

# PENGEMBANGAN GERAK DASAR RENANG UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR

**Bustanol Arifin**

*e-mail:* bustanol\_arifin@yahoo.co.id

**Abstract:** Movement skills in the learning process of physical education in primary schools one of which is the basic swimming motion. The reason of the branch pool can be used to achieve the goal of physical education because the pool has many benefits. The benefits of which can assist the growth and development of the body, to socialize and interact with others, increase self-confidence, and can be used as a recreational activity due to cold stimuli can refresh the body and feelings. Model development of basic swimming motion in primary schools should be tailored to the stage of growth and development that results are achieved in accordance with the desired learning objectives. Motion design is basic pool (1) Introduction of water covers the child sits alongside a pond, moving both legs on the edge of the pool, moving both feet with your legs straight, prone lane swimming by moving the legs, go and stand alongside a pond, put the head into the water, walk holds a float pond, (2) motion base pool covers sliding movement, leg movement with a buoy, hand rotary movement, do take the breath with a swivel arm, coordinating the movements in moving the base pool.

**Abstrak:** Keterampilan gerak dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar salah satunya adalah gerak dasar renang. Alasan mengapa cabang renang dapat digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani karena renang memiliki banyak manfaat. Manfaat tersebut diantaranya dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh, bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain, menambah kepercayaan pada diri sendiri dan dapat digunakan sebagai kegiatan rekreatif karena rangsangan dingin dapat menyegarkan tubuh dan perasaan. Model pengembangan gerak dasar renang di sekolah dasar harus disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak, agar hasil yang dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diinginkan. Desain gerak dasar renang tersebut meliputi (1) Pengenalan air, anak duduk di pinggir kolam, menggerakkan kedua kaki di pinggir kolam, menggerakkan kedua kaki dengan kaki lurus, tengurap di pinggir kolam dengan menggerakkan kedua kaki, masuk dan berdiri di pinggir kolam, memasukkan kepala ke dalam air, berjalan memegang pelampung di kolam, (2) Gerak dasar renang meliputi melakukan gerakan meluncur, melakukan gerakan kaki dengan pelampung, melakukan gerakan putar tangan, melakukan ambil nafas dengan putar tangan, melakukan gerak koordinasi gerakan dasar renang.

**Kata Kunci:** gerak dasar renang, sekolah dasar (SD)

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan jasmani memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenali dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Pendidikan jasmani merupakan suatu pendidikan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan menggunakan sarana gerak tubuh/jasmani. Melalui gerak

tersebut akan dapat ditanamkan beberapa nilai pada siswa, seperti nilai sosial, moral dan lain-lain. Melalui gerak itu pula, tujuan pendidikan akan dapat dicapai. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak didik yang menyangkut kognitif, afektif, psikomotor dan fisik.

Pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah pada umumnya bertujuan memberikan aktivitas gerak yang bisa berupa permainan, senam, atletik, renang atau beladiri. Badan Standart Nasional Pendidikan (2006:648) menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai dengan adanya beberapa komponen penting antara lain, tujuan pengembangan, guru, siswa, serta fasilitas lainnya (misalnya media, sarana dan prasarana). Hal tersebut dikarenakan proses belajar mengajar harus sesuai dengan kondisi kelas maupun sekolah masing-masing, sehingga proses transformasi keterampilan motorik antara guru dan siswa dapat tercapai.

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar diantaranya adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui in-

ternalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Cabang olahraga yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan tersebut, diantaranya adalah cabang olahraga renang. Alasan mengapa cabang renang dapat digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani adalah karena renang memiliki banyak manfaat. Manfaat tersebut diantaranya dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh, bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain, menambah kepercayaan pada diri sendiri, dan dapat digunakan sebagai kegiatan rekreatif karena rangsangan dingin dapat menyegarkan tubuh dan perasaan. Belajar renang juga dapat menambah pengetahuan siswa tentang gerak yang efektif dan efisien, sifat-sifat air, teori renang dan lain-lain. Karena beberapa manfaat tersebut diatas maka saat ini renang sudah dimasukkan dalam dunia pendidikan mulai dari SD sampai SMA. Berdasarkan uraian tersebut, untuk itulah penulis berkesempatan akan menyajikan model-model pengembangan gerak dasar renang untuk sekolah dasar.

