

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas menggerakkan tubuh seperti menurut (Ekrima, 2019) Olahraga merupakan sebuah aktivitas gerak yang dilakukan manusia berdasarkan teknik-teknik tertentu. Dalam pelaksanaannya, olahraga sering kali mengandung unsur permainan yang memberikan rasa senang. Kegiatan ini biasanya dilakukan pada waktu luang dan memberikan kepuasan tersendiri bagi pelakunya.

Aktivitas yang akan melibatkan pikiran, tubuh, dan jiwa secara terpadu dan sistematis, bertujuan untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi fisik, mental, sosial, dan budaya. Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan masyarakat, yang dilakukan untuk kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat, sehingga olahraga rekreasi berada di ruang lingkup olahraga Masyarakat.

Keberadaan olahraga rekreasi di masyarakat dapat di definisikan sebagai kegiatan fisik yang dilakukan oleh individu, kelompok, atau masyarakat dengan tujuan mencapai kesehatan dan kebugaran jasmani, merasakan kegembiraan, membangun hubungan sosial, serta melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya baik di tingkat daerah maupun nasional. (Ardiansyah, Arif, et al., 2023)

Hubungan olahraga dan rekreasi memang erat, meskipun masing-masing mengandung makna tersendiri. Ketika kedua kata ini digabungkan, muncul sebuah

konsep yang kita kenal sebagai olahraga rekreasi (Sport Recreation). Ini merujuk pada aktivitas olahraga yang dilakukan dengan semangat dan keceriaan, serta banyak diminati oleh masyarakat.(Nababan, Dewi, and Akhmad 2018) dalam (Ramadhani & Putrianti, 2017)

Tidak hanya untuk kebugaran dan kesehatan tubuh, olahraga rekreasi juga sebagai kegiatan pengisi waktu luang yang menyenangkan, penuh kegembiraan, tanpa tekanan atau terikat pada suatu aturan, guna untuk menyegarkan pikiran dari rutinitas yang penat. olahraga rekreasi memiliki unsur-unsur yang berbeda dari olahraga lainnya seperti olahraga yang dilakukan di waktu luang, kegiatan yang penuh dengan kegembiraan sehingga dilakukannya dengan sukarela tanpa paksaan dan tidak memerlukan aturan yang mengikat. Dalam olahraga rekreasi juga meningkatkan rasa sosial karena akan melibatkan interaksi sosial, dalam aktivitas biasanya dilakukan Bersama teman, keluarga, atau komunitas untuk mempererat individu.

Aktivitas olahraga rekreasi tidak hanya dilakukan di darat tetapi juga bisa dilakukan di air. Olahraga rekreasi air bisa dilakukan di kolam renang, danau, sungai dan pantai. Aktivitasnya dapat berupa berenang, arung jeram, snorkeling, diving ataupun selancar. Manfaat dari olahraga rekreasi air selain menyegarkan tubuh juga dapat meningkatkan kesehatan secara fisik dan mental. Olahraga rekreasi air sendiri dapat dilakukan dengan hal menyenangkan seperti berenang sambil bermain.

Bermain di kolam bisa dilakukan dengan permainan air. Permainan air adalah kegiatan atau aktivitas menggerakkan tubuh di air untuk mendapatkan kesenangan.

Aktivitas permainan di kolam merupakan salah satu bentuk rekreasi yang digemari oleh berbagai kalangan. Permainan air di kolam tidak terpaku pada jenis kolam, yang terpenting bisa merasakan kesenangan ketika melakukannya. Beberapa aktivitas permainan air seperti lempar bola air, meluncur jauh, Tarik tambang air, mengambil benda yang tenggelam dan masih banyak lagi.

Dengan banyaknya permainan yang bisa dilakukan di air, membuat kita dengan mudah melakukan atau menciptakan permainan air yang menyenangkan untuk bersenang-senang dengan keluarga atau teman. Dengan permainan air juga bisa mencairkan suasana ketika sedang berada di kolam. Begitu banyak hal yang bisa dilakukan dari permainan air ini, sehingga permainan air ini dapat dirasakan manfaatnya.

Permainan air memiliki banyak manfaat seperti kebugaran fisik dan mental, hiburan dari penat, merefresh otak dan bisa sebagai penumbuhan sikap, seperti sikap kepercayaan diri, kekompakan, ataupun kebersamaan. Penumbuhan sikap bisa melalui berbagai macam cara, salah satunya dengan bermain permainan air dapat menumbuhkan sikap percaya diri.

