

PENDEKATAN BERMAIN DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGAPUNG

Usman Wahyudi

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran renang dengan pendekatan bermain terhadap keterampilan mengapung peserta kursus renang di perkumpulan renang Catalina Malang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian "one-shot study". Dimana subjek langsung diberi perlakuan pembelajaran renang dengan pendekatan bermain, setelah itu subjek diberikan tes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek usia 5-7 tahun setelah proses pembelajaran renang dengan pendekatan bermain, yang mampu mengapung ubur-ubur sebanyak 41 subjek dengan 56,94%, mampu mengapung telungkup sebanyak 35 subjek dengan 48,61% dan mampu mengapung telentang sebanyak 13 dengan 18,06%.

Kata kunci: pembelajaran renang, keterampilan mengapung, pendekatan bermain.

Renang adalah suatu olahraga yang dilakukan di air, dengan cara menggerakkan anggota badan, mengapung di air, dan seluruh anggota badan bergerak dengan bebas (Kamtomo, 1982). Olahraga yang dilakukan di air sangat berbeda dengan olahraga yang lain dan bergerak di air berbeda dengan di darat. Gerak manusia di darat pada umumnya pada posisi vertikal, tetapi perenang yang bergerak di air dalam posisi horizontal. Berenang merupakan olahraga air yang sangat digemari oleh setiap orang. Hal ini bisa kita lihat di kolam renang begitu banyak orang untuk belajar berenang dan sebagai olahraga rutin setiap hari. Tetapi bagi yang belum bisa atau sama sekali belum mengenal olahraga renang, berenang merupakan suatu hal yang sangat menakutkan. Karena mereka

Usman Wahyudi adalah Dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

umumnya belum bisa bagaimana cara mengapung di air. Karena mengapung merupakan bagian dari renang, untuk bisa bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dengan berenang, maka diperlukan keterampilan untuk mengapung.

Mengapung di air tidaklah sulit apabila dilakukan dengan semangat tanpa terbebani oleh perasaan takut akan tenggelam tetapi bagi yang takut perlu adanya suatu pendekatan yang bertujuan untuk memberikan motivasi tersendiri. Untuk menghilangkan perasaan takut tenggelam tersebut diperlukan suatu metode yaitu pembelajaran renang dengan pendekatan bermain. Dengan mengetahui dasar berenang yaitu mengapung, maka metode tersebut harus menitik beratkan pada bagaimana supaya siswa berani dan dapat mengapung. Hal ini diperlukan suatu proses pembelajaran yaitu pembelajaran renang yang memfokuskan pada keterampilan mengapung. Pembelajaran renang yang intensif dan kontinyu dapat memberikan motivasi tersendiri bagi mereka yang sama sekali belum bisa berenang. Hal pertama yang harus dilakukan agar dapat berenang adalah mengapung, karena mengapung adalah dasar dalam belajar berenang. Agar dapat mengapung diperlukan suatu proses pembelajaran yang baik. Salah satu faktor keberhasilan dalam berenang adalah memfokuskan perhatian pada tubuh untuk dapat mengapung. Bahkan para perenang olimpiade terkenal, seperti Betsy Mitchel dan Tom Joger memulai karir mereka dengan teknik sederhana untuk mengapung telungkup dan mengapung telentang. Dengan menambah ayunan tangan dan kaki, mereka berhasil dalam olimpiade (Thomas, 2002).

Penelitian yang telah dilakukan dalam rangka untuk mengetahui pengaruh pembelajaran renang dengan pendekatan bermain terhadap keterampilan mengapung peserta kursus renang usia 5-7 tahun di perkumpulan renang CATALINA Malang. Mengapung merupakan dasar untuk bisa berenang, seseorang yang tidak bisa mengapung maka dia pasti tidak bisa berenang.

