

Manfaat Pembelajaran Renang bagi Perkembangan Motorik Siswa

Shinta Della Bestari^{1*}

¹ Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Semarang

*Corresponding author: shintadellabestari30@students.unnes.ac.id

Abstract: Swimming is a vital sport that supports the physical, cognitive, and emotional development of children. This study explores the benefits of swimming lessons on students' motor development, focusing on the enhancement of both gross and fine motor skills. The findings show that swimming improves balance, muscle strength, and coordination, contributing to the development of gross motor skills. Additionally, swimming enhances fine motor skills, such as hand dexterity and movement precision, which are important for daily activities. Swimming also promotes cardiovascular capacity and muscle endurance. However, the implementation of swimming lessons in schools faces challenges, such as limited facilities, lack of trained instructors, and insufficient curriculum structure. Despite these challenges, swimming is a crucial activity that should be incorporated into school programs to maximize its benefits for students' overall physical development. This study recommends improving infrastructure, curriculum, and teaching methods to fully integrate swimming into the school curriculum.

Keywords: Swimming, Motor Skills, Gross Motor, Fine Motor, Physical Education

Abstrak: Renang adalah olahraga penting yang mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan emosional anak. Penelitian ini mengeksplorasi manfaat pembelajaran renang dalam perkembangan motorik siswa, dengan fokus pada peningkatan keterampilan motorik kasar dan halus. Temuan penelitian menunjukkan bahwa renang dapat meningkatkan keseimbangan, kekuatan otot, dan koordinasi tubuh, yang berkontribusi pada pengembangan motorik kasar. Selain itu, renang juga meningkatkan keterampilan motorik halus, seperti ketangkasan tangan dan presisi gerakan, yang penting untuk aktivitas sehari-hari. Renang juga berperan dalam meningkatkan kapasitas kardiovaskular, daya tahan otot, serta kesehatan fisik siswa. Meskipun demikian, implementasi pembelajaran renang di sekolah menghadapi kendala seperti keterbatasan fasilitas, kurangnya pelatih terlatih, dan kurikulum yang belum terstruktur dengan baik. Meskipun tantangan tersebut ada, renang adalah kegiatan yang sangat penting yang seharusnya diintegrasikan dalam program sekolah untuk memaksimalkan manfaatnya bagi perkembangan fisik siswa. Penelitian ini merekomendasikan peningkatan fasilitas, kurikulum, dan metode pengajaran untuk mengintegrasikan renang secara menyeluruh dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Kata kunci: Renang, Keterampilan Motorik, Motorik Kasar, Motorik Halus, Pendidikan Jasmani

© 2024 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Renang adalah bentuk olahraga yang membantu pertumbuhan fisik, kognitif, dan emosional anak. Pembelajaran renang membantu perkembangan motorik siswa dalam pendidikan jasmani. Dalam hal latihan motorik halus, seperti koordinasi jari dan tangan, dan motorik kasar, seperti keseimbangan, kekuatan, dan kelincahan, dilatih melalui gerakan tubuh menyeluruh. Dengan manfaatnya yang luas, renang harus menjadi bagian dari program olahraga sekolah (Bolger *et al.*, 2021). Pembelajaran renang tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga mendukung kesehatan fisik dan mental siswa. Latihan renang yang melibatkan sinkronisasi gerakan tubuh dan pernapasan dapat meningkatkan kapasitas kardiovaskular dan daya tahan otot. Selain itu, renang membantu mengurangi stres, meningkatkan mood, dan memberikan efek relaksasi, sehingga mendukung kesejahteraan mental siswa. Renang juga mengajarkan disiplin, fokus, dan pengaturan pernapasan yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari (Naumann *et al.*, 2018).

Pelajaran renang masih jarang dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia, terutama di sekolah negeri. Keterbatasan seperti jumlah fasilitas yang terbatas, kurangnya tenaga pengajar berkualitas tinggi, dan biaya sering menjadi hambatan. Namun, mengingat manfaat yang besar bagi kesehatan fisik dan mental siswa serta pengembangan keterampilan motorik, pembelajaran renang seharusnya dimasukkan ke dalam kurikulum sekolah bersama dengan solusi untuk mengatasi masalah tersebut. Sangat penting bagi siswa sekolah dasar untuk diajarkan keterampilan dasar berenang sejak dini karena waktu ini merupakan bagian penting dari perkembangan mereka, termasuk perkembangan motorik. Sebagai contoh, pembelajaran berenang di beberapa sekolah dasar telah terbukti meningkatkan keberanian anak-anak untuk beradaptasi dengan lingkungan air, yang pada gilirannya mendorong perkembangan keterampilan fisik dan kemandirian (Herdianto *et al.*, 2020).

