

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keterampilan renang merupakan keterampilan hidup yang penting dan bermanfaat bagi kesehatan fisik, keselamatan, dan perkembangan manusia secara keseluruhan. Renang menjadi komponen penting bagi pendidikan jasmani di Indonesia yang berfungsi untuk meningkatkan pencapaian olahraga dan kesehatan nasional (Rezki et al., 2022) . Disamping itu, sebagai negara maritim dengan 2/3 wilayah adalah perairan, renang menjadi bagian integral bagi kehidupan bangsa. Renang menjadi salah satu *lifeskill* yang harus dimiliki oleh setiap individu untuk menghindari terjadinya kecelakaan air/tenggelam.

Berdasarkan data yang ditampilkan oleh Ikatan Dokter Anak Indonesia (2023) kasus tenggelam merupakan penyebab kematian akibat kecelakaan urutan ke-2 terbanyak pada rentang usia 1-24 tahun di Indonesia. Tenggelam merupakan kecelakaan air akibat seseorang tidak dapat berenang atau mempertahankan tubuh untuk dapat bernafas saat berada di air. Insiden tenggelam di Indonesia disebabkan oleh rendahnya pengenalan air yang terstruktur sejak usia dini pada anak-anak (Cenderadewi et.al, 2023). Pengenalan air dan pembelajaran teknik renang dapat dimulai dari lingkungan keluarga, satuan pendidikan maupun klub renang di Masyarakat.

Pembelajaran renang pada anak-anak di Indonesia telah mulai diterapkan pada satuan pendidikan. Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah di SD Islam Ash-Shiddiqiyyah, renang menjadi olahraga wajib bagi sekolah islam karena merupakan salah satu olahraga yang disunnahkan oleh nabi Muhammad SAW: *“Kalo di ash-shiddiqiyyah renang olahraga yang wajib pak, diwajibkan masuk ke kurikulum pembelajaran, ekstrakurikuler dan klub untuk pembinaan prestasi. Soalnya dalam islam renang menjadi salah satu olahraga sunnah nabi makanya sekolah berharap anak-anak bisa berenang dan bahkan bisa berprestasi dari renang”* (Wawancara dengan KS, 2 April 2026). Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa

renang menjadi olahraga yang diprioritaskan oleh sekolah dan perlu diajarkan sejak dini pada anak-anak.

Penguasaan keterampilan renang pada anak-anak selain berfungsi mencegah terjadinya tenggelam juga bermanfaat terhadap perkembangan fisik, motorik, kognitif, sosial, dan emosional terutama pada anak usia 8-10 tahun. Menurut Meinel dan Schnabel (2018), anak usia 8-10 tahun atau siswa Fase B sekolah dasar memiliki kemajuan yang cepat dalam kemampuan belajar motorik. Selain itu, partisipasi dalam kegiatan renang sejak dini dapat meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, serta daya tahan otot, yang berkontribusi terhadap pertumbuhan fisik dan kognitif (Sinclair & Roscoe, 2023). Oleh karena itu, penting sekali penguasaan keterampilan renang bagi anak-anak yang berorientasi pada salah satu kemampuan gaya berenang yaitu gaya bebas.

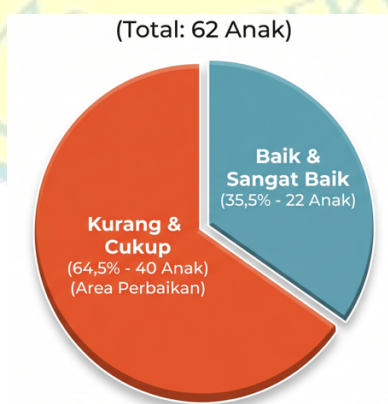
Gaya bebas adalah salah satu gaya renang yang paling efektif untuk diajarkan paling awal pada anak-anak. Menurut Maglischo (2003) gaya bebas merupakan gerakan renang yang menyerupai pola lokomotor dasar manusia seperti berjalan dan berlari sehingga mudah untuk diajarkan pada anak-anak dibandingkan dengan gaya dada dan gaya kupu-kupu yang menuntut pola gerakan simultan yang jauh lebih rumit dan membutuhkan koordinasi tingkat tinggi. Gaya tersebut memaksimalkan posisi tubuh, gerakan kaki, koordinasi tangan, dan pernapasan. Gaya bebas membantu perenang menemukan keseimbangan antara dorongan dan istirahat. Belajar renang gaya bebas sangat penting untuk membangun keterampilan gerak dasar anak usia 8-10 tahun (Nikšić et al., 2020). Pada usia ini, perkembangan motorik mereka sangat penting, dan berenang membantu mereka memperbaiki koordinasi dan keseimbangan. Keterampilan renang gaya bebas dapat membangun fleksibilitas, kesadaran tubuh, dan koordinasi, meningkatkan kesehatan fisik dan fungsi kognitif (Lusianti, 2024). Oleh karena itu, renang gaya bebas perlu dikuasai anak-anak secara efektif dan efisien tanpa adanya kesalahan gerak.

