

## MODEL PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN MELALUI MEDIA OLAHRAGA RENANG UNTUK ANAK USIA DINI

<sup>1</sup> Habib Hilal Fatwa, <sup>2</sup> Kurnia Tahki

<sup>1,2</sup> Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta

<sup>1</sup> habibhilal.46@gmail.com

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model penurunan tingkat kecemasan melalui media olahraga renang untuk anak usia dini permainan untuk menghasilkan produk baru model baru yang digunakan untuk pembelajaran olahraga renang untuk anak usia dini, yaitu di Kelas Berenang Filfest UI Kota Depok. Waktu penelitian terhitung selama 2 bulan selama Desember 2021 – Januari 2022. Metode penelitian ini menggunakan Model pengembangan ADDIE, dimana penelitian menggunakan 5 tahapan yaitu analisis, desain, pengembangan model, pelaksanaan, evaluasi. Hasil penelitian menghasilkan produk yang berupa penurunan tingkat kecemasan melalui media olahraga renang untuk anak usia dini yang telah di revisi oleh ahli psikolog ahli permainan dan ahli anak usia dini sebanyak 15 model yang diuji cobakan dalam uji implementasi sebanyak 17 anak. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan tingkat kecemasan melalui media olahraga renang untuk anak usia dini dapat digunakan dalam proses pembelajaran olahraga renang, sehingga dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap sekolah, dan pengajar berdasarkan hasil penelitian Model penurunan tingkat kecemasan melalui media olahraga renang untuk anak usia dini dapat di sebarluaskan keseluruh penjuru negeri dengan bekerja sama dengan penerbit atau instansi pemerintah di bidang pendidikan.

**Kata kunci;** Penurunan Tingkat Kecemasan, Olahraga Anak, Renang

**Abstract.** This study aims to develop a model for reducing anxiety levels through the media of swimming for early childhood games to produce a new product model used for learning swimming for early childhood, namely in the Filfest UI Swimming Class, Depok City. The

*research time is calculated for 2 months from December 2021 – January 2022. This research method uses the ADDIE development model, where the research uses 5 stages, namely analysis, design, model development, implementation, evaluation. The results of the study produced a product in the form of reducing anxiety levels through the media of swimming for early childhood which had been revised by game psychologists and early childhood experts as many as 15 models which were tested in implementation trials as many as 17 children. Based on the results of the study, it was shown that reducing anxiety levels through the media of swimming for early childhood can be used in the process of learning swimming sports, so that it can make a good contribution to schools and training providers based on the results of the research. Models for reducing anxiety levels through swimming sports media for young children early warning can be disseminated throughout the country by cooperating with publishers or government agencies in the field of education.*

**Keywords;** *Reducing Anxiety Levels, Children's Sports, Swimmin*

## **A. PENDAHULUAN**

Permainan merupakan sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang-senang mengisi waktu luang atau berolahraga ringan. Permainan biasanya dilakukan anak secara berulang-ulang demi kesenangan tanpa adanya tujuan sasaran yang hendak dicapai. Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang, bermain sangat dekat dan melekat pada dunia anak. Pemahaman tentang bermain di luar. Padahal bermain menekankan pada pengembangan aspek penglihatan (visual), pendengaran (auditori), dan bahasa sangat penting dalam proses perkembangan anak usia dini (Sudono, 2006, P. 1).

Bermain adalah kegiatan utama yang dialami anak-anak usia dini setiap hari. Segala bentuk aktivitas yang dikerjakan sejak mereka bangun hingga tidur kembali pada dasarnya ada kegiatan bermain. Pada tahap perkembangan anak usia dini fungsi bermain berpengaruh besar sekali bagi perkembangan anak. Dengan bermain anak melakukan eksperimen-eksperimen tertentu dan bereksplorasi. Sambil mengetes kesenangannya. Melalui permainan anak mendapatkan macam-macam pengalaman yang menyenangkan, sambil menggiatkan usaha belajar dan melaksanakan tugas - tugas

perkembangannya. Sama pengalamannya melalui kegiatan bermain-main akan memberi dasar yang kuat bagi pemecahan kesulitan hidup di kemudian hari (Anak & Dini, 2017)

Olahraga Renang merupakan kegiatan yang banyak diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari usia anak-anak sampai dewasa bahkan sampai usia lanjut. Selain menyenangkan, renang juga berguna untuk kesehatan karena pada saat berenang semua bagian tubuh bergerak, dan itu sangat baik untuk memperkuat otot dan memperlancar peredaran darah.

