dari segala beban pada rutinitas hariannya.

Fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa kemampuan mengapung di air pada anak masih belum memenuhi harapan guru dan pelatih. Guru dan pelatih sering menemukan anak usia dini belum berani untuk mengapung di air. Kecemasan yang tinggi terhadap air membuat anak tidak percaya diri, posisi

tubuh belum *relax* atau tenang saat berada di lingkungan air sehingga membuat anak tidak merasakan rasa nyaman dan aman. Satu hal yang lebih mengkhawatirkan adalah sulit bagi anak untuk dapat mengatur posisi tubuh mereka ketika mengapung di air baik *front float* atau mengapung di air dengan posisi tubuh telungkup maupun *back float* atau mengapung di air dengan posisi tubuh terlentang.

Mengapung menunjukkan kemampuan seseorang dalam memposisikan anggota badannya di permukaan air baik dalam posisi *front float* atau telungkup maupun posisi *back float* atau terlentang. Posisi tubuh ketika mengapung di air merupakan dasar *stroke* atau teknik dalam gaya renang. Ketika seseorang sudah memiliki daya apung yang baik, otomatis posisi badannya sudah pasti *streamline* atau sejajar dengan air.

Menurut hukum Archimedes “ suatu badan dalam zat cair tetap terapung dengan suatu tekanan berat badan yang terangkat sebanding dengan zat cair yang di pindahkan ”. Mengapung di air merupakan dasar untuk seseorang mahir berenang. Seseorang yang memiliki daya apung yang baik akan lebih mudah untuk bisa belajar berenang. Dengan demikian, mengapung di air memegang peranan yang penting karena menjadi titik awal untuk *beginner swimmer* atau perenang pemula bisa berenang.

Mengapung sebuah karakteristik alami tubuh dan tidak perlu dipelajari. Pada prinsipnya posisi mengapung di air dapat dilakukan secara spontan, yang merupakan wujud pergerakan pusat gravitasi dan pusat daya apung. Posisi berenang yang mempengaruhi mengapung di air, posisi lengan, posisi kepala, posisi tubuh,

posisi tungkai, dan koordinasi. Mengapung di air merupakan modal dasar untuk dapat berenang dengan baik, karena pada prinsipnya renang adalah menirukan benda yang terapung di air, kemudian digerakkan untuk dapat berpindah tempat (Subagyo, 2015).

Olahraga air seperti berenang dapat dikenalkan dan dipelajari sejak anak berusia dini. Waktu ideal untuk mulai belajar berenang adalah antara usia 3 dan 7 tahun. Olahraga air seperti berenang sangat penting dilakukan oleh anak usia dini, untuk memperluas wawasannya tentang berbagai aktivitas fisik.

Anak usia dini merupakan individu yang mempunyai potensi perkembangan dan pertumbuhan yang pesat dalam kehidupannya (Nur, 2020). Anak usia dini menjadikan fase usia emas, karena pada fase usia ini seseorang dapat menerima dan memilih sebuah informasi dengan cepat. Dari kutipan ahli di atas bisa disimpulkan bahwa anak usia dini merupakan fase usia emas untuk mengembangkans potensi yang ada pada diri anak serta untuk menstimulasi tumbuh kembang anak yang baik untuk kehidupan anak. Anak usia dini yang berada pada rentan usia 1 hingga 6 tahun dan 1 hingga 8 tahun, pada fase ini lebih mudah untuk memperkenalkan pengenalan mengapung di air dengan konsep permainan air dengan tujuan memberikan stimulasi serta rangsangan terhadap tumbuh kembang dan motorik anak.

Pendapat Zaman (2020) menyatakan bahwa periode anak usia dini ialah usia emas masa pertumbuhan dan perkembangan seorang manusia. Pengalaman anak pada usia dini akan mempengaruhi pola kehidupan selanjutnya. Dengan pesatnya pertumbuhan dan perkembangan pada usia dini, maka pada tahap ini sangat bagus

untuk memberikan pendidikan dan rangsangan aktivitas atau kegiatan berbasis permainan kepada anak, sehingga anak-anak bisa merasakan suasana hati yang gembira.

Penelitian tentang model permainan air untuk meningkatkan kemampuan mengapung di air pada anak usia dini belum ada hingga saat ini. Pada penelitian ini, peneliti memilih model permainan air untuk meningkatkan kemampuan mengapung di air. Penelitian ini mencoba membuktikan bahwa melalui permainan air dapat meningkatkan kemampuan mengapung di air pada anak usia dini.

