

# Optimalisasi funswim anak: pendekatan aquatic bermain untuk pendidikan jasmani, terapi olahraga, dan psikologi olahraga anak

Sumiati

Magister Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

## ABSTRAK

*FunSwim, or game-based swimming, is a multifunctional approach that integrates physical, educational, and psychological elements in children's aquatic activities. This paper reviews recent empirical evidence (2023-2025) regarding the benefits of FunSwim within physical education contexts, sports therapy interventions (particularly aquatic therapy), and child psychological outcomes such as water anxiety, self-confidence, and emotional regulation. Based on an analysis of more than ten studies-including randomized controlled trials, systematic reviews, and local quantitative research-the findings indicate that FunSwim approaches using adaptive techniques and cognitive elements (such as CBT) can reduce fear of water, enhance self-confidence and aquatic motor skills, and support children's psychosocial development. Practical implications for physical education teachers, sport therapists, and child sport psychologists are outlined, along with recommendations for future research.*

**Keywords:** FunSwim, game-based swimming, aquatic therapy, child anxiety, sport psychology.

**Kontribusi Penulis:** a - Desain Studi; b - Pengumpulan Data; c - Analisis Statistik; d - Penyiapan Naskah; e - Pengumpulan Dana

## PENDAHULUAN

Renang adalah aktivitas jasmani yang sangat berpotensi dalam mendukung keterampilan motorik dasar, keselamatan air, dan kesehatan fisik pada anak. Namun, tidak jarang anak menghadapi kendala psikologis seperti ketakutan terhadap air (aquaphobia) atau kecemasan saat belajar berenang. FunSwim, yaitu pembelajaran renang berbasis permainan, dirancang untuk membuat aktivitas air menjadi menyenangkan, aman, dan mendukung perkembangan psikologis anak.

Dalam pendidikan jasmani, FunSwim dapat menjadi sarana literasi akuatik (water literacy) dan pengembangan motorik dasar. Dalam terapi olahraga, medium air memungkinkan intervensi yang lebih adaptif dan aman bagi anak dengan kebutuhan khusus. Sedangkan dari sudut psikologi olahraga, pengalaman bermain di air dapat memperkuat rasa aman, menurunkan kecemasan, membangun kepercayaan diri, dan meningkatkan regulasi emosi.

Paper ini meninjau penelitian terbaru mengenai intervensi akuatik berbasis permainan dan psikologis pada anak, kemudian menganalisis potensi FunSwim sebagai model multidomain dalam pendidikan jasmani, terapi olahraga, dan psikologi olahraga anak.

## METODE

Tinjauan ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan systematic narrative review guna memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai

temuan empiris terkini terkait FunSwim dan intervensi akuatik pada anak. Prosedur pencarian literatur dilakukan secara terstruktur melalui beberapa basis data dan sumber ilmiah, yakni Google Scholar, ResearchGate, jurnal akses terbuka, serta jurnal keolahragaan nasional maupun internasional. Strategi pencarian memanfaatkan sejumlah kata kunci, yaitu "aquatic therapy children," "play-based swimming children," "water anxiety children CBT," "psychological swimming intervention child," dan "aquatic training play method preschool."

Kriteria inklusi ditetapkan untuk memastikan relevansi dan kualitas temuan yang direview, mencakup: (1) penelitian dengan desain kualitatif atau metode campuran; (2) intervensi yang berbasis pada aktivitas air atau terapi akuatik; (3) partisipan anak dalam rentang usia kurang lebih 4-12 tahun; serta (4) pengukuran luaran yang berkaitan dengan aspek psikologis, motorik, atau sosial. Fokus utama tinjauan diarahkan pada publikasi yang terbit dalam rentang tahun 2023-2025, dengan mempertimbangkan pula studi lain yang lebih mutakhir dan relevan untuk memperkaya ketepatan serta cakupan analisis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