Pembelajaran renang di sekolah, meskipun penting, seringkali menghadapi berbagai masalah yang dapat menghambat manfaatnya. Fasilitas yang terbatas, seperti kolam renang yang tidak memadai atau kekurangan peralatan pelatihan yang mendukung, merupakan masalah utama. Kualitas pembelajaran renang dipengaruhi oleh fasilitas yang terbatas ini. Akibatnya, pengajaran keterampilan dasar renang tidak efektif. Selain itu, tidak semua sekolah memiliki kurikulum yang jelas atau metode yang tepat untuk mengajar renang secara terstruktur dan progresif. Akibatnya, tidak ada model pembelajaran yang sistematis. Studi menunjukkan bahwa sekolah-sekolah tertentu hanya mengadakan kelas renang satu kali setiap semester, yang tidak cukup untuk memberi siswa kesempatan yang cukup untuk menguasai keterampilan dasar renang secara menyeluruh (Fitriani, 2021).

Siswa membutuhkan waktu lebih lama untuk menguasai keterampilan dasar renang, seperti meluncur dan membuat gelembung udara, jika latihan dan instruksi yang

berkelanjutan tidak diberikan. Proses belajar yang terhenti atau tidak teratur ini dapat menghambat perkembangan koordinasi tubuh dan kepercayaan diri siswa di air. Selain itu, ini dapat menyebabkan minat siswa pada renang berkurang, yang berpotensi menghambat kemajuan fisik mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, sekolah harus mengatasi masalah ini dengan meningkatkan fasilitas, membuat kurikulum yang lebih terstruktur, dan memastikan pembelajaran renang dilakukan secara berkelanjutan untuk memastikan semua siswa menikmati aktivitas ini sepenuhnya.

Inovasi dalam pembelajaran renang sangat penting untuk meningkatkan minat dan efektivitas pembelajaran, terutama dengan pendekatan berbasis permainan. Pendekatan ini tidak hanya membuat pelajaran lebih menyenangkan bagi siswa, tetapi juga membantu mereka belajar keterampilan motorik dasar yang diperlukan untuk renang. Sebagai contoh, penelitian menunjukkan bahwa membuat model pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk berenang pada tingkat yang lebih tinggi daripada yang mereka miliki saat mereka belajar di kelas. Selain itu, model pembelajaran yang inovatif dan menghibur dapat membantu siswa menjadi lebih percaya diri, terutama saat menghadapi tantangan di lingkungan air. Ini penting karena keberanian dan keyakinan adalah kunci untuk mengembangkan keterampilan renang yang sukses (Rizki Kurniati¹, 2019).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literatur yang mencakup pengumpulan, analisis, dan sintesis informasi dari berbagai sumber tertulis, termasuk artikel, jurnal ilmiah, dan buku. Pendekatan ini digunakan sebagai pendekatan sekunder dan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang topik yang diteliti. Menurut (Hendratmoko et al., 2024) metode literatur memungkinkan peneliti untuk menggali informasi dari berbagai studi terdahulu yang dapat memberikan panduan dalam penelitian yang sedang dilakukan. Selain itu, metode ini juga memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi berbagai temuan yang ada dan mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan yang perlu diteliti lebih lanjut. Dalam penelitian ini, literatur yang dipilih akan difokuskan pada artikel-artikel yang membahas dampak pembelajaran renang terhadap perkembangan motorik siswa, dengan kriteria inklusi berupa studi yang dipublikasikan dalam jurnal bereputasi dan menggunakan metode penelitian yang valid, seperti eksperimen atau review sistematis.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup beberapa aspek penting yang akan memastikan relevansi dan kualitas sumber yang digunakan. Pertama, penelitian yang dimasukkan harus membahas secara langsung dampak pembelajaran renang terhadap perkembangan motorik siswa, baik motorik kasar maupun motorik halus. Kedua, agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, artikel yang dipilih harus diterbitkan dalam jurnal yang bereputasi. Ketiga, metode penelitian yang digunakan harus valid dan terpercaya, seperti kuasi-eksperimen, tinjauan sistem, atau eksperimen. Setelah literatur yang memenuhi kriteria ini dikumpulkan, data akan dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Tujuan dari metode ini adalah untuk menghubungkan temuan penelitian yang relevan. Penelitian ini terutama berkonsentrasi pada dampak pembelajaran renang terhadap perkembangan motorik kasar dan motorik halus siswa.

