

BAB I

PENDAHULUAM

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, baik dari segi fisik maupun mental. Renang merupakan aktivitas fisik yang mampu meningkatkan daya tahan tubuh, koordinasi gerakan, serta kesehatan kardiovaskular secara menyeluruh. Dalam tinjauan sistematisnya, renang terbukti memberikan dampak positif terhadap kebugaran kardiorespirasi, fungsi jantung, kinerja motorik, dan komposisi tubuh, khususnya pada remaja awal. Selain itu, olahraga air ini juga dinilai aman dan efektif karena minim risiko cedera, sehingga sangat direkomendasikan untuk mendukung kesehatan fisik sejak usia dini hingga dewasa (Ferreira et al., 2024).

Namun, meskipun memiliki banyak manfaat, masih banyak orang yang belum memiliki kemampuan berenang yang baik. Minimnya edukasi mengenai pentingnya renang serta kurangnya minat dan motivasi masyarakat menjadi beberapa faktor utama yang menyebabkan rendahnya partisipasi dalam olahraga ini. Meskipun tingkat pengetahuan siswa tentang pembelajaran renang tergolong baik, terdapat ketimpangan dalam pemahaman terhadap aspek sarana dan prasarana, yang hanya mencapai 31%. Hal ini menunjukkan bahwa keterbatasan akses terhadap fasilitas renang masih menjadi hambatan signifikan dalam proses

pembelajaran. Selain itu, dominasi pengetahuan pada teknik renang (37%) dibandingkan dengan pemahaman tentang peraturan dan pengetahuan renang (32%) mengindikasikan perlunya metode pengajaran yang lebih menarik dan komprehensif untuk meningkatkan minat serta mengatasi ketakutan terhadap air (aquaphobia) yang masih dialami sebagian siswa (Aprizal et al., 2024).

Di tingkat pendidikan, renang sering kali tidak menjadi prioritas dalam kurikulum olahraga, terutama di sekolah-sekolah yang tidak memiliki akses ke kolam renang. Padahal kemampuan berenang sangat penting dalam mencegah kecelakaan seperti tenggelam, yang sering terjadi di kalangan anak-anak.

Tenggelam merupakan kecelakaan yang sangat berbahaya karena dapat menyebabkan kematian. Tenggelam adalah salah satu penyebab utama kematian global bagi anak-anak dan remaja berusia 1–24 tahun, dengan lebih dari 236.000 kematian setiap tahunnya. Faktor utama yang menyebabkan tingginya angka kematian ini adalah kurangnya keterampilan berenang dan minimnya edukasi tentang keselamatan di air (WHO, 2023).

Di Indonesia, meskipun data spesifik mengenai kasus tenggelam pada anak-anak masih terbatas, laporan menunjukkan bahwa kejadian orang tenggelam masih sering terjadi di berbagai daerah, baik di kolam renang, sungai, maupun pantai. Situasi ini diperparah dengan kurangnya program pembelajaran yang berorientasi pada keselamatan air, terutama di tingkat sekolah dasar. Oleh karena itu, perlu

adanya upaya konkret dalam meningkatkan keterampilan berenang anak-anak sebagai langkah pencegahan (Trifianingsih et al., 2024).

Anak-anak sekolah dasar, khususnya siswa kelas V SD Negeri Menteng 02 Jakarta, termasuk dalam kelompok yang rentan terhadap risiko tenggelam. Pada usia ini, mereka memiliki keingintahuan tinggi terhadap lingkungan sekitar, termasuk area perairan. Sayangnya, tidak semua anak memiliki kesempatan untuk belajar berenang dengan baik, baik karena keterbatasan fasilitas maupun kurangnya metode pengajaran yang efektif di sekolah. Proses pembelajaran renang tidak lepas dari berbagai kendala yang dihadapi oleh guru, terutama dalam menciptakan suasana belajar yang aman dan menarik bagi siswa. Salah satu tantangan terbesar adalah tingginya tingkat ketakutan dan kecemasan yang dialami siswa ketika belajar renang, yang berdampak pada rendahnya motivasi dan kepercayaan diri mereka saat berada di air. Temuan ini menegaskan pentingnya inovasi dalam metode pengajaran, di mana guru perlu merancang pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada teknik, tetapi juga mampu membangun rasa aman dan percaya diri siswa sejak awal proses pembelajaran renang (Arhesa et al., 2020).

Masalah ini terjadi di SD Negeri Menteng 02 Jakarta, yang merupakan salah satu sekolah dasar di ibu kota yang belum memiliki fasilitas kolam renang. Sebagian besar siswa belum memiliki keterampilan dasar berenang yang baik, sehingga mereka masih merasa takut atau enggan saat belajar renang. Selain di

lingkungan sekolah, masalah ini juga berhubungan dengan kondisi masyarakat sekitar. Banyak anak-anak yang tinggal di lingkungan dengan akses ke perairan terbuka, seperti sungai atau danau, namun tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang keselamatan air. Hal ini semakin meningkatkan risiko kecelakaan akibat tenggelam. Oleh karena itu, sekolah memiliki tanggung jawab besar dalam memberikan pendidikan yang tidak hanya berfokus pada teknik berenang, tetapi juga aspek keselamatan di air.

Masalah kurangnya keterampilan berenang pada siswa SD sudah terjadi sejak lama dan terus berlanjut hingga saat ini. Dalam beberapa tahun terakhir, kesadaran akan pentingnya pembelajaran renang semakin meningkat, terutama dengan adanya berbagai laporan mengenai kasus tenggelam yang melibatkan anak-anak. Namun, metode pembelajaran renang di sekolah dasar masih belum berkembang secara optimal untuk menjawab permasalahan ini. Kebutuhan akan metode pembelajaran yang lebih efektif semakin mendesak, terutama di era modern ini, di mana anak-anak cenderung kurang melakukan aktivitas fisik dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat digital. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran yang lebih inovatif dan menarik perlu segera diterapkan agar siswa lebih antusias dalam belajar berenang dan memahami pentingnya keselamatan di air.

