



**EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN RENANG (GAYA BEBAS)
UNTUK MENGEMBANGKAN MOTORIK KASAR ANAK DI
TK AL FURQON REMBANG**

SKRIPSI

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Oleh

Shinta Apriliani

1601414106

PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2018

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya menyatakan bahwa isi skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam skripsi ini dan diterbitkan dalam daftar pustaka.

Semarang, Agustus 2018



Shinta Apriliani
NIM. 1601414106

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada :

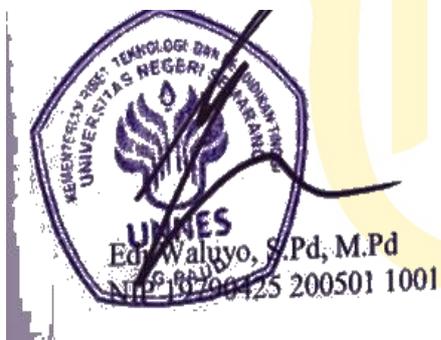
Hari : Selasa

Tanggal : 21 Agustus 2018

Semarang, 21 Agustus 2018

Mengetahui,
Ketua Jurusan PG PAUD

Dosen Pembimbing




Dr. Sri Sularti Dewanti Handayani, M.Pd
NIP 19570611 198403 2001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Efektifitas Pembelajaran Renang Gaya Bebas untuk Mengembangkan Motorik Kasar Anak di TK Al Furqon Rembang” disusun oleh :

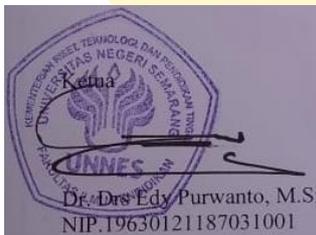
Shinta Apriliani

1601414106

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi FIP UNNES pada hari Selasa, 21 Agustus 2018.

PANITIA

Ketua



Sekretaris

Diana, S.Pd, M.Pd
NIP. 197912202006042001

Penguji I

Diana, S.Pd, M.Pd
NIP. 197912202006042001

Penguji II

II

Neneng Tasuah, S.Pd, M.Pd
NIP. 19780330200501100

Penguji III

Dr. Sri Sularti Dewanti Handayani, M.Pd
NIP. 195706111984032001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Jangan pernah menungguku di puncak, tapi temani aku saat mendaki. Jangan menolong aku saat tenggelam, tapi ajari aku saat berenang.

-Unknown-

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kelancaran atas skripsi ini
2. Orang tuaku yang telah disisiMu kupersembahkan skripsi untukmu
3. Kakakku (Diah Siti Wulandari) tersayang yang telah memberikan motivasi yang besar
4. Mochamad Mahfud yang telah mengantarkanku dan menyemangatiku untuk menyelesaikan skripsi ini
5. Teman-temanku yang telah membantuku menyelesaikan skripsi ini

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulisan skripsi yang berjudul “Efektifitas Pembelajaran Renang (Gaya Bebas) untuk Mengembangkan Motorik Kasar Anak di TK Al Furqon Rembang” dapat terselesaikan dengan baik.

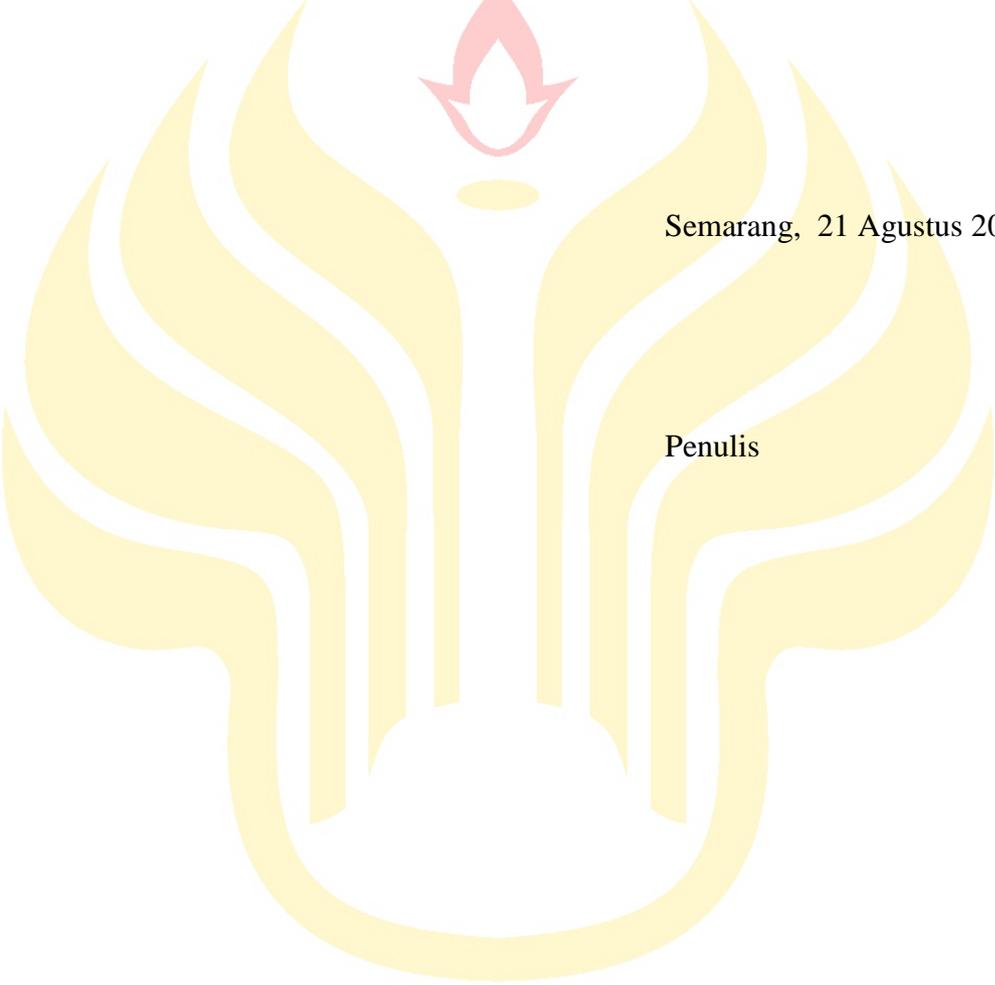
Penulis sadar bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini penulis selalu mendapat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada :

1. Prof Dr. Fathur Rochman, M. Hum. sebagai Rektor Universitas Negeri Semarang
2. Dr. Fakhruddin, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
3. Edi Waluyo, S.Pd, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Sri Sularti Dewanti Handayani, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing saya yang sudah membimbing saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Segenap dosen Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Didik Purwanto, S.Pd sebagai Kepala Sekolah dan segenap guru TK Al Furqon Rembang yang telah memberikan izin penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada semua pembaca.

Semarang, 21 Agustus 2018

Penulis



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

ABSTRAK

Apriliani, Shinta. 2018. *Efektifitas Pembelajaran Renang (Gaya Bebas) untuk Mengembangkan Motorik Kasar Anak di TK Al Furqon Rembang*. Skripsi, Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing: Dr. Sri Sularti Dewanti Handayani, M.Pd.

Kata Kunci : Pembelajaran Renang Gaya Bebas, Pengembangan Motorik Kasar Anak

Anak-anak usia sekolah sering kali mengalami kejenuhan saat belajar dalam kelas sehingga diperlukan kegiatan rekreasi. Permainan air adalah pembelajaran yang tepat untuk mengatasi kejenuhan di dalam kelas. Permainan air tersebut yaitu renang gaya bebas. TK Al Furqon Rembang memiliki ekstrakurikuler renang wajib. TK AL Furqon Rembang sebelum memiliki ekstrakurikuler renang kurang terampil dalam motorik kasar anaknya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pembelajaran renang (gaya bebas) terhadap pengembangan motorik kasar anak di TK Al Furqon Rembang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan penelitian kausal *expost facto*. Populasi pada penelitian ini yaitu 157 anak di TK Al Furqon Rembang. Cara pengambilan sampel menggunakan *purposive sample* sebanyak 30 anak di TK B3 dan B4 TK Al Furqon. Teknik pengumpulan yang digunakan yaitu kuesioner dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan regresi linear sederhana dengan taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ (0,05).

Berdasarkan hasil uji hipotesis regresi linear sederhana dalam penelitian ini, di peroleh F tabel 0,361 dari 5% F hitung 35,493 dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$, maka dapat dikatakan adanya pengaruh variabel bebas pembelajaran renang gaya bebas anak terhadap variabel terikat yaitu pengembangan motorik kasar. Diperoleh R square yaitu 0,559 yang berarti besar pengaruh adanya pengaruh variabel bebas yaitu pembelajaran renang gaya bebas anak terhadap variabel terikat yaitu peningkatan motorik kasar sebesar 0,559 atau 55,9%. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa bebas pembelajaran renang (gaya bebas) sangat mempengaruhi motorik kasar anak di TK Al Furqon sebesar 55,9 % dan selebihnya dari faktor lain. Saran bagi orang tua sebaiknya lebih mendukung anak untuk mengembangkan bakat minatnya di bidang renang dengan memotivasi dan memberikan fasilitas yang diperlukan anak.

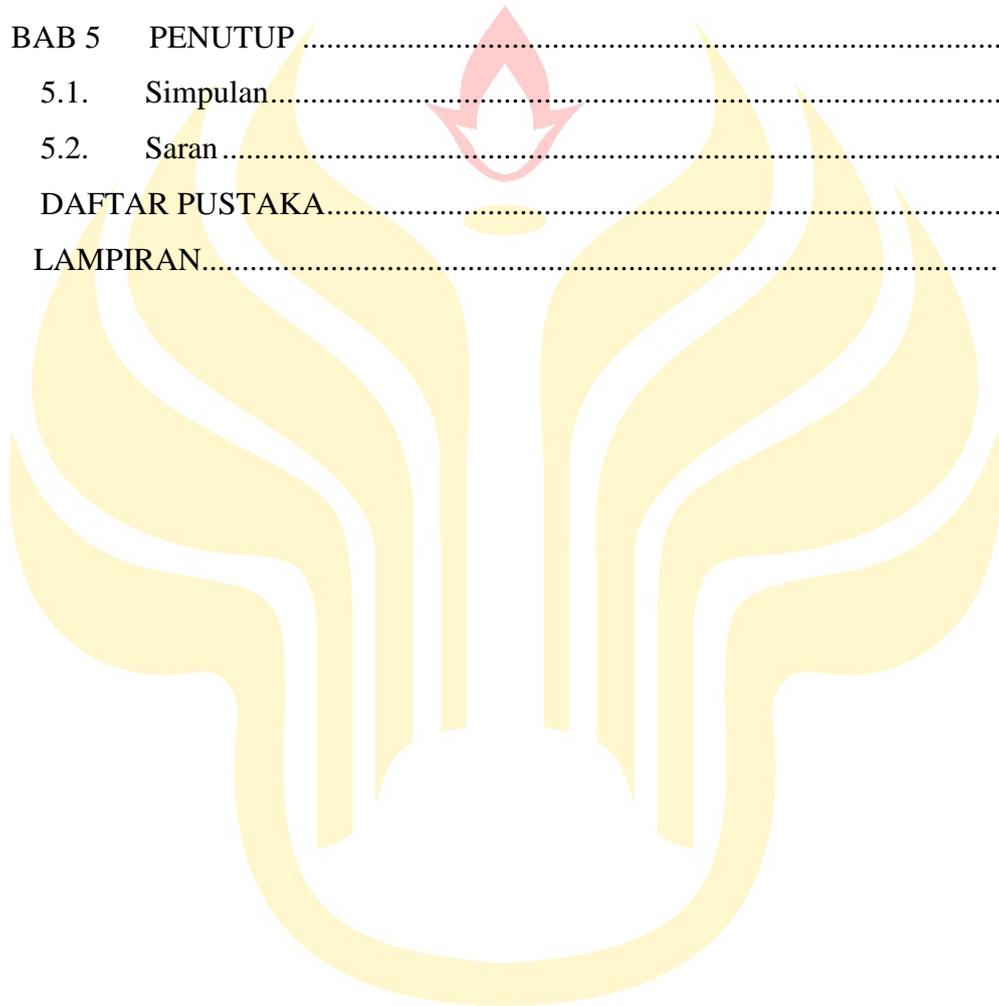
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Fokus Penelitian	8
1.3. Rumusan Masalah	8
1.4. Tujuan Penelitian.....	8
BAB 2 LANDASAN TEORI.....	9
2.1. Pembelajaran Renang	9
2.1.1. Pengertian Pembelajaran	9
2.1.3. Pengertian Renang.....	14
2.1.4. Manfaat Renang	17
2.1.5. Macam-macam renang	21
2.1.5.1. Gaya Dada (Chest Stroke).....	21
2.1.5.2. Gaya Kupu-Kupu (<i>Butterfly Stroke</i>).....	24
2.1.5.3. Gaya Punggung (<i>Back Crawl Stroke</i>)	29
2.1.5.4. Gaya Bebas (Crawl Stroke).....	32
2.2. Perkembangan Motorik Kasar Anak	37
2.2.1. Pengertian Perkembangan Motorik Kasar.....	37
2.5. Penelitian yang Relevan	51
2.6. Kerangka Berpikir	53
2.7. Hipotesis	56
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	57

3.1.	Pendekatan Penelitian.....	57
3.2.	Variabel Penelitian	58
3.3.	Definisi Operasional Variabel	59
3.4.	Subjek Penelitian	61
3.4.1.	Populasi	61
3.4.2.	Sampel.....	62
3.5.	Metode Pengumpulan Data	63
3.5.1.	Kuesioner (Angket)	63
3.5.2.	Dokumentasi.....	64
3.6.	Instrumen Penelitian.....	65
3.7.	Validitas dan Reabilitas.....	66
3.8.	Teknik Analisis Data	70
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		73
4.1.	Deskripsi Data Penelitian	73
4.2.	Hasil Penelitian.....	76
4.2.1.	Hasil Uji Asumsi Klasik.....	77
4.2.3.1.	Hasil Uji Hipotesis	79
4.3.	Hasil Persentase Variabel Renang Gaya Bebas dan Pengembangan motorik kasar	81
4.3.1.	Hasil Persentase Renang Gaya Bebas	82
4.3.1.1.	Persentase Renang Gaya Bebas dengan Gerakan Kaki.....	82
4.3.1.2.	Persentase Renang Gaya Bebas dengan Gerakan Lengan.....	83
4.3.2.	Persentase Pengembangan Motorik Kasar	87
4.3.2.1.	Hasil Pengembangan Motorik Kasar Anak Melalui Gerakan lengan untuk kelenturan otot.....	88
4.3.2.2.	Persentase Pengembangan Motorik Kasar Anak dengan Gerakan kaki secara terkoordinasi.....	91
4.3.2.3.	Persentase Pengembangan Motorik dengan Melakukan Kegiatan yang Menunjukkan Anak Mampu Melakukan Permainan Fisik dengan	

Aturan	95
4.4. Pembahasan	97
4.5. Keterbatasan Penelitian	103
BAB 5 PENUTUP	104
5.1. Simpulan.....	104
5.2. Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA.....	106
LAMPIRAN.....	110



