

BAB I

RUANG LINGKUP DAN KARAKTERISTIK PENDIDIKAN PRASEKOLAH

A. Pendahuluan

Usia prasekolah merupakan usia yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada usia ini pertumbuhan dan perkembangan intelegensi dan motorik anak berkembang cepat. Usia prasekolah termasuk masa yang tepat untuk memperkenalkan anak pada aktivitas air dan mengajarkan keahlian dasar dalam berenang. Program pembelajaran akuatik anak prasekolah bertujuan untuk memperkenalkan anak-anak kepada rasa senang terhadap aktivitas akuatik, berani mengenal risiko dalam aktivitas air, dan mengajarkan keahlian dasar berenang. Secara umum anak prasekolah tidak memiliki persiapan dalam mengembangkan pembelajaran renang sampai mereka menginjak usia empat tahun.

Program akuatik bagi anak prasekolah hendaknya tidak meninggalkan prinsip-prinsip keamanan dari risiko kecelakaan di dalam air seperti tergelincir, tenggelam, dan efek-efek kesehatan seperti *hipothermia*, sengatan sinar matahari, keracunan air, dan penyakit-penyakit menular. Pada klasifikasi usia untuk mulai memperkenalkan olahraga pada anak-anak, diketahui bahwa olahraga renang dapat mulai diajarkan pada usia antara 3-7 tahun. Menurut Bempa (2000: 35), belajar renang idealnya bisa dimulai antara usia 3-7 tahun, pada usia 10-12 tahun merupakan usia untuk spesialisasi, sedangkan usia prestasi puncak berkisar antara 16-18 tahun.

Setelah mempelajari bab ini, Anda akan memahami apakah pembelajaran akuatik itu, berapa batasan usia prasekolah, apa tujuan pembelajaran akuatik bagi siswa prasekolah, serta bagaimana hubungannya dengan pendidikan.

B. Karakteristik Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah

Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Taman kanak-kanak adalah salah satu bentuk satuan pendidikan anak usia dini pada jalur pendidikan formal yang menyelenggarakan program pendidikan bagi anak usia empat tahun sampai enam tahun.

Anak usia 4-6 tahun merupakan bagian dari anak usia dini yang berada pada rentangan usia lahir sampai 6 tahun. Pada usia ini secara terminologi disebut sebagai anak usia prasekolah. Usia 4-6 tahun, merupakan masa peka bagi anak. Anak mulai sensitif untuk menerima berbagai upaya perkembangan seluruh potensi anak. Masa peka adalah masa terjadinya pematangan fungsi-fungsi fisik dan psikis yang siap merespon stimulasi yang diberikan oleh lingkungan. Masa ini merupakan masa untuk meletakkan dasar pertama dalam mengembangkan kemampuan fisik, kognitif, bahasa, sosial emosional, konsep diri, disiplin, kemandirian, seni, moral, dan nilai-nilai agama. Oleh sebab itu dibutuhkan kondisi dan stimulasi yang sesuai dengan kebutuhan anak agar pertumbuhan dan perkembangan anak tercapai secara optimal.

Dalam proses pembelajaran akuatik, sangat terkait dengan prinsip-prinsip psikologis karena situasi dan kondisi kegiatan pembelajaran akuatik yang berbeda dengan aktivitas jasmani yang lain. Prinsip-prinsip psikologis adalah hal-hal yang sangat erat hubungannya dengan faktor-faktor kejiwaan, di mana beberapa unsur yang harus dikembangkan terhadap diri anak didik dalam mengikuti pembelajaran akuatik, agar penguasaan materi lebih efektif dan efisien adalah (1) memupuk rasa senang terhadap aktivitas akuatik, (2) memupuk keberanian, (3) meningkatkan rasa percaya diri, dan (4) meningkatkan ketekunan belajar. Program pembelajaran akuatik anak prasekolah bertujuan untuk memperkenalkan anak-anak kepada rasa senang terhadap aktivitas akuatik, berani mengenal risiko dalam aktivitas air, dan mengajarkan keterampilan dasar berenang. Pembelajaran akuatik prasekolah lebih terfokus pada pengenalan aspek motorik di air sebagai dasar keterampilan dasar berenang. Keterampilan motorik tersebut antara lain: (1) masuk ke dalam kolam renang, (2) mengapung, (3) gerakan lengan, (4) gerakan tungkai, (5) kontrol pernafasan, dan (6) renang lengkap.

Perkembangan fisik dipandang penting untuk dipahami baik secara langsung atau tidak langsung dalam mempengaruhi perilaku anak sehari-hari. Secara langsung, perkembangan fisik seorang anak akan menentukan keterampilan anak dalam bergerak. Secara tidak langsung, pertumbuhan dan perkembangan fisik akan mempengaruhi bagaimana anak ini memandang dirinya sendiri dan bagaimana dia memandang orang lain. Perkembangan fisik merupakan dasar bagi kemajuan perkembangan berikutnya.

Dengan meningkatnya perkembangan tubuh, baik menyangkut ukuran berat dan tinggi, maupun kekuatannya memungkinkan anak untuk dapat lebih mengembangkan keterampilan fisiknya, dan eksplorasi terhadap lingkungan dengan tanpa bantuan orang tua. Perkembangan sistem syaraf pusat memberikan kesiapan kepada anak untuk lebih dapat meningkatkan pemahaman dan penguasaan terhadap tubuhnya. Menurut Syamsu Yusuf (2004) menyatakan bahwa proporsi tubuh anak seperti pada usia tiga tahun rata-rata tingginya sekitar 80-90 cm, berat badan 10-13 kg; sedangkan pada usia lima tahun, tingginya sudah mencapai sekitar 100-110 cm. Tulang kakinya tumbuh dengan cepat, namun pertumbuhan tengkoraknya tidak secepat usia sebelumnya. Pertumbuhan tulang-tulangnya semakin besar dan kuat. Pertumbuhan otak pada usia lima tahun sudah mencapai 75% dari ukuran orang dewasa, dan 90% pada usia enam tahun. Pada usia ini perubahan fisiologis yang tampak antara lain: (1) pernafasan menjadi lebih lambat dan mendalam, (2) denyut jantung lebih lambat dan menetap. Adapun perkembangan fisik anak ditandai dengan berkembangnya keterampilan motorik, baik yang kasar maupun halus. Kemampuan motorik tersebut dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Kemampuan Motorik Anak Prasekolah

USIA	MOTORIK KASAR	MOTORIK HALUS
3-4 tahun	<ol style="list-style-type: none"> 1. Naik dan turun tangga 2. Meloncat dua kaki 3. Melempar bola 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan krayon 2. Menggunakan benda 3. Meniru gerakan orang
4-6 tahun	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meloncat 2. Mengendarai sepeda 3. Menangkap bola 4. Bermain olahraga 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan pensil 2. Menggambar 3. Menggunting 4. Menulis huruf cetak

(Syamsu Yusuf, 2004)

Hurlock (1998) menyatakan bahwa perkembangan motorik berarti perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang terkoordinasi. Pengendalian tersebut berasal dari perkembangan refleksi dan kegiatan massa yang ada pada waktu lahir. Implikasi perkembangan fisik di taman kanak-kanak perlu dirancang lingkungan pendidikan yang kondusif bagi perkembangan fisik anak secara optimal. Adapun perkembangan kognitif pada usia prasekolah berada pada masa *preoperasional*, yaitu tahapan saat anak belum mampu menguasai operasi mental secara logis. Operasi mental adalah kegiatan-kegiatan yang diselesaikan secara mental bukan fisik. Periode ini ditandai dengan berkembangnya representasional, atau '*symbolic function*', yaitu kemampuan menggunakan sesuatu untuk merepresentasikan sesuatu yang lain menggunakan simbol, kata-kata, *gesture*/bahasa gerak, dan benda (Syamsu Yusuf, 2004).

Melalui kemampuan di atas, anak mampu berimajinasi atau berfantasi tentang berbagai hal. Anak dapat menggunakan kata-kata, peristiwa dan benda untuk melambangkan yang lainnya. Sebagai contoh anak usia 4 tahun mungkin dapat menggunakan kata "kapal terbang" sebagai citra mental kapal terbang atau untuk melambangkan kapal terbang yang sesungguhnya. Kecerdasan berhubungan dengan memori atau daya ingat, kreativitas, dan hasil test IQ yang diperoleh seseorang, atau merupakan kemampuan menjelaskan seseorang. Menurut Piaget kecerdasan atau *intelligence* adalah unsur biologis tertentu yang beradaptasi.

Dijelaskan bahwa pencapaian biologis tersebut memungkinkan manusia untuk berinteraksi secara efektif dengan lingkungannya pada tahapan psikologis tertentu; sebagaimana dinyatakan oleh Piaget "*intelligence is one kind of biological achievement, which allows the individual to interact effectively with the environment at a psychological level*". Secara ringkas perkembangan intelektual masa prasekolah dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Deskripsi Perkembangan Intelektual Masa Prasekolah

PERIODE	DESKRIPSI
Praoperasional	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu berpikir dengan menggunakan symbol (<i>symbolic function</i>) 2. Berpikrnya masih dibatasi oleh persepsinya dan bersifat memusat (<i>centering</i>) 3. Berpikrnya masih kaku tidak fleksibel. Cara berpikrnya terfokus kepada keadaan awal atau akhir dari suatu transformasi. 4. Anak sudah mulai mengerti dasar-dasar mengelompokkan sesuatu atau dasar satu dimensi.

(Syamsu Yusuf, 2004)

Tahap perkembangan kecerdasan menurut Piaget & Inhelder (1969) mencakup empat tahap sesuai dengan perkembangan kronologis usianya, yaitu: (1) Tahap *sensorimotor* (0-2 tahun) yaitu tahapan mengenal konsep tentang objek, sebagai bagian sangat awal dari pembentukan kognisi anak, sebagai tahap penyesuaian diri terhadap dunia eksternal, penggunaan dan peniruan model; (2) Tahap *pra-operasional* (2-7 tahun) ditandai dengan berkembangnya fungsi *semiotik* dengan pembentukan simbol-simbol mental awal yang subyektif dan kongkret, dengan tiga cara penalaran anak, yaitu penalaran melalui

contoh kongkret; (3) Tahap-Operasional Kongkret (7-11 tahun) yaitu periode untuk mencapai kemampuan penanganan konsep, seperti: konservasi, hubungan serial dan ordinal, hubungan timbal-balik serta klasifikasi dua-arah; dan (4) Tahap Operasional Formal (11 tahun-dewasa) yang merupakan tahap akhir perkembangan mental anak ke arah cara berfikir yang lebih proposional.

Menurut Gardner, kecerdasan adalah "kemampuan untuk menyelesaikan berbagai masalah, dan menghasilkan berbagai produk atau jasa yang berguna dalam berbagai aspek kehidupan". Kecerdasan adalah kombinasi dari berbagai kemampuan umum dan spesifik, yang oleh Gardner disebut kecerdasan majemuk (*multiple intelligence*). Konsep ini berbeda dengan IQ yang hanya melibatkan aspek kemampuan bahasa, logika, matematika dan kadang spasial. Gardner (1983) menyebutkan individu yang berbeda memiliki kekuatan kecerdasan yang berbeda pula. Dengan kata lain, masing-masing dari kita belajar dan menghasilkan yang terbaik melalui sisi yang berbeda.

Menurut Gardner (1983: 11) paling sedikit terdapat tujuh domain kecerdasan yang dimiliki oleh semua orang termasuk anak. Ketujuh domain itu adalah: 1) kecerdasan musikal; 2) Kecerdasan kinestetik tubuh; 3) Kecerdasan visio-spasial; 4) Kecerdasan logika matematika; 5) Kecerdasan verbal bahasa; 6) Kecerdasan interpersonal; 7) Kecerdasan intrapersonal. Gardner berpendapat bahwa setiap manusia mempunyai ketujuh aspek kecerdasan ini dengan kadar yang bervariasi dan komposisi yang berbeda-beda. Seluruh aspek kecerdasan tersebut ada pada bagian otak yang berbeda dan dapat bekerja secara sendiri atau secara bersamaan.

Perkembangan sosial anak prasekolah sudah tampak jelas karena mereka sudah mulai aktif berhubungan dengan teman sebaya. Tanda-tanda perkembangan sosial adalah: (1) anak mulai mengetahui aturan-aturan, baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan bermain, (2) sedikit demi sedikit anak sudah mulai tunduk pada peraturan, (3) anak mulai menyadari hak atau kepentingan orang lain, (d) anak mulai dapat bermain bersama anak-anak lain, atau teman sebaya (*peer group*). Berikut ini adalah tahapan perkembangan psikososial anak prasekolah.

Tabel 3. Tahapan Perkembangan Psikososial

Tahapan Perkembangan	Umur	Elemen untuk Hasil Positif
<i>Trust vs Mistrust</i>	Masa bayi 0-1 tahun	Bayi membutuhkan gizi dan perawatan serta kasih sayang, tanggung jawab orangtua dan konsistensi pengasuhan dari orangtua.
<i>Autonomy vs. Shame & Doubt</i>	Masa baduta 1 - 2 tahun	Kontrol yang lebih baik terhadap diri sendiri dalam lingkungannya, mulai belajar makan, kontrol pembuangan, berpakaian. Orangtua meyakinkan bahwa anak bisa, dan menghindari terlalu bersikap melindungi
<i>Initiative vs Guilt</i>	Masa prasekolah 2 - 6 tahun	Menjalankan aktivitas diri, belajar menerima tanpa rasa salah jika tidak dapat mencapainya, imajinasi, bermain peran seperti orang dewasa. Belajar inisiatif bukan hanya meniru, terbentuknya nurani dan identitas seksual

(Erikson, 1994)

Perkembangan emosi yang sehat sangat membantu bagi keberhasilan anak belajar. Dalam rangka mengembangkan emosi anak sehat, guru-guru di taman kanak-kanak seharusnya membimbing dan mengajarkan hal-hal yang mengarah pada perkembangan emosi. Kesadaran ini diperoleh melalui pengalamannya, bahwa tidak setiap keinginannya dipenuhi oleh orang lain atau benda lain. Beberapa jenis emosi anak yang berkembang pada masa prasekolah antara lain: (1) takut, (2) cemas, (3) marah, (4) cemburu, (5) kegembiraan, kesenangan, kenikmatan, (6) kasih sayang, (7) *phobi*, (8) ingin tahu (*curiosity*) (Syamsu Yusuf, 2004: 169).

Perkembangan sosial anak sangat dipengaruhi oleh iklim sosio-psikologis keluarga. Apabila di lingkungan keluarga tercipta suasana yang harmonis, saling memperhatikan, saling membantu, terjalin komunikasi yang sehat, dan konsisten melaksanakan aturan, anak akan memiliki kemampuan atau penyesuaian sosial dalam hubungan dengan orang lain. Taman kanak-kanak merupakan tempat yang memberikan peluang kepada anak untuk belajar memperluas pergaulan sosialnya. Teori psikososial berpandangan bahwa sumber utama perkembangan anak adalah ego dalam interaksinya dengan lingkungan sekitarnya, mengingat keluarga adalah lingkungan yang langsung dan pertama. Menurut Erikson, tahapan perkembangan anak prasekolah dapat dikelompokkan: (1) anak dilahirkan dengan kecenderungan baik, (2) faktor lingkungan berperan utama dalam perkembangan anak, (3) anak berperan aktif dalam proses perkembangannya, (4) perkembangan berjalan dalam tahapan menurut umur, dan 5) tahapan perkembangan umumnya sama untuk semua anak.

C. Ruang Lingkup Pendidikan Prasekolah

Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Taman Kanak-kanak adalah salah satu bentuk satuan pendidikan anak usia dini pada jalur pendidikan formal yang menyelenggarakan program pendidikan bagi anak usia empat tahun sampai enam tahun.

Anak usia 4-6 tahun merupakan bagian dari anak usia dini yang berada pada rentangan usia lahir sampai 6 tahun. Pada usia ini secara terminologi disebut sebagai anak usia prasekolah. Perkembangan kecerdasan pada masa ini mengalami peningkatan dari 50% menjadi 80%. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian/kajian yang dilakukan oleh Pusat Kurikulum, Balitbang Diknas tahun 1999 menunjukkan bahwa hampir pada seluruh aspek perkembangan anak yang masuk TK mempunyai kemampuan lebih tinggi daripada anak yang tidak masuk TK. Masa peka adalah masa terjadinya pematangan fungsi-fungsi fisik dan psikis yang siap merespon stimulasi yang diberikan oleh lingkungan.

Masa ini merupakan masa untuk meletakkan dasar pertama dalam mengembangkan kemampuan fisik, kognitif, bahasa, sosial emosional, konsep diri, disiplin, kemandirian, seni, moral, dan nilai-nilai agama. Sesuai Standar Kompetensi Taman Kanak-kanak (2003: 7), Fungsi pendidikan Taman Kanak-kanak adalah:

1. Mengenalkan peraturan dan menanamkan disiplin pada anak;
2. Mengenalkan anak dengan dunia sekitar;
3. Menumbuhkan sikap dan perilaku yang baik;
4. Mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan bersosialisasi;
5. Mengembangkan keterampilan, kreativitas dan kemampuan anak;
6. Menyiapkan anak untuk memasuki pendidikan dasar.

Adapun tujuannya adalah membantu anak didik mengembangkan berbagai potensi baik psikis dan fisik yang meliputi moral dan nilai-nilai agama, sosial emosional, kognitif, bahasa, fisik/motorik, kemandirian dan seni untuk siap memasuki pendidikan dasar. Taman Kanak-kanak (TK) merupakan jenjang pendidikan anak usia dini (usia 6 tahun atau di bawahnya) dalam bentuk pendidikan formal. Kurikulum TK ditekankan pada pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Lama masa belajar seorang murid di TK biasanya tergantung pada tingkat kecerdasannya yang dinilai dari rapor semester. Umur rata-rata minimal kanak-kanak mulai dapat belajar di sebuah Taman Kanak-kanak berkisar 4-5 tahun sedangkan umur rata-rata untuk lulus dari TK berkisar 6-7 tahun. Ruang lingkup Kurikulum TK (2003: 7) meliputi aspek perkembangan:

1. Moral dan Nilai-nilai Agama,
2. Sosial, Emosional dan Kemandirian,
3. Kemampuan Berbahasa,
4. Kognitif,
5. Fisik/motorik, dan
6. Seni.

Tujuannya adalah meningkatkan daya cipta kanak-kanak dan memacunya untuk belajar mengenal bermacam-macam ilmu pengetahuan melalui pendekatan nilai budi bahasa, agama, sosial, emosional, fisik/motorik, kognitif, bahasa, seni, dan kemandirian. Menurut Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 Bagian Ketujuh Pasal 28, Taman Kanak-kanak merupakan Pendidikan Anak Usia Dini yang diformalkan sebelum masuk jenjang pendidikan dasar. Adapun bunyi UU Sisdiknas tersebut antara lain :

1. Pendidikan anak usia dini diselenggarakan sebelum jenjang pendidikan dasar,
2. Pendidikan anak usia dini dapat diselenggarakan melalui jalur pendidikan formal, nonformal, dan/atau informal,
3. Pendidikan anak usia dini pada jalur pendidikan formal berbentuk taman kanak-kanak (TK), raudatul athfal (RA), atau bentuk lain yang sederajat,
4. Pendidikan anak usia dini pada jalur pendidikan nonformal berbentuk kelompok bermain (KB), taman penitipan anak (TPA), atau bentuk lain yang sederajat,

5. Pendidikan anak usia dini pada jalur pendidikan informal berbentuk pendidikan keluarga atau pendidikan yang diselenggarakan oleh lingkungan.
6. Ketentuan mengenai pendidikan anak usia dini sebagaimana dimaksud pada ayat 1 – 4 diatur lebih lanjut dengan peraturan pemerintah.

Salah satu isi ruang lingkup kurikulum prasekolah tahun 2003 yaitu perkembangan kemampuan dasar yang terdiri dari kemampuan bahasa, kognitif, fisik motorik, dan seni. Pengembangan ini bertujuan untuk memperkenalkan dan melatih gerakan kasar dan halus, meningkatkan kemampuan mengelola mengontrol gerakan tubuh dan koordinasi, serta meningkatkan keterampilan tubuh dan cara hidup sehat sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat, sehat dan terampil. Pengembangan kognitif bertujuan mengembangkan kemampuan berpikir anak untuk dapat mengolah perolehan belajarnya, dapat menemukan bermacam-macam alternatif pemecahan masalah, membantu anak untuk mengembangkan kemampuan logika matematikanya dan pengetahuan akan ruang dan waktu, serta mempunyai kemampuan untuk mengelompokkan serta mempersiapkan pengembangan kemampuan berpikir teliti. Pengembangan ini bertujuan agar anak dapat dan mampu menciptakan sesuatu berdasarkan hasil imajinasinya dan mengembangkan kepekaan.

Seorang tokoh pendidikan, Piaget, menyebutkan setiap anak yang lahir sudah membawa pengetahuan tertentu dalam dirinya, kemudian fungsi pendidik adalah mencari dari lingkungan atau semesta sekitarnya “sesuatu” yang tepat dengan pengetahuan tersebut agar tercapai keseimbangan. Berikut ini standar kompetensi aspek fisik dan motorik secara lengkap.

Tabel 4. Standar Kompetensi Aspek Fisik dan Motorik TK & RA Tahun 2003

Kompetensi Dasar	:	Anak mampu melakukan aktivitas fisik secara terkoordinasi dalam rangka kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan.
Hasil Belajar	:	Dapat menggerakkan badan dan kaki dalam rangka keseimbangan, dan koordinasi
Indikator	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berjalan maju pada garis lurus, berjalan di atas papan titian, berjalan berjinjit 2. Berjalan mundur dan kesamping pada garis lurus sejauh 1-2 meter 3. Meloncat dari ketinggian 20-30 cm 4. Memanjat dan bergantung 5. Berdiri di atas satu kaki selama 10 detik 6. Berlari sambil melompat 7. Menendang bola dengan terarah 8. Merayap dan merangkak lurus ke depan 9. Bermain dengan simpai (bebas, melompat dalam simpai, merangkak dalam terowongan dari simpai, dll 10. Menirukan berbagai gerakan binatang/hewan

D. Rangkuman

1. Pada klasifikasi usia untuk mulai memperkenalkan olahraga pada anak-anak, diketahui bahwa olahraga renang dapat mulai diajarkan pada usia antara 3-7 tahun. Menurut Bempa (2000: 35) belajar renang idealnya sudah dimulai antara usia 3-7 tahun, pada usia 10-12 tahun merupakan usia untuk spesialisasi, sedangkan usia prestasi puncak berkisar antara 16-18 tahun.
2. Hurlock (1998) menyatakan bahwa perkembangan motorik berarti perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang terkoordinasi.
3. Kecerdasan adalah "kemampuan untuk menyelesaikan berbagai masalah, dan menghasilkan berbagai produk atau jasa yang berguna dalam berbagai aspek kehidupan". Kecerdasan adalah kombinasi dari berbagai kemampuan umum dan spesifik, yang oleh Gardner disebut kecerdasan majemuk (*multiple intelligence*).
4. Fungsi pendidikan Taman Kanak-kanak adalah: (1) Mengenalkan peraturan dan menanamkan disiplin pada anak, (2) Mengenalkan anak dengan dunia sekitar, (3) Menumbuhkan sikap dan perilaku yang baik, (4) Mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan bersosialisasi, (5) Mengembangkan keterampilan, kreativitas dan kemampuan yang dimiliki anak, (6) Menyiapkan anak untuk memasuki pendidikan dasar. Adapun tujuannya adalah membantu anak didik mengembangkan potensi baik psikis dan fisik yang meliputi moral dan nilai-nilai agama, sosial emosional, dan kognitif.

5. Ruang lingkup Kurikulum TK (2003: 7) meliputi aspek perkembangan: (1) Moral dan Nilai-nilai Agama, (2) Sosial, Emosional dan Kemandirian, (3) Kemampuan Berbahasa, (4) Kognitif, (5) Fisik/motorik, dan (6) Seni. Tujuannya yaitu meningkatkan daya cipta kanak-kanak dan memacunya untuk belajar mengenal bermacam-macam ilmu pengetahuan melalui pendekatan nilai budi bahasa, agama, sosial, emosional, fisik/motorik, kognitif, bahasa, seni, dan kemandirian.

BAB II TAHAPAN USIA UNTUK PEMBELAJARAN AKUATIK

A. Pendahuluan

Program pembelajaran akuatik anak prasekolah sebenarnya lebih sekedar untuk memperkenalkan anak-anak kepada rasa senang terhadap aktivitas aquatik dan berani mengenal risiko dalam aktivitas air. Pada umumnya anak prasekolah tidak memiliki persiapan untuk mengembangkan pembelajaran renang sampai mereka berusia empat tahun. Program akuatik bagi anak prasekolah hendaknya tidak meninggalkan prinsip keamanan dari risiko tenggelam dimana orang tua akan merasa khawatir terhadap anak-anak mereka dalam keikutsertaannya pada program aquatik. Pembelajaran akan menyenangkan apabila diikuti dengan proses bermain.

Program akuatik bagi anak prasekolah mulai dikenal dari Amerika Serikat. Diperkirakan 5-10 juta bayi dan anak prasekolah berpartisipasi dalam program instruksi renang formal. Program untuk anak prasekolah dikembangkan oleh organisasi seperti Komite Pencegahan Cedera Amerika (American Academic of Pediatric Commite on Injury, 1993) dan YMCA (Hicks dan Langendofer, 1986). Program ini terfokus pada penyesuaian akuatik dan keahlian renang dan termasuk didalamnya instruksi tentang keamanan air untuk para orang tua dan *lifeguard*. Mereka menyediakan kenyamanan untuk orang tua dan anak tetapi tidak dirancang untuk mengajari anak menjadi perenang handal atau untuk tetap *survive* di air secara *independen*.

Setelah mempelajari bab ini Anda akan memahami pengantar pembelajaran akuatik bagi siswa prasekolah, berapa batasan usia prasekolah, apa tujuan pembelajaran akuatik bagi siswa prasekolah, serta klasifikasi usia untuk belajar aktivitas air ?

B. Panduan Mengajar Program Renang Prasekolah

Tenggelam merupakan salah satu faktor penyebab cedera bahkan kematian pada anak-anak. Di Amerika, tenggelam rata-rata tertinggi dialami oleh anak-anak usia 1-2 tahun. Risiko-risiko kesehatan bagi bayi sampai usia prasekolah yang terlibat dalam aktivitas air meliputi *hipothermia* (Sloan, Keating, 1983), keracunan air, dan terhadap penyebaran penyakit-penyakit menular. Konsekuensi logis dari kondisi medis ini sebenarnya jarang terjadi dan secara umum dapat dikurangi dengan mengikuti pedoman keselamatan di air. Pernyataan tentang kebijakan ini muncul pada tahun 1993 oleh Akademi Amerika untuk Anak-anak (AAP) yang berjudul “ Tenggelam pada Bayi, Anak, dan Remaja” (American Academic of Pediatrics, 1993). Pernyataan kebijakan AAP pada program renang pada bayi ini adalah perbaikan dari kebijakan tahun 1985 (American Academic of Pediatrics, 1985).

Keahlian renang (seperti kemampuan untuk menunjukkan standar ayunan renang), sebaiknya tidak diberikan dahulu dalam pembelajaran renang. Tanpa latihan khusus, anak dapat menunjukkan gerakan renang yang tidak sempurna di air walaupun usia mereka baru menginjak 1 tahun. Tipe gerakan renang dari anak yang pertama kali ditunjukkan bukan dengan ayunan tradisional seperti gaya bebas, tetapi gerak dasarnya lebih mirip seperti dayungan.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa keahlian renang dapat diperoleh lebih siap pada usia 5 tahun. Meskipun beberapa anak bisa menguasainya lebih awal namun anak yang lebih muda dari 4 tahun memerlukan instruksi yang lebih lama untuk mempelajari keahlian ini dan dibatasi juga oleh kapasitas syaraf dan otot. Oleh karena itu, memiliki anak yang memulai pelajaran renangnya pada usia awal tidak berarti lebih cepat menguasai keahlian renang atau memiliki level renang yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memulainya pada umur yang lebih tua. Latihan ketahanan di air, hasilnya belum tentu signifikan untuk meningkatkan keterampilan renang anak usia ini. Korelasi antara pengukuran latihan ketahanan dengan risiko tenggelam tidak selalu sejalan. Artinya tidak ada jaminan bila anak yang sudah memiliki daya tahan yang baik di dalam air, tidak pernah akan tenggelam.

Pada beberapa kelas renang, anak-anak akan belajar menjadi baik apabila perkembangan tubuh mereka siap, memiliki motivasi, umpan balik yang positif dari instruktur/ pelatih/ guru/ orang tua, dan bila pengalaman renang mereka menyenangkan/ *enjoyable*. Jika instruktur memberikan sikap optimis dalam program, anak-anak menjadi tidak takut untuk bergabung dalam air sekalipun tanpa pengawasan. Jika anak-anak sudah kompeten dalam program renang, dalam diri mereka akan tumbuh sikap *preventive* terhadap risiko tenggelam. Program renang di atas yang diberikan pada anak usia di bawah 5 tahun secara benar dan baik akan mendapatkan hasil yang baik.

Menurut dewan renang Australia, usia prasekolah adalah seorang anak dari mulai 42 bulan sampai usia 48 bulan (Austswim, 2002). Austswim telah meneliti manfaat air dari program renang untuk anak prasekolah serta menyarankan kepada para pengajar, orang tua, dan manajemen kolam untuk memperhatikan nilai-nilai sebagai berikut:

1. Partisipasi dalam aktivitas renang sebaiknya merupakan pengalaman yang menyenangkan untuk anak prasekolah dan orang tua mereka atau pengawas.
2. Anak usia prasekolah sebaiknya dapat mempelajari fase belajar mereka sendiri dan tidak pernah dipaksa untuk terlibat dalam aktivitas air.
3. Mengenai kemampuan renang mereka, anak usia prasekolah tidak pernah aman ketika berada di dalam atau sekeliling air dan harus selalu berada di bawah pengawasan orang-orang dewasa.

Austswim mengenali bahwa petunjuk-petunjuk tersebut telah dikembangkan dengan tujuan untuk membantu para pelatih menyusun program renang bagi anak prasekolah. Program ini tidak memperkenankan tindakan paksa terlalu ketat sehingga tidak ada waktu bagi anak prasekolah untuk mengembangkan rasa percaya diri. Perlu diperhatikan pula bahwa kemampuan di air dapat meminimalisir kebutuhan pengawasan oleh orang dewasa ketika mereka bergabung dalam aktivitas renang atau di sekitar air. Petunjuk-petunjuk tersebut menegaskan kondisi untuk pendidikan renang prasekolah, namun tidak mengarahkan para pelatih bagaimana mengelola kelas. Berbagai metode yang baik dan efektif dalam pembelajaran renang telah dikembangkan.

Berikut penelitian dari dewan Austswim, petunjuk untuk program renang bayi, *toddler* (anak kecil), dan anak usia prasekolah sebagai berikut:

Tabel 5. Klasifikasi, indiator usia, indikator penampilan dan rasio guru-murid

Klasifikasi	Usia	Indikator Penampilan	Rasio guru-murid
Baru lahir	Lahir-6 bulan	Rangsang gerak	Orang tua
Bayi 1	6-12 bulan	Pengenalan air	1 : 1
Bayi 2	12-24 bulan	Awal kemandirian	1 : 1
Anak kecil 1	24-36 bulan	Gerak dasar	1 : 4
Anak kecil 2	36-42 bulan	Gerak dasar	1 : 4
Prasekolah	42-48 bulan	1. Percaya diri 2. Dasar renang	1 : 5

(Cesari *et. al.*, 2005: 3)

C. Tahap bayi (6 – 24 bulan)

Batas minimal bagi bayi usia 6-24 bulan yang ikut dalam partisipasi program renang sebaiknya berusia 6 bulan. Bayi harus dijaga dari kemungkinan menelan air karena dapat menyebabkan muntah yang sangat berisiko terhadap kesehatan bayi. Para guru, orang tua, dan pelatih sebaiknya memperhatikan berapa banyak air telah mempengaruhi bayi dan segera memindahkan bayi dari air jika mulai di luar batas. Program renang untuk bayi di bawah usia 24 bulan harus diusahakan sebagai pengenalan terhadap air (pembiasaan). Berbagai alat seperti pelindung air atau penyelamat air sebaiknya tidak digunakan terlebih dahulu. Orang tualah yang harus tetap memperhatikan bayinya baik-baik ketika berada dekat air.

Anak sebaiknya diletakkan pada situasi yang tidak berbahaya yang disediakan untuk perkembangan sosial bayi, intelektual, fisik, dan pada emosionalnya. Orang tua dan pelatih bayi bertanggung jawab untuk memastikan bahwa bayi dalam kondisi sehat ketika ikut program renang. Informasi kesehatan yang tepat tentang kondisi perenang harus tersedia dari orang tua/ pelatih sebelum bayi diterima untuk ikut program ini. Guru, orang tua/ pelatih harus senantiasa memahami kesehatan fisik dan emosi dari waktu ke waktu untuk setiap individu. Kondisi kesehatan orang tua/ pelatih sebaiknya juga dicatat terlebih dahulu untuk masukan selama program. Salah satu kompetensi guru yang melatih program renang bayi harus memperoleh sertifikat renang dari institusi atau lembaga yang terkait.

Guru harus memiliki training khusus dalam perkembangan bayi, implikasi renang, dan bagaimana bayi belajar. Guru harus menunjukkan pemahaman, kecakapan, kesabaran, dan antusiasme untuk bayi usia ini. Demikian pula untuk masalah pengetahuan, guru harus memperhatikan pendidikan mereka untuk tetap dapat mengikuti perkembangan-perkembangan baru. Paling tidak ada satu orang guru yang memiliki sertifikat terbaru dalam hal perkembangan *cardiopulmonary* untuk anak dan bayi. Bayi dapat ditempatkan untuk belajar di tingkat mereka sendiri dan jumlah peserta dalam kelas harus menjamin pengawasan dengan jarak yang dekat. Program yang terdiri dari *eksplorasi* gerakan, bentuk-bentuk permainan, dan keikutsertaan orang tua/ pelatih di berbagai aktivitas lebih diutamakan.

Pembelajaran yang spesifik untuk anak yang cepat perkembangan berenangya tidak boleh mendahului kenyamanan di air, tetapi harus dilihat dalam hubungannya dengan perkembangan *overall* mereka. Anak sebaiknya diajari melalui orang tua/ pelatih. Pembelajaran terhadap bayi dilakukan satu per satu. Kelas sebaiknya maksimal terdiri dari 8 murid. Kunci dari pembelajaran adalah bagaimana menempatkan bayi pada lingkungan yang aman demi keamanan renang dan kenyamanan. Dalam pelaksanaan pembelajaran akuatik hendaknya memperhatikan usia, gejala traumatik, dan berbagai cara untuk memperlakukan hak-hak anak yang bisa digunakan. Pada tahap ini tidak boleh ada pemaksaan.

Teknik seperti melemparkan bayi ke air dari ketinggian dan memaksa mengapung sangat tidak dianjurkan. Karena akan memunculkan pengalaman-pengalaman yang kurang menyenangkan dan menyebabkan traumatik. Hanya ketika bayi mampu menampilkan pembelajaran yang baik dalam hal respon kontrol pernafasan maka penyelaman dapat dilakukan. Penyelaman ini sebaiknya dilakukan dalam waktu singkat dan dalam jumlah yang sedikit. Sekali anak dapat secara konsisten menyelam dan memperagakan kontrol nafas yang baik maka waktunya bisa diperlama dan sering. Titik berat dalam pembelajaran ini adalah bebas dari pemaksaan, hukuman, atau ancaman. Pada kelas renang waktu yang ideal ialah tidak lebih dari 30 menit untuk bayi. Pembelajaran dengan waktu yang pendek adalah yang terbaik. Anak yang menunjukkan tanda-tanda hilangnya suhu hangat tubuh harus segera diangkat dari air, dikeringkan, dihangatkan, dan diberikan pakaian.

D. *Toddler*/ anak kecil (24 - 42 bulan)

Anak pada usia ini telah mampu mempelajari teknik-teknik dasar renang. Namun titik beratnya adalah pengertian orang tua untuk menggabungkan diri dalam program renang yang terpusat pada pengembangan keahlian dan pendidikan keamanan air melalui permainan dan aktivitas-aktivitas lainnya. Penting bagi orang tua dan pelatih mengerti hal-hal yang rasional untuk semua program renang bagi anak mereka. Program yang terdiri dari *eksplorasi* gerakan, penyesuaian air, permainan air, dan termasuk keterlibatan anak penting untuk dikembangkan kelompok ini. Pembelajaran renang dimulai dari keahlian yang spesifik dan sebaiknya tidak sampai di luar batas bagi *toddler*/ anak kecil untuk menampilkan gerakan mereka, tetapi harus dilihat dalam hubungannya dengan perkembangan menyeluruh (*overall*). Orang tua atau pelatih bertanggung jawab untuk memastikan bahwa anak dalam kondisi sehat ketika ikut program renang. Informasi kesehatan terakhir tentang kondisi awal harus didapat dari orang tua/ pelatih sebelum diterima dalam program pembelajaran akuatik. Guru dan orang tua/ pelatih harus menyadari tentang berbagai kondisi fisik dan emosi dari waktu ke waktu pada setiap individu.

Kondisi kesehatan orang tua/ pelatih juga harus dilaporkan untuk program. Guru yang melatih program renang anak kecil harus memperoleh sertifikat renang dari instansi atau lembaga yang kompeten. Guru harus sudah memiliki *training* khusus bagi perkembangan anak kecil, implikasi renang, dan bagaimana cara mengajarkannya. Guru harus menunjukkan pengertian, kecakapan, kesabaran, dan antusiasme untuk kelompok ini.

Perbandingan guru-murid harus sedikit untuk memenuhi kebutuhan anak kecil. Anak kecil membutuhkan keikutsertaan orang tua atau pelatih di air. Dalam 36 bulan, anak mungkin siap berpindah ke kelompok transisi tanpa partisipasi orang tua/ pelatih. Ini akan bergantung pada kondisi perkembangan emosi dan sosial anak serta kesiapan renang. Perbandingan maksimum guru dengan murid adalah 1 berbanding 5 agar pengawasan menjadi baik dan instruksi pelatih bisa dipertanggung jawabkan. Melihat pada kemampuan renang, tidak ada air yang aman untuk anak kecil dan mereka harus senantiasa dalam pengawasan.

Aturan tingkah laku untuk aktivitas di dalam atau sekitar air sebaiknya merupakan bagian integral dalam program renang. Dalam kondisi bagaimanapun tidak ada istilah air yang aman untuk anak kecil. Anak kecil sebaiknya belajar sejak awal bagaimana ketika berada di dalam atau sekeliling air dan harus diawasi sepanjang waktu. Masing-masing anak kecil sebaiknya diawasi tiap individu dan belajar sesuai usianya.

E. Prasekolah (42- 48 bulan)

Dewan Renang Australia (Austswim) menentukan usia prasekolah antara 42-48 bulan. Bichler dan Snowman (1993) membatasi anak prasekolah dengan usia antara 3-6 tahun. Di Indonesia, melalui Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), prasekolah adalah anak yang berusia antara 3-6 tahun. Anak prasekolah pada kelompok ini bisa memiliki kemampuan mempelajari teknik renang dasar dan ikut serta secara mandiri dalam struktur kelas.

Kemampuan berkembang dan pendidikan keamanan air dilakukan melalui permainan dan aktivitas. Penting bagi orang tua/pelatih mengerti filosofi program untuk usia ini yaitu pada pembiasaan terhadap air. Namun, tahap kematangan yang sesungguhnya menunjukkan bahwa keahlian renang dapat diperoleh lebih siap pada usia 5 tahun. Guru yang memandu program renang untuk prasekolah harus memiliki sertifikat renang terbaru dari instansi atau lembaga yang kompeten. Guru harus memiliki training khusus dalam perkembangan bayi, implikasi renang, dan bagaimana bayi belajar. Guru harus menunjukkan pemahaman, kecakapan, kesabaran, dan antusiasme untuk kelompok usia ini. Guru harus melanjutkan pendidikan mereka untuk tetap dapat mengikuti perkembangan-perkembangan baru.

Guru renang paling sedikit satu orang lainnya harus memiliki sertifikat terbaru dalam hal pembaharuan jantung dan paru-paru untuk anak dan bayi. Guru yang mengarahkan program prasekolah dengan fasilitas di luar ruangan mungkin membutuhkan untuk menyesuaikan struktur kelas dan durasi suhu udara dan air yang dapat diterima. Suhu udara dan suhu air di luar ruangan tidak dapat dikontrol. Pelatihan harus terjadwal untuk memaksimalkan keuntungan dari waktu terhangat dalam satu hari dan lama waktunya tidak boleh lebih dari 30 menit. Anak-anak harus dijaga untuk tetap aktif selama berada di air dan tidak dibiarkan duduk di pinggir dimana suhu udara yang lebih dingin dapat menyebabkan hilangnya panas tubuh.