Mengapung merupakan karakteristik alami tubuh dan tidak perlu dipelajari. Hanya sekitar 3% dari populasi manusia yang memiliki otot-otot tubuh cukup berat dan kapasitas paru-paru yang terbatas sehingga tidak dapat mengapung. Tubuh manusia tidak mengapung di atas air permukaan air melainkan di dalam air, hanya bagian-bagian tertentu

akan tetap di atas permukaan air, dan berapa banyak bagian tubuh yang di atas permukaan air tersebut tergantung pada masing-masing orang (Thomas, 2002).

Orang-orang yang merasa tidak ada kemajuan dalam belajar renang mungkin mengalami ketakutan, karena belum memiliki kemampuan dasar yang belum memadai seperti mengapung dan menjaga keseimbangan tubuh dalam air. Kemampuan itu berpengaruh pada pelaksanaan gerak selanjutnya, seperti air sering masuk ke hidung, mulut dan telinga atau mata perih kena air. Gejala-gejala seperti itu sering digunakan sebagai alasan tidak mau berenang (Suryatna dan Suherman, 2002).

Berenang merupakan proses bergerak dari satu titik ke titik yang lain yang dilakukan sambil terapung di air. Pembelajaran renang mungkin bergerak sambil terapung, tetapi dalam bentuk yang lebih terbatas umum dan sederhana. Beberapa gerakan atau kombinasi dari gerakan tersebut mungkin lebih efisien daripada yang lainnya. Juga beberapa gerakan tersebut pada dasarnya dapat dikemas dan dipadatkan dalam beberapa gaya.

Hay (1985) menyatakan bahwa perenang mahir dapat sukses dalam suatu kejuaraan renang tidak lepas dari pengapungan. Oleh karena itu mengapung sangat penting dalam berenang. Faktor yang mempengaruhi daya apung adalah bentuk tubuh, ukuran tulang, perkembangan otot-otot, berat dari setiap segmen tubuh, susunan lemak, kapasitas paru-paru dan lain sebagainya (Thomas, 2002).

Kemampuan badan untuk mengapung itu adalah memposisikan badan dipermukaan air mempunyai arti penting di dalam semua olahraga yang berhubungan dengan air. Sebagai contoh adalah berenang, kemampuan mengapung seseorang dapat mempengaruhi sukses tidaknya suatu kejuaraan tingkat pemula dan mahir. Secara logika, seseorang yang bisa mengapung akan lebih mudah untuk belajar berenang di dibandingkan dengan orang yang sulit untuk mengapung (Hay, 1985).

Ada tiga macam cara mengapung yaitu mengapung ubur-ubur, mengapung telungkup dan mengapung telentang (Balltore, Miller dan Cooper, 1990). Mengapung ubur-ubur adalah jenis mengapung yang paling sederhana dari jenis mengapung yang lain, dengan posisi tubuh

seperti ubur-ubur dengan kedua tungkai didekatkan dengan perut.. Mengapung telungkup adalah posisi dasar dari posisi gaya renang yang paling populer, seperti gaya bebas dan gaya dada. Mengapung dengan telungkup ini yang paling penting adalah menahan nafas dengan dalam dan lama agar posisi mengapung telungkup dalam keadaan mendekati horizontal bisa tercapai. Mengapung telentang adalah jenis mengapung yang paling sulit dibandingkan dengan mengapung ubur-ubur dan mengapung telungkup. Hal ini disebabkan karena posisi tubuh dalam mengapung telentang berbeda dengan gaya renang yang lainnya (Suryatna dan Suherman, 2001).

Pembelajaran renang adalah suatu proses mengubah keterampilan menggerakkan anggota badan dengan mengapung di air dan seluruh anggota badan tersebut bergerak dengan bebas. Jadi pembelajaran renang merupakan suatu usaha manusia yang dilakukan dengan tujuan membantu memfasilitasi belajar keterampilan orang lain, secara khusus pembelajaran renang merupakan upaya yang dilakukan oleh guru, instruktur dengan tujuan untuk membantu siswa agar dia belajar dengan mudah. Hal ini juga dilakukan dalam bentuk cabang olahraga salah satunya adalah renang. Pembelajaran renang merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh instruktur dalam memberikan informasi yang berkaitan dengan renang. Sebagai contoh, instruktur membantu apa kesulitan yang dialami dalam melakukan renang. Dengan demikian pembelajaran akan lebih berhasil dalam mencapai tujuan yang diinginkan oleh instruktur.