### **Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Anak SD**

Pada masa anak-anak (usia 6-12 tahun) pertumbuhan cenderung stabil. Pada masa anak-anak banyak mengalami perubahan-perubahan di dalam tubuh yang meliputi meningkatnya tinggi dan berat badan. Menurut Cholik Mutohir dan Gusril (2001:

20), secara umum pertumbuhan tinggi badan pada masa anak-anak mengalami kenaikan per tahun 2 sampai 3 inchi (5–7 cm), untuk anak perempuan umur 11 tahun, rata-rata mempunyai tinggi badan 59 inchi (147,3 cm) sedangkan anak laki-laki 57,5 inchi (146 cm). Berat badan mengalami kenaikan yang lebih bervariasi daripada kenaikan tinggi badan, berkisar antara sampai 5 pon (1,5-2,5 kg) per tahun. Anak perempuan umur 11 tahun, rata-rata mempunyai berat badan 88,5 pon (44,25 kg) sedangkan anak laki-laki 85,5 pon (42,75 kg).

Pada masa anak-anak kepala masih terlampau besar, wajah yang kurang baik menghilang dengan bertambahnya besar mulut dan rahang, dahi melebar dan merata, bibir semakin berisi, sedangkan hidung menjadi lebih besar dan berbentuk. Badan memanjang dan menjadi lebih langsing, leher menjadi lebih panjang, dada melebar dan perut buncit. Begitu juga dengan lengan dan tungkai memanjang serta lengan dan kaki dengan lambat tumbuh besar. Selama masa anak-anak, jaringan lemak berkembang lebih cepat daripada jaringan otot, yang perkembangannya baru mulai melejit pada awal pubertas. Anak-anak yang bentuk badannya endomorfik, jaringan lemaknya jauh lebih banyak daripada jaringan otot. Bentuk tubuh ektomorfik tidak terdapat jaringan yang melebihi jaringan lainnya sehingga cenderung lebih kurus.

### **Karakteristik Anak SD**

Sukintaka (1992: 41) menjelaskan bahwa karakteristik jasmani dan tahap perkembangan motorik anak umur 6-12 tahun (kelas I-VI) yaitu: Karakteristik jasmani anak umur 6-8 tahun (kelas I-II) antara lain: (1) waktu reaksi lambat, koordinasi jelek, membutuhkan banyak variasi otot besar, senang kejar-mengejar, berkelahi, berburu, dan memanjat, (2) aktif, energik dan senang kepada suara, (3) tulang lembek dan mudah berubah bentuk, (4) jantung mudah dalam

keadaan membahayakan, (5) rasa untuk mempertimbangkan dan pemahaman berkembang, (6) koordinasi mata dan tangan berkembang, masih tetap belum dapat menggunakan otot-otot halus dengan baik, (7) kesehatan umum tidak menentu, mudah terpengaruh terhadap penyakit, dan daya perlawanannya rendah. Sedangkan pada umur 6-8 tahun tahap kemampuan motoriknya antara lain: (a) keteampilan dalam menggunakan mekanika tubuh yang baik dalam berbaring, duduk, berjalan dan berlari, (b) mengembangkan keseimbangan otot terdon dan kekuatan otot untuk membentuk tubuh yang layak dan benar, (c) mengembangkan keterampilan dan relaksasi, (d) mengembangkan latihan kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan untuk berpartisipasi dalam aktivitas.

Karakteristik jasmani umur 9-10 tahun (kelas III dan IV) yang dimiliki antara lain: (1) perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak, (2) daya tahan berkembang, (3) pertumbuhan tetap, (4) koordinasi mata dan tangan baik, (5) sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperlihatkan, (6) perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar, (7) secara fisiologik putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu daripada anak laki-laki, (8) gigi tetap mulai tumbuh, (9) perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata, (10) kecelakaan cenderung memacu mobilitas. Sedangkan pada umur 9-10 tahun, tahap kemampuan motorik yang dimiliki antara lain: (1) belajar rileks bila merasa lelah, (2) belajar tentang masalah-masalah hambatan gizi, (3) dapat menggunakan mekanika tubuh yang baik, (4) mengatasi kekurangan sebaik mungkin, (5) berusaha untuk menguasai keterampilan sebaik mungkin, (6) memperbanyak kegiatan untuk meningkatkan kemampuan jasmani dengan latihan-latihan dasar, (7) mengembangkan kekuatan otot, dayatahan otot, dan kelentukan (Sukintaka, 1992: 41).