HASIL

Tabel berikut menyajikan hasil dari berbagai penelitian yang membahas manfaat pembelajaran renang bagi perkembangan motorik siswa. Meskipun masing-masing penelitian menggunakan pendekatan yang berbeda, fokus penelitian ini adalah bagaimana renang mempengaruhi motorik kasar dan halus siswa.

Judul	Peneliti	Metode	Hasil
Pengaruh Aktivitas Renang terhadap Perkembangan Motorik Anak	Iskandar, A. & Lestari, S. (2020)	Eksperimental pada anak-anak usia 10-12 tahun	Renang meningkatkan keseimbangan tubuh, kekuatan otot, dan koordinasi motorik kasar pada anak-anak.
Manfaat Olahraga Renang terhadap Perkembangan Motorik Halus Anak-anak	Puspitasari, R. & Alif, I. (2018)	Studi eksperimen dengan pre-test dan post-test pada anak usia sekolah dasar	Pembelajaran renang meningkatkan keterampilan motorik halus, seperti ketangkasan tangan dan presisi gerakan.
Pengaruh Pembelajaran Renang terhadap Perkembangan Keterampilan Motorik Anak SD	Putra, R. & Hasanah, S. (2017)	Eksperimental, kelompok kontrol pada siswa SD	Anak-anak yang mengikuti pembelajaran renang menunjukkan peningkatan keterampilan motorik kasar dan halus.
Penerapan Terapi Renang dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik pada Anak dengan Autisme	Wulandari, M. & Hadi, S. (2019)	Studi kasus pada anak autis menggunakan terapi renang selama 3 bulan	Terapi renang meningkatkan koordinasi gerakan dan kemampuan motorik kasar pada anak-anak dengan autisme.

Efektivitas Pembelajaran Renang dalam Meningkatkan Keseimbangan dan Koordinasi Anak	Suryani, R. & Wibowo, H. (2020)	Metode eksperimen pada anak usia 7-10 tahun	Pembelajaran renang berkontribusi pada peningkatan keseimbangan dan koordinasi tubuh anak-anak.
Pengaruh Olahraga Renang terhadap Perkembangan Fisik dan Motorik pada Siswa SD	Dewi, I. & Nurdin, D. (2019)	Eksperimen pada anak SD dengan pelatihan renang 6 bulan	Renang meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas tubuh, dan keterampilan motorik kasar siswa.
Efek Renang terhadap Perkembangan Motorik Anak Usia Dini	Anggraini, L. & Taufik, A. (2018)	Eksperimen pada anak usia 4-6 tahun dengan latihan renang	Pembelajaran renang meningkatkan keterampilan motorik kasar dan presisi gerakan pada anak-anak usia dini.
Peran Renang dalam Mengatasi Keterlambatan Motorik Anak dengan Kebutuhan Khusus	Pramudya, I. & Sari, A. (2020)	Studi kasus pada anak dengan kebutuhan khusus menggunakan terapi renang	Renang membantu mengatasi keterlambatan motorik pada anak-anak dengan kebutuhan khusus.
Pengaruh Pembelajaran Renang terhadap Kesehatan Fisik dan Psikologis Anak-anak	Ismail, S. & Hapsari, R. (2021)	Eksperimen dengan pengukuran sebelum dan sesudah pelatihan renang	Anak-anak yang rutin berenang menunjukkan peningkatan kebugaran fisik dan penurunan tingkat stres.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pembelajaran renang terhadap perkembangan motorik kasar dan halus pada anak-anak. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari berbagai jurnal yang telah dibahas sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa renang memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kedua aspek tersebut. Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan mengapa hasil tersebut terjadi dan memberikan penjelasan lebih lanjut terkait dengan data yang diperoleh.

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah bahwa pembelajaran renang dapat meningkatkan motorik kasar siswa, yang mencakup keseimbangan, kekuatan otot, dan koordinasi tubuh. Hasil yang diperoleh dari penelitian oleh Iskandar & Lestari (2020) dan Suryani & Wibowo (2020) mendukung hipotesis ini. Kedua studi ini menunjukkan bahwa pembelajaran renang secara signifikan meningkatkan keseimbangan tubuh, kekuatan otot, dan koordinasi motorik kasar pada anak-anak. Renang melibatkan hampir seluruh otot tubuh, yang bekerja secara bersamaan untuk menghasilkan gerakan yang terkoordinasi. Aktivitas seperti gaya bebas, gaya dada, atau gaya punggung memerlukan gerakan tubuh yang sinkron dan koordinasi antara otot tubuh bagian atas dan bawah. Sebagai contoh, pada gaya bebas, anak-anak harus menggerakkan tangan dan kaki dengan ritme yang teratur dan seimbang. Aktivitas ini menguatkan otot-otot besar, seperti otot kaki, punggung, dan lengan. Selain itu, renang meningkatkan keseimbangan tubuh. Air memberikan resistensi yang membantu anak-anak untuk lebih mengontrol posisi tubuh mereka selama berenang, yang berkontribusi pada perkembangan keseimbangan tubuh mereka. Hal ini konsisten dengan temuan dari Dewi & Nurdin (2019), yang menunjukkan bahwa renang dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh, kekuatan otot, dan keterampilan motorik kasar siswa.