Keberhasilan mengajar berenang dalam mencapai tujuan tidak ditentukan oleh instruktur saja, melainkan juga ditentukan oleh bagaimana sebaiknya siswa belajar. Pemahaman terhadap para siswa, bagaimana mereka berkembang secara intelektual, bagaimana mereka berpikir dan bagaimana mereka belajar. Kenyataannya belajar renang membutuhkan banyak waktu, ketidaksabaran bagi pemula dan rasa takut akan tenggelam dapat mempengaruhi keterampilan renang. Hal ini merupakan tugas pelatih atau pengajar untuk menghindarinya dengan cara menciptakan suasana tenang dan menyenangkan. Dengan demikian siswa dapat melakukan gerakan renang yang baik terutama dasar renang yaitu mengapung.

Dengan berenang, anak berkesempatan untuk mengenal dan memahami lingkungannya. Melalui berenang itu pula, anak memperoleh kesempatan untuk bergerak dengan bebas, dan dalam keadaan apapun dia harus menggerakkan seluruh anggota tubuhnya, untuk tujuan agar bisa mengapung dan bergerak. Keleluasaan itu merupakan rangsangan yang luar biasa, bukan saja dari aspek fisik namun juga dari aspek mental.

Proses pembelajaran yang baik adalah dilakukan secara intensif, konsisten dan kontinyu yang tidak menimbulkan rasa jenuh pada anak didik. Maka seorang pengajar harus pandai memilih dan memberikan metode pengajaran yang sesuai dengan anak didik yang bertujuan untuk meningkatkan penguasaan teknik dalam suatu materi renang yang akan dipelajari. Upaya ini dapat dilakukan melalui metode pembelajaran renang dengan pendekatan bermain.

Pemikiran dari anak-anak pada umumnya ditujukan untuk memenuhi dorongan dari kata hatinya, yaitu mendapatkan sesuatu yang menyenangkan hatinya. Seperti kesenangan atau kegembiraan bila ia mendapatkan suatu mainan yang di khayalkannya, kesenangan bermain-main dengan teman-temannya dan sebagainya. Kesemuanya itu merupakan suatu kebutuhan dari anak-anak, untuk mendapatkan pengalaman di dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Karena setiap individu merasakan sesuatu kebutuhan, salah satu dari kebutuhan anak itu adalah kegiatan untuk bergerak. Bukankah kita mengetahui bahwa anak-anak yang sehat selalu bergerak berlari-lari, berjingkrak-jingkrak, meloncat-loncat, naik turun dan sebagainya itu memperlihatkan kepuasan, kesenangan dan kegembiraan dimana tuntutananya terpenuhi.

Frobel dalam (Syarifuddin, 1986) berpendapat bahwa "bermain itu bagi anak merupakan suatu peristiwa yang dapat memupuk dan mengembangkan kesanggupan. Baik itu kesanggupan jasmani maupun kesanggupan rohani yang menuju ke arah nilai dan sikap hidupnya." Dari pendapat tersebut maka bermain merupakan kunci anak dalam pengembangan keterampilan dalam hal bergerak. Untuk peningkatan bergerak tersebut maka bentuk-bentuk bermain harus sesuai dengan karakteristik anak, sehingga tidak menimbulkan efek yang negatif pada anak seperti takut untuk bermain.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan rancangan penelitian menggunakan pola “*one-shot study*” (Thomas dan Nelson, 1990). Rancangan penelitiannya sebagai berikut:

Perlakuan —————→ Tes

Langkah-langkah kerja dalam penelitian ini meliputi: (1) menentukan subyek penelitian yaitu usia 5–7 tahun putra dan putri yang belum mampu mengapung; (2) memberi perlakuan pada subyek menggunakan program latihan yang telah ditetapkan yaitu program latihan pembelajaran renang dengan pendekatan bermain; (3) setelah diberi perlakuan, kemudian subyek diukur kemampuan keterampilan mengapung ubur-ubur, mengapung telungkup dan mengapung telentang.