Pentingnya penelitian ini didasarkan pada tingginya angka kecelakaan akibat tenggelam di kalangan anak-anak. Jika tidak segera ditangani, kasus tenggelam

akan terus meningkat, dan semakin banyak anak-anak yang kehilangan nyawa karena kurangnya keterampilan berenang. Oleh karena itu, sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki tanggung jawab dalam memberikan solusi untuk mengatasi masalah ini.

Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis masalah (Problem-Based Learning) dapat meningkatkan keterampilan dan pemahaman siswa dalam berbagai mata pelajaran, termasuk olahraga. Problem Based Learning (PBL) adalah pendekatan pembelajaran yang menempatkan siswa dalam konteks pemecahan masalah nyata untuk mendorong kolaborasi dan pengembangan skill. Siswa dilatih untuk berpikir kritis, berkomunikasi efektif, bekerja sama tim, kreatif, dan menyelesaikan masalah dunia nyata melalui pembelajaran berbasis masalah (Wardani, 2023). Dalam konteks pembelajaran renang, pendekatan ini memungkinkan siswa untuk memahami tidak hanya aspek teknis dari berenang tetapi juga pentingnya keselamatan air melalui simulasi masalah nyata.

Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah menggunakan model pembelajaran berbasis masalah (Problem-Based Learning atau PBL) dalam pengajaran renang gaya bebas. PBL merupakan pendekatan yang menekankan pada keterlibatan aktif siswa dalam menyelesaikan masalah nyata yang diberikan oleh guru. Dalam pembelajaran renang, siswa dapat diberikan situasi atau tantangan

tertentu yang harus mereka pecahkan secara berkelompok, seperti bagaimana cara mengapung dengan benar atau bagaimana mengatur napas saat berenang.

Dengan menerapkan PBL, siswa tidak hanya belajar teknik berenang secara teoritis, tetapi juga memahami bagaimana menghadapi situasi darurat di dalam air. Penggunaan model Problem Based Learning (PBL) dapat meningkatkan keterampilan psikomotorik siswa pada tema pembelajaran tertentu, karena siswa secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran yang berbasis masalah sehingga keterampilan motorik mereka meningkat (Dwi Putri, M. 2022). Selain itu, pembelajaran berbasis masalah (Problem-Based Learning/PBL) dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) terbukti efektif meningkatkan keaktifan, kreativitas, dan kemampuan berpikir kritis siswa, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar dan keterampilan pemecahan masalah secara signifikan (Ramlah & Nurnamira, 2023). Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya keterampilan berenang dan keselamatan air, sekolah perlu berperan aktif dalam menyediakan program pembelajaran yang efektif dan menarik. Program sosialisasi dan pelatihan yang dilaksanakan berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta secara signifikan terkait teknik berenang, peraturan keselamatan renang, dan pertolongan pertama dalam kecelakaan renang. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang terstruktur dan pelatihan praktis sangat penting untuk meningkatkan kesadaran keselamatan renang, terutama bagi kelompok rentan seperti anak-anak dan remaja yang sering menjadi korban kecelakaan tenggelam

(Amin et al., 2024). Oleh karena itu, penerapan metode pembelajaran berbasis masalah dalam pengajaran renang gaya bebas di SD Negeri Menteng 02 Jakarta diharapkan dapat menjadi solusi konkret dalam mengatasi rendahnya keterampilan berenang pada siswa dan mengurangi risiko kecelakaan akibat tenggelam di masa depan.

B. Faktor Penelitian

Penelitian ini berfokus pada penerapan model pembelajaran **Problem Based Learning (PBL)** dalam pembelajaran renang gaya bebas bagi siswa kelas V SD Negeri Menteng 02 Jakarta. Fokus utama penelitian ini adalah bagaimana metode PBL dapat meningkatkan keterampilan renang siswa, meningkatkan keberanian mereka dalam menghadapi air, serta membangun pemahaman mereka tentang keselamatan di lingkungan perairan. Selain itu, penelitian ini juga meneliti efektivitas metode PBL dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional serta faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilannya, seperti keterlibatan siswa, dukungan guru, dan ketersediaan fasilitas.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah model pembelajaran renang gaya bebas berbasis *problem based learning* sesuai pada siswa kelas 5 sekolah dasar ?
2. Apakah model pembelajaran renang gaya bebas berbasis *problem based learning* layak siswa kelas 5 sekolah dasar ?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat, kegunaan hasil penelitian dapat digunakan sebagai berikut:

1. Model pembelajaran renang gaya bebas ini dapat menjadi referensi guru dan pelatih serta mahasiswa yang sedang praktik mengajar ke sekolah dalam pemenuhan program pembelajaran.
2. Model pembelajaran renang gaya bebas ini dapat dipraktikkan didalam pembelajaran untuk Siswa Kelas V SD Menteng 02 Pagi
3. Model pembelajaran ini diharapkan dapat membantu Siswa Kelas V SD Menteng 02 Pagi dalam belajar renang gaya bebas dan meminimalisir terjadinya kasus tenggelam pada anak-anak.
4. Model pembelajaran renang gaya bebas ini dapat dipraktikkan pada saat oleh guru dan mahasiswa yang sedang praktik mengajar ke sekolah pada saat mengajar materi dan melatih renang.