FunSwim dalam Konteks Pendidikan Jasmani Literatur menunjukkan bahwa integrasi pendekatan bermain dalam pembelajaran renang memberikan dampak signifikan terhadap hasil belajar motorik maupun psikologis anak. Studi Effect of Different Play based Learning Approach and Anxiety towards Learning Free Style Swimming melaporkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan meliputi penggunaan alat bantu, aktivitas berpasangan, dan permainan kompetitif ringan menghasilkan peningkatan performa renang gaya bebas yang lebih tinggi dibandingkan pendekatan konvensional, terutama pada anak dengan tingkat kecemasan yang tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa permainan berperan sebagai buffer terhadap kecemasan performa sekaligus meningkatkan keterlibatan belajar. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, program renang sekolah di TK Islamic Center Samarinda menunjukkan bahwa aktivitas seperti bubbling, permainan adaptif, dan permainan eksploratif air dapat meningkatkan kenyamanan anak terhadap lingkungan air. Hal ini memperkuat argumen bahwa literasi air pada anak tidak hanya dibangun melalui instruksi teknis, tetapi juga melalui pengalaman emosional positif. Selain itu, pendekatan Halliwick yang menekankan kontrol tubuh, keseimbangan, dan rotasi di air memberikan landasan pedagogis yang kuat untuk pengembangan literasi akuatik di sekolah. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip FunSwim, yakni menyediakan aktivitas yang terstruktur tetapi tetap menyenangkan, sehingga memfasilitasi perkembangan motorik sekaligus kesiapan emosional anak. mFunSwim dalam Terapi Olahraga: Aquatic Therapy. Dalam ranah terapi olahraga, temuan scoping review menunjukkan bahwa aquatic therapy merupakan intervensi yang banyak digunakan untuk mendukung perkembangan motorik anak dengan kebutuhan khusus, seperti Autism Spectrum Disorder (ASD) dan cerebral palsy (CP). Sebagian besar intervensi berlangsung selama  $\pm 8$  minggu dan menghasilkan peningkatan pada aspek mobilitas, stabilitas inti, serta kontrol motorik. Temuan tersebut diperkuat oleh studi intervensi pada anak CP spastik, yang menunjukkan bahwa kondisi air mampu menurunkan beban gravitasi dan resistensi berlebih sehingga anak dapat melakukan gerakan yang sebelumnya sulit dilakukan di darat. Mekanisme ini

menjadikan aquatic therapy sebagai medium efektif untuk rehabilitasi neuromotorik.

Relevansinya dengan FunSwim terlihat melalui penelitian yang menguji aquatic training with play methods pada anak prasekolah. Metode latihan berbasis permainan terbukti meningkatkan keterampilan renang dasar sekaligus meningkatkan motivasi anak untuk berpartisipasi. Selain itu, tinjauan naratif mengenai hydrotherapy menunjukkan bahwa elemen kesenangan (enjoyment) memiliki peran penting dalam meningkatkan keterlibatan anak selama proses terapi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan FunSwim, yang menekankan pengalaman bermain, dapat menjadi jembatan antara tujuan rekreatif dan terapeutik.

Perspektif Psikologi Olahraga Anak: Kecemasan, Kepercayaan Diri, dan Regulasi Emosi sejumlah penelitian menegaskan bahwa FunSwim memiliki dampak signifikan pada variabel psikologis anak. Studi RCT (*Randomized Controlled Trial*) dengan sampel 120 anak menemukan bahwa integrasi teknik dasar CBT (*Computer Based Test*) ke dalam instruksi renang adaptif mampu menurunkan ketakutan air secara signifikan dibandingkan instruksi renang tradisional. Hal ini mengindikasikan bahwa paparan bertahap dan restrukturisasi kognitif yang disisipkan dalam aktivitas renang dapat meningkatkan adaptasi emosional anak terhadap lingkungan air.

Penelitian Coelho et al. (2025) juga memetakan faktor penyebab ketakutan air, seperti pengalaman negatif sebelumnya, persepsi bahaya, dan hambatan motorik. Intervensi yang diberikan instruktur secara terstruktur mampu mengurangi hambatan tersebut dan meningkatkan kesiapan anak untuk belajar renang. Selanjutnya, temuan Dewi et al. (2025) menunjukkan bahwa model renang berbasis permainan meningkatkan kepercayaan diri, keamanan air, dan kemampuan motorik akuatik anak. Selain itu, tinjauan sistematis mengenai efektivitas hydrotherapy untuk siswa dengan aquaphobia menegaskan bahwa integrasi teknik relaksasi dan mindfulness mampu mengurangi kecemasan air secara signifikan. Dari perspektif relasional, penelitian pada atlet renang anak menunjukkan bahwa self-esteem berkorelasi negatif dengan tingkat kecemasan saat berenang. Adapun studi dari UMMUBA melaporkan bahwa aktivitas air dapat menurunkan stres, mengindikasikan bahwa renang dapat berfungsi sebagai media regulasi emosi. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa FunSwim tidak hanya berperan dalam pengembangan keterampilan motorik, tetapi juga sebagai sarana intervensi psikologis.

Mekanisme Psikofisiologis yang Mendasari FunSwim Berdasarkan sintesis literatur, efektivitas FunSwim tampaknya berkaitan dengan beberapa mekanisme psikofisiologis.

1. Reduksi beban fisik melalui sifat fisik air, seperti gaya apung dan resistensi lembut, memungkinkan anak bergerak dengan lebih bebas dan aman, sehingga menurunkan hambatan motorik.
2. Paparan bertahap dan restrukturisasi kognitif, yang merupakan prinsip CBT, membantu anak menghadapi ketakutan air secara sistematis sambil membangun interpretasi kognitif yang lebih adaptif.
3. Penguatan self-mastery, di mana permainan air menyediakan pengalaman keberhasilan berulang yang memperkuat self-efficacy dan self-confidence.

