

MODEL PERMAINAN AIR BERBASIS PHYSICAL LITERACY UNTUK RENANG GAYA BEBAS PADA SPARTA SWIMMING SCHOOL

Arasel Vinza Nabila,¹✉ Abdul Kholik¹, Aryati¹

¹ Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

DOI: 10.21009/jpja.v4i02.55461

Article History

Submitted : Agustus 2021

Accepted : -

Published : November 2021

Keywords

Renang, Gaya Bebas, Physical Literacy.

Swimming, Freestyle, Physical Literacy.

Abstrak

Kajian ini membahas tentang model permainan air berbasis *physical literacy* untuk renang gaya bebas pada Sparta *Swimming School*, Gaya bebas ini terdiri dari lima gerakan dasar yaitu posisi tubuh, gerakan tungkai, gerakan lengan, gerakan pernapasan, dan kordinasi seluruh gerakan. Dalam prosesnya melakukan gerakan gaya bebas terdapat kendala dalam menggerakkan gerakan dasar tersebut, karena kurangnya efektifitas dan efisiensi dalam pelaksanaan renang gaya bebas. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian model permainan air berbasis *physical literacy* yang terfokus dalam lima gerakan dan pernapasan renang gaya bebas. Penelitian di lakukan dengan metode *research and development* untuk menghasilkan produk 11 variasi permainan renang gaya bebas untuk pembelajaran dalam mengatasi kendala mengenai kurangnya variasi renang gaya bebas pada Sparta *Swimming School*.

Abstract

This study discusses the water game model based on physical literacy for freestyle swimming at Sparta Swimming School. This freestyle consists of five basic movements, namely body position, leg movement, arm movement, breathing movement, and coordination of all movements. In the process of doing freestyle movements, there are obstacles in moving these basic movements, due to the lack of effectiveness and efficiency in implementing freestyle swimming. Therefore, the researcher conducted a study of a water game model based on physical literacy that focuses on five movements and breathing in freestyle swimming. The research was conducted using the research and development method to produce 11 variations of freestyle swimming games for learning in overcoming obstacles regarding the lack of freestyle swimming variations at Sparta Swimming School.

PENDAHULUAN

Keterlibatan anak dalam olahraga adalah aspek gerak sebagai kunci aktivitas kehidupan sehari-hari, sehingga banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan perkembangan anak yang menunjang masa depan mereka. Olahraga dengan konsep permainan merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam menarik minat anak dalam mengisi aktivitas sehari-hari yang positif dan bermanfaat bagi kesehatan. Selain itu, olahraga dapat berfungsi sebagai kegiatan rekreasi yang menyenangkan dan berkontribusi terhadap pemenuhan hiburan pribadi, maupun kelompok. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Olahraga Nasional, olahraga air baru-baru ini meningkat popularitasnya di Indonesia, menarik minat yang cukup besar karena jenisnya yang beragam.

Salah satu olahraga air yang dapat dilakukan untuk mengisi waktu luang adalah renang. Renang merupakan aktivitas di air yang mudah didapat karena mudah untuk dilakukan dan bermanfaat bagi anak. Renang adalah cabang olahraga yang cocok untuk individu dari segala usia, termasuk anak kecil dan orang dewasa, serta bayi dengan usia beberapa bulan (Arifin, 2021).

Umur 9-11 tahun merupakan fase awal yang mempengaruhi pola pikir anak, dalam teori tahap perkembangan psikososial Erikson, anak usia 9-11 tahun berada dalam tahap "Industry vs. Inferiority" (Erik Erikson., 1963). Pada tahap ini, anak mulai mengembangkan kompetensi dan kepercayaan diri melalui pencapaian di sekolah dan kegiatan lainnya. Anak-anak di usia ini cenderung ingin menunjukkan kemampuannya dan merasa bangga dengan hasil kerja keras mereka. Didasarkan oleh logika tetapi tidak jarang pula didorong oleh perasaan atau emosi. Mereka telah mampu berpikir secara abstrak dan mempertimbangkan gambaran besar. Tetapi, dalam situasi tertentu mereka masih kurang mampu menerapkannya.