Sedangkan langkah-langkah dalam pengambilan data mencakup setelah subyek yang diberikan perlakuan dengan program pembelajaran renang selama 2 bulan dengan 3 kali pertemuan setiap minggu, subyek diberikan tes mengapung. Tes mengapung yang dilakukan ada tiga jenis tes yaitu: (1) tes mengapung ubur-ubur, (2) tes mengapung telungkup, dan (3) tes mengapung telentang (Balltore, Miller, Connor, 1990).

Pengambilan data dilakukan oleh 4 orang testor, 1 petugas sebagai pengaman di dalam kolam dan yang 3 testor lainnya sebagai pencatat data. Data berupa tanda cek (√) yang berisi bahwa subyek mampu atau tidak mampu dalam mengapung. Data diolah dengan menggunakan analisis statistik deskriptif berupa persentase (Arikunto, 2002). Dengan cara tersebut dapat diketahui proporsi dari 72 subyek yang mampu maupun tidak mampu mengapung ubur-ubur, mengapung telungkup dan mengapung telentang.

HASIL

Tabel 1. Data Hasil Tes Mengapung

No	Jumlah Testi (N)	Usia	Jenis Tes						JUMLAH	%
			UBUR-UBUR		TELUNGKUP		TELENTANG			
			MAMPU	%	MAMPU	%	MAMPU	%		
1	37	5	13	35,14	11	29,73	3	8,11	27	24,32
2	29	6	22	75,86	18	62,07	8	27,59	48	55,17
3	6	7	6	100	6	100	2	33,33	14	77,78
Jumlah	72		41	211	35	192	13	69	89	
rata-rata				70,33		63,93		23,01		52,42
%			56,94%		48,61%		18,06%		41,20%	

Dari Tabel 1 di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk usia 5–7 tahun yang mampu mengapung ubur-ubur 56,94%, mampu mengapung telungkup 48,61% dan mampu mengapung telentang 18,06%. Untuk usia 5 tahun yang mampu mengapung ubur-ubur 35,14%, mampu mengapung telungkup 29,73% dan mampu mengapung telentang 8,11%. Untuk usia 6 tahun yang mampu mengapung ubur-ubur 75,86%, mampu mengapung telungkup 62,07% dan mampu mengapung telentang 27,59. Dan untuk usia 7 tahun yang mampu mengapung ubur-ubur 100%, mengapung telungkup 100% dan mampu mengapung telentang 33,33%.

PEMBAHASAN

Kemampuan keterampilan mengapung dari anak usia 5–7 tahun berbeda-beda, anak usia 7 tahun lebih mampu dalam keterampilan mengapung dibandingkan dengan anak usia 6 dan 5 tahun. Hal ini disebabkan pertumbuhan dan perkembangan anak usia 7 tahun lebih sempurna dibandingkan dengan anak usia 6 dan 5 tahun. Anak usia 5 tahun dalam memberikan informasi yang berkaitan dengan pembelajaran renang harus banyak memberikan instruksi sampai anak tersebut memahami apa yang akan dilakukan. Tetapi untuk anak usia 7 dan 6 tahun tanpa memberikan instruksi yang banyakpun dapat dipahami oleh anak tersebut.

Untuk anak usia 5 tahun lebih banyak aktifitas dan cenderung lebih agresif, tetapi bertindak semaunya sendiri (Syarifuddin, 1986). Tetapi

anak usia 6 tahun cenderung lebih banyak bertanya dan anak untuk usia 7 tahun lebih banyak untuk diam dan menurut apa yang diinstruksikan oleh pengajar.