4. Regulasi emosi melalui aktivitas air, termasuk pengaturan napas, interaksi sosial, dan pengalaman bermain yang menyenangkan.

5. Efek relaksasi fisiologis, yang dihasilkan dari lingkungan air yang dapat dipadukan dengan mindfulness atau teknik relaksasi lain, sehingga menurunkan aktivasi stres dan kecemasan.

Mekanisme-mekanisme tersebut menunjukkan bahwa FunSwim merupakan pendekatan multimodal yang menggabungkan aspek motorik, kognitif, emosional, dan sensorik dalam satu kerangka intervensi.

## **SIMPULAN**

Hasil tinjauan ini menunjukkan bahwa FunSwim, sebagai pendekatan renang berbasis permainan, memiliki potensi kuat sebagai intervensi multidimensional yang mendukung perkembangan motorik, psikologis, dan sosial anak. Dalam konteks pendidikan jasmani, FunSwim terbukti meningkatkan literasi air, kenyamanan anak terhadap lingkungan akuatik, serta capaian keterampilan renang melalui aktivitas bermain yang terstruktur. Pada ranah terapi olahraga, khususnya aquatic therapy, pendekatan ini efektif membantu anak dengan kebutuhan khusus meningkatkan fungsi motorik dan keterlibatan dalam latihan rehabilitatif. Dari perspektif psikologi olahraga anak, FunSwim berkontribusi signifikan dalam menurunkan kecemasan air, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat regulasi emosi melalui mekanisme paparan bertahap, pengalaman keberhasilan, dan aktivitas yang menyenangkan. Mekanisme psikofisiologis yang mendasari efektivitas FunSwim meliputi reduksi beban fisik oleh air, restrukturisasi kognitif, peningkatan self-efficacy, serta penguatan respon relaksasi emosional. Secara keseluruhan, FunSwim dapat diposisikan sebagai pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan aspek edukatif, terapeutik, dan psikologis dalam satu kerangka intervensi yang aman dan adaptif bagi anak. Meski demikian, jumlah penelitian spesifik mengenai FunSwim masih terbatas, sehingga studi lanjut dengan desain metodologis yang lebih kuat diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang serta mekanisme psikologis yang lebih mendalam.

## **REFERENCES**

1. Susanto, P., & Santoso, J. A. (2025). *Effectiveness of Hydrotherapy Interventions for Students with Aquaphobia: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Journal of Educational Sciences*, 9(5), 4707- 4722.
2. Swandana, A., Ahmad, N. Y., Trianda, A., Al Azim, A., & Angelitud, J. (2025). *Integration of Cognitive-Behavioural Therapy with Adaptive Swimming Instruction for Children with Water-Related Anxiety Disorders: A Randomized Controlled Trial*. *Inspiree Journal*.
3. Coelho, D. (2025). *Fear of the Aquatic Environment in Learning Swimming: Causes, Effects, and Interventions by Coaches*. *Education Sciences*, 15(6), 760.
4. Dewi, K. A. K., dkk. (2025). *Enhancing Self-Confidence, Safety, and Motor*

*Skills Through Play-Based Swimming Learning. Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation.*

5. Hosokawa, K., dkk. (2024). *Scoping Review of Swimming and Aquatic Exercise for Children with Autism Spectrum Disorder on Social Competence and Quality of Life. International Journal of Sport and Health Science.*
6. Schoeneberg, B., Baldwin, M., Klerekoper, D., Windes, K., & Boles, A. M. (2022). *Aquatic Therapy Improves Aquatic Skills in Children With Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review. Journal of Aquatic Physical Therapy.*
7. Coelho, D., (2025). *Fear of the Aquatic Environment ...* (sama sebagai ref 3)
8. Fatwa, H. H. (2022). *Model Penurunan Tingkat Kecemasan melalui Media Olahraga Renang pada Anak Usia Dini. JOR (Jurnal Olahraga).*
9. Banu, M. A. F. (2025). *Hubungan Self-Esteem dengan Tingkat Kecemasan pada Atlet Berenang Ekstrakurikuler Anak. Jurnal Pendidikan Dasar.*
10. Rahman, (2024). *Benefits of Swimming in Reducing Stress Levels in PJKR Students. PJ KR Journal.*
11. Peng, Y. (2024). *The Glamour of and Insights Regarding Hydrotherapy from Simple Immersion to Advanced Computer-Assisted Exercises: A Narrative Review.* (mendeskripsikan aplikasi terapi air, enjoyment anak)