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

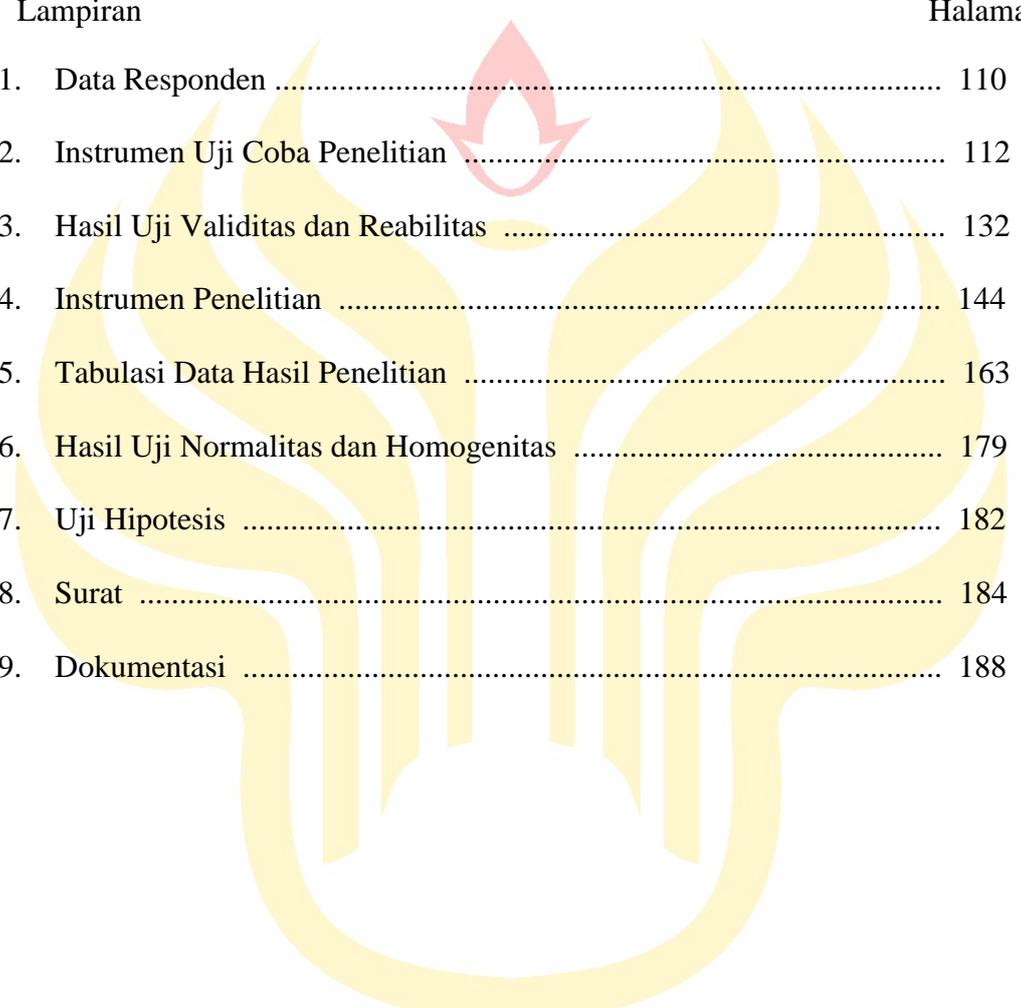
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 146 tahun 2014	44
3.1. Kriteria Penilaian Pembelajaran Renang Gaya Bebas	64
3.2. Kriteria Penilaian Pengembangan Motorik Kasar	64
3.3. Hasil Uji Validitas Variabel Renang Gaya Bebas	68
3.4. Hasil Uji Validitas Pengembangan Motorik Kasar	68
3.5. Hasil Uji Realibilitas Variabel Renang Gaya Bebas	69
3.6. Hasil Uji Realibilitas Pengembangan Motorik Kasar	69
4.1. Identitas Sekolah	73
4.2. Tenaga Kepala Sekolah dan Guru.....	76
4.3. Persentase Renang Gaya Bebas dengan Gerakan Kaki	77
4.4. Persentase Renang Gaya Bebas dengan Gerakan Lengan	79
4.5. Persentase Pengembangan Motorik Kasar Anak melalui Gerakan Lengan untuk Gerakan Otot.....	79
4.6. Persentase Pengembangan Motorik Kasar Anak dengan Gerakan Kaki secara Terkoordinasi	82
4.7. Persentase Pengembangan Motorik Kasar melalui Kegiatan yang Menunjukkan Anak Mampu Melakukan Permainan Fisik dengan Aturan.....	83
4.8. Hasil Uji Normalitas Kolmogrof Seminorf	87
4.9. Hasil Uji Homogenitas	91
4.10. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana	95

;-

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Responden	110
2. Instrumen Uji Coba Penelitian	112
3. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas	132
4. Instrumen Penelitian	144
5. Tabulasi Data Hasil Penelitian	163
6. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas	179
7. Uji Hipotesis	182
8. Surat	184
9. Dokumentasi	188



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal yang terpenting dalam kehidupan manusia. Hal ini berarti bahwa setiap manusia berhak mendapat dan berharap untuk selalu berkembang dalam pendidikan. Pendidikan secara umum mempunyai arti suatu proses kehidupan dalam mengembangkan diri tiap individu untuk dapat hidup dan melangsungkan kehidupan, sehingga menjadi seorang yang terdidik itu sangat penting. Pendidikan pertama kali yang didapatkan adalah pendidikan dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Maka dari itu orang dewasa atau orang tua perlu memperhatikan pendidikan anak mereka sejak dini.

Pendidikan anak usia dini menurut Anwar (dalam Amyeni, 2012: 1) adalah pendidikan yang paling dasar yang dilakukan sedini mungkin dan dilaksanakan secara menyeluruh dan terpadu. Secara menyeluruh artinya layanan yang diberikan kepada anak mencakup layanan pendidikan, kesehatan gizi. Secara terpadu mengandung arti layanan tidak hanya diberikan kepada anak usia dini tetapi juga kepada keluarga dan masyarakat sebagai suatu kesatuan layanan. Anak usia dini adalah individu yang sedang mengalami suatu proses perkembangan dan pertumbuhan yang sangat pesat. Anak usia 4-6 tahun merupakan bagian dari anak usia dini yang berada pada rentang usia 0-6 tahun merupakan masa peka yang penting bagi anak untuk mendapatkan pendidikan. Pengalaman yang diperoleh anak dari lingkungan, termasuk stimulasi yang diberikan oleh orang dewasa, akan

mempengaruhi kehidupan anak di masa yang akan datang. Oleh karena itu diperlukan upaya yang mampu memfasilitasi anak dalam masa tumbuh kembangnya berupa kegiatan pendidikan dan pembelajaran sesuai dengan usia, kebutuhan dan minat anak (Amyeni, 2012: 1).

Menurut Trisna (dalam Sukmawati dan Hartoto, 2015: 367) pembelajaran adalah proses aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak, dan mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap *sportif*, dan kecerdasan emosi. Menurut Sukmawati dan Hartoto (2015: 367), pembelajaran yang di sukai banyak orang maupun anak-anak, meliputi permainan di air salah satunya, keselamatan saat di air, keterampilan bergerak di air, dan berenang serta aktivitas lainnya. Perkembangan adalah suatu perubahan kualitatif menurut (Fadilillah, 2012: 32), dari setiap fungsi kepribadian akibat dari pertumbuhan dan belajar. Perkembangan motorik kasar anak TK perlu mendapatkan perhatian oleh guru agar anak dapat menjalankan tugas perkembangannya dengan baik yang dilakukan anak pra-sekolah sering diabaikan atau bahkan dilupakan oleh orang tua, pembimbing, atau guru sendiri. Hal ini dikarenakan belum pahamnya mereka bahwa perkembangan motorik kasar salah satu jenisnya adalah motorik gerakan kaki dan tangan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan anak usia dini (Adpriyadi, 2017: 188).

Olahraga renang sendiri adalah salah satu teknik motorik kasar yang tidak terlepas dari gerakan tangan dan kaki. Menurut Hamamah (2017: 359) olahraga renang adalah salah satu olahraga yang sangat populer yang

menggunakan teknik gerakan tangan dan kaki yang digemari oleh banyak kalangan, yaitu dari semua tingkat usia mulai dari anak-anak, remaja sampai dewasa. Dengan berbagai kebutuhan yaitu mengisi waktu luang, menjaga kebugaran tubuh, rekreasi, serta prestasi dan sebagai sarana pendidikan. Olahraga renang termasuk dalam jenis olahraga aquatik yang diajarkan di sekolah. Maka, tugas dari seorang guru pendidikan jasmani harus mengajarkannya. Olahraga renang dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk memahami serta beradaptasi terhadap lingkungannya (Hamamah 2017: 359).

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga ekstrakurikuler sebagai sarana prestasi yang sangat penting untuk perkembangan motorik kasar anak yang seharusnya dideteksi sejak dini bakat dan minat anak. Anak-anak usia sekolah sering kali mengalami kejenuhan saat belajar dalam kelas sehingga diperlukan kegiatan rekreasi tersebut. Sebelum memiliki ekstrakurikuler renang di TK B Al Furqon kurang terampil dalam motorik kasar anaknya. Pembelajaran dikelas dan luar kelas yang kurang menarik membuat anak menjadi pasif. Karena anak sangat suka dengan permainan air maka renang adalah pembelajaran yang tepat untuk mengatasi kejenuhan anak dengan pembelajaran di kelas. Keterampilan motorik kasar anak akan mulai matang apabila di beri stimulus secara terus-menerus apalagi dengan kegiatan renang gaya menyenangkan diberikan lembaga secara terus menerus dapat meningkatkan motorik kasar anak juga dapat meningkatkan prestasi bakat dan minat anak dibidang keolahragaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah

terdapat pengaruh pembelajaran renang (gaya bebas) terhadap pengembangan motorik kasar anak. Olahraga renang dapat menjadi bekal anak ke depannya untuk menjaga diri dan bisa menjadi prestasi yang membanggakan untuk anak.

Memilih aktivitas olahraga yang tepat untuk anak, akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak, karena di sekolah contohnya anak-anak lebih banyak duduk diam mendengarkan guru berbicara, ketimbang aktif bergerak dan menyampaikan apa yang anak itu inginkan, ini juga akan sangat berpengaruh terhadap kecerdasan anak. Padahal bakat anak sebenarnya bisa dideteksi sejak dini. Dengan stimulasi yang optimal anak dapat mengembangkan bakatnya di olahraga renang. Karena selain sarana prestasi untuk anak renang juga berguna untuk menjaga diri untuk anak.

Menurut Commodore (dalam Heller, 1998:V) renang merupakan suatu kegiatan yang dapat membangun keyakinan diri anda secara menyeluruh, mengolah tubuh, suatu olahraga untuk menyelamatkan jiwa seseorang. Olahraga renang dapat mengembangkan motorik kasar dimana permainan ini menggunakan peralatan penunjang seperti papan pelampung, baju renang, dan bisa dengan kaca mata renang. Stimulasi yang maksimal pada olahraga renang dapat mengembangkan motorik kasar secara maksimal juga. Anak menjadi tahu teknik renang yang sesungguhnya dan dapat mengembangkan bakatnya di olahraga renang. Ada 4 gaya dalam pembelajaran renang diantara ke empat gaya yang ada dalam renang, gaya bebas (*crawl*) merupakan gaya yang biasa dilakukan oleh pemula. Renang gaya bebas cocok untuk pembelajaran di awal untuk orang yang ingin belajar berenang. Namun gaya bebas (*crawl*) mempunyai tingkat kesulitan

tersendiri yaitu saat mengambil nafas karena gerakan kepalanya harus menoleh ke samping kanan atau kiri saat di dalam air (Sukmawati dan Hartoto, 2015:367). Olahraga ini merupakan salah satu olahraga yang biasa di jadikan ekstrakurikuler di beberapa jenjang sekolah. Salah satunya adalah jenjang sekolah awal yaitu lembaga PAUD.

Beberapa lembaga PAUD di Indonesia sudah menerapkan olahraga renang sebagai ekstrakurikuler sekolah. Salah satu kota yang menerapkannya adalah kota Rembang. Di Kabupaten ini terdapat beberapa lembaga PAUD yang menerapkan olahraga renang sebagai ekstrakurikuler. Salah satunya adalah TK Al Furqon Rembang. Akan tetapi, sekolah ini memiliki cara yang berbeda dalam ekstrakurikuler renang.

Lembaga ini lebih memilih renang gaya bebas untuk diajarkan kepada anak. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru peneliti mendapatkan informasi sebelum terdapat kegiatan ekstrakurikuler renang TK B keterampilan motoriknya belum matang dibuktikan dengan dalam kegiatan dikelas maupun luar kelas anak belum aktif dan lincah. Keterampilan motorik kasar anak akan mulai matang apabila di beri stimulus secara terus-menerus apalagi dengan kegiatan renang gaya bebas sebagai kegiatan ekstrakurikuler wajib secara rutin dilakukan. Ekstrakurikuler renang selain dapat meningkatkan motorik kasar anak juga dapat meningkatkan prestasi bakat dan minat anak dibidang keolahragaan. Stimulus yang baik untuk anak adalah pembelajaran yang menyenangkan untuk anak. Pembelajaran renang gaya bebas dapat memberi

semangat yang lebih kepada anak untuk meningkatkan motorik kasarnya, karena anak sangat suka bermain air.

Menurut Hidayhana (2014: 23) adalah renang gaya bebas adalah suatu cabang olahraga yang paling cepat dipelajari diantara gaya renang lainnya. Faktor yang mempengaruhi renang gaya bebas ini adalah kecepatan renang. Semakin cepat mengayuh tangan dan kaki dengan teknik yang benar, maka semakin cepat perenang tersebut sampai pada garis *finish*. Teknik renang gaya bebas adalah teknik awal dalam berlatih renang. Menurut Thomas (1998: 113) gaya bebas adalah gerakan renang yang menyatukan seluruh gerakan ayunan tangan, ayunan kaki, dan pola pernafasan menjadi gerakan gaya bebas. Teknik dasar gaya bebas meliputi gerakan kaki, gerakan lengan, dan koordinasi gerakan tangan, kaki, dan pernafasan.

Demikian teknik renang gaya bebas ini merupakan tehnik yang sesuai untuk diajarkan kepada anak-anak. Hal ini dapat dilihat dari beberapa sekolah di Rembang yang menerapkan tehnik gaya bebas dalam pembelajaran renang. Salah satunya adalah TK Al Furqon, karena stimulasi yang terus menerus TK Al Furqon adalah TK di Rembang yang paling menonjol dalam cabang olahraga renang. Dibuktikan dengan TK Al Furqon adalah TK yang setiap tahun memiliki kejuaraan di bidang renang. Berdasarkan teori-teori diatas peneliti ingin mengetahui fisik motorik kasar yang dapat dikembangkan melalui pembelajaran renang (gaya bebas). Kegiatan renang pada TK Al Furqon Rembang adalah salah satu cara untuk meningkatkan keaktifan anak, melakukan aktivitas

olahraga renang dengan volume, intensitas dan waktu latihan yang telah direncanakan dan disusun secara profesional.

Menentukan olahraga yang tepat untuk anak-anak ialah dengan melihat pengaruh olahraga tersebut terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak. Olahraga renang di TK Al Furqon Rembang sangat diutamakan, buktinya setiap minggunya 10 kelas berlatih renang dimana setiap hari 2 kelas berlatih renang yaitu 1 TK A dan 1 TK B. Setiap tahun TK Al Furqon Rembang selalu mendapat kejuaraan tingkat kecamatan dan kabupaten. Intensitas renang yang dilatih pelatih dari kolam renang Taman Kartini Rembang memiliki perencanaan yang kuat untuk melatih anak-anak TK Al Furqon Rembang dengan peralatan renang yang disediakan. Pembelajaran renang yang diajarkan di TK Al Furqon Rembang adalah renang gaya bebas.

Pelatih berperan besar dalam menentukan porsi latihan seorang atlet renang, dan pelatih juga bertanggung jawab terhadap fisik, teknik dan taktik atlet baik pada saat latihan maupun bertanding. Kebugaran atlet harus selalu dipantau dan di jaga agar selalu total baik dalam berlatih maupun bertanding. Manfaat TK Al Furqon Rembang pun mengadakannya pun sama yaitu untuk meningkatkan fisik motorik anak, rekreasi, media bermain, serta meningkatkan bakat dan minat anak dengan olahraga renang serta menciptakan atlet renang sejak dini. Tujuan TK Al Furqon Rembang memiliki kegiatan renang sendiri yaitu agar siswa yang berminat mempunyai sarana untuk mengembangkan bakat serta minatnya tersebut, tidak hanya melakukan renang karena nilai semata tetapi juga prestasi olahraga. Atas dasar uraian dan penjelasan dalam latar belakang diatas, maka

penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Efektivitas Pembelajaran Renang (Gaya Bebas) untuk Mengembangkan Motorik Kasar Anak di TK Al Furqon Rembang”.