Selain untuk latihan air, renang juga bisa diselingi dengan bermain. Bermain adalah hak

dasar seorang anak. Bermain merupakan kegiatan mengekspresikan diri tanpa paksaan dengan perasaan senang dan dapat memberikan banyak manfaat terhadap perkembangannya. Bermain dianggap sebagai metode yang sangat efektif untuk memfasilitasi upaya pendidikan selama tahun formatif seorang anak. Sangat penting bagi mereka berada dalam lingkungan yang menyenangkan, menggunakan berbagai pendekatan, teknik, sumber daya, dan platform yang memiliki kapasitas untuk memikat pelajar muda dan kondusif untuk pemahaman dan partisipasi mereka (Miati Putri & Supriyono, 2021).

Bermain di lingkungan tertentu mencerminkan emosi anak karena diciptakan untuk meningkatkan keterampilan tertentu yang diperoleh selama perjalanan pendidikan (Godbout & Gréhaigne, 2022). Dengan permainan, aktivitas didalam kolam renang akan menimbulkan kepercayaan terhadap diri sendiri. Dengan berusaha untuk mengangkat (mengapung) semua bagian tubuh di atas permukaan air, perkembangan otot secara keseluruhan meningkat secara signifikan.

Belajar gerak dapat dianggap sebagai literasi pertama yang sangat perlu kita peroleh sebagai manusia (Ydo, 2021). Penelitian sebelumnya yang mengkaji *physical literacy* dalam konteks ECEs (Buckler & Bredin, 2021) bersama Whitehead (2019) konseptualisasi, identifikasi hal-hal berikut sebagai domain inti *physical literacy*: motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan mengambil tanggung jawab atas keterlibatan seumur hidup dalam physical activity.

Literasi fisik paling baik dipahami sebagai pembelajaran seumur hidup yang terjadi di empat domain perkembangan (psikomotor, kognitif, afektif, dan sosial) dan diekspresikan melalui pengalaman individu dalam gerakan dan aktivitas fisik (Barnett et al., 2022). Model permainan baru yang dirancang untuk implementasi dalam kolektif Sparta Swimming School. Permainan ini terintegrasi dengan peralatan akuatik, seperti board, pull buoys, paddle, dan juga memanfaatkan bola karet.

Penelitian ini akan lebih difokuskan ke kebugaran fisik, kebugaran fisik sendiri memiliki arti kemampuan tubuh dalam menjalankan tugas sehari-hari secara efisien untuk jangka waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan. Renang gaya bebas sendiri dapat terbagi berbagai macam fokus yaitu, gerakan putaran lengan, kicking gaya bebas, posisi

kepala, hingga koordinasi antara gerakan tangan dan kaki.

Di tengah meningkatnya kesadaran akan pentingnya kebugaran fisik, physical literacy menjadi fokus utama dalam pengembangan anak-anak dan remaja. Sparta Swimming School, sebuah lembaga pendidikan renang terkemuka yang memiliki beberapa cabang di Bekasi, Jawa Barat, memahami pentingnya mengintegrasikan pembelajaran keterampilan air dengan konsep physical literacy (Corbin, 2022). Dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan renang gaya bebas dan memastikan perkembangan holistik para siswa, model permainan air yang inovatif dirancang.

Penelitian akan menggali lebih dalam tentang permainan air agar anak tidak merasa bosan dan dapat mempelajari gaya renang dengan lebih menyenangkan, terutama pada gaya bebas. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan lebih lanjut untuk seorang anak akan lebih tertarik dan mendapatkan kepercayaan diri melalui permainan air yang telah dikembangkan ini, agar lebih bervariasi.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai Model Permainan Air Berbasis Physical Literacy Untuk Renang Gaya Bebas Pada Sparta Swimming School.

METODE

Karakteristik penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan (R&D) yaitu untuk mengembangkan sebuah model-model permainan air untuk melakukan renang gaya bebas pada Sparta Swimming School, model permainan ini juga dapat dilaksanakan secara individu maupun kelompok. Karakteristik Model Permainan Air berbasis Physical Literacy untuk Renang Gaya Bebas pada Sparta Swimming School.

Penelitian ini dilaksanakan pada hari Kamis, 29 November 2023 Sparta Swimming School yang beralamat di kolam renang Kranggan Waterpark, Lembur II No. 31, Kranggan, Jatisampurna, Kota Bekasi, Jawa barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid renang di Sparta

Swimming School berjumlah 10 anak.