Sikap percaya diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan atau potensi yang dimiliki ketika menghadapi berbagai situasi dalam hidup. Orang yang memiliki rasa percaya diri biasanya merasa tenang, tidak mudah ragu, dan mampu mengambil keputusan tanpa bergantung secara berlebihan kepada orang lain. Kepercayaan diri juga tercermin ketika seseorang bicara, bertindak, serta menghadapi tantangan atau kritik. Kepercayaan diri ini sangat penting dimiliki oleh anak-anak, remaja, maupun orang dewasa,

Memiliki kepercayaan diri sangat penting untuk anak-anak atau remaja sebagai permulaan mereka untuk bisa belajar dan mempunyai keyakinan diri untuk melakukan sesuatu, baik ketika sendiri maupun sedang di depan khalayak ramai. Kepercayaan diri juga berperan penting dalam keberhasilan seseorang dalam berbagai bidang seperti kehidupan, karier, hubungan sosial, maupun Pendidikan.

Membangun percaya diri dapat dimulai dengan mengenali dan menghargai kelebihan diri, menerima kekurangan sebagai bagian dari proses belajar, dan memberikan apresiasi terhadap setiap pencapaian sekecil apapun. Dengan begitu percaya diri ini perlu ditumbuhkan dengan berbagai cara. Yang terpenting mau memberi ruang kepada diri sendiri untuk sabar dalam belajar untuk menciptakan rasa percaya diri.

Sikap percaya diri tidak muncul begitu saja, melainkan berkembang melalui pengalaman, pembelajaran, dan dukungan lingkungan. Dalam pembelajaran bisa dilakukan dengan pembelajaran yang menyenangkan seperti bermain permainan air dengan tujuan pembelajaran yang efektif untuk anak-anak atau remaja yang masih belum memiliki sikap percaya diri.

Keresahan muncul dari hasil pengamatan langsung peneliti di lapangan, terutama ketika anak-anak berada di kolam renang. Terlihat jelas bagaimana sebagian dari mereka menunjukkan ekspresi takut, cemas, panik, dan bahkan enggan untuk masuk ke dalam air. Mereka merasa tidak yakin dengan kemampuan dirinya, ragu untuk bergerak, dan mudah panik saat kehilangan pijakan. Tidak sedikit pula yang menyampaikan pengalaman traumatis karena pernah tenggelam

atau hampir tenggelam. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberanian dan kepercayaan diri dalam berenang belum terbentuk secara optimal.

Masalah ini tidak bisa dianggap remeh. Ketidakmampuan berenang bukan hanya soal olahraga, tetapi menyangkut keselamatan nyawa. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 500.000 orang di dunia meninggal setiap tahun akibat tenggelam (Handayani et al., 2023). Angka tersebut sangat tinggi dan menunjukkan bahwa ketidaksiapan individu terhadap aktivitas di air adalah masalah serius yang harus segera diatasi. Apalagi Indonesia merupakan negara kepulauan yang lebih dari 70% wilayahnya terdiri dari perairan—laut, sungai, danau, dan kolam. Ini berarti, setiap individu memiliki kemungkinan besar untuk bersinggungan dengan air dalam berbagai situasi, baik itu dalam aktivitas sehari-hari maupun saat bencana alam terjadi.

Namun ironisnya, pembelajaran renang seringkali masih diperlakukan sebagai kegiatan tambahan, bukan kebutuhan. Bahkan ketika diberikan, pendekatannya cenderung teoritis dan kurang menyentuh aspek psikologis anak. Padahal, untuk anak-anak dan remaja yang belum percaya diri, pendekatan yang menyenangkan dan tidak menakutkan sangat dibutuhkan. Dalam hal ini, permainan air menjadi alternatif yang layak dipertimbangkan karena permainan tidak hanya menghibur, tetapi juga dapat mengembangkan aspek psikologis anak, seperti keberanian, rasa percaya diri, kemampuan bersosialisasi, hingga pengendalian emosi.

Sesuai dengan keresahan di atas maka penting sekali mengajarkan renang dari anak usia remaja ketika mereka sudah memahami intruksi dan pentingnya mempunyai kemampuan berenang. Tidak hanya untuk *water safety*, menurut (Sakti

Rumpoko et al., 2022) rata-rata anak usia 12-15 berenang dapat menambah pertumbuhan tubuh yang ideal. Dengan begitu masa remaja adalah waktu yang ideal untuk belajar renang karena merupakan golden age untuk peningkatan kebugaran dengan melakukan aktivitas renang serta waktu yang tepat dalam pembentukan karakter dan keterampilan sosial.