1.2. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diketahui fokus penelitiannya yaitu tentang pembelajaran renang gaya bebas pada anak (teknik renang gaya bebas)

1.3. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh pembelajaran renang (gaya bebas) terhadap pengembangan motorik kasar anak di TK Al Furqon Rembang?

1.4. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh pembelajaran renang (gaya bebas) terhadap pengembangan motorik kasar anak di TK Al Furqon Rembang

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis : Dalam penelitian memberikan pembelajaran renang (gaya bebas) untuk mengembangkan motorik kasar anak di TK Al Furqon Rembang

1.5.2. Manfaat Praktis :

- a. Bagi anak untuk mengembangkan motorik kasar anak TK Al Furqon Rembang dengan renang gaya bebas
- b. Bagi Guru, memberi dan mengajarkan guru teknik dasar renang gaya bebas kepada anak
- c. Bagi peneliti, untuk memperluas ilmu pengetahuan tentang mengembangkan motorik kasar dengan guru renang gaya bebas kepada anak.

BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1. Pembelajaran Renang

2.1.1. Pengertian Pembelajaran

Menurut Ermawan (2009: 2) mengemukakan bahwa pengertian pembelajaran merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran guna mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani diperlukan pengetahuan tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak, prinsip-prinsip belajar gerak, materi yang akan diajarkan, metode atau pendekatan yang digunakan, serta agar proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik dan sesuai tujuan. Untuk itu proses pembelajaran perlu memperhatikan masukan instrumental yang meliputi kurikulum, program, materi, sarana dan prasarana, fasilitas, serta metode dan penilaian. Di samping itu diperlukan pula suatu pola pembelajaran yang memenuhi kriteria sederhana dan praktis, serta berlaku untuk semua macam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Menurut Fadilillah (2013: 132) pembelajaran adalah petunjuk yang diberikan kepada orang supaya diketahui atau ditiru. Dengan kata lain pembelajaran adalah suatu proses, cara, pembuatan, yang menjadikan orang atau makhluk hidup untuk belajar.

Hal ini senada dengan pengertian pembelajaran yang dikemukakan oleh Amri (dalam Sukmawati, dkk 2015: 367) bahwa sesuatu yang menggambarkan proses rincian dan pencapaian situasi lingkungan yang memungkinkan siswa berinteraksi sehingga terjadi perubahan atau perkembangan pada diri anak.

Pengertian pembelajaran menurut Briggs (dalam Rifa'i, dkk 2012: 157) menjelaskan pembelajaran seperangkat peristiwa (*events*) yang mempengaruhi anak sedemikian sehingga anak itu memperoleh kemudahan dalam proses belajarnya. Seperangkat peristiwa tersebut membangun suatu pembelajaran yang bersifat internal jika anak melakukan *self intruction*, sebagai salah satu bentuk pembelajaran. Unsur utama dalam pembelajaran adalah pengalaman anak sebagai seperangkat events sehingga terjadi proses belajar.

Pendidikan, pengajaran dan pembelajaran mempunyai hubungan konseptual yang tidak berbeda, kalau dicari perbedaannya cakupannya lebih luas yaitu mencakup baik pengajaran maupun pembelajaran. Proses tindakan belajar pada dasarnya adalah bersifat internal, namun proses itu dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal. Perhatian anak dalam pembelajaran, misalnya, dipengaruhi oleh susunan rangsangan yang berasal dari luar. Pengertian di atas dapat disimpulkan pembelajaran adalah bentuk usaha untuk mempengaruhi anak untuk memperbaiki kualitas pembelajaran guna mencapai tujuan yang diharapkan. Istilah pembelajaran berasal dari kata belajar menurut Fadilillah (2013: 131) yaitu suatu aktivitas atau suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan mengukuhkan kepribadian. Pengertian ini lebih diarahkan kepada perubahan individu seseorang, baik menyangkut dengan ilmu pengetahuan maupun berkaitan dengan sikap dan kepribadian dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pembelajaran ini harapannya ilmu akan bertambah, keterampilan menjadi meningkat dan dapat membentuk akhlak mulia. Pendapat lain menyebutkan pembelajaran adalah suatu kegiatan

yang dengan upaya membelajarkan siswa secara terintegrasi dengan memperhitungkan faktor lingkungan belajar, karakteristik siswa, karakteristik bidang studi serta berbagai studi serta berbagi strategi pembelajaran, baik penyampaian, pengelolaan, maupun pengorganisasian pembelajaran.

Menurut UU NO 20 tahun 2003 (dalam Fadilillah, 2013: 132) tentang Sistem Pendidikan Nasional dinyatakan bahwa pembelajaran ialah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran anak usia dini adalah proses pembelajaran yang ditujukan untuk anak usia 0-6 atau 0-8 tahun. Pembelajaran ini dimaksudkan supaya anak usia dini dapat memperoleh ilmu pengetahuan dan dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya dengan optimal. Pembelajaran di harapkan dapat terjadi perubahan perilaku peserta didik anak usia dini menjadi yang lebih baik. (Fadilillah, 2013: 132). Pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah suatu usaha yang dilakukan pendidik dan sekolah agar anak memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan mengukuhkan kepribadian. Adapun pengertian pembelajaran yang diteliti yaitu tentang pembelajaran renang pada anak usia dini usia 5-6 tahun.

2.1.2. Prinsip- prinsip pembelajaran

Seperti telah dikemukakan Sukanto (dalam Rifa'i dan Anni, 2012) apabila pembelajaran itu ditinjau dari segi internal dan eksternal maka teori pembelajaran atau intruksional adalah penerapan prinsip-prinsip teori belajar, teori tingkah laku, dan prinsip pengajaran dalam usaha mencapai tujuan belajar dengan

penekanan pada prosedur yang telah terbukti berhasil secara konsisten yang meliputi:

a. Prinsip pembelajaran bersumber dari teori behavioristik menurut Harstley & Davies (dalam Rifa'i, dan Anni, 2012) mengemukakan pembelajaran yang dapat menimbulkan proses belajar yang baik apabila:

- 1) Peserta didik berpartisipasi secara aktif
- 2) Materi disusun dalam bentuk unit-unit kecil dan diorganisir secara sistematis dan logis, dan
- 3) Tiap respon pesera didik diberi balikan dan disertai penguatan

b. Prinsip pembelajaran bersumber dari teori kognitif

Menurut Reilley, dkk (dalam Rifa'i dan Anni, 2012) menjelaskan delapan prinsip pembelajaran yang digali dari teori kognitif Bruner dan Ausuble (dalam Rifa'i dan Anni, 2012) yaitu bahwa pembelajaran akan lebih bermakna (*meaningfull learning*) apabila:

- 1) Menekankan apa makna dan pemahaman
- 2) Mempelajari materi tidak hanya proses pengulangan, tetapi juga perlu disertai proses transfer secara luas.
- 3) Menekankan pembelajaran prinsip dan konsep
- 4) Perlunya memanfaatkan pengajaran perbaikan yang lebih bermakna

c. Prinsip pembelajaran dari teori humanisme

Menurut teori humanistik (dalam Rifa'i dan Anni, 2012) belajar adalah bertujuan memanusiakan manusia. Anak yang berhasil dalam belajar apabila

dalam mengaktualisasi dirinya dengan lingkungan maka pengalaman dan aktivitas peserta didik merupakan prinsip penting dalam pembelajaran humanistik.

d. Prinsip pembelajaran dalam rangka pencapaian ranah tujuan

Ranah tujuan pembelajaran dapat dibedakan dalam ranah kognitif, afektik dan psikomotorik. Dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran ranah tertentu, diperlukan prinsip pembelajaran yang tidak sama, terutama prinsip yang mengatur prosedur dan pendekatan pembelajaran itu sendiri.

e. Prinsip pembelajaran konstruktivisme

Menurut konstruktivisme (dalam Rifa'i dan Anni, 2012) mengemukakan prinsip pembelajaran konstruktivisme adalah proses aktif anak dalam menkonstruksi arti, wacana, dialog, pengalaman fisik dalam proses belajar terjadi proses asimilasi dan menghubungkan pengalaman atau informasi yang sudah dipelajari.

Penjelasan di atas dapat disimpulkan prinsip pembelajaran ada 5 yaitu: prinsip pembelajaran bersumber dari teori behavioristik, prinsip pembelajaran bersumber dari teori kognitif, prinsip pembelajaran dari teori humanisme, prinsip pembelajaran dalam rangka pencapaian ranah tujuan, dan prinsip pembelajaran konstruktivisme. Adapun prinsip pembelajaran yang berhubungan dengan penelitian yaitu prinsip pembelajaran dalam rangka pencapaian ranah tujuandimana ranah tujuan pembelajaran dapat dibedakan dalam ranah kognitif, afektik dan psikomotorik. Prinsip ini dijelaskan tujuan pembelajaran dengan ranah tertentu, diperlukan prinsip pembelajaran yang tidak sama, terutama prinsip yang mengatur prosedur dan pendekatan pembelajaran itu sendiri.

2.1.3. Pengertian Renang

Menurut Commodore (dalam Thomas, 1998) renang merupakan suatu kegiatan yang dapat membangun keyakinan dan membangun potensi diri anda secara menyeluruh, dan juga merupakan olahraga rileks maupun mengolah tubuh. Renang merupakan suatu olahraga untuk menyelamatkan jiwa seseorang. Menurut Nenden (2009: 4) renang merupakan kegiatan yang menarik sekaligus menakutkan untuk anak. Berenang menurut mata anak-anak adalah situasi yang baru. Apalagi orang-orang yang ada di tempat tersebut tidak semua dikenalnya. Situasi itu dapat menurunkan ketertarikan anak di kolam renang. Anak dapat diperkenalkan renang sejak usia 6 bulan. Secara umum memperkenalkan renang pada usia 3-4 tahun. Pada usia ini, anak dapat memiliki kemampuan untuk menggerakkan otot besar yang mengkoordinasikan gerakan tangan dan kaki. Ketika anak sudah bisa menendang, saat itulah anak boleh diajak kegiatan berenang.

Berenang adalah salah satu jenis olahraga yang mampu meningkatkan kesehatan seseorang yang juga merupakan olahraga yang minim resiko cedera fisik karena saat berenang seluruh berat badan ditahan oleh air atau mengapung. Selain itu berenang merupakan olahraga yang paling dianjurkan, berenang sendiri memiliki banyak manfaat apabila melakukannya secara benar dan tepat (Tresnawati, 2010: 14). Berenang adalah kegiatan olahraga yang membutuhkan keberanian tinggi. Untuk menumbuhkan keberanian untuk anak sangat tidak mudah. Keberanian itu sudah muncul dan anak mulai nyaman dengan olahraga ini, maka kepercayaan diri anak akan muncul. Apalagi kalau lingkungan

sekitarnya mendukung. Jika orangtua anak rajin berenang, dapat “menularkan” kepandaiannya dengan mudah pada anak. Selain orangtua, pelajaran berenang yang aman dapat diberikan oleh seorang pelatih. Pelatih yang baik biasanya tidak hanya semata-mata mengajarkan olahraga berenang. Ia harus menguasai teknik dasar keselamatan di air P3K, seperti menggosok kaki bila terasa kram (Nenden, 2009: 4).

Menurut Athea (2009: 22) memperkenalkan olahraga renang sejak dini pada anak-anak terhadap olahraga renang agar mereka menyukai karena sifatnya yang “main air”. Olahraga renang dapat membakar sekurang-kurangnya 275 kalori/jam, setara dengan bersepeda dan jalan-cepat. Meski kalori yang terbakar tak sebanyak dengan lari atau tenis misalnya, tapi renang juga salah satu olahraga yang menyenangkan untuk membakar kalori tubuh. Berenang menurut Rizky (2010: 3) adalah salah satu jenis olahraga yang mampu meningkatkan kesehatan seseorang yang juga merupakan olahraga tanpa gaya gravitasi. Berenang terbilang minim resiko cedera fisik. Saat berenang seluruh berat badan ditahan oleh air atau mengapung. Selain itu berenang merupakan olahraga yang paling dianjurkan bagi mereka yang kelebihan berat badan atau obesitas. Terutama kalau anak mengalami obesitas akan mengurangi gerak anak. Berenang juga sangat dianjurkan bagi ibu hamil dan penderita gangguan persendian tulang.

Menurut Kurniawati (2014: 1) renang merupakan salah satu jenis olahraga yang banyak disukai oleh masyarakat. Selain tergolong olahraga murah dan menyenangkan, renang juga tidak memerlukan alat atau perlengkapan khusus yang wajib digunakan seperti kacamata dan pelampung hanya peralatan

tambahan. Berenang dapat dilakukan dimana saja, termasuk di sungai dan kolam renang. Jika kamu berenang di kolam renang, tentu diperlukan peralatan dan perlengkapan standar yang menunjang, seperti pakaian khusus renang dan kacamata renang. Renang juga memiliki manfaat selain untuk kesehatan juga sebagai olahraga prestasi. Jika kamu menekuni olahraga ini dengan rutin, tidak menutup kemungkinan kamu akan menjadi atlet renang. Tentu saja olahraga renang prestasi diperlukan standardisasi, seperti gaya berenang dan ukuran standar kolam renang.

Menurut Dennison, dkk (2003: 1) mengemukakan dari hasil penelitiannya bahwa berenang dapat dilakukan dalam beberapa gaya yang berbeda yang sangat digemari. Dua gaya berenang yang umum digunakan adalah gaya bebas dan gaya dada. Menurut Athea (2009: 37) pengenalan air bagi anak dapat menghilangkan rasa takut terhadap air dan mengenal sifat-sifat air seperti basah, dingin, dan sebagainya. Latihan pengenalan air dapat dilakukan dalam bentuk permainan atau yang lain, misalnya :

- a. Anak biasanya pemanasan dengan berkejar-kejaran di kolam yang dangkal
- b. Biasanya yang dilakukan anak adalah saling mencipratkan air ke muka teman
- c. Memasukkan kepala dan badan ke dalam air untuk latihan pernapasan
- d. Berjalan mengelilingi kolam
- e. Bermain kereta-keretaan di air saat bermain

Penjelasan di atas dapat disimpulkan pengertian renang yaitu salah satu jenis olahraga yang mampu mengembangkan motorik kasar anak melalui teknik dasar renang gerakan lengan dan kaki karena saat berenang seluruh berat badan

ditahan oleh air atau mengapung, kegiatan olahraga yang mengembangkan keberanian dan kepercayaan diri anak. Adapun pengertian pembelajaran renang yang diteliti adalah untuk anak usia dini khususnya untuk anak usia 5-6 tahun adalah suatu usaha yang dilakukan pelatih/guru renang dalam mengembangkan motorik kasar anak melalui olahraga renang dari mulai perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi guna mencapai tujuan yang ingin dicapai yaitu anak dapat menguasai olahraga renang.