Menurut Sandra Arhesa dalam bukunya yang berjudul jago renang, dijelaskan bahwa renang merupakan bagian dari olahraga air yang mengharuskan atletnya untuk melakukan gerakan yang efektif, efisien dan cepat.

Menurut Sofan dan Kholik (2013) renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, yang menggerakkan seluruh anggota tubuh., renang adalah salah satu olahraga air yang dilakukan dengan menggerakkan badan di air, sehingga badan terapung di permukaan air.

Olahraga renang bisa disebut olahraga yang tidak memerlukan biaya terlalu tinggi karena yang dibutuhkan hanya pakaian renang dan kacamata renang. Tahapan peserta didik dalam mempelajari olahraga renang hanya sebatas pengenalan gerak dasar renang yang selanjutnya mempelajari gaya-gaya berenang. Proses pembelajaran olahraga renang harus dirancang pendidik sehingga kemampuan peserta didik, bahan ajar, proses belajar, dan sistem penilaian sesuai dengan tahapan perkembangan peserta didik.

Pentingnya mengenalkan anak dengan dunia air sejak dini sangat baik untuk membantu tumbuh kembang anak seperti mengeluarkan otot-otot tangan dan kaki serta melatih keberanian anak. Fakta di lapangan terdapat permasalahan yang terjadi pada proses latihan pembelajaran olahraga renang untuk anak usia dini yaitu:

- a) Anak takut untuk masuk kedalam air
- b) Anak takut membuat gelembung udara di dalam air
- c) Anak takut untuk mengerakan meluncur dengan sendiri

Untuk mengatasi hal tersebut hendaknya sudah mengenalkan berenang kepada anak sejak usia dini karena akan lebih efisien. Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya

pembinaan yang di tunjukan pada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pembelian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Peserta didik usia dini kelas rendah memiliki karakteristik dunia bermain.

Rasa cemas bisa datang kepada siapa saja dan kapan saja. Rasa cemas bisa terjadi kepada anak seperti melakukan sesuatu yang belum pernah anak tersebut lakukan dan ketahui. Kecemasan adalah gangguan dalam perasaan yang di rasai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masi tetap utuh prilaku dapat terganggu tetapi masi dalam batas normal konflik dan bentuk lainnya merupakan salah satu sumber kecemasan, kecemasan dapat di timbulkan dari ancaman fisik, tekanan untuk melakukan seusuatu di luar kemampuan.

Ketika merasa cemas, individu merasa tidaknyaman atau takut atau memiliki firasat yang di timpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi. Kecemasan terjadi ketika seseorang merasa tercabik secara fisik maupun psikologis seperti harga diri, identitas diri, dan gambaran.

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan (afektif) yang di tandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, prilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Sri Adi Widodo, dkk, 2017).

Taman kanak-kanak adalah salah satu bentuk satuan pendidikan anak usia dini pada jalur pendidikan formal yang menyelenggarakan program pendidikan bagi anak usia empat tahun sampai enam tahun. Dalam proses pembelajaran berenang, sangat terkait dalam prinsip-prinsip psikologis karena situasi dan kondisi kegiatan pembelajaran berenang yang berbeda dengan aktivitas jasmani yang lain.

Dalam cabang olahraga renang terdapat anak yang cemas berenang hal tersebut terjadi karena keganguan kepada anak, kecemasan dalam aktivitas berenang dapat menimpa siapa saja. Demikian peserta didik yang cemas akan kedalaman air yang

berakibat pada kecemasan akan tenggelam, cemas air banyak, cemas kedinginan, cemas hidung atau mulutnya masuk air (kesedak).

Hal tersebut bisa dari sebuah keragu-raguan menguasai pikiran maka hal terpenting yang harus dilakukan ialah dengan memutar memori anak ke belakang dan memberi sugesti bahwa sebenarnya perasaan cemas itu tidak ada. Sayangnya kecemasan dalam aktivitas air ini menjadi faktor perusak atau penghancur bagi perkembangan kemampuan renang anak. Tidak bisa dipungkiri bahwa kegagalan dalam berenang pertama kali bisa menyebabkan anak untuk tidak mau kembali lagi ke kolam renang. Anak akan memulai lagi kegiatan berenang jika kecemasan yang ada dalam pikirannya sudah hilang. Padahal perasaan cemas seperti ini merupakan kondisi yang sangat sulit untuk dilupakan. Dalam istilah medis lebih populer dikenal sebagai sifat traumatik.

Sedangkan yang sangat dibutuhkan dalam merehabilitasi kecemasan anak terhadap air ialah guru, instruktur renang. Instruktur renang atau guru merupakan orang pertama yang berkompeten dalam merehabilitasi ketakutan anak yaitu dengan membangun jiwa keberanian melalui aktivitas di air secara bertahap.

Keyakinan peserta didik terhadap instruktur atau guru merupakan modal yang sangat penting untuk menghilangkan kecemasan pengetahuan, wawasan, dan keterampilan. Instruktur atau guru sangat penting dalam membangun keyakinan peserta didik pada pembelajaran renang dan salah satu solusi yang tepat agar peserta didik yang cemas berenang dapat menguasai materi dengan baik. Tujuan pembelajaran berenang kepada anak usia dini, agar anak usia dini mampu meningkatkan keterampilan gerak, dan pengembangan pola gerak dasar.

Menurut Brownsky, usia dini merupakan usia dimana usia yang tepat untuk di berikan berbagai konsep kehidupan sebagai bekal di kehidupan selanjutnya. Semenjak orang manusia tersebut lahir dari rahim seorang ibu sampai dia hidup mandiri memerlukan waktu yang sangat panjang di bandingkan makhluk hidup yang lainya ( Ika Budi Maryatum,hlm. 747).

Anak yang memiliki sifat unik karena di dunia ini tdak ada satupun yang sama, meskipun lahir kembar, mereka dilahirkan dengan potensi yang bereda, memiliki kelebihan,kekurangan,bakat, dan minat masing-masing. Prilaku anak juga beragam,

demikian juga cara belajarnya. Oleh karena itu, para pendidik anak usia dini di perlu mengenal keunikan tersebut agar dapat membantu mengembangkan potensi mereka secara lebih baik dan efektif. (Mulyasa,2012) masa usia dini merupakan masa peletakan dasar atau fondasi awal bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Berikut berdasarkan tinjauan secara psikologi dan ilmu pendidikan (Suryadi,2015).

Usia dini merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan yang sangat menentukan bagi anak dimasa depannya atau di sebut juga masa kecemasan (*the golden age*) sekaligus priode yang sangat kritis yang menentukan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya. usia dini merupakan kesempatan emas bagi anak untuk belajar. Oleh karena itu kesempatan ini hendaknya di manfaatkan sebaik-baiknya untuk pembelajaran anak karena rasa ingin tahu anak usia dini berada pada posisi puncak. Pada usia emas terjadi tranformasi yang luarbiasa pada otak dan fisiknya, sehingga usia ini sangat penting bagi perkembangan intelektual,spritual,emosional, dan sosial anak sesuai dan karakteristiknya masing-masing. Oleh karena itu pendidikan dan lingkungan yang tepat untuk mengembangkan anak pada usia dini sangat di perlukan (Mulyasa,2012).

Anak adalah mahluk yang aktif dan penjelajah yang adaptif selalu berupa untuk mengontrol lingkungannya, demikian pendapat yang di kemukakan menurut Erikson. Masa anak-anak merupakan gambaran awal manusia sebagai manusia seorang manusia, tempat kebaikan dan sifat buruk kita yang tertentu degan lambat, jelas berkembang dan mewujudkan dirinya (Ali Nugraha,hlm, 49).

Entah kita sadar atau tidak, apa yang kita ucapkan, apa yang kita lakukan tentu akan ditiru oleh anak-anak. Maka dari itu sebagai orangtua atau pendidik harus memberikan contoh nyata atau keteladanan yang baik pada anak-anak. Salah satu langkah yang signifikan dan strategis, untuk dapat memberikan pembekalan yang optimal pada anak didahului dengan memahami karakteristik anak usia dini ( Ali Nugraha,hal. 20).

Setiap anak memiliki karakter masing-masing ada anak yang mudah di atur, ada anak yang butuh waktu lebih lama untuk beradaptasi dengan lingkungan baru ada pula yang sering menolak rutinitas dan sering menangis.meski karakter anak tidak bisa di generalisir terdapat beberapa hal standar yang terjadi karakter anak usia dini karakter ristik yang di kelompokkan berdasarkan usia ini melihat perkembangan anak secara keseluruhan, mlai dari segi fisik hingga kemampuannya berkomunikasi.

Anak usia dini memiliki karakter yang khas, baik secara fisik, sosial, moral dan sebagainya menurut Siti Aisyah,dkk (2010: 1.4-1.9) karakteristik anak usia dini antara lain:

- a) Memiliki rasa ingin tahu yang besar
- b) Merupakan pribadi yang unik
- c) Suka berfantasi berimajinasi
- d) Masa paling potensial untuk belajar
- e) Menunjukkan sikap egosentris
- f) Memiliki rentang daya konsentrasi yang pendek
- g) Sebagai bagian dari makhluk yang sosial

Usia dini merupakan masa emas, masa ketika anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pada usia ini anak paling peka dan potensial untuk mempelajari sesuatu, rasa ingin tahu anak sangat besar. Hal ini dapat kita lihat dari anak yang sering bertanya tentang apa yang mereka lihat, apabila pertanyaan anak belum terjawab maka mereka akan terus bertanya sampai anak mengetahui maksudnya. Di samping itu anak memiliki keunikan sendiri-sendiri yang berasal dari faktor genetik atau bisa juga faktor lingkungan, hal genetik misalnya seperti kecerdasan anak, sedangkan faktor lingkungan bisa dalam hal gaya belajar anak.

Penelitian pada cabang olahraga renang sendiri selama ini lebih banyak tentang pengembangan gerak dasar renang. seperti yang di lakukan oleh (Arifin, 2013) tentang pengembangan gerak dasar renang untuk sekolah dasar. Begitu pula penelitian yang di lakukan (Athariq & Supriyono, 2021) persepsi guru penjasorkes Terhadap Pembelajaran Renang.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa belum terdapat penelitian yang komprehensif pada model penurunan tingkat kecemasan melalui media Olahraga Renang yang menyangkut pada kecemasan Anak Usia Dini, agar anak usia dini yang cemas berenang dapat menguasai dengan baik dalam pembelajaran olahraga renang, keyakinan anak usia dini mampu meningkatkan keterampilan gerak dan pengembangan pola gerak dasar. Dalam membuat penelitian peneliti berfikir untuk mencari solusi mengurangi kecemasan anak agar dapat meningkatkan keberanian anak usia dini dan motivasi peserta didik dalam pembelajaran olahraga renang.

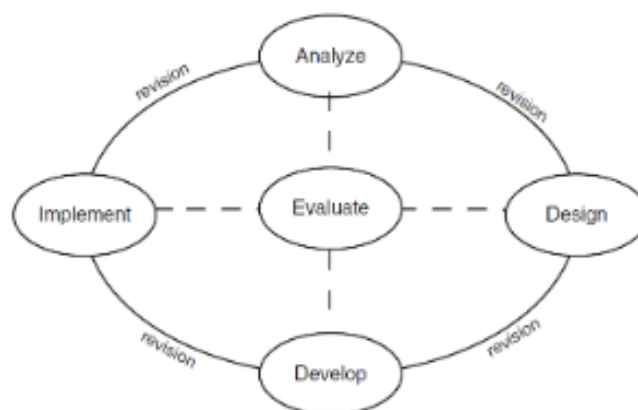
## B. METODE

Model penurunan tingkat kecemasan melalui media olahraga renang untuk anak usia dini yang dirancang dari gerakan yang paling mudah kemudian lanjut ke gerakan yang paling sulit dan menyesuaikan kebutuhan anak usia dini. Model penurunan tingkat kecemasan melalui media olahraga renang dimulai dengan pengenalan tempat berenang yaitu kolam sehingga anak mengetahui bahwasanya kolam sebagai tempat berenang mempunyai bagian-bagian yang terpenting, seperti tepi kolam, pegangan tepi kolam, tangga kolam dan bagian-bagian kolam yang dangkal dan dalam.

Suatu model dalam penelitian pengembangan hadir dalam bagian prosedur pengembangan. Yang biasanya mengikuti model pengembangan yang diadopsi oleh peneliti. Model dapat juga memberikan kerangka kerja untuk mengembangkan teori dan penelitian. Dengan mengikuti model tertentu yang diadopsi oleh peneliti, maka akan diperoleh sejumlah masukan (input) guna dilakukan penyempurnaan produk yang dihasilkan, apakah berupa bahan ajar, media, atau produk-produk yang lain. Berikut ada beberapa model desain pengembangan yang sering digunakan yaitu sebagai berikut :

Konsep penilaian model lebih cepat dapat diartikan sebagai upaya menyambut produk yang sekaligus disertai dengan upaya uji coba dan kelayakannya. Berikut tahapan-tahapan penelitian model ADDIE menurut pakar (Branch, 2009), secara garis besar dikembangkan oleh ADDIE melalui lima tahapan yaitu :

**GAMBAR 1. Rancangan Model Permainan Adaptasi dari ADDIE**



(Sumber: <https://eprints.uny.ac.id/64065/5/BAB%20III.pdf>)



a) *Analyze* (Analisis)

Pada tahap ini saya melakukan observasi di Kelas Berenang Filfest UI Kota Depok. Disana peneliti mengamati lokasi, peralatan dan lapangan. Selain itu mengamati subjek anak usia Dini, terdapat permasalahan yaitu banyaknya anak yang cemas disaat berenang mengetahui permainan-permainan.

b) *Design* (Desain)

Pada tahap ini peneliti membuat desain berupa model permainan modifikasi, setelah itu menentukan jadwal pelaksanaan penelitian.

c) *Development*(Pengembangan Model)

Pada tahap ini yaitu pembuatan produk awal, peneliti membuat 15 model permainan kelompok. Peneliti melakukan validasi kepada ahli permainan dan ahli anak usia dini.

d) *Implement* (Pelaksanaan)

Setelah tahap pengembangan model dan validasi, peneliti akan melakukan penelitian pada bulan juli.

e) *Evaluation* (Evaluasi)

Pada tahap ini peneliti mengkonsultasikan kepada para ahli dan para dosen pembimbing untuk memperbaiki permainan dan masuk kedalam pembuatan produk berupa buku model permainan.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian Model

Hasil dari Model penurunan tingkat kecemasan melalui media olahraga renang untuk anak usia dini ditulis dalam bentuk naskah atau pedoman pelaksanaan yang dapat di sajikan dan di baca oleh guru untuk di jadikan sebagai pedoman dan bahan refrensi dalam melakukan pembelajaran olahraga renang dengan harapan dapat meningkatkan keberanian dan hasil belajar anak usia dini khususnya dalam pelajaran olahraga renang. Model penurunan tingkat kecemasan melalui media olahraga renang dapat di gunakan individu maupun kelompok

#### a. Hasil Analisis Kebutuhan

Hasil dari Model penurunan tingkat kecemasan melalui media olahraga renang untuk anak usia dini ditulis dalam bentuk naskah atau pedoman pelaksanaan yang dapat di

sajikan dan di baca oleh guru untuk di jadikan sebagai pedoman dan bahan refrensi dalam melakukan pembelajaran olahraga renang dengan harapan dapat meningkatkan keberanian dan hasil belajar anak usia dini khususnya dalam pelajaran olahraga renang. Model penurunan tingkat kecemasan melalui media olahraga renang dapat di gunakan individu maupun kelompok.

### **b. Model *Draft Awal***

Setelah melakukan tahap pengumpulan data dan pembuatan draft model penurunan tingkat kecemasan melalui media olahraga renang berbasis permainan. Langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji ahli dimana tujuan yang ingin di capai yaitu mendapatkan kelayakan atau validitas model yang dibuat dengan penilaian langsung dari ahli.

### **c. Model *Draft Akhir***

Draft model penurunan tingkat kecemasan melalui media olahraga renang untuk anak usia dini permainan modifikasi olahraga renang untuk anak usia dini berjumlah 15 model permainan. setelah ditelaah dan divalidasi oleh pakar dan dilakukan uji coba produk. maka diperoleh model final untuk model permainan yang berjumlah 15 model permainan yang valid.

## **2. Kelayakan Model**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan berupa observasi oleh pakar dan dosen ahli terhadap model yang telah di uji cobakan. Metode penelitian ini menggunakan metode Research And Development (R&D) yaitu membuat Model Penurunan tingkat kecemasan melalui media olahraga renang Dengan Permainan Modifikasi olahraga renang untuk anak usia dini. Teknik yang digunakan dalam menganalisis model ini yaitu dengan cara peneliti mengundang para ahli atau pakar, untuk menilai sekaligus memutuskan setiap model permainan yang ada. Apakah model penurunan tingkat kecemasan melalui media olahraga renang dengan permainan modifikasi untuk anak usia dini dapat di implementasikan atau tidak. Setelah diadakan penilaian oleh para ahli dan pakar, telah diputuskan Model penurunan tingkat kecemasan melalui media olahraga renang dengan permainan modifikasi olahraga renang untuk anak usia dini sebanyak 15 model.

Sebelum produk model ini diaplikasikan dilapangan maka terlebih dahulu dilakukan uji kelayakan untuk di validasi oleh para pakar. Ini semua bertujuan untuk mengetahui seberapa layak atau tidaknya model yang sedang diproduksi ini, sehingga nantinya model ini layak di uji cobakan.

Pada evaluasi awal dilakukan untuk merevisi produk yang telah dibuat, ditahapan ini memberikan masukan dalam memperbaiki dengan menganalisa yang nantinya akan dikurangi apabila tidak layak dan yang penting dalam tahapan ini yaitu pengoreksian ataupun evaluasi yang berupa masukan pada rancangan model dan menjadikan sebuah pedoman dalam penelitian. Validasi bertujuan untuk memperoleh perbaikan tentang draft awal model yang dibuat. Evaluasi dilakukan dengan cara memperlihatkan rancangan draft awal untuk melihat layak atau tidak nya model yang dibuat, yang nantinya apabila sudah di evaluasi dan sesuai, baru masuk ke draft final.

Pada uji kelayakan yang dilakukan, dari 15 model permainan yang di ajukan peneliti. Dosen ahli menyatakan 15 model layak untuk di uji cobakan. Model yang dinyatakan layak oleh para ahli tersebut juga mendapatkan saran dan kritikan. Dengan adanya saran dan kritikan tersebut ada beberapa bentuk model permainan yang harus di revisi dan juga diperbaiki. Revisi dan perbaikan pada bentuk tersebut dimaksudkan agar bentuk tersebut lebih baik dan sempurna. Adapun hasil dari validasi yang dilakukan oleh 3 dosen ahli adalah sebagai berikut.

**a. Data Hasil Validasi Ahli Psikologi**

Rancangan produk yang telah disusun oleh peneliti divalidasi oleh 1 ahli psikologi dosen psikologi ke - 1 yaitu R. Andri Rahadian,M.Pd. Validasi dilaksanakan pada tanggal 25 Januari 2022. Rancangan produk.

**b. Data Hasil Validasi Ahli Permainan**

Telah di susun dosen ahli permainan ke – 2 yaitu Dr. Abdul Gani,M.Pd jabatan sebagai dosen Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Validasi dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2022.

**c. Data Hasil Validasi Anak Usia Dini**

Rancangan produk yang telah disusun oleh peneliti divalidasi ahli Anak Usia Dini yaitu. Eka Fitri Novitasari,S.Pd.,M.Pd yaitu memiliki jabatan sebagai dosen Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Validasi dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2022.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari masing-masing ahli, yang terdiri dari : 1 ahli psikologi 1 ahli permainan dan 1 ahli Anak Usia Dini terdapat beberapa rancangan produk yang perlu di revisi sebelum dilakukan tahap pelaksanaan model.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Model Penurunan Tingkat Kecemasan Melalui Media Olahraga Renang dengan Permainan Modifikasi Untuk Anak Usia Dini. dapat digunakan sebanyak 15 model permainan, serta pembahasan dari hasil penelitian. Produk model tersebut dapat diterapkan sebagai media penurunan tingkat kecemasan dengan permainan modifikasi olahraga renang untuk anak usia dini. melalui beberapa tahapan dan menguji efektivitas produk yang di buat hasilnya pun dapat di jadikan landasan bahwasanya model ini dapat di gunakan untuk program pembelajaran olahraga renang yang dapat mengurangi kecemasan untuk anak usia dini.

##### **1. Implikasi**

Penerapan model penurunan tingkat kecemasan dengan permainan modifikasi olahraga renang untuk anak usia dini, model permainan ini dapat mereduksi tingkat kecemasan, kejenuhan dan memberikan suasana baru terhadap proses aktifitas pembelajaran olahraga renang. Terlebih lagi dengan adanya media permainan yang dimodifikasi agar lebih menarik dan mudah dipahami, sehingga proses awal hingga akhir yang didapat dapat memberikan efek kesenangan dan kepuasan diri. Karena pada sejatinya permainan merupakan kegiatan yang bersifat menyenangkan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, A. (2018). Pendekatan Dan Model Pembelajaran Yang Mengaktifkan Siswa. *Edureligia; Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 45–62
- Ainin, M. (2013). Penelitian Pengembangan Dalam Pembelajaran Bahasa Arab. *Okara*, 2, 96.
- Buku Jago Renang - Sandra Arhesa, S.Si., M.Pd - Google Buku. (n.d.). Buku Jago Renang. Ilmu Cemerlang Group. Edisi Maret 2014 Edisi Maret 2014. (2014). 35–48.
- Moerdiyanto. (2008). Pengembangan Model Pembelajaran Kewirausahaan. 1, 409–423.
- Mustaqim, Roesdiyanto. (2012). 13–20.

- Prasetyo, E., & Yunus, M. (2017). Hubungan antara Frekuensi Gerakan Kaki Dengan Prestasi Renang Gaya Crawl 50 Meter. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 82–90.
- Salim. (2019). PENELITIAN PENDIDIKAN Metode, Pendekatan, dan Jenis.
- Setyosari, punaji. (2013). METODE PENELITIAN PENDIDIKAN DAN PENGEMBANGAN.
- Sofan, E., & Kholik, A. (2013). Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Siswa Kelas Vi Sdn Slipi 01 Jakarta. *Jurnal Olahraga Rekreasi*, 2(1), 131–137.  
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jor/article/view/7172>
- Suhendra, A. D., Asworowati, R. D., & Ismawati, T. (2020). No Title. *Akrab Juara*, 5(1), 43–54. <http://www.akrabjuara.com/index.php/akrabjuara/article/view/919>
- Sumantri, arif. (2015). METODE PENELITIAN KESEHATAN.
- Yaumil Qoriaha, Sumarnob, N. U., & A. (2017). The Development Prehistoric Of Jember Tourism Module Using Dick And Carey Model. *Jurnal Historica*, 1(1), 98–115.
- Yuberti. (2013). “PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN” YANG BELUM DIMINATI DAN PERSPEKTIFNYA. “PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN” YANG BELUM DIMINATI DAN PERSPEKTIFNYA, 19