

## PEMBELAJARAN RENANG PADA USIA SEKOLAH DI INDONESIA

**Siti Zahra Aglia Iriani**

Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Pendidikan Indonesia

---

### Abstrak (Indonesia)

Gaya renang dapat diajarkan kepada para siswa setelah mereka telah menguasai dasar-dasar renang dengan cukup baik. Ada beberapa gaya renang, yaitu gaya atau bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Gaya renang yang biasa diajarkan lebih dahulu adalah gaya bebas dan gaya dada. Gaya bebas lebih sering diajarkan daripada gaya yang lain, karena gaya bebas lebih berfungsi sebagai daya tahan.

### Sejarah Artikel

*Submitted: 19 Juni 2024*

*Accepted: 24 Juni 2024*

*Published: 25 Juni 2024*

### Kata Kunci

Renang Pada Usia Sekolah

---

### Pendahuluan

Cabang renang menjadi salah satu cabang olahraga yang ditetapkan dan menjadi salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah. Hal ini adalah karena renang memiliki banyak manfaat, diantaranya dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh, bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain, menambah kepercayaan pada diri sendiri, dan dapat digunakan sebagai kegiatan rekreatif karena rangsangan dingin dapat menyegarkan tubuh dan perasaan. Belajar renang juga dapat menambah pengetahuan siswa tentang gerak yang efektif dan efisien, sifat-sifat air, teori renang dan lain-lain. Karena beberapa manfaat tersebut di atas maka saat ini renang sudah dimasukkan dalam dunia pendidikan mulai dari SD sampai SMA. Berdasarkan uraian tersebut, untuk itulah penulis sangat tertarik untuk membuat artikel mengenai pembelajaran renang di usia sekolah.

Selain metode pembelajaran yang tepat, faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan dalam proses pembelajaran teknik dasar renang adalah kelompok umur. Penampilan seorang anak dipengaruhi oleh faktor umur. Faktor umur memiliki tingkat perkembangan yang berbeda secara kapasitas. Setiap kelompok umur memiliki perbedaan kapasitas fisik, mental dan social yang disebabkan oleh faktor lingkungan. Perbedaan ini berakibat terhadap proses pembelajaran anak yang memiliki tahapan umur lebih tinggi memiliki aspek kognisi yang tinggi pula. Pada aspek kognisi mempengaruhi penerimaan informasi; makin tinggi tingkat kognisi makin mudah menerima informasi. Aktifitas fisik anak disesuaikan berdasarkan jenjang umurnya pada periode 7-8 tahun (SD kelas 1 dan 2), pada periode 9 tahun (SD kelas 3), pada periode usia 10-11 tahun (SD kelas 4 dan 5), dan pada periode usia 12-13 tahun (kelas 6).

Pada masa anak-anak (usia 6-12 tahun) pertumbuhan cenderung stabil. Pada masa anak-anak banyak mengalami perubahan-perubahan di dalam tubuh yang meliputi meningkatnya tinggi dan berat badan. Menurut Cholik Mutohir dan Gusril (2001: 20), secara umum pertumbuhan tinggi badan pada masa anak-anak mengalami kenaikan per tahun 2 sampai 3 inci (5–7 cm), untuk anak perempuan umur 11 tahun, rata-rata mempunyai tinggi badan 59 inci (147,3cm) sedangkan anak laki-laki 57,5 inci (146 cm). Berat badan mengalami kenaikan yang lebih bervariasi daripada kenaikan tinggi badan, berkisar antara sampai 5 pon (1,5-2,5 kg) per tahun. Anak perempuan umur 11 tahun, rata-rata mempunyai berat badan 88,5 pon (44,25 kg) sedangkan anak laki-laki 85,5 pon (42,75 kg).

## Metode penelitian

### Pengenalan Air

Guru dapat melakukan berbagai macam cara dalam kegiatan pengenalan air pada anak didiknya. Menurut Suryatna (2001:18) ada beberapa teknik dalam pengenalan air diantaranya adalah: a) Berdiri dan membasahi muka dikolam renang, b) Berjalan dikolam renang, c) Memasukkan kepala kedalam air, d) Membuka mata di- dalam air, e) Menahan dan mengeluarkan udara di dalam air, f) Melakukan aneka gerakan tubuh di air, g) Dilakukan melalui per- mainan, seperti; saling membasahi muka, mengambil benda didasar kolam, bertukar tempat, dan lain-lain. Sedangkan Kamtono (1978: 44) berpendapat bahwa pengenalan air dapat dilakukan dalam bentuk permainan-permainan kecil dikolam dangkal. Permainan tersebut antara lain: a) Mengambil air dengan mulut dan menghembuskannya sampai habis, b) Memasukkan muka kedalam air dengan si- kap jongkok, c) Latihan mengapung, d) Permainan lari, e) Permainan dengan bola, f) Permainan berlaga.

Dalam pembelajaran renang sebaiknya mengetahui terlebih dahulu gaya dalam renang yang pada umumnya digunakan diantaranya adalah: 1) Gaya Bebas, 2) Gaya Kupu-kupu, 3) Gaya Punggung, 4) Gaya Dada. Keempat gaya ini merupakan gaya dari renang yang dipertandingkan dalam kejuaraan renang. Apabila telah menge- nal tentang gaya dalam renang, maka selanjutnya adalah mulai dengan bagaimana me- ngenal air dan apa yang dilakukan apabila i- ngin belajar renang. Dari gaya renang yang harus dipelajari baiknya terlebih dahulu mengenal bagaimana sebaiknya mempelajari dasar-dasar renang. Kenalilah olahraga renang ini dengan bagaimana agar dapat menyesuaikan diri dengan suhu air. Paling ideal untuk mereka yang belajar dikolam adalah pada kedalaman 0,75–1 meter, dimana kedalaman ini dapat memungkinkan bagi mereka yang mempelajari renang dapat berdiri serta me- mudahkan bagi mereka yang akan mem- pelajari renang dapat berdiri serta memu- dahkan dirinya untuk mengendalikan kese- imbangan tubuhnya terhadap air. Dalam gerak dasar renang ada beberapa hal yang perlu diketahui di antaranya adalah sebagai berikut.

Pertama Belajar dengan memasukkan bagian muka kedalam permukaan air, dimana sebelumnya mulut telah mengambil udara, buanglah udara secara perlahan-lahan dengan menggunakan hidung dan mulut secara serentak, hingga udara dibuang di- bawah permukaan air ini habis. Dalam hal ini pengambilan udara di atas permukaan air dapat dilakukan dengan hidung serta dibawah permukaan air dibuang secara serentak oleh mulut dan hidung, namun disini mempunyai kelemahan yaitu kemungkinannya terminumnya air pada saat