Pembelajaran keahlian renang tidak boleh menyebabkan kejadian buruk yang menghilangkan kenyamanan dan kesejahteraan anak. Masing-masing anak prasekolah harus diperlakukan sebagai individu yang sedang berkembang usianya. Penting bagi guru, orang tua, dan pelatih memahami kebutuhan dan rasa takut yang dimiliki anak prasekolah. Mereka butuh untuk senantiasa dikuatkan. Rasa percaya begitu dibutuhkan karena tanpa rasa ini akan muncul rasa takut dan hidup tak nyaman. Aktivitas harus menyenangkan dan cocok dengan kemampuan serta umur kelompok ini. Perbandingan guru-murid harus kecil untuk memenuhi kebutuhan murid. Tidak ada istilah air yang aman untuk para murid. Murid harus senantiasa di bawah pengawasan orang dewasa. Perbandingan rendah guru-murid maksimal 1 : 5 untuk pengawasan yang lebih baik dan memenuhi kebutuhan individu murid. Renang dan program keamanan air mengacu program yang melibatkan instruktur renang dengan prinsip-prinsip keamanan air. Ini tidak meliputi pengawasan umum di lingkungan kolam renang.

1. Pengenalan program renang dan pengenalan air sebaiknya mempertimbangkan tingkat kematangan anak. Reaksi anak terhadap pendidikan renang bergantung pada beberapa faktor seperti usia, karakteristik fisik, bahasa, dan pengembangan kognitif, tingkatan sosialisasi, dan faktor emosional.
2. Atmosfer pembelajaran sebaiknya aman dan tidak menakutkan dengan perhatian dari guru-guru. Lingkungan yang bahagia dan aman menyediakan bagi murid kesempatan pengembangan sosial, intelektual fisik, dan emosi.

3. Instruksi sebaiknya datang dari guru-guru dengan kualifikasi keamanan air dan renang yang cakap. Guru sebaiknya memiliki pemahaman khusus, kecakapan, kesabaran, serta antusiasme untuk instruksi renang, dan sebaiknya dipersiapkan untuk melanjutkan pendidikan mereka untuk menggantikan yang berlaku sekarang dengan pengembangan-pengembangan baru.
4. Detail kesehatan murid harus dicatat untuk keikutsertaan. Catatan kesehatan murid yang berhubungan dengan petunjuk untuk aktivitas renang sebaiknya dilaporkan untuk memenuhi aktivitas pendidikan renang dan basis reguler yang terpakai.
5. Air dan suhu udara disediakan untuk kenyamanan maksimal. Murid tidak sebaiknya dibiarkan di air dingin atau suhu udara untuk waktu yang lama.
6. Murid sebaiknya dijaga agar tetap aktif selama di air dan tidak dibiarkan duduk di pinggirannya dimana suhu udara yang lebih dingin bisa menyebabkan panas tubuh menjadi hilang. Latihan keahlian renang tidak boleh sampai menyebabkan akibat buruk bagi kenyamanan murid. Murid dengan gejala hilangnya panas tubuh sebaiknya segera dipindahkan dari air, dikeringkan, dan diberi pakaian.
7. Pakaian yang sesuai sebaiknya dipakai murid. Pakaian yang secara khusus didesain untuk aktivitas renang sebaiknya dipakai oleh murid. Pakaian lain mungkin dipakai untuk instruksi langsung dari keahlian keamanan air.

F. Rangkuman

1. Pada umumnya anak belum siap bergabung dalam program renang yang formal sampai usia mereka mencapai empat tahun. Program akuatik tidak seharusnya dipromosikan sebagai program yang aman bagi anak prasekolah karena ada beberapa karakteristik khusus yang perlu diperhatikan dalam program ini.
2. Keterlibatan orang tua sangat dibutuhkan dalam program akuatik karena keberadaan mereka akan mengurangi perasaan kecemasan anak yang berakibat pada ketidakmaksimalan pembelajaran akuatik pada anak. Pengawasan oleh orang yang lebih dewasa dan berpengalaman sangat diperlukan untuk kelancaran program aquatik.
3. Program akuatik sebaiknya memiliki semua informasi tentang kondisi kognitif dan motorik anak, strategi perlindungan dari tenggelam, dan peran orang dewasa dalam pengawasan dan berbagai kemungkinan risiko lainnya.
4. *Hipotermia*, keracunan (alergi) air, dan penyakit menular adalah beberapa kemungkinan penyakit yang disebabkan oleh aktivitas aquatik dan tetap boleh bergabung dalam program setelah mendapat rekomendasi dari dokter.

BAB III **HAKEKAT PEMBELAJARAN AKUATIK PRASEKOLAH**

A. Pendahuluan

Program akuatik adalah segala aktivitas yang dilakukan di dalam air yang bertujuan untuk melatih anak memperoleh kemajuan potensi motorik, kognisi, afeksi, dan sosial. Akuatik atau *aquatic* ialah segala macam bentuk aktivitas air yang dapat dilakukan di sungai, danau, laut, pantai, maupun kolam renang. Adapun bentuk kegiatannya dapat berupa renang, polo air, selancar, menyelam, dayung, kano, dan beragam bentuk lainnya. Proses pembelajaran akuatik prasekolah tidak terlepas dari pengembangan potensi anak melalui tiga ranah yaitu motorik dasar (*basic psychomotor skill*), sikap (*basic attitude*), dan pemahaman (*basic understanding*). Indikator keberhasilan akuatik siswa sekolah bukan terletak pada seberapa jauh anak menempuh jarak renang atau seberapa banyak gaya renang yang dikuasai, tetapi berapa banyak indikator keterampilan yang dikuasai. Pada program akuatik prasekolah terdapat Sembilan indikator keberhasilan, masing-masing indikator terdapat 1-5 level keberhasilan. Siswa yang mampu menguasai Sembilan indikator dengan level tertinggi maka siswa tersebut dikatakan berhasil menguasai gerakan renang. Keberhasilan ini membawa dampak pada kelanjutan keterampilan berenang pada usia lanjutan (dewasa).

Setelah mempelajari bab ini Anda akan memahami hakekat pembelajaran akuatik, komponen-komponen kesiapan pembelajaran akuatik, indikator keberhasilan program akuatik bagi siswa prasekolah, dan beberapa contoh materi pembelajaran akuatik untuk prasekolah.

B. Hakekat Pembelajaran Akuatik Prasekolah

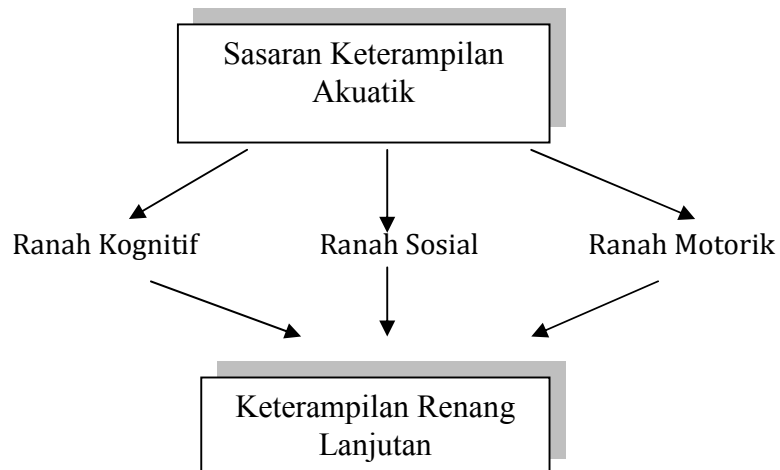
Dewan renang Australia (Austswim) menggariskan bahwa usia prasekolah adalah seorang anak dari mulai 42-48 bulan. Bichler dan Snowman (1993) membatasi anak prasekolah dengan usia antara 3-6 tahun. Anak usia prasekolah merupakan fase perkembangan individu sekitar 2-6 tahun, ketika anak mulai memiliki kesadaran tentang dirinya sebagai pria atau wanita, dapat mengatur diri dalam buang air (*toilet training*), dan mengenal beberapa hal yang dianggap berbahaya.

Di Indonesia, melalui Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), prasekolah adalah anak yang berusia 3-6 tahun. Adapun anak usia 4-6 tahun merupakan bagian dari anak usia dini yang berada pada rentangan usia lahir sampai 6 tahun. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan salah satu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai usia enam tahun, yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Tujuan PAUD adalah membantu mengembangkan seluruh potensi dan kemampuan fisik, intelektual, emosional, moral dan agama secara optimal dalam lingkungan pendidikan yang kondusif, demokratis dan kompetitif. Keberadaan PAUD memiliki nilai strategis antara lain:

1. Titik sentral strategi pembangunan sumber daya manusia dan sangat fundamental;
2. PAUD memegang peranan penting dan menentukan bagi sejarah perkembangan anak selanjutnya, sebab merupakan fondasi dasar bagi kepribadian anak;

3. Anak yang mendapatkan pembinaan sejak dini akan dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan fisik maupun mental yang berdampak pada peningkatan prestasi belajar, etos kerja, produktivitas, pada akhirnya anak akan mampu lebih mandiri dan mengoptimalkan potensi yang dimilikinya;
4. Merupakan masa *Golden Age* dari perkembangan otak manusia, maka tahap perkembangan otak pada anak usia dini menempati posisi yang paling vital yakni mencapai 80% perkembangan otak.

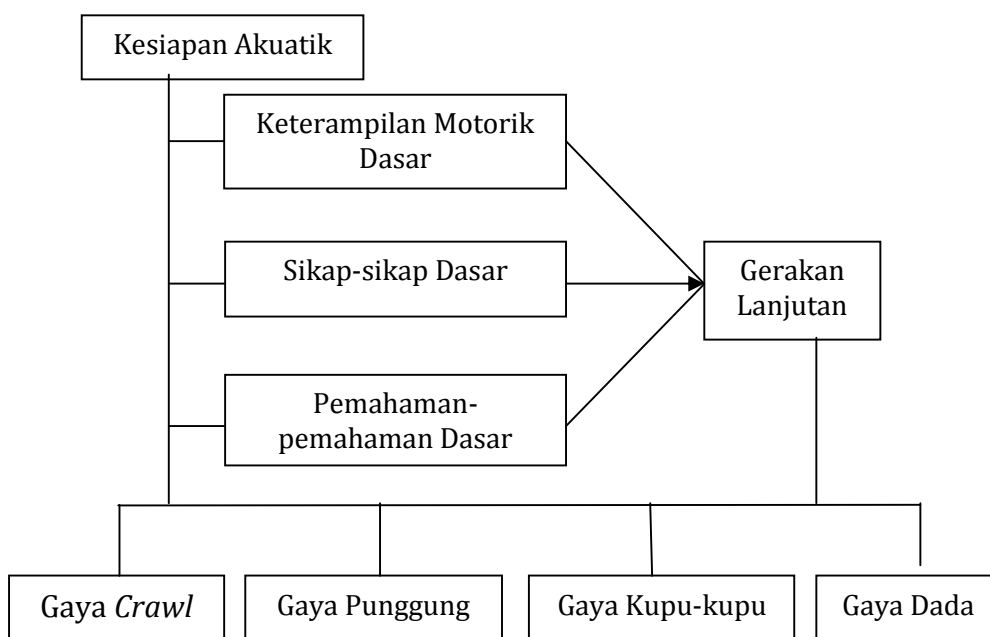
Berikut ini bagan sasaran untuk memperoleh keterampilan akuatik (Langendorfer & Bruya, 1995)



Bagan 1.
Sasaran Keterampilan Akuatik Prasekolah
(Langendorfer & Bruya, 1995: 4)

Menurut Elizabeth B. Hurlock (1998), masa prasekolah merupakan masa penuh dengan permainan, karena pada masa tersebut segala permainan menggunakan mainan. Bermain merupakan unsur yang penting untuk pertumbuhan fisik maupun perkembangan emosional, mental, intelektual dan kreativitas serta sosial. Anak yang mendapat kesempatan yang cukup untuk bermain akan menjadi orang dewasa yang kreatif dan cerdas, bila dibandingkan dengan mereka yang masa kecilnya kurang mendapatkan kesempatan bermain.

Cesari (2005) mengenali bahwa petunjuk-petunjuk tersebut telah dikembangkan dengan tujuan untuk membantu para guru menyusun program akuatik bagi anak prasekolah. Memupuk rasa senang terhadap olahraga renang merupakan tugas utama guru karena bila guru tidak bisa membangkitkan rasa senang terhadap olahraga renang tersebut. Memupuk keberanian juga termasuk unsur psikologis yang tidak kalah penting untuk diperhatikan guna menghasilkan hasil belajar yang diharapkan (Graver, 2003). Untuk itu seorang guru harus mempunyai keahlian khusus pula untuk menyajikan bahan-bahan ajar yang sistematis sehingga secara tidak disadari oleh anak, rasa takutnya mulai hilang dan memiliki keberanian. Berikut ini bagan komponen kesiapan akuatik siswa prasekolah menurut Langendorfer & Bruya (1995).



Bagan 2. Komponen-komponen Kesiapan Pembelajaran Akuatik Prasekolah (Langendorfer & Bruya, 1995: 6)

Dewan Austswim telah meneliti manfaat air dari program renang untuk anak prasekolah manfaatnya adalah (1) partisipasi dalam aktivitas renang sebaiknya merupakan pengalaman yang menyenangkan, (2) anak usia prasekolah dapat mempelajari fase belajar mereka sendiri, (3) anak usia prasekolah harus selalu berada di bawah pengajaran dan pengawasan orang dewasa.

Proses pembelajaran akuatik prasekolah tidak terlepas dari pengembangan potensi anak melalui tiga ranah yaitu motorik dasar (*basic psychomotor skill*), sikap (*basic attitude*), dan pemahaman (*basic understanding*). Indikator keberhasilan akuatik siswa sekolah bukan terletak pada seberapa jauh anak menempuh jarak renang atau seberapa banyak gaya renang yang dikuasai, tetapi berapa banyak indikator keterampilan yang dikuasai. Pada program akuatik prasekolah terdapat Sembilan indikator keberhasilan, masing-masing indikator terdapat 1-5 level keberhasilan.

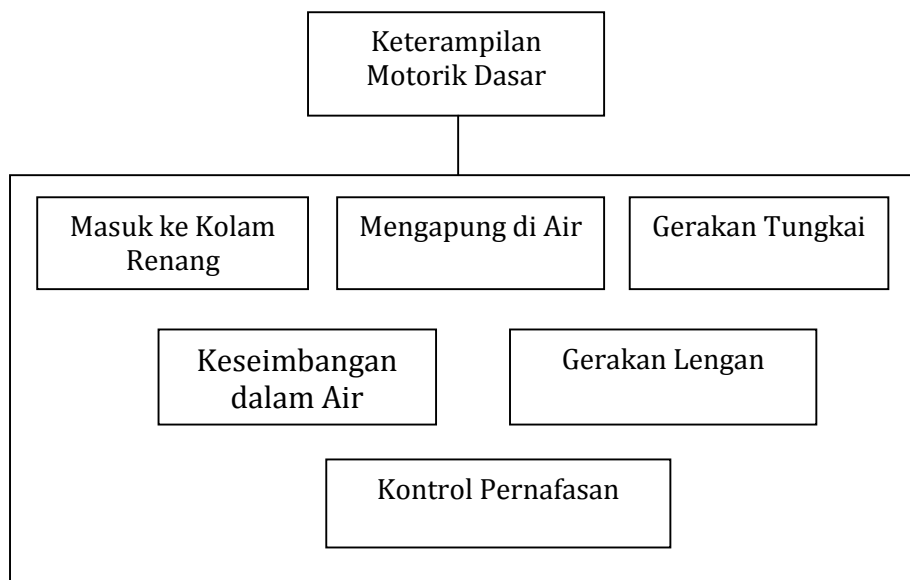
Siswa yang mampu menguasai sembilan indikator dengan level tertinggi dikatakan berhasil menguasai gerakan renang. Keberhasilan ini membawa dampak pada kelanjutan keterampilan berenang pada usia lanjutan (dewasa). Kesembilan indikator tersebut dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini.

Tabel 6. Indikator Keberhasilan Akuatik Prasekolah

Indikator	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
Pengenalan air (<i>water orientation</i>)					
Masuk kolam renang (<i>water entry</i>)					
Kontrol nafas (<i>breath control</i>)					
Mengapung (<i>buoyancy</i>)					
Posisi badan (<i>body position</i>)					
Dorongan lengan (<i>arm propulsion</i>)					
Istirahat lengan (<i>arm recovery</i>)					
Gerakan tungkai (<i>leg action</i>)					
Renang lengkap (<i>combined movement</i>)					

(Langendorfer & Bruya, 1995)

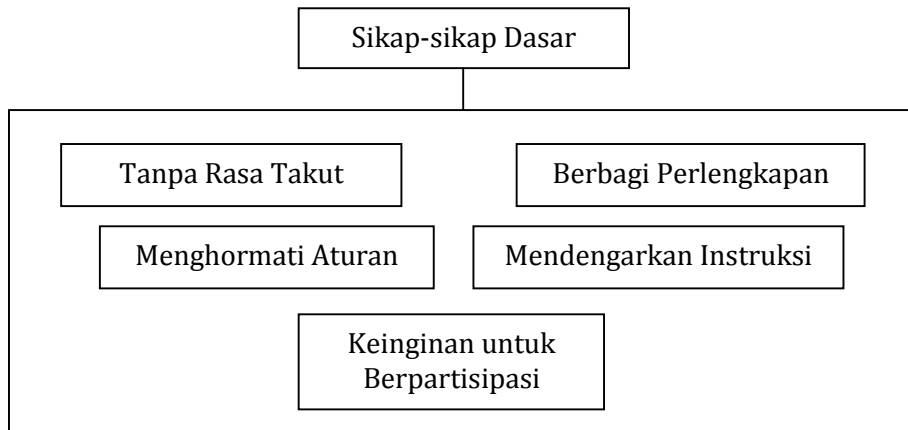
Keterampilan motorik dasar terdiri atas enam komponen, yaitu (1) masuk ke kolam, (2) mengapung, (3) gerakan tungkai, (4) keseimbangan dalam air, (5) gerakan lengan, (6) kontrol pernafasan. Komponen tersebut memiliki arti keberhasilan keterampilan motorik akuatik pada prasekolah diukur melalui enam komponen tersebut.



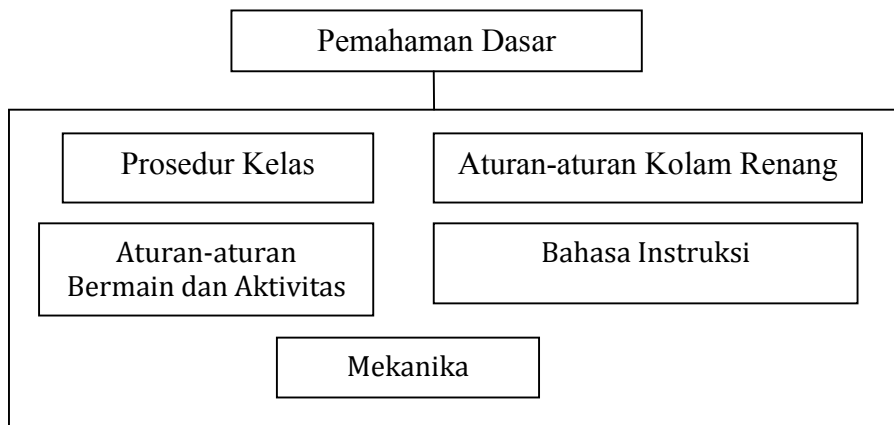
Bagan 3. Unsur-unsur Keterampilan Motorik Dasar Program Akuatik (Langendorfer & Bruya, 1995: 8)

Adapun sikap dasar dari program akuatik prasekolah memunculkan lima komponen antara lain (1) tanpa rasa takut, (2) berbagi perlengkapan, (3) menghormati aturan, (4) mendengarkan instruksi, (5) keinginan untuk berpartisipasi. Berikut ini bagan komponen motorik dan sikap-sikap dasar akuatik siswa prasekolah dan komponen pemahaman dasar.

Adapun pemahaman dasar terdiri dari (1) prosedur kelas, (2) aturan kolam renang, (3) aturan bermain, (4) bahasa instruksi, dan (5) mekanika. Komponen tersebut bermakna bahwa untuk mengukur keberhasilan pembelajaran akuatik prasekolah pada komponen sikap dan pemahaman melibatkan unsur-unsur di dalamnya.



Bagan 4. Unsur-unsur Sikap Dasar Program Akuatik
(Langendorfer & Bruya, 1995: 11)



Bagan 5. Unsur Pemahaman Dasar Program Akuatik(Langendorfer & Bruya, 1995: 11)

C. Pendekatan Pembelajaran Akuatik Prasekolah

Pendekatan pembelajaran pada pendidikan TK dan RA dilakukan dengan berpedoman pada suatu program kegiatan yang telah disusun sehingga seluruh perilaku dan kemampuan dasar yang ada pada anak dapat dikembangkan dengan sebaik-baiknya. Sesuai isi kandungan Standar Kompetensi Taman Kanak-kanak tahun 2003, pendekatan pembelajaran pada anak TK dan RA hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip berikut ini.

1. Pembelajaran berorientasi pada prinsip perkembangan anak
 - a. Anak belajar dengan baik apabila kebutuhan fisiknya terpenuhi serta merasakan aman dan tentram secara psikologis.
 - b. Siklus belajar anak selalu berulang.
 - c. Anak belajar melalui interaksi sosial dengan orang dewasa dan anak-anak lainnya.
 - d. Minat dan keingintahuan anak akan memotivasi belajarnya.
 - e. Perkembangan dan belajar anak harus memperhatikan perbedaan individu.
2. Berorientasi pada Kebutuhan Anak

Kegiatan pembelajaran pada anak harus senantiasa berorientasi kepada kebutuhan anak. Anak usia dini sedang membutuhkan upaya-upaya pendidikan untuk mencapai optimalisasi semua aspek perkembangan baik perkembangan fisik maupun psikis (intelektual, bahasa, motorik, dan sosio emosional).

3. Bermain Sambil Belajar atau Belajar Seraya Bermain

Bermain merupakan pendekatan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran pada anak usia TK dan RA. Upaya-upaya pendidikan yang diberikan oleh pendidik hendaknya dilakukan dalam situasi yang menyenangkan dengan menggunakan strategi, metode, materi/bahan dan media yang menarik serta mudah diikuti oleh anak. Melalui bermain anak diajak untuk bereksplorasi, menemukan dan memanfaatkan objek-objek yang dekat dengan anak, sehingga pembelajaran menjadi bermakna.

4. Menggunakan Pendekatan Tematik

Kegiatan pembelajaran hendaknya dirancang dengan menggunakan pendekatan tematik dan beranjak dari tema yang menarik minat anak. Tema diberikan dengan tujuan:

- a. Menyatukan isi kurikulum dalam satu kesatuan yang utuh;
- b. Memperkaya perbendaharaan kata anak. Jika pembelajaran dilakukan tematik, maka pemilihan tema pembelajaran hendaknya dikembangkan dari hal-hal yang paling dekat dengan anak, sederhana, serta menarik minat anak.

5. Kreatif dan Inovatif

Proses pembelajaran yang kreatif dan inovatif dapat dilakukan oleh pendidik melalui kegiatan-kegiatan yang menarik, membangkitkan rasa ingin tahu anak, memotivasi anak untuk berfikir kritis dan menemukan hal-hal baru. Selain itu dalam pengelolaan pembelajaran hendaknya dilakukan secara dinamis. Artinya anak tidak hanya sebagai obyek tetapi juga sebagai subyek dalam proses pembelajaran.

6. Lingkungan Kondusif

Lingkungan pembelajaran harus diciptakan sedemikian menarik dan menyenangkan sehingga anak selalu betah dalam lingkungan sekolah baik di dalam maupun di luar ruangan. Lingkungan fisik hendaknya memperhatikan keamanan dan kenyamanan anak dalam bermain. Penataan ruang harus disesuaikan dengan ruang gerak anak dalam bermain sehingga dalam interaksi baik dengan pendidik maupun dengan temannya dapat dilakukan secara demokratis. Selain itu, dalam pembelajaran hendaknya memberdayakan lingkungan sebagai sumber belajar dengan memberi kesempatan kepada anak untuk mengekspresikan kemampuan interpersonalnya sehingga anak merasa senang walaupun antar mereka berbeda (perbedaan individual). Pendidik harus peka terhadap karakteristik budaya masing-masing anak.





7. Mengembangkan Kecakapan Hidup

Proses pembelajaran hendaknya diarahkan untuk mengembangkan kecakapan hidup. Program akuatik prasekolah merupakan bentuk program aktivitas jasmani di TK dan renang merupakan salah satu wujud program akuatik yang secara teoritis memiliki banyak manfaat baik secara fisiologis dan psikologis. Reaksi anak terhadap pembelajaran akuatik bergantung pada beberapa faktor seperti usia, karakteristik fisik, bahasa, dan pengembangan kognitif, tingkatan sosialisasi, dan faktor emosional.





Pengembangan konsep kecakapan hidup didasarkan atas pembiasaan-pembiasaan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan kemampuan menolong diri sendiri, disiplin dan sosialisasi serta memperoleh keterampilan dasar yang berguna untuk kelangsungan hidupnya. Syarat-syarat pembelajaran meliputi atmosfer pembelajaran yang harus aman. Lingkungan yang bahagia dan aman menyediakan bagi murid kesempatan pengembangan sosial, intelektual fisik, dan emosi. Kunci latihan adalah titik berat yang ditempatkan dalam lingkungan yang positif menuju keamanan air, kesenangan, baru kemudian keahlian. Syarat berikutnya berupa instruksi (instruktur) sebaiknya datang dari guru-guru dengan kualifikasi keterampilan akuatik yang memadai. Guru sebaiknya memiliki pemahaman khusus, kecakapan, kesabaran, serta antusiasme untuk instruksi akuatik, dan sebaiknya dipersiapkan untuk melanjutkan pendidikan mereka untuk menggantikan yang berlaku sekarang dengan pengembangan-pengembangan baru (Cesari, 2005).

Isi materi pembelajaran akuatik disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak. Kebanyakan isi materi akuatik prasekolah berbasis permainan (Meaney & Culka, 2005). Berikut ini contoh panduan materi pembelajaran akuatik prasekolah berupa materi latihan mengapung dan latihan mengontrol nafas.

Tabel 7. Contoh Materi Latihan Mengapung

Materi	Deskripsi	Urutan Gerak
Tidak mengapung	Anak tidak bisa mengapung dan terlihat takut	 <p>Step 1</p>
Mengapung dengan pendamping	Anak mau mengapung dengan bantuan orang dewasa atau alat	 <p>Step 2</p>
Mengapung dengan komando/ instruksi	Anak mau mengapung dengan sedikit bantuan orang dewasa maupun alat	 <p>Step 3</p>
Mengapung tanpa komando/ instruksi	Anak mampu melakukan gerakan mengapung tanpa bantuan apapun	 <p>Step 4</p>







Tabel 8. Contoh Materi Latihan Mengontrol Nafas

Materi	Deskripsi	Urutan Gerak
Bernafas dengan bantuan pegangan	Anak belum berani melakukan gerakan bernafas	 <p>Step 1</p>
Bernafas dengan memasukkan muka sampai hidung masuk ke dalam air	Anak memasukkan muka, meniup udara dalam air melalui hidung, berpegangan dinding 1-4 detik	 <p>Step 3</p>
Melakukan pengulangan gerakan ambil nafas	Anak dapat melakukan gerakan meniup udara melalui hidung di dalam air	 <p>Step 4</p>
Bernafas dengan seluruh muka masuk ke dalam air dengan renang sederhana	Anak dapat melakukan gerakan bernafas dan menyelam selama 5 detik/lebih	 <p>Step 5</p>



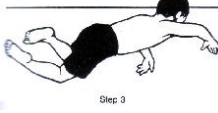
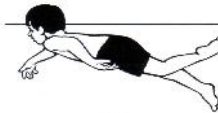
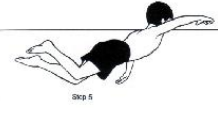
Syarat lain yang tidak kalah penting untuk mengukur kemajuan siswa adalah persiapan lembar penilaian (*assessment sheet*) akuatik. Lembar penilaian bagi siswa pra sekolah akan membantu mengukur tingkat motorik, kognisi, dan afeksi siswa (Lees, 2007). Lembar penilaian ini berlaku sebagai rapor akuatik anak dan dibuat berdasarkan kemajuan yang telah diperoleh.

Berikut ini salah satu contoh lembar penilaian anak pada komponen *water entry* beserta tingkat kemahiran renang anak:

Tabel 9. Contoh Lembar Penilaian Komponen *Water Entry*

Level	Deskripsi	Urutan Gerak
1	Anak menolak masuk ke kolam atau mau masuk ke kolam dengan pendamping	 Step 1
2	Anak mau masuk ke kolam setelah ada dukungan dari orang lain (guru/orang tua) untuk memanjat, meluncur, atau loncat ke air dengan kaki masuk ke dalam air.	 Step 2 atau  Step 4
3	Anak mau masuk ke kolam tanpa dukungan dari orang lain (guru/orang tua) untuk loncat ke air dengan kaki masuk ke dalam air.	 Step 3
4	Anak masuk ke kolam dengan gerakan start sederhana, yaitu telapak tangan, lengan, kepala, atau dada yang masuk ke dalam air dengan dukungan orang lain (guru/orang tua)	 Step 5a
5	Anak masuk ke kolam dengan gerakan start sederhana yaitu telapak tangan, lengan, kepala, atau dada yang masuk ke dalam air.	 Step 5b

Tabel 10. Contoh Lembar Penilaian Komponen Gerakan Tungkai

Level	Deskripsi	Urutan Gerak
1	Tidak ada gerakan lengan	 Step 1
2	Gerakan mengayuh untuk mendapatkan posisi apung horizontal	 Step 2
3	Gerakan naik turun lutut sampai jari kaki maksimum 90°	 Step 3
4	Gerakan naik turun lutut sampai tungkai bawah lebih dari 90°	 Step 4
5	Gerakan naik turun lutut sampai tungkai bawah lebih dari 30°	 Step 5

Lembar penilaian tersebut terdiri atas sembilan komponen penilaian, masing-masing komponen terdiri dari rentangan tingkat/level 1-5. Anak dikatakan baik gerak renangnya apabila menguasai sembilan komponen penilaian dengan level tertinggi demikian juga sebaliknya. Dengan demikian, pembelajaran akuatik prasekolah yang terprogram dengan baik akan membantu guru dan siswa memperoleh hasil belajar yang optimal.

Pembelajaran akuatik memiliki keunggulan dalam memberi arah pencapaian hasil belajar. Perkiraan wujud pembelajaran akuatik yang dapat dikembangkan terdiri dari unsur-unsur: (1) standar kompetensi, (2) RPP, (3) panduan pembelajaran & keselamatan di kolam renang.

Standar Kompetensi. Kegiatan awal pembelajaran akuatik prasekolah ialah mempersiapkan program kerja atau standar kompetensi yang dibuat dalam satu semester. Program kerja ini terdiri dari standar kompetensi, kompetensi dasar, dan indikator keberhasilan.

RPP. Rencana program pembelajaran (RPP) berisi program akuatik pada tatap muka. Satu program akuatik berlaku untuk satu kali tatap muka atau lebih. RPP terdiri dari: (1) keterampilan yang hendak dicapai, (2) fokus keterampilan, (3) aktivitas, (4) perlengkapan pendukung, dan (5) alokasi waktu. Jumlah alokasi waktu untuk tiap pertemuan disesuaikan dengan tingkat keterampilan anak, rentangan waktu belajar akuatik untuk anak prasekolah antara 25-35 menit.

Lembar penilaian (*assessment sheet*). Lembar penilaian berisi tentang umpan balik kegiatan yang telah dilakukan. Lembar penilaian ini kelak berfungsi sebagai rapor anak dalam keikutsertaannya di program akuatik yang berisi tahapan-tahapan perkembangan keterampilan akuatik dari tingkat rendah (*water adjustment*) ke tingkat tinggi/mahir (*combined movement*). Tingkatan keterampilan tersebut antara lain : (1) pengenalan air (*water adjustment*), (2) masuk kolam (*water entry*), (3) kontrol nafas (*breath control*), (4) mengapung (*buoyancy*), (5) posisi badan (*body position*), (6) dorongan lengan (*arm propulsion*), (7) istirahat lengan (*arm recovery*), (8) gerakan tungkai (*leg action*), (9) renang lengkap (*combined movement*).

Dewan Austswim telah meneliti manfaat dari aktivitas program renang anak prasekolah serta menyarankan kepada para pengajar, orang tua, dan manajemen kolam untuk memperhatikan nilai-nilai sebagai berikut:

1. Partisipasi dalam aktivitas renang sebaiknya merupakan pengalaman yang menyenangkan untuk anak prasekolah dan orang tua;
2. Anak usia prasekolah sebaiknya dapat mempelajari fase belajar mereka sendiri dan tidak pernah dipaksa untuk terlibat dalam aktivitas air;
3. Mengenai kemampuan renang mereka, anak prasekolah tidak pernah aman ketika berada di dalam kolam renang dan harus selalu berada dalam pengawasan orang-orang dewasa.

Austswim mengenali bahwa petunjuk-petunjuk tersebut telah dikembangkan dengan tujuan untuk membantu para pelatih menyusun program renang bagi anak prasekolah. Program ini tidak memperkenankan tindakan paksa sehingga tidak ada waktu bagi anak prasekolah untuk mengembangkan rasa percaya diri. Perlu diperhatikan pula bahwa kemampuan di air dapat meminimalisir kebutuhan pengawasan oleh orang dewasa ketika mereka bergabung dalam aktivitas renang atau di sekitar air. Petunjuk-petunjuk tersebut menegaskan kondisi untuk pendidikan renang prasekolah, namun tidak mengarahkan para pelatih bagaimana mengelola kelas. Berbagai metode yang baik dan efektif dalam pembelajaran renang telah dikembangkan.

D. Penilaian Keterampilan Renang Anak Prasekolah

Adapun penilaian dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain melalui pengamatan. Pengamatan dilakukan untuk mengetahui perkembangan dan sikap anak yang dilakukan dengan mengamati tingkah laku anak dalam kehidupan sehari-hari secara terus menerus (Standar Kompetensi TK & RA, 2003). Berbagai alat penilaian yang dapat digunakan untuk memperoleh gambaran perkembangan kemampuan dan perilaku anak, dapat dikemukakan berikut ini:

1. Portofolio, yaitu penilaian berdasarkan kumpulan hasil kerja anak yang dapat menggambarkan sejauhmana ketrampilan anak berkembang.
2. Unjuk kerja (*Performance*) merupakan penilaian yang menuntut anak untuk melakukan tugas dalam perbuatan yang dapat diamati, misalnya praktek menyanyi, **olahraga**, memperagakan sesuatu.
3. Penugasan (*Project*) merupakan tugas yang harus dikerjakan anak yang memerlukan waktu yang relatif lama dalam pengerjaannya. Misalnya melakukan percobaan menanam biji.
4. Hasil karya (*Product*) merupakan hasil kerja anak setelah melakukan suatu kegiatan.

Salah satu syarat penting untuk mengukur kemajuan renang siswa prasekolah adalah persiapan lembar penilaian (*assessment sheet*). Lembar penilaian bagi siswa prasekolah akan membantu mengukur tingkat fisik, motorik, kognisi, afeksi, dan sosial siswa (Lees, 2005).

Lembar penilaian terdiri atas Sembilan komponen penilaian, masing-masing komponen terdiri dari rentangan tingkat/level 1-5. Anak dikatakan baik gerak renangnya apabila menguasai sembilan komponen penilaian dengan level tertinggi demikian juga sebaliknya. Secara umum yang dimaksud dengan instrumen adalah suatu alat yang karena memenuhi persyaratan akademis maka dapat dipergunakan untuk mengukur suatu obyek ukur atau mengumpulkan data suatu variabel.

Instrumen diartikan sebagai alat untuk mengumpulkan data mengenai variabel-variabel penelitian untuk kebutuhan penelitian. Pada dasarnya instrumen dapat dibagi menjadi dua macam, yakni tes dan non-tes. Yang termasuk kelompok tes, misalnya tes prestasi belajar, tes inteligensi, tes bakat, tes keterampilan; sedangkan yang termasuk non-tes misalnya pedoman wawancara, angket/kuesioner, pedoman observasi, daftar cocok (*check list*), skala sikap, dan skala penilaian. Untuk mengukur keterampilan renang anak usia prasekolah, maka digunakan instrumen tes yang seringkali berupa serangkaian latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau motorik yang dimiliki oleh individu. Ada beberapa alasan mengapa tes perlu dilakukan, yaitu:

1. Mengklasifikasikan peserta didik;
2. Mendiagnosa kebutuhan dan kelemahan peserta didik;
3. Evaluasi pembelajaran;
4. Evaluasi program;
5. *Marking/griding*;
6. Alat pembelajaran; dan
7. Prediktor penelitian.

Dalam menyusun instrumen tes perlu diperhatikan empat konsep mendasar yang ada, yaitu *Validitas, Reliabilitas, Obyektifitas, dan Norma*. Valid berarti instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa saja yang seharusnya diukur, reliabel berarti instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama pula (Sugiyono, 2006). Pada pengukuran keterampilan renang prasekolah maka menggunakan validitas konstruk (*construct validity*) dan validitas isi (*content validity*). Instrumen yang mempunyai validitas isi adalah instrumen yang berbentuk tes dan sering digunakan untuk mengukur prestasi belajar (contoh: prestasi belajar renang). Untuk menyusun instrumen renang prasekolah, instrumen disusun berdasarkan komponen-komponen dasar dalam berenang. Komponen dasar berenang antara lain :

1. Pengenalan air/*water orientation*
2. Masuk kolam renang/*water entry*
3. Kontrol nafas/*breath control*
4. Mengapung/*buoyancy*
5. Posisi badan/*body position*
6. Dorongan lengan/*arm propulsion*
7. Istirahat lengan/*arm recovery*
8. Gerakan tungkai/*leg action*
9. Renang lengkap/*combined movement*.

E. Panduan Pembelajaran Akuatik Prasekolah

Menurut Cesari (2005), bahwa usia prasekolah adalah usia anak antara 42-48 bulan. Bichler dan Snowman (1993) membatasi anak prasekolah dengan usia antara 3-6 tahun. Di Indonesia, melalui Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), prasekolah adalah anak yang berusia antara 3-6 tahun. Pendidikan Anak Usia Dini adalah salah satu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai usia enam tahun, yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak.

Anak prasekolah pada kelompok ini bisa memiliki kemampuan mempelajari teknik renang dasar dan ikut serta secara mandiri dalam struktur kelas. Kemampuan berkembang dan pendidikan keamanan air dilakukan melalui permainan dan aktivitas. Guru yang memandu program renang untuk prasekolah harus memiliki sertifikat renang terbaru dari instansi atau lembaga yang kompeten. Selain itu wajib mengikuti training khusus dalam tumbuh kembang anak, implikasi renang, dan bagaimana anak prasekolah belajar. Guru yang mengarahkan program prasekolah dengan fasilitas di dalam air perlu menyesuaikan struktur kelas dan temperatur air kolam yang dapat diterima. Pembelajaran harus terjadwal untuk memaksimalkan keuntungan yang bisa diperoleh dengan memilih waktu pagi hari dan lama waktunya tidak boleh lebih dari 30 menit. Siswa prasekolah harus dijaga untuk tetap aktif selama berada di air dan tidak dibiarkan duduk di pinggir dimana suhu udara yang lebih dingin dapat menyebabkan hilangnya panas tubuh.

Masing-masing siswa prasekolah harus diperlakukan sebagai individu yang sedang berkembang usianya. Penting bagi guru, orang tua, dan pelatih memahami kebutuhan dan rasa takut yang dimiliki anak prasekolah. Mereka butuh untuk senantiasa dikuatkan aspek psikologisnya. Rasa percaya diri begitu dibutuhkan karena tanpa rasa ini akan muncul rasa takut dan hidup tak nyaman. Aktivitas harus menyenangkan dan cocok dengan kemampuan serta umur. Perbandingan guru-murid maksimal 1:5 untuk pengawasan yang baik dan memenuhi kebutuhan individu murid. Renang dan program pembelajaran akuatik sejenis mengacu pada program yang melibatkan instruktur renang dengan prinsip-prinsip keamanan air. Hal ini tidak meliputi pengawasan umum di lingkungan kolam renang. Pengenalan pembelajaran akuatik dan pembiasaan terhadap air sebaiknya mempertimbangkan tingkat kematangan anak.

Reaksi anak terhadap pembelajaran akuatik bergantung pada beberapa faktor seperti usia, karakteristik fisik, bahasa, dan pengembangan kognitif, tingkatan sosialisasi, dan faktor emosional (Cesari, 2005: 53) sehingga pembelajaran akuatik disesuaikan tingkat pertumbuhan dan perkembangan usia. Dalam program akuatik atmosfer pembelajaran sebaiknya aman dan tidak menakutkan dengan perhatian dari guru-guru. Lingkungan yang bahagia dan aman menyediakan bagi murid kesempatan pengembangan sosial, intelektual fisik, dan emosi. Lingkungan latihan sebaiknya bersifat individual sesuai kemampuan masing-masing murid.