2.1.4. Manfaat Renang

Selain manfaat renang dapat mengembangkan Agar memperoleh manfaat berenang, hendaknya hendaknya berenang dengan benar. Kalau hanya bermain-main di air memang menyenangkan tetapi akan menyebabkan aktivitas fisik menjadi sangat rendah. Menurut Tresnawati (2010: 15) berikut merupakan manfaat renang meliputi :

a. Membentuk kerja otot

Saat berenang, anak menggerakkan otot tubuh, mulai dari kepala, leher, anggota gerak atas, dada, perut, punggung, pinggang, anggota gerak bawah, dan telapak kaki. Saat bergerak di dalam air, tubuh mengeluarkan energi lebih besar karena harus melawan “massa” yang mampu menguatkan dan melenturkan otot-otot tubuh. Berikut beberapa kelompok otot yang secara umum dilatih atau digunakan saat berenang menurut Kurniawati (2014: 21) yaitu: 1) Kelompok otot inti adalah kelompok otot- yang berada pada bagian perut, punggung, pinggul, dan punggung. Pada saat melatih kestabilan otot inti, kestabilan tubuh akan meningkat begitu juga dengan kekuatannya, 2) Otot Bahu: Pada saat berenang akan melatih

otot-otot deltoid (bahu depan) yang ada di bahu. Otot deltoid yang dilatih akan memudahkan proses keluar masuknya tangan dai dan ke dalam air, 3) Otot lengan: pada saat berenang dengan menguatkan otot ini, maka tarikan lengan di bawah air akan meningkat.

b. Meningkatkan kemampuan fungsi jantung

Gerakan ketika mendorong dan menendang air dengan anggota tubuh terutama tangan dan kaki, dapat memacu aliran darah ke jantung, dan paru: artinya, berenang dapat dikategorikan sebagai latihan aerobik dalam air.

c. Menghilangkan Stress

Secara psikologis, dengan berenang dapat membuat hati dan pikiran menjadi tenang dan rileks. Suasana hati menjadi lebih sejuk, pikiran menjadi adem, dan badan menjadi lebih bergairah.

d. Menambah Tinggi Badan

Menurut Rizky (2010: 6) dengan berenang secara baik dan benar seta dilakukan secara eratur akan membuat tubuh menjadi tinggi tetapi bagi yang usianya masih dalam masa pertumbuhan terutama bagi anak yang pertumbuhannya akan lebih cepat. Menurut Kurniawati (2014: 26) renang memiliki manfaat menambah tinggi badan, karena saat berenang seluruh badan mengalami peregangan dari badan sampai ujung kaki. Di samping itu, gerakan renang hampir melibatkan semua otot tubuh. Akan tetapi, fakta bertambahnya tinggi badan anak bukan sekedar dipicu dengan kegiatan olahraga renang saja tetapi banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya faktor genetik dan keturunan, faktor lain yang mendukung pertumbuhan tinggi badan anak yaitu

faktor nutrisi. Anak yang memiliki nutrisi yang cukup dengan maksimal akan tumbuh dengan maksimal.

e. Melatih Pernapasan

Menurut Kurniawati (2014: 26), akan sangat dianjurkan bagi orang yang terkena asma untuk melakukan olahraga renang, agar menjadi lebih sehat, bernapas akan lebih lancar dan panjang.

f. Membakar Kalori Lebih Banyak

Menurut Kurniawati (2014: 26) saat anak berenang, tubuh terasa lebih berat bergerak di dalam air. Pada saat itu otomatis energi yang dibutuhkan akan menjadi lebih tinggi, sehingga dapat secara efektif membakar sekitar 24% kalori tubuh. Manfaat Berenang menurunkan kalori lebih banyak dalam proses pembakarannya menurut yaitu dengan olahraga renang, tubuh akan membakar sekurang-kurangnya 275 kalori/jam. Setara dengan bersepeda dan jalan cepat. Meski kalori tubuh tidak sebanyak tenis atau lari, bukan berarti renang yang dilakukan dalam waktu yang sangat lama akan membakar kalori lebih banyak. Saat berenang, tubuh akan merasakan lebih berat bergerak di dalam air. Otomatis energi yang di butuhkan menjadi lebih tinggi. Sehingga lebih efektif dapat membakar 24% kalori tubuh.

Pada awal penelitiannya, pernah disimpulkan bahwa berenang mampu membakar 11% kalori yang lebih sedikit daripada berjalan kaki. Akan tetapi, hanya 3% lebih sedikit kalori daripada bersepeda. Namun, dapat membakar lebih banyak daripada jalan kaki apabila berenang dalam waktu yang cukup sehingga dapat dirasakan manfaatnya. Berenang juga memiliki manfaat lain terhadap

wanita menurut Yfanti (2014: 137) menyatakan berenang sebagai gaya hidup sehari-hari dan kegiatan rekreasi bagi wanita, karena mempromosikan kesehatan, kesejahteraan dan umur panjang. Berenang secara alami, sebagai aktivitas fisik yang salah satu cara paling efektif untuk berolahraga, karena itu mempengaruhi seluruh tubuh. Berenang adalah olahraga yang paling cocok untuk semua kelompok umur, karena menggabungkan hasil yang bermanfaat, untuk keduanya tubuh dan jiwa dan juga latihan fisik dengan resiko rendah. Berenang juga dapat membantu dalam pencegahan dan pengobatan penyakit kronis dan meningkatkan kualitas hidup, kesejahteraan dan umur panjang. Semua penelitian menunjukkan bahwa berenang, sebagai kegiatan rekreasi alam yang besar memiliki banyak efek menguntungkan pada tubuh wanita yang tidak terbatas pada karakteristik fisik tetapi diperluas ke yang mental.

Menurut Firdaus (dalam Nenden, 2009: 2) yaitu olahraga renang sangat dianjurkan kepada anak-anak. Olahraga renang ini dapat membantu dalam mengembangkan fisik dan motorik anak. Biasanya perkembangan kemajuan ini dapat sejala dengan intensitas dan lamanya anak mengikuti kegiatan ini. Selain itu terdapat perkembangan sosial emosionalnya terbangun. Manfaat renang yang paling utama adalah menumbuhkan rasa percaya diri anak dan meluaskan lingkup sosialnya. Hal ini tentunya dapat dapat dirasakan anak ketika ketika anak melakukan permainan air.

Selain berenang itu sangat menyenangkan, permainan ini juga akan membuat anak terbiasa bergaul dan bekerja sama dengan orang lain. Seperti dalam kegiatan diatas, berenang adalah arena bermain anak dan eksplorasi diri. Pada saat

berenang anak akan dibantu untuk mengembangkan kemampuan motorik dan kekuatan tubuhnya. Selain itu apabila anak sudah mengetahui cara berenang maka anak tidak akan takut dengan air. Hal itu berguna saat anak mencapai kedewasaannya.

Penjelasan manfaat renang diatas dapat disimpulkan renang memiliki manfaat untuk meningkatkan motorik, menambah tinggi badan, meningkatkan kerja otot, membakar kalori tubuh, menghilangkan stress/ memberikan efek rileks pada tubuh, meningkatkan fungsi kerja jantung, dan melatih pernapasan. Adapun manfaat renang yang diteliti yaitu untuk pembelajaran renang dapat meningkatkan motorik kasar anak khususnya kemampuan manipulatif dari teknik gerakan kaki dan lengan anak.

2.1.5. Macam-macam renang

2.1.5.1. Gaya Dada (Chest Stroke)

Menurut Tresnawati (2010: 61) renang gaya dada adalah salah satu renang yang paling lambat dalam laju kecepatan. Teknik renang gaya dada meliputi beberapa teknik yaitu :

- a. Gerakan Kaki :1) Kaki di lekuk (dengkul dibengkokkan/ ditekuk), 2) Kemudian tendangkan/luruskan kaki dengan posisi kedua kaki terbuka (kaki kiri dan kaki kanan agak bersentuhan, 3) Kaki masih dalam posisi diluruskan, kemudian kaki di rapatkan (sampai telapak kaki dengan posisi kedua kaki kiri dan kanan agak bersentuhan, ini akan menambah daya dorong. Langkah tersebut dapat diulangi. Jadi lakukan gerakan dada ini dengan urut.

- b. Gerakan Tangan : 1) Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan saling bertemu dan menempel), 2) Kemudian tangan ditarik di samping tangan dan kiri, tetapi tidak perlu terlalu ke samping (cukup tarik ke samping selebar bahu dan selebihnya tarik ke bawah), 3) Luruskan tangan kembali, 4) Ulangi langkah tersebut.
- c. Gerakan Kombinasi Tangan, Kaki, dan Mengambil Nafas : 1) Gerakan tangan dan kaki di lakukan bergantian, 2) Pengambilan nafas di lakukan ketika gerakan tangan di samping sebelah kiri dan kanan, kemudian kepala mendongak ke atas, 3) Lalu diteruskan bersamaan dengan mengambil nafas

Renang gaya dada menurut Vaz, Olstad, Cabr, Kjendlie, Pedro, dan Huggaya (2016: 1) yaitu selama berenang gaya dada, ada variasi kecepatan intrasiklik yang besar, menurut Holmér, Schnitzler, Seifert, Ernwein, dan Chollet (dalam Vaz, Olstad, Cabr, Kjendlie, Pedro, dan Huggaya, 2016: 1) dari pusat massa tubuh menurut Leblanc, Seifert, Tournyt, Chollet, Sugimoto, Nishijima, dan Wilson (dalam Vaz, Olstad, Cabr, Kjendlie, Pedro dan Huggaya, 2016: 1). Itu membuat gaya renang ini paling lambat di antara empat empat gaya yang lain menurut Craig, Skehan, Pawelczyk, & Boomer (dalam Vaz, Olstad, Cabr, Kjendlie, Pedro dan Huggaya, 2016: 1) salah satu kunci penentu untuk kinerja adalah kemampuan perenang untuk mengoordinasikan secara efisien bagian atas dan ekstremitas bawah, terutama selama *non-propulsive / fase recovery* menurut Komar, Sanders, Chollet, & Seifert (dalam Vaz, Olstad, Cabr, Kjendlie, Pedro, dan Huggaya, 2016: 1). Karena itu, informasi yang komprehensif tentang strategi koordinasi selama berenang gaya dada dapat bermanfaat bagi atlet dan pelatih. Studi-studi ini berfokus

pada deskripsi kualitatif sinyal myoelectrical mentah diukur menggunakan elektromiografi (EMG) pembuatan sulit untuk membandingkan individu. Ini dikonfirmasi oleh baru-baru ini tinjauan sistematis, yang menyimpulkan bahwa sebagian besar studi EMG yang fokus pada koordinasi otot selama berenang menyajikan masalah metodologis yang signifikan menurut Martens, Figueiredo, & Daly (dalam Vaz, Olstad, Cabr, Kjendlie, Pedro dan Huggaya, 2016: 1).

Renang gaya dada gaya berenang yang paling populer untuk renang rekreasi menurut Rizky (2010: 2) gaya berenang gaya bebas dengan posisi dada ke permukaan air, namun batang tubuh dengan posisi tetap. Kedua kaki menendang ke arah luar sementara kedua tangan diluruskan ke depan. Saat kedua tangan diluruskan ke depan lalu kedua tangan digerakkan membelah air ke samping agar badan maju lebih cepat. Gerakan tubuh mengikuti gerakan katak. Lalu pernafasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki. Renang gaya dada menurut pendapat lain dengan teknik yang hampir sama menurut Althea (2009: 65) gaya dada ini memiliki 3 teknik juga yaitu :

- a. Gerakan Kaki: 1) Kaki ditekuk (dengan lutut yang dibengkokkan), 2) Kemudian kaki ditendangkan/ diluruskan dengan posisi kedua kaki terbuka (sampai telapak kaki kiri dan kanan agak bersentuhan), 3) Masih dalam posisi kaki yang lurus, kemudian kaki di rapatkan (sampai telapak kaki kiri dan kanan agak bersentuhan, ini akan menambah daya dorong). Ulangi langkah tersebut hingga benar. Jadi urutan gerakan teknik gaya ini tekuk, tendang, rapatkan sampai seterusnya

- b. Gerakan Tangan: 1) Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan saling bertemu dan menempel), 2) Kemudian tarik tangan ke samping kanan dan kiri, tetapi tidak perlu terlalu ke samping (cukup ditarik ke samping selebar bahu dan selebihnya ditarik ke bawah), 3) Luruskan tangan kembali. Langkah tersebut diulangi hingga menguasai teknik gerakan. Jadi urutan gerakan tangan pada teknik ini adalah luruskan tangan di atas kepala, gerakkan tangan ke samping kiri dan kanan.
- c. Gerakan Kombinasi Tangan, Kaki, dan Pernapasan: 1) Gerakan tangan dan kaki dilakukan bergantian, 2) Pengambilan nafas dilakukan ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan, kemudian kepala ke atas sambil mengambil nafas.

Pengertian renang gaya dada di atas dapat disimpulkan renang gaya dada adalah salah satu renang yang paling lambat dalam laju kecepatan tetapi renang gaya dada paling mudah dan cepat untuk dipelajari. Teknik renang gaya dada memiliki 3 teknik yaitu gerakan kaki, gerakan tangan, dan gerakan kombinasi tangan, kaki, dan pernapasan.

2.1.5.2. Gaya Kupu-Kupu (*Butterfly Stroke*)

Gaya kupu-kupu atau disebut *butterfly stroke* merupakan gaya yang unik. Renang gaya kupu-kupu menurut Althea (2009: 73) memiliki 3 teknik diantaranya:

- a. Gerakan Kaki: 1) Posisi awal, kaki, dan paha dengan posisi lurus. Dengkul tidak boleh dilipat/ ditekuk. Kedua telapak kaki juga dalam posisi agak berdekatan (sedikit rapat satu sama lain), 2) Kemudian kedua kaki di gerakkan secara

bersamaan di atas permukaan air, 3) Kemudian kedua kaki dijatuhkan secara bersamaan ke bawah, sehingga memunculkan dorongan ke depan, dan pinggul akan terdorong dan naik ke depan.

- b. Gerakan Tangan: 1) Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan berdekatan, tapi tidak perlu menempel satu dengan yang lainnya), 2) Kemudian tarik kedua tangan ke bawah secara bersamaan. Terus tarik sampai ke belakang, 3) Kemudian angkat kedua tangan secara bersamaan keluar dari permukaan air dan ayunkan kembali. Lalu ulangi terus langkah tersebut.
- c. Gerakan kombinasi tangan, kaki, dan mengambil nafas : Gerakkan kaki seperti point teknik gerakan kaki. Kemudian gerakkan kedua tangan ke bawah lalu inilah saat untuk menaikkan kepala untuk mengambil nafas. Gerakkan kaki dan tangan dilakukan bergantian.

Gaya kupu-kupu merupakan pengembangan dari gaya dada. Gaya kupu-kupu menurut Rizki (2010: 29) yaitu salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua lengan secara bersamaan di tekan ke bawah dan diarahkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti sirip ikan atau lumba-lumba. Lalu, udara di hembuskan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala berada di luar air. Perenang tercepat gaya kupu-kupu dapat berenang lebih cepat dari perenang gaya bebas. Gaya kupu-kupu adalah gaya renang terbaru dalam pertandingan renang. Perenang gaya kupu-kupu pertama kali ikut dalam lomba renang pada tahun 1993.