Pada tahap pendekatan yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif dengan menggunakan model penelitian dan pengembangan (R&D) dari ADDIE untuk mendukung sebuah penyelesaian permasalahan dalam mendapatkan jawaban atas permasalahan yang sudah dideskripsikan sebelumnya. Dengan demikian peneliti mempunyai harapan dari hasil penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan sebuah bentuk model permainan air untuk melakukan renang gaya bebas yang memiliki tahapan yang menarik, menyenangkan, serta bentuk penjelasan yang mudah dipahami bagi anak. Penelitian ini juga akan menguji ke efektifan model permainan air yang telah disusun dan dirancang untuk melakukan renang gaya bebas pada anak.

Adapun penjelasan dari langkah-langkah model pengembangan ADDIE sebagai berikut:

1. Analyze (Analisis)

Pada tahap ini peneliti melakukan observasi ke Kolam Renang Kranggan Waterpark dan memperhatikan anak usia 9-11 tahun yang ada di Sparta Swimming School. Peneliti melihat anak-anak saat mereka latihan hanya melakukan gerakan renang gaya bebas tidak bervariasi. Sedangkan untuk gerakan renang gaya bebas dapat dilakukan secara bervariasi yang bisa dikombinasikan melalui metode permainan. Maka dari itu peneliti tertarik untuk membuat model permainan air untuk renang gaya bebas pada anak.

2. Design (Desain)

Pada tahap ini peneliti membuat desain model berupa model permainan air, kemudian peneliti menentukan jadwal pelaksanaan penelitian.

3. Development (Pengembangan Model)

Pada tahap ini yaitu membuat produk awal, peneliti membuat 15 model permainan air. Peneliti melakukan konsultasi dengan para ahli model permainan air supaya mendapatkan produk yang sempurna.

4. Implement (Pelaksanaan)

Setelah melewati tahap pengembangan model, selanjutnya masuk kedalam tahap pelaksanaan dengan melakukan pelaksanaan selama 3 kali pertemuan. Peneliti menetapkan 15 model permainan air dengan peserta 10 anak. Peneliti melakukan validasi dengan para ahli dan para dosen pembimbing. Dari 15 permainan air tersebut

ada beberapa permainan air yang harus diperbaiki. baik kedepannya

5. Evaluate (Evaluasi)

Pada tahap ini peneliti berkonsultasi kepada para ahli dan para dosen pembimbing, setelah itu 11 model permainan air diperbaiki dan masuk kedalam pembuatan produk penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil akhir produk model air berbasis physical literacy untuk renang gaya bebas setelah dilakukan penelitian dapat disimpulkan bahwa model permainan yang diterapkan layak dan sesuai digunakan untuk anak usia 9-11 tahun. Hasil dari analisis kebutuhan menunjukkan bahwa peserta sangat antusias dan senang mengikuti permainan air yang diberikan oleh peneliti, dimana dengan menerapkan permainan air tidak cepat menimbulkan rasa bosan dan dapat menyenangkan anak. Menyikapi hal tersebut, maka diperlukan model permainan air agar anak-anak semangat dan dapat melaksanakan renang gaya bebas dengan menyenangkan.

Penelitian ini dilakukan secara maksimal sesuai dengan kemampuan peneliti, peneliti melakukan penelitian/implementasi model sebanyak 3 kali pertemuan, total subjek dalam penelitian yang diadakan di kolam renang Kranggan Waterpark ini berjumlah 10 sampel, setiap pertemuan peneliti memberikan 11 variasi model permainan air yang sudah dirancang dan sudah di uji validasinya untuk dilakukan oleh anak usia 9-11 tahun di kolam renang Kranggan Waterpark, Kranggan, Jatisampurna, Kota Bekasi, Jawa barat, Lembur II No. 31. Penelitian ini telah dilakukan secara maksimal sesuai dengan kemampuan peneliti, namun dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan yang harus diakui sebagai bahan agar lebih