Dengan keresahan yang peneliti amati membuat Peneliti tertarik untuk memberikan cara yang mudah dan menyenangkan yang akan dikemas dengan menarik agar anak mampu melewati proses menumbuhkan sikap percaya diri ketika berenang dengan rasa senang dan gembira untuk anak-anak usia 12-15 tahun.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti bertujuan untuk memberikan aktivitas Permainan Air sebagai upaya menumbuhkan sikap percaya diri dalam berenang pada anak usia 12-15 tahun di lingkungan RT 002/RW 005 Kelurahan Bintaro. Maka penelitian ini berjudul *Pengaruh Permainan Air dalam Menumbuhkan Sikap Kepercayaan Diri dalam Berenang Pada Anak usia 12-15 tahun.*

B. Identifikasi Masalah

1. Kurangnya edukasi tentang pentingnya mempunyai kepercayaan diri ketika beraktivitas di air
2. Tingginya angka kematian di dunia akibat tenggelam
3. Pemberian edukasi hanya sebatas teori tanpa memberikan solusi secara langsung

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini agar tidak keluar dari garis pengamatan peneliti. Peneliti Membatasi ruang lingkup penelitian yaitu Pengaruh Permainan Air terhadap Kepercayaan Diri dalam Berenang pada Anak usia 12-15 tahun tahun 2025.

Agar penelitian ini lebih terfokus dan tepat pada tujuan serta manfaat, peneliti juga membatasi beberapa aspek yang akan di teliti :

1. Penelitian hanya kepada anak usia 12-15 tahun di lingkungan RT 002/RW 005 Kelurahan Bintaro.
2. Permainan yang diberikan akan membutuhkan beberapa alat yang diperlukan.
3. Berenang akan fokus pada berenang rekreasi dan kepercayaan diri dalam air tidak kepada Teknik gaya berenang.
4. Penelitian ini dilakukan oleh sampel anak-anak yang belum bisa berenang usia 12-15 tahun di lingkungan RT 002/RW 005 Kelurahan Bintaro.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus masalah diatas, permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Bagaimana kepercayaan diri dalam berenang pada anak usia 12-15 tahun di lingkungan RT 002/RW 005 Kelurahan Bintaro ?
2. Bagaimana implementasi Permainan Air terhadap kepercayaan diri dalam berenang anak usia 12-15 di lingkungan RT 002/RW 005 Kelurahan Bintaro ?
3. Apakah *Permainan Air* dapat mempengaruhi kepercayaan diri dalam berenang anak usia 12-15 di lingkungan RT002/RW 005 Kelurahan Bintaro ?

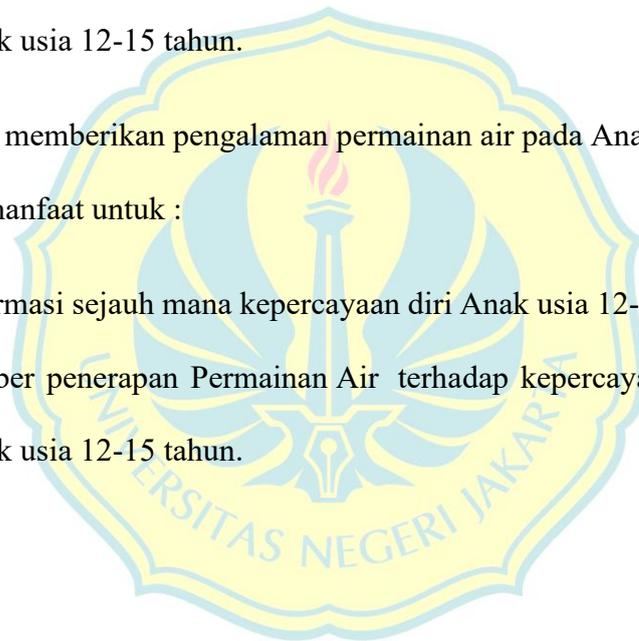
E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditentukan, maka kegunaan hasil penelitian, yaitu :

1. Mengetahui kepercayaan diri dalam berenang anak usia 12-15 tahun.
2. Memberikan implementasi mengenai Permainan air terhadap kepercayaan diri dalam berenang anak usia 12-15 tahun.
3. Mengetahui pengaruh dari Permainan Air terhadap kepercayaan diri dalam berenang anak usia 12-15 tahun.

Penelitian ini memberikan pengalaman permainan air pada Anak usia 12-15 tahun. Serta bermanfaat untuk :

1. Menjadi informasi sejauh mana kepercayaan diri Anak usia 12-15 tahun.
2. Sebagai sumber penerapan Permainan Air terhadap kepercayaan diri dalam berenang anak usia 12-15 tahun.



Intelligentia - Dignitas