Dari pelaksanaan tes menggapung, ada beberapa siswa yang masih ragu dalam melaksanakan tes menggapung. Hal ini disebabkan oleh faktor usia. Usia 5 tahun lebih banyak yang tidak mampu menggapung dibandingkan dengan usia 6 dan 7 tahun. Hal ini disebabkan karena anak masih mengalami tumbuh dan berkembang untuk mencari jati dirinya sendiri (Syarifuddin, 1986).

Dari hasil analisis data, kemampuan menggapung usia 5-7 tahun berbeda-beda. Untuk usia 5 tahun kemampuan menggapung ubur-ubur 35,14%, menggapung telungkup 29,77% dan menggapung telentang 8,11%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa anak usia 5 tahun masih belum sepenuhnya memahami instruksi yang diberikan. Karena pada saat diberikan materi program latihan, anak usia 5 tahun masih suka bergurau dengan teman-temannya. Hal ini sesuai dengan pertumbuhkembangan anak usia 5 tahun, dimana masa tersebut merupakan masa anak mencari jati dirinya sendiri. Sehingga apa yang ia lakukan semauanya sendiri yang selalu bergerak, berlari, loncat dan lain-lain (Syarifuddin, 1986).

Sedangkan untuk usia 6 tahun kemampuan menggapung ubur-ubur 75,86%, menggapung telungkup 62,07% dan menggapung telentang 27,51%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menggapung anak usia 6 tahun lebih baik daripada anak usia 5 tahun, karena pertumbuhkembangan fisik atau motoriknya lebih sempurna. Sehingga pada saat diberikan materi latihan, anak usia 6 tahun lebih tanggap daripada anak usia 5 tahun. Hal ini ditunjukkan oleh anak usia 6 tahun lebih memahami dan melaksanakan instruksi yang diberikan oleh instruktur dengan cepat.

Untuk usia 7 tahun, merupakan usia yang cukup sempurna dalam pertumbuhkembangan fisik atau motorik dibandingkan dengan usia 5 dan 6 tahun. Hal ini terbukti kemampuan menggapung ubur-ubur 100%, kemampuan menggapung telungkup 100% dan kemampuan telentang 33,33%. Dari hasil tersebut menunjukkan tingkat keterampilan menggapung usia 7 tahun lebih baik daripada usia 5 dan 6 tahun. Daya pikir anak usia 7 tahun lebih baik sehingga dalam memahami dan

menerapkan apa yang diberikan oleh instruktur direspon dengan sebaik-baiknya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pembelajaran renang dengan pendekatan bermain merupakan suatu cara untuk memberikan gambaran kepada anak terutama usia 5–7 tahun. Cara tersebut digunakan sebagai motivasi dan langkah awal bahwa untuk bisa berenang anak harus mampu mengapung. Setiap orang pasti bisa mengapung dan berenang, tetapi hal tersebut bisa dilakukan dengan banyak belajar. Pembelajaran dengan pendekatan bermain bertujuan untuk melatih siswa agar berperan aktif dalam mengembangkan keterampilan mengapung. Dan sebagai seorang pengajar harus lebih banyak menerapkan sistem pembelajaran yang menyenangkan sehingga tidak terjadi rasa bosan pada anak didik. Sedangkan untuk orang tua harus memberikan motivasi kepada anaknya agar lebih giat belajar terutama dalam hal berenang.

DAFTAR PUSTAKA

- Artikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ballitore, Miller. O'Connor. 1990. *Swimming and Aquatic Today*. New York: West Publishing Company.
- De Hay, James. 1985. *The Biomechanics of Sports Technique*. third edition. New Jersey: Prentice – Hall, INC.
- Kamtomo, nDong. 1982. *Renang dan Metodik untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.
- Suryatna dan Suherman. 2001. *Renang Kompetitif (alternatif untuk SLTP)*. Jakarta: Depdiknas.
- Syarifuddin, Aip. 1986. *Olahraga Pendidikan Untuk Taman Kanak-kanak*. Jakarta: Depdikbud.
- Thomas, G. 2002. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Thomas, Jerry, R. and Nelson, Jack, K. 1990. *Reserch and Methods in Physical Activity*. second edition. New York: Human Kinetics