Kunci latihan adalah titik berat yang ditempatkan dalam lingkungan yang positif menuju keamanan air, kesenangan, dan keahlian. Instruksi sebaiknya datang dari guru-guru dengan kualifikasi keamanan di air dan renang yang cakap. Guru sebaiknya memiliki pemahaman khusus, kecakapan, kesabaran, serta antusiasme untuk instruksi akuatik, dan sebaiknya dipersiapkan untuk melanjutkan pendidikan mereka untuk menggantikan yang berlaku sekarang dengan pengembangan-pengembangan baru. Peserta didik sebaiknya tidak dibiarkan di dalam air dingin atau suhu udara untuk waktu yang lama namun dijaga agar tetap aktif selama di air dan tidak dibiarkan duduk di pinggiran dimana suhu udara yang lebih dingin bisa menyebabkan panas tubuh menjadi hilang. Pembelajaran akuatik tidak boleh sampai menyebabkan akibat buruk bagi kenyamanan murid.

Dalam proses pembelajaran akuatik, sangat terkait dengan prinsip-prinsip psikologis karena situasi dan kondisi kegiatan pembelajaran akuatik sangat jauh berbeda dengan cabang-cabang olahraga lain. Pada umumnya kegiatannya diadakan di darat dengan situasi dan kondisi yang sesuai dengan kebiasaan sehari-hari seperti berjalan dan berlari, sedangkan dalam cabang olahraga renang dilakukan pada situasi dan kondisi alam yang berbeda dari kehidupan manusia sehari-hari. Prinsip-prinsip psikologis adalah hal-hal yang sangat erat hubungannya dengan faktor-faktor kejiwaan. Ada beberapa unsur yang harus dikembangkan terhadap diri anak didik dalam mengikuti pembelajaran akuatik agar penguasaan materi lebih efektif dan efisien, seperti:

1. Memupuk rasa senang terhadap olahraga renang;
2. Memupuk keberanian;
3. Meningkatkan rasa percaya diri; dan
4. Meningkatkan ketekunan belajar.

Memupuk rasa senang terhadap olahraga renang merupakan tugas utama guru karena bila guru tidak bisa membangkitkan rasa senang terhadap olahraga renang tersebut, mustahil anak akan mau mengikuti pembelajaran renang. Mereka mau belajar renang karena tertarik akan manfaatnya baik ditinjau dari kesehatan maupun dari segi rekreasi sebagai pengisi waktu luang. Di samping itu, bagi mereka yang berbakat dapat pula dilanjutkan menjadi olahragawan renang berprestasi di tingkat nasional, regional, dan tingkat internasional. Bila rasa senang ini sudah tertanam dalam dirinya, mereka tanpa disadari tidak akan merasakan dinginnya air, tidak merasakan susahnyanya menguasai gerakan-gerakan renang yang dipelajari serta lamanya waktu untuk menguasai gerakan-gerakan tersebut. Agar anak selalu menyenangkan olahraga renang ini, guru harus mampu menyajikan bahan-bahan pelajaran dengan bermacam-macam variasi sehingga membuat anak tidak cepat jenuh. Variasi bahan ajar yang sifatnya gembira sangat dibutuhkan selama pembelajaran.

Memupuk keberanian juga termasuk unsur psikologis yang tidak kalah penting untuk diperhatikan guna menghasilkan hasil belajar yang diharapkan (Graver, 2003). Bila seorang anak yang tidak berani masuk kolam, apalagi disuruh memasukkan bagian muka atau kepalanya ke dalam air, tentunya ia akan mendapat kendala.

Unsur percaya diri sangat dibutuhkan oleh seseorang di manapun berada dan dalam melakukan pekerjaan apa saja, namun terlalu percaya diri juga tidak baik. Percaya diri di sini adalah anak harus yakin akan kemampuannya untuk melakukan sesuatu yang orang lain juga bisa melakukannya. Untuk dapat belajar renang anak harus mempunyai rasa percaya diri karena guru hanya terbatas memberi arahan sampai seorang anak bisa meluncur, mengapung, dan berenang. Sebelum belajar renang dengan gaya yang sesungguhnya, terlebih dahulu anak perlu belajar tentang dasar-dasar renang, yaitu bagaimana cara mengatur napas ketika berada dalam air, cara mengapung, dan meluncur di air. Beberapa teknik dasar renang yang paling penting antara lain bernapas di dalam air, mengapung, dan meluncur.

Pernapasan di dalam air adalah bagaimana mengatur proses pengambilan udara (menghirup udara di atas permukaan air), dan mengeluarkan udara di atas atau di dalam air. Keterampilan berikutnya adalah cara mengapung. Mengapung di air merupakan modal dasar untuk dapat berenang dengan baik. Posisi tegak, telungkup, dan telentang. Daya apung tubuh berhubungan dengan kandungan lemak tubuh. Seorang yang memiliki kandungan lemak tubuh banyak memiliki daya apung yang lebih baik. Meluncur dengan cepat adalah faktor penting yang harus diupayakan. Gerakan meluncur dapat dilakukan dengan baik apabila hambatan ke depan semakin kecil. Hambatan meluncur tergantung pada posisi badan membentuk sudut dengan permukaan air. Semakin besar sudut (mendekati 90°), semakin besar hambatan yang terjadi.

F. Rangkuman

1. Program akuatik adalah segala aktivitas yang dilakukan di dalam air yang bertujuan untuk melatih anak memperoleh kemajuan potensi motorik, kognisi, afeksi, dan sosial salah satunya melalui gerakan renang.
2. Keterampilan motorik dasar terdiri atas enam komponen yaitu (1) masuk ke kolam, (2) mengapung, (3) gerakan tungkai, (4) keseimbangan dalam air, (5) gerakan lengan, (6) kontrol pernafasan. Komponen tersebut memiliki arti bahwa keberhasilan keterampilan motorik akuatik pada siswa prasekolah diukur melalui keenam komponen tersebut.
3. Tingkatan keterampilan renang siswa prasekolah tersebut antara lain:
 - a. pengenalan air (*water adjustment*)
 - b. masuk kolam (*water entry*)
 - c. kontrol nafas (*breath control*)
 - d. mengapung (*buoyancy*)
 - e. posisi badan (*body position*)
 - f. dorongan lengan (*arm propulsion*)
 - g. istirahat lengan (*arm recovery*)
 - h. gerakan tungkai (*leg action*), dan
 - i. renang lengkap (*combined movement*).
4. Prinsip-prinsip psikologis adalah hal-hal yang sangat erat hubungannya dengan faktor-faktor kejiwaan, di mana beberapa unsur yang harus dikembangkan terhadap diri anak didik dalam mengikuti pembelajaran akuatik agar penguasaan materi lebih efektif dan efisien.

BAB IV

KAIDAH KESELAMATAN DI KOLAM RENANG

A. Pendahuluan

Kecelakaan di kolam renang dapat terjadi pada semua orang, baik yang sudah bisa berenang apalagi yang belum bisa berenang. Salah satu jenis kecelakaan yang sering terjadi di kolam renang adalah tenggelam dan merupakan salah satu risiko terbesar dalam aktivitas renang. Berawal dari kegiatan berenang ini terjadi kemungkinan cedera, kram, tenggelam hingga sampai pada kematian. Di samping itu banyak terjadi pula kasus-kasus risiko kesehatan akibat keikutsertaan siswa pada pembelajaran renang. Risiko-risiko kesehatan tersebut antara lain meliputi *hypothermia*, keracunan air, dan kemungkinan penyebaran penyakit-penyakit menular. Kejadian ini merupakan masalah serius yang dapat mengancam kesehatan dan keselamatan perenang.

Mengurangi kemungkinan tenggelam atau jenis cedera air lainnya merupakan tanggung jawab bersama antara guru, instruktur renang, orang tua, dan *lifeguard*. Namun, membekali diri dengan kemampuan pengetahuan keamanan dan penyelamatan merupakan sebuah tindakan bijaksana. Mengapa demikian, karena kecelakaan air seperti tenggelam dapat diatasi dengan standart minimal penyelamatan yang dimiliki oleh masing-masing individu. Saat ini dirasa belum banyak tempat yang memadai untuk mengajarkan bagaimana anak-anak khususnya, memiliki pengetahuan tentang keamanan dan penyelamatan di air.

Setelah mempelajari bab ini, Anda akan memahami kaidah-kaidah keselamatan di kolam renang yang penting bagi kelancaran proses pembelajaran akuatik siswa prasekolah, bagaimana melakukan pertolongan pertama pada korban di kolam renang, dan langkah-langkah efektif yang bisa dilakukan pendidik dalam mendampingi peserta didik di kolam renang.

B. Aturan Dasar untuk Keselamatan di Kolam Renang

Lifeguard adalah suatu profesi dalam bentuk keterampilan khusus sebagai pertolongan terhadap kecelakaan yang terjadi selama di air (kolam renang). Di Amerika melalui lembaga *Swimming Teaching Association* (STA) yang berdiri sejak 1932, telah diberikan perhatian khusus kepada profesi *lifeguard* karena mampu menampilkan keterampilannya secara baik yang memungkinkan menjadi sebuah profesi. Kematian disebabkan air yang masuk ke saluran pernapasan sehingga otak kekurangan oksigen.

Aktivitas renang membawa konsekuensi terjadinya kecelakaan di kolam renang dan tenggelam merupakan risiko terbesar. Mengantisipasi keadaan bahaya dalam aktivitas renang merupakan tindakan preventif yang perlu disiapkan oleh siapa saja yang akan melakukan aktivitas renang. Tindakan pencegahan dilakukan untuk meminimalisir kemungkinan risiko yang lebih parah yaitu kematian. Beberapa kasus menggambarkan kejadian tenggelam akibat pengawasan yang lemah, fasilitas yang kurang memadai, dan yang paling penting karena kegagalan dalam penanganan kasus darurat selama di kolam renang. Salah satu cara untuk mengurangi risiko kecelakaan adalah membekali diri dengan keterampilan berenang.

Menurut Spengler (2001: 12), manajemen risiko patut diterapkan dan dikembangkan dan merupakan salah satu langkah preventif dalam aktivitas akuatik. Langkah-langkah tersebut antara lain: *Pertama*, memiliki jumlah *lifeguard* (pengawas kolam) sesuai dengan lebar/luas kolam renang dan jumlah rata-rata pengunjung setiap hari. pengawas diharapkan menempatkan diri pada pos penyelamat di area kolam renang yang disediakan dalam bentuk kursi tinggi agar mudah pemantauan. Keberadaan jumlah kursi tinggi wajib dimiliki kolam renang sebagai salah satu syarat operasional kolam renang. Jumlah kursi tinggi disesuaikan dengan lebar/luas kolam renang. Selain itu pengawas juga harus berada di dalam tempat pemantauan dan dilarang untuk meninggalkan tempat kecuali ada lebih dari satu penjaga. Pihak kolam renang seharusnya juga merencanakan sistem manajemen perekrutan pengawas kolam dan dengan biaya yang mencukupi.

Kedua, setiap kolam renang harus memiliki alat fasilitas pertolongan yang memadai dan berada pada tempat strategis untuk melakukan pertolongan. Alat fasilitas tersebut antara lain: pelampung, pelampung/ban yang diikat tali, tali/tambang plastik, tongkat dari kayu atau alumunium. Alat pertolongan tersebut diletakkan di tempat kursi life guard dengan maksud untuk memudahkan pertolongan bila terjadi kecelakaan di kolam renang. Ruang darurat juga diperlukan untuk menampung korban beserta dipan, selimut dan ketersediaan obat-obatan untuk pertolongan pertama. *Ketiga*, setiap kolam renang harus terdapat sistem prosedur komunikasi bila terjadi keadaan darurat.

Dalam hal ini peran karyawan kolam renang (bukan *lifeguard*) harus dilatih untuk menangani situasi darurat dengan cepat. Kemana dan bagaimana melakukan komunikasi mengatasi situasi darurat seperti ini. Sehingga sarana komunikasi yaitu telepon harus tersedia dengan tempat yang mudah dijangkau. Sesuai catatan *Committee on injury, violence and poison prevention, American Academy of Pediatrics*, di negara maju seperti Amerika Serikat, 15% dari anak sekolah mempunyai risiko meninggal akibat tenggelam dalam air. Ini dihubungkan dengan perubahan musim. Pada musim panas anak-anak lebih tertarik bermain di kolam renang, danau, sungai, dan laut karena mereka menganggap bermain air sama dengan santai sehingga mereka lupa terhadap tindakan pengamanan.

Di Indonesia, banyak tersiar berita tentang anak yang mengalami kecelakaan di kolam renang. Keadaan Indonesia yang dikelilingi air, baik lautan, maupun sungai, tidak mustahil banyak terjadi kecelakaan dalam air seperti hanyut dan terbenam yang belum diberitahukan dan ditanggulangi dengan baik. Kejadian hampir tenggelam (*near drowning*), 40% terjadi pada sebagian besar anak laki-laki untuk semua kelompok usia dan umumnya terjadi karena kurang atau tidak adanya pengawasan orangtua dan orang yang lebih dewasa (Hutchison JS, 1997: 232-9). Beberapa faktor lainnya yang menyebabkan kejadian hampir tenggelam pada anak adalah tidak ada pengalaman/ketidakmampuan berenang, bernapas terlalu dalam sebelum tenggelam, penderita epilepsi, pengguna obat-obatan dan alkohol, serta kecelakaan perahu mesin dan perahu dayung.

Sebagai contoh dari Palmer (2005: 64), data yang dikumpulkan dari *American Foundation for Aquatic Injury Prevention* sepanjang tahun 2005, menyebutkan bahwa 70% korban tenggelam kemudian meninggal, karena tidak adanya pengawasan (*lifeguard*) dan waktu tenggelam yang melebihi 5 menit. Sedangkan 90 - 95% korban tenggelam di hampir semua kolam renang, secara umum karena tidak adanya pengawas kolam (*lifeguard*). Berdasarkan tempat, 70 % korban tenggelam terjadi di kolam renang umum, dan 20-25% korban tenggelam terjadi di kolam renang pribadi (*private pool*). Dengan adanya keberadaan pengawas kolam renang (*lifeguard*), **mampu menekan angka kematian karena tenggelam sampai tinggal menjadi 40% pada tahun berikutnya.**

Keberadaan *lifeguard*, sudah menjadi keharusan bagi setiap kolam renang di manapun berada. Namun ironis, beberapa kolam renang di Indonesia belum memiliki jumlah *lifeguard* profesional yang semestinya selalu berada di kolam renang dengan tugas utama menjadi pengawas, penolong, dan mampu menciptakan rasa aman dan nyaman. Selain itu belum ada agenda rutin dari pengurus cabang olahraga atau dari lembaga terkait untuk memberikan pelatihan keterampilan secara kontinyu bagi *lifeguard*. Secara luas peran *lifeguard* dapat di perlukan bukan hanya di kolam renang saja, tetapi berlaku juga di pantai, laut, danau, sungai, dan lain sebagainya. Di Indonesia jumlah *lifeguard* masih sangat minim, kebanyakan mereka berasal dari tim *Search and Rescue* (SAR), dan marinir AL. *Lifeguard* juga bukan satu-satunya faktor penentu keselamatan di kolam renang.

Faktor lain yang tidak kalah pentingnya adalah, lengkapnya sarana prasarana pertolongan seperti pelampung, kursi duduk yang tinggi dan berada di sekeliling kolam renang, tali, dan ruang pertolongan yang nyaman. Juga diperlukan kamera yang berada di sekitar kolam renang maupun di dalam kolam renang untuk memantau perenang. Keberadaan lingkungan yang bersih dan sehat, juga merupakan faktor penting dalam menghindari kemungkinan tenggelam. Melalui program pendidikan jasmani anak berkesempatan untuk mengenal aturan-aturan dasar keamanan di air.

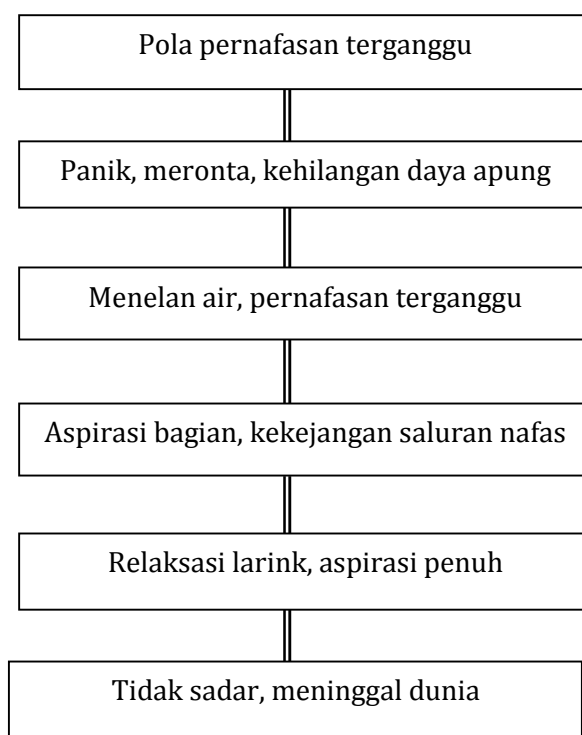
Menurut Dougherty (1990), terdapat tiga aturan dasar atau rambu-rambu keamanan dalam kegiatan berenang yang ditujukan untuk menghindari kemungkinan tenggelam atau cedera di air. *Pertama*, hindari berenang sendirian. Berenang yang terbaik adalah secara berkelompok atau dengan teman sehingga bila terjadi hal-hal yang mengkhawatirkan ada orang terdekat yang dapat memberi bantuan atau meminta pertolongan lebih lanjut. *Kedua*, ketahui kedalaman kolam renang. Pada umumnya kolam renang memiliki papan tulisan yang memperlihatkan tingkat kedalaman kolam. Misalnya kolam renang dengan panjang 50 meter berbentuk cekung dimana tempat terdalam adalah di bagian tengah kolam sedalam 2,3 meter dan tempat terdangkal adalah di kedua sisi kolam sedalam 1 meter. Pada kolam renang pemanasan atau kolam renang mini, biasanya tingkat kedalaman kolam merata yaitu sedalam 1 meter. *Ketiga*, gunakan jaket pelampung (*life jacket*). Untuk perlindungan diri baik ketika berada di dalam kolam renang atau ketika di perairan luas gunakan selalu jaket pelampung. Pelampung ini akan melindungi tubuh dari kemungkinan tenggelam

karena di desain untuk mengapung. Pelampung tidak hanya wajib digunakan bagi mereka yang belum bisa berenang saja, namun juga bagi mereka yang sudah mahir berenang namun berada di dalam atau di sekitar kolam untuk waktu yang lama (misalnya: *lifeguard*).

Manajemen risiko patut diterapkan dan dikembangkan dan merupakan salah satu langkah preventif dalam aktivitas akuatik. Langkah-langkah tersebut antara lain: *Pertama*, memiliki jumlah *lifeguard* (penjaga kolam) sesuai dengan lebar/luas kolam renang dan jumlah rata-rata pengunjung setiap hari. Penjaga diharapkan menempatkan diri pada pos penyelamat di area kolam renang yang disediakan dalam bentuk kursi tinggi agar mudah pemantauan. Keberadaan jumlah kursi tinggi wajib dimiliki kolam renang sebagai salah satu syarat operasional kolam renang. *Kedua*, setiap kolam renang harus memiliki alat fasilitas pertolongan yang memadai dan berada pada tempat strategis untuk melakukan pertolongan. Alat fasilitas tersebut antara lain: pelampung, pelampung, ban yang diikat tali, tali/tambang plastik, tongkat dari kayu atau alumunium. Alat pertolongan tersebut diletakkan di tempat kursi *lifeguard* dengan maksud untuk memudahkan pertolongan bila terjadi kecelakaan di kolam renang.

Ketiga, setiap kolam renang harus terdapat sistem prosedur komunikasi bila terjadi keadaan darurat. Dalam hal ini peran karyawan kolam renang (bukan *lifeguard*) harus dilatih untuk menangani situasi darurat dengan cepat. Kemana dan bagaimana melakukan komunikasi mengatasi situasi darurat seperti ini. Oleh karena itu, sarana komunikasi harus tersedia pada tempat yang mudah dijangkau.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia. Pada kenyataannya rekreasi berenang ini diikuti oleh banyak orang mulai anak-anak, dewasa, bahkan orang tua laki maupun perempuan. Sebagai tambahan, kolam renang dapat menjadi sangat terkenal sebagai pusat *fitness* dan rehabilitasi (Clement, 1997). Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani, pelatih renang, dan para perenang (pengunjung umum) harus merencanakan sebuah langkah antisipasi akan keadaan bahaya dalam olahraga berenang. Berikut ini adalah bagan tahap tenggelam sampai korban meninggal.



Bagan 6. Tahapan tenggelam sampai dengan korban meninggal

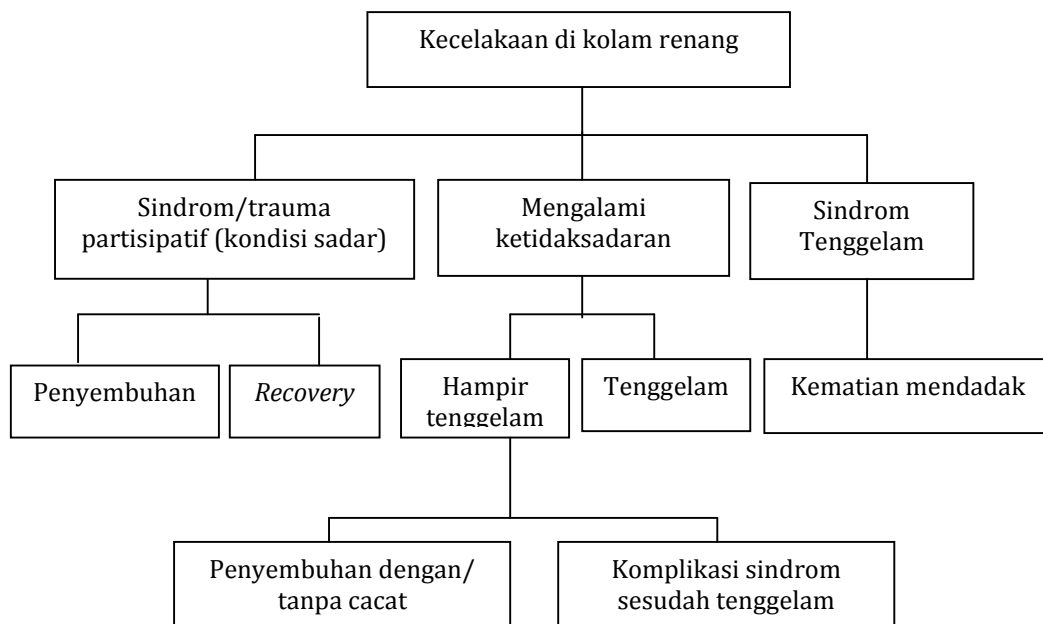
C. Kaidah Keselamatan Di Kolam Renang

Dalam pembelajaran renang perlu diperhatikan kaidah-kaidah pelaksanaan dengan mengutamakan prinsip-prinsip keselamatan di kolam renang. Pengenalan pembelajaran akuatik dan pembiasaan terhadap air sebaiknya mempertimbangkan tingkat kematangan anak. Reaksi anak terhadap proses pembelajaran akuatik bergantung pada beberapa faktor seperti tingkat usia, karakteristik motorik, bahasa, pengembangan kognitif, tingkatan sosialisasi, dan faktor emosional. Beberapa kaidah keselamatan di kolam renang berikut ini harus diperhatikan.

1. Atmosfer pembelajaran sebaiknya aman dan tidak menakutkan. Lingkungan yang menyenangkan dan aman dapat membantu anak untuk pengembangan dimensi sosial, intelektual, motorik, dan emosi.
2. Mencatat setiap detail kesehatan murid. Catatan kesehatan murid yang berhubungan dengan petunjuk pembelajaran akuatik sebaiknya dilaporkan kepada orang tua untuk memantau perkembangan kesehatan anak.
3. Memantau kondisi air dan suhu di kolam renang. Apabila kondisi air terlalu dingin, maka proses pembelajaran dapat dipercepat atau dihentikan.
4. Memakai pakaian renang yang sesuai dengan anatomis tubuh anak.
5. Jangan tinggalkan anak tanpa pengawasan. Anak anda dapat tenggelam dalam beberapa inci air dalam beberapa menit.

6. Ajari anak-anak untuk tetap di luar air hingga orang tua mengawasi mereka. Awasi anak ketika menggunakan kamar mandi dan ruang ganti.
7. Jauhi air yang dinyatakan tidak aman untuk berenang. Anak-anak dapat menelan polutan bersama air dan penyakit seperti infeksi diare dan pernapasan, mata, hidung dan tenggorokan. Jika air tidak jernih, benda seperti pecahan gelas dan lainnya bisa tidak terlihat.
8. Gunakan tabir surya secukupnya.
9. Anak-anak perlu mengenakan kaca mata pelindung sinar matahari.
10. Amati bersama anak-anak aturan keselamatan dasar, misalnya jangan berlari, mendorong, melukai anak lainnya, hormati anak dan orang lain yang menggunakan kolam renang, dan jangan pernah mendorong orang lain ke kolam.

Berikut bagan kecelakaan di kolam renang, beserta kemungkinan yang terjadi dan cara antisipasinya menurut Graver (2003).



Bagan 7.
Kecelakaan di kolam renang, beserta kemungkinan yang terjadi
(Graver, 2003)

D. Pentingnya Pembelajaran Renang sebagai Dasar Keselamatan

Salah satu hal penting untuk mengurangi risiko kecelakaan dalam berenang adalah membekali diri dengan keterampilan berenang. Keterampilan ini meliputi keterampilan bertahan di dalam air untuk waktu yang lama, keterampilan berenang, dan beberapa keterampilan lain yang menyebabkan kita merasa nyaman beradaptasi dengan lingkungan kolam renang. Proses pembelajaran renang berkaitan erat dengan prinsip-prinsip psikologis karena situasi dan kondisi kegiatan pembelajaran renang sangat jauh berbeda dengan cabang-cabang olahraga lain.

Pada umumnya kegiatannya diadakan di darat dengan situasi dan kondisi yang sesuai dengan kebiasaan sehari-hari seperti berjalan dan berlari, sedangkan dalam cabang olahraga renang dilakukan pada situasi dan kondisi alam yang berbeda dari kehidupan manusia sehari-hari. Untuk itu tentu ada hal-hal yang perlu diantisipasi seperti keselamatan dan rasa aman bagi pelakunya terutama bagi anak didik. Prinsip-prinsip psikologis adalah hal-hal yang sangat erat hubungannya dengan faktor-faktor kejiwaan, di mana beberapa unsur yang harus dikembangkan terhadap diri anak didik dalam mengikuti pembelajaran renang agar penguasaan materi lebih efektif dan efisien, seperti: a) memupuk rasa senang terhadap olahraga renang, b) memupuk keberanian, c) meningkatkan rasa percaya diri, dan d) meningkatkan ketekunan belajar.

Menumbuhkan rasa senang terhadap olahraga renang merupakan tugas utama guru karena bila guru tidak bisa membangkitkan rasa senang terhadap olahraga renang tersebut, mustahil anak akan mau mengikuti pembelajaran renang. Mereka mau belajar renang karena tertarik akan manfaatnya baik ditinjau dari kesehatan maupun dari segi rekreasi sebagai pengisi waktu luang. Di samping itu juga, bagi mereka yang berbakat dapat pula dilanjutkan menjadi olahragawan renang berprestasi di tingkat nasional, regional, dan tingkat internasional. Bila rasa senang ini sudah tertanam dalam dirinya, mereka tanpa disadari tidak akan merasakan dinginnya air, tidak merasakan susahinya menguasai gerakan-gerakan renang yang dipelajari serta lamanya waktu untuk menguasai gerakan-gerakan tersebut.

Agar anak selalu menyenangi olahraga renang ini, guru harus mampu menyajikan bahan-bahan pelajaran dengan bermacam-macam variasi sehingga membuat anak tidak cepat jenuh. Variasi-variasi bahan ajar yang sifatnya gembira sangat dibutuhkan selama pembelajaran berlangsung. Guru harus tahu akan kesenangan anak-anak didiknya, sehingga proses pembelajaran berjalan lancar.

Memupuk keberanian juga termasuk unsur psikologis yang tidak kalah penting untuk diperhatikan guna menghasilkan hasil belajar yang diharapkan. Bila seorang anak yang tidak berani masuk kolam, apalagi disuruh memasukkan bagian muka atau kepalanya ke dalam air tentunya anak akan mendapat kendala. Untuk itu seorang guru harus mempunyai keahlian khusus pula untuk menyajikan bahan-bahan ajar yang sistematis sehingga secara tidak disadari oleh anak, rasa takutnya mulai hilang dan memiliki keberanian. Jadi, kuncinya adalah penyajian bahan-bahan ajar selalu diawali dengan gerakan-gerakan yang mudah dan dilanjutkan secara berlahan pada gerakan-gerakan yang sulit dan gerakan-gerakan kombinasi. Janganlah sekali-kali memberikan rasa takut pada anak, dilakukan dengan paksaan sehingga mengakibatkan anak menjadi trauma atau takut dengan air.

Percaya diri sangat dibutuhkan oleh seseorang di manapun berada dan dalam melakukan pekerjaan apa saja, namun terlalu percaya diri juga tidak baik. Percaya diri di sini adalah anak harus yakin akan kemampuannya untuk melakukan sesuatu yang orang lain juga bisa melakukannya. Untuk dapat belajar renang dengan baik harus mempunyai rasa percaya diri, karena guru hanya terbatas memberi arahan sampai seorang anak bisa meluncur, mengapung, dan berenang.

Berikut ini adalah ciri-ciri kegiatan renang yang disadari dan kegiatan renang berdasar keinginan semata.

Tabel 11. Perbedaan kegiatan renang yang disadari dan berdasar keinginan

Kegiatan Renang yang Disadari	Kegiatan Renang berdasar Keinginan
Pernafasan terkontrol	Pernafasan tidak terkontrol
Gerakan terkontrol	Gerakan tidak terkontrol
Usaha terkontrol	Usaha tidak terkontrol
Kesadaran persepsi	Kesadaran sempit
Emosi terkontrol	Emosi tidak terkontrol/panik

Sebelum belajar renang dengan gaya yang sesungguhnya, terlebih dahulu anak perlu belajar tentang dasar-dasar renang, yaitu bagaimana cara mengatur napas ketika berada dalam air, cara mengapung, dan meluncur di air. Beberapa teknik dasar renang yang paling penting antara lain bernapas di dalam air, mengapung, dan meluncur. Pernapasan di dalam air adalah bagaimana mengatur proses pengambilan udara (menghirup udara di atas permukaan air), dan mengeluarkan udara di atas atau di dalam air. Proses pernapasan ini bukanlah hal yang mudah. Dalam proses pembelajaran, latihan ini sering membosankan. Latihan pernapasan dapat ditingkatkan dengan jalan mengatur irama pernapasan. Waktu menghirup udara dilakukan dengan cepat dan pengeluaran dapat dilakukan dengan irama lebih lambat dari pengambilan udara.

Keterampilan berikutnya adalah cara mengapung. Mengapung di air merupakan modal dasar untuk dapat berenang dengan baik. Membuat posisi badan mengapung di air perlu senantiasa diupayakan. Posisi badan mengapung dapat dibedakan menjadi tiga macam posisi.

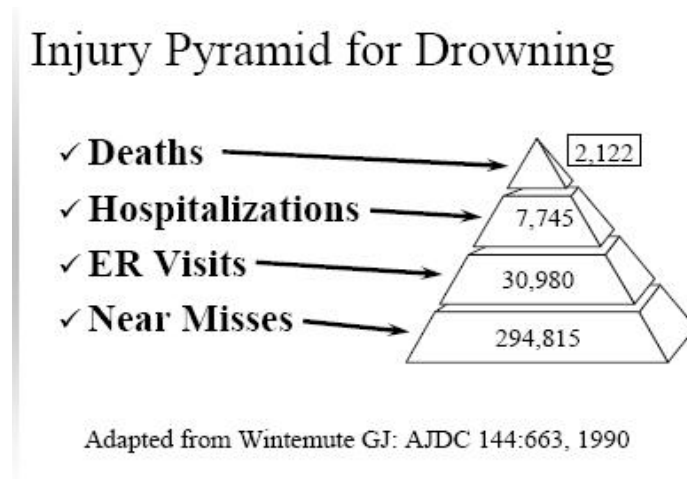
Posisi tegak, telungkup, dan telentang. Sedangkan daya apung tubuh berhubungan dengan kandungan lemak tubuh. Seorang yang memiliki kandungan lemak tubuh yang banyak memiliki daya apung yang lebih baik.

Menurut Ambardini (2008), secara fisiologis korban tenggelam mengalami enam tingkatan dan pertolongan yang harus diberikan,

1. **Tingkat I:** (1) Korban teraspirasi sedikit air, iritasi saluran nafas atas (tanda: batuk tanpa busa di mulut/hidung), (2) Tindakan pertolongan: korban diistirahatkan, dihangatkan, & ditenangkan dan tidak perlu perawatan di RS.
2. **Tingkat II:** (1) Korban teraspirasi air dalam jumlah sedang (tanda: sedikit busa di mulut), (2) Tindakan pertolongan: berikan oksigen >5 liter/mnt untuk mengembalikan oksigenasi arteri normal. Pasien observasi di RS antara 6-24 jam.
3. **Tingkat III:** (1) Teraspirasi air dalam jumlah besar dengan busa di mulut/hidung yang banyak, (2) Korban butuh 15 liter oksigen dengan facial mask & ACLS (*Advance Cardiac Life Support*) & butuh perawatan di RS, (3) Tingkat III: busa di mulut/hidung.
4. **Tingkat IV:** Busa di mulut.hidung banyak, nadi radial tidak teraba (disertai rendahnya tekanan darah) → pemberian oksigen dapat memperbaiki tekanan darah, tetapi biasanya membutuhkan infus intravena untuk mempertahankan tekanan darah normal.

5. **Tingkat V:** (1) Korban mengalami henti nafas *tanpa* henti jantung (*cardiac arrest*), (2) Henti jantung akan terjadi dengan cepat, bervariasi dari beberapa detik sampai 2-3 menit, jika nafas buatan tidak segera diberikan di lokasi, (3) Aliran oksigen 15 liter sesudah resusitasi harus diberikan, korban butuh perawatan di RS.
6. **Tingkat VI.** (1) Korban mengalami CPA (*Cardiopulmonary Arrest*) atau henti nafas & henti jantung, (2) Tindakan yang harus dilakukan adalah resusitasi jantung-paru secepatnya dengan tambahan oksigen, (3) Korban butuh perawatan di RS.

Berikut ini piramida tingkatan korban tenggelam yang dimulai dari bawah atau tingkat awal, yaitu hampir tenggelam, perawatan ringan, di bawa ke rumah sakit, dan kematian.



Bagan 8.
Piramida cedera pada korban tenggelam (Ambardini, 2008)

E. Pertolongan Pertama pada Korban Tenggelam

Setidaknya ada tindakan preventif apabila terjadi kecelakaan di air seperti tenggelam. Berikut ini beberapa sikap renang dari penolong yang selalu disesuaikan dengan cara memegang korban.

1. Apabila tangan kiri penolong memegang rambut korban, maka perenang berenanganya di sebelah kiri korban dengan menggunakan tendangan kaki gaya dada yang menyamping atau gerakan kaki menggantung, sedang lengan kanan penolong menggunakan gerakan mendayung gaya dada.
2. Apabila kedua tangan penolong memegang pelipis korban maka penolong haruslah berada di belakang korban, renangnya menggunakan gaya punggung atau gaya dada. Sikap badan korban adalah telentang dan diusahakan mulut selalu berada di atas permukaan air. Usahakan kepala korban tidak diangkat terlalu tinggi dari permukaan air, bila diangkat terlalu tinggi dari permukaan air maka badan korban akan sangat berat di bawah ke tepi. Sebaiknya mulut korban hanya keluar sedikit dari permukaan air dan sikap badan korban betul-betul datar tepat di bawah permukaan air.
3. Apabila pegangan dengan tangan kiri pada dagu korban, maka penolong berada kiri korban dan renang yang digunakan adalah gaya samping dengan tendangan kaki gaya dada, dan dayungan lengan kanan dengan gaya dada pula, sikap badan penolong menyamping.

4. Apabila pegangan penolong dengan menggunakan lengan kiri merangkul pada dada korban, maka penolong berada di sebelah kiri korban. Renang yang digunakan penolong juga gaya samping dada. Pendorongnya adalah tendangan kaki gaya dada yang menyamping dan dayungan lengan kanan di gaya dada. Yang perlu diperhatikan pada waktu menolong teman tenggelam, penolong haruslah bersikap tenang dan berkonsentrasi kepada korban, agar korban membuat sikap terlentang lurus yang sempurna, kaki korban diminta untuk bergerak dalam gaya punggung, gaya dada atau gaya bebas (*crawl*).

Cara memegang korban pada saat menolong ada 4 macam: (1) pada rambut, (2) pada pelipis, (3) pada dagu, (4) pada dada.

1. *Pegangan pada rambut*

Pegangan pada rambut, dilakukan dengan satu tangan, apabila pegangan dilakukan dengan tangan kiri, maka si penolong berada di sebelah kiri korban. Dan membawanya ke tepi kolam dengan menggunakan gaya dada atau gaya bebas menyamping. Usahakan posisi korban tubuhnya terlentang, sehingga mulut dan hidungnya tetap berada di atas permukaan air, pegangan pada rambut sangat sulit dilakukan kecuali keadaan korban pingsan.

2. *Pegangan pada pelipis*

Pegangan pada pelipis, dilakukan dengan pegangan dua tangan, apabila Anda sudah berada di belakang korban, segera pegang pelipisnya dengan dua tangan, kemudian Anda membawanya ke tepi kolam dengan menggunakan gaya dada dalam

posisi terlentang. Usahakan mulut dan hidung korban selalu berada di atas permukaan air. Cara menolong dengan pegangan pada pelipis korban lebih efisien dan efektif dari pada pegangan pada rambut.

3. *Pegangan pada dagu*

Pegangan pada dagu, dilakukan dengan dua tangan apabila posisi Anda sudah berada di belakang korban, usahakan tubunya menjadi terlentang, kemudian tangan Anda memegang dagu korban dan segera dibawa ke tepi kolam dengan gerakan gaya dada terlentang. Cara menolong korban dengan pegangan pada dagu keuntungannya sama dengan seperti pada pegangan pelipis.

4. *Pegangan pada dada*

Pegangan pada dada, dilakukan dengan cara merangkul dada korban dengan satu tangan. Apabila Anda merangkul tangan kiri, posisi tubuh Anda berada di sebelah kiri korban, kemudian Anda bergerak membawa korban ke tepi kolam dengan gerakan gaya dada menyamping, cara menolong ini kurang efisien karena banyak menghabiskan tenaga dan sangat sulit jika korbannya tidak tenang.

Dalam pendidikan renang terjadi perubahan-perubahan baru dalam penggunaan media belajar. Hal ini muncul berkat sumbangan ilmu pengetahuan renang yang semakin maju. Berusaha keras untuk memberikan jawaban positif terhadap perubahan baru berdasarkan ilmu pengetahuan. Salah satu diantara jawaban positif dalam proses belajar mengajar renang adalah memberikan perlakuan dan pelayanan hidup dalam bahaya tenggelam kepada para siswa.

Dalam materi terdahulu telah diuraikan cara-cara menolong korban saat belajar dan mengajar renang, namun cara-cara tersebut diucapkan mudah tetapi dalam kenyataannya sulit dilakukan. Oleh karena itu, cara menolong yang akan dikupas dalam uraian ini akan lebih efisien dan efektif karena mempergunakan alat bantu. Alat bantu yang dipergunakan ada 4 macam, yaitu: (1) tongkat, (2) tambang plastik, (3) ban, (4) pelampung.

1. Tongkat

Alat bantu yang pertama yang harus selalu ada di samping anda saat mengajar renang adalah sebuah tongkat yang panjangnya 1 meter dan garis tengahnya 2 cm. Cara penggunaannya adalah apabila ada peristiwa mendadak dan siswa membutuhkan pertolongan, posisinya dekat, kita tinggal menyodorkan tongkat tersebut supaya dipegang, tidak perlu terjun dan membawa korban di dalam kolam.

2. Tambang Plastik

Alat bantu yang kedua adalah tambang plastik, yang panjangnya 5 meter dan besarnya sedang, digulung dan diikat dengan karet gelang, dikaitkan pada celana renang. Cara penggunaannya apabila saat mengajar ada siswa yang membutuhkan pertolongan, segera tambang tersebut dibuka dan dilemparkan kepada korban, ujung tambang dipegang, apabila korban sudah memegangnya, tarik ke tepi kolam. Alat bantu tambang dipergunakan apabila jarak dengan korban sekitar 3-4 meter. Cara ini juga sangat efisien dan efektif.

3. Ban

Alat bantu yang ketiga adalah ban yang diikatkan pada tambang yang panjangnya 15 meter. Pada waktu melaksanakan pembelajaran renang, alat ini selalu berada di samping. Cara penggunaannya adalah apabila ada siswa yang membutuhkan pertolongan kita, segera melemparkan ban tersebut ke arah korban, beri petunjuk supaya masuk ke dalam ban, kemudian tarik ke tepi kolam. Alat bantu ini sangat efektif karena dapat menolong siswa 2-3 orang di tempat dalam, apabila lemparan kurang tepat harus segera terjun ke dekat korban.

4. Pelampung

Alat bantu yang keempat ini berupa pelampung yang tipis atau yang bulat, diikat dengan tambang plastik yang kecil. Kemudian diikatkan pada celana renang bila akan dibawa untuk menolong korban. Cara penggunaan ini sangat populer dalam film *Bay Watch* oleh para *lifeguard* untuk menolong para pengunjung pantai yang mengalami musibah akan tenggelam saat berenang.

