

MODEL PERMAINAN PERNAPASAN DI AIR PADA ANAK USIA DINI KHUSUSNYA 5-6 TAHUN

Rendy Rizki Syahputra ^{1✉}, Abdul Kholik¹, Juriana¹

¹ Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

DOI: 10.21009/jpja.v5i02.54976

Article History

Submitted : September 2022

Accepted : -

Published : November 2022

Keywords

Model Permainan Air, Berenang, Pernapasan di Air.

Water Game Model, Swimming, Breathing in Water.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model permainan pernapasan di air pada anak usia dini khususnya 5-6 tahun. Pendekatan penelitian pengembangan model permainan pernapasan di air ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (Research and Development) dari ADDIE. Subjek pada penelitian ini adalah anak Swimming School Dunia Berenang dengan jumlah 10 anak. Pada penelitian ini peneliti bekerjasama dengan tiga dosen ahli, satu dosen ahli renang, dua dosen ahli permainan dan ketiga dosen ahli anak usia dini sebagai expert judgement. Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model permainan air yang telah dibuat dan diuji cobakan kemudian dikonsultasikan serta dinilai oleh dosen ahli dan para ahli didalam bidangnya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat model permainan air untuk meningkatkan kemampuan pernapasan di air pada anak usia dini khususnya 5-6 tahun. Model permainan ini juga bertujuan untuk dapat dijadikan bahan referensi atau pedoman bagi para pelatih dalam menstimulasi anak untuk dapat bernapas di air pada kemampuan pernapasan renang. Melalui uji validitas yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ketiga para ahli, dan menghasilkan produk model permainan air dalam meningkatkan kemampuan pernapasan di air pada anak usia dini sebanyak 13 model permainan di air.

Abstract

This study aims to create a model of air breathing games for early childhood, especially 5-6 years old. The research approach to developing this water breathing game model uses the research and development model from ADDIE. The subjects in this study were 10 children from the Dunia Berenang Swimming School. In this study, the researcher collaborated with three expert lecturers, one swimming expert lecturer, two game expert lecturers and the third early childhood expert lecturer as an assessment expert. The validity test used in this study was by using an expert justification test, where the water game model that had been created and tested was then consulted and assessed by expert lecturers and experts in their fields. The purpose of this study was to create a water game model to improve air breathing abilities in early childhood, especially 5-6 years old. This game model also aims to be used as a reference material or guideline for trainers in stimulating children to be able to breathe in the air in swimming breathing abilities. Through the validity test conducted using the justification test of the three experts, and produced a water play model product to improve breathing ability in water in early childhood as many as 13 years of water play model.

✉ Corresponding author :
Alamat : Jakarta, Indonesia
E-mail : rendyritzis@gmail.com

PENDAHULUAN

Renang merupakan olahraga yang memerlukan suatu koordinasi untuk menyeimbangkan aktivitas di darat dan di air. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia tidak hanya harus hidup di darat, namun terkadang juga harus bertahan hidup di permukaan air. Olahraga renang suatu bentuk aktivitas fisik dan anaerobic untuk tubuh dengan gerakan yang berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Olahraga renang termasuk olahraga untuk pembakaran kalori dan baik untuk pertumbuhan tubuh manusia seperti menambah tinggi badan. Sehingga kita dapat bergerak dan berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain di permukaan air pada berenang (Elizabeth 2019).

Permainan air untuk anak merupakan cara anak untuk bereksplorasi, mengekspresikan diri, mempelajari keterampilan baru, dan menggunakan simbol untuk mewakili dunianya. Anak-anak mulai memahami pengalaman mereka melalui permainan. Bermain menjadi salah satu dari pendekatan efektif dalam memberikan aktivitas belajar pada anak. Pembelajaran yang menggunakan metode permainan

juga dapat membangun kepercayaan diri dan tidak membuat siswa takut dengan air ataupun takut tenggelam (Susanto, 2016).

Hal yang paling utama yang harus diajarkan pada anak yaitu teknik pernapasan, karena pembelajaran teknik pernapasan ini sangat menunjang ke tahap berikutnya. Pembelajaran ini dimulai secara bertahap dan prosedural dengan gerakan yang sesederhana (Ricky Wirasasmita, 2019).

Berikut adalah cara yang sering digunakan oleh guru atau pelatih renang, yaitu:

1. Membuat gelembung (bubble) melalui mulut.
2. Membuat gelembung (bubble) melalui mulut tetapi hidung tetap terbuka.
3. Membuat gelembung (bubble) melalui hidung dengan mulut tertutup.

Usia dini merupakan klasifikasi usia yang tepat untuk memperkenalkan olahraga akuatik renang pada anak. Anak usia dini (usia emas) menjadi waktu yang sangat potensial untuk melatih dan mengembangkan berbagai potensi multi kecerdasan yang dimiliki anak (Sofan, 2019).

Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh (Puspitorini, 2017) tentang Model Pembelajaran Berorientasi Fundamental dengan Permainan Air Untuk Anak 5-6 Tahun. Dari hasil penelitian

tersebut, dapat disimpulkan penelitian ini hanya berfokus pada seberapa efektif permainan air dengan hasil penerapan disain model dengan tujuan penelitian ini.

Berdasarkan uraian dan penelitian terdahulu di atas, membuat penulis tertarik untuk membuat model permainan air untuk meningkatkan kemampuan pernapasan di air pada anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk membantu guru dan pelatih dalam meningkatkan kemampuan pernapasan di air pada anak usia dini dengan menggunakan metode permainan air.

METODE

Pendapat Maydiantoro (2020) menyatakan bahwa Research And Development atau mengembangkan model model pengembangan yaitu model ADDIE, model tersebut terdiri dari lima tahapan pengembangan. Model yang melibatkan tahap-tahap pengembangan model dengan lima langkah/fase pengembangan meliputi: 1. Analysis, 2. Design, 3. Development or Production, 4. Implementation or Delivery dan 5. Evaluations.

Pada tahap pertama yaitu Analyze penulis melakukan Observasi,

menganalisis, mewawancarai pelatih di Swimming School Dunia Berenang Bekasi. Selanjutnya tahap kedua Design penulis membuat 15 model permainan air. Model yang dibuat berupa permainan baru/ lama yang dimodifikasi. Tahap ketiga Development penulis melakukan validasi ketiga telaah pakar atau Expert Judgement dari 15 model permainan air yang telah dibuat dinyatakan bahwa terdapat 13 model permainan air layak untuk diterapkan. Tahap keempat Implementation penulis melakukan penerapan di lapangan dengan 13 model permainan air yang sudah dinyatakan layak oleh ketiga telaah pakar atau Expert Judgement. Tahap kelima Evaluation penulis meminta saran kepada para telaah pakar atau Expert Judgement untuk mengevaluasi model permainan air yang sudah dibuat dan diterapkan.

Instrumen Penelitian

Dengan demikian model permainan air untuk meningkatkan kemampuan pernapasan di air pada anak usia dini , yang sudah direncanakan adalah sebagai berikut:

1. Posisi Kepala
2. Posisi Tubuh
3. Pernapasan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengembangan model dalam

penelitian ini menghasilkan produk dalam bentuk Model Permainan Pernapasan di Air Untuk Anak Usia Dini (5-6 Tahun) di Swimming School Dunia Berenang Bekasi, yang ditulis dalam bentuk buku panduan Model Permainan Air. Buku tersebut menyajikan 13 model permainan dan prosedur pelaksanaan Model Permainan Air Untuk Meningkatkan Kemampuan Pernapasan di Air yang dapat diterapkan di Swimming School Dunia Berenang Bekasi. Dengan harapan buku ini menjadi referensi dan panduan bagi pelatih renang untuk menstimulasi dan meningkatkan kemampuan pernapasan di air.

1. Hasil Analisis Kebutuhan

Adapun hasil analisis kebutuhan dalam penelitian ini menggunakan data yang di dapat dari tanya jawab dengan pelatih Swimming School Dunia Berenang Bekasi, dan melakukan observasi secara langsung, agar dapat mengetahui kemampuan pernapasan di air pada subjek penelitian dan tempat pelaksanaan penelitian. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui seberapa penting model permainan air untuk meningkatkan kemampuan pernapasan di air pada anak usia dini

yang akan dikembangkan oleh peneliti.

2. Model Draft Awal

Hasil evaluasi dengan ahli dilakukan untuk mengevaluasi produk awal, dan memberikan masukan terkait dengan pengembangan model permainan air yang dibuat, selanjutnya akan dilakukan revisi. Pada penelitian ini, validasi kepada ahli dilakukan untuk mendapatkan masukan tentang rancangan pengembangan model permainan air untuk meningkatkan kemampuan pernapasan di air pada anak usia dini khususnya 5-6 tahun. Rancangan awal, di uji oleh 3 orang ahli, yaitu ahli renang, ahli permainan, dan ahli anak usia dini.

3. Model Draft Final

Setelah dilakukan validasi kepada ahli dan dilakukan revisi produk pada bagian peraturan, gambar permainan, cara bermain, dan menentukan pemenangnya, maka hasil akhir dari model permainan air tersebut sejumlah 13 permainan air yang siap untuk diterapkan pada anak dini khususnya 5-6 tahun. Berikut ini merupakan hasil final dari pengembangan model permainan air, yang dilakukan di Swimming School Dunia Berenang Bekasi.