Karakteristik jasmani umur 10-12 tahun (kelas V dan VII) yang dimiliki antara lain: (1) pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah, (2) ada kesadaran mengenai badannya, (3) anak laki-laki menguasai permainan kasar, (4) pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak beda baik, (5) kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhannya, (6) waktu reaksi makin baik, (7) perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata, (8) koordinasi makin baik, (9) badan lebih sehat dan kuat, (10) tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian anggota atas, (11) perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dan putri. Sedangkan pada umur 11-12 tahun, tahap kemampuan motorik yang dimiliki antara lain: (1) mengembangkan dasar bermain dan keterampilan gerak (*movement skill*), (2) mengembangkan *endurance* seperti perkembangan otot dan memperbaiki koordinasi, (3) memperbaiki kecepatan dan ketepatan, (4) mengembangkan perlawanan terhadap kelelahan, menambah aktivitas yang intensif, (5) mengetahui bagaimana rileks dan menggunakan masa istirahat (Sukintaka, 1992: 41).

### **Perkembangan Keterampilan Gerak anak SD**

Gerak dasar merupakan dasar macam-macam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak dapat melaksanakan dengan tangkas. Hal ini dapat membantu anak untuk melepaskan diri dari ketergantungan kepada orang lain dan juga merupakan bagian dari perkembangan intelektualnya. Bagi anak-anak normal kebanyakan keterampilan dan kematangannya selalu berkaitan dengan gerak dasar.

Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992: 19) menyatakan bahwa program pembelajaran pendidikan jasmani melalui aktivitas pengembangan kemampuan gerak

dasar yang diajarkan di sekolah dasar terdiri dari: (1) aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak anak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain, seperti: berjalan, berlari, melompat, meloncat, berjingkat, melangkah, meluncur, mengangkat, dan berguling (*lokomotor*), (2) aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak anak yang dilakukan di tempat, seperti: membungkuk, memutar, membalik, menekuk, meregang, mengulur, memilin, dan mengelak (*non lokomotor*), (3) aktivitas pengembangan kemampuan untuk bertindak melakukan sesuatu bentuk gerakan anggota badannya secara lebih terampil, misalnya: melempar, menangkap, menendang, menggiring, mengangkat, memukul, menarik, dan mendorong (*manipulasi*).

Memperhatikan pentingnya bentuk-bentuk keterampilan dasar bagi anak SD maka program pengajaran pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah dasar hendaknya dapat mengembangkan berbagai bentuk keterampilan gerak dasar.

### **Perkembangan Gerak Anak SD**

Ada tiga periode perkembangan gerak dasar anak SD menurut Mudayat (2010:14) yaitu: (1) fase perkembangan gerak dasar usia 2-7 tahun, (2) fase transisi usia 7-10 tahun, (3) fase spesifikasi usia 10-13. Pada fase perkembangan gerak dasar usia 2-7 tahun, anak mulai belajar berjalan pada saat mereka berusia kira-kira dua tahun dan bentuk-bentuk lain gerak lokomotor. Anak berusia 2-7 tahun pada dasarnya sedang menjalani masa pertumbuhan, mengalami bertambahnya pengalaman, mereka bergantung pada instruksi dan meniru yang lain. Mereka menjadi lebih terampil dalam menguasai keterampilan gerak dasar. Pada fase ini anak sudah siap untuk menerima informasi dari guru. Guru sudah dapat memberikan keterampilan persepsi motorik, keterampilan gerak dasar, keterampilan multi-lateral dan keterampilan terpadu.

Pada fase transisi usia 7-10 tahun ini, anak secara individu mulai dapat mengombinasikan dan menerapkan gerak dasar yang terkait dengan penampilan dalam aktivitas jasmani. Gerakan yang dilakukan berisikan unsur-unsur yang sama, seperti gerak dasar tetapi dalam pelaksanaannya lebih akurat dan terkendali. Selama periode ini anak terlibat secara aktif dalam pencarian dan pengkombinasian berbagai macam pola gerak dan keterampilan. Pada umumnya kemampuan mereka akan sangat cepat meningkat.

Pada fase spesifikasi usia 10-13 tahun ini, anak sudah dapat menentukan pilihannya akan cabang olahraga yang disukainya, secara umum mereka sudah memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Pada fase ini mereka memilih untuk fokus pada salah satu cabang olahraga yang dianggap mampu untuk dilakukan. Mereka juga sudah mulai bisa menilai kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktivitas yang tidak disukainya.