F. Rangkuman

1. Aktivitas renang membawa konsekuensi terjadinya kecelakaan di kolam renang dan tenggelam merupakan risiko terbesar. Mengantisipasi keadaan bahaya dalam aktivitas renang merupakan tindakan preventif yang perlu disiapkan oleh siapa saja yang akan melakukan aktivitas renang. Tindakan pencegahan dilakukan untuk meminimalisir kemungkinan risiko kematian.
2. Beberapa kasus menggambarkan kejadian tenggelam akibat pengawasan yang lemah, fasilitas yang kurang memadai, dan yang paling penting karena kegagalan dalam penanganan kasus darurat dalam kecelakaan di dalam air.
3. Terdapat beberapa langkah antisipasi untuk menghindari kecelakaan di kolam renang antara lain: *Pertama*, memiliki jumlah *lifeguard* (penjaga kolam) sesuai dengan lebar/luas kolam renang dan jumlah rata-rata pengunjung setiap hari. *Kedua*, setiap kolam renang harus memiliki alat fasilitas pertolongan yang memadai. *Ketiga*, setiap kolam renang harus terdapat sistem prosedur komunikasi bila terjadi keadaan darurat.
4. Cara memegang korban pada saat menolong ada 4 macam: (1) pada rambut, (2) pada pelipis, (3) pada dagu, (4) pada dada.
5. Alat bantu yang dipergunakan ada 4 macam, yaitu: (1) Tongkat, (2) Tambang Plastik, (3) Ban, (4) Pelampung.

BAB V

MODEL PEMBELAJARAN AKUATIK PRASEKOLAH

A. Pendahuluan

Pembelajaran akuatik prasekolah merupakan salah satu materi dalam mata pelajaran perkembangan fisik motorik di Taman Kanak-kanak. Sebenarnya dalam kurikulum Taman Kanak-kanak dan Raudatul Athfal tahun 2004, tidak disebutkan secara jelas materi gerak akuatik, namun berdasarkan hasil observasi di lapangan, pembelajaran akuatik sudah diajarkan secara rutin oleh beberapa sekolah. Selanjutnya berdasarkan hasil observasi di lapangan dalam proses pembelajaran akuatik prasekolah, ternyata masih jauh dari harapan. Proses pembelajaran akuatik yang dilaksanakan belum sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa. Proses pembelajaran cenderung bersifat rekreatif, hal ini ditandai dari frekuensi pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan selama satu bulan sekali dan jumlah perbandingan guru-murid yang belum proporsional yaitu 1 : 30. Frekuensi dan jumlah perbandingan guru-murid ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran belum dilakukan secara efektif.

Setelah mempelajari bab ini Anda akan memahami bagaimana menyusun sebuah model pembelajaran akuatik khususnya dalam merancang program kegiatan pembelajaran atau RPP, bagaimana menentukan aktivitas pemansana, latihan inti dan pendinginan dalam satu tatap muka, unsur-unsur gerak yang bagaiman ayang tepat digunakan bagi siswa usia prasekolah.

B. Contoh Model Pembelajaran Akuatik bagi Prasekolah

I. Pemanasan (Pengenalan Air)






Pemanasan dalam pembelajaran akuatik, dilakukan dalam bentuk pengenalan air berupa suatu aktivitas di kolam renang. Untuk lebih jelasnya bentuk pengenalan air untuk pemanasan dapat dilihat sebagai berikut:

1. Penguluran atau *stretching* otot lengan dan otot tungkai;
2. Turun anak tangga ke-1, 2, 3, dst;
3. Berjalan bebas sepanjang lebar kolam renang;
4. Pengenalan air secara sadar (memasukkan muka ke dalam air);
5. Pengenalan air secara tidak sadar (permainan mengambil koin).

Pemanasan:

Nama	:	1. Penguluran/ <i>stretching</i> otot lengan tungkai. 2. Turun anak tangga ke-1, 2, 3, dst. 3. Berjalan bebas sepanjang lebar kolam renang. 4. Pengenalan air sadar (memasukkan muka ke dalam air) 5. Pengenalan air tidak sadar (permainan mengambil koin).
Tujuan	:	Menghangatkan suhu otot, menyiapkan siswa baik secara jasmani maupun rohani, mengenal sifat-sifat air seperti dingin, berupa benda cair, memberi tahanan saat berjalan, mata pedas, hidung pedas/bersin-bersin, telinga tertekan, jalan terasa berat, sulit berdiri, dll.
Alat dan Fasilitas	:	<ul style="list-style-type: none"> • Kolam renang anak lebar 10 x 10 meter (menyesuaikan) • Kedalaman 0,5-0,75 meter (sebatas pinggang anak) • Koin/mainan kecil yang bisa tenggelam
Jumlah Siswa	:	8-10 siswa.
Lama Pemanasan	:	4-6 menit

Kegiatan Pemanasan



Kegiatan	Deskripsi	Gambar	Alokasi Waktu	Repetisi
Penguluran otot lengan dan tungkai	Mengulurkan otot lengan ke atas, ke depan, ke samping dan ke, bawah. Memutar kedua lengan ke depan dan ke belakang. Formasi melingkar.		2 menit	2 x
Turun anak tangga	Pada materi turun anak tangga, siswa dipandu untuk turun anak tangga ke-1, 2, dan 3.		1 menit	1 x
Berjalan bebas sepanjang kolam renang	Materi jalan di air, siswa didampingi guru untuk berjalan menyeberangi lebar kolam sambil bermain membuat hujan.		2 menit	2 x
Memasukkan muka ke dalam air secara sadar	Memasukkan muka ke dalam air dengan melihat kakinya sendiri atau dengan melihat dasar kolam renang.		2 menit	2 x
Memasukkan muka dalam air secara tak sadar	Siswa dalam posisi berbaris di pinggir kolam, guru melempar koin agar diambil anak.		2 menit	2 x

II. Pembelajaran Inti




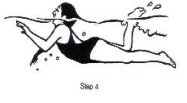
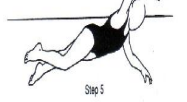

Pembelajaran akuatik prasekolah dilakukan untuk merangsang fisik, motorik, afektif, dan kognitif anak, sebagai berikut:

Nama	:	Pembelajaran Akuatik Prasekolah
Tujuan	:	Untuk mempraktekkan dan meningkatkan variasi gerak dasar, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya (fisik, psikomotorik, kognitif dan afektif).
Alat dan fasilitas	:	<ul style="list-style-type: none"> • Kolam renang anak lebar panjang 10 x 10 meter (menyesuaikan), terdapat tangga, kedalaman kolam sebatas pinggang anak \pm 0,50 - 0,75 meter. • Pelampung sejumlah peserta didik. • Koin atau mainan kecil yang bisa tenggelam.
Jumlah siswa	:	8 - 10 siswa
Lama pembelajaran	:	25-30 menit

Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Gambar	Alokasi Waktu	Repetisi
Gerakan tungkai	Menggerakkan kedua tungkai ke atas dan ke bawah sambil duduk di pinggir kolam.		2 menit	2 x
Gerakan tungkai	Menggerakkan kedua tungkai ke atas dan ke bawah sambil tengkurap berpegangan pada pinggir kolam.		2 menit	2 x


PEMBELAJARAN AKUATIK PRASEKOLAH
Mengenalkan Olahraga Air Sejak Dini

Gerakan tungkai	Meluncur dengan menggerakkan kedua tungkai ke atas dan ke bawah dengan bantuan pelampung sejauh 10 meter (lebar kolam)		4 menit	4 x
Gerakan tungkai	Meluncur menggerakkan kedua tungkai ke atas dan ke bawah dengan penjagaan guru sejauh 10 m		8 menit	2 x
Gerakan bernafas	Bernafas dengan keseluruhan muka masuk ke dalam air dengan gerakan renang sederhana		2 menit	2 x
Gerakan mengapung	Mengapung dengan gerakan renang sederhana selama 10 hitungan atau sejauh 5 meter		2 menit	2 x
Gerakan lengan	Meluncur dengan menggerakkan lengan dan siku keluar dari air terlebih dahulu, sejauh 5 meter.		2 menit	2 x
Gerakan kombinasi	Gerakan keseluruhan mulai dari gerakan lengan, kaki, dan bernafas.		4 menit	2 x
Jumlah			28 menit	


III. Penenangan/pendinginan

Kegiatan penenangan dalam pembelajaran akuatik prasekolah dilakukan dalam bentuk bermain. Terdapat dua jenis permainan yaitu permainan “ular naga” dan permainan “menangkap ekor ular”.

Penenangan I

Nama	:	Permainan bernyanyi “ular naga”.
Tujuan	:	Untuk mengembalikan suhu tubuh, denyut jantung, fisik dan psikis agar normal kembali.
Alat dan fasilitas	:	<ul style="list-style-type: none"> • Kolam renang anak lebar panjang 10 x 10 meter (menyesuaikan), terdapat tangga, kedalaman kolam sebatas pinggang anak \pm 0,50 - 0,75 meter. Lagu “ular naga panjang”.
Jumlah siswa	:	8-10 siswa
Lama pembelajaran	:	5 menit
Deskripsi	:	Dua orang siswa berhadapan saling berpegangan tangan sebatas permukaan air seperti membentuk terowongan, delapan siswa yang lain berjalan berbanjar sambil bernyanyi “ular naga panjangnya....”, setiap siswa yang melewati “terowongan” memasukkan kepala agar melewati bawah tangan. Pada syair lagu “ini dia nya yang terbelakang...” ada siswa yang terperangkap dalam, maka siswa tersebut mendapat hadiah menjadi “terowongan”.
Gambar	:	 <p>(Cesari, Judy <i>et al.</i>: 2001)</p>

Penenangan II

Nama	:	Permainan “menangkap ekor ular”
Tujuan	:	Untuk mengembalikan suhu tubuh, denyut jantung serta kondisi fisik dan psikis dalam keadaan normal kembali.
Alat dan fasilitas	:	Kolam renang anak lebar panjang 10 x 10 meter (menyesuaikan), terdapat tangga, kedalaman kolam sebatas pinggang anak \pm 0,50 - 0,75 meter.
Jumlah siswa	:	4-7 siswa
Lama pembelajaran	:	5 menit
Deskripsi	:	Satu siswa berdiri berhadapan dengan tiga sampai enam siswa yang saling berpegangan pinggang membentuk “ular”. Siswa yang berdiri sendiri menjadi “pemburu” yang bertugas menangkap ekor ular berupa siswa pada barisan paling belakang. Setelah aba-aba “Mulai”, maka “pemburu” berusaha mengejar dan menangkap ekor ular sedangkan kepala ular melindungi ekor nya. Apabila ekor ular tertangkap, maka menjadi pemburu, sedangkan siswa yang tadi nya menjadi pemburu berubah menjadi kepala ular.
Gambar	:	 <p>(Cesari, Judy <i>et al.</i>: 2001)</p>

C. Penilaian Pembelajaran Akuatik Prasekolah

Salah satu syarat penting untuk mengukur kemajuan renang siswa prasekolah adalah persiapan lembar penilaian (*assessment sheet*). Lembar penilaian bagi siswa prasekolah akan membantu mengukur tingkat fisik, motorik, kognisi, afeksi, dan sosial siswa (Lees, 2007). Lembar penilaian terdiri atas sembilan komponen, masing-masing komponen terdiri dari rentangan tingkat/level 1-5. Anak dikatakan baik gerak renangnya apabila menguasai sembilan komponen penilaian.

Secara umum yang dimaksud dengan instrumen adalah suatu alat yang karena memenuhi persyaratan akademis maka dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu obyek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel. Lembar penilaian berisi tentang umpan balik kegiatan yang telah dilakukan. Lembar penilaian ini berfungsi sebagai rapor anak dalam keikutsertaannya di program akuatik yang berisi tahapan perkembangan keterampilan akuatik dari tingkat rendah (*water adjustment*) ke tingkat tinggi/mahir (*combined movement*). Komponen dasar berenang antara lain :

1. Pengenalan air/*water orientation*
2. Masuk kolam renang/*water entry*
3. Kontrol nafas/*breath control*
4. Mengapung/*buoyancy*
5. Posisi badan/*body position*
6. Dorongan lengan/*arm propulsion*
7. Istirahat lengan/*arm recovery*
8. Gerakan tungkai/*leg action*
9. Renang lengkap/*combined movement*.

1. Teknik Penilaian Tes Unjuk Kerja (Psikomotorik)

Pengenalan Air

Level	Aspek yang Dinilai	(√)
1.	Tidak mau masuk ke dalam kolam atau takut air	
2.	Mau masuk ke dalam kolam namun takut air	
3.	Mau masuk ke dalam kolam tanpa ketakutan	

Masuk ke dalam Kolam

Level	Aspek yang Dinilai	(√)
1.	Tidak mau masuk ke dalam kolam atau takut air	
2.	Diberi contoh memasukkan kaki lebih dahulu	
3.	Memasukkan kaki terlebih dahulu tanpa contoh	
4.	Diberi contoh memasukkan muka terlebih dulu	
5.	Memasukkan muka terlebih dulu tanpa contoh	

Gerakan Kontrol Pernafasan

Level	Aspek yang Dinilai	(√)
1.	Bernafas dengan bantuan pegangan	
2.	Bernafas dengan menyemburkan air dari mulut	
3.	Bernafas dengan memasukkan sebagian muka	
4.	Bernafas dengan memasukkan sebagian muka sampai hidung ke dalam air dengan renang	
5.	Bernafas dengan keseluruhan muka masuk ke dalam air dengan gerakan renang sederhana	

Mengapung

Level	Aspek yang Dinilai	(√)
1.	Tidak bisa mengapung	
2.	Mengapung dengan bantuan pendamping	
3.	Mengapung dengan komando/instruksi	
4.	Mengapung tanpa komando/instruksi	
5.	-	

Posisi Tubuh

Level	Aspek yang Dinilai	(√)
1.	<i>Vertical</i>	
2.	Miring	
3.	Sedikit miring	
4.	<i>Horizontal</i>	
5.	-	

Gerakan Lengan

Level	Aspek yang Dinilai	(√)
1.	Tidak ada gerakan lengan	
2.	Dorongan pendek ke arah bawah	
3.	Terdapat gerakan tarikan dan dorongan	
4.	Dorongan maju	
5.	-	

Recovery Gerakan Lengan

Level	Aspek yang Dinilai	(√)
1.	Tidak ada gerakan lengan	
2.	Tidak ada <i>recovery</i> di atas air	
3.	Gerakan <i>recovery</i> belum penuh	
4.	Gerakan lengan lurus	
5.	Gerakan membawa siku melewati kepala	

Gerakan Tungkai

Level	Aspek yang Dinilai	(√)
1.	Tidak ada gerakan tungkai	
2.	Gerakan tungkai seperti mengayuh sepeda	
3.	Gerakan tungkai seperti gerakan merangkak	
4.	Gerakan lutut sampai tungkai tidak teratur	
5.	Gerakan lutut sampai tungkai bawah teratur	

Gerakan Kombinasi/Renang Lengkap

Level	Aspek yang Dinilai	(√)
1.	Gerakan renang dengan <i>stroke</i> tungkai kasar	
2.	Gerakan renang dengan <i>stroke</i> lengan kasar	
3.	Gerakan renang dengan nafas terputus	
4.	Gerakan renang lengkap	
5.	Gerakan renang lengkap waktu tempuh pendek	

- Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja (psikomotorik siswa), dengan cara memberikan tanda (√) pada kolom yang sudah disediakan yang menunjukkan level keterampilan yang diperoleh pada setiap siswa.

2. Teknik Penilaian Pengamatan Sikap (Afektif)

No.	Aspek yang Dinilai	(√)
1.	Tanpa rasa takut	
2.	Berbagi perlengkapan renang dengan teman	
3.	Mentaati aturan	
4.	Mendengarkan instruksi	
5.	Keinginan untuk berpartisipasi	

- Penilaian terhadap pengamatan sikap (afektif), dengan cara memberikan tanda (√) pada kolom yang sudah disediakan.
- Boleh diisi lebih dari satu aspek yang di beri tanda (√).

3. Teknik Penilaian Tes Pemahaman (Kognitif)

No.	Aspek yang Dinilai	(√)
1.	Tanpa rasa takut	
2.	Berbagi perlengkapan renang dengan teman	
3.	Mentaati aturan	
4.	Mendengarkan instruksi	
5.	Keinginan untuk berpartisipasi	

- Penilaian terhadap pengamatan sikap (afektif), dengan cara memberikan tanda (√) pada kolom yang sudah disediakan.
- Boleh diisi lebih dari satu aspek yang di beri tanda (√).






D. Petunjuk Penilaian Tes Unjuk Kerja

Instrumen renang prasekolah disusun berdasarkan komponen dasar berenang. Menurut Langendorfer & Bruya (1995: 38), komponen dasar berenang antara lain: (1) Pengenalan air (*water orientation*), (2) Masuk kolam renang (*water entry*), (3) Kontrol nafas (*breath control*), (4) Mengapung (*buoyancy*), (5) Dorongan lengan (*arm propulsion*), (6) Gerakan tungkai (*leg action*), (7) Renang lengkap (*combined movement*). Adapun untuk menguji validitas konstruk menggunakan pendapat ahli (*expert judgement*). Reliabilitas instrumen keterampilan renang prasekolah diestimasi dengan cara melakukan uji coba instrumen beberapa kali kepada responden, apabila koefisien korelasi positif dan signifikan maka instrumen dinyatakan reliabel. Berikut ini dijelaskan tentang petunjuk penilaian tes unjuk kerja akuatik:




Pengenalan Air

Level/tingkat	Deskripsi
1. Tidak mau masuk ke dalam kolam atau takut air	Menunjukkan ekspresi yang membingungkan akibat ketakutan seperti menangis atau penolakan masuk dalam kolam
2. Secara sukarela masuk ke dalam kolam tetapi tingkat ketakutan terhadap air lebih sedikit	Menunjukkan ekspresi seperti sikap enggan tetapi mau untuk masuk ke kolam
3. Mau masuk ke dalam kolam tanpa ketakutan	Menunjukkan ekspresi ketidaktakutan/keberanian masuk kedalam kolam



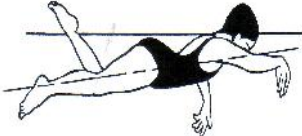

Masuk ke Kolam Renang

Level/ tingkat	Deskripsi	Urutan Gerak
1. Tidak mau masuk ke dalam kolam	Anak menolak masuk ke kolam atau mau masuk ke kolam dengan pendamping	 Step 1
2. Diberi contoh dengan memasukkan kaki terlebih dahulu	Anak mau masuk ke kolam dengan dukungan orang lain (guru/orang tua) untuk loncat ke air dengan kaki masuk ke terlebih dahulu.	 Step 2
3. Memasukkan kaki terlebih dahulu tanpa contoh	Anak mau masuk ke kolam tanpa dukungan dari orang lain (guru/orang tua) untuk loncat ke air dengan kaki masuk ke dalam air terlebih dahulu.	 Step 3
4. Diberi contoh memasukkan muka terlebih dahulu	Anak masuk ke kolam dengan gerakan start sederhana yaitu dengan telapak tangan, lengan, kepala, atau dada yang masuk ke dalam air terlebih dahulu.	 Step 5a
5. Memasukkan muka terlebih dahulu tanpa contoh	Anak masuk ke kolam dengan gerakan start sederhana yaitu dengan telapak tangan, lengan, kepala, atau dada yang masuk ke dalam air terlebih dahulu.	 Step 5b

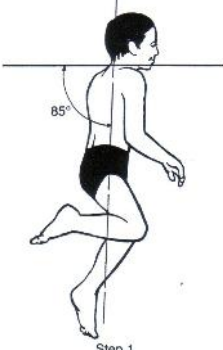
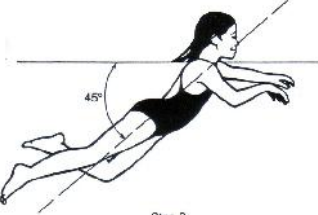

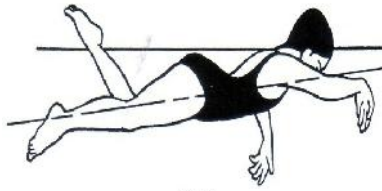
Gerakan Mengambil Nafas

Level/tingkat	Deskripsi	Urutan Gerak
1. Bernafas dengan bantuan pegangan	Anak belum berani melakukan gerakan bernafas	 <p>Step 1</p>
2. Bernafas dengan gerakan menyemburkan air dari mulut	Anak secara sukarela memasukkan air ke dalam mulut kemudian menyemburkan air keluar mulut	 <p>Step 2</p>
3. Bernafas dengan memasukkan sebagian muka sampai hidung masuk ke dalam air	Anak memasukkan sebagian muka kemudian meniup udara di dalam air melalui hidung, baik dengan berpegangan pada bibir kolam atau tidak selama 1-4 detik	 <p>Step 3</p>
4. Melakukan pengulangan gerakan ambil nafas seperti pada level 3	Anak dapat melakukan gerakan meniup udara melalui hidung di dalam air	 <p>Step 4</p>
5. Bernafas dengan keseluruhan muka masuk ke dalam air dengan gerakan renang sederhana	Anak dapat melakukan gerakan bernafas dengan menyelam selama 5 detik atau lebih atau anak bisa mengkombinasikan antara gerakan bernafas, dayungan lengan, dan gerakan kaki secara ritmik selama 5 detik.	

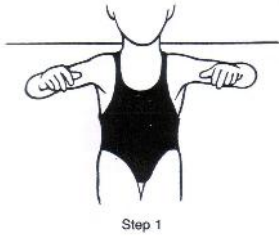
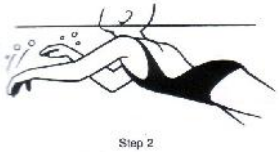
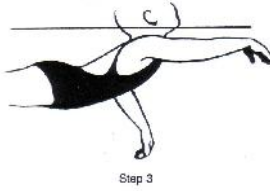
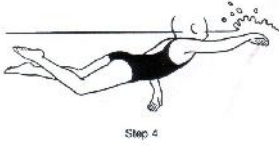
Mengapung

Level/tingkat	Deskripsi	Urutan Gerak
1. Tidak mengapung	Anak tidak bisa mengapung dan terlihat takut	 <p>Step 1</p>
2. Mengapung dengan bantuan pendamping	Anak mau mengapung dengan bantuan orang dewasa atau alat	 <p>Step 2</p>
3. Mengapung dengan komando/ instruksi	Anak mau mengapung dengan sedikit bantuan orang dewasa maupun alat	 <p>Step 4</p>
4. Mengapung tanpa komando/ Instruksi	Anak mampu melakukan gerakan mengapung tanpa bantuan apapun	 <p>Step 4</p>

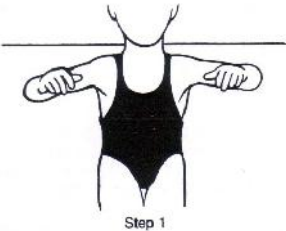
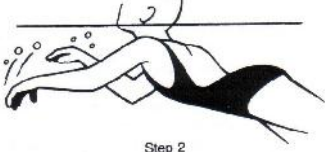
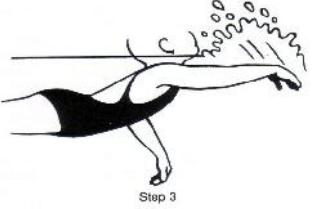
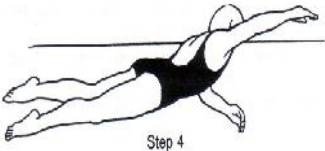
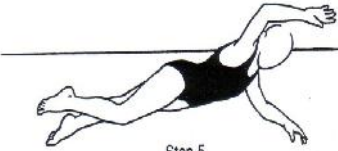
Posisi Tubuh

Level/tingkat	Deskripsi	Urutan Gerak
<p>1. Vertical</p>	<p>Togok antara 90° - 45° dari luas permukaan saat horizontal</p>	 <p>Step 1</p>
<p>2. Miring</p>	<p>Togok antara 44° - 20° dari posisi horizontal</p>	 <p>Step 2</p>
<p>3. Sedikit Miring</p>	<p>Togok antara 19° - 10° dari posisi horizontal</p>	 <p>Step 3</p>
<p>4. Horizontal</p>	<p>Togok pada posisi lebih rendah dari 10°</p>	 <p>Step 4</p>



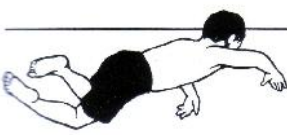
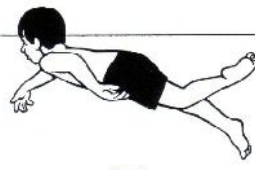

Dorongan Lengan

Level/ tingkat	Deskripsi	Urutan Gerak
1. Tidak ada gerakan lengan	Gerakan lengan belum digunakan, hanya menggantung di samping badan	<p>Arm propulsion</p>  <p>Step 1</p>
2. Dorongan pendek kearah bawah	Gerakan lengan ke arah bawah masih sedikit atau pendek atau dayungan lengan belum penuh	 <p>Step 2</p>
3. Terdapat gerakan tarikan dan dorongan yang belum penuh	Gerakan lengan kearah bawah sudah agak penuh namun belum mampu mengangkat lengan keluar dari air	 <p>Step 3</p>
4. Dorongan maju	Lengan masuk ke dalam air dengan gerakan lengan maju, menangkap, dan mendorong seperti huruf "S", siku tinggi, dan dayungan lengan menghasilkan dorongan maju	 <p>Step 4</p>


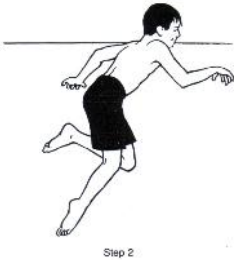
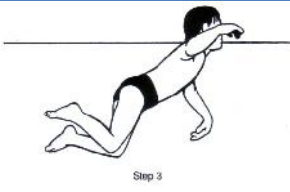


Recovery Lengan

Level/ tingkat	Deskripsi	Urutan Gerak
1. Tidak ada gerakan lengan	Gerakan lengan menunjukkan tidak ada <i>recovery</i> selama berenang	<p>Arm recovery</p>  <p>Step 1</p>
2. Tidak ada <i>recovery</i> di atas air	Gerakan lengan melakukan <i>recovery</i> hanya sampai bawah air	 <p>Step 2</p>
3. Gerakan <i>recovery</i> belum penuh	Gerakan <i>recovery</i> ditunjukkan dengan gerakan lengan yang sudah mulai keluar dari dalam air	 <p>Step 3</p>
4. Gerakan lengan lurus	Lengan, termasuk siku mampu keluar dari permukaan air dengan posisi lengan lurus membentuk sudut 150°. Telapak tangan masuk ke dalam air terlebih dahulu.	 <p>Step 4</p>
5. Gerakan sempurna, yaitu membawa siku menekuk melewati samping kepala	Siku keluar dari air terlebih dahulu dan lebih tinggi dari lengan. Telapak tangan menghadap keluar dan jari-jari masuk air terlebih dahulu	 <p>Step 5</p>

Gerakan Tungkai

Level/ tingkat	Deskripsi	Urutan Gerak
1. Tidak ada gerakan tungkai	Tidak ada gerakan lengan	 <p>Step 1</p>
2. Gerakan kaki seperti mengayuh sepeda	Gerakan mengayuh untuk menndapatkan posisi apung horizontal	 <p>Step 2</p>
3. Seperti gerakan merangkak	Gerakan naik turun lutut sampai jari kaki maksimum 90°	 <p>Step 3</p>
4. Gerakan lutut sampai tungkai bawah tidak teratur	Gerakan naik turun lutut sampai tungkai bawah lebih dari 90°	 <p>Step 4</p>
5. Gerakan kaki lurus dan teratur	Gerakan naik turun lutut sampai tungkai bawah lebih dari 30°	 <p>Step 5</p>

Gerakan Kombinasi

Level/tingkat	Deskripsi	Urutan Gerak
1. Tidak ada gerak lokomotor	Anak tidak dapat melakukan gerakan lokomotor secara mandiri	
2. Gaya injak-injak air	Gerakan kaki menginjak-injak air dengan tangan sebagai keseimbangan	
3. Pemula	Gerakan kaki memukul ke atas ke bawah dimulai dari lutut sampai ujung jari kaki	
4. Crawl/ merangkak	Muncul gerakan lengan dan kaki secara kombinasi tetapi gerakan bernafas masih dilakukan sesekali	
5. Crawl lanjut atau gerakan renang keseluruhan	Gerakan keseluruhan mulai dari gerakan lengan, kaki, bernafas dengan posisi badan yang horizontal/datar	

E. Lembar Penilaian Pembelajaran Akuatik

Aspek Psikomotorik

Subyek	Materi	Skor Nilai				
		1	2	3	4	5
1	Pengenalan air				X	X
	Masuk kolam					
	Kontrol nafas					
	Mengapung					X
	Posisi tubuh					X
	Gerakan lengan					X
	Recovery lengan					
	Gerakan tungkai					
	Renang lengkap					
	Total					

Aspek Afektif

Subyek	Materi	Skor Nilai				
		1	2	3	4	5
1	Memiliki keberanian /tanpa takut					
	Berbagi perlengkapan renang					
	Mentaati aturan					
	Mendengarkan instruksi					
	Keinginan untuk berpartisipasi					
Total						

Aspek Kognitif

Subyek	Materi	Skor Nilai				
		1	2	3	4	5
1	Mentaati prosedur kelas					
	Mentaati aturan di kolam renang					
	Mentaati aturan bermain					
	Mentaati bahasa instruksi guru					
	Mentaati mekanika gerakan					
Total						

Keterangan: beri tanda checklist (√)

F. Rangkuman

1. Tes keterampilan renang ini perlu diterapkan di lembaga formal dan nonformal seperti Taman Kanak-kanak atau klub renang sebagai alat ukur keberhasilan tes keterampilan renang.
2. Tes keterampilan renang ini dapat digunakan sebagai alat ukur penilaian khususnya kepada siswa prasekolah dan tidak disarankan untuk digunakan kepada anak sebelum dan sesudah usia prasekolah.

BAB VI

STRATEGI MENGATASI KETAKUTAN (*FOBIA*) AIR

A. Pendahuluan

Fobia terhadap air merupakan salah satu faktor penghambat dalam melakukan pembelajaran akuatik. Ketakutan yang berlebih sangat mengganggu penguasaan keterampilan renang. Renang yang seharusnya mudah dipelajari oleh semua tingkatan usia menjadi tidak berarti jika fobia air masih ada dalam pikiran. Permasalahannya adalah bagaimana menghilangkan ketakutan berlebih terhadap air sehingga memungkinkan seseorang untuk mengoptimalkan potensi keterampilan akuatik.

Strategi menghilangkan fobia pada air merupakan sebuah pendekatan untuk optimalisasi pembelajaran akuatik. Strategi ini diharapkan menjadi instrumen yang dapat membantu guru pendidikan jasmani, para instruktur atau praktisi renang untuk mengatasi masalah fobia terhadap air. Dimana upaya pemecahan masalahnya menggunakan cara-cara pendekatan dan penyediaan lingkungan yang mendukung pelaksanaan pembelajaran secara emosional, mental, dan fisik. Fobia terhadap air dapat disebabkan oleh adanya unsur genetik. Dapat pula terjadi akibat keterlibatan dalam sebuah pengalaman yang tidak menyenangkan. Fobia air juga terjadi akibat adanya rasa takut yang ditunjukkan oleh orang tua atau orang dewasa. Secara khusus strategi ini diperuntukan bagi mereka yang takut atau merasa tidak aman di sekitar atau di dalam air baik bagi anak-anak maupun orang dewasa.

Implikasi dari strategi ini berdampak pada hilangnya rasa takut berlebihan terhadap air. Kemudian memunculkan rasa percaya diri untuk melakukan aktivitas akuatik. Melalui guru pendidikan jasmani, instruktur renang, pakar kesehatan mental, orang tua, dan orang dewasa permasalahan penderita fobia air dapat diminimalisir.

Setelah mempelajari bab ini, Anda akan memahami apa saja yang menjadi karakteristik *fobia* air, bagaimana cara mengatasi siswa yang mengalami *fobia* air, dan implikasi strategi mengurangi *fobia* air terhadap pembelajaran akuatik.

B. Ketakutan (*Fobia*) dalam Program Akuatik

Ketakutan dalam program akuatik dapat menimpa siapa saja. Ketakutan ini berasal dari sebab-sebab yang berbeda. Sebagian orang takut karena memiliki penyakit yang sangat berbahaya seperti penyakit jantung, penyakit kulit, penyakit ginjal, penyakit *epilepsi*, *bronchitis*, penyakit pada infeksi mata, telinga, dan hidung. Demikian juga mereka yang takut akan kedalaman air yang berakibat pada ketakutan akan tenggelam. Jika *fobia* terjadi dalam sebuah pertandingan renang, lebih dikarenakan adanya sifat keragu-raguan. Selanjutnya dikatakan bahwa keragu-raguan adalah hal yang normal dan bisa diterima akal. Namun, dalam sebuah perlombaan renang jangan sampai keadaan ini menguasai pikiran. Jika keragu-raguan menguasai pikiran maka hal terpenting yang harus dilakukan ialah dengan memutar memori kita ke belakang dan memberi sugesti bahwa sebenarnya perasaan takut itu tidak ada. Upaya lain yang bisa digunakan untuk melawan ketakutan ialah dengan menampilkan bahasa tubuh agar mengangkat keyakinan saat bertanding (Sawyer, 1998: 42).

Sayangnya ketakutan dalam aktivitas air ini menjadi faktor destruktif bagi perkembangan kemampuan renang anak. Kondisi orang tua yang protektif terhadap anaknya juga menjadi faktor hilangnya kesempatan anak dalam berlatih berenang. Tidak bisa dipungkiri bahwa kegagalan dalam berenang pertama kali bisa menyebabkan anak untuk tidak kembali lagi ke kolam renang. Anak akan memulai lagi kegiatan berenang jika rasa takut yang ada dalam pikirannya sudah hilang. Padahal perasaan takut seperti ini merupakan kondisi yang sangat sulit untuk dilupakan. Dalam istilah medis lebih populer dikenal sebagai sifat traumatik, sedangkan yang sangat dibutuhkan dalam merehabilitasi ketakutan anak terhadap air ialah instruktur renang, orang dewasa, dan psikolog untuk menangani masalah psikisnya.

Instruktur renang merupakan orang pertama yang berkompeten dalam merehabilitasi ketakutan anak, yaitu dengan membangun jiwa keberanian melalui aktivitas di air secara bertahap. Keyakinan anak terhadap instruktur adalah modal yang sangat penting untuk menghilangkan ketakutan. Pengetahuan, wawasan, dan keterampilan instruktur merupakan modal yang penting juga dalam membangun keyakinan anak tersebut sehingga perlu waktu untuk mendesain situasi menjadi sangat kondusif untuk memulai lagi program renang yang bersangkutan. Psikolog adalah orang kedua yang ikut bertanggung jawab membangun keyakinan anak untuk tidak takut terhadap sesuatu hal termasuk air. Namun, psikolog lebih tepat menangani jika ketakutan pada anak sudah sangat akut atau *fobia*.

Mengembalikan kesehatan mental anak yang memiliki ketakutan terhadap air, juga menjadi wilayah pakar kesehatan mental. Namun, jika anak normal memiliki ketakutan yang berlebih terhadap air, itu merupakan fenomena yang tidak wajar. Hanya alasan-alasan medis saja yang semestinya bisa menghalangi anak untuk tidak beraktivitas air.

Fobia diartikan ketakutan yang sangat berlebihan terhadap benda atau keadaan tertentu yg dapat menghambat kehidupan penderitanya. Fobia juga diartikan sebagai berbagai perilaku yang bisa digambarkan seperti kondisi yang tidak normal di bawah kondisi normal (Spengler, 2001). Fobia terhadap air atau *Hydrophobia* atau *Fear of Water* memiliki dua makna. *Pertama*, fobia dianggap sebagai ketakutan berlebih, ketidaksukaan, dan rasa permusuhan terhadap air. *Kedua*, adanya perasaan takut terhadap air yang bersifat tetap, tidak normal, dan tidak dapat dikontrol oleh individu dan perasaan ketidakamanan terhadap aktivitas air, sedangkan menurut Knight (2005), fobia berupa kecemasan terhadap orang, tempat dan benda dengan ciri-ciri :

1. Tidak proporsional dalam menghadapi ketakutan;
2. Tidak bisa dijelaskan sebab-sebabnya;
3. Memperlihatkan bahwa dirinya dalam keadaan menderita;
4. Lebih memilih menghindar dari hal-hal yang dapat memunculkan ketakutan.

Sebagai contoh kebanyakan orang yang mengunjungi pantai dan menemukan kondisi ombak setinggi 15 kaki dan gelombang yang berbahaya, akan segera takut jika mereka menghadapi kemungkinan untuk masuk kedalam air. Denyut jantung akan secara dramatis bertambah, perut terasa mual, tubuh berkeringat, merasa pening, kemudian otot-otot menjadi tegang, dan susah bernafas. Seseorang dengan ketakutan terhadap air yang ekstrem seperti ini, memiliki gejala yang sama ketika harus berhadapan dengan air kolam yang setinggi tiga kaki. Respon fobia ini tidak hanya akan mempengaruhi kemampuan dalam beraksi secara normal, tetapi juga mengganggu rasa ingin untuk belajar beraktivitas di air. Saat-saat seperti itu bisa menghantui seseorang. Bahkan ada anggapan bahwa mereka lebih memilih membayar berapa saja asal tidak mengalami pengalaman yang mengerikan tersebut.

Anak-anak yang mengalami ketakutan yang berlebih terhadap air, akan kehilangan daya tahan yang bisa berdampak lebih buruk. Seseorang yang dihinggapi perasaan takut berenang akan terlihat dengan tanda-tanda pernafasan yang sangat tinggi, yang mengindikasikan adanya kecemasan dan kepanikan yang diketahui melalui denyut nadi selama 30 detik. Masalah ini akan berpengaruh besar terhadap cara pandang anak terhadap dirinya, kemampuan untuk mengatasi masalah, keinginan untuk menghadapi dan mengatasi masalah-masalah sosial, fisik, dan kesehatan emosional. Patut menjadi perhatian bahwa di sekeliling kita banyak air yang berada di segala tempat dan masyarakat memiliki ketertarikan atau semacam gaya hidup di air (*aquatic lifestyle*).

Seorang anak, yang takut air dan tidak pernah menerima pertolongan, mungkin tidak akan pernah belajar berenang lagi. Ini menandakan secara jelas akan bahaya yang diterima anak sebagai akibat kecelakaan di air. Mengingat banyak kesempatan dari tipe-tipe lingkungan seperti ini yang memungkinkan untuk memperkenalkan air kepada anak-anak. Tempat-tempat seperti pantai, danau, air sungai, dan kolam yang berada di sekeliling kita merupakan tempat yang menarik bagi anak-anak.

Anak-anak yang tidak tahu bagaimana berenang akan kehilangan kesempatan untuk menolong diri mereka dan orang lain jika suatu saat mereka berada dalam keadaan yang berbahaya. Lebih jauh lagi anak-anak yang tidak belajar berenang akan terlempar dari dunianya yaitu dunia disekitar air yang secara fisik menguntungkan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa renang adalah jenis olahraga yang paling baik. Renang akan meningkatkan kekuatan otot dan sistem pernafasan yang lebih dari jenis olahraga lain yang tersedia untuk anak (Knight, 2005). Keistimewaan dari olahraga renang adalah setiap orang akan dengan mudah mempelajari dan menguasainya. Seorang anak tidak harus menjadi atlit yang ahli, mereka hanya perlu untuk belajar berenang. Seorang anak yang tidak memiliki kemampuan berenang yang memadai dapat mengembangkan tingkat fisik dan kesehatan mentalnya dengan aktivitas yang lain. Anak yang sedang belajar berenang dan merasa percaya diri terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi diri mereka di lingkungan air, akan merasa lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih aman.

Sebagaimana orang tua dari anak yang menderita fobia air, maka banyak pertanyaan yang muncul seperti mengapa dan bagaimana kondisi ketakutan ini ada ? Jawabannya adalah ketakutan bisa diturunkan secara genetik. Orang tua yang memiliki perasaan takut kepada air besar kemungkinan anak-anaknya akan mengalami hal serupa. Mungkin ada pertanyaan, mengapa jika semua anak-anak menghasikan rata-rata 9 bulan di dalam rahim ibunya dan selalu dikelilingi air, tetapi masa evolusi dan transisi tetap terjadi. Orang tua mungkin juga akan bertanya-tanya mungkinkah ini kesalahan anak-anak sehingga mereka memiliki ketakutan berlebih terhadap air.