Kesalahan pada renang gaya bebas dapat diidentifikasi melalui studi yang menunjukkan bahwa anak-anak pemula sering melakukan kesalahan pada renang gaya bebas seperti posisi tubuh yang tidak streamline, gerakan tangan

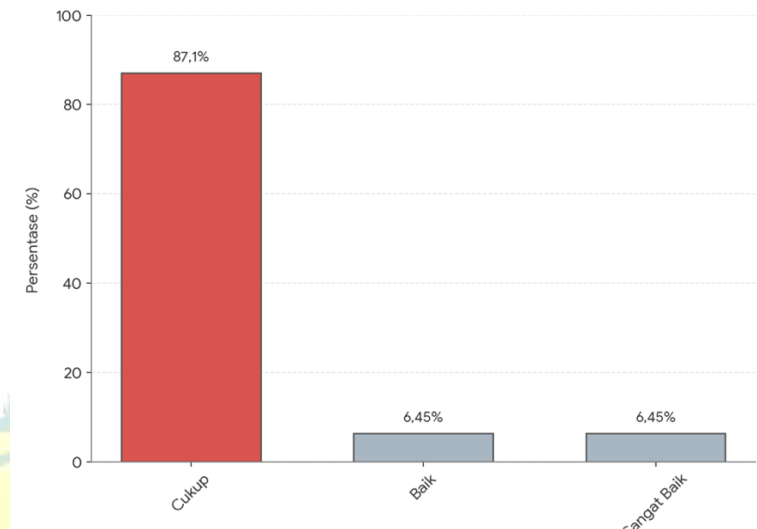
yang tidak tepat, teknik pernapasan yang tidak efisien, dan kurangnya koordinasi antara gerakan tangan dan kaki (Nikšić et al., 2020). Hal tersebut sejalan dengan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti. Peneliti melakukan sebuah observasi pada klub renang Sekolah Dasar Islam Ash-Shiddiqiyyah di Ciputat, Tangerang Selatan. Berdasarkan pengamatan peneliti, gerakan renang gaya bebas anak usia 8-10 tahun mengalami ketidakefektifan seperti posisi tubuh tidak streamline, gerakan kaki terlalu banyak menimbulkan percikan air, gerakan tangan kurang efisien, teknik pernapasan kurang efektif dan koordinasi gerakan yang masih belum selaras.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti tidak hanya berfokus pada kesenjangan teknik, peneliti juga melihat adanya kebosanan anak saat melakukan gerakan secara berulang-ulang. Menurut beberapa siswa, pengulangan gerakan yang sama dalam latihan membuat mereka merasa bosan saat latihan. Selain itu, koreksi gerakan yang disampaikan pelatih secara verbal, membuat anak merasa kebingungan karena menurut mereka gerakan telah dilakukan secara benar. Mereka merasa kesulitan untuk melakukan gerakan kaki, gerakan tangan dan teknik nafas secara bersamaan.

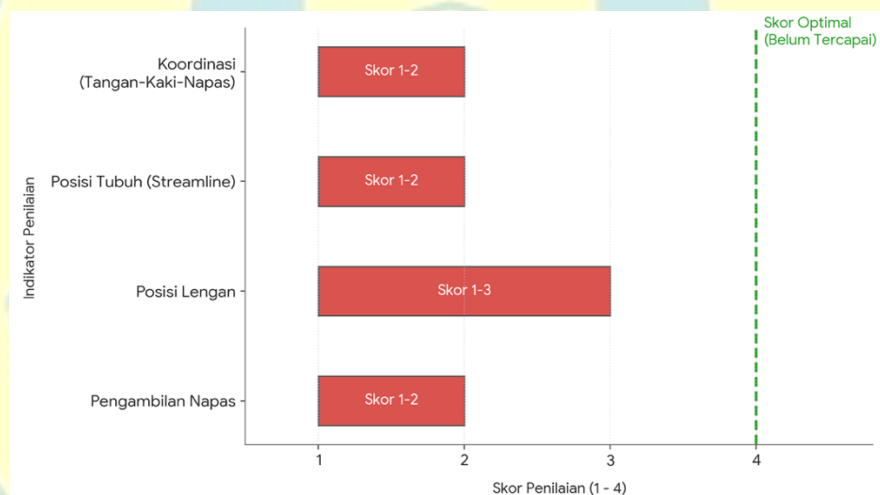
Asumsi kualitatif tersebut tervalidasi secara kuat oleh hasil tes keterampilan renang gaya bebas pada 62 peserta latihan di Klub Renang SD Islam Ash-Shiddiqiyyah. Grafik di bawah ini mengilustrasikan distribusi capaian keterampilan peserta secara akumulatif, serta menyoroti ketimpangan dan stagnasi teknik yang sangat didominasi oleh kelompok usia pemula, yakni rentang usia 8-10 tahun.