Gaya kupu-kupu berbeda dengan gaya bebas, gaya punggung, dan gaya dada yang mudah dikuasai, pemula sangat lama dalam mempelajari koordinasi gerakan tangan dan kaki dalam gaya kupu-kupu. Para pemula sebagian besar menganggap gaya kupu-kupu adalah gaya yang paling sulit untuk dipelajari, daripada 3 gaya yang lain. Teknik gerakan yang buruk dalam renang gaya kupu-kupu tidak dapat ditutupi dengan besarnya tenaga yang dikeluarkan perenang. Beberapa teknik renang gaya kupu-kupu meliputi :

- a. Gerakan Kaki : 1) Posisi awal, kaki dan paha dengan posisi lurus. Dengkul tidak boleh di tekuk. Juga kedua telapak kaki dalam posisi agak bedekatan (agak rapat satu sama lain), 2) Kemudian gerakkan kedua kaki secara bersamaan sedikit demi sedikit ke atas permukaan air, 3) Kemudian jatuhkan kedua kaki secara bersamaan ke bawah, sehingga memunculkan dorongan ke depan. Dan pinggul akan terdorong dan naik ke depan.
- b. Gerakan Tangan : 1) Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan berdekatan, tapi tidak menempel satu dengan yang lainnya, 2) Kemudian tarik kedua tangan ke bawah secara bersamaan. Terus tarik sampai ke belakang. 3) Kemudian angkat kedua tangan kebawah secara bersamaan kelua dari permukaan air dan ayunkan kembali ke depan.
- c. Gerakan Kombinasi Tangan, Kaki, dan Mengambil Nafas : 1) Posisi awal, kaki dan paha dengan posisi lurus. Dengkul tidak boleh di tekuk, lalu kedua telapak kaki dalam posisi agak bedekatan (agak rapat satu sama lain), 2) Kemudian gerakkan kedua kaki secara bersamaan sedikit demi sedikit ke atas permukaan air, 3) Kemudian jatuhkan kedua kaki secara bersamaan ke bawah, sehingga

memunculkan dorongan ke depan. Pinggul akan terdorong dan naik ke depan. Gerakan tangan ke bawah secara bersamaan. Pada waktu gerakan tangan ke bawah inilah saat kita sedikit menaikkan kepala ke atas untuk mengambil nafas. Lalu gerakan tangan dan kaki dilakukan secara bersamaan.

Gerakan kupu-kupu, gerakan keduanya lengan identik dan dilakukan secara bersamaan menurut Seiferti, dkk (2017: 131) seperti halnya gaya lain gaya kupu-kupu secara bergantian antara gerakan kaki dan lengan. Pergantian ini tidak kesinambungan, tetapi mengarah ke resistensi yang tinggi yang diatasi oleh gerakan kaki. Gaya ini menghasilkan gerakan gelombang tubuh menurut Sanders, Cappaert, dan Devlin (dalam Seiferti, Delignieres, Boulesteix, dan Chollet, 2017: 131) yang harus dikoordinasikan secara efektif. Koordinasi kupu-kupu di ahli perenang didasarkan pada dua gerakan dari kaki untuk setiap siklus lengan yang lengkap yaitu 2:1 rasio frekuensi. Jadi ini menunjukkan bahwa gerakan kaki harus terjadi selama gerakan saat lengan, gerakan kaki harus terjadi selama tarikan lengan, saat lengan, ke bawah dari yang kedua gerakan kaki harus terjadi selama tekanan saat gerakan lengan, dan saat lengan ke atas yang kedua gerakan kaki harus terjadi selama pemulihan lengan. Lalu misalnya, gunakan hanya rasio frekuensi 1: 1 antara tungkai dan tindakan lengan. Apalagi koordinasi bisa dibatasi oleh gerakan kepala yang diperlukan untuk bernapas, yang mungkin terjadi pada setiap gerakan lengan (1: 1 rasio frekuensi) atau setiap dua sapuan lengan (1: 2 rasio frekuensi).

Gaya kupu-kupu adalah gaya yang paling sulit dipelajari dan memerlukan waktu yang cukup lama menurut Tresnawati (2010: 67) gaya bebas memiliki 3 teknik yaitu:

- a. Gerakan kaki: 1) Posisi awal, kaki dan paha dengan posisi lurus. Lutut tidak boleh dilipat. Kedua telapak kaki dalam posisi berdekatan (sedikit rapat) satu sama lain, 2) Kemudian kedua kaki digerakkan secara bersamaan sedikit ke atas permukaan air, 3) Kemudian jatuhkan ke dua kaki secara bersamaan ke bawah, sehingga memunculkan dorongan ke depan.
- b. Gerakan tangan: 1) Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan berdekatan, tapi tidak perlu menempel satu dengan yang lainnya), 2) Kemudian kedua tangan di tarik ke bawah secara bersamaan. Terus ditarik hingga ke belakang, 3) Kemudian kedua tangan di angkat secara bersamaan ke luar dari permukaan air dan diayunkan kembali. Lalu langkah tersebut di ulangi terus.
- c. Gerakan kombinasi tangan, kaki, dan mengambil nafas: 1) Gerakan kaki sama dengan teknik gerakan kaki awal. Kemudian gerakan tangan ke bawah secara bersamaan. Pada waktu gerakan tangan kebawah inilah saat untuk menaikkan kepala ke atas untuk mengambil nafas. Gerakan tangan dan kaki dilakukan secara bersamaan.

Dari pengertian dan teknik gaya kupu-kupu dapat disimpulkan Gaya kupu-kupu merupakan pengembangan dari gaya dada. Gaya kupu-kupu menurut yaitu salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Dibandingkan dengan gaya yang lainnya, renang gaya kupu-

kupu memerlukan kekuatan yang besar dari perenang. Perenang tercepat gaya kupu-kupu dapat berenang lebih cepat dari perenang gaya bebas. Gaya kupu-kupu adalah gaya renang terbaru dalam pertandingan renang. Teknik renang gaya kupu-kupu memiliki 3 teknik yaitu gerakan kaki, gerakan tangan, dan gerakan kombinasi tangan, kaki, dan pernapasan.

2.1.5.3. Gaya Punggung (*Back Crawl Stroke*)

Menurut Tresnawati (2010: 64) renang gaya punggung merupakan gaya yang paling berbeda dengan ketiga gaya yang lain karena posisi menghadap ke belakang sehingga kita tidak dapat melihat ke depan.

- a. Gerakan kaki: 1) Kaki kanan dan kiri digerakkan naik turun secara bergantian (seperti orang yang sedang berjalan), 2) Kaki digerakkan secara bergantian dengan cukup cepat agar arah renang tidak melenceng/berbelok.
- b. Gerakan tangan: 1) Posisi tangan awal satu tangan lurus ke atas kepala, 2) Kemudian langsung mengayuh ke belakang menuju pinggang, 3) Kemudian angkat keluar dari permukaan air dan kembalikan ke posisi awal, 4) Lakukan hal yang sama dengan tangan yang satunya, 5) Jadi tangan kanan dan kiri bergerak secara bergantian, ketika tangan kiri bergerak dalam air, tangan kanan masuk ke dalam air, begitu seterusnya.
- c. Gerakan kombinasi tangan, kaki, dan mengambil napas: Posisi kaki terus bergerak seperti: 1) Kaki kanan dan kiri digerakkan naik turun secara bergantian (seperti orang yang sedang berjalan), 2) Kaki digerakkan secara bergantian dengan cukup cepat agar arah renang tidak melenceng/berbelok.

Gaya ini tidak akan memberi masalah kesulitan dalam pengambilan napas karena wajah berada di atas air. Mungkin yang menjadi masalah adalah tidak mengetahui sampainya ke ujung kolam, karena tidak bisa melihat ke depan. Hal ini bisa diatasi dengan menghitung gerakan tangan.

Renang gaya punggung dari jurnal dari luar negeri menurut Chollet, Seifert dan Carter (2007: 675) dalam studi ini menilai koordinasi lengan dalam gaya punggung atas peningkatan kecepatan dengan mengadaptasi indeks koordinasi awalnya digunakan di perayapan depan. Enam fase gaya lengan diidentifikasi oleh video analisis dan kemudian digunakan untuk menghitung indeks koordinasi, yang sesuai dengan waktu antara fase-fase propulsi dari dua lengan. Peningkatan kecepatan gaya punggung, dalam berenang dapat meningkatkan laju gaya, durasi singkat dalam setiap tarikan lengan, dan indeks koordinasi gerakan, dan dapat menurunkan jarak per gaya. Koordinasi lengan selalu di tangkap (Indeks koordinasi 71,29 %) karena bolak-balik tubuh dan fleksibilitas bahu kecil ini tidak memungkinkan koordinasi oposisi atau superposisi terlihat di perayapan depan. Metode baru ini juga mengkuantifikasi durasi relatif dari waktu jeda tangan di paha, yang tidak berubah (2%) dengan peningkatan kecepatan untuk perenang elit. Indeks dari koordinasi memungkinkan pelatih untuk menilai kesalahan dalam koordinasi gaya punggung, terutama di waktu tangan di paha.

Menurut Althea (2009: 69) renang gaya punggung adalah renang yang posisi renangnya berbeda dengan renang gaya yang lain. Renang gaya punggung atau disebut *Back Crawl Stroke* memiliki 3 teknik yaitu:

- a. Gerakan kaki: 1) Kaki kanan dan kiri digerakkan naik turun secara bergantian (seperti orang yang sedang berjalan/ seperti renang gaya bebas namun wajah dalam posisi menghadap ke atas). 2) Kaki di gerakkan bergantian dengan cukup cepat agar arah renang tidak melenceng
- b. Gerakan tangan: 1) Posisi awal satu tangan lurus di atas kepala, 2) Kemudian tangan langsung mengayuh ke belakang menuju pinggang, 3) Kemudian tangan diangkat keluar dari permukaan air dan di kembalikan ke posisi awal, 4) Lalu melakukan hal yang sama dengan tangan yang satunya. Jadi tangan kanan dan kiri bergerak secara bergantian, ketika tangan kiri dan kanan keluar dalam air, tangan kanan masuk dalam air, begitupun seterusnya.
- c. Gerakan kombinasi tangan, kaki, dan pernapasan: Kaki terus bergerak seperti teknik gerakan kaki di point a. Tidak ada masalah di gaya ini dalam pengambilan napas karena wajah berada di atas air. Mungkin yang menjadi permasalahan perenang tidak tahu apakah sudah samapai ujung kolam atau belum karena matanya menghadap ke belakang. Hal tersebut dapat diatasi dengan menghitung gerakan tangan.

Renang gaya punggung renang dalam posisi punggung menghadap ke permukaan air menurut Rizky (2010: 36) maksudnya yaitu posisi wajah perenang gaya punggung berada di atas air sehingga perenang hanya melihat ke atas dan tidak bisa melihat ke depan. Gaya punggung juga memiliki beberapa teknik renang yaitu:

Pengembangan Motorik Kasar Anak Meningkat

- a. Gerakan kaki: 1) Kaki kanan dan kiri di gerakkan naik turun secara bergantian (seperti orang yang sedang berjalan). 2) Kaki digerakkan secara bergantian dengan cukup cepat agar arah renang tidak melenceng/ berbelok.
- b. Gerakan tangan: 1) Posisi awal satu tangan lurus di atas kepala. 2) Kemudian dilanjutkan mengayuh ke belakang ke arah pinggang. 3) Kemudian tangan diangkat keluar dari permukaan air dan dikembalikan ke posisi awal. 4) Lalu dilakukan hal yang sama dengan tangan yang satunya. Jadi, tangan kanan dan kiri bergerak secara bergantian, ketika tangan kiri keluar ke dalam air, tangan kanan masuk ke dalam air, begitu seterusnya.
- c. Gerakan kombinasi tangan, kaki, dan mengambil napas : Kaki terus bergerak seperti pada point teknik gerakan kaki di atas. Gaya ini, teknik pernapasan tidak akan ada masalah, karena wajah berada di atas. Mungkin yang menjadi permasalahan perenang tidak tahu apakah sudah samapi ujung kolam atau belum karena matanya menghadap ke belakang.

Dari pengertian dan teknik gaya punggung di atas dapat disimpulkan renang gaya punggung adalah gaya renang dalam posisi punggung menghadap ke permukaan air menurut maksudnya yaitu posisi wajah perenang gaya punggung berada di atas air sehingga perenang hanya melihat ke atas dan tidak bisa melihat ke depan. Teknik renang gaya punggung juga memiliki 3 teknik yaitu gerakan kaki, gerakan tangan, dan gerakan kombinasi tangan, kaki, dan pernapasan.

2.1.5.4. Gaya Bebas (Crawl Stroke)

Menurut Dennison, Sriwahyuni, dan Wardhani (2003: 2) mengemukakan gaya bebas merupakan gaya yang termudah dan paling kuat untuk

melatih sistem sirkulasi dan respirasi serta menstimulasi volume konsumsi oksigen maksimum. Gaya bebas merupakan gaya dengan gerakan yang ritmis pada kaki dengan kayuhan yang bergantian pada dengan sedangkan gaya dada memiliki gerakan simetris pada dua sisi tubuh, dengan pergantian gerak antara kaki dan lengan disertai fase meluncur. Berbasis pada fakta teoritis perbedaan gaya dada dan gaya bebas, menarik untuk dikaji apakah terdapat pengaruh perbedaan gaya dalam program latihan berenang terhadap peningkatan VO₂ maksimum. Pengertian gaya bebas menurut Maglischo (Listiono, 2013:6) bahwa gaya bebas atau gaya *crawl* adalah gaya renang yang paling cepat dibandingkan dengan gaya yang lain. Adapun teknik renang gaya bebas adalah dengan posisi dada menghadap ke permukaan air kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah.

Studi sebelumnya tentang teknik berenang yang optimal memiliki keberhasilan simulasi yang terbatas. Gerakan kompleks berupa serangan renang menurut Sidelnic dan Young (2006: 129) mengemukakan baik eksperimen maupun melalui pemodelan komputer. Penelitian ini secara eksperimental mensimulasikan dinamika gaya bebas pada fase *pull-down* dengan mengukur kekuatan pendorong yang diciptakan oleh dua model tangan manusia: satu dengan jari dipegang bersama-sama dan yang lainnya dipegang dengan jari menyebar pada suhu 10°. Gerakan stroke diciptakan oleh penarik. Modelnya melalui tangki air sekaligus menggunakan rakitan motor dua sumbu buat gerakan *sculling*. Dalam pengujian model, sudut pitch *sculling* maksimal itu bervariasi dari 20

sampai 50 °. Itu ditentukan dengan kepercayaan 95% bahwa jari menyebar 10 ° menciptakan kekuatan stroke lebih banyak daripada konfigurasi jari-jari di semua sudut pitch yang diuji.

Menurut Haller (1998: 32) mengemukakan gaya bebas adalah gaya yang paling cepat dari segala jenis gaya adalah gaya bebas. Bahasa asing dari gaya bebas adalah “*Crawl*”, tetapi dengan demikian harus dibedakan antara “*Front*” dan “*Back Crawl*” sedangkan dalam bahasa Indonesia kedua gaya itu dikenal dengan sebutan gaya bebas dan gaya punggung (istilah dari gaya punggung adalah: *Back Stroke*). Terutama diingat dalam gaya bebas pada waktu mempelajari gaya bebas adalah: Tubuh kita harus berada pada posisi datar di atas air, dengan bahu kita agak ke belakang sedangkan kaki hanya beberapannya inci di bawah permukaan. Teknik renang gaya bebas memiliki teknik renang yang berbeda dengan renang gaya yang lainnya, teknik renang gaya bebas memiliki beberapa teknik dasar yaitu:

a. Gerakan Kaki

Gerakan kaki pada gaya bebas ini mudah dikuasai anak, karena kita sudah mulai melakukannya ketika untuk pertama kali kita bergerak di sekitar kolam dan menggerakkan kaki kita ke atas ke bawah sambil berpegangan pada papan peluncur. Biasanya awalnya dilakukan di pinggir kolam. Posisi kaki menyepak dengan mempergunakan papan peluncur. Papan peluncur dipegang di depan di atas permukaan air, dan meluncur dengan gerakan mendorong papan seluncur. Lalu gerakan meregangkan (julurkan) kaki ke belakang seolah-olah posisi berdiri jinjit dan mulailah menggerakkan seluruh kakimu ke atas dan ke bawah.

Sepakan renang gaya bebas tergolong sepakannya yang khusus. Anak mulai dengan pergelangan kaki, tapi mulai dari area pinggul. Jadi perhatikan agar seluruh kaki naik turun serentak dan lurus, bukan hanya bagian bawah kaki saja. Sepakannya ini tidak diperbolehkan terlalu panjang, dengan ujung jari kaki menghadap ke dalam, dan usahakan agar pergelangan kaki tetap rileks. Tidak lupa mengangkat pergelangan kaki ke permukaan air dan menghentakkannya lagi ke bawah dengan keras.

b. Gerakan Lengan

Dapat kita ketahui bahwa gerakan tangan adalah gerakan yang menentukan yang menentukan kecepatan berenang. Hal itu perlu melakukannya dengan baik sejak awal, karena gerakan lengan inilah yang menjadi kunci renang yang cepat, efektif dan betul-betul bebas. Gerakan renang dilakukan dengan dua tahap. Yang satu dilakukan di dalam air sementara tangan menarik dan mendorong air ke belakang dengan melajunya tubuhnya ke depan. Yang satu lagi dilakukan di atas air untuk gerakan selanjutnya. Gerakan inilah yang dikenal dengan istilah asing "*recovery*" (pemulihan kembali). Tetapi semua gerakan ini dilakukan secara kontinu.