C. Strategi Menghilangkan Fobia Air

SOAP (*Strategies to Overcoming Aquatic Phobias*) merupakan sebuah upaya terapi yang ditulis dalam sebuah artikel karya Jeff Krieger dan mendasari tulisan ini. Artikel yang berjudul "*Strategies to Overcoming Aquatic Phobias*" (2005) karya pakar sekaligus konselor kesehatan mental ini mengupas bagaimana ketakutan atau fobia terhadap air dapat diatasi melalui beberapa cara. Strategi ini menawarkan cara menghilangkan ketakutan bagi mereka yang takut berada di dekat atau di dalam air dengan cara-cara yang ramah. Strategi ini berisi cara-cara pendekatan dan penyediaan lingkungan yang mendukung pelaksanaan pembelajaran secara emosional, mental, dan fisik. Secara khusus strategi ini diperuntukan bagi mereka yang takut atau merasa tidak aman di sekitar atau di dalam air. Sebagai tambahan mereka akan dikenalkan secara bertahap terhadap lingkungan air dan diajarkan teknik berada di dalam air dan keahlian untuk memberanikan diri belajar renang.

Dalam aktivitas renang, tidak hanya anak-anak kita saja yang merasa tidak yakin dengan dunia di sekitar mereka. Tetapi ada semacam perasaan kesadaran yang bisa mengatasi rasa takut mereka serta strategi-strategi yang bisa berhasil untuk menolong mengatasi ketakutan mereka. Keadaan ini adalah salah satu hal yang paling berharga. Disini peran orang dewasa sangat penting dimana orang dewasa lebih bisa merespon bahaya daripada anak-anak. Proses ini cukup penting karena kebanyakan anak-anak belum cukup memiliki kemampuan untuk merespon. Mereka belum memiliki pengetahuan untuk memahami, belum memiliki keahlian untuk beradaptasi, dan belum peka terhadap perasaan yang dibutuhkan. Jika terjadi sesuatu yang membahayakan anak di sekeliling air dan kita sebagai orang dewasa tidak segera berbuat sesuatu, anak-anak tidak akan tahu bagaimana hal itu dianggap sebagai bahaya.

Namun, tidak semua jenis ketakutan membahayakan. Ada beberapa ketakutan yang dapat menjadi pelajaran baik dan sebaiknya justru diperkenalkan kepada anak sebagai strategi untuk bertahan dalam hidup. Ketika rasa takut menjadi tidak normal seperti dalam kasus fobia, ketakutan itu akan bisa memunculkan dampak negatif terhadap anak. Pada prinsipnya ada beberapa pendekatan yang bisa digunakan dalam mengatasi fobia air. Melalui prosedur pembelajaran yang sederhana menekankan pada keyakinan keamanan di air.

Untuk itu di perlukan beberapa keterampilan di air sebagai berikut: 1) mengambil nafas di atas permukaan air tanpa menegangkan leher atau buat kondisi leher rilek, 2) mengapung dengan posisi badan terlentang dimana instruktur sangat berperan dalam membantu

kesempurnaan gerak, 3) melakukan gerakan mengapung dan menyelam dengan koordinasi yang baik dan tanpa buru-buru. Cara kedua yang digunakan ialah mengidentifikasi sebab-sebab fobia air pada seseorang. Pendekatan yang digunakan ialah dengan membagi orang yang terkena fobia air ke dalam dua kelompok. Kelompok pertama, mereka yang pernah mengalami pengalaman traumatik akan tenggelam. Kelompok kedua, mereka yang mengalami masalah koordinasi gerakan dan keseimbangan gerakan dalam aktivitas air. Kelompok pertama biasanya sadar dengan sebab-sebab ketakutannya terhadap air. Kemudian pendekatannya dengan mengajak anak untuk secara perlahan melupakan pengalaman-pengalaman buruknya. Kelompok kedua atau kelompok yang merasakan pernah hampir tenggelam, diberi perlakuan dengan cara mengajak masuk ke dalam air.

D. Implikasi Penanganan Fobia Air

Banyak penelitian yang telah berhasil menelusuri rasa takut dan bagaimana perasaan rasa takut mempengaruhi badan dan pemikiran. Rasa takut yang telah ditemukan dapat secara genetik diturunkan dan dipindahkan dari satu generasi ke generasi berikutnya (Krieger, 2005). Secara *neurology* ini adalah bagian dari kerja syaraf "amygdala" yang menyimpan memori kimia dari sesuatu pengalaman yang menakutkan. Ketika syaraf ini dirangsang (sebagaimana pandangan terhadap air), syaraf tersebut mulai merespon dan hasilnya bisa jadi berlebihan atau biasa saja. Artinya ada perasaan ketakutan yang biasa dan ada perasaan ketakutan yang luar biasa.

Konsep ini menolong untuk menjelaskan bagaimana beberapa anak (dan beberapa orang dewasa) memiliki ketakutan berlebih terhadap air, tanpa mengalami kejadian yang buruk seperti tenggelam atau pengalaman yang traumatis terhadap air. Orang tua adalah model yang paling penting bagi anak, oleh karena itu jika orang tuanya menghindari air atau takut terhadap air, pada banyak kasus perilaku ini akan secara sadar ditiru oleh anak-anak mereka. Bahkan seorang anak yang memiliki perasaan takut terhadap air, juga akibat dari pengetahuan anak dalam mempelajari perilaku ketakutan orang tuanya. Maka pertanyaannya akan menjadi seberapa baik untuk menolong anak-anak tersebut mengatasi ketakutan mereka terhadap air. Jawabannya tidak semata-mata terbatas pada format tradisional dari pembelajaran renang. Pemecahannya adalah dengan menyediakan bagi anak-anak tersebut sebuah perlakuan spesifik terhadap fobia air. Pertama adalah penggabungan dukungan emosional, baik di dalam atau di luar air, teknik modifikasi perilaku, permainan, dan aktivitas air yang menarik dan menyenangkan. Sesudah proses tersebut dimulai dan anak belajar untuk percaya terhadap pembimbing mereka, anak akan menjadi lebih *reseptif* dan mengalami kemajuan belajar teknik renang.

Pada umumnya teknis dari pembelajaran renang terhadap anak tidak susah. Namun menolong mereka untuk mengatasi rasa takut terhadap air memerlukan kreatifitas, penguasaan, dan insting akan bahaya. Mengetahui apa dan kapan saat harus beraksi adalah faktor yang paling penting di antara sekian banyak pendekatan yang berhasil dipakai untuk membantu anak mengatasi rasa takut mereka terhadap air.

Guru pendidikan jasmani atau instruktur renang sebaiknya memiliki pengetahuan, pengalaman, dan kemampuan yang baik untuk mengadaptasikan dan memodifikasikan strategi ketika masalah personal muncul. Suatu saat anak yang takut terhadap air akan belajar untuk mengerti bahwa reaksi mereka terhadap air tersebut tidak normal. Perlu dijelaskan bahwa mereka bisa menikmati pengalaman tersebut dan perubahan yang terjadi pada anak bisa dirasakan ketika mereka berada dalam air. Bukan hanya aktivitas mereka dalam menunggu untuk menghabiskan waktu berada dalam air, tetapi juga keinginan mereka yang mulai berkembang untuk menjadi perenang yang lebih baik.

Tiba-tiba, mereka akan memiliki keinginan kuat untuk melawan air dan memecahkan persoalan mereka secara mandiri dan merasa lebih nyaman ketika dikenalkan dengan lingkungan atau situasi yang baru. Menolong anak untuk mengatasi rasa takut terhadap air menjadi sangat penting. Saat ini belum banyak lembaga formal atau non-formal yang mencoba menawarkan program rehabilitasi fobia terhadap air serta tidak ada yang menawarkan strategi khusus untuk menolong orang-orang yang fobia terhadap air. Sayangnya banyak dari anak-anak kita mengalami pengalaman pertama yang tidak menyenangkan ketika belajar berenang dari instruktur mereka atau keluarga mereka. Intensitas yang berlebih dapat secara tragis memicu rasa takut anak terhadap air, atau ikut memainkan peran di dalam menciptakan rasa takut tersebut (Krieger, 2005).

Secara umum kita pahami bahwa kegiatan yang ada dalam pendidikan jasmani meliputi keterlibatan ranah kognitif (pikiran), afektif (perasaan), *behaviour* (tingkah laku), dan aspek jasmani (gerak). Lain daripada itu, pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang esensial dimana kegiatan terfokus pada bentuk olahraga dan aktivitasnya (Capel, 2000: 137). Latihan diperlukan untuk pengembangan penampilan, dan pendidikan jasmani diperlukan untuk pengembangan manusia. Adanya permasalahan dalam sebuah proses pembelajaran juga merupakan tanggung jawab dari pendidikan. Artinya setiap problematika, hambatan, tantangan dalam pendidikan jasmani harus dicari akar permasalahannya dan kemudian ditemukan pemecahannya. Fobia terhadap air dalam proses pembelajaran akuatik, merupakan sebuah permasalahan pendidikan jasmani juga. Disinilah fungsi guru pendidikan jasmani diperankan. Sebagai seorang profesional, guru semestinya memiliki keahlian dan kecakapan dalam mengelola kelas (kolam renang). Juga bagaimana cara mengatasi fenomena fobia terhadap air.

Untuk itulah kompetensi dalam aktivitas akuatik seorang guru harus baik. Guru sebagai agen perubah mestinya mampu mengatasi permasalahan ini. Bentuk-bentuk pengenalan air, permainan, dan pemberian sugesti yang baik kepada siswa didik merupakan beberapa cara sederhana dalam mengatasinya ketakutan yang berlebih terhadap air. Prinsip-prinsip pembelajaran hendaknya juga tidak ditinggalkan yaitu memulai dari bentuk sederhana kepada bentuk yang kompleks.

Pada umumnya ketakutan yang diperoleh siswa didik bisa diatasi justru dengan mengajak bergabung dalam kelas (kolam renang) bukan sebaliknya. Dengan begitu ketakutan yang ada sedikit demi sedikit akan hilang karena mereka merasa aman dengan keberadaan guru yang ada di sampingnya. Keberhasilan menghilangkan rasa takut dalam pembelajaran akuatik akan memberikan rasa percaya diri yang begitu besar bagi siswa sehingga ketakutan yang ada sebenarnya tidak beralasan untuk menjadi penghambat menguasai kecakapan aktivitas akuatik.

E. Rangkuman

1. Ketakutan berlebih terhadap air menjadi pemicu ketakutan dalam melakukan aktivitas akuatik termasuk renang. Semakin cepat membantu seseorang yang dihinggapi fobia air semakin besar pula kesempatan untuk melakukan aktivitas akuatik. Pada prinsipnya renang merupakan olahraga yang tidak sulit untuk dipelajari dan dikuasai. Menghilangkan fobia terhadap air merupakan cara awal dalam membantu keberhasilan pembelajaran akuatik.
2. Meskipun menangani masalah fobia terhadap air merupakan tanggung jawab bersama namun instruktur renang tetap merupakan pemeran utamanya. Instruktur renang lebih tahu tentang bagaimana membantu mengatasi ketakutan terhadap air. Melalui pendekatan aktivitas di air perlahan ketakutan yang diderita akan berkurang.

3. Pengajar renang tidak hanya dituntut untuk mampu mengajari orang tanpa fobia tetapi secara keseluruhan juga terhadap penderita fobia. Pengajar renang diharapkan memiliki kreativitas pembelajaran, percaya diri, memberi rasa aman, dan memiliki pengetahuan yang luas.
4. Psikolog atau pakar kesehatan mental, orang tua, dan orang dewasa juga mendapat tanggung jawab yang besar dalam membantu mengatasi masalah fobia terhadap air. Tidak bisa dipungkiri bahwa orang tua dan orang dewasa bisa menjadi contoh bagi anak. Orang tua yang memiliki keberanian dalam melakukan aktivitas air akan memberi rasa percaya pada anak. Namun sebaliknya orang tua yang takut terhadap air yang ditampakkan maka anak dapat dengan mudah menirunya yaitu berupa ketakutan pula.
5. Keberhasilan mengatasi penderita fobia air, adalah pijakan awal keberhasilan program akuatik termasuk renang. Program renang semakin mudah diberikan jika anak mampu mengatasi rasa takut. Inilah tantangan sesungguhnya bagi guru pendidikan jasmani, instruktur renang, dan praktisi renang untuk ikut mengatasi masalah ketakutan terhadap air.

BAB VII

MACAM-MACAM GAYA MENGAJAR DALAM PEMBELAJARAN RENANG

A. Pendahuluan

Proses pembelajaran merupakan sebuah bentuk usaha yang dilakukan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran guna mencapai tujuan yang diharapkan. Untuk melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani diperlukan pengetahuan tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan murid, prinsip-prinsip belajar gerak, materi yang akan diajarkan, metode atau pendekatan yang digunakan, serta pendukung lainnya agar proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang sudah ditetapkan.

Dalam proses pembelajaran renang, keberhasilan penguasaan keterampilan tergantung pada banyak faktor salah satu di antaranya adalah ketepatan dalam memilih metode mengajar. Terdapat banyak metode yang bisa digunakan dalam menunjang keberhasilan penguasaan keterampilan berenang. Metode yang tepat sesuai dengan kondisi siswa didik dan lingkungan, diharapkan mampu mempercepat proses penguasaan keterampilan berenang.

Setelah mempelajari bab ini Anda akan memahami prinsip umum proses pembelajaran renang, kekuatan pukulan lengan menurut hukum newton, dan pembelajaran renang melalui berbagai pendekatan metode gaya mengajar.

B. Prinsip Umum Gerakan Renang

Menurut Nicholds (1986: 61), bahwa belajar keterampilan motorik pada anak melalui tiga tahapan. *Pertama*, anak-anak mulai mengerti dan memahami urutan tugas, bagaimana bagian-bagian tubuh digunakan dan kontrol terhadap ruangan dan kualitas gerak untuk keberhasilan dalam penampilannya. Dimulai dari penjelasan dan contoh atau demonstrasi guru kemudian mencoba latihan atau mengeksplorasi gerakan untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak serta menampilkan keterampilan. *Kedua*, tahap latihan dimana anak memperbaiki pola gerakan, mengkoreksi kesalahan-kesalahan sebagaimana yang diperlukan. Pada tahap ini umpan balik sangat penting diberikan untuk membantu anak memiliki gerakan yang benar. *Ketiga*, mencakup belajar tuntas dan keterampilan yang baik, dimana keterampilan sudah menjadi sesuatu yang biasa.

Salah satu perbedaan pembelajaran renang dengan olahraga lain adalah terletak pada media pembelajarannya dimana belajar berenang dilakukan di air dan beberapa cabang olahraga lainnya menggunakan media lapangan. Seseorang yang berlari sejauh 50 meter, dapat berlari dengan cepat karena hambatan yang dilawan dalam berlari adalah angin, berbeda dengan seseorang yang berlari sejauh 50 meter namun di dalam air, tidak dapat berlari dengan cepat karena terhalang hambatan yang besar yaitu air. Benda yang bergerak di dalam air dipengaruhi oleh hambatan depan, makin besar hambatan di depan makin berat pula gerakan maju yang didapat. Sebaliknya makin kecil hambatan, makin cepat benda tersebut bergerak maju.

Dalam proses pembelajaran renang tidak terlepas dari hukum-hukum yang berlaku terhadap benda yang bergerak di dalam air, antara lain hukum *Newton*, *Archimedes*, dan *Capilair*. Hukum ketiga Newton tentang aksi-reaksi sangat berpengaruh terhadap gerakan maju perenang. Semakin kuat dayungan lengan ke atas-belakang akan semakin kuat pula luncuran ke depan. Oleh karena itu seorang perenang yang mempunyai kekuatan dayungan, setidaknya memiliki modal keunggulan dalam renang jarak dekat.

Pada prinsipnya ada dua kekuatan yang dihadapi perenang dalam bergerak maju di dalam air. *Pertama*, kekuatan air yang menghambat gerak perenang disebut dengan hambatan. *Kedua*, kekuatan yang mendorong perenang maju ke depan yaitu kekuatan dorongan kaki dan dayungan lengan. Seperti diungkapkan Barthels (1978: 45) bahwa dahulu banyak dari pakar renang melihat kecepatan gerak renang berasal dari gerakan alami ayunan lengan namun akhir-akhir ini kecepatan gerak renang lebih disebabkan oleh koordinasi keseluruhan badan di dalam air. Senada dengan Barthels, Wood (1978: 62), mengungkapkan beberapa tahun terakhir teori dalam renang lebih memfokuskan pada bagaimana *power* yang dihasilkan oleh dayungan lengan dan bentuk tubuh yang horizontal dengan permukaan air.

Untuk mendapatkan gerakan renang yang efektif, setidaknya perenang harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Mengurangi tahanan. Hal ini dapat dilihat pada dua orang perenang yang mempunyai bentuk tubuh dan kemampuan berenang yang sama, kedua perenang juga memiliki dorongan yang sama. Perenang pertama berenang dengan tahanan yang besar, sedangkan perenang kedua dengan tahanan yang kecil, maka perenang kedua akan berenang lebih cepat dari perenang pertama,
2. Menambah dorongan. Hal ini dapat dilihat pada dua orang perenang yang mempunyai bentuk tubuh yang sama dan kemampuan berenang yang sama, kedua perenang juga mempunyai tahanan yang sama. Perenang pertama berenang dengan dorongan yang besar, sedangkan perenang kedua berenang dengan dorongan yang kecil, maka perenang pertama akan berenang lebih cepat daripada perenang kedua,
3. Mengurangi tahanan dan sekaligus menambah dorongan. Hal ini dapat dilihat pada dua orang perenang yang mempunyai bentuk tubuh yang sama dan kemampuan berenang yang sama. Perenang pertama berenang dengan tahanan yang kecil dan dorongan yang besar, sedangkan perenang kedua berenang dengan tahanan yang besar dan dorongan yang kecil, maka perenang pertama akan berenang jauh lebih cepat daripada perenang kedua.

Gaya bebas (*crawl style*) merupakan salah satu dari empat gaya yang sudah baku dalam renang, dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya, gaya ini relatif lebih cepat karena koordinasi gerakan yang baik dan hambatannya paling sedikit. Berdasarkan keterangan-keterangan sejarah abad ke-18 diketahui gaya bebas merupakan gaya kedua yang

paling banyak digunakan setelah gaya dada. Bahkan dewasa ini kedua gaya tersebut merupakan gaya yang paling sering dilakukan dalam kegiatan *aquatic* di kolam renang. Dalam menunjang keberhasilan renang gaya bebas diperlukan metode yang tepat agar didapat hasil belajar yang maksimal.

Kemajuan yang banyak dicapai dalam renang gaya bebas dewasa ini bukanlah disebabkan oleh perenang-perenang sekarang ini yang lebih besar dan lebih kuat sehingga menghasilkan dorongan yang besar, namun karena terdapat pengecilan tahanan/hambatan depan sehingga posisi badan menjadi datar atau *stream line*. Dengan posisi badan yang *stream line*, banyak perenang yang dapat melakukan gerakan renang gaya bebas 50 meter dalam waktu kurang dari 30 detik atau jarak tempuh 1500 meter hanya dalam waktu kurang dari 15 menit.

Gaya bebas merupakan gaya renang yang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya, karena gaya renang ini mempunyai koordinasi gerak yang baik dan hambatannya paling sedikit. Ciri khas dari gaya bebas adalah gerakan lengannya berputar mirip gerakan baling-baling pesawat udara, dan gerakan tungkai kakinya turun naik secara menyilang. Jika gerakan renang gaya bebas dapat dilakukan dengan meminimalisir hambatan dan memaksimalkan kekuatan, niscaya akan didapati gerakan renang yang cepat dan efektif. Sebaliknya gerakan renang gaya bebas yang kurang *stream line* (kurang datar dengan permukaan air) akan mendapatkan tahanan pusaran air yang besar pada tubuh dan paha, sehingga sulit maju.

Salah satu komponen penting yang mempengaruhi perenang untuk mendapatkan gerakan maju yang cepat adalah kekuatan dayungan lengan. Dalam renang perlu sekali diperhatikan kekuatan lengan dalam mendayung yang bertujuan untuk mencapai kecepatan dalam bergerak cepat ke depan. Dalam hal ini berlaku hukum gerak ketiga dari Newton, yaitu hukum aksi-reaksi. Sesuai hukum ketiga Newton, maka gerakan mendayung lengan ke arah atas kemudian ke belakang yang keras (aksi) akan menghasilkan dorongan yang sama kerasnya ke arah depan (reaksi). Mekanika dari gaya renang haruslah dilakukan secara koordinatif, sehingga menunjukkan gerakan badan ke depan dengan kecepatan maksimal dimana dalam melaksanakan koordinasi gerakan harus selalu diingat tentang prinsip gerakan yang berkelanjutan (*the continuity of moment*). Dalam melakukan dayungan atau dorongan, baik lengan maupun kaki adalah lebih efisien gerakan yang terus menerus daripada gerakan yang besar tetapi terputus-putus.

Sebagai contoh untuk mendapatkan gerakan renang gaya bebas dengan jarak 50 meter yang efektif, diperlukan keadaan tubuh yang sejajar dengan permukaan air dengan kekuatan dan kecepatan dayungan yang optimal. Diyakini bahwa komponen-komponen tersebut berpengaruh terhadap kecepatan laju perenang dalam jarak 50 meter. Selain itu penguasaan gerakan renang juga tergantung pada keterampilan perenang dalam mengkoordinasi gerakan. Jika teknik gerakan dasar bagian per bagian dalam berenang sudah bisa dilakukan dengan baik, tinggal selanjutnya bagaimana mengatur irama gerakan dengan koordinasi yang baik.

Selanjutnya menurut beberapa pakar renang, untuk mendapatkan gerakan maju ke depan yang efektif ada beberapa hal yang mesti diperhatikan. Menurut Maglischo (1982) yang perlu diperhatikan dalam gerakan renang adalah sebagai berikut: (a) kekuatan dorongan kaki, (b) tahanan muka yang kecil, (c) kekuatan dayungan lengan, dan (d) koodinasi antar gerakan yang dinamis. Kemampuan perenang dalam melakukan gerakan renang gaya bebas tentu berbeda-beda. Beberapa komponen ikut mempengaruhi gerakan maju ke depan termasuk jarak yang mesti ditempuh, demikian pula komposisi tubuh dan tidak terkecuali jenis kelamin juga ikut mempengaruhi gerakan. Dengan melihat sumbangan kekuatan anggota tubuh yang digunakan untuk berenang akan diketahui perbedaan kecepatan pada masing-masing perenang. Posisi badan dalam berenang sangat berpengaruh terhadap gerakan ke depan. Bila badan perenang dalam posisi horizontal atau datar, perenang akan mendapat tahanan depan pada bidang yang lebarnya selebar badannya dan panjangnya setebal badannya. Dalam posisi seperti ini perenang sangat mudah bergerak maju karena tahanan depan kecil sekali.

Pada posisi yang demikian, meskipun kekuatan pukulan kaki dan dayungan lengan tidak begitu besar, tetapi perenang masih dapat melaju dengan baik. Posisi badan yang datar dalam renang ini kita kenal dengan posisi yang *stream line*, posisi badan dalam bentuk ini mendapatkan tahanan yang kecil sekali. Pada benda yang bergerak di darat, seperti mobil kita kenal dengan istilah *aero-dynamic*, dimana bentuk ini memungkinkan mobil meluncur dengan cepat.

Seperti dalam hukum III Newton, setiap aksi yang dilakukan menghasilkan reaksi yang sama besar dengan aksi. Apabila dayungan lengan dilakukan ke arah bawah dengan keras, dayungan akan menghasilkan gerakan tubuh ke atas yang sama kerasnya. Gerakan ini tentu tidak tepat karena akan mendapatkan hambatan depan yang besar. Namun, jika gerakan menarik (*pull*) yaitu gerakan dimana dilakukan ke arah atas-belakang (aksi), gerakan akan menghasilkan dorongan ke depan yang cepat (reaksi). Pada fase ini secara berurutan gerakan yang dilakukan adalah memasukkan telapak tangan ke dalam air, dayungan lengan ke atas lalu ke belakang (*pull*) dengan cepat dan kuat, dan dorongan (*push*) lengan ke belakang dengan kuat dan cepat.

Dari analisis gerak di atas, dayungan lengan yang sempurna atau lengan ditekuk ke arah dalam adalah dayungan lengan yang akan mengakibatkan gerakan ke atas dan ke bawah sedikit sekali sehingga akan menghasilkan dorongan ke depan yang lebih besar. Sebuah penelitian terhadap pengukuran kekuatan tarikan lengan pada seorang perenang Amerika dengan alat katrol menunjukkan kekuatan lengan dalam tiga macam bentuk dayungan lengan sebagai berikut:

1. Pada lengan bengkok ke depan kekuatan tarikan adalah 460 pound sedangkan air yang didorong ke belakang hanya sepanjang lengan atas saja. Meskipun kekuatan dayungan cukup besar, namun karena air yang di dorong ke belakang tidak begitu banyak, maka dayungan lengan ini tidak efektif karena hanya menghasilkan dorongan ke depan yang kecil;

2. Pada lengan lurus, kekuatan tarikan lengan adalah 31 pound, sedangkan air yang di dorong ke belakang adalah sepanjang lengan. Pada dayungan ini kekuatan lengan kecil, namun air yang di dorong ke belakang banyak yaitu sepanjang lengan, sehingga dayungan lengan ini lebih efektif dari yang pertama; dan
3. Pada dayungan lengan bengkok ke dalam, kekuatan tarikan lengan adalah 48 pound sedangkan air yang di dorong ke belakang masih sepanjang lengan. Pada dayungan ini kekuatan lengan adalah yang paling besar, sedang air yang di dorong ke belakang tetap sepanjang lengan, sehingga dayungan lengan ini adalah yang paling efektif.

Itu sebabnya pada semua gaya renang, dayungan lengan tidak lurus tetapi bengkok ke arah dalam (pada gaya bebas, gaya dada, dan gaya kupu-kupu), sedangkan pada gaya punggung karena sikapnya yang telentang, sehingga lengannya bengkok ke arah luar. Untuk itu jika pelaksanaan dayungan lengan dilakukan dengan terhenti atau terputus-putus, tenaga dorongan dari lengan ini akan banyak dipakai untuk melawan tahanan dan gaya berat atau dengan kata lain menciptakan kecepatan awal (V_0) lagi. Secara lengkap siklus dari gerakan lengan gaya bebas terdiri dari 5 tahapan yaitu: 1) *Entry*, 2) *Catch*, 3) *Pull-Push*, 4) *Release*, 5) *Recovery* (Maglischo, 1982: 16).

C. Macam-macam Gaya Mengajar dalam Pendidikan Jasmani

Pada awalnya terminologi gaya mengajar diperkenalkan sebagai “suatu bentuk kaidah pengajaran” (Siedentop, 1991). Dalam dunia pendidikan jasmani istilah gaya mengajar didefinisikan sebagai kaidah-kaidah pembelajaran yang disampaikan melalui strategi-strategi

tertentu. Selama lebih 30 tahun, pakar pendidikan jasmani United Kingdom telah mengenal beberapa kaidah mengajar yang sesuai dengan filsafat pembelajaran. Berdasarkan pendapat beberapa pakar pendidikan jasmani setidaknya terdapat dua penemuan penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Pertama, integrasi dalam cara pembelajaran berkait erat dengan penglibatan peserta didik selama proses pembelajaran. Kedua, walaupun setiap guru mempunyai kaidah dan cara tersendiri dalam menyampaikan pembelajaran, tetapi cara atau kaidah pembelajaran semestinya berasaskan logika dan ilmu pengetahuan.

Spektrum mengajar (*spectrum of teaching*) diciptakan sebagai jembatan bagi pendidik dan peserta didik dalam suatu proses pembelajaran (Mosston & Ashworth, 1994). Terdapat tiga kategori yang perlu digunakan dalam semua pembelajaran, yaitu sebelum pembelajaran, saat pembelajaran dan setelah pembelajaran. Kategori sebelum pembelajaran meliputi keputusan yang perlu dibuat sebelum pengajaran, persiapan dan pemilihan topik, tujuan, pengelolaan kelas dan penyampaian. Kategori saat pembelajaran meliputi keputusan-keputusan mengenai pencapaian dan keterlaksanaan pembelajaran. Kategori setelah pembelajaran meliputi penilaian hasil belajar. Spektrum mengajar menggabungkan 10 gaya umum pembelajaran yang antara pendidik dan peserta didik masing-masing memainkan peranan dan bertanggungjawab dalam pembelajaran. Gaya mengajar terdiri dari dua aspek, yaitu : (1) berpusat pada pendidik, (2) berpusat pada peserta didik.

Gaya mengajar Mosston berkaitan dengan interaksi antara pendidik dan peserta didik dalam proses pembelajaran dan telah dikembangkan untuk memberi suatu kerangka kerja dalam konteks pengajaran pendidikan jasmani di seluruh dunia. Terdapat sepuluh gaya mengajar dari Mosston seperti terlihat dibawah ini.

1. Gaya A: Komando: pendidik membuat seluruh keputusan
2. Gaya B: Latihan: pendidik membuat petunjuk dan keputusan
3. Gaya C: Resiprokal: pembelajaran secara berpasangan
4. Gaya D: Menilai Sendiri
5. Gaya E: Inklusi
6. Gaya F: Penemuan Terbimbing
7. Gaya G: Divergent
8. Gaya H: Individual
9. Gaya I: Inisiatif Sendiri
10. Gaya J: Belajar Sendiri

Spectrum of teaching merupakan bentuk gaya mengajar seperti spektrum dalam arti bahwa gaya mengajar dari tingkat paling atas, yaitu gaya mengajar Komando. Peran pendidik masih sangat dominan baik dalam pemberian tugas maupun pengambilan keputusan. Semakin ke bawah gaya mengajar peran pendidik semakin kecil baik dalam pemberian tugas maupun pengambilan keputusan. Sampai pada gaya mengajar Belajar Sendiri, peran pendidik semakin kecil. Inilah yang disebut *spectrum of teaching*. Gaya mengajar tersebut ada sepuluh seperti tersebut di bawah ini.

- 1) **Komando.** Guru membuat semua keputusan dan memberi satu per satu perintah yang diikuti semua murid. Gaya ini cocok untuk mengajarkan keterampilan baru dan untuk manajemen kelas yang membutuhkan struktur tingkat tinggi. Contoh, gaya komando ketika mengajari bagaimana cara yang baik untuk meletakkan monitor jantung.
- 2) **Latihan.** Guru memutuskan apa yang akan diajarkan, mendemonstrasikan atau menggunakan lembar tugas untuk mengenalkan keterampilan, menggunakan jumlah murid yang akan praktek dan bergantian dengan murid untuk umpan balik. Gaya ini cocok untuk mengajarkan keterampilan baru dan menghasilkan murid dengan lebih banyak keleluasan pada bagaimana mereka mempraktekkan gerakan yang mereka butuhkan.
- 3) **Resiprokal.** Guru memilih tugas, tetapi murid memberi umpan balik satu sama lain selama waktu praktek. Guru mengenalkan tugas dengan mendemonstrasikannya dan murid mempraktekannya dengan memberi umpan balik dengan menyediakan kertas tugas dan memonitor interaksi murid. Gaya ini cocok untuk mengulang keterampilan yang sudah dikenalkan dan memperkaya pergaulan sosial.
- 4) **Evaluasi Diri.** Guru menentukan tugas, namun tiap murid memberi umpan balik terhadap diri sendiri. Gaya ini cocok untuk membangun percaya diri namun minim interaksi dengan guru dan murid lain. Gaya ini cocok untuk kelas praktek (dengan murid dewasa) dan pekerjaan rumah yang menambah kemampuan praktek. Contoh, guru

memberi tugas untuk melakukan aktivitas daya tahan aerobik kemudian murid melakukan dan memberikan evaluasi diri.

- 5) **Inklusi.** Guru memilih tugas, namun mengizinkan murid untuk memilih murid mengambil tanggung jawab untuk memutuskan kapan mengambil level yang lebih sulit. Gaya ini membantu guru dan murid untuk menguasai kebugaran jasmani secara lebih independen. Contoh, beri murid pilihan antara berlari atau berjalan sebagai pemanasan atau diantara jenis push-up (baik di kursi atau di lantai) untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot. Beri arahan kepada murid sambil meningkatkan tingkat kesulitan jika mereka sudah siap.
- 6) **Penemuan Terbimbing.** Guru menentukan tugas lalu membuat pertanyaan atau masalah yang akan memimpin murid pada satu jawaban yang benar. Guru mungkin juga butuh merespon sebuah aktivitas. Keberhasilan murid tergantung pada kemampuan guru dalam menyusun soal atau masalah dengan logika pada saat mengajar. Gaya ini membantu murid mengingat jawaban lebih baik karena murid bertanggung jawab menemukan jawaban itu. Beberapa contoh penemuan terbimbing dengan menulis jawaban pertanyaan dalam catatan:
 - a. Salah satu cara untuk mendapatkan daya tahan aerobik adalah dengan jogging. Seperti apakah rute yang biasa kamu lalui dengan jogging selama 20 menit ?
 - b. Apakah pakaian yang kamu pakai ? bagaimana harus mengganti, setiap saat atau sesuai cuaca ?

- 7) **Penemuan Terpusat.** Gaya ini adalah perluasan dari gaya terbimbing. Guru mengajukan pertanyaan atau masalah tetapi murid melalui proses penemuan baru akan menemukan jawaban tepat tanpa bimbingan guru. Gaya ini cocok untuk murid yang sudah mahir dalam menemukan jawaban melalui pendekatan penemuan terbimbing. Contoh, tanyakan kepada murid kelas atas untuk melengkapi catatannya tentang aktivitas daya tahan aerobik yang telah dilakukan di komunitasnya.
- 8) **Hasil Menyebar.** Guru mengajarkan masalah yang belum terpecahkan untuk murid agar dicarikan jalan keluar serta jawabannya. Murid belajar bahwa banyak aktivitas fisik yang memiliki banyak solusi. Gaya ini cocok untuk murid yang sudah siap bekerja sendiri. Contoh, gambarkan situasi ini kepada siswa: kamu sedang cedera ankle, tetapi kamu ingin mendapatkan daya tahan aerobik yang baik.
- 9) **Model Program Pembelajaran Individual:** Guru memilih area umum tetapi murid menentukan tugas dan solusinya. Gaya ini memberanikan murid untuk mendesain program pembelajaran mereka sendiri, tergantung pada kemampuan, ketertarikan, dan gaya belajar.
- 10) **Belajar Sendiri.** Lawan ekstrem dari gaya komando. Gaya ini menguatkan murid untuk membuat gambaran dari semua keputusan pembelajaran. Gaya ini cocok untuk murid SMU yang telah terbukti, melalui gaya inisiatif guru, mereka mampu membuktikan kemandirian terhadap ketertarikan mereka.

D. Pembelajaran Renang dengan Gaya Resiprokal

Sebelum belajar renang dengan gaya yang sesungguhnya, terlebih dahulu perlu belajar tentang dasar-dasar renang, yaitu bagaimana cara mengatur napas ketika berada dalam air, cara mengapung, dan meluncur di air. Teknik dasar renang yang paling penting adalah bernapas di dalam air, mengapung, dan meluncur. Pernapasan di dalam air adalah bagaimana mengatur proses pengambilan udara (menghisap udara di atas permukaan air), dan mengeluarkan udara di udara atau di dalam air. Latihan pernapasan dapat ditingkatkan dengan jalan mengatur irama pernapasan. Waktu menghirup udara dilakukan dengan cepat dan pengeluaran dapat dilakukan dengan irama lebih lambat dari pengambilan udara. Keterampilan berikutnya adalah cara mengapung. Mengapung di air merupakan modal dasar untuk dapat berenang dengan baik. Membuat posisi badan mengapung di air perlu senantiasa diupayakan. Posisi badan mengapung dapat dibedakan menjadi tiga macam posisi yaitu posisi tegak, telungkup, dan telentang, sedangkan daya apung tubuh berhubungan dengan kandungan lemak tubuh.

Meluncur dengan cepat adalah faktor penting yang harus diupayakan. Gerakan meluncur dapat dilakukan dengan baik apabila hambatan ke depan semakin kecil. Hambatan meluncur tergantung pada posisi badan membentuk sudut dengan permukaan air. Semakin besar sudut (mendekati 90°), semakin besar hambatan yang terjadi. Menurut Maglischo (1982: 8), tenaga untuk renang tidak sekedar untuk meluncur, tetapi juga mempertahankan daya apung (*buoancy*).

Untuk melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani perlu diperhatikan pengetahuan tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan murid, prinsip-prinsip belajar gerak, materi yang akan disampaikan, metode yang akan digunakan, dan komponen pendukung lainnya agar proses pembelajaran dapat berjalan sesuai tujuan yang hendak dicapai. Adapun sasaran yang akan dicapai yaitu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang mencakup empat ranah (domain) yaitu, afektif, kognitif, fisik, dan psikomotor. Tujuan tersebut akan tercapai apabila tersedia materi, metode pembelajaran, sarana prasarana dan media pembelajaran.

Materi pembelajaran yang dimaksud adalah renang yaitu latihan yang dilakukan di air dalam bentuk gerakan gaya bebas (*crawl style*). Pendekatan atau metode yang dapat digunakan dalam pembelajaran renang di antaranya adalah pendekatan bermain, pendekatan teknik, metode bagian, dan metode keseluruhan, sedangkan gaya mengajar yang dapat dilakukan adalah gaya mengajar komando, gaya pemberian tugas, gaya periksa diri, gaya resiprokal, gaya pemecahan masalah, dan gaya diskoveri.

Selanjutnya gaya renang dapat diajarkan setelah dasar-dasar renang telah dikuasai dengan baik. Gaya renang yang biasa diajarkan terlebih dahulu sebelum gaya yang lain adalah gaya bebas atau gaya *crawl*. Selain gaya *crawl*, renang gaya dada juga sering diajarkan pada pemula. Gaya dada adalah gaya yang pertama dipelajari oleh banyak orang. Gaya dada banyak diajarkan di sekolah-sekolah, sehingga gaya ini sering disebut sebagai *school slag*. Perbedaan dari masing-masing gaya terletak pada teknik gerakannya.

Berdasarkan karakteristik murid, tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, maka dalam pembelajaran renang gaya bebas perlu diperhatikan penggunaan pendekatan atau metode pembelajaran yang tepat, yaitu pembelajaran renang gaya bebas dengan pendekatan gaya mengajar resiprokal. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru dapat melaksanakan proses pembelajaran dengan berbagai macam pendekatan metode dan gaya mengajar. Gaya mengajar pada dasarnya merupakan seperangkat pengambilan keputusan yang dibuat sejalan dengan aksi pengajaran. Terdapat 11 gaya mengajar yang dijelaskan oleh Muska Moston. Perbedaan antara satu gaya mengajar dengan gaya mengajar yang lain adalah ditentukan oleh pengalihan pengambilan keputusan dari guru ke murid. Gaya mengajar resiprokal (*reciprocal*) merupakan pengembangan dari gaya mengajar latihan. Dalam proses pembelajaran, murid yang satu menjadi pasangan dalam memberikan umpan balik dalam setiap pelaksanaan tugas gerak.

Menurut Muska Moston, metode resiprokal atau metode berbalasan merupakan pengembangan dari metode latihan yang ditingkatkan pelaksanaannya untuk memperbesar hubungan sosialisasi dengan teman serta mengambil manfaat dari adanya umpan balik dengan segera. Gaya ini melibatkan teman untuk memberikan umpan balik atas pelaksanaan tugasnya. Seorang pakar renang Counsilman memiliki banyak ide dalam pengembangan teknik berenang, sehingga tidak heran bila akhirnya memiliki banyak perenang handal. Salah satu idenya adalah tentang pengajaran secara berpasangan. Ide ini di ambil dari seorang ahli pedagogi olah raga bernama Muska Moston dengan menyebut sebagai gaya resiprokal.

Dalam renang metode ini diambil dari evaluasi di dalam air dan masukan secara individu, keadaan ini diduga dapat memecahkan masalah yang ditemukan dalam teknik mengajar. Perenang dapat berenang secara berpasangan sehingga ketika yang satu sedang berenang yang lain di dalam air mengevaluasi gerakan dan setelah itu memberikan masukan. Counsilman (1995: 4) juga mengatakan metode ini memiliki keuntungan lebih, yaitu memaksa perenang untuk berpikir dan metode ini tidak diragukan lagi keuntungannya. Gaya inilah yang paling mungkin digunakan paling tidak untuk perenang dewasa.

Terdapat banyak gaya mengajar menurut Moston diantaranya gaya komando, gaya latihan, gaya resiprokal, gaya cek sendiri, gaya pemecahan masalah dan lain-lain. Dua dari yang pertama sering digunakan dalam pembelajaran renang. Counsilman menggunakan gaya resiprokal dan juga gaya cek sendiri tetapi didasarkan dari perasaan. Gaya resiprokal tersebut memiliki karakteristik dapat mengaktifkan siswa dan guru dalam setiap kegiatan pembelajaran.

Dalam batas-batas tertentu, gaya mengajar resiprokal memberi kesempatan siswa belajar untuk menguasai keterampilan lebih lama dan kesempatan melakukan evaluasi oleh pasangannya secara lebih intensif. Dengan pendekatan gaya mengajar tersebut siswa didik menjadi lebih aktif dalam belajar dan memperoleh bimbingan belajar, termasuk di dalamnya memperoleh kesempatan mengevaluasi yang lebih lama dan intensif. Gaya mengajar resiprokal adalah metode mengajar yang dapat mengaktifkan kegiatan pembelajaran baik ditinjau dari pengajar maupun yang siswa didik.