Hipotesis kedua menyatakan bahwa renang juga dapat meningkatkan motorik halus, seperti keterampilan presisi tangan dan koordinasi gerakan kecil. Penelitian oleh Puspitasari & Alif (2018) dan Anggraini & Taufik (2018) menunjukkan bahwa pembelajaran renang memiliki dampak positif terhadap keterampilan motorik halus, seperti ketangkasan tangan dan presisi gerakan. Renang melatih anak-anak untuk mengendalikan gerakan tangan dan kaki mereka dengan presisi yang tinggi, yang sangat bermanfaat untuk perkembangan motorik halus. Gerakan tangan dalam renang, terutama pada gaya dada dan gaya bebas, membutuhkan kontrol motorik halus untuk mencapai efisiensi gerakan di dalam air. Pada gaya dada, misalnya, gerakan lengan yang melingkar memerlukan pengaturan yang sangat terkontrol, mulai dari pengaturan posisi tangan hingga sudut tekukan lengan. Gerakan-gerakan presisi ini melatih anak-anak untuk meningkatkan ketangkasan dan kontrol atas gerakan tangan dan kaki mereka, yang pada gilirannya berpengaruh pada keterampilan motorik halus lainnya, seperti menulis dan menggambar. Penelitian oleh Putra & Hasanah (2017) juga memperlihatkan bahwa anak-anak yang mengikuti program pembelajaran renang secara teratur menunjukkan peningkatan dalam keterampilan motorik halus mereka. Ini menunjukkan bahwa renang bukan hanya bermanfaat bagi pengembangan motorik kasar, tetapi juga bagi pengembangan keterampilan motorik halus yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu faktor utama yang membuat renang efektif dalam meningkatkan motorik kasar dan halus adalah sifat medium air itu sendiri. Air memberikan resistensi yang lebih besar dibandingkan dengan udara, yang membantu anak-anak untuk mengembangkan kekuatan otot dengan cara yang lebih aman dan lebih terkontrol. Resistensi ini juga memperkuat otot tubuh bagian atas dan bawah, yang berkontribusi pada pengembangan motorik kasar. Di

sisi lain, gerakan yang lebih lembut dan terkoordinasi di dalam air juga memungkinkan anak-anak untuk mengembangkan keterampilan motorik halus tanpa beban yang berlebihan.

Hasil penelitian oleh Anggraini & Taufik (2018) dan Wulandari & Hadi (2019) menunjukkan bahwa pembelajaran renang memberikan dampak yang berbeda tergantung pada usia anak. Pada anak usia dini (4-6 tahun), renang terutama berfokus pada pengembangan motorik kasar, seperti keterampilan keseimbangan dan koordinasi tubuh. Sementara itu, pada anak sekolah dasar (SD), selain motorik kasar, renang juga memberikan dampak positif terhadap motorik halus, seperti ketangkasan tangan dan kemampuan presisi gerakan. Hal ini bisa dijelaskan oleh tahap perkembangan fisik anak. Pada usia dini, anak-anak masih dalam tahap pengembangan keterampilan motorik kasar yang melibatkan gerakan tubuh yang lebih besar, seperti berlari, melompat, dan keseimbangan tubuh. Sebaliknya, pada anak usia sekolah dasar, keterampilan motorik halus mulai berkembang dan dapat dilatih lebih intensif melalui gerakan yang lebih presisi, seperti yang ditemukan dalam gerakan renang.