SIMPULAN

Berdasarkan dari data yang diperoleh dari hasil penelitian yang divalidasi ahli, implementasi model dan pembahasan, implementasi model dengan jumlah 11 model yang diterapkan kepada 10 anak-anak di kolam renang Kranggan Waterpark, Jl. Lembur II No 31, Kranggan, Jatisampurna, Kota Bekasi, Jawa barat. Maka peneliti dapat disimpulkan bahwa model permainan air berbasis physical literacy untuk renang gaya bebas ini dapat dikembangkan. Pengembangan model yang diperoleh secara keseluruhan dari tiga ahli permainan menyatakan bahwa model yang dibuat termasuk dalam kategori sesuai dan layak digunakan. Maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa model permainan air berbasis physical literacy untuk renang gaya bebas layak dan dapat diterapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2021). *Tingkat Pemahaman Guru Penjasorkes terhadap Materi Aktivitas Air di SD Negeri se-Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban*.
- Arslan, M., & Bayraktar, I. (2020). An Examination of Tennis According to Long- Term Athlete Development Model. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 9(4), 8–19.
- Barnett, L. M., Mazzoli, E., Hawkins, M., Lander, N., Lubans, D. R., Caldwell, S., Comis, P., Keegan, R. J., Cairney, J., Dudley, D., Stewart, R. L., Long, G., Schranz, N., Brown, T. D., & Salmon, J. (2022). Development of a Self-Report Scale to Assess Children's Perceived Physical Literacy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(1), 91–116.
- Buckler, E. J., & Bredin, S. S. D. (2021). Examining the Knowledge Base and Level of Confidence of Early Childhood Educators in Physical Literacy and Its Application to Practice. *Early Years*, 41(2–3), 202–217.
- Cahya Allistia, S., Gana Yulianto, A., & Nurhidayat, E. R. (2023). Analysis of Freestyle Swimming Techniques in Swimming Course Students. *7th International Conference on Learning Innovation and Quality Education (ICLIQE 2023)*, 6(2), 390–396.

- Corbin, C. B. (2022). Toward a Unifying Operational Definition of Physical Literacy for SHAPE America. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 93(6), 3–6.
- Esbensen, B. A., Stallknecht, S. E., Madsen, M. E., Hagelund, L., & Pilgaard, T. (2020). Correlations of Fatigue in Danish Patients with Rheumatoid Arthritis, Psoriatic Arthritis, and Spondyloarthritis. *PLOS ONE*, 1–14.
- Ginting, I. R., Harwanto, H., & Hakim, L. (2020). Model Permainan Air “Swimming Couple With Pull Buoy” untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Bebas. *MENDIDIK: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(2), 146–151.
- Godbout, P., & Gréhaigine, J. F. (2022). Regulation of Tactical Learning in Team Sports – The Case of the Tactical-Decision Learning Model. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(3), 215–230.
- Khan, R., Abdan Al Faras, M., & Armen Gemaël, Q. (2024). Pengaruh Teknik dan Biomekanika Renang Gaya Bebas terhadap Prestasi pada Atlet dan Mahasiswa. *UPY Journal*, 1(1), 1–15.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik melalui Olahraga Tradisional untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal Universitas Teknokrat Indonesia*, 31–38.
- Maydiantoro, A., Winatha, I. K., Riadi, B., Hidayatullah, R., Putrawan, G. E., & Dzakiria, H. (2020). (Emergency) Online Remote Learning in Higher Education Institutions during COVID-19 Crisis: Students’ Perception of the Situation. *Universal Journal of Educational Research*, 8(12), 6445–6463.
- Miati Putri, V., & Supriyono. (2021). Latihan Pull Buoy dan Rompi Terhadap Kecepatan Renang Atlet Tirta Tunggal Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 61–68.
- Mohamad Syarif Sumantri., & Aryati. (2024). Pengembangan Literasi Fisikal Pada Anak Sekolah Dasar
- Nopandri, Y. (2022). Lingkungan Sekolah yang Baik terhadap Kualitas Prestasi Siswa di SDIT Al-Husna Kecamatan Lebong Selatan Kabupaten Lebong. *GUAU Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam*, 2(9), 75–88. <http://studentjournal.iaincurup.ac.id/index.php/gua>
- Nurmalasari, Y., & Erdiantoro, R. (2020). Perencanaan dan Keputusan Karier: Konsep Krusial dalam Layanan BK Karier. *Quanta*, 4(1), 44–52
- Rozie, F., & Pratikno, A. S. (2022). Edutourism Digital Laboratory: Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa SD dalam Upaya Penguatan Karakter dan Potensi Madura. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 6(3), 393– 398.
- Ruman, Pratama, R., & Khakim. (2022). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas pada Mata Kuliah Renang. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, 2(1), 92–100.
- Rusmitaningsih, F. N. (2020). Penerapan Program System Block Mastery Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 5(2), 2477–3921.
- Utama, D. A. P. (2020). *Perancangan Pusat Olahraga Islami di Bekasi dengan Pendekatan Arsitektur Biofilik*.
- Wayan, N., Putri, A., Tirka, W., & Suarni, N. K. (2020). Development of Empathy Scale in Middle School Students (SMP). *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 68–73.