Dosen/guru dan siswa didik aktif bersama-sama mencapai tujuan pembelajaran dengan fungsinya masing-masing, sehingga dosen/guru menjadi aktif dan kreatif merencanakan program pembelajaran, sedangkan mahasiswa menjadi aktif dan kreatif dalam melaksanakan latihan keterampilan teknik renang. Dalam pembelajaran renang gaya bebas yang menggunakan gaya mengajar resiprokal terdapat langkah-langkah kegiatan sebagai berikut.

1. Guru menyusun perencanaan pembelajaran dengan sistematika latihan pendahuluan/pemanasan, latihan inti, dan latihan penenangan sebagai penutup. Latihan pemanasan dapat diberikan materi pengenalan air, mengapung dan tenggelam, bermain di air, dan meluncur tanpa gerakan kaki. Latihan inti berisi latihan meluncur gerakan kaki, meluncur gerakan tangan, meluncur dengan posisi badan yang benar, pernafasan, dan renang lengkap (koordinasi gerak).
2. Lembar tugas yang berisi pokok-pokok pengamatan yang dilakukan murid kepada temannya yang telah dirancang oleh guru dikembalikan satu minggu kemudian.
3. Pada pelaksanaan pembelajaran guru menjelaskan tentang pelaksanaan kegiatan pembelajaran renang.
4. Pada latihan inti sepenuhnya dilakukan oleh murid secara berpasangan dan saling mengoreksi. Dilanjutkan dengan mengikuti petunjuk pelaksanaan kegiatan pembelajaran materi renang.
5. Pada akhir pertemuan (penenangan) guru membahas hasil lembar kerja murid dan mengobservasi keterampilan murid.

Berikut ini sebagian contoh bentuk lembar penilaian teknik gerakan renang gaya bebas (*crawl style*).

Lembar Penilaian Teknik Gerakan Renang Gaya Bebas

Nama/subyek :

Kelas :

Hari/Tanggal :

Teknik	Analisa Gerakan	Nilai				
		5	4	3	2	1
Posisi Badan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi badan dari kepala sampai ujung jari kaki sejajar dengan permukaan air atau posisi stream line anggota badan keadaan rileks. 2. Posisi badan sejajar permukaan air, kaki sedikit di bawah permukaan air, tumit tidak kelihatan dan anggota badan dalam keadaan rileks. 3. Posisi badan membentuk sudut dengan permukaan air atau badan condong kurang lebih 10 derajat kepala terangkat dari air, badan tidak rileks. 4. Posisi badan membentuk sudut dengan permukaan air atau condong kurang dari 10 derajat, kepala terangkat dari air dan badan meliuk-liuk. 5. Posisi badan condong dengan permukaan air, kaki jauh dari permukaan air atau posisi badan dan kaki tegak sudut lebih dari 30 derajat. 					

Teknik	Analisa Gerakan	Nilai				
		5	4	3	2	1
Gerakan Tungkai	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan tungkai dimulai dari pangkal paha sampai lecutan ujung jari kaki engan rileks, amplitudo gerakan kurang lebih 25-30 cm dan gerakan tungkai tidak terputus-putus. 2. Gerakan tungkai dimulai dari pangkal paha sampai lecutan ujung jari kaki dengan rileks, amplitudo gerakan lebih besar dari 25-30 cm dan gerakan tungkai terputus-putus. 3. Gerakan tungkai dimulai dari pangkal paha, tungkai tidak rileks amplitudo gerakan kurang dari 25-30 cm. 4. Gerakan tungkai dimulai dari lutut kaki keluar dari permukaan air pergelangan kaki lurus. 5. Gerakan tungkai dimulai dari lutut, pergelangan kaki membentuk sudut dan tidak rileks atau posisi kaki muncul. 					

Teknik	Analisa Gerakan	Nilai				
		5	4	3	2	1
Gerakan Lengan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan lengan masuk ke air atau <i>entry phase</i> dengan ujung jari tangan terutama ibu jari lebih dahulu kemudian menangkap atau <i>cacth phase</i>, menarik atau <i>pull phase</i>, mendorong atau <i>push phase</i> dan fase istirahat atau <i>recovery</i> dengan rileks. 2. Gerakan lengan dimulai dari fase masuk air, fase menangkap, fase mendorong dan fase istirahat dilakukan dengan rileks jangkauan kurang jauh ke depan. 3. Gerakan lengan dilakukan terlalu cepat sehingga gerakan menarik atau <i>pull phase</i> atau mendorong atau <i>push phase</i> kurang sempurna. 4. Gerakan lengan waktu fase istirahat atau <i>recovery phase</i> siku terlalu rendah lengan masuk ke dalam air dengan siku lebih dulu. 5. Gerakan lengan dilakukan tidak rileks, waktu istirahat atau <i>recovery</i> siku rendah dan masuk air lebih dahulu, gerakan menarik dan mendorong tidak ada. 					

Teknik	Analisa Gerakan	Nilai				
		5	4	3	2	1
Koordinasi	<ol style="list-style-type: none"> Gerakan koordinasi ini dilakukan pada jarak lebar kolam (10 meter) secara berulang-ulang Siswa melakukan koordinasi gerakan pada jarak tertentu yaitu jarak memanjang kolam renang (25 meter) Dalam tahap ini diperlukan metode <i>drill</i> berupa pengulangan-pengulangan gerakan hingga mendapat gerakan yang benar-benar memadai 					

Bentuk lain dari metode mengajar resiprokal adalah merencanakan rangkuman keterlibatan antara pengajar dan siswa didik yang merupakan prasyarat terbentuknya metode berbalasan sehingga memungkinkan kedua belah pihak menjadi aktif dalam proses pembelajarannya. Contoh rangkuman keterlibatan pengajar dan siswa didik tersebut dapat dilihat di bawah ini.

Keterlibatan Pendidik dan Peserta Didik

Tatap muka ke-1: **pengenalan air**

Pertanyaan: mengapa badan sulit tenggelam saat menyelam?

Jawaban: pada prinsipnya tubuh mempunyai titik apung yang berada pada rongga dada sehingga apabila rongga dada berisi penuh udara maka akan mengapung. Untuk dapat tenggelam maka udara harus dikeluarkan habis.

Tatap muka ke-2: **mengapung**

Pertanyaan: pada saat mengapung, keseimbangan sulit dipertahankan

Jawaban: pada saat mengapung tubuh melayang di air dan air mudah bergelombang karena adanya gerakan sehingga gerakan perlu dikurangi agar ada keseimbangan saat mengapung.

Tatap muka ke-3: **meluncur**

Pertanyaan: mengapa tidak dapat meluncur lurus, mengapa pernafasan sulit dilakukan saat meluncur

Jawaban: tidak dapat meluncur lurus diakibatkan tolakan kaki yang kurang kuat dan luncuran terlalu masuk ke dalam air. Pernafasan sulit dilakukan karena kecenderungan meluncur terlalu masuk ke dalam.

Tatap muka ke-4: **gerakan kaki**

Pertanyaan: mengapa melakukan gerakan kaki namun tidak bergerak ke depan mengapa pernafasan sulit dilakukan saat menggerakkan kaki mengapa cepat lelah saat gerakan kaki sehingga sulit maju ke depan

Jawaban: gerakan kaki merupakan gerakan kunci renang gaya crawl sehingga diperlukan latihan yang sungguh-sungguh dan memperhatikan kaidah gerakannya. Walaupun merasa sudah menggerakkan kaki, tetapi kita tidak meluncur ke depan. Hal itu disebabkan oleh beberapa hal 1) gerakan kaki masih terlihat kaku dari pangkal paha sampai ujung jari-jari kaki, 2) kekuatan kaki terlalu kuat di awal luncuran sehingga mudah lelah dan tidak mampu menempuh jarak walaupun jarak pendek, 3) kekuatan kaki kiri dan kanan tidak seimbang mengakibatkan gerakan berbelok arah, 4) posisi badan tidak stream line atau sejajar permukaan air sehingga gerakan terlalu ke dalam air yang mengakibatkan beban yang berat.

E. Pembelajaran Renang dengan Gaya Komando dan Inklusi

Gaya mengajar inklusi dapat memberikan pengaruh yang baik dibandingkan dengan menggunakan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar renang. Pembelajaran renang dengan menggunakan gaya mengajar inklusi, dilakukan dengan memberi kebebasan kepada siswa untuk melakukan kegiatan belajarnya secara mandiri, dari mulai menentukan awal kegiatan belajar, pelaksanaan belajar hingga penilaian kemajuan belajar serta menentukan kegiatan belajar berikutnya. Hal ini memungkinkan manakala mahasiswa memiliki sikap yang positif terhadap pembelajaran renang. Sikap positif siswa terhadap pembelajaran renang biasanya diiringi kesediaan siswa untuk merespon setiap rangsang yang disediakan guru. Dengan demikian, siswa akan senantiasa melakukan kegiatan belajar secara aktif walau tanpa diawasi secara ketat oleh guru. Kondisi ini akan terjadi sebaliknya bila siswa memiliki sikap yang negatif terhadap pembelajaran renang, yang biasanya ditandai dengan sikap tak acuh siswa terhadap program yang ditawarkan guru.

Gaya mengajar komando menuntut guru lebih aktif, baik dalam hal menentukan kegiatan awal belajar siswa, mengontrol secara ketat pelaksanaan tugas gerak, menilai hasil belajar, serta menentukan kegiatan belajar berikutnya. Dengan demikian, bagi siswa yang memiliki sikap negatif gaya mengajar seperti ini lebih cocok karena siswa dipaksa untuk berbuat dan berperilaku sesuai dengan kehendak guru. Sebaliknya bagi siswa yang memiliki sikap positif pengawasan yang terlalu ketat cenderung menghambat terhadap kreativitas dan kemajuan belajarnya.

Dengan demikian, gaya mengajar komando kurang diminati oleh siswa yang memiliki sikap yang positif, akan tetapi dianggap cocok bagi siswa yang memiliki sikap negatif. Dengan kata lain, gaya mengajar komando lebih cocok digunakan dalam pembelajaran renang bagi siswa yang memiliki sikap negatif dari pada menggunakan gaya mengajar inklusi. Gaya komando merinci peranan pendidik, peranan siswa, dan hasil yang hendak dicapai. Sasaran yang dicapai akan melibatkan siswa yang akan mengikuti perintah guru dengan sasaran sebagai berikut:

1. Respons langsung terhadap petunjuk yang diberikan,
2. Penampilan yang seragam
3. Penampilan yg disinkronkan,
4. Mengikuti model yg telah ditentukan.

Namun, gaya komando ini memiliki kelemahan antara lain tidak demokratis, penyaluran aspek sosial, emosional, dan kognitif sangat terbatas. Guru membuat semua keputusan dan memberi satu per satu perintah untuk semua murid. Sebelum belajar renang dengan gaya yang sesungguhnya, terlebih dahulu anak perlu belajar tentang dasar-dasar renang, yaitu bagaimana cara mengatur napas ketika berada dalam air, cara mengapung, dan meluncur di air. Teknik dasar renang yang paling penting adalah bernapas di dalam air, mengapung, dan meluncur. Pernapasan di dalam air adalah cara mengatur proses pengambilan udara (menghisap udara di atas permukaan air), dan mengeluarkan udara di udara atau di dalam air. Proses pernapasan ini bukanlah hal yang mudah. Proses pembelajaran ini sering membosankan.

Keterampilan berikutnya adalah cara mengapung. Mengapung di air merupakan modal dasar untuk dapat berenang dengan baik. Membuat posisi badan mengapung di air perlu senantiasa diupayakan. Posisi badan mengapung dapat dibedakan menjadi tiga macam posisi. Posisi tegak, telungkup, dan telentang. Daya apung tubuh berhubungan dengan kandungan lemak tubuh. Seorang yang memiliki kandungan lemak tubuh yang banyak memiliki daya apung yang lebih baik. Meluncur dengan cepat adalah faktor penting yang harus diupayakan. Gerakan meluncur dapat dilakukan dengan baik apabila hambatan ke depan semakin kecil. Hambatan meluncur tergantung pada posisi badan membentuk sudut dengan permukaan air.

F. Rangkuman

1. Dalam proses pembelajaran renang pendekatan gaya mengajar resiprokal dapat meningkatkan penguasaan keterampilan renang mahasiswa. Kelebihan gaya mengajar ini terdapat pada kesempatan antara mahasiswa untuk saling mengobservasi dan mengoreksi. Harapannya akan terjadi akumulasi keberhasilan gerakan setelah melalui tahap observasi dan evaluasi tersebut.
2. Indikator meningkatnya proses pembelajaran adalah meningkatnya nilai keterampilan renang, meningkatnya angka partisipasi aktif atau keterlibatan secara aktif dosen/guru dan mahasiswa dalam proses pembelajaran, dan meningkatnya motivasi mahasiswa dan dosen secara bersama mencapai tujuan pembelajaran.

3. Keberhasilan proses peningkatan pembelajaran dengan pendekatan gaya resiprokal tersebut di atas secara signifikan dapat memberikan dampak yang besar terhadap rasa percaya diri siswa didik. Pembelajaran renang tersebut dapat diseminisasikan dan diterapkan untuk pembelajaran dasar gerak lain yang memiliki karakteristik sama dengan renang. Dengan demikian dapat memberikan manfaat yang besar bagi pengembangan dan perbaikan *output* dan *outcome*.
4. Gaya mengajar resiprokal adalah pengembangan dari gaya mengajar latihan. Dalam proses pembelajaran, murid yang satu menjadi pasangan dalam memberikan umpan balik dalam setiap pelaksanaan gerak. Guru memilih tugas, tetapi murid memberi umpan balik satu sama lain selama waktu praktek. Guru mengenalkan tugas dengan mendemonstrasikannya dan murid mempraktekannya dengan memberi umpan balik dengan menyediakan kertas tugas dan memonitor interaksi murid. Gaya ini cocok untuk mengulang keterampilan yang sudah dikenalkan dan memperkaya gerak.
5. Terdapat 11 gaya mengajar menurut Mosston dan Ashworth (1994) dan dijelaskan dalam "*spectrum of teaching*" yang dapat memperkaya program pendidikan jasmani. Disebut *spectrum of teaching* karena bentuk gaya mengajar ini seperti spektrum dalam arti bahwa, gaya mengajar dari tingkat paling atas yaitu gaya mengajar Komando, peran guru masih sangat dominan baik dalam pemberian tugas maupun pengambilan keputusan. Semakin ke bawah gaya mengajar peran guru semakin kecil baik

dalam pemberian tugas maupun pengambilan keputusan. Sampai pada gaya mengajar Belajar Sendiri, maka peran guru semakin kecil.

6. Gaya mengajar komando pada pembelajaran renang lebih baik diterapkan kepada siswa yang memiliki sikap negatif. Sebaliknya gaya mengajar inklusi pada pembelajaran renang lebih baik diterapkan kepada siswa yang memiliki sikap positif.

BAB VIII
MODEL PEMBELAJARAN AKUATIK BERBASIS PERMAINAN
(AQUATIC TEACHING BASED ON GAMES)

A. Pendahuluan

Ruang lingkup materi akuatik berisi tentang aktivitas-aktivitas yang dilakukan di kolam renang, seperti; permainan air, gaya-gaya renang, keselamatan di air, dan pengembangan aspek pengetahuan yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Namun, fakta menunjukkan bahwa proses pembelajaran akuatik yang dilakukan di tingkat prasekolah belum optimal. Rencana program pembelajaran akuatik pada umumnya tidak ada. Tugas pengajaran renang, dibebankan kepada guru kelas bukan guru dengan keahlian renang. Di sisi lain pembelajaran akuatik yang dilakukan di sekolah dasar masih dilakukan untuk tujuan rekreatif semata.

Hal ini terjadi karena program yang dilaksanakan mengacu pada program latihan renang untuk orang dewasa yang menekankan pada penguasaan keterampilan gerakan renang lengkap. Keadaan ini tidak sesuai dengan pendekatan pembelajaran yang telah digariskan dalam kurikulum yang menitikberatkan pada permainan air (*water games*). Secara umum, pembelajaran di SD/MI sebagian besar dikemas dalam bentuk permainan dan tidak diarahkan untuk menguasai cabang olahraga dan permainan tertentu, namun lebih mengutamakan proses perkembangan motorik siswa dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, metode yang digunakan menekankan pada aktivitas fisik yang memungkinkan siswa dalam suasana gembira, bereksplorasi, dan menemukan sesuatu yang baik.

Setelah mempelajari bab ini, Anda akan memahami model pembelajaran akuatik melalui pendekatan bermain dan permainan (*aquatic teaching based on games*).

B. Pembelajaran melalui Pendekatan Bermain

Menurut Rink (2002: 45), ada lima tujuan yang hendak dicapai melalui pendidikan jasmani pertama, **organik**, yaitu aspek ini terkait dengan masalah kemampuan siswa mengembangkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, dan kelentukan. Kedua, **Neuromuskuler**, yaitu aspek ini terkait dengan masalah kemampuan siswa dalam mengembangkan keterampilan lokomotor, keterampilan nonlokomotor, dan bentuk-bentuk keterampilan dasar permainan, faktor-faktor gerak, keterampilan olahraga, dan keterampilan rekreasi. Ketiga, **Interperatif**, yaitu aspek yang terkait dengan masalah kemampuan siswa untuk menyelidiki, menemukan, memperoleh pengetahuan dan membuat penilaian. Memahami peraturan permainan, mengukur keamanan, dan tata cara atau sopan santun. Menggunakan strategi dan teknik yang termasuk di dalam kegiatan organisasi. Mengetahui fungsi-fungsi tubuh dan hubungan dengan aktivitas fisik. Mengembangkan apresiasi untuk penampilan individu. Menggunakan penilaian yang dihubungkan dengan jarak, waktu, ruang, tenaga, kecepatan, dan aturan yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan, bola dan diri sendiri. Keempat, **Sosial** yaitu aspek yang terkait dengan masalah kemampuan siswa melakukan penilaian terhadap diri sendiri dan orang lain dengan menghubungkan individu untuk masyarakat dan lingkungannya. Kemampuan dalam membuat penilaian dalam suatu situasi kelompok. Belajar berkomunikasi dengan orang lain. Berkemampuan untuk

merubah dan menilai ide-ide dalam kelompok. Pengembangan dari fase-fase sosial dari kepribadian, sikap, dan nilai-nilai agar menjadi anggota masyarakat yang berguna. Kelima, **Emosional**, yaitu, aspek yang terkait dengan masalah kemampuan siswa melakukan respon yang sehat terhadap kegiatan fisik melalui pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar. Mengembangkan tindakan-tindakan positif dalam menonton dan keikutsertaan baik pada saat berhasil maupun kalah. Menyalurkan tekanan melalui kegiatankegiatan fisik yang bermanfaat. Mencari jalan keluar untuk ekspresi dan kreativitas untuk diri sendiri.

Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan, peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga. Pengalaman gerak yang didapatkan siswa dalam Pendidikan Jasmani merupakan kontributor penting bagi peningkatan angka partisipasi sekaligus merupakan kontributor penting bagi kesejahteraan dan kesehatan siswa sepanjang hayat (Siedentop, 1991; Ratliffe, 1994; Thomas and Laraine, 1994; Stran and Ruder 1996).

Penelitian-penelitian yang pernah dilakukan di Indonesia masih jarang yang meneliti secara komprehensif tentang pembelajaran akuatik siswa prasekolah, demikian pula penelitian untuk mengembangkan model pembelajaran akuatik berbasis permainan. Pembelajaran akuatik pada dasarnya merupakan salah satu proses latihan dalam ruang lingkup Pendidikan Jasmani untuk meningkatkan kompetensi jasmani.

Permasalahan mendasar dalam pembelajaran akuatik di prasekolah ialah tidak tersedianya prasarana yang memadai dan pembiayaan yang cukup besar untuk operasional pembelajaran. Kini keadaan yang dilematis dihadapi oleh pihak sekolah dasar. Di satu sisi, materi kurikulum Pendidikan Jasmani prasekolah menggariskan bahwa aktivitas akuatik merupakan salah satu ruang lingkup pembelajaran yang baik untuk dilaksanakan. Namun, di sisi lain seperti strata sekolah, penyediaan dana, ketersediaan tenaga ahli, dan berbagai macam alasan menjadi faktor penghambat bagi terlaksananya pembelajaran.

Pembelajaran akuatik memiliki karakteristik khusus yang tidak dimiliki oleh mata pelajaran lain. Pembelajaran ini membutuhkan media kolam renang yang biasanya tidak dimiliki oleh setiap sekolah. Kemudian tenaga ahli akuatik yang dimiliki sekolah belum tentu tersedia. Jika di asumsikan bahwa seluruh guru Pendidikan Jasmani terampil dalam proses pembelajaran akuatik, program ini dapat berjalan baik. Pembelajaran akuatik kini semakin diminati secara luas di tingkat prasekolah. Guru dan siswa mulai menaruh minat terhadap program akuatik karena program ini menumbuhkan rasa senang, menciptakan suasana sosial yang baik untuk perkembangan anak, membangun rasa percaya diri, dan menghasilkan kesegaran jasmani dan kesehatan. Pembelajaran akuatik juga dapat mengurangi kenakalan anak atau mengurangi tingkat keaktifan (hiperaktif) anak karena terjadi penyaluran energi untuk kegiatan yang positif. Selain itu pembelajaran akuatik juga bermanfaat untuk rehabilitasi, melatih kedisiplinan, dan membentuk karakter yang positif.

Pembelajaran akuatik membantu pertumbuhan anak secara optimal seperti penambahan tinggi badan, kekuatan masa otot, dan kecepatan reaksi. Adapun faktor pendukung yang mempengaruhi terlaksananya pembelajaran akuatik antara lain munculnya kolam renang-kolam renang di sekitar sekolah. Bahkan beberapa sekolah mulai menciptakan kolam renang *portable* dalam ukuran kecil untuk kebutuhan sekolah itu sendiri. Faktor lainnya adalah *mindset* yang telah beredar luas bahwa renang adalah “olahraga terbaik” dibandingkan dengan olahraga lainnya, terlebih untuk anak prasekolah. Namun demikian, pembelajaran akuatik yang tidak disampaikan dengan benar justru akan mengakibatkan terjadinya penyimpangan-penyimpangan anatomis maupun fisiologis anak seperti cedera, tenggelam, dan risiko kematian. Penyampaian materi dalam pembelajaran akuatik yang salah juga menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan gerak yang berakibat terhambatnya pertumbuhan anak.

Dilihat dari fungsi pembelajaran, ada lima jenis rancangan pembelajaran akuatik yang penting untuk diberikan, yaitu (1) *developmental aquatic motor sequence*, (2) *water competence*, (3) *drill and practice*, (4) *wet games*, dan (5) *self assessment*. Pembelajaran akuatik yang dilaksanakan di sekolah-sekolah belum memberikan kelima fungsi tersebut. Belajar adalah aktivitas yang menunjukkan terjadinya kemampuan-kemampuan baru yang relatif tetap karena adanya usaha. Proses belajar terjadi karena interaksi individu dengan lingkungannya. Dalam bidang pendidikan guru berperan meningkatkan proses belajar sehingga tercapai tujuan pendidikan.

Dengan memperhatikan keadaan dan kepentingan anak didik, maka guru harus mengusahakan terjadinya interaksi edukatif, yaitu interaksi antara guru dengan anak didik yang didasarkan atas nilai-nilai dan norma-norma pendidikan yang terarah pada tercapainya tujuan pendidikan. Sehubungan dengan hal tersebut di atas proses belajar mengajar perlu memperhatikan masukan instrumental yang meliputi kurikulum, materi, sarana dan prasarana, fasilitas, metode dan penilaian.

Di samping itu diperlukan pula suatu pola pembelajaran yang memenuhi kriteria sederhana dan praktis, dan berlaku untuk semua pembelajaran pendidikan jasmani seperti Atletik, Senam, Renang, Permainan maupun Beladiri. Adapun pola pembelajaran pendidikan jasmani dijabarkan berikut ini.

1. Latihan Pendahuluan atau Latihan Pemanasan

1. Memberikan kesempatan untuk melepaskan ketegangan setelah sekian lama duduk di dalam kelas atau tubuh tidak aktif;
2. Menyiagakan tubuh untuk menghadapi latihan yang sesungguhnya dengan meningkatkan fungsi pernafasan dan peredaran darah;
3. Menaikan temperatur tubuh hingga otot-otot dapat berfungsi lebih baik. Latihan pengantar harus terdiri dari bentuk-bentuk gerakan yang sudah dikenal dan dikuasai oleh anak didik sehingga dapat dilakukan dengan tempo yang tinggi.

II. Latihan Inti atau Inti Pembelajaran

1. Belajar bentuk gerak yang baru;
2. Mengulang dan memperbaiki yang belum dikuasai sebagaimana mestinya;
3. Mengerjakan dengan memperhatikan pola gerak yang diajarkan;
4. Berusaha agar tanpa kesulitan menguasai pola gerak yang diajarkan;
5. Mengulang gerakan yang telah dikuasai dan yang telah dikenal;
6. Tekanan pada peningkatan prestasi, lebih cepat, lebih tinggi, dan lebih kuat
7. Ditekankan pada perbaikan teknik gerakan atau lebih efektif;
8. Gabungan berbagai gerak yang berlainan (koordinasi gerak).

III. Latihan Penutup atau Latihan Penenangan

Latihan penutup merupakan latihan penenangan agar dapat kembali dalam kelas dengan tertib dan mampu menerima pelajaran selanjutnya.

Contoh Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Taman Kanak-kanak	:
Mata Pelajaran	:	Perkembangan Gerak Fisik/ Motorik
Kelas/Semester	:	Taman Kanak-kanak
Standar Kompetensi	:	Anak mampu melakukan aktivitas fisik secara terkoordinasi dalam rangka kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan.
Kompetensi Dasar	:	Mempraktekkan keterampilan dasar akuatik, serta nilai-nilai kognitif, sosial, dan kerjasama.
Indikator	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan air dengan cara masuk ke kolam secara sukarela 2. Masuk ke dalam kolam dengan loncat sederhana. 3. Bernafas dengan keseluruhan muka masuk ke air 4. Mengapung tanpa bantuan alat 5. Posisi badan tengkurap secara horizontal 6. Melakukan gerakan tarikan dan dorongan lengan sampai tubuh terdorong ke depan 7. Melakukan gerakan recovery lengan berupa siku tekuk melewati samping kepala 8. Melakukan gerakan tungkai yaitu gerakan naik turun dimulai dari lutut sampai tungkai bawah 9. Melakukan gerakan kombinasi antara gerakan lengan-tungkai-kontrol nafas atau RENANG LENGKAP
Materi Pokok	:	Akuatik Dasar
Alokasi Waktu	:	25-35 menit.
Kegiatan PBM	:	

Langkah	Uraian Kegiatan	Alokasi Waktu	Alat dan Fasilitas
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, dan apersepsi. • Memberikan motivasi dan tujuan pembelajaran. • Pemanasan: pemanasan I & II (lihat pada buku produk halaman 10). 	8-10 menit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kolam renang anak lebar panjang 10 x 10 m kedalaman kolam \pm 0,50 - 0,75 meter ▪ Koin atau mainan kecil yang bisa tenggelam
INTI	Pembelajaran akuatik (lihat pada buku produk halaman 12-14).	25-30 menit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kolam renang anak lebar panjang 10 x 10 m kedalaman kolam \pm 0,50 - 0,75 meter ▪ Pelampung ▪ Koin atau mainan kecil yang bisa tenggelam
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan (lihat pada buku produk halaman 14-15). 	5-7 menit	Kolam renang anak lebar panjang 10 x 10 meter (menyesuaikan), terdapat tangga, kedalaman kolam sebatas pinggang anak \pm 0,50 - 0,75 meter

Fasilitas		1. Kolam renang panjang-lebar maksimal 10 x 10 meter 2. Kedalaman kolam renang 0,50 - 0,75 meter (kolam anak)
Penilaian	:	<ul style="list-style-type: none">• Tes unjuk kerja (psikomotor).• Tes Pengamatan sikap (afektif).• Tes Pemahaman (kognitif)

Dengan demikian model pembelajaran akuatik dapat memenuhi kelima fungsi tersebut, antara lain :

1. Meningkatkan proses pembelajaran sehingga guru dan siswa akan memperoleh banyak manfaat baik ranah kognisi, afeksi, motorik, dan sosial anak;
2. Pembelajaran menjadikan terstruktur karena terdapat *blueprint* pembelajaran akuatik yang dapat digunakan oleh seluruh tingkat prasekolah di Indonesia;
3. Meningkatkan motivasi belajar anak baik gerak, rasa, maupun kognisi anak sehingga anak berprestasi optimal sesuai kemampuannya;
4. Meningkatkan aspek organik, neuromuskular, perceptual, kognitif, sosial dan emosional anak yang membantu pertumbuhan dan perkembangan.

Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Kurikulum 2004: Standar Kompetensi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar). Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, tindakan moral melalui aktivitas jasmani olahraga.

Di dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat.

Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran paedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman (Rink, 2002; Tommie, 1993). Terdapat sembilan tujuan Pendidikan Jasmani:

1. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai;
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama;
3. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar;
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani;
5. Mengembangkan keterampilan gerak berbagai macam permainan dan olahraga;
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani;
7. Mengembangkan keterampilan menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain;

8. Mengetahui dan mamahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat; dan
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

C. Pembelajaran Akuatik Berbasis Permainan (*aquatic teaching based on games*)

Program akuatik adalah segala aktivitas yang dilakukan di dalam air yang bertujuan untuk melatih anak memperoleh kemajuan potensi motorik, kognisi, afeksi, dan sosial. Aktivitas akuatik ialah segala macam bentuk aktivitas air yang dapat dilakukan di sungai, danau, laut, pantai, maupun kolam renang. Proses pembelajaran akuatik Sekolah Dasar tidak terlepas dari pengembangan potensi anak melalui tiga ranah yaitu motorik dasar (*basic psychomotor skill*), sikap (*basic attitude*), dan pemahaman (*basic understanding*) (Langendorfer & Bruya, 1995; Dougherty, 1990; Graver, 2003). Indikator keberhasilan pembelajaran akuatik siswa sekolah bukan terletak pada seberapa jauh anak menempuh jarak renang atau seberapa banyak gaya renang yang dikuasai, tetapi berapa banyak indikator keterampilan yang dikuasai. Pendekatan pembelajaran pada tingkat prasekolah dilakukan dengan berpedoman pada suatu program kegiatan yang telah disusun sehingga seluruh perilaku dan kemampuan dasar yang ada pada anak dapat dikembangkan dengan sebaik-baiknya (Spengler, 2001; Clement A, 1997). Bermain merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran pada anak usia prasekolah.

Upaya-upaya pendidikan yang diberikan oleh pendidik hendaknya dilakukan dalam situasi yang menyenangkan dengan menggunakan strategi, metode, materi dan media yang menarik serta mudah diikuti oleh anak. Melalui permainan anak diajak untuk bereksplorasi, menemukan dan memanfaatkan objek-objek yang dekat dengan anak, sehingga pembelajaran menjadi bermakna. Permainan bagi anak merupakan proses kreatif untuk bereksplorasi, dapat mempelajari keterampilan yang baru dan dapat menggunakan simbol untuk menggambarkan dunianya. Ketika bermain, mereka membangun pengertian yang berkaitan dengan pengalamannya.

Hakikat permainan adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sungguh-sungguh, sukarela, dan menyenangkan. Bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari aktivitas tersebut. Pembelajaran akuatik juga melibatkan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sungguh-sungguh untuk mencapai tujuan pembelajarannya. Melalui pendekatan bermain tujuan pembelajaran akan mudah dicapai karena siswa akan melakukan aktivitas jasmani dengan sukarela, sungguh-sungguh, dan dalam suasana yang menyenangkan.

Permainan air merupakan pengenalan murid terhadap air dengan tanpa disadari. Dalam bermain siswa akan berjalan, berlari, melompat baik ke depan ke belakang maupun ke samping dan kadang-kadang jatuh ke air. Permainan ini akan dilakukan oleh siswa dengan gembira tanpa disadari siswa telah mengenal sifat air, di antaranya: dingin, benda air, memberikan hambatan ke atas atau kedepan.

Dengan permainan ini perasaan takut terhadap air akan hilang dan timbulah kepercayaan terhadap diri sendiri, sehingga akan mudah menerima bentuk-bentuk pelajaran berikutnya. Permainan ini dilakukan di kolam renang dengan kedalaman antara 1-1,25 meter. Terdapat beberapa pedoman dalam pembelajaran akuatik dengan pendekatan permainan diantaranya buku dari Meaney & Culka tentang *Wet Games: a fun approach to teaching swimming and water safety* tahun 2005 dan buku tentang *Water Fun: 116 fitness and swimming activities for all ages*, oleh Terri Lees tahun 2007. Berikut ini beberapa contoh permainan air yang bisa diberikan pada siswa prasekolah:

1. *Lomba lari dengan menggendong di air.*

Cara pelaksanaan:

- a. Berpasangan dengan besar tubuh yang seimbang.
- b. Peluit dibunyikan, segera berlomba sampai ke ujung kolam dangkal.
- c. Penilaian, siapa yang paling cepat sampai, dan tidak membuat kesalahan jadi juara 1, yang paling belakangan dihukum menyanyi.

Tujuan: untuk melatih kekuatan otot.

2. *Pemmainan hitam-hijau.*

Cara pelaksanaan :

- a. Bentuk dua baris, saling berhadapan. Baris yang satu hitam, baris yang lainnya hijau. Bila guru mengatakan hitam, maka baris hitam harus lari, sedangkan baris yang hijau mengejar dan berusaha menepuk bahunya.

- b. Peraturan lari harus lurus ke depan.
 - c. Kalah, jika kena tepukan bahunya.
 - d. Latihan diulang beberapa kali.
- Tujuan: untuk melatih kecepatan bereaksi.

3. *Permainan kucing air dan ikan.*

Cara pelaksanaan:

- a. Siswa membuat lingkaran di dalam air, saling berpegangan tangan. Salah seorang siswa menjadi kucing air dan seorang lain jadi ikan. Ikan leluasa keluar masuk lingkaran, sedangkan gerak kucing air terbatas akan dihalang-halangi lawan yang membuat lingkaran.
- b. Sebelum permainan dimulai, kucing air berada di luar lingkaran, sedangkan I kan ada di dalam. Kucing air mencoba menangkap ikan, bila ikan tertangkap permainan selesai.

Tujuan: untuk memupuk kerjasama dalam melindungi yang lemah.

4. *Permainan mengambil uang.*

Cara pelaksanaan:

- a. Buat lingkaran besar yang menghadap ke dalam
- b. Guru akan melemparkan uang recehan ke tengah lingkaran. Setelah peluit dibunyikan, berebut mengambil uang.

Tujuan: untuk melatih menyelam secara tidak sadar.

5. *Permainan menghalau racun.*

Cara pelaksanaan:

- a. Buat lingkaran masing-masing jumlahnya 10 orang. Ditengah lingkaran diletakkan bola pingpong (sebagai racun) satu buah.
- b. Kedua tangan disamping badan siap untuk menyemburkan air ke arah bola.
- c. Pluit dibunyikan, serempak menyemburkan air ke arah bola pingpong. Siapa yang kena bola pingpong kena racun.

Tujuan: agar siswa mampu menghadapi semburan air yang mengenai muka dan membiasakan membuka mata meskipun mata kena percikan air.

6. *Permainan motor boat*

Cara pelaksanaan:

- a. Buat barisan 5 bershaf, masing-masing shaf berjumlah 4 sampai 6 orang.
- b. Begitu pluit dibunyikan saf pertama meluncur dengan menggerakkan kedua kakinya sehingga membuat buih putih di belakang kakinya.
- c. Peraturan, siapa yang paling dahulu sampai itulah yang menang.

Tujuan: melatih keberanian mengapung sambil menggerakkan kaki.

7. *Permainan buaya bergerak di air.*

Cara pelaksanaan:

- a. Saling berpasangan, yang seorang mengambang dengan posisi badan lurus, kedua lengan lurus ke depan.
- b. Begitu peluit dibunyikan partnernya memegang kedua pergelangan kaki sambil mendorong melepaskan pegangannya, partnernya meluncur terus ke depan, layaknya seekor buaya yang sedang berenang.
- c. Peraturan, siapa yang terjauh itulah yang menang.
- d. Bisa diulang sampai semuanya pernah melakukan meluncur.

Tujuan: mencoba keberanian meluncur dengan bantuan orang lain.

8. *Permainan sendok dan bola pingpong.*

Cara pelaksanaan:

- a. Satu regu empat orang.
- b. Setiap siswa membawa bola pingpong di atas sendok yang ditaruh di mulut.
- c. Begitu peluit dibunyikan segera berenang.
- d. Peraturan, siapa yang berhasil membawa bola pingpong tanpa jatuh sampai batas yang ditentukan, itu yang menang.

Tujuan: mencoba keberanian berenang.

9. *Permainan menjala ikan.*

Ditunjuk seorang anak untuk menjadi jala, yang lainnya menjadi ikan. Bila ada aba-aba dari guru anak yang menjadi jala mengejar anak-anak yang menjadi ikan untuk ditangkap. Bila ada yang tertangkap maka ia berpegangan tangan dengan anak yang menjadi jala untuk menjala anak lainnya.

Berikut ini adalah contoh lain materi pembelajaran akuatik yang biasa dilakukan melalui pendekatan permainan (*wet games*)

Tabel 12. Contoh Materi Permainan dalam Pembelajaran Akuatik

No	Materi Pembelajaran	Topik Pembelajaran
1.	Permainan I: a. <i>Circle Tag</i> b. <i>Boogie-woogie</i> c. <i>Ball, Hoop and Block</i>	a. Berjalan di air b. Berlari di air c. Menyelam
2.	Permainan II: a. <i>Flutter-Ring Drop</i> b. <i>Foot Stomper</i> c. <i>Full Stop</i> d. <i>Horses and Rides</i>	a. Meluncur b. Start c. Pembalikan d. Renang dengan alat.
3.	Permainan III: a. <i>Tandem Swim</i> b. <i>Float Patterns</i> c. <i>Water Gymnastic</i>	a. Posisi tengkurap b. Posisi miring kanan c. Posisi miring kiri d. Posisi terlentang
4.	Permainan IV: a. <i>Follow the Leader</i> b. <i>Swimming Games</i> c. <i>Ball Relay</i>	a. Gerakan tungkai b. Gerakan lengan c. Gerakan pernafasan
5.	Permainan V: a. <i>Roll Over Ball</i> b. <i>Rope Throwing Relay</i> c. <i>Skills Race</i>	a. Gerakan tungkai b. Gerakan lengan c. Gerakan pernafasan

D. Contoh Permainan Air untuk Pembelajaran Akuatik

KARTU ALFABET

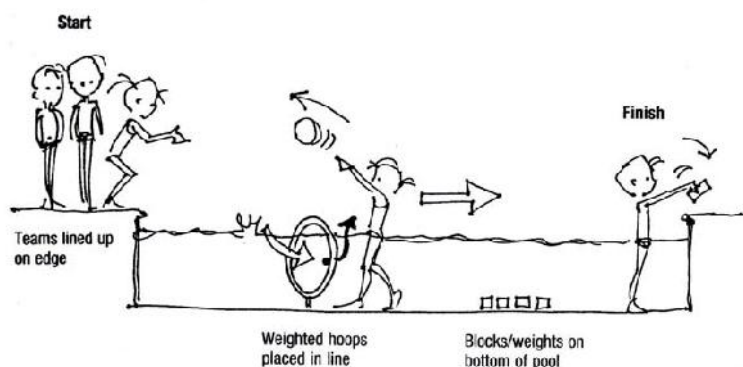


- Tujuan** : Untuk mengasah kemampuan masuk dan keluar, serta kecepatan respon.
- Level** : Pemula/Menengah/Lanjutan.
- Perlengkapan** : Kartu alphabet plastik berukuran besar, masing-masing satu set untuk tiap tim; daftar kata- kata yang telah ditentukan.
- Kedalaman air** : Dari dangkal ke dalam, sesuai ukuran masing-masing anak/siswa.
- Jumlah Partisipan** : Dimulai dari grup kecil ke seluruh kelas.
- Pengaturan** : Tim berbaris di sepanjang tepian, dengan kartu yang dibagi diantara siswa.

Cara Bermain:

Guru menyebutkan sebuah kata (sebagai contoh 'renang' atau 'lomba'), dan siswa yang memegang kartu huruf yang ada berlomba menyeberangi kolam, memanjat kolam dan membentuk susunan kata tersebut. Tim pertama yang berhasil mengeja huruf dalam barisan akan menang. Metode masuk kolam, keluar, dan gerakan menuju air bisa bervariasi untuk menyesuaikan standar siswa dan untuk menambah variasi permainan.