Gambar 1. 1 Distribusi Keterampilan Renang Klub Renang Sekolah Dasar Islam Ash-Shiddiqiyyah



Gambar 1. 2 Distribusi Keterampilan Renang Anak Usia 8-10 Tahun



Gambar 1. 3 Stagnasi Skor Indikator Teknik Renang Usia 8-10 Tahun

Fenomena ketimpangan hasil antarkelompok usia di dalam satu klub ini mengindikasikan kuat adanya akar masalah metodologis. Pendekatan latihan instruksional tunggal yang repetitif, serta perbaikan teknik yang sangat mengandalkan instruksi verbal dari pelatih, terbukti belum mampu memfasilitasi transfer keterampilan gerak secara maksimal, khususnya dalam menjembatani kerumitan teknik bagi anak usia 8-10 tahun.

Pada latihan renang, dibutuhkan metode latihan yang tepat untuk menunjang keterampilan anak. Metode latihan yang tepat dapat membantu pelatih dalam meningkatkan performa peserta didik (Rahmadani et al., 2023).

Dalam peningkatan keterampilan renang gaya bebas, penerapan metode tunggal sering kali tidak cukup untuk mengatasi kompleksitas keterampilan gerak pada anak. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa integrasi berbagai pendekatan pedagogis dan digital terbukti secara signifikan lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar renang dibandingkan penerapan metode tunggal (Ahmad, 2025). Pelatih dapat mengintegrasikan beberapa metode latihan yang tepat sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan anak. Integrasi metode latihan dapat menghasilkan pembelajaran yang lebih efektif dalam jangka panjang (Shea & Morgan, 1979). Integrasi metode latihan tersebut dapat disusun sesuai dengan kebutuhan anak dan dituangkan dalam bentuk program latihan. Menurut Magill dan Anderson (2016), penyusunan latihan yang bervariasi dibutuhkan untuk membuat siswa tidak merasa bosan dengan adanya pengulangan gerak. Oleh karena itu, metode integrasi latihan sangat relevan untuk mengatasi kompleksitas keterampilan gerak renang.

Berdasarkan metode integrasi latihan yang telah dibahas, selanjutnya peneliti mengkaji beberapa penelitian terdahulu. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Arifin et al. (2023) , metode *blocked practice* dapat meningkatkan keterampilan renang gaya dada mahasiswa. Penelitian tersebut merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Garut angkatan 2021. Sejalan dengan itu, modifikasi metode *part practice* terbukti dapat meningkatkan keterampilan renang gaya bebas dan gaya dada (Arifin et al., 2024) . Penelitian tersebut merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada siswa SMA N 15 Garut. Selain itu, dalam penelitian Putri dan Hartoto. (2020) , penerapan metode *part and whole* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas. Penelitian tersebut dilakukan pada 15 mahasiswa jurusan pendidikan olahraga yang belum lulus mata kuliah renang Universitas Negeri Surabaya. Sejalan dengan itu, penerapan kombinasi *drill* repetitif dengan umpan balik sejawat dalam metode resiprokal efektif mempercepat penguasaan teknik gaya dada (Tyas & Mashud, 2025).