Sementara satu tangan masuk ke dalam air, yang lain ke luar dan bergerak ke depan sebelum masuk ke dalam air, tepat ketika lengan yang berada di sisi lain mencapai saat akhir dari gerakan tarikannya. Harus diusahakan tidak memercikan air seandainya sementara melaju, tetapi gerakan harus rileks dan tenang. Lalu mendorongnya melalui panggul dan mulai pemulihan kembali (*recovery*) dengan

mengangkat sikumu. Kemudian angkat lenganmu keliling dan diatas bahu, lalu masukkan tangan ke dalam air untuk memulai gerakan (*stroke*) yang berikutnya.

c. Pernapasan

Posisi yang terbaik untuk napas pada gaya bebas ini adalah ketika kepala masih rendah di dalam air dan mulutmu membuka. Jika kepala keluar dari air akan merusak gaya, membuat lelah dan sangat memakan energi. Gerakan pun semakin lamban. Tangan di sebelah sisi yang akan dipakai sebagai sisi tarikan nafas masuk ke dalam air maka sebaiknya putar kepala ke sisi itu. Keluarkan nafas dengan hentakan (*eksplosip*). Langsung sesudahnya (ketika tangan ke luar dari dalam air) tariklah napas dengan cepat dan masukkanlah wajah kembali ke dalam air ketika tangan mengayun balik.

Dari penjelasan macam-macam renang di atas, macam-macam renang memiliki 4 macam yaitu renang gaya bebas (*crawl stroke*), renang gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*), renang gaya punggung (*back crawl stroke*), dan renang gaya dada (*chest stroke*). Dimana masing-masing jenis renang memiliki teknik yang berbeda. Adapun macam-macam gaya renang di atas dapat diketahui fokus penelitian yang dilakukan peneliti yaitu pada renang gaya bebas (*crawl stroke*) dimana renang gaya bebas karena di TK Al Furqon teknik renang yang diajarkan yaitu teknik renang gaya bebas, karena renang gaya bebas yaitu gaya dasar dalam mempelajari olahraga renang, dan karena renang gaya bebas adalah gaya yang mudah dipelajari sejak usia dini.

2.2. Perkembangan Motorik Kasar Anak

2.2.1. Pengertian Perkembangan Motorik Kasar

Proses perkembangan kemampuan gerak seorang anak atau disebut perkembangan motorik menurut Hurlock (Astuti, 2013: 16) perkembangan motorik adalah perkembangan mengendalikan gerak jasmani melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi satu dengan yang lainnya. Pengendalian tersebut berasal dari perkembangan refleksi dan kegiatan massa yang ada pada saat lahir. Menurut Wulan (2011: 29) perkembangan keterampilan motorik yang terlambat akan mempengaruhi pembentukan kepribadian anak karena anak menyadari keterlambatan dan merasa tidak percaya diri sehingga konsep dirinya menjadi tidak baik. Untuk menghindari keterlambatan perkembangan motorik anak, orangtua hendaknya mengetahui beberapa keterampilan motorik yang umumnya sudah dikuasai anak terutama pada anak masuk sekolah. Hal ini karena beberapa keterampilan motorik akan membantu anak untuk menempatkan diri dalam lingkungannya dan anak dapat bersosialisasi dengan teman sebayanya.

Perkembangan motorik adalah proses seorang anak untuk belajar dan terampil menggerakkan anggota tubuhnya. Untuk itu disarankan anak dapat belajar dan dilatih oleh orang tua dan guru tentang beberapa pola gerakan yang dapat mereka lakukan untuk dapat melatih ketangkasan, kecepatan, kekuatan, kelenturan, serta ketepatan dalam mengkoordinasikan tangan dan mata (Murshid, 2015: 11). Menurut Fikriyati (2013: 26) menyatakan pengertian perkembangan motorik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan

individu anak secara keseluruhan. Beberapa pengaruh perkembangan individu yang dipaparkan Hurlock (Fikriyati, 2013: 26) sebagai berikut:

- a. Keterampilan motorik anak, anak dapat menghibur dirinya dan memperoleh perasaan senang.
- b. Keterampilan motoriknya, anak dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah.
- c. Keterampilan motorik anak dapat bermain dan bergaul dengan teman sebayanya.

Perkembangan fisik-motorik sangat berperan penting bagi anak untuk melatih kelincahan dan kecekatan anak serta memotivasi anak untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Bahkan bila difungsikan dengan baik perkembangan fisik motorik mampu meningkatkan kecerdasan anak (Fadilillah, 2012: 40). Salah satu bentuk perkembangan anak menjadi dicapai terutama motorik, karena merupakan aspek penting dalam perkembangannya, terutama pada usia 4-6 tahun menurut Campbell (dalam Diana, dkk 2017: 4057) perkembangan motorik kasar dan halus sangat kuat dipengaruhi oleh organ-organ otak. Itu adalah otak itu mengatur setiap gerakan yang dilakukan oleh anak-anak. Otot memungkinkan pengembangan kompetensi atau kemampuan motorik anak menurut Sudiarto (dalam Diana, dkk 2017: 4057).

Motorik kasar (*gross motor skill*) menurut Fadlillah (2012: 38) yaitu segala keterampilan anak dalam menggerakkan dan menyeimbangkan tubuhnya. Dapat diartikan juga sebagai gerakan-gerakan tubuh seorang anak yang masih sederhana. Menurut Murshid (2015: 12) motorik kasar anak akan berkembang

sesuai dengan usia anak (*opppropriateness*). Orang dewasa tidak perlu melakukan bantuan terhadap kekuatan otot besar anak. Jika otot anak telah matang, maka dengan sendirinya anak akan melakukan gerakan yang sudah waktunya dilakukan. Setiap anak memiliki keterampilan motorik yang berbeda, maka dari itu menurut Fikriyati (2013: 32) mengemukakan pengertian motorik kasar yaitu gerakan fisik yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi antar anggota tubuh, dengan menggunakan otot-otot besar, sebagian atau seluruh anggota tubuh. Semakin anak menguasai gerakan motorinya, kondisi badannya akan semakin sehat, karena ia banyak bergerak. Salah satu aspek perkembangan anak yang perlu dioptimalkan dari anak usia dini adalah keterampilan motorik kasar, karena keberadaannya sangat penting untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak yang mendukung optimalisasi pengembangan aspek lain. Perkembangan motorik anak merupakan hal yang penting serta perkembangan aspek lainnya, sehingga anak ketidakmampuan melakukan aktivitas fisik akan membuat anak kurang percaya diri, bahkan mengarah ke negatif konsep diri dalam aktivitas fisik.

Pengembangan motorik kasar merupakan hal yang penting untuk anak menurut Astuti (2013: 17) gerakan motorik kasar di lakukan melibatkan sebagian besar bagian tubuh, sehingga memerlukan tenaga yang lebih besar. Gerakan ini dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar, misalnya gerakan berjalan, berlari, melompat. Komponen dasar gerak ini antara lain gerak lokomotif (gerak memindahkan tubuh), non lokomotor (gerak anggota tubuh pada porosnya dan tidak pindah tempat) dan gerak manipulatif (keterampilan yang memerlukan

koordinasi mata dengan anggota tubuh yang lain dalam mensiasati tempat atau obyek yang bergerak).

Menurut Hasan (2012:85) motorik kasar anak melalui tahapan-tahapan yaitu mulai bayi tengkurap hingga si kecil bisa berjalan. Pada bagian ini, akan dijelaskan bagaimana jika si kecil sudah mulai bisa berjalan serta pentingnya stimulasi jika si kecil sudah mencapai fase tersebut. Perkembangan motorik menurut Maimunah (2012: 85) yaitu penentuan seorang anak bisa berjalan, tidak mesti sama waktunya. Hal yang penting, ia mendapat cukup stimulasi dan melewati hampir seluruh fase perkembangan motorik yang normal. Pada usia 12 bulan, seorang anak sudah bisa berjalan. Perlu diingat bahwa fase perkembangan motorik kasar ini variasinya cukup lebar, artinya pada beberapa anak usia tersebut, bisa saja kemampuannya baru sampai tahap berdiri.tanpa ditopang. Jika demikian halnya, biasanya ia pun baru bisa duduk sendiri di usia 10 bulan. Keadaan itu bisa dianggap sebagai suatu variasi normal karena proses belajar berjalan pada bayi. Bisa berlangsung sampai usia 18 bulan.

Stimulasi motorik membutuhkan aktifitas gerak seluruh tubuh, mulai dari gerakan kaki untuk menendang, gerakan tangan untuk melempar/ menggenggam, dan gerakan seluruh tubuh ketika berjalan dan berlari. Motorik kasar yaitu sama halnya dengan perkembangan jasmani. Aktifitas ini akan melatih kemampuan motorik halus dan kasar anak. Jika stimulasi ini terjadi secara terus-menerus, maka fisik anak akan tumbuh lebih kuat. Berbeda halnya jika anak jarang melakukan gerakan, pertumbuhan fisiknya akan terhambat, tubuh akan mudah

loyo, dan mudah letih. Fisik yang lemah akan mempengaruhi perkembangan kecerdasannya (Maimunah, 2012: 102).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Sujarwo dan Widi (2015: 97) mengemukakan tugas perkembangan jasmani berupa koordinasi gerakan tubuh, seperti berlari, berjinjit, melompat, bergantung, melempar dan menangkap, serta menjaga keseimbangan. Kegiatan ini diperlukan dalam meningkatkan keterampilan koordinasi gerakan motorik kasar. Pada anak usia 4 tahun, anak sangat menyukai kegiatan fisik yang menantang baginya, seperti melompat dari tempat tinggi atau bergantung dengan kepala menggantung ke bawah. Pada usia 5 atau 6 tahun keinginan untuk melakukan kegiatan tersebut bertambah. Anak pada masa ini menyukai kegiatan lomba, seperti balapan sepeda, balapan lari atau kegiatan lainnya yang mengandung bahaya.

Kemampuan motorik kasar adalah kemampuan yang harus dimiliki anak pra sekolah menurut Fikriyati (dalam Hidayanti, 2013: 196) kemampuan motorik sangat erat kaitannya dengan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan spinal cord. Motorik kasar didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Hal serupa juga dikemukakan oleh Gallahue (Hidayanti Maria, 2013:196) bahwa kemampuan motorik kasar sangat berhubungan dengan kerja otot-otot besar pada tubuh manusia. Kemampuan ini biasanya digunakan oleh anak untuk melakukan aktivitas olahraga.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan pengertian perkembangan motorik adalah perkembangan anak dengan melibatkan sebagian besar bagian tubuh anak, sehingga memerlukan tenaga yang lebih besar. Gerakan ini dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar. Adapun pengertian perkembangan motorik kasar yang diteliti saat renang yaitu dari kemampuan manipulatif karena kemampuan manipulatif adalah kemampuan yang dikembangkan saat anak menguasai berbagai macam obyek dan kemampuan ini banyak melibatkan tangan dan kaki.

2.3. Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun

Keterampilan motorik kasar terkait dengan keterampilan anak dalam menggerakkan otot-otot besar lengan dan kaki. Seperti yang dinyatakan Doe dan Taylor (2007: 86) keterampilan motorik kasar adalah gerakan besar otot lengan dan kaki. Marotz dan Allen (Hayati, dkk 2017: 53) menunjukkan bahwa motorik kasar mengacu pada gerakan otot besar seperti keterampilan lokomotor (berjalan, berenang atau *skipping*) dan *nonlocomotive* gerakan (duduk, mendorong, dan menarik atau jongkok). Keterampilan motorik kasar besar gerakan otot, seperti keterampilan lokomotor (berlari, melompat atau berenang) dan non-lokomotor gerakan (duduk, mendorong dan menarik). Sementara itu, Sigelman dan Rider (dalam Hayati, dkk 2017:53) mengatakan bahwa keterampilan motorik kasar adalah keterampilan seperti menendang kaki atau menggambar lingkaran besar yang melibatkan besar otot dan gerakan seluruh tubuh atau anggota tubuh.

Keterampilan motorik kasar yang baik juga akan berdampak positif pada tingkat kesehatan anak-anak, karena anak-anak akan senang berolahraga dan melakukan gerakan yang bisa meningkatkan sirkulasi darah, respirasi dan

pembentukan postur yang ideal. Terlepas dari kenyataan bahwa keterampilan motorik kasar anak memiliki peran penting untuk pengembangan aspek lainnya, tidak mendapat perhatian serta perkembangan kognitif aspek. Dalam praktek pendidikan lingkungan anak usia dini, perkembangan kognitif juga cenderung lebih besar dari aspek pengembangan motorik kasar. Lebih banyak guru mengajarkan hal-hal anak-anak yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan afektif. Jadi, usaha minimal untuk melakukan pembelajaran kegiatan yang dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar anak-anak.

Menurut Shala (dalam Hayati, dkk 2017: 53) mengatakan bahwa perkembangan keterampilan motorik anak-anak tidak memiliki peluang di dalamnya pengembangan. Banyak anak-anak prasekolah tidak memiliki kegiatan yang direncanakan dan terstruktur dalam jumlah besar aktivitas motorik dan hanya oleh pilihan anak-anak. Padahal, sangat penting bagi anak untuk melakukan permainan dan kegiatan direncanakan dan proses terstruktur dari perkembangan motorik kasar. Perkembangan keterampilan motorik kasar masa kanak-kanak awal menurut Soetjningsih (2014: 185) menyatakan masa kanak-kanak awal merupakan masa dimana anak senang bergerak. Setiap waktu anak bergerak seperti berlari, melompat, berenang, memanjat, melempar, dll. Aktivitas anak dilakukan secara lebih tangkas untuk menunjukkan kemampuan atletisnya. Pada usia 5 tahun anak makin menyukai petualangan dan anak makin percaya diri untuk melakukan hal yang menakutkan.