Dari ketiga fase perkembangan gerak dasar yang terjadi pada usia sekolah dasar ini perlu adanya upaya dari guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar anak sesuai dengan tingkatannya.

## **Renang**

Banyak cara yang dilakukan oleh seorang guru dalam kegiatan pengenalan air pada anak didiknya. Menurut Suryatna (2001:18) ada beberapa teknik dalam pengenalan air diantaranya adalah: a) Berdiri dan membasahi muka dikolam renang, b) Berjalan dikolam renang, c) Memasukkan kepala kedalam air, d) Membuka mata didalam air, e) Menahan dan mengeluarkan udara di dalam air, f) Melakukan aneka gerakan tubuh di air, g) Dilakukan melalui permainan, seperti; saling membasahi muka,

mengambil benda didasar kolam, bertukar tempat, dan lain-lain.

Sedangkan Kamtono (1978: 44) berpendapat bahwa pengenalan air dapat dilakukan dalam bentuk permainan-permainan kecil dikolam dangkal. Permainan tersebut antara lain: a) Mengambil air dengan mulut dan menghembuskannya sampai habis, b) Memasukkan muka kedalam air dengan sikap jongkok, c) Latihan mengapung, d) Permainan lari, e) Permainan dengan bola, f) Permainan berlaga.

## **Gerak Dasar Renang**

Sebelum belajar renang sebaiknya mengenal terlebih dahulu mengenal gaya dalam renang yang pada umumnya digunakan diantaranya adalah: 1) Gaya Bebas, 2) Gaya Kupu-kupu, 3) Gaya Punggung, 4) Gaya Dada. Keempat gaya ini merupakan gaya dari renang yang dipertandingkan dalam kejuaraan renang. Apabila telah mengenal tentang gaya dalam renang, maka selanjutnya adalah mulai dengan bagaimana mengenal air dan apa yang dilakukan apabila ingin belajar renang.

Dari gaya renang yang harus dipelajari baiknya terlebih dahulu mengenal bagaimana sebaiknya mempelajari dasar-dasar renang. Kenalilah olahraga renang ini dengan bagaimana agar dapat menyesuaikan diri dengan suhu air. Paling ideal untuk mereka yang belajar dikolam adalah pada kedalaman 0,75–1 meter, dimana kedalaman ini dapat memungkinkan bagi mereka yang mempelajari renang dapat berdiri serta memudahkan bagi mereka yang akan mempelajari renang dapat berdiri serta memudahkan dirinya untuk mengendalikan keseimbangan tubuhnya terhadap air.

Dalam gerak dasar renang ada beberapa hal yang perlu diketahui di antaranya adalah:

### **1.1 Pertama**

Belajar dengan memasukkan bagian muka ke dalam permukaan air, dimana se-

belumnya mulut telah mengambil udara, buanglah udara secara perlahan-lahan dengan menggunakan hidung dan mulut secara serentak, hingga udara dibuang di bawah permukaan air ini habis. Dalam hal ini pengambilan udara di atas permukaan air dapat dilakukan dengan hidung serta di bawah permukaan air dibuang secara serentak oleh mulut dan hidung, namun disini mempunyai kelemahan yaitu kemungkinannya terminumnya air pada saat udara habis dibuang, sedangkan menurut pengalaman penulis yang dapat mengurangi kemungkinan terminumnya air adalah mengambil udara dengan mulut kemudian membuang sisa udara itu dengan hidung.

Dalam latihan pernafasan pada perenang pemula merupakan suatu keharusan agar gerakan-gerakan selanjutnya dapat dilatih dengan sempurna, disamping itu perpasan merupakan faktor penunjang dalam mengendalikan keseimbangan disaat melakukan luncuran.

### 1.2 Kedua

Setelah menguasai dengan baik mengatur pernafasan yang baik, selanjutnya mencoba gerakan meluncur dari dinding kolam, dimulai dengan berdiri pada dasar kolam kemudian salah satu telapak kaki menempel pada dinding kolam untuk siap menolak, dengan sikap kedua belah tangan berkaitan pada kedua jarinya dimana lengan lurus mengarah ke atas dan sebagai patokan kedua lengan lurus dengan menyentuh telinga kedua jari berkaitan lurus berada di atas kepala. Bungkukkanlah tubuh, sehingga kedua ujung tangan dapat menyentuh permukaan air, selanjutnya doronglah bagian telapak kaki yang semula ditempelkan pada dinding secara perlahan-lahan untuk melakukan luncuran, pada saat sebelum melakukan luncuran ambilah udara sebanyak-banyaknya melalui mulut lalu buanglah sisa udara di bawah permukaan air pada saat melakukan luncuran secara bertahap serentak menolakan telapak kaki dari di dinding kolam. Lakukanlah dengan kondisi relaks,

tidak tegang karena sikap yang tegang akan memungkinkan tidak bisa mengendalikan posisi tubuh saat meluncur, luncuran dilakukan secara berulang-ulang sehingga biasa merasakan keseimbangan sikap inilah nantinya digunakan pada saat berenang.