Hasil studi literatur dari berbagai macam referensi yang diperoleh dari penelitian terdahulu yaitu 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 tingkat pembelajaran pengenalan air dalam olahraga renang bagi siswa sekolah dasar dengan melihat hasil tingkat kecemasan dalam proses pembelajaran pengenalan air dalam olahraga renang.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sunandarti, 2017) yang berjudul Mekanika Gaya Apung Pada Olahraga Renang. Dari hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan penelitian ini hanya berfokus pada penjumlahan dari hasil pengamatan (observasi) terhadap gaya apung mahasiswa, pada penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Serta kurangnya variasi permainan air untuk meningkatkan kemampuan mengapung di air pada renang 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 ketika dimainkan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nur Sita Utami, 2014) yang berjudul Model Pengenalan Air Bagi Siswa Taman Kanak-Kanak. Dari hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan penelitian ini hanya berfokus pada pengenalan air bagi siswa TK dan hanya berfokus pada tujuan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Serta kurangnya variasi permainan air untuk meningkatkan kemampuan mengapung di air pada renang 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 ketika dimainkan.

Dari latar belakang, fenomena yang terjadi di lapangan, dan beberapa penelitian terdahulu, membuat peneliti tertarik untuk membuat model Model Permainan Air Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengapung di Air Pada Anak Usia Dini. Penelitian ini bertujuan untuk membantu pelatih dan guru dalam meningkatkan keterampilan mengapung di air pada anak usia dini dengan

menggunakan metode permainan air. Peneliti yakin bahwa banyak instansi lainnya yang memiliki masalah harapannya bahwa model permainan air yang sudah dibuat dapat mengurangi kejenuhan dalam aktivitas atau kegiatan berenang terkait tentang mengapung di air.

Kemudian dengan penelitian ini dibuat dan diarahkan untuk anak dapat mampu meningkatkan kemampuan mengapung di air pada renang dengan baik agar mengurangi rasa kecemasan yang tinggi terhadap air, dan rasa ketidaknyamanan ketika berada di lingkungan air. Pada penelitian ini tujuan akhir dan keterbaharuan penelitian ini yaitu diharapkan anak pada saat melakukan aktivitas atau kegiatan di air mampu mengurangi rasa kecemasan yang tinggi terhadap air, dan rasa ketidaknyamanan ketika berada di lingkungan air.

Dengan adanya model-model permainan air yang sudah dibuat ini anak dapat melakukan permainan dari level yang termudah hingga tersulit yaitu, hanya melakukan permainan *Front Float* baik menggunakan media yang menarik atau pun tanpa media, dan melakukan permainan *Back Float* baik menggunakan media yang menarik ataupun tanpa media, dengan model permainan air ini anak dapat terstimulasi untuk meningkatkan kemampuan mengapung di air.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka fokus penelitian ini adalah Model Permainan Air Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengapung di Air Pada Anak Usia Dini.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang dirumuskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana model permainan air yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan mengapung di air pada anak usia dini ?
2. Apakah model permainan air yang dibuat efektif untuk meningkatkan kemampuan mengapung di air pada anak usia dini ?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah wawasan sebagai berikut :

1. Kegunaan Teoritis : Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dalam konsep permainan terutama pada olahraga rekreasi terutama tentang materi permainan air. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan tentang model permainan air untuk meningkatkan kemampuan mengapung di air pada anak usia dini.
2. Kegunaan Praktisi :
 - a) Bagi Anak :
 1. Memberikan suasana yang baru dalam proses belajar dengan menggunakan konsep permainan air sehingga anak dapat merasakan kenyamanan, keamanan, serta kesenangan dalam belajar dan bermain.

2. Anak menjadi lebih mudah untuk menyerap materi dengan permainan air sehingga meningkatkan kemampuannya mengapung di air.

3. Anak menjadi lebih termotivasi belajar untuk meningkatkan kemampuan mengapung di air karena model permainan air yang bervariasi.

b) Bagi Pelatih / Guru :

1. Mengoptimalkan proses permainan bidang olahraga rekreasi terutama pada materi permainan di air untuk meningkatkan kemampuan mengapung serta memberikan inspirasi agar lebih inovatif dalam menggunakan media permainan.

2. Memperluas pengetahuan tentang metode permainan air untuk meningkatkan kemampuan mengapung di air.

3. Membantu pelatih dalam menyajikan sebuah materi permainan yang baik dan benar.