Motorik kasar anak usia 5-6 tahun di Tingkat Perkembangan Pencapaian menurut Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Tengah (2013:10) yaitu:

1. Melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan
2. Melakukan koordinasi gerakan kaki-tangan-kepala dalam menirukan tarian atau senam
3. Melakukan permainan fisik dengan aturan
4. Terampil menggunakan tangan dan kaki
5. Melakukan kegiatan kebersihan diri

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 146 tahun 2014, kemampuan fisik motorik anak usia 5-6 tahun meliputi:

Tabel 2.1. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 146 tahun 2014

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Perkembangan motorik asar usia 5-6 tahun
KI-3. Mengenali diri, keluarga, teman, pendidik, lingkungan sekitar, agama, teknologi, seni, dan budaya di rumah, tempat bermain	3.3. Mengenal anggota tubuh, fungsi, dan gerakannya untuk pengembangan motorik kasar dan motorik halus 4.3. Menggunakan anggota tubuh untuk pengembangan motorik	1. Melakukan gerakan terkoordinasi secara terkontrol, seimbang, dan lincah 2. Melakukan kegiatan yang

<p>dan satuan PAUD dengan cara: mengamati dengan indera (melihat, mendengar, menghidu, merasa, meraba); menanya; mengumpulkan informasi; menalar; dan mengomunikasikan melalui kegiatan bermain</p>	<p>kasar dan halus</p>	<p>menunjukkan anak mampu melakukan gerakan mata, tangan, kaki, kepala secara terkoordinasi dalam menirukan berbagai gerakan teratur</p> <p>3. Melakukan kegiatan yang menunjukkan anak mampu melakukan permainan fisik dengan aturan</p> <p>4. Melakukan kegiatan yang menunjukkan anak mampu terampil menggunakan tangan kanan dan kiri dalam berbagai aktivitas.</p>
---	------------------------	---

Dalam perkembangan motorik kasar terdapat sebuah peraturan permendiknas nomor 58 (Wulan, 2015: 164) mengklasifikasikan tingkat pencapaian perkembangan fisik (motorik kasar) anak usia 5-6 tahun dapat melakukan beberapa kegiatan seperti: (1) Melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan dan kelincahan, (2) Melakukan koordinasi gerakan kaki tangan-kepala dalam menirukan tarian atau senam, 3) Melakukan permainan fisik sesuai aturan, 4) Terampil menggunakan tangan kanan dan kiri, 5) Melakukan kegiatan kebersihan diri. Hasil pengamatan 70-80% anak usia dini melakukan gerak pada proses belajarnya. Anak usia dini banyak menghabiskan waktunya dengan aktivitas bergerak, saat anak berinteraksi dengan lingkungan sosialnya anak membutuhkan kemampuan gerak yang baik agar dapat mengimbangi gerak teman sebayanya seperti berjalan, berlari, melompat yang di mana aktivitas tersebut merupakan gerak lokomotor dan kegiatan bermain lainnya, jika kematangan perkembangan gerak lokomotornya terhambat tidak menutup kemungkinan juga kegiatan interaksi anak dengan lingkungan sosialnya juga dapat terhambat.

Tingkat Perkembangan dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 137 Tahun 2014 (Febrialismanto, 2017: 18), kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun bisa dilihat dari anak melakukan gerakan tubuh yang ditunjukkan dari kelenturan dan kelincahan, kemampuan anak melakukan gerakan yang mengkoordinasikan mata dengan gerakan tangan kepala dan kaki, melakukan permainan fisik, terampil menggunakan tangan dan melakukan kegiatan kebersihan. KD dengan baiknya kemampuan tersebut berarti kemampuan

motorik kasar anak usia 5-6 tahun sesuai perkembangan yang diharapkan. Kondisi kemampuan motorik anak setiap daerah di Indonesia tidak akan sama oleh karena itu perlu dilihat apakah kemampuan motorik tersebut telah tercapai pada anak usia 5-6 tahun di daerah. Memasuki usia 5-7 tahun, sebagian besar yang dialami anak-anak menurut Wulan (2011: 30) adalah mengasah kembali keterampilan motorik yang sudah dikenal sebelumnya sampai pada tahap penguatan. Di samping itu, anak mulai masuk sekolah sehingga rata-rata perkembangan keterampilan motorik yang dialami anak adalah yang sering mereka lakukan di sekolah. Beberapa keterampilan motorik tersebut adalah gerakan yang dilakukan saat bermain dan berolahraga.

Dari penjelasan karakteristik anak usia 5-6 tahun di atas dapat disimpulkan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun bisa dilihat dari anak melakukan gerakan tubuh yang ditunjukkan dari kelenturan dan kelincahan, kemampuan anak melakukan gerakan yang mengkoordinasikan mata dengan gerakan tangan kepala dan kaki, melakukan permainan fisik, terampil menggunakan tangan dan melakukan kegiatan kebersihan. Adapun dari karakteristik anak usia 5-6 tahun yang dijadikan instrumen sesuai perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun.

2.4. Sasaran Perkembangan Motorik Kasar

Kemampuan motorik dibagi menjadi 2, kemampuan motorik kasar dan halus. Samsudin (Wulan, 2015: 164) mengungkapkan motorik kasar adalah

aktivitas dengan menggunakan otot-otot besar yang meliputi gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulative sedangkan yang dimaksud dengan motorik halus adalah kemampuan anak prasekolah beraktivitas menggunakan otot-otot halus (otot kecil) seperti menulis, menggambar dan lain-lain. Keahlian atau keterampilan gerak dasar yang baik dapat tercapai dengan cara latihan dan pengkondisian yang teratur dan tertata dengan baik sesuai dengan teori behaviorisme yang dimana perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman, pengalaman diperoleh dari adanya proses belajar melalui pendidikan. Menurut Mitchell dan Jennifer (Hayati, dkk 2017: 53) keterampilan motorik kasar memiliki tiga dimensi, keterampilan yaitu lokomotor, non-lokomotor dan keterampilan manipulatif. Keterampilan lokomotor sedang berjalan, meluncur, melompat, berjingkrak dan melompat. Keterampilan non-lokomotor adalah keterampilan dasar yang termasuk menyeimbangkan keterampilan, memutar, dan bentuk statis yang dibentuk oleh gulungan, peregangan, memutar balik, dan bowling. Keahlian manipulatif ditunjukkan dengan melempar, menangkap, memimpin dengan kaki dan tangan, dan sepakan

Pengayaan motorik secara alamiah jenis gerak ini sudah harus dimiliki oleh setiap anak karena sangat berguna bagi perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini. Pengayaan motorik kasar adalah kemampuan anak beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besar tersebut bagi anak yang tergolong pada kemampuan gerak dasar. Kemampuan ini dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup anak. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi 3 kategori:

Gerak lokomotor dapat diartikan sebagai gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain menurut Yudanto (Hidayat, 2017: 23). Bentuk gerak lokomotor diantaranya berjalan, berlari, brjingkat, melompat dan meloncat, berderap, merayap dan memanjat. Definisi gerak lokomotor juga dijelaskan oleh Mahendra (Hidayat, 2017: 23) menyatakan bahwa gerak lokomotor adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, baik secara horisontal maupun secara vertikal. Gerakan tersebut diantaranya jalan, lari, lompat, loncat, jingkat, menderap, memanjat dan lain-lain. Gerak nonlokomotor adalah gerakan yang dilakukan di tempat. Tanpa ada ruang gerak yang memakai kemampuan nonlokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain Saputra (Hidayat, 2017: 23). Contoh gerak nonlokomotor, yaitu mengulur, menekuk, mengayun, bergoyang, berbelok, berputar, meliuk, mendorong, mengangkat dan mendarat Sukintaka (Hidayat Arif, 2017: 23).

Gerak manipulatif adalah gerak yang dikembangkan ketika anak tengah menguasai bermacam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Bentuk-bentuk gerak manipulatif terdiri dari gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang), gerakan menerima (menangkap) dan gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola Saputra (Hidayat, 2017: 23). Bermain merupakan suatu sarana penting bagi perkembangan sosial, emosional, dan kognitif anak juga merefleksikan perkembangannya, memberi kesempatan pada anak untuk

memahami lingkungan, berinteraksi dengan yang lain dengan cara-cara sosial, mengekspresikan dan mengontrol emosi, serta mengembangkan kapabilitas anak Ali dkk (Hidayat, 2017:23).

Kemampuan ini berhubungan dengan kecakapan anak dalam melakukan berbagai gerakan. Gallahue (Hidayanti, 2013:197) membagi kemampuan motorik dalam tiga kategori, yaitu:

- a. Kemampuan lokomotor adalah kemampuan yang digunakan untuk memerintahkan tubuh dari suatu tempat ke tempat yang lain, seperti berjalan, berlari, melompat, dan meluncur.
 - b. Kemampuan non-lokomotor adalah kemampuan yang digunakan tanpa memindahkan tubuh atau gerak ditempat. Contoh gerakan kemampuan non-lokomotor adalah menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, jalan di tempat, loncat ditempat, berdiri dengan satu kaki, dan mengayuhkan kaki secara bergantian.
2. Kemampuan manipulatif adalah kemampuan yang dikembangkan saat anak sedang menguasai berbagai macam objek dan kemampuan ini lebih banyak melibatkan tangan dan kaki. Contoh kemampuan manipulatif adalah gerakan melempar, memukul, menendang, menangkap obyek, memutar tali, dan memantulkan, atau menggiring bola.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan kemampuan motorik kasar dibagi menjadi 3 yaitu kemampuan lokomotor, kemampuan non-lokomotor, dan kemampuan manipulatif. Adapun dari kemampuan motorik kasar yang digunakan dalam penelitian yaitu kemampuan manipulatif karena kemampuan yang

dikembangkan saat anak menguasai berbagai macam obyek dan kemampuan ini banyak melibatkan tangan dan kaki.

2.5. Penelitian yang Relevan

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian dari Collard, dkk dari University of Cambridge, Sorbonne, Jules Verne University of Picardy tahun 2007 tentang “*Motor Skills Transfer From Gymnastics to Swimming*” dijelaskan bahwa pertunjukan renang gaya bebas sangat bergantung pada fisik motorik dan kualitas antropometrik yang hasilnya tidak tergantung pada spesialisasi olahraga untuk perenang pemula.
2. Penelitian yang dilakukan Saputra Khoiri M. dari Universitas Lampung tahun 2016 tentang “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Melalui Pendekatan Model Bermain Pada Siswa SMK Negeri 7 Bandar Lampung” dijelaskan bahwa pada setiap siklusnya berlatih renang tindakan yang diberikan memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan persentase keberhasilan gerak dasar renang gaya bebas anak. Persentase keberhasilan dapat ditingkatkan lagi dengan pemilihan dan penggunaan model bermain yang lebih tepat dan lebih menarik.
3. Penelitian yang dilakukan Utomo, Wahyu (2015) yang berjudul “Faktor Pendukung Kelancaran Pembelajaran Renang pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kabupaten Klaten Jawa Tengah” yaitu pada kegiatan renang ditunjukkan banyak siswa yang antusias dan ceria saat melakukan gerakan-

gerakan dasar renang yang di ajarkan karena kenginan siswa untuk bisa berenang dengan baik. Hasil dalam pembelajaran renang sangat baik dibuktikan dengan banyak siswa yang dapat melakukan gerakan dasar renang dengan baik dan siswa dapat mengetahui gerakan yang benar dan salah. Dari beberapa siswa sudah ada yang bisa berenang dan ada yang belum bisa berenang, jadi yang sudah bisa berenang dapat membetulkan gerakan yang salah dan yang belum bisa berenang dapat melakukan renang dengan beberapa gerakan-gerakan dasar yang diajarkan

4. Penelitian jurnal dari Sortwell Andrew (2012) berjudul “*Strength and Power for 100m Front Crawl Swimmers*” yang mengemukakan renang modern menekankan tingkat kinerja melalui pelatihan-pelatihan ketahanan air dan ketahanan. Pelatihan latihan ketahanan yang efektif membutuhkan sebuah analisis kebutuhan fisiologis dan aspek biomekanik itu berkontribusi terhadap kinerja program resistensi khusus diperlukan. Perkembangan fungsi otot seperti kekuatan, tenaga, yang dibutuhkan dalam pertandingan dan kecepatan.
5. Penelitian yang dilakukan Febrianta Yudha (2016) yang berjudul “Alternatif Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini dengan Aktivitas Akuatik (Berenang)” yang menunjukkan perkembangan anak yang terjadi sejak usia 0-4 tahun sama besarnya dengan perkembangan yang terjadi pada usia 4-8 tahun. Berenang adalah olahraga yang melibatkan semua otot di seluruh bagian tubuh. Olahraga air ini juga melancarkan organ-organ vital seperti jantung dan paru-paru hingga terlatih sesuai

dengan kinerjanya. Berenang membuat otot dada dan paru-paru mengembang dan membuat kapasitas semakin besar. Sehingga mendukung kemampuan fisik atau motorik anak menjadi baik. Adapun manfaat berenang pada anak usia dini antara lain, sebagai berikut : (a) Meningkatkan IQ, (b) Mudah belajar, (c) Daya tahan tubuh tinggi, (d) Membentuk kepribadian, (e) Menjalin kedekatan dengan anak, (f) Memberikan stimulasi pada motorik, (g) Melatih rasa percaya diri dan keberanian anak, (h) Melatih kemampuan sosial anak, (i) Mempercepat pertumbuhan, (j) Melatih keseimbangan, (k) Terbiasa dengan air, (l) Membantu perkembangan syarat, (m) Agar tidak mudah terkejut, (n) Agar tidak rewel saat mandi, (o) Membantu adaptasi bayi di tempat lain, (p) Membantu anak untuk berfikir, belajar dan *problem solving*, (q) Sarana berekspresi anak.

2.6. Kerangka Berpikir

Menurut jurnal dari Soesanto (2009) proses pembelajaran merupakan bentuk usaha yang dilakukan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran guna mencapai tujuan yang diharapkan. Renang merupakan suatu kegiatan yang dapat membangun keyakinan diri anda secara menyeluruh, dan juga merupakan olahraga rileks maupun mengolah tubuh. Renang merupakan suatu olahraga untuk menyelamatkan jiwa seseorang demikian ucapan Commodore Willbert E. Longfellow, pendiri program renang American Red Cross (Thomas, 1998).

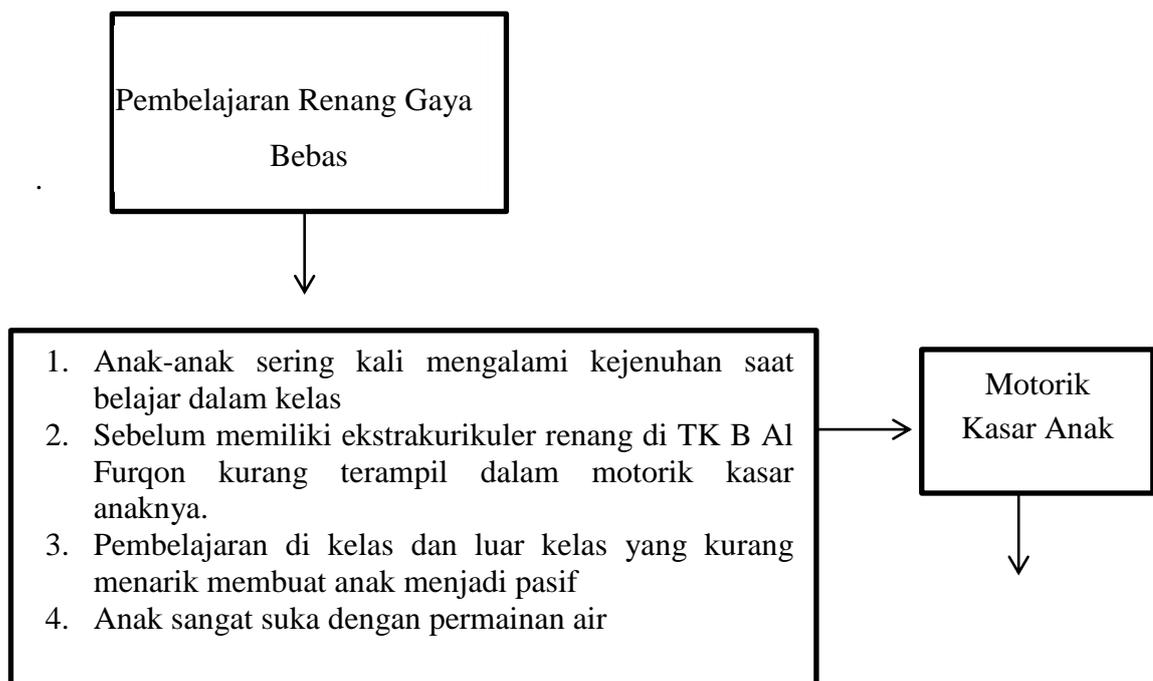
Menurut Haller (1998) gaya bebas adalah gaya yang paling cepat dari segala jenis gaya adalah gaya bebas. Bahasa asing dari gaya bebas adalah "*Crawl*", tetapi dengan demikian harus dibedakan antara "*Front Crawl*" dan

“*Back Crawl*” sedangkan dalam bahasa Indonesia kedua gaya itu dikenal dengan sebutan Gaya Bebas dan Gaya Punggung (Istilah dari gaya punggung adalah Back Stroke. Yang terutama diingat dalam gaya bebas pada waktu mempelajari gaya bebas adalah: Tubuh kita harus berada pada posisi datar di atas air, dengan bahu kita agak ke belakang sedangkan kaki hanya beberapa inci di bawah permukaan.