Berdasarkan analisis dari beberapa penelitian di atas, telah ditemukan beberapa kesenjangan penelitian (*research gap*) antara lain (1) penelitian yang

ada telah menunjukkan bahwa metode latihan dapat meningkatkan keterampilan renang namun belum menerapkan metode integrasi latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas (2) penelitian yang ada belum berfokus pada peningkatan keterampilan renang gaya bebas anak usia 8-10 tahun. Dengan demikian, peneliti tertarik menerapkan metode integrasi latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas anak usia 8-10 tahun.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, permasalahan utama dalam pembelajaran renang gaya bebas di Klub Renang SD Islam Ash-Shiddiqiyyah adalah adanya kesenjangan teknik serta munculnya kebosanan anak akibat pola latihan yang repetitif. Selain itu, anak sering mengalami kebingungan dalam menerjemahkan koreksi verbal dari pelatih. Untuk mengatasi hal tersebut, metode integrasi latihan yang menggabungkan *block practice*, *random practice*, dan *video feedback* diterapkan secara sistematis. Metode *block practice* digunakan untuk membangun pola motorik dasar dan pemahaman tugas secara konsisten, metode *random practice* bertujuan untuk menciptakan interferensi kontekstual, sedangkan *video feedback* berperan sebagai jembatan komunikasi visual untuk mengatasi keterbatasan instruksi verbal. Penelitian ini akan mengukur efektivitas metode integrasi latihan tersebut dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas anak usia 8-10 tahun melalui perbandingan kemampuan peserta didik sebelum dan sesudah penerapan metode integrasi latihan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah dengan metode integrasi latihan (*block practice*, *random practice* dan *video feedback*) dapat meningkatkan keterampilan renang gaya bebas anak usia 8-10 tahun?”

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan metode integrasi latihan (*block practice*, *random practice* dan *video feedback*) dapat meningkatkan keterampilan renang gaya bebas anak usia 8-10 tahun.

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoretik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan kajian pembelajaran dan pelatihan renang mengenai metode integrasi latihan dalam meningkatkan keterampilan renang, khususnya keterampilan renang gaya bebas.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari pelaksanaan penelitian ini adalah:

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan keterampilan renang gaya bebas anak usia 8-10 tahun di Klub Renang Sekolah Dasar Islam Ash-Shiddiqiyah.

b. Bagi Pelatih/Guru

Diharapkan menjadi rekomendasi guru PJOK atau pelatih agar dapat memanfaatkan metode integrasi latihan untuk menunjang proses pembelajaran bagi siswa atau atletnya.

c. Bagi Perkumpulan Renang

Diharapkan dapat meningkatkan ketuntasan belajar renang gaya bebas serta menyediakan panduan praktis bagi pelatih di perkumpulan renang untuk menerapkan metode integrasi latihan renang gaya bebas anak usia 8-10 tahun.

F. *State Of The Art*

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan, tidak ada metode integrasi latihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan keterampilan renang gaya bebas anak usia 8-10 tahun. Berikut penelitian terdahulu yang menjadi rujukan peneliti:

Tabel 1. 1 *State Of The Art*

No	Tahun	Nama	Nama Jurnal	Temuan
1	2025	Tyas & Mashud (2025)	Jurnal Pendidikan Olahraga (2025)	Penelitian untuk menguji efektivitas metode resiprokal berbasis drill dalam meningkatkan keterampilan

				teknik renang gaya dada pada perenang pemula di Murakata Swimming Club Barabai. Penelitian tersebut belum berfokus pada peningkatan keterampilan renang gaya bebas melalui metode integrasi latihan.
2	2024	Nofira et al. (2024)	Jurnal Gladiator	Penelitian eksperimen yang menguji metode <i>dry land kicking exercise</i> dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas atlet di klub renang Searia Aquatic Padang. Namun, belum berfokus pada peningkatan keterampilan renang gaya bebas anak usia 8-10 tahun.
3	2023	Arifin et al. (2023)	Holistic Journal of Sport Education (HJSE)	Penelitian eksperimen yang menguji metode <i>blocked practice</i> dapat meningkatkan keterampilan renang gaya dada mahasiswa. Namun, belum berfokus pada peningkatan keterampilan renang gaya bebas.
4	2023	Arifin et al. (2023)	Journal of S.P.O.R.T Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training (2023)	Penelitian untuk mengetahui pengaruh modifikasi metode <i>part practice</i> terhadap keterampilan renang gaya bebas dan gaya dada siswa SMA. Penelitian tersebut belum terfokus pada peningkatan keterampilan renang gaya bebas anak-anak.
5	2020	Putri & Hartoto (2020)	Jurnal Pendidikan Jasmani (2020)	Penelitian menguji pengaruh metode <i>part and whole</i> terhadap peningkatan keterampilan renang gaya bebas (crawl) mahasiswa. Penelitian tersebut belum terfokus pada penelitian <i>action research</i> untuk peningkatan keterampilan renang gaya bebas anak-anak.