### 1.3 Ketiga

Pada tahap ini paling penting adalah melancarkan sikap-sikap yang dilakukan terdahulu secara matang karena tahap ini merupakan dasar dari memulai belajar gerak renang.

## **Tujuan Pengenalan Air**

Olahraga renang adalah olahraga yang menuntut keberanian, karena anak yang belajar harus berani memasukkan kepala ke dalam air, menahan nafas di dalam air, meluncur, mengapung, dan melakukan sesuatu gerakan didalam air. Namun tidak sedikit anak yang takut melakukan hal-hal tersebut. Dalam hal ini perlu dijaga dan diusahakan agar rasa takut sedikit demi sedikit dihilangkan. Perasaan takut merupakan hambatan terbesar untuk keberhasilan dan kelancaran dalam belajar renang.

Hal yang pertama dilakukan adalah pengenalan air terlebih dahulu bagi mereka yang akan belajar renang. Tujuannya adalah untuk menghilangkan rasa takut terhadap air dan mengenal sifat air seperti dingin, basah, pusing air, tekanan air. Pengenalan air dapat dilakukan dengan berbagai permainan yang dapat dilakukan dikolam dangkal. Dalam pelaksanaannya perlu perhatian dan pengawasan serta pengarahan-pengarahan dari guru, instruktur dikarenakan mereka masih pemula yang masih perlu bimbingan agar terhindar dari kecelakaan.

## **Etika Dalam Pembelajaran Renang**

Etika sangat penting dalam pembelajaran renang, karena hal ini sangat erat hubungannya dengan keselamatan ketika berada di dalam kolam renang. Keselamatan ji-

wa anak adalah faktor yang harus diutamakan dan diperhatikan oleh seorang guru atau pelatih. Seorang guru atau pelatih harus mengetahui dan mengerti serta menerapkan etika dalam belajar renang. Dalam Suryatna (2001: 15) etika dalam berenang antara lain: mengutamakan keselamatan, minat, dan kemungkinan trauma, dan alat bantu belajar renang.

#### 1. Mengutamakan Keselamatan

Upaya untuk menjaga keselamatan anak dapat ditinjau dari dua faktor yaitu: pembinaan dan pengawasan perilaku dan pengelolaan lingkungan.

Berkenaan dengan perilaku anak didik seseorang guru atau pelatih harus mengajarkan mengenai hal-hal yang menjadi prosedur rutin. Ketika anak didik memasuki kolam renang, perlu dijaga keselamatannya. Hal lain yang perlu dilakukan oleh guru adalah menghitung jumlah anak, baik pada awal kegiatan atau akhir kegiatan renang, menjelaskan pada siswa tentang tata cara masuk daerah kolam, ganti pakaian, menyimpan dan menggunakan pakaian, menjelaskan tentang sifat dan keadaan air/tempat belajar renang (sungai, laut atau kolam), serta agar tidak membawa barang berharga dalam kegiatan renang.

Ketika berenang, guru perlu menunjukkan kedalaman kolam yang dapat digunakan belajar renang, mengetahui tentang kesehatan atau keadaan anak didiknya, cara penggunaan alat bantu, menjelaskan ketentuan-ketentuan yang harus dipahami dan dilakukan oleh anak didik, seperti anak tidak boleh berlarian di pinggir kolam, anak tidak boleh saling dorong mendorong, anak tidak boleh mengkonsumsi makanan di kolam renang, dan yang paling penting adalah pengawasan guru terhadap anak didiknya dalam kegiatan renang.