Menurut Astuti (2013) gerakan motorik kasar dilakukan melibatkan sebagian besar bagian tubuh, sehingga memerlukan tenaga yang lebih besar. Gerakan ini dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar, misalnya gerakan berjalan, berlari, melompat. Komponen dasar gerak ini antara lain gerak lokomotif (gerak memindahkan tubuh), non lokomotor (gerak anggota tubuh pada porosnya dan tidak pindah tempat) dan gerak manipulatif (keterampilan yang memerlukan koordinasi mata dengan anggota tubuh yang lain dalam mensiasati tempat atau obyek yang bergerak). Menurut Wulan (2011) perkembangan keterampilan motorik yang terlambat akan mempengaruhi pembentukan kepribadian anak karena anak menyadari keterlambatan dan merasa tidak percaya diri sehingga konsep dirinya menjadi tidak baik. Untuk menghindari keterlambatan perkembangan motorik anak, orangtua hendaknya mengetahui beberapa keterampilan motorik yang umumnya sudah dikuasai anak terutama pada anak masuk sekolah. Hal ini karena beberapa keterampilan motorik akan membantu anak untuk menempatkan diri dalam lingkungannya dan anak dapat bersosialisasi dengan teman sebayanya.

Dalam perkembangan motorik kasar terdapat sebuah peraturan permendiknas nomor 58 (Wulan, 2015: 164) mengklasifikasikan tingkat

pencapaian perkembangan fisik (motorik kasar) anak usia 5-6 tahun dapat melakukan beberapa kegiatan seperti: (1) Melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan dan kelincahan, (2) Melakukan koordinasi gerakan kaki tangan-kepala dalam menirukan tarian atau senam, 3) Melakukan permainan fisik sesuai aturan, 4) Terampil menggunakan tangan kanan dan kiri, 5) Melakukan kegiatan kebersihan diri. Hasil pengamatan 70-80% anak usia dini melakukan gerak pada proses belajarnya. Anak usia dini banyak menghabiskan waktunya dengan aktivitas bergerak, saat anak berinteraksi dengan lingkungan sosialnya anak membutuhkan kemampuan gerak yang baik agar dapat mengimbangi gerak teman sebayanya seperti berjalan, berlari, melompat yang di mana aktivitas tersebut merupakan gerak lokomotor dan kegiatan bermain lainnya, jika kematangan perkembangan gerak lokomotornya terhambat tidak menutup kemungkinan juga kegiatan interaksi anak dengan lingkungan sosialnya juga dapat terhambat.



2.7. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2010: 96) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

Ho : Tidak adanya pengaruh pembelajaran renang (gaya bebas) dalam mengembangkan motorik kasar anak di TK Al Furqon Rembang

Ha : Adanya pengaruh pembelajaran renang (gaya bebas) dalam mengembangkan motorik kasar anak di TK Al Furqon.

BAB 5

PENUTUP

5.1. Simpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, penelitian *expost facto* ini mengenai efektifitas pembelajaran renang gaya bebas untuk mengembangkan motorik kasar anak di TK Al Furqon Rembang menghasilkan kesimpulan terdapat pengaruh positif dan pembelajaran renang gaya bebas “efektif” untuk mengembangkan motorik kasar anak. Efektifitas pembelajaran renang gaya bebas terhadap motorik kasar anak sebesar 55,9%. Jadi, 55,9% efektifitas pembelajaran renang gaya bebas terhadap motorik kasar anak di TK Al Furqon Rembang. Sedangkan sisanya sebesar 44,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

5.2. Saran

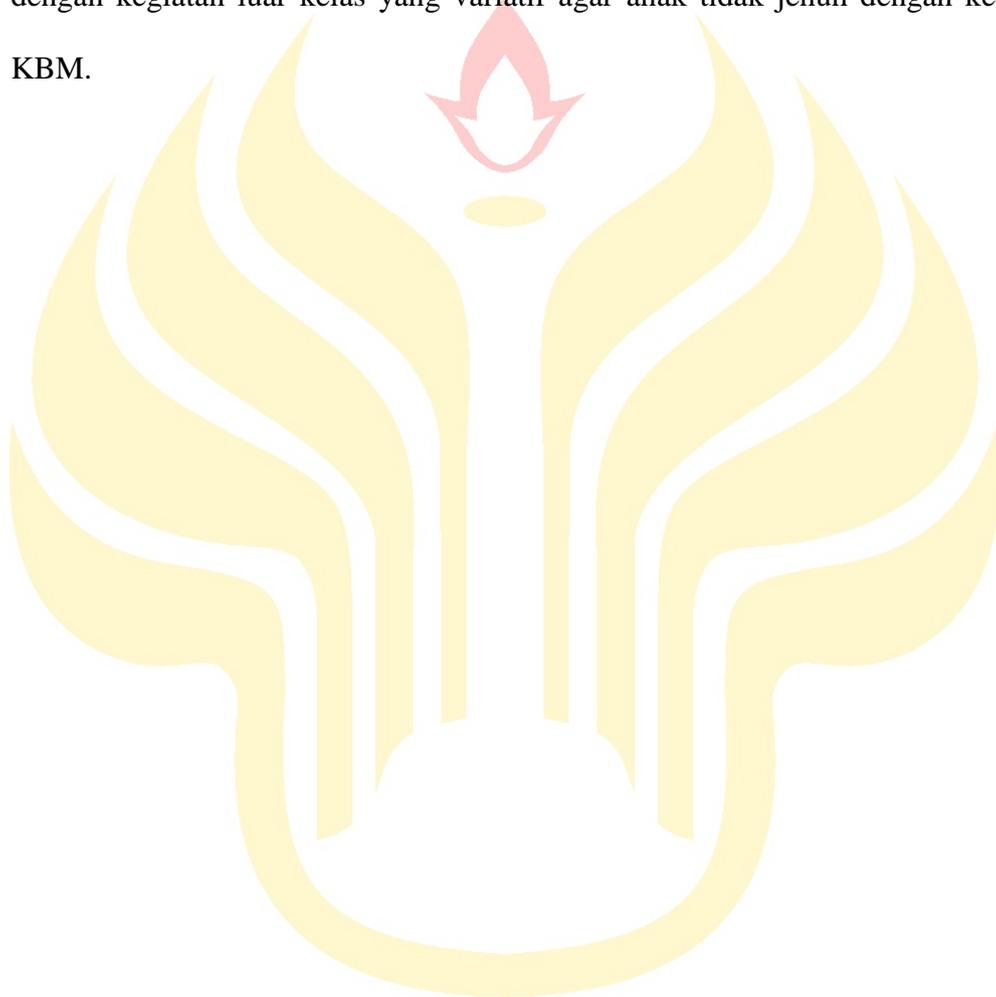
Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Orang Tua

Untuk keluarga/ orang tua anak sebaiknya lebih mendukung anak untuk mengembangkan bakat minatnya di bidang renang melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dengan memberikan motivasi dan fasilitas yang diperlukan anak dan juga memantau anak sudah bisa melakukan teknik apa sajakah dalam renang gaya bebas.

2. Bagi Guru

Untuk guru sebaiknya juga lebih meningkatkan motorik kasar dengan kegiatan luar kelas yang variatif agar anak tidak jenuh dengan kegiatan KBM.



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

- Adpriyadi, A.. 2017. “Permainan Tradisional Engklek untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Kelompok B”: *Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*. 4(2): 187-198
- Ahmadi, Rulam. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Amyeni, 2012. “Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Sambil Beryoga Di Taman Kanak-kanak Darul Falah Padang” : *Jurnal Pesona PAUD*. 1 (1):1-10
- Arikunto S. 2010. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cip
- Astuti, Puji H.. 2013. *Perkembangan Anak Usia Dini 1*. Yogyakarta: Deepublish
- Azwar, Saifudin. 2011. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Collakld, L., Ahmaidi, S., dan Oboeuf, A.. 2007. “Motor Skills Transfer From Gymnastics to Swimming”: *Journal Perceptual and Motor Skills*.105(1):15-26
- Chollet Didier, Seifert M. Ludovic & Carter Melwyn. 2007. “Arm coordination in elite backstroke swimmers”: *Journal of Sports Sciences*. 26(7): 675 – 682
- Dennison, Sriwahyuni, E., Wardhani, V. 2003. “Pengaruh Gaya Berenang (Gaya Bebas dan Gaya Dada) Terhadap Perubahan Volume Oksigen Maksimum”: *Majalah Kedok*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. 19(02).
- Diana, S., Mafticha, E., and Adiesti, F.. 2017. “Brain Gym Increase Rough and Fine Motor Development in Pre School Children Ages 4-6 year in NU Darul Huda’s Kindergarten Mojokerto Indonesia”:*International Journal of Information Research and Review*. 4(4): 4056-4058
- Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Tengah. 2013. *Pengembangan Pembelajaran (Kurikulum) Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*. Semarang: Pemerintah Provinsi Jawa Tengah Dinas Pendidikan.
- Dr. Rifa’i Achmad M.Pd dan Anni Tri Catharina, M.Pd.. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: UNNES Press
- Fadlillah, M. 2012. *Desain Pembelajaran PAUD*. Jojakarta: Ar-Ruzz Media.
- Febrianta, Yudha. 2016. “Alternatif Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini dengan Aktivitas Akuatik (Berenang)”: *Jurnal Pendidikan Anak*. 2(2): 85-96

- Febrialismanto. 2017. "Analisis Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-kanak Kecamatan Bangkinang Kabupaten Kampar": *Jurnal Educhild* . 6(1): 18-24
- Fikriyanti, Mirroh. 2013. *Perkembangan Anak Usia Emas (Golden Age)*. Yogyakarta: Laras Media Prima
- F, Rizki. 2010. *Berlatih Berenang Itu Mengasyikkan*. Bogor: CV. Duta Grafika
- Hanim A. R. 2017. "Keterlibatan Orang Tua dan Tumbuh Kembang Siswa-Siswi Kelompok Bermain "Angrek Putih" Samarinda": *Jurnal Psikoborneo*. 5(3). 516-528
- Hamamah, F. W.. 2017. "Model Pembelajaran Renang (FH) bagi Siswa Pra Sekolah": *Jurnal Pendidikan Usia Dini*. 2(2): 358-368
- Hasan, Maimunah. 2012. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta : Diva Press
- Hayati, S., CH., Myrnawati, Asmawi, M.,. 2017. "Effect Of Traditional Games, Learning Motivation and Learning Style on Childhood Gross Motor Skills": *International Journal of Education and Research*. 5(7):53-66
- Heller, David. 1998. *Belajar Berenang*. Bandung : Pionir Jaya
- Hidayat Arif. 2017. "Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Non Lokomotor, dan Manipulatif menggunakan Model Permainan pada Siswa Sekolah Dasar: *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 9(2):21-29
- Hidayanti, Maria. 2013. "Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak melalui Permainan Bakiak": *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 7(1): 195-200
- Hudayhana , L. N.. 2014. "Pengaruh Modifikasi Latihan Renang Menggunakan Ban Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas": *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2(2):23-26.
- Kertamuda, A. M.. 2014. *Golden Age Strategi Sukses Membentuk Karakter Emas Pada Anak Usia Dini*. Jakarta: PT Gramedia
- Kurniawati, Nani. 2014. *Renang Itu Mudah*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Listiono. 2013. *Journal Efektifitas Pembelajaran Gerak Renang Gaya Bebas dengan Menggunakan Alat Bantu*: Bandar Lampung: Universitas Lampung
- L, Seiferti, Delignieres D., Boulesteix L., & Chollet, D. 2017. "Effect of expertise on butterfly stroke coordination": *Journal of Sports Sciences*. 25(2): 131 – 141
- M. A., Althea. 2009. *Teknik Dasar Berenang*. Bandung: PT Puri Delco

- Mursyid. 2015. *Belajar dan Pembelajaran PAUD*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Noh Mohammad. 2014. Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 146 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini. Jakarta: Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Musbikin, Imam. 2010. *Buku Pintar PAUD*. Jakarta: Laksana
- Nenden. 2009. *Mari Berenang*. Bekasi: CV Ananda Baika
- Palasari Wina dan Purnomo I. S. H. D. 2012. "Keterampilan Ibu dalam Deteksi Dini terhadap Tumbuh Kembang Bayi": *Jurnal STIKES* . 5(1):11-20
- Pangastuti, Ratna. 2014. *Edutainment PAUD*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Priyatno, D. 2010. *Paham Analisa Statistik Data dengan SPSS*. Yogyakarta: PT Buku Seru
- Prof . Dr. Soegiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- S., Maharani Yuni dan P., Arifiani Hervira. "Pusat Tumbuh Kembang Anak". *Jurnal Tingkat Sarjana Bidang Seni Rupa dan Desain*. (1):1-10
- Sagala, K. I. D. C. A.. 2015. "Early Childhood Development of Integrative Holistic Design in Non-Formal Early Childhood": *Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*. 4 (1): 1-10
- Saputra, Khoiri M.. 2016. *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Melalui Pendekatan Model Bermain Pada Siswa SMK Negeri 7 Bandar Lampung*. Lampung. Skripsi: Universitas Lampung. <http://digilib.unila.ac.id/23246/3/SKRIPSI%20TANPA%20BAB%20PEMB%20AHASAN.pdf> [diakses 7-03-2018]
- Sidelnic, O. N. Dan Young , W. B.. 2006. "Optimizing the Freestyle Swimming Stroke: The Effect of Finger Spread": *Journal Sport Engineering*. 9(6):129-135.
- Soesanto, Ermawan. 2009. "Pembelajaran Aquatik Bagi Siswa Prasekolah. Yogyakarta" :*Journal Ilmiah Pendidikan*. 28(3): 0216-1370
- Soetjningsih, H. C. 2014. *Perkembangan Anak Sejak Pembuahan Sampai dengan Kanak-kanak Akhir*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Sortwell, Andrew. 2012. "Strenght and Power Training for 100 Meters Front Crawl Swimmers": *Journal of International Society of Swimming Coarching*. 2(1): 1839-3659.

- Sujarwo dan Widi Pahala Cukup. 2015. “Kemampuan Motorik Kasar dan Halus Anak 4-6 Tahun”: *Journal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 11(2): 96-100.
- Sukmawati, D. dan Hartoto, S.. 2015. “Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas”: *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3(2): 366 – 370
- Thomas, G. D.. 1998. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Tresnawati, T. 2010. *Teknik Dasar Berenang*. Jakarta: Horizon
- Utomo, Wahyu. 2015. *Faktor Pendukung Kelancaran Pembelajaran Renang pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kabupaten Klaten Jawa Tengah*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. http://eprint.uny.ac.id/23814/1/SKRIPSI_WAHYU%20UTOMO.pdf. [Diakses 7-3-2018]
- Vaz R. João., Olstad B. H. , Cabr Jan i, Kjendlie Per-Ludvik, Pedro Correia P. & Huggaya François. 2016. “Muscle coordination during breaststroke swimming: Comparison between elite swimmers and beginners”: *Journal of Sports Sciences*:1-8
- Wiyani, A. N.. 2016. *Konsep Dasar PAUD*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Wulan, A. S. D.. 2015. “Peningkatan Kemampuan Gerak Lokomotor Melalui permainan Lari Estafet Modifikasi (Penelitian Tindakan di TK B Jihan Ulfani Kecamatan Medan Marelan Tahun 2014/2015)”: *Jurnal Pendidikan Usia Dini*. 1 (9):163-170
- Wulan, Ratna. 2011. *Mengasah Kecerdasan Anak*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Yfanti, M. 2014. “Swimming As Physical Activity and Recreation For Women”. *Journal Swimming for Women*: 137-145

INFRASTRUKTUR SEKOLAH



Piala Penghargaan Renang di TK Al Furqon