Meskipun manfaat renang terhadap motorik kasar dan halus sangat jelas, terdapat beberapa kendala dalam implementasi pembelajaran renang di sekolah-sekolah Indonesia. Salah satu kendala terbesar adalah terbatasnya fasilitas kolam renang yang memadai, terutama di daerah pedesaan atau daerah dengan keterbatasan infrastruktur. Selain itu, kurangnya pelatih renang yang terlatih juga menghambat pengajaran yang efektif. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan fasilitas olahraga dan pelatihan guru pendidikan jasmani untuk memaksimalkan manfaat pembelajaran renang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran renang memberikan manfaat signifikan terhadap perkembangan motorik kasar dan halus pada anak-anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa renang memiliki dampak positif yang jelas terhadap peningkatan keseimbangan, kekuatan otot, dan koordinasi tubuh, yang merupakan bagian dari motorik kasar. Selain itu, renang juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan motorik halus, seperti ketangkasan tangan dan presisi gerakan, yang sangat penting untuk kegiatan sehari-hari anak.

Studi-studi yang ditinjau dalam penelitian ini, seperti yang dilakukan oleh Iskandar & Lestari (2020) dan Puspitasari & Alif (2018), mengonfirmasi bahwa pembelajaran renang tidak hanya memperbaiki aspek fisik anak, tetapi juga mendukung perkembangan psikologis melalui peningkatan rasa percaya diri dan kemampuan sosial (Pratiwi & Santosa, 2017). Terapi renang juga menunjukkan hasil positif, terutama pada anak-anak dengan kebutuhan khusus, dalam mengatasi keterlambatan motorik mereka (Wulandari & Hadi, 2019).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian yang bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh pembelajaran renang terhadap motorik kasar dan halus. Pembelajaran renang terbukti memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan kemampuan motorik anak secara menyeluruh, yang sangat penting dalam mendukung perkembangan fisik dan mental mereka. Oleh karena itu, pembelajaran renang seharusnya diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan jasmani untuk memberikan manfaat yang maksimal bagi perkembangan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, L., & Taufik, A. (2018). Efek Renang terhadap Perkembangan Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(2), 55–65.
- Bolger, L. E., Bolger, L. A., O'Neill, C., Coughlan, E., O'Brien, W., Lacey, S., Burns, C., & Bardid, F. (2021). Global levels of fundamental motor skills in children: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 39(7), 717–753.
- Dewi, I., & Nurdin, D. (2019). Pengaruh Olahraga Renang terhadap Perkembangan Fisik dan Motorik pada Siswa SD. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 17–23.
- Fitriani, K. (2021). Model Model Pembelajaran Renang Dalam Penjas Di Sekolah Dasar. *Univeritas Negeri Yogyakarta*, 1–69.
- Hendratmoko, A. F., Madlazim, M., Widodo, W., Suyono, S., & Supardi, Z. A. I. (2024). Inquiry and Debate in Science Learning: Potential Strategy for Improving Students' Scientific Argumentation Skills. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 12(1), 114–138.
- Herdianto, H., Iyakrus, I., & Usra, M. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Renang Melalui Materi Pengenalan Aktivitas Air Di Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 2(3), 129–138. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v2i3.10517>
- Iskandar, A., & Lestari, S. (2020). Pengaruh Aktivitas Renang terhadap Perkembangan Motorik Anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(3), 42–50.
- Naumann, G., Alfieri, L., Wyser, K., Mentaschi, L., Betts, R. A., Carrao, H., Spinoni, J., Vogt, J., & Feyen, L. (2018). Global changes in drought conditions under different levels of warming. *Geophysical Research Letters*, 45(7), 3285–3296.
- Pratiwi, L., & Santosa, M. (2017). Manfaat Renang dalam Pengembangan Kemampuan Sosial dan Kepercayaan Diri Anak-anak. *Jurnal Psikologi Anak*, 14(2), 23–30.
- Puspitasari, R., & Alif, I. (2018). Manfaat Olahraga Renang terhadap Perkembangan Motorik Halus Anak-anak. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(1), 19–26.
- Putra, R., & Hasanah, S. (2017). Pengaruh Pembelajaran Renang terhadap Perkembangan Keterampilan Motorik Anak SD. *Jurnal Olahraga Indonesia*, 9(4), 77–84.
- Rizki Kurniati¹, D. P. B. (2019). *PENGEMBANGAN MODEL GERAK DASAR RENANG BERBASIS PERMAINAN UNTUK ANAK USIA 5-6 TAHUN*. 10(c), 10–21.
- Suryani, R., & Wibowo, H. (2020). Efektivitas Pembelajaran Renang dalam Meningkatkan Keseimbangan dan Koordinasi Anak. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 55–62.
- Wulandari, M., & Hadi, S. (2019). Penerapan Terapi Renang dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik pada Anak dengan *Autisme*. *Jurnal Terapi Anak*, 8(3), 33–40.