#### 2. Minat dan kemungkinan trauma

Semua manusia sudah diperkenalkan dengan air sejak lahir oleh orang tuanya, namun demikian tidak semua orang bisa berenang. Demikian pula dengan anak-anak a-

da yang gemar bermain di air dan ada juga yang tidak. Hal ini mungkin terjadi karena anak trauma atas kejadian yang pernah dialaminya. Di sini peran guru sangat diperlukan dalam pengembangan minat anak terhadap renang. Ciri-ciri anak yang berminat belajar renang ditunjukkan oleh beberapa perilaku anak, seperti kehadiran atlet di kolam renang, mau berganti pakaian, berani menyentuh dan masuk ke dalam air dan lain-lain. Sebaliknya yang tidak berminat akan kelihatan takut untuk menyentuh dan masuk dalam air.

Untuk membangkitkan minat siswa, guru juga harus bisa memotivasi anak didiknya untuk belajar renang. Pujian guru atas perilaku positif akan menjadi penghargaan dan kesan awal yang akan diingat selamanya. Hal ini menjadi dasar dalam pengembangan minat anak dalam belajar renang.

Hal lain yang harus diperhatikan guru adalah bahwa belajar renang harus dilakukan secara bertahap, mulai dari pengenalan air sampai kesempurnaan dalam berenang, agar anak didik dapat merasakan kemajuannya. Anak tidak akan mengalami kejenuhan dalam belajar renang. Pembelajaran renang jangan langsung diarahkan pada pembentukan pola gerak dasar atau gaya dalam berenang secara keseluruhan, karena dapat mempengaruhi minat dan kejiwaan anak seperti frustrasi dan kejenuhan sebagai akibat dari monotonnya pembelajaran yang diberikan.

#### 3. Alat bantu dalam berenang

Alat bantu ini sangat berguna sebagai upaya perluasan bahan ajar sehingga waktu aktif belajar siswa dapat dimanfaatkan secara penuh. Alat bantu juga mempunyai manfaat yang besar pada situasi kelas yang jumlah siswanya banyak. Alat bantu ini untuk menjaga keselamatan siswa. Alat bantu tersebut antara lain: pakaian renang, papan pelampung, bola, alat bantu kaki katak, masker dan snorkel, ikat pinggang sebagai pelampung, atau kendali, simpai atau tali,

jaring sebagai pembatas di laut, ban mobil bekas, dan kaca. Sebagai seorang guru atau pelatih renang harus tahu dan bisa menggunakan peralatan-peralatan tersebut sesuai dengan kebutuhan dan situasi tempat yang digunakan dalam belajar renang.

### **Model Pengembangan Gerak Dasar Renang Untuk SD**

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam mengembangkan model gerak dasar renang untuk SD adalah dengan memperhatikan karakteristik sesuai tahap pertumbuhan dan perkembangan anak SD, di antara desain gerak dasar renang tersebut adalah (1) Pengenalan air meliputi anak duduk dipinggir kolam, menggerakkan kedua kaki di pinggir kolam, menggerakkan kedua kaki dengan kaki lurus, tengurap dipinggir kolam dengan menggerakkan kedua kaki, masuk dan berdiri dipinggir kolam, memasukkan kepala kedalam air, berjalan memegang pelampung dikolam, (2) Gerak dasar renang meliputi melakukan gerakan meluncur, melakukan gerakan kaki dengan pelampung, melakukan gerakan putar tangan, melakukan ambil nafas dengan putar tangan, melakukan gerak koordinasi gerakan dasar renang.

### **Kesimpulan**

Pengembangan gerak dasar renang untuk sekolah dasar merupakan bagian dalam proses pembelajaran yang ada dalam sekolah dasar yang bertujuan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan tu-

buh, bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain, menambah kepercayaan pada diri sendiri, dan dapat digunakan sebagai kegiatan rekreatif karena rangsangan dingin dapat menyegarkan tubuh dan perasaan.

Model pengembangan gerak dasar renang di sekolah dasar harus disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak agar hasil yang dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diinginkan.

### **Daftar Pustaka**

- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Standar Isi Sekolah Menengah Atas dan Madrasah Aliyah*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- Cholik Mutohir dan Gusril. 2001. *Perkembangan Motorik pada Anak-anak*. Jakarta. Erlangga.
- Kamtono, D. *Renang dan Metodik Untuk S-GO*. Jakarta. Proyek Pengadaan Buku Sekolah Pendidikan Guru.
- Mudayat. 2010. *Pembelajaran dan Perkembangan Motorik*. Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan persatuan Guru Republik Indonesia Pontianak.
- Sukintaka. 1992 *Teori Bermain untuk PG-SD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Suryatna, E. 2001 *Renang Kompetitif alternatif untuk SLTP*. Jakarta. DEPDIKNAS.
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.