BOLA, SIMPAI BESI DAN BALOK

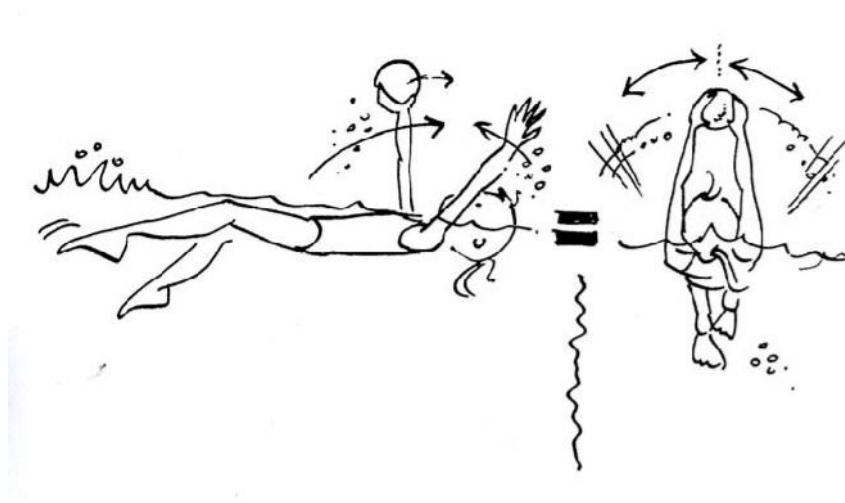


- Tujuan** : Untuk melatih penyelaman bagi pemula dan mengapung bagi perenang lanjutan.
- Level** : Pemula/Menengah/Lanjutan
- Perlengkapan** : Bola berukuran besar, satu simpai untuk masing-masing tim, satu balok berat untuk masing-masing pemain.
- Kedalam Air** : Dangkal menuju dalam, sesuai standar masing-masing pemain.
- Jumlah Partisipan** : Dimulai dari grup kecil kemudian ke seluruh kelas.
- Pengaturan** : Satu tim yang terdiri dari enam sampai delapan orang, menyeberangi kolam.

Cara Bermain:

Para siswa dalam satu tim berbaris di pinggir kolam, siswa pertama memegang bola. Pada saat dimulai siswa pertama masuk ke dalam kolam dengan cara yang sesuai dengan kedalaman kolam (atau cara masuk yang telah ditentukan oleh guru), lari atau berenang dengan memegang bola menuju ke simpai, menyelam, melewati tengah simpai, kemudian berbalik dan melemparkan bola ke pemain kedua. Pemain kedua mengulangi gerakan, sementara pemain pertama berenang menuju balok, menyelam, mengambil satu balok, membawanya sampai sisi lain kolam, kemudian naik ke atas. Pemain keenam mengulangi gerakan dari membawa bola dan balok sampai finish. Tim pertama yang selesai akan menang.

KINCIR BOLA



- Tujuan** : Untuk melatih tendangan (*stroke*) tungkai agar kuat.
- Level** : Lanjutan
- Perlengkapan** : Bola sebesar 15 cm atau papan pelampung.
- Kedalaman Air** : Sepinggang.
- Jumlah Partisipan** : Grup kecil seluruh kelas.
- Pengaturan** : Siswa tunggal atau bergantian dengan aktivitas kelompok lain.

Cara Bermain :
Siswa telentang menghadap atas dan menunjukkan tendangan tungkai yang kuat sambil menyeberangi lebar kolam, sambil mengoper bola atau papan pelampung dari tangan satu ke tangan lainnya dengan lengan tangan merentang penuh di atas badan (lihat gambar).

GELAP TOTAL

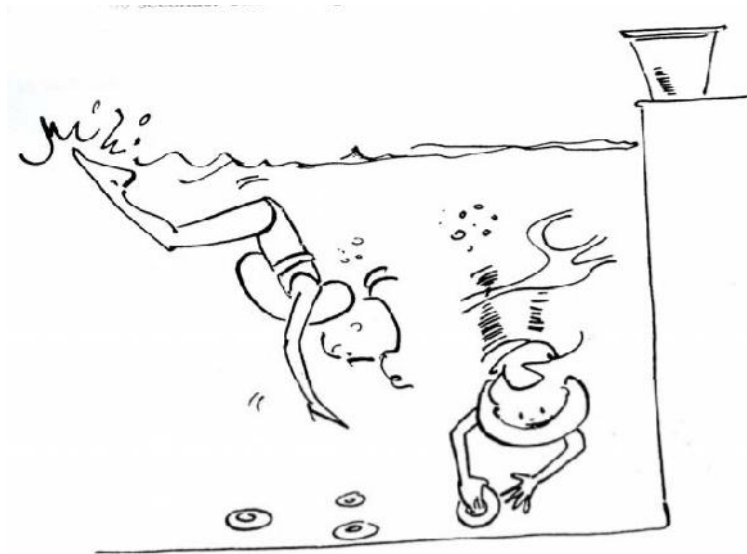


Tujuan	: Mengajarkan keterampilan bertahan di air
Level	: Menengah/Lanjutan.
Perlengkapan	: Sepasang kacamata renang gelap
Kedalaman Air	: Sebahu hingga dalam.
Jumlah Peserta	: Grup kecil dan seluruh kelas.
Pengaturan	: Berpasangan. Ddianjurkan memakai PFD perlengkapan mengapung.

Cara Bermain :

Siswa dipasangkan sebelum mengenakan kacamata supaya bisa mengenal nama, satu sama lain. Mereka kemudian dipisah dan dibuat hilang arah, sementara guru bergerak sehingga suara mereka datang dari arah yang berbeda-beda. Pertama masing-masing pasangan berusaha saling mencari dengan memanggil dan mendengarkan, sambil terus bergerak dengan berusaha menghindari luka baik untuk diri mereka sendiri maupun orang lain; ketika mereka bertemu mereka harus tetap diam dan mendengarkan perintah selanjutnya. Ini untuk melatih mengikuti perintah guru; untuk berenang menuju atau menjauhi sebuah suara, untuk berenang menuju kilasan suara atau untuk mendengarkan suara mesin dan menuju ke arahnya.

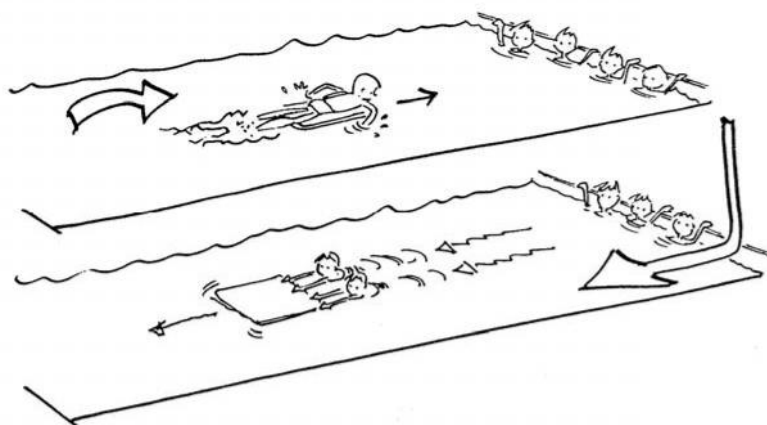
MENYELAM AMBIL UANG/ KOIN



- Tujuan** : Mengembangkan dan mempraktikkan kemampuan menyelam pelampung badan.
- Level** : Menengah/Lanjutan.
- Perlengkapan** : PFD (Pelampung baju), uang/koin, ember.
- Kedalaman Air** : Setinggi dada.
- Jumlah Peserta** : Seluruh kelas.
- Pengaturan** : Satu grup terdiri dari empat hingga lima orang.

Cara Bermain :
Uang/ koin ditaruh di kolam dan ditenggelamkan. Guru memegang ember. Dengan memakai PFD pemain berusaha untuk meraih uang koin dan menaruhnya di ember sebanyak mungkin selama 60 detik. Tim yang menang adalah yang memperoleh uang koin terbanyak.

BUGI-WUGI

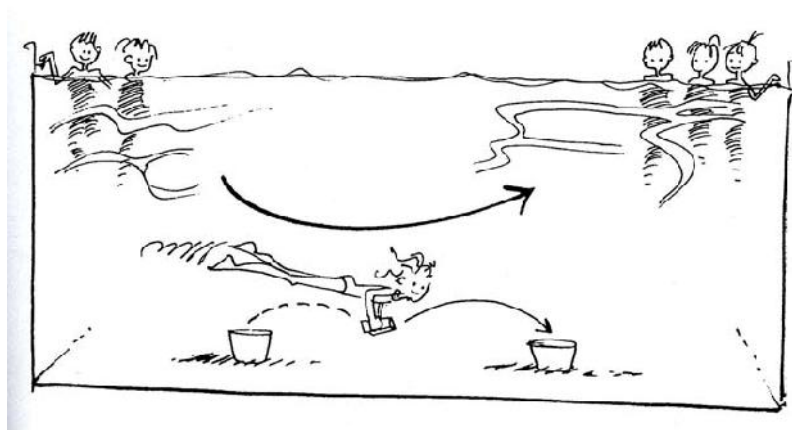


- Tujuan** : Mengembangkan kemampuan penyelamatan.
Level : Menengah/Lanjutan.
Perlengkapan : Satu papan pelampung untuk tiap-tiap tim.
Kedalaman Air : Dalam.
Jumlah Peserta : Grup kecil sampai seluruh kelas.
Pengaturan : Satu tim terdiri dari enam sampai delapan orang.

Cara Bermain :

Siswa pertama masing-masing tim mulai dari sisi yang berlawanan dengan kawan-kawannya. Saat mulai, siswa pertama mengapung di atas papan (gambar atas), berenang sampai siswa kedua yang ikut menggapai papan. Kedua siswa kemudian sama-sama memegang papan, berenang menuju tempat awal dan naik ke atas kolam (gambar bawah). Siswa kedua mengulangi gerakan menuju siswa ketiga dan seterusnya sampai semua siswa kembali ke titik awal.

MEMINDAH BENDA DI DASAR KOLAM

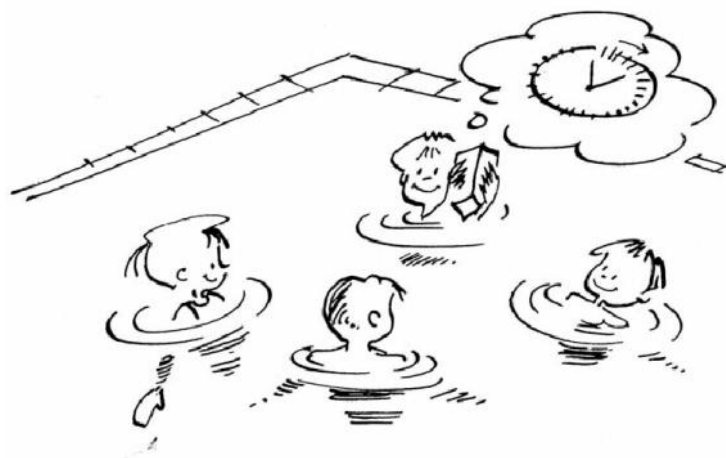


- Tujuan** : Untuk mengasah keberanian berenang di permukaan dan menyelam sambil membawa sebuah benda.
- Level** : Menengah/Lanjutan.
- Perlengkapan** : Dua ember besi dan satu batu yang bersih untuk masing-masing tim.
- Kedalaman Air** : Dalam.
- Jumlah Peserta** : Grup kecil ke seluruh kelas.
- Pengaturan** : Masing-masing tim terdiri dari empat sampai enam orang dengan format bergantian, bekerjasama sepanjang kolam.

Cara Bermain :

Dua ember ditaruh dengan jarak keduanya kira-kira 5 meter ditaruh di dasar kolam dengan batu di ember pertama. Saat aba-aba mulai, siswa pertama menyelam ke dalam air, berenang ke ember pertama, mengumpulkan batu bata, menaruhnya ke ember kedua, ke permukaan dan berenang sampai ujung kolam. Semua siswa mengulangi semua gerakan sampai semua mendapat giliran. Catatan: Jika diperlukan, perenang dapat mengambil udara di permukaan sesudah mengambil batu dari ember pertama.

MENJAGA KEKOMPAKAN SAMBIL MENJEJAK AIR

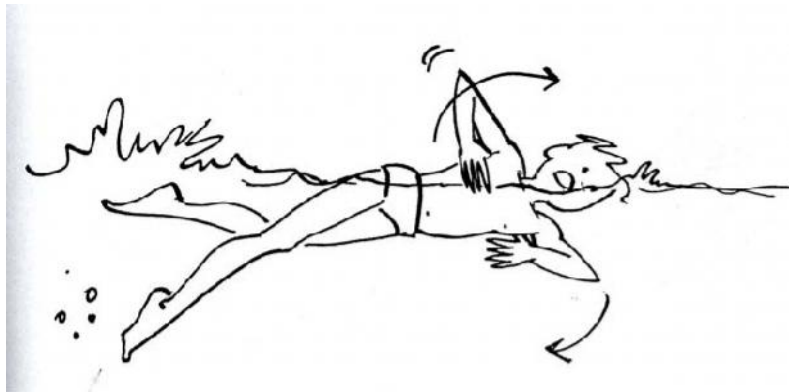


- Tujuan** : Untuk mempraktikkan dan melatih kekompakan menjejak-jejak air.
- Level** : Lanjutan.
- Perlengkapan** : Untuk masing-masing grup, satu batu.
- Kedalaman Air** : Dalam.
- Jumlah Peserta** : Seluruh Kelas.
- Pengaturan** : Satu tim terdiri dari empat sampai lima orang.

Cara Bermain :

Masing-masing kelompok masuk ke dalam air, membentuk lingkaran dan menjejak-jejak air. Selanjutnya masing-masing siswa bergantian memegang batu dengan kedua tangan, menjaga pergelangan tangan tetap di atas permukaan air, dan terus menjejak-jejak air. Saat aba-aba dimulai peserta pertama dari masing-masing grup berusaha melakukan ini selama 2 menit sebelum mengopernya ke peserta berikutnya. Nilai dua poin diberikan kepada setiap peserta yang melakukannya. Oleh karena itu jika ada empat peserta dalam tiap tim, nilai maksimalnya adalah 8 poin. Peserta yang hanya bisa melakukannya selama satu setengah menit memperoleh skor 1,5. Tim yang menang adalah yang memperoleh skor terbanyak.

SAYAP AYAM



- Tujuan** : Untuk mengembangkan kelenturan (*fleksibility*) bahu dan siku untuk melatih gerak lengan.
- Level** : Menengah.
- Perlengkapan** : Tidak Ada.
- Kedalaman Air** : Sepinggang
- Jumlah Peserta** : Seluruh kelas.
- Pengaturan** : Siswa tunggal.

Cara Bermain :

Siswa mengaitkan jempolnya di bawah ketiak mereka. Saat aba-aba mulai, mereka menunjukkan tendangan (*stroke*) tungkai menyeberangi kolam dengan terus memutar lengan, menggunakannya sebagai dayung. Jempol tetap di bawah ketiak dan air di dorong dengan bagian dalam dari kedua lengan. Perlu diperhatikan bahwa perenang harus bernafas saat memutar secara penuh pada satu sisi.

Variasi:

Gerakan seperti ini bisa dipertunjukkan sebagai perlombaan estafet.

UJUNG LINGKARAN



- Tujuan** : Untuk mengembangkan rasa percaya diri dan kekompakan saat bergerak di dalam air.
- Level** : Pemula.
- Perlengkapan** : Tidak ada.
- Kedalaman Air** : Selutut hingga sepinggang.
- Jumlah Peserta** : Kelompok dengan nomor genap, mulai dari enam hingga seluruh kelas.
- Pengaturan** : Berpasangan, nomer 1 dan 2 di tiap pasang.

Cara Bermain :

Siswa dari tiap grup bernomor satu berpegangan tangan dan membentuk lingkaran; peserta tiap grup dengan nomor dua berdiri di luar lingkaran dengan tangan di bahu temannya. Saat mulai, semua bergerak ke kanan. Ketika guru berkata "satu ganti tempat" peserta tiap grup dengan nomor dua meninggalkan temannya, dan masing-masing bergerak untuk menyentuh bahu orang di sebelah kanannya. Nomor pertama melanjutkan memegang tangan dan berkeliling. Untuk membuat lebih sulit, guru bisa mengubah menjadi "dua ganti tempat".

ULAR NAGA PANJANGNYA



- Tujuan** : Untuk mengembangkan rasa percaya diri di air selama aktif bergerak.
- Level** : Pemula
- Perlengkapan** : Tidak Ada.
- Kedalaman Air** : Selutut hingga sepinggang.
- Jumlah Peserta** : Seluruh kelas.
- Pengaturan** : Kelompok kecil atau tim terdiri enam orang.

Cara Bermain :

Dua anggota dari kedua tim menyatukan tangan dan membentuk anak panah. Anggota yang lain berdiri berurutan, sambil memegang pinggang orang di depannya dan bersiap melewati tangan dua teman yang tadi membentuk anak panah. Saat aba-aba dimulai, sebagaimana kereta api, masing-masing tim melewati anak panah tim, dilanjutkan melewati anak panah tim lain. Tim pertama yang berhasil melewati semua anak panah dan kembali ke tempat semula akan menjadi pemenang.

Variasi :

Guru dapat menyuruh agar gerakan anak panah diturunkan sehingga akhir permainan untuk melewatinya, pemain bergerak di bawah air.

KOMANDO

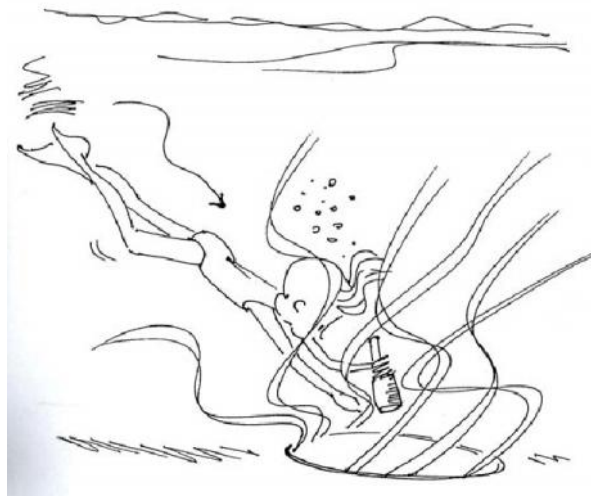


- Tujuan** : Mengembangkan kemampuan mencari di bawah permukaan pada air
- Level** : Menengah
- Perlengkapan** : Kacamata gelap total, satu obyek yang jelas untuk masing-masing tim.
- Kedalaman Air** : Sedada hingga lebih dalam.
- Jumlah Peserta** : Kelompok kecil hingga seluruh kelas.
- Pengaturan** : Satu tim yang terdiri dari empat hingga enam orang, masing-masing di tempat yang sempit.

Cara Bermain :

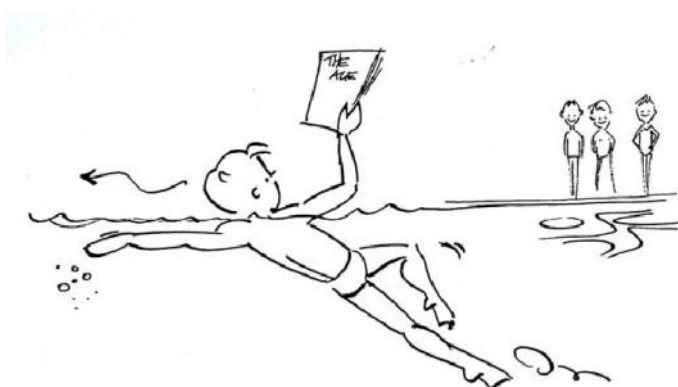
Unit komando telah menurunkan tim parasut untuk menghadapi teroris pada suatu malam. Semua berhasil mendarat dengan selamat, tetapi satu paket perlengkapan jatuh di sebuah kolam kecil. Tim ini harus mencari metode yang aman untuk mengambilnya. Semua gerakan harus dilakukan dengan tenang dan efisien: musuh tidak boleh sampai tahu. Siswa harus memperagakan cara masuk yang aman tidak menimbulkan banyak riak air. Tidak semua tim harus mencari pada saat yang bersamaan.

MENCARI KARANG LAUT



- Tujuan** : Untuk mengasah teknik berenang melalui semak atau rumput laut.
- Level** : Menengah.
- Perlengkapan** : Beberapa lembar plastik yang dilekatkan pada simpai yang berat (satu untuk masing-masing tim), satu botol plastik bersih yang diisi air (satu untuk masing-masing siswa).
- Kedalaman Air** : Dalam
- Jumlah Peserta** : Kelompok kecil hingga seluruh kelas.
- Pengaturan** : Satu tim terdiri dari empat orang.
- Cara Bermain** :
- Pada aba-aba dimulai, siswa pertama tim menyelam ke dalam air, berenang menuju semak, menyelam dan mencari botol, mengambilnya, dan berenang kembali ke tempat awal. Pemain kedua dan seterusnya melakukan hal sama sampai semua botol terambil.

RENANG MENOLONG

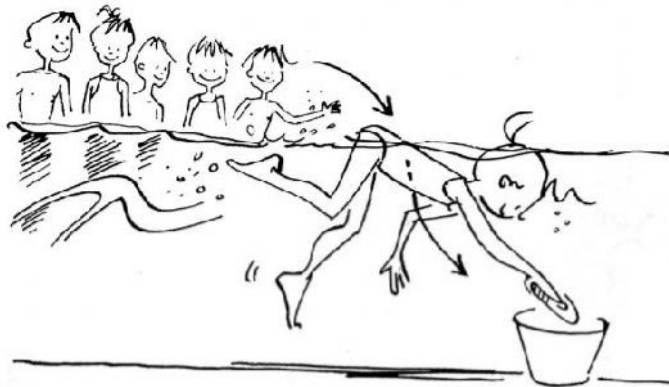


Tujuan	: Melatih penggunaan lengan untuk dorongan.
Level	: Menengah/Atas.
Perlengkapan	: Satu lembar koran untuk masing-masing tim.
Kedalaman Air	: Dalam.
Jumlah Peserta	: Kelompok kecil hingga seluruh kelas.
Pengaturan	: Satu tim terdiri dari enam orang dalam formasi berlawanan.

Cara Bermain :

Setiap siswa masing-masing memegang koran. Saat aba-aba mulai, siswa pertama masuk ke air beserta korannya, berenang menuju pemain kedua dan memberikan koran tersebut pada siswa kedua, yang kemudian berenang menuju siswa ketiga, dan begitu seterusnya. Tujuan utama permainan ini adalah untuk menjaga kertas koran supaya tetap kering. Tim pertama yang selesai dengan koran yang kering adalah pemenangnya.

MENGIRIM BENDA

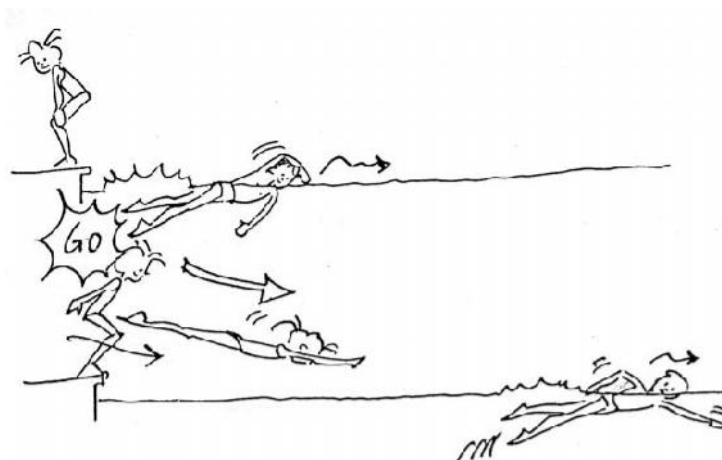


- Tujuan** : Untuk melatih penyelaman dan kemampuan membuka mata di dalam air.
- Level** : Pemula
- Perlengkapan** : Satu ember berat, dengan koin rupiah yang berbeda, untuk masing-masing tim.
- Kedalaman Air** : Dangkal.
- Jumlah Peserta** : Kelompok kecil hingga seluruh kelas.
- Pengaturan** : Satu tim terdiri dari enam orang.

Cara Bermain :

Siswa tim berbaris di satu sisi kolam. Ember-ember diletakkan di dasar kolam, dengan koin yang berbeda nominalnya di dalamnya. Para siswa dalam tim diberi nomor satu hingga enam. Pada aba-aba dimulai, siswa pertama masuk ke dalam air, menyelam secepat mungkin menuju ember, mencari koin dengan nominal terendah, membawanya ke sisi lain kolam dan naik ke atas. Siswa kedua mengulangnya, sampai keenam siswa memperoleh koinnya masing-masing. Mereka kemudian menaruhnya kembali ke dalam ember. Tim pertama yang bisa menyelesaikannya adalah pemenang.

MENYELAM DAN MEMBURU

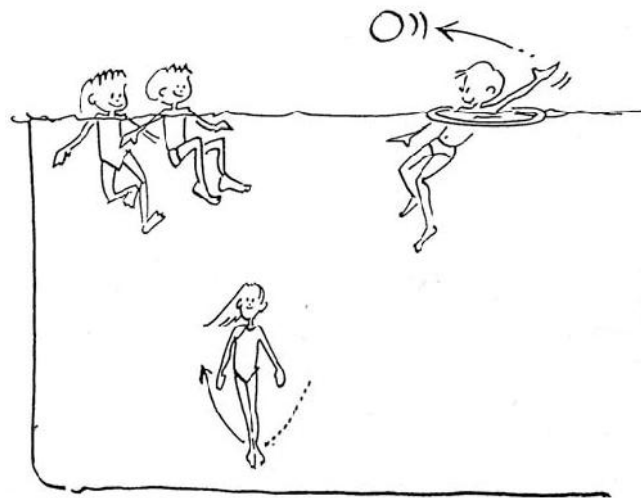


- Tujuan** : Untuk mengasah teknik yang terdapat dalam lomba menyelam.
- Level** : Menengah/Lanjut.
- Perlengkapan** : Tidak Ada.
- Kedalaman Air** : Sedada.
- Jumlah Peserta** : Kelompok kecil hingga seluruh kelas.
- Pengaturan** : Berpasangan menyeberangi kolam.

Cara Bermain :

Sepasang siswa berada di dalam air pada satu sisi kolam, dan siap untuk menyeberang; yang lain berdiri di atas, membelakangi air. Guru memberi aba-aba "mulai" pada siswa di dalam air untuk mulai berenang, dan ketika mereka sudah cukup jauh dari dinding kolam, guru memberi aba-aba mulai pada siswa lain untuk menyelam dan mengejar siswa pertama. Proses yang sama ini diikuti oleh pasangan lain dan kemudian bergantian peran.

PENYELAM

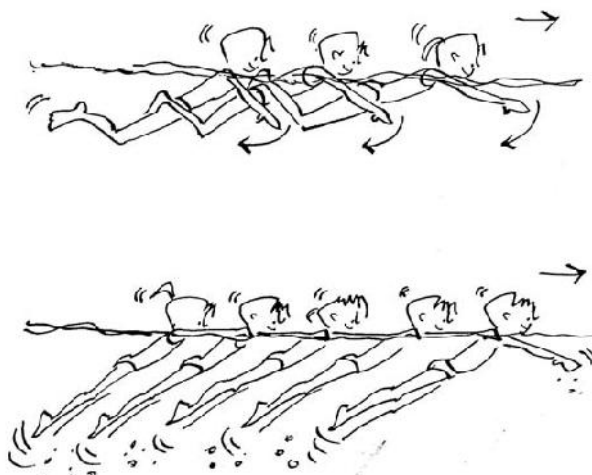


- Tujuan** : Untuk melatih kemampuan berada dalam air dengan kaki yang terlebih dahulu menyelam.
- Level** : Lanjutan
- Perlengkapan** : Bola polo air atau sejenis, simpai.
- Kedalaman Air** : Dalam.
- Jumlah Peserta** : Kelompok kecil hingga seluruh kelas.
- Pengaturan** : Tim terdiri dari empat hingga enam orang.

Cara Bermain :

Para anggota tim berada di dalam air satu disamping yang lain, berhadapan dengan simpai yang mengapung di permukaan sejauh 2 meter. Pada aba-aba dimulai, siswa pertama berenang membawa bola ke simpai, dan muncul ke permukaan melalui simpai. Dari sana, siswa tersebut melempar bola kepada siswa kedua yang berada di baris berikutnya yang melemparnya kembali dan melakukan penyelaman dengan kaki terlebih dahulu ke dasar kolam kemudian kembali ke permukaan. Sementara siswa yang berada di simpai melempar bola ke siswa berikutnya, yang kembali menyelam.

PERAHU NAGA

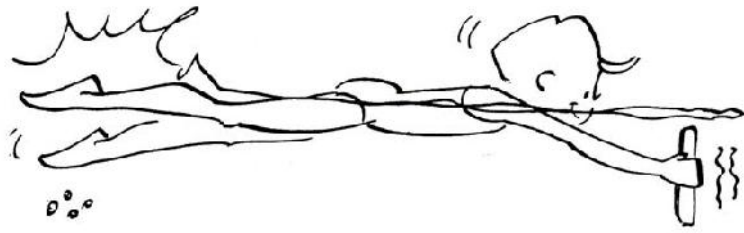


- Tujuan** : Untuk melatih kerjasama dan teknik gerakan lengan dan pukulan kaki.
- Level** : Menengah/Lanjutan.
- Perlengkapan** : Tidak Ada.
- Kedalaman Air** : Sedada hingga dalam.
- Jumlah Peserta** : Satu tim yang terdiri dari 8 orang.
- Pengaturan** : Kerja tim sejauh 25 meter.

Cara Bermain :

Para siswa berbaris satu di belakang yang lain pada tempat start. Pada saat isyarat diberikan, mereka berkaitan dalam bentuk saling memegang, dimana bisa dalam bentuk kaki berada di pinggang teman di belakangnya atau dengan posisi tangan berada pada bahu teman di depannya. Jika posisi kaitan kaki yang dipakai, lengan akan digunakan untuk kayuh dalam gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, atau kupu-kupu. Untuk gaya punggung, berenang akan dimulai dengan posisi punggung di air. Jika posisi lengan yang dikaitkan, maka gaya dorong akan dihasilkan dengan tendangan menggelepar atau pukulan cambuk. Pada aba-aba dimulai, "perahu" berlomba sampai garis finish.

SELANCAR AIR

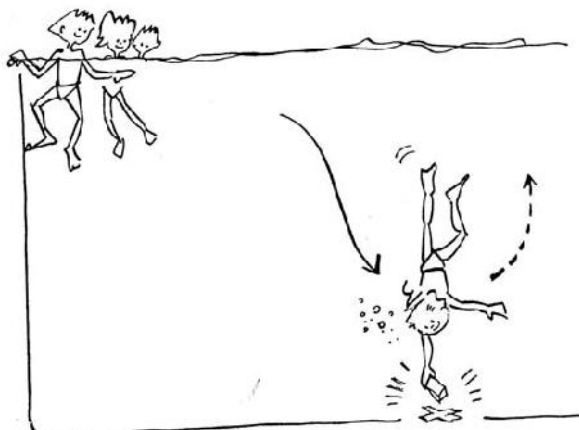


- Tujuan** : Untuk menguatkan kekuatan dari tendangan gaya bebas.
- Level** : Lanjutan
- Perlengkapan** : Papan pelampung untuk masing-masing siswa.
- Kedalaman Air** : Sepinggang hingga dalam.
- Jumlah Peserta** : Kelompok kecil hingga seluruh kelas.
- Pengaturan** : Permainan individu atau tim.

Cara Bermain :

Masing-masing siswa menggunakan gerakan tungkai untuk menyeberangi kolam sambil memegang papan pelampung yang direntangkan di depan secara vertical, dan sedikitnya 30 cm di bawah permukaan air. Ini bisa dimainkan secara bergantian dimana siswa pertama dari tiap tim mengoper papan pelampung tersebut pada siswa kedua, dan seterusnya.

PENYELAM ESTAFET



- Tujuan** : Untuk mengembangkan teknik menyelam
Level : Menengah.
Perlengkapan : Satu batu bata dan satu area target untuk masing-masing tim.
Kedalaman Air : Sepinggang hingga dalam.
Jumlah Peserta : Tim kecil.
Pengaturan : Tim yang terdiri dari empat hingga enam orang.

Cara Bermain :

Semua tim berdiri dalam barisan di sisi lain kolam menghadapi yang lain. Sebelum dimulai, tiap bata untuk tiap tim diletakkan di area target. Pada saat aba-aba mulai, siswa pertama tim berenang menyelam untuk mengambil bata dan membawanya pada tempat start. Siswa kedua membawanya kembali ke area target, menyelam seperti untuk menaruhnya kembali dan berenang ke tempat semula. Ini dilanjutkan sampai seluruh anggota tim mendapat giliran.

Variasi :

Tiap siswa berenang ke area target, menyelam untuk mengambil bata, menjejak air selama kurang lebih 10 detik, dan kembali menyelam untuk menaruhnya kembali.

PEGANG RAMBUT



Tujuan : Untuk mengembangkan gerakan kaki ketika menjejak air dan lebih jauh lagi untuk menguatkan otot tungkai.

Level : Lanjutan

Perlengkapan : Tidak Ada.

Kedalaman Air : Dalam.

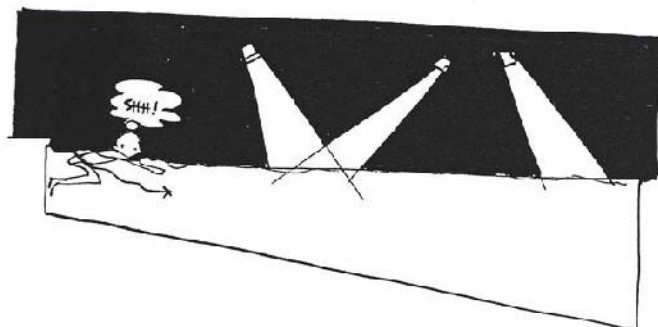
Jumlah Peserta : Kelompok kecil hingga seluruh kelas.

Pengaturan : Berpasangan.

Cara Bermain :

Sesama anggota saling berhadapan sambil menjejak air, masing-masing tangan di atas kepala yang lain. Saat aba-aba dimulai, masing-masing mencoba memegang sambil menekan kepala yang lain ke dalam air.

MELARIKAN DIRI



- Tujuan** : Untuk melatih pengumpulan energi dan mengembangkan beberapa teknik untuk bertahan.
- Level** : Pemula/Menengah/Lanjutan.
- Perlengkapan** : Tanda-tanda di tepi kolam, pakaian opsional, papan pelampung atau benda keras di dalam air.
- Kedalaman Air** : Sepinggang hingga dalam.
- Jumlah Peserta** : Kelompok kecil hingga seluruh kelas.
- Pengaturan** : Satu atau dua perenang pada waktu yang sama, atau tim terdiri dari tujuh hingga delapa orang.
- Cara Bermain** :
- Para siswa bersiap di ujung kolam. Mereka masuk ke air, berenang hingga jarak yang ditentukan kemudian menyelam di dalam air hingga jarak yang ditentukan kemudian naik ke permukaan, berenang hingga tepi, lalu naik ke pinggir kolam. Selama melakukannya mereka tidak boleh bersuara tidak ada riak air, tidak ada suara ceburan di permukaan. Permainan ini bisa dimainkan oleh pemula di air dangkal, dengan periode singkat untuk menyelam. Untuk perenang lanjutan, tingkat kesulitan dapat ditingkatkan dengan cara:
- Menggunakan pakaian;
 - Membawa surat rahasia (papan pelampung);
 - Melarikan diri dengan luka, seperti salah satu kaki tidak bisa digerakkan;

KAKI PENCARI

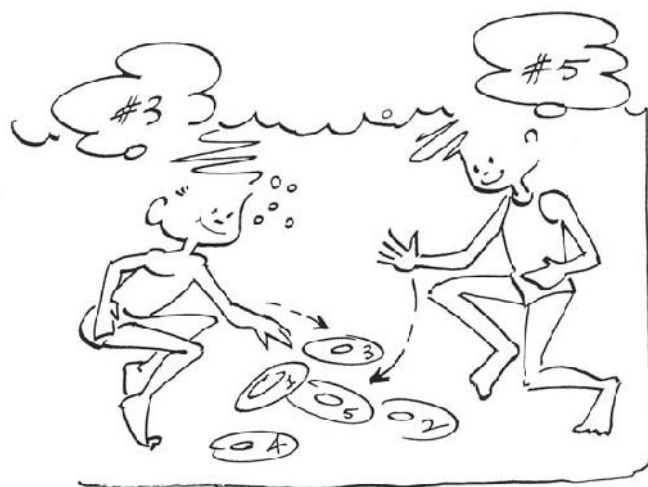


- Tujuan** : Untuk memperkenalkan gerak dimana siswa tidak bisa melihat.
- Level** : Pemula.
- Perlengkapan** : Kacamata gelap total (sepasang untuk tiap pemain), batu bata karet, cincin berat yang bisa tenggelam, botol plastik yang diisi air.
- Kedalaman Air** : Sepinggang hingga sebahu.
- Jumlah peserta** : Seluruh kelas.
- Pengaturan** : Permainan individual

Cara Bermain :

Para siswa berjajar di dalam air, masing-masing mengenakan kacamata gelap total. Perlengkapan dihamburkan di dasar kolam setidaknya satu jenis untuk tiap siswa. Area harus dengan jelas ditentukan sebaiknya ada tali untuk jalan atau tali mengambang untuk menghindarkan siswa supaya tidak bergerak ke tempat yang lebih dalam, atau dari satu kelompok ke kelompok lain. Sebaiknya juga dibersihkan dari benda-benda keras. Saat aba-aba dimulai, pemain mengenakan kacamata dan mencari dengan kaki mereka benda-benda yang telah ditenggelamkan tadi. Ketika menemukannya, siswa mengambilnya dan mengembalikannya ke tempat start, semua dilakukan tanpa melepas kacamata. Untuk memandu kembalinya para siswa, guru dapat menggunakan suara untuk memberi arahan.

CINCIN JATUH



- Tujuan** : Untuk mengembangkan rasa percaya diri selama melakukan gerakan di dalam air, termasuk membuka mata.
- Level** : Pemula.
- Perlengkapan** : Satu set cincin tersedia di toko olahraga atau alat-alat renang. (Masing- masing berbeda warna dan menunjukkan angka, dari satu hingga enam).
- Kedalaman Air** : Sepinggang.
- Jumlah Peserta** : Satu kelompok terdiri dari enam orang.
- Pengaturan** : Permainan individual atau kelompok kecil.

Cara Bermain :

Guru melempar cincin, yang turun dengan perlahan. Jika dimainkan secara individual, pemain berusaha untuk mrngambil cincin dengan nomor urut atau mengambilnya sebelum mereka mencapai dasar kolam. Jika dimainkan lebih dari satu orang, guru dapat menentukan cincin nomor berapa yang harus diambil.

INJAKAN KAKI

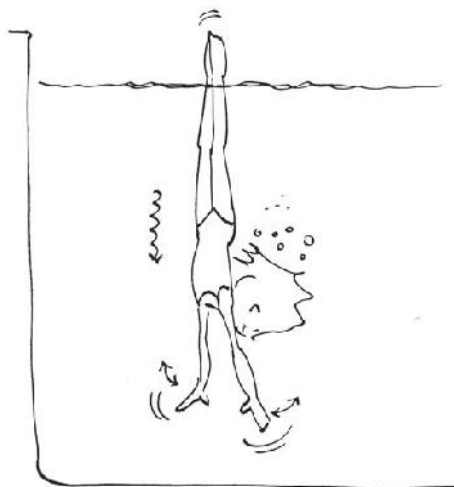


- Tujuan** : Untuk memberanikan siswa melompat dan bergerak mengelilingi air.
- Level** : Pemula.
- Perlengkapan** : Tidak ada.
- Kedalaman Air** : Selutut hingga sepinggang.
- Jumlah Peserta** : Seluruh kelas.
- Pengaturan** : Berpasangan.

Cara Bermain :

Tiap pasangan saling berhadapan di air, dengan tangan di bahu yang lain. Pada saat aba-aba dimulai, masing-masing mencoba menginjak kaki pemain lain, sementara di waktu yang sama berusaha menghindari injakan.

BERHENTI SEPENUHNYA



- Tujuan** : Untuk melatih efektivitas mendayung.
Level : Lanjutan.
Perlengkapan : Tidak ada.
Kedalaman Air : Dalam.
Jumlah Peserta : Seluruh kelas.
Pengaturan : Permainan individual.

Cara Bermain :

Siswa menyelam dari pinggir kolam, dan dengan segera mendayung dengan tangan, sehingga dalam kondisi ini kaki tetap berada di atas air. Badan dalam posisi tangan di bawah dan kaki di atas.

E. Pengenalan Air

Bentuk-bentuk pengenalan air dapat dibagi dalam beberapa pokok kegiatan, disesuaikan dengan tujuannya. Pengenalan air sangat dibutuhkan oleh para siswa yang belum pernah sama sekali belajar renang, karena kemungkinan-kemungkinan para siswa ada yang masih takut masuk ke dalam kolam. Untuk itu guru hendaknya memahami benar bentuk-bentuk pengenalan air, karenan hal ini sangat penting untuk dapat membawa anak, terutama anak yang kurang berani masuk ke dalam kolam.

Pengenalan air adalah suatu bentuk latihan dasar sebelum siswa diajarkan masing-masing gaya renang. Tujuan akhir yang diharapkan dari pembelajaran pengenalan air adalah untuk membentuk sikap, kemampuan dan keterampilan mengambang atau mengapung dan meluncur pada permukaan air. Dengan kemampuan mengapung dan meluncur akan mempermudah siswa melakukan bentuk-bentuk gerakan yang dipelajari.