B. Kelayakan Model

Pada penelitian ini melibatkan para ahli dalam melakukan validasi atau uji kelayakan terhadap produk yang dibuat. Expert Judgement dilakukan untuk mendapatkan

masukan rancangan model permainan air untuk meningkatkan kemampuan pernapasan di air pada anak usia dini. Setelah dilakukan validasi, evaluasi dan revisi model kepada para ahli, maka terdapat sebanyak 13 model permainan air yang layak untuk diterapkan kepada anak usia dini khususnya usia 5-6 tahun untuk meningkatkan kemampuan pernapasan di air.

C. Efektifitas Model

Berdasarkan hasil uji kelayakan pengembangan model permainan air untuk meningkatkan kemampuan pernapasan di air pada anak usia dini terdapat hasil akhir 13 permainan air yang dinyatakan layak untuk diterapkan. Adapun revisi berupa saran dari para ahli sebagai berikut :

1. Ahli Renang

Ahli renang menyarankan untuk mengurutkan permainan dari tingkatan yang paling mudah ke yang paling sulit. Ahli renang juga menyarankan untuk memberikan media dengan membuat gambar yang menarik dan menambahkan peralatan.

2. Ahli Permainan

Ahli permainan menyarankan untuk menambahkan jumlah alat pada setiap model, ahli permainan juga

menyarankan pada cara bermain dibuat singkat dan jelas, menyarankan memberikan jarak pada keterangan gambar. Ahli permainan juga memberikan saran untuk memperbaiki posisi gambar menyelam.

3. Ahli Anak Usia Dini

Ahli usia dini menyarankan pada penjelasan cara bermain dibuat singkat dan jelas agar mudah dipahami, ahli anak usia dini juga menyarankan untuk memperbaiki pada penjelasan di tujuan umum dan khusus lebih spesifik. Ahli anak usia dini juga memberi saran pada gambar permainan dibuat batas start dan finish. Ahli anak usia dini juga memberikan saran untuk menambahkan alat yang digunakan dan memperhatikan area sekitar permainan.

Kegiatan implementasi atau pelaksanaan penelitian secara langsung di lapangan yang dilakukan oleh peneliti, bertempat di Swimming School Dunia Berenang Bekasi dengan mengambil jumlah sampel sebanyak 10 anak. Penelitian ini dilakukan secara maksimal sesuai dengan kemampuan peneliti. Peneliti melakukan penelitian implementasi model sebanyak 4 kali pertemuan. Peneliti menerapkan 13 variasi pengembangan model permainan air yang sudah dirancang dan sudah dilakukan validasi kepada ahli untuk bisa diterapkan kepada anak usia dini khususnya usia 5-6 tahun di Swimming School Dunia Berenang

Bekasi. Dalam melakukan penelitian tersebut sangat efektif untuk ini, masih terdapat kekurangan yang harus diakui oleh peneliti dan dilakukan evaluasi kembali agar bisa meningkatkan kemampuan pernapasan di air pada anak usia dini khususnya 5-6 tahun.

Untuk mengetahui peningkatan anak pada nilai akhir, peneliti menggunakan perhitungan dengan lembar penilaian kemampuan pernapasan di air, dengan menarik kesimpulan bahwa kemampuan anak pada pernapasan di air adalah 67 s/d 100% setelah mengikuti permainan air.

SIMPULAN

Berdasarkan dari implementasi dan penerapan di lapangan yang dilakukan oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji coba di lapangan dan hasil validasi dari ketiga telaah pakar, dapat disimpulkan bahwa terdapat 13 model permainan air yang layak diterapkan untuk meningkatkan kemampuan pernapasan di air pada anak usia dini di Swimming School Dunia Berenang Bekasi. (2) Model permainan air yang sudah diterapkan di lapangan menunjukkan bahwa permainan air

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. (2012). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Corwin, J. Elizabeth. (2019). Buku Patofisiologi Edisi 3. EGC. Jakarta.
- Kusuma, A. W. (2018). Meningkatkan Kerjasama Siswa dengan Metode Jigsaw. *Konselor*, 7(1), 26–30. <https://doi.org/10.24036/02018718458-0-00>
- Maydiantoro, A. (2020). Model Penelitian Pengembangan. *Chemistry Education Review (CER)*, 3(2), 185
- Ricky Wirasasmita, Ilmu Urai Olahraga II. Bandung : Alfabeta, 2019. Susanto Ahmad. (2016). Teori Belajar Pembelajaran disekolah Dasar. Jakarta :Prenamedia Group.
- Sofan, E., & Kholik, A. (2019). Penerapan Gaya Mengajar Latihan Terhadap Hasil Belajar Renang.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Widodo, P., & Lumintuarso, R. (2017). Pengembangan model permainan tradisional untuk membangun karakter pada siswa SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 183. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.7215>