Khusus bagi siswa yang belum bisa berenang pembelajaran pengenalan air bertujuan pula untuk :

1. Mengetahui dan dapat merasakan adanya perbedaan bergerak di darat dengan di dalam air;
2. Mengetahui dan merasakan adanya pengaruh air terhadap gerakan yang dilakukan;
3. Mengetahui dan merasakan adanya pengaruh dan ransangan terhadap pernafasan;
4. Mengetahui dan merasakan pengaruh air terhadap keseimbangan tubuh dan gerak;

5. Memupuk rasa keberanian siswa, menghilangkan rasa takut terhadap air, dan memupuk rasa percaya diri;
6. Memberikan motivasi kepada siswa yang makin lama makin senang terhadap pembelajaran dalam air.

Adapun bentuk-bentuk pembelajaran pengenalan air dirancang sedemikian rupa dalam bentuk yang paling mudah dan kemudian ditingkatkan pada bentuk pembelajaran yang agak sukar. Bentuk-bentuk pembelajaran tersebut antara lain :

1. Duduk berjantai di pinggir kolam dengan mengayun-ayunkan kedua kaki bergantian ke depan belakang pada permukaan air;
2. Berdiri kangkang di kolam yang dangkal, badan dibungkukkan ke depan, kemudian masukkan bagian muka ke dalam permukaan air dan mata dibuka;
3. Dilanjutkan dengan memasukkan seluruh bagian kepala sampai terbenam di bawah permukaan air;
4. Duduk jongkok di dasar kolam dengan memegang kedua lutut.

Adapun bentuk-bentuk pengenalan air bagi siswa yang mulai belajar renang antara lain sebagai berikut :

1. Masuk ke dalam air
 - a. Rendam tubuh sebatas leher, kemudian basahi muka dengan kedua tangan berulang-ulang.
 - b. Duduk didasar kolam, kepala tetap diatas permukaan air, kedua telapak tangan letakkan di samping kiri dan kanan paha.

- c. Melompat dengan mempergunakan kedua kaki dirapatkan, gerakannya pendek, lakukan berulang-ulang ditempat.

2. Berjalan

- a. Berjalan dengan lutut ditekuk dan tangan diayun didalam air. Lakukan kearah depan berulang-ulang.
- b. Berjalan biasa ke arah depan dan belakang, lakukan berulang-ulang secara berpasangan.
- c. Berjalan dengan step panjang dan pendek ke arah depan dan belakang, lakukan sendiri-sendiri secara berulang-ulang.
- d. Berjalan ke arah depan dengan menendangkan kaki, lakukan secara berulang-ulang.

3. Bernapas

Bagi mereka yang belum bisa berenang, untuk mengambil udara pernafasan di atas permukaan air dan kemudian masuk ke dalam air dan membuang udara pernafasan atau sisa-sisa pembakaran melalui mulut dan hidung di bawah permukaan memang tidak mudah. Namun, bila kita berikan latihan-latihan yang teratur, dalam tempo yang relatif tidak lama hal semacam itu mudah untuk dikuasai dengan baik.

Beberapa bentuk latihan dapat diberikan sebagai berikut

- a. Sebelum masuk air, cobalah terlebih dahulu di darat dengan melatih irama mengambil udara pernafasan melalui mulut dan mengeluarkan sisa pembakaran melalui hidung dan mulut sampai irama pengambilan dan mengeluarkan udara pernafasan bisa dikerjakan secara otomatis.

- b. Setelah itu, baru dicobakan di kolam dangkal dengan posisi mulut berada di atas permukaan air. Hirup udara pernafasan dan masukkan kepala ke dalam air, keluarkan udara pernafasan di dalam air melalui hidung dan mulut, baru munculkan kembali kepala ke permukaan air sampai mulut berada di atas permukaan air, dan kerjakan berulang-ulang dan bila mungkin mencapai 50 – 100 kali ulangan.

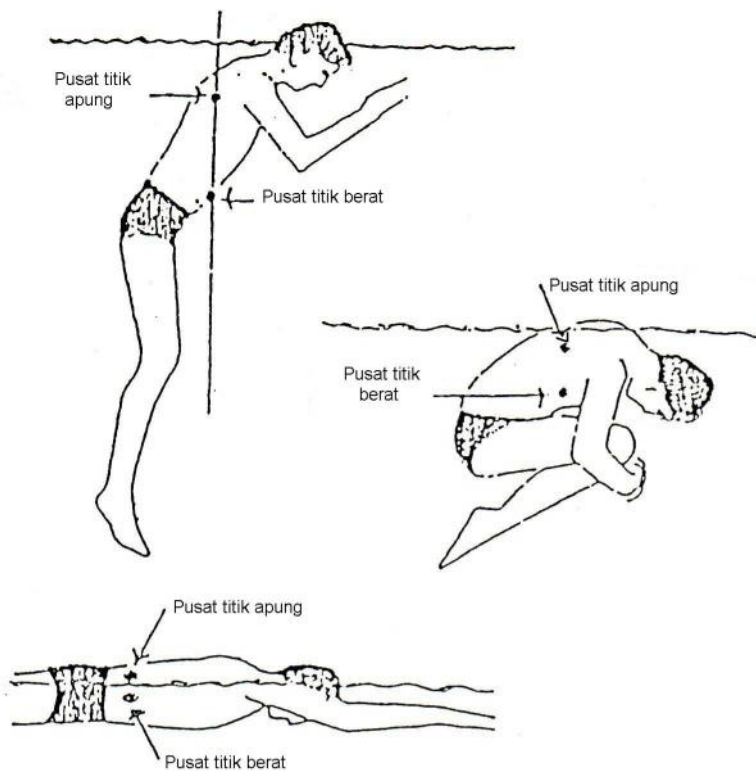
Bentuk lainnya juga dapat diberikan dengan cara sebagai berikut:

- a. Badan dibungkukkan kedepan, dagu di bawah permukaan air, tiupkan udara dari mulut sehingga Nampak ada riakan air
- b. Tiupkan bola pingpong di permukaan air, lakukan terus menerus sambil berjalan membungkuk.
- c. Tarik napas sedalam-dalamnya dengan mulut dibuka $\frac{3}{4}$ nya, masukkan muka ke bawah permukaan air, tiupkan udara ke dalam air dengan membuka mulut, lakukan berulang kali.
- d. Benapas naik turun di atas dan di bawah permukaan air sebanyak 5-10 kali dengan mata $\frac{1}{2}$ dibuka.
- e. Tarik napas sedalam-dalamnya kemudian, keluarkan melalui mulut dan hidung sedikit demi sedikit sambil menyelam, lakukan selama 5 detik sambil menyelam. Lakukan selama 5 detik setiap kalinya. Cara mengeluarkan udara di dalam air ada dua cara yaitu: secara sedikit-demi sedikit (*trickle*) dan sekaligus (*eksplosif*).
- f. Saling berhadapan dengan partner, berpegangan tangan bergerak naik turun ke dalam air secara bergantian.

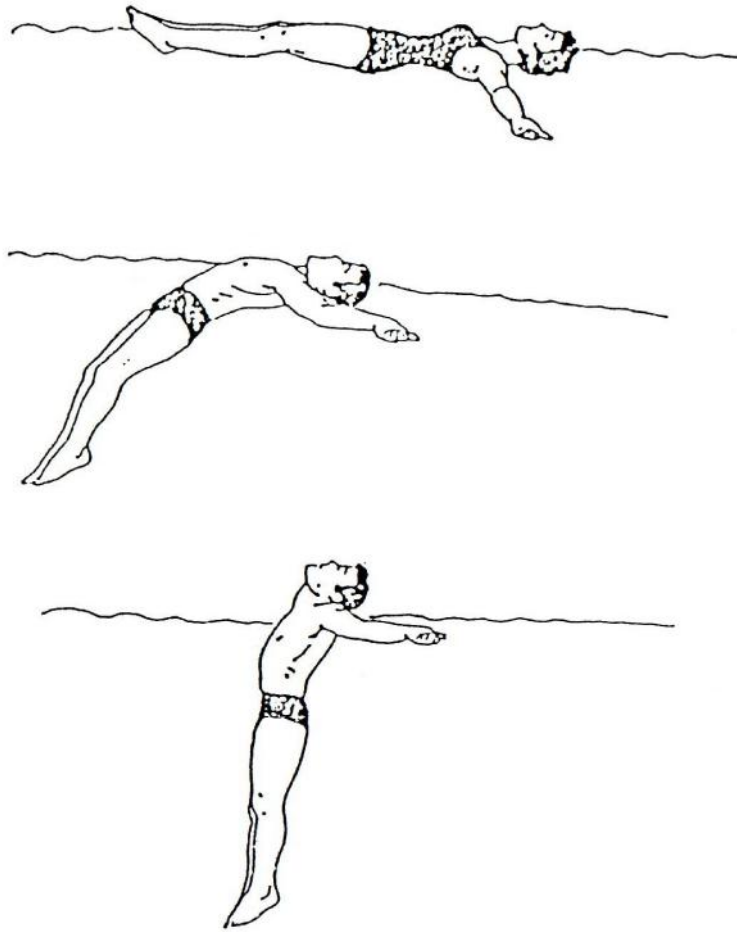
- g. Menyelam secara bergantian dan mencoba menghitung jumlah jari-jemari partnernya di dalam air.

4. Mengapung

Posisi terapung sebenarnya tidak hanya dilakukan dalam satu sikap saja, tetapi banyak posisi yang dilakukan agar tubuh dapat mengapung di atas permukaan air. Sikap ini tiada lain adalah merupakan perpindahan pusat titik berat (*center of gravity*) dan pusat titik apung (*center of buoyancy*). Baik di darat maupun di udara seseorang dapat membalik atau memutar dengan menggunakan pusat titik berat. Di air, bagian dada adalah merupakan titik apung bagi seseorang. Bila seseorang pada sikap telentang secara horizontal dengan kedua tangan di samping tubuh, merupakan pusat dari seluruh titik berat berada di lokasi pinggul, titik berat cenderung bergerak di atas segmen tubuh dan secara individu menarik ke arah bawah. Rata-rata orang mempunyai beberapa lokasi berat tubuh yaitu pada paha, kaki, kepala, dan bahu. Lihat gambar di bawah ini.



Gambar 1. Titik berat dan titik apung



Gambar 2. Sikap mengapung

Sikap terapung

Belajar mengapung berkaitan dengan hukum *Archimides*

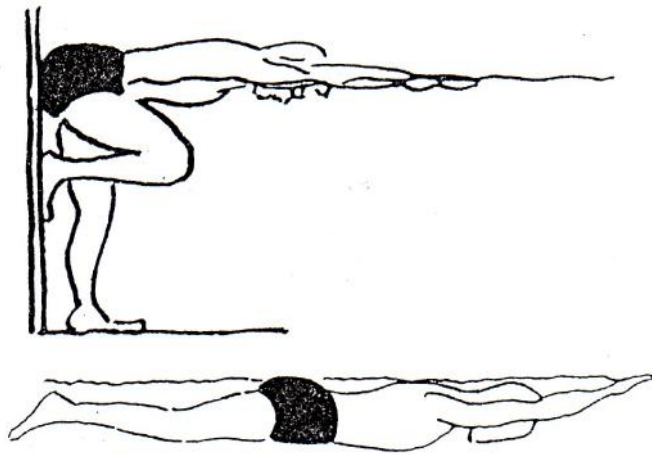
- a. Mengapung merupakan latihan keterampilan penyelamatan yang sangat penting di air. Kemampuan mengapung dalam posisi telentang dan telungkup sangat penting dalam pembentukan rasa percaya diri.
- b. Saling berhadapan dengan partner, condongka badan ke depan secara perlahan-lahan, buka kedua tungkai kaki dan lengan, sehingga mengapung seperti bentuk bintang. Partnernya memberi bantuan dengan menyambut telapak tangannya bilamana mengalami kesulitan, kemudian lakukan latihan seperti itu secara sendiri-sendiri.
- c. Saling berhadapan dengan partner, latihan seperti tadi hanya sekarang posisi badan telentang, partnernya menahan bagian belakang kepala jika temannya mengalami kesulitan pada saat latihan, atau pada saat sulit bangun pada posisi berdiri kembali.
- d. Latihan mengapung dengan mengubah sikap telentang ke sikap telungkup.

5. Meluncur

Langkah berikutnya setelah menguasai cara pengambilan nafas, dapat dilanjutkan dengan latihan meluncur. Latihan ini sangat diperlukan karena sangat bermanfaat untuk melatih keseimbangan tubuh di air. Bila orang tidak dapat menjaga keseimbangannya di air, dia tenggelam atau terjatuh di kolam yang dangkal saja tidak mampu untuk berdiri.

Latihan meluncur dapat dilakukan sebagai berikut :

- a. Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke atas dirapatkan. Berdiri di tepi kolam dengan sikap membelakangi dinding kolam dan seluruh tubuh merapat ke dinding kolam. Salah satu kaki/telapak kakinya menempel pada dinding untuk siap menolak. Luruskan kedua lengan ke atas di samping kepala dengan ibu jari tangan berkaitan satu sama lain.



Gambar 3. Sikap awal meluncur dan meluncur

- b. Bungkukkan tubuh ke depan, dada sampai mengenai permukaan air. Tolakkan salah satu kaki ke dinding tembok, pertahankan sikap meluncur sampai berhenti. Ulangi latihan ini sampai 8 kali. Bila dengan jumlah latihan itu belum mahir, latihan terus diulangi lagi.

- c. Latihan meluncur dari dinding kolam dapat dikembangkan dengan dorongan kedua kaki/telapak kaki yang sudah menempel di dinding kolam. Pada saat meluncur, tubuh dikatakan seimbang jika titik gaya berat dan titik gaya apung terletak pada satu garis vertikal.

6. Melompat

Bentuk latihan melompat, akan diberikan jika latihan mengapung di tempat sudah dikuasai dengan baik. Caranya sebagai berikut. Posisi berdiri, condongkan badan ke belakang kemudian melompat dengan mempertahankan sikap mengapung. Lakukan latihan ini sampai rasa takutnya hilang, dan dapat mengatasi air tidak masuk hidung.

F. Renang Menolong

Sekarang yang dapat berenang sangat penting mempelajari cara menolong orang yang tenggelam. Terlebih bagi seorang guru haruslah mahir menggunakan cara menolong korban tenggelam. Bila siswa mengetahui bahwa gurunya pandai berenang dan pandai menolong orang yang tenggelam, siswanya akan mantap dalam mempelajari gaya renang, karena para siswa akan merasa rileks, merasa aman, tidak ada rasa takut dan akan mengerjakan latihan-latihan yang diberikan oleh guru dengan keberanian yang mantap.

Langkah-langkah pertolongan setelah mengetahui adanya korban tenggelam atau tanda-tanda seseorang akan tenggelam, penolong akan terjun ke air dengan cara loncat atau start sederhana, yaitu terjun ke air dengan cara tangan dan kepala masuk ke air lebih dahulu, barulah badan dan kemudian kaki masuk ke dalam air.

Jika jarak korban cukup jauh, gunakanlah renang gaya bebas, untuk cepat mencapai sasaran, setelah jarak dengan korban menjadi dekat, gunakanlah gaya dada, sehingga mudah melihat dan memperhatikan sikap korban. Usahakan untuk menangkap korban dari belakang, sehingga korban tidak menyulitkan penolong, sebab jika penolong berada di depan korban, secara insting korban akan merangkul penolong secara keras. Dalam hal ini janganlah panik, penolong harus dapat melepaskan diri dari rangkulan tersebut. Salah satu cara untuk melepaskan diri dari rangkulan korban, ialah dengan menekan dagu korban dengan tangan dan menekan perut korban dengan lutut, setelah lepas, secepatnya berusaha berada di belakang atau di samping korban, kemudian memegang kepala atau dagu korban untuk menolongnya ke tepi. Apabila penolong dirangkul dari belakang oleh korban, salah satu tangan si korban dipegang dengan kedua tangan (pada pergelangan tangan dan siku), dengan kuat, tangan tersebut didorong ke atas, sambil melepaskan diri dari pelukannya dan berusaha pindah ke belakang korban.

1. Terjun Sederhana

Seorang yang sudah dapat berenang, tidak baik apabila masuk ke dalam kolam renang dengan kaki terlebih dahulu masuk ke dalam air (loncat paku), atau masuk ke dalam kolam renang dengan melalui tangga yang ada di kolam renang itu. Masuk kolam renang haruslah dengan sikap terjun atau *start* sederhana, dimulai lengan, kepala, badan barulah kaki.

Langkah-langkah belajar start sederhana.

Dalam mempelajari terjun sederhana ada beberapa langkah, sebagai berikut:

Duduk di tepi kolam (*start block*)

Sikap awal

Duduk di tepi kolam atau di *start block*, badan tegak kedua lengan diluruskan ke atas di samping kepala, sehingga telinga kiri dan telinga kanan tepat pada lengan kanan seperti sikap awal dalam belajar meluncur.

Gerakannya :

Badan di bungkukkan ke depan, kedua lengan mengikuti gerakan badan, kemudian pantat lepas dari tempat duduk. Dengan gerakan yang lemas pada waktu lepas dari tempat duduk, maka jari-jari tangan akan masuk lebih dahulu pada permukaan air, diikuti oleh kepala, kemudian badan, pantat, dan barulah kaki.

Jongkok di tepi kolam

Sikap awal

Jongkok di tepi kolam dengan badan yang tegak, kedua lengan lurus ke atas di samping kepala. Lengan kiri tepat di samping telinga kiri dan lengan kanan tepat berada di samping telinga kanan

Gerakannya :

Badan dibungkukkan ke depan bersama-sama dengan kedua lengan pantat diangkat sedikit. Badan diterjunkan ke depan dengan jari-jari tangan masuk terlebih dahulu, barulah kepala, kemudian badan, pantat dan akhirnya kaki yang masuk berturut-turut masuk ke dalam air.

Berdiri di tepi kolam

Sikap awal

Sikap badan berdiri rileks di tepi kolam renang. Kemudian kaki di tekuk pada lutut dan badan condong ke depan, kedua lengan lurus ke atas samping kepala.

Gerakannya :

Badan dibengkokkan dan di jatuhkan ke depan dengan lengan tetap lurus di samping kepala. Kedua kaki menekan pada tepi kolam dari sikap kaki bengkok kemudian kaki diluruskan. Hal ini merupakan tolakan dari kaki yang akan mengakibatkan badan terdorong ke belakang agak jauh dari tepi kolam. Dengan tolakan ini akan mengakibatkan badan melayang kemudian masuk ke air secara lurus atau melengkung sedikit, ujung jari-jari tangan menyentuh permukaan air terlebih dahulu, barulah kepala, badan dan kaki yang berturut-turut menyentuh permukaan air. Antara sikap awal jongkok dengan sikap awal berdiri, kadang-kadang diselingi dengan sikap awal setengah jongkok, yaitu sikap berdiri dengan lutut di tekuk sedikit, setelah menguasai sikap awal berdiri, selanjutnya melangkah pada start secara sempurna .

Terjun sederhana yang sempurna

Sikap awal

Berdiri kangkang di tepi kolam secara rileks, kedua lengan di samping badan, selanjutnya membuat sikap siap start, yaitu kedua kaki ditekuk cukup dalam, badan agak condong ke depan. Pandangan ke tengah-tengah kolam.

Gerakannya :

Badan dijatuhkan ke depan, kedua lengan dilemparkan ke depan secara keras, diikuti dengan tolakan kedua kaki secara keras pula, untuk membuat sikap melayang lurus dari ujung jari-jari kaki. Kemudian masuk kedalam air dengan lengan menyentuh air lebih dahulu, baru kepala, badan kaki dalam keadaan yang lurus atau sedikit melengkung ke bawah. Masuknya badan ke dalam air ini tidak perlu datar sekali, akan tetapi sedikit miring.

2. Melompat dengan kaki dan tangan terbuka

Dipergunakan untuk mendorong korban yang posisinya dekat dengan si penolong. Tujuan melompat seperti ini agar si penolong tidak langsung tenggelam tapi dapat mempertahankan tubuhnya di atas permukaan air sehingga secara cermat dapat melihat posisi korban yang harus ditolong. Agar lebih jelas perhatikan gambar dibawah ini.

Cara belajar

- a. Berdiri membungkuk di pingir kolam, kedua lengan lurus di belakang badan. Ayunkan kedua tangan ke atas dan tolakan kedua kaki.
- b. Sikap kedua kaki dan tangan anda dibuka lebar-lebar setelah melompat.
- c. Mendarat di atas permukaan air dengan telapak kaki terbuka dan pertahankan posisi tubuh.
- d. Ulangi lagi latihan seperti tersebut di atas sehingga anda mahir melakukan lompatan dengan kaki dan kedua tangan terbuka.

3. Melompat seperti start renang

Bentuk lompatan seperti ini digunakan untuk menolong korban yang posisinya sedang atau jauh, untuk posisi yang sedang cukup dengan melakukan lompatan biasa sampai keposisi korban. Tetapi untuk posisi korban yang jauh, begitu muncul ke atas permukaan air langsung disambung dengan gerakan cepat gaya bebas, agar lebih jelas perhatikan gambar dibawah ini.

Cara belajar

- a. Anda berdiri membungkuk di pingir kolam, ke dua lengan ke bawah dan telapak tangan menempel di pinggir tembok dinding kolam.
- b. Condongkan tubuh anda kedepan disusul dengan tolakan telapak tangan dan kaki anda ke tembok.
- c. Pertahankan sikap tubuh Anda yang lurus selama melayang di udara dan masuk ke dalam dengan sudut yang tajam. Usahakan yang pertama masuk ke permukaan air adalah jari-jari tangan anda.

4. Melompat menekik

Bentuk lompatan seperti ini dipergunakan untuk menolong korban yang posisinya sudah berada di dalam atau di dasar kolam. Apabila posisi korban ternyata jaraknya masih jauh, langsung disambung dengan gerakan gaya dada atau dengan gerakan kai gaya bebas, kemudian menariknya ke permukaan air.

Terjun sederhana yang baik dapat dilihat pada paparan di bawah ini.

a. Sikap awalnya

Lemparan kedua lengan dan tolakan kedua kaki dengan keras, sehingga menghasilkan lontaran badan ke depan cukup keras.

b. Sikap melayang

Sikap melayang baik adalah lurus atau sedikit melengkung dari ujung jari-jari lengan sampai dengan ujung jari kaki.

c. Masuk ke dalam air

Pada waktu masuk ke dalam air melalui satu titik atau satu daerah, yaitu masuknya jari-jari tangan, kepala, badan, kemudian kaki pada satu titik atau satu lubang.

d. Luncuran

Luncuran yang baik adalah suatu luncuran yang keras dan panjang, setelah masuk ke dalam air.

G. Rangkuman

1. Dilihat dari fungsi pembelajaran, ada lima jenis rancangan pembelajaran akuatik yang penting untuk diberikan, yaitu: (1) *developmental aquatic motor sequence*, (2) *water competence*, (3) *drill and practice*, (4) *wet games*, dan (5) *self assessment*. Pembelajaran akuatik yang dilaksanakan di sekolah-sekolah belum memberikan kelima fungsi tersebut.
2. Bermain merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran anak usia prasekolah.
3. Hakikat permainan adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sungguh-sungguh, sukarela, dan menyenangkan. Seperti yang dikemukakan oleh Sukintaka (1998: 24) bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari aktivitas tersebut. Pembelajaran akuatik juga melibatkan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sungguh-sungguh untuk mencapai tujuan pembelajarannya. Melalui pendekatan bermain tujuan pembelajaran akan mudah dicapai.
4. Permainan air merupakan pengenalan murid terhadap air dengan tanpa disadari. Dalam bermain siswa akan berjalan, berlari, melompat baik ke depan ke belakang maupun ke samping dan kadang-kadang jatuh ke air. Permainan ini akan dilakukan oleh siswa dengan gembira tanpa disadari siswa telah mengenal sifat air, diantaranya: dingin, benda air, memberikan hambatan ke atas atau kedepan yang cukup besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambardini. 2008. Pertolongan Pertama pada Korban Tenggelam. *Modul Pelatihan Dasar-dasar Keamanan Air bagi Life Guard* di Provinsi DIY, 25 Agustus 2008.
- American Academic of Pediatric Commite on Injury and Poison Prevention Drowning. 1993. *Infant, Children, and Adolescents. Prediatrics*. Hal 292-294.
- Australian Sport Commision (Austswim). 2002. *Water Safety, Survival and Swimming Skills*. The Royal Life Saving Society-Australia.
- Barthels, K.M. 1978. The Mekanism for body propulsion in swimming. *International series on sport sciences, volume 8*. University Park Press Baltimore.
- Bichler, R.F., Snowman, J. 1993. *Psycology Applied to Teaching* (7th ed). Toronto: Houghton Mifflin Company.
- Bompa, Tudor, O. 2000. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque Iowa: Kendal/Hut Publishing Company.
- Capel, S. 2000. *Physical education and sport, issues in physical education*. London, Routledge Falmer p.131-143.
- Cesari, Judy *et al.* 2001. *Teaching Infant and Preschool Aquatics: Water Experiences the Australian Way*. AUSTSWIM Inc.
- Clement A. 1997. *Legal Responsibility in Aquatics*. Aurora, OH: Sport and Law.
- Counsilman J. 1995. *Competitive Swimming Manual for Coaches and Swimmers*. Prentice-Hall Inc., Englewood Cliff, New Jersey.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Kurikulum 2004: Standar Kompetensi Pendidikan Anak Usia Dini. Taman Kanak-kanak dan Raudatul Athfal*. Jakarta.

- Dougherty, Neil J. 1990. Risk Management in Aquatics. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*; May 1990; 61, 5; ProQuest Education Journals pg. 46.
- Erikson, Erik. 1994. *Psychoanalyst who reshaped views of human growth*. New York Times, March 13, 1994.
- Gardner, Howard. 1983. *Frames of mind*. New York: Basic Books.
- Graver K, Dennis. 2003. *Aquatic Rescue and Safety. How to recognize, respond to, and prevent water-related injuries*. United States: Human Kinetics Publisher Inc.
- Hicks-Hughes D, Langendorfer S. 1986. Aquatics for the Young Child: a survey of Selected Program. *Natl Aquatics J*, 12-17.
- Hurlock, Elizabeth B. 1998. *Perkembangan Anak*. Alih Bahasa dr. Med. Meitasari Tjandrasa & Dra. Muslichah Zarkasih. PT. Gelora Aksara Pratama. Penerbit Erlangga.
- Hutchison JS. 1997. Near drowning. *Manual of Pediatric Critical Care*. Philadelphia: WB Saunders Company, Pg. 232.
- Knight, Bryan. 2005. *You can conquer your phobia*. Magazine for Hypnosis and Hypnotherapy.
- Krieger, Jeff. 2005. *Strategies to Overcoming Aquatic Phobias*. Magazine for Hypnosis and Hypnotherapy.
- Langendorfer J. Stephen & Bruya D. Lawrence. 1995. *Aquatic Readinesss. Developing Water Competence in Young Children*. United States: Human Kinetics Publisher Inc.
- Lees, Terri. 2007. *Water Fun: 116 Fitness and Swimming for All Ages*. United States: Human Kinetics Publisher Inc.
- Maglischo, Ernest W. 1982. *Swimming Faster, A Comprehensive Guide to the Science of Swimming*. Mayfield Publishing Company.

- Meaney, Peter & Culka, Sarie. 2005. *Wet Games: a fun approach to teaching swimming and water safety*. 433 Wellington St Clifton Hill, Victoria Australia 3068.
- Mosston, M., & Ashworth, S. 1994. *Teaching physical education* (4th ed.). Columbus, OH: Merrill Publishing Company.
- Nicholds, Beverly. 1986. *Moving and learning. The elementary school physical education experience*. St. Louis, Missouri: Times mirror/Mosby College Publishing.
- Palmer, Lynn. 2005. Safe Swimming. *Parks & Recreation*; Feb 2005; 40, 2; ProQuest Education Journals page. 64
- Piaget, J. and Inhelder, B. 1969. *The psychology of the child*, London: Routledge & Kegan Paul.
- Ratliffe, T. dan Ratliffe, L. M. 1994. *Teaching Children Fitness: Becoming A Master Teacher*. Illinois: Human Kinetics.
- Rink, Judith E. 2002. *Teaching Physical Education Learning*. Fouth edition. University of south California. Mac Graw Hill.
- Sawyer, Thomas H. 1998. Aquatic facility safety and responsibility. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*; May/Jun 2000; 71, 5; ProQuest Education Journals pg. 6.
- Siedentop, D., Madn, C., Taggart, A. 1991. *Physical education. Teaching and curriculum strategies for grade 5-12*. Ohio state university. Mayfield publishing company, California.
- Sloan, RE & Keating, WR. 1983. Cooling Rates of Young People Swimming in Cold Water. *J Appl Physiol* 371-375.
- Spengler O. John. 2001. Planning for Emergencies in Aquatics. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*; Mar 2001; 72, 3; ProQuest Education Journals pg. 12.

- Stran, B. dan Ruder, S.. 1996. "Increasing Physical Activity through Fitness Integration". *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*. 67 (3)
- Syamsu Yusuf. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Penerbit PT , Remaja Rosda karya Bandung.
- Thomas dan Laraine. 1994. *Teaching Children Fitness: Becoming a Master Teacher*. Illinois: Human Kinetics.
- Tommie, P.M., Wendt, J.C. 1993. Affective teaching: Psycho-social aspects of physical education. . *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 64, 8. pg.66..
- Wood, T.C. 1978. A Fluid dynamic analysis of the purposive potential of the hand and forearm in swimming. *International series on sport sciences, volume 8*. University Park Press Baltimore.

GLOSARIUM

<i>Affective</i>	: Perilaku-perilaku yang menekankan aspek perasaan dan emosi
<i>Aquatic</i>	: Segala macam bentuk aktivitas di air
<i>Arm propulsion</i>	: Dorongan lengan
<i>Arm recovery</i>	: Istirahat lengan
<i>Assessment sheet</i>	: Lembar penilaian
<i>Attitude</i>	: Sikap, tingkah laku atau perilaku seseorang dalam berinteraksi ataupun berkomunikasi dengan sesama manusia.
<i>Body position</i>	: Posisi badan
<i>Breath control</i>	: Kontrol nafas
<i>Buoyancy</i>	: Mengapung
<i>Cardiopulmonary</i>	: Bagian dada atau <i>cardiac</i> yang berisi organ jantung dan paru-paru
<i>Combined movement</i>	: Renang lengkap
<i>Cognitive</i>	: Perilaku-perilaku yang menekankan aspek intelektual
<i>Crawl</i>	: Nama salah satu gaya dalam renang atau gaya bebas
<i>Curiosity</i>	: Rasa ingin tahu
<i>Drowning</i>	: Tenggelam

<i>Drill</i>	: Pengulangan gerak
<i>Eksplorasi</i>	: Tindakan mencari atau melakukan penjelajahan dengan tujuan menemukan sesuatu
<i>Fobia</i>	: Rasa takut yang berlebih
<i>Gesture</i>	: Bentuk komunikasi non-verbal dengan aksi tubuh yang terlihat mengkomunikasikan pesan-pesan tertentu.
<i>Hypothermia</i>	: Kondisi dimana mekanisme tubuh untuk pengaturan suhu kesulitan mengatasi tekanan suhu dingin.
<i>Injury</i>	: Cedera
<i>Intelligence</i>	: Kecerdasan
<i>Leg action</i>	: Gerakan tungkai
<i>Lifeguard</i>	: Profesi pengawas di kolam renang yang bertugas menolong korban
<i>Preventive</i>	: Sikap/ tindakan untuk berhati-hati
<i>Psychomotor</i>	: Perilaku-perilaku yang menekankan aspek keterampilan gerak
<i>Performance</i>	: Unjuk kerja
<i>Practice</i>	: Latihan gerak
<i>Reciprocal</i>	: Gaya mengajar timbal balik
<i>Sequence</i>	: Urutan gerak
<i>Stretching</i>	: Penguluran otot

<i>Stream line</i>	: Posisi badan sejajar dengan permukaan air
<i>Toddler</i>	: Anak kecil usia 24 s.d. 42 bulan.
<i>Understanding</i>	: Pemahaman tentang sesuatu hal pengetahuan
<i>Water orientation</i>	: Pengenalan air
<i>Water entry</i>	: Masuk kolam renang
<i>Water games</i>	: Permainan air

BIODATA PENULIS

- a. Nama lengkap dan gelar : Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd.
b. Pangkat/Golongan : : Lektor Kepala/IV a
c. NIP :19780702 200212 1 004
d. Tempat & Tanggal Lahir : Ngawi, 2 Juli 1978
e. Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani
f. Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
g. Alamat : Jl. Kolombo 1 Yogyakarta
h. Alamat Rumah : Perum Griya Gejawan Indah AC-06 Balecatur Gamping Sleman D.I. Yogyakarta 55295
i. HP : 0813 2879 4517
j. E-mail : ermawan_s@yahoo.com
k. Pendidikan :
 - Bridging Program Sport Science, Chinese Culture University TAIWAN, April s.d. Juli 2013.
 - Magister Pendidikan (M.Pd.) bidang Pendidikan Olahraga UNNES Semarang, Lulus Tahun 2009.
 - Sarjana Pendidikan (S.Pd.) bidang Pendidikan Olahraga UNY Yogyakarta, Lulus Tahun 2001.
- l. Pengalaman Penelitian (lima tahun terakhir)
1. *Pengembangan Model Pembelajaran Penjasorkes Berbasis Karakter untuk Meningkatkan Nilai-nilai Afektif di Sekolah Dasar (Tahun I).* Dibiayai Dana DIPA UNY. **Penelitian Unggulan UNY.** Yogyakarta. 2011. Ketua penelitian.
 2. *Identifikasi Tingkat Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Nilai-nilai Karakter pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar.* Dibiayai Dana DIPA UNY. **Penelitian Berbasis Keilmuan FIK UNY.** Yogyakarta. 2011. Ketua penelitian.
 3. *Pengembangan Sistem Informasi Profil Atlet Cabang Olahraga Renang Derah Istimewa Yogyakarta Berbasis Web.* Dibiayai Dana Hibah Asdep Iptek Kemenpora. **Penelitian Hibah Kemenpora.** Yogyakarta. 2010. Ketua penelitian.

4. *Implementasi Model latihan ARCS untuk Meningkatkan Motivasi Berlatih Atlet Puslatda Panahan Yogyakarta.* Dibiayai Dana Hibah Asdep Iptek Kemenpora. **Penelitian Hibah Kemenpora.** Yogyakarta. 2011. Ketua penelitian.
5. *Pengembangan Sistem Informasi Profil Atlet Cabang Olahraga Renang D.I. Yogyakarta Berbasis Web.* Dibiayai Dana Hibah Asdep Iptek Kemenpora. **Penelitian Mandiri.** Yogyakarta. 2010. Ketua penelitian.
6. *Perbedaan Gaya Mengajar Inklusi dan Komando dalam Pembelajaran Renang Gaya Bebas.* Dibiayai Dana DIPA UNY. **Penelitian Keilmuan.** Yogyakarta. 2010. Ketua penelitian.
7. *Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Bermain Mahasiswa Prodi PJKR.* Dibiayai Dana DIPA UNY. **Penelitian PTK.** Yogyakarta. 2010. Anggota penelitian.
8. *Penyusunan Tes Keterampilan Renang Siswa Prasekolah.* Dibiayai Dana DIK FIK **Penelitian Mandiri.** Yogyakarta. 2009. Ketua penelitian.
9. *Pengembangan Model Sport Education pada Matakuliah Dasar Gerak Bolatangan.* Dibiayai Dana DIPA UNY. **Penelitian Mandiri Kelompok.** Yogyakarta. 2009. Anggota penelitian.
10. *Pengembangan Model Sport Education pada Matakuliah Dasar Gerak Bolatangan.* Dibiayai Dana DIPA UNY. **Penelitian Mandiri Kelompok.** Yogyakarta. 2009. Anggota penelitian.
11. *Pemberdayaan Masyarakat Daerah Aliran Sungai Code dalam Menanggulangi Dampak Banjir.* Dibiayai Dana DIPA UNY. **Penelitian Mandiri Kelompok.** Yogyakarta. 2009. Ketua penelitian.

12. *Manajemen Layanan Fasilitas Olahraga di FIK UNY (Studi Analisis Terhadap Fasilitas Kolam Renang, GOR, dan Lapangan Tennis)*. Dibiayai Research Grant I-MHERE Project Kerjasama UNY-World Bank. Yogyakarta. 2008. Anggota penelitian.
13. *Pemanfaatan Media Audio Visual Akuatik untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran*. Dibiayai Dana DIK FIK. **Penelitian Mandiri**. Yogyakarta. 2008. Ketua penelitian.
14. *Pengembangan Model Pembelajaran Renang Berbasis Nilai-nilai Moral Religius Mahasiswa FIK UNY*. Dibiayai Dana DIPA UNY. **Penelitian Mandiri Kelompok**. Yogyakarta. 2008. Ketua penelitian.
15. *Profil Mahasiswa FIK Dalam Implementasi Visi UNY (Cendikia Mandiri Nurani)*. Dibiayai Dana DIPA UNY. **Penelitian Mandiri Kelompok**. Yogyakarta. 2008. Anggota penelitian.
16. *The Relation of Pull and Push Strength, Fat Thickness, and Body Mass Index to Crawl Style Swim*. Dibiayai Dana DIK FIK. **Penelitian Kelompok**. Yogyakarta. 2006. Ketua penelitian.
17. *Identifikasi Pelaksanaan Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani di Kabupaten Sleman*. Dibiayai Dana DIK FIK. **Penelitian Dasar**. Yogyakarta. 2004. Ketua penelitian.

m. Daftar Publikasi yang Relevan dengan proposal penelitian:

1. Pengetahuan Guru tentang Nilai-nilai Karakter dalam Pembelajaran Penjas Sekolah Dasar. **Jurnal Pendidikan Karakter**, LPPM UNY, tahun 2012.
2. Teacher's Knowledge of Physical Education's Character Values at Elementary School. **Proceeding The International Seminar of Character Building and Human Movement Activities**, Bandung, December 14th, 2011.

3. Identifying of Open Space for Sport and Recreation Facilities on Yogyakarta. ***Proceeding The International Conference Solidarity for Unity Through Sports, Scientific Meeting, Welcoming 26th South-East Asian Games***, Jakarta, November 8th, 2011, Halaman 80-95.
4. Teacher's Knowledge of Aquatic Teaching Model Based on Games for Elementary School. **Jurnal Indonesian Sport Scientist Association (ISSA)**, Maret 2012.
5. Pengembangan Tes Keterampilan Renang Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan (PEP/HEPI)*, **Terakreditasi No. 64a/DIKTI/Kep/2010**, Tahun 14, Nomor 2, 2010, ISSN: 1410-4725, Halaman 1-15.
6. Manfaat Olahraga Renang bagi Lanjut Usia. **Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga (MEDIKORA)**, Volume VI, Nomor 1, April 2010, ISSN: 0216-9940, Halaman 53-64.
7. Masyarakat Daerah Aliran Sungai Code dalam Menanggulangi Dampak Bencana Banjir. **Jurnal Penelitian Humaniora**, Volume 15, Nomor 1, April 2010, ISSN: 1412-4009, Halaman 59-74.
8. Pelatihan Penyusunan Model Pembelajaran Renang Berbasis Nilai Moral Religius bagi Mahasiswa FIK. **Jurnal Inovasi & Aplikasi Teknologi (INOTEK)**, Volume 14, Nomor 1, Agustus 2010, ISSN: 1411-3554, Halaman 72-85.
9. Media Audio Visual Akuatik untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran. **Jurnal Penelitian Pendidikan "Paedagogia" FKIP UNS** Jilid 13, Nomor 1, Februari 2010, Halaman 45-57, ISSN: 1026-4109.
10. *How Sport can be a Part of Civil Society ("Madani" Society)*. **Proceeding International Conference on Sport**, FIK UNY, 12 December 2009, ISBN: 978-602-8429-26-9, Halaman 361-365.

11. Pembelajaran Akuatik bagi Siswa Prasekolah. **Jurnal Ilmiah Pendidikan “Cakrawala Pendidikan”**, November 2009, Tahun XXVIII, Nomor. 3 ISSN: 0216-1370, Halaman 282-295.
12. *Developing Handball Learning Process Through Sport Education Model*. **Proceeding International Seminar of Physical Education & Sport**, FIK UNNES Semarang, 28-29 April 2009, ISBN: 978-979-19764-0-4, Halaman 58-64.
13. Pengembangan Model Pengajaran Renang Berbasis Nilai-nilai Religius pada Mahasiswa FIK. **Jurnal Ilmiah Olahraga “MAJORA”**, FIK UNY Yogyakarta, Vol. 14, Nomor 1, April 2008, Tahun. XIV, ISSN: 0853-2273, Halaman 115-138.
14. Menciptakan Nilai Kebahagiaan dalam Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. **Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan** Volume 4, Nomor 2, Agustus 2005, halaman 413-426.
15. Meneguhkan Kembali Nilai-nilai Agama dalam Olahraga dan Pendidikan Jasmani. **Majalah Olahraga (Majora) FIK UNY**, Volume 11, Desember 2005, Th.XI.No.3, halaman 413-426.
16. Memperbaiki Proses Pembelajaran Renang Gaya Bebas (Crawl Style) melalui Pendekatan Gaya Mengajar Resiprokal. **Jurnal Dwija Wacana FKIP UNS (Terakreditasi)** Jilid 7, nomor 2, November 2006 Hal 117–127.

Yogyakarta, 22 September 2014
Yang menyatakan

Ermawan Susanto, M.Pd.
NIP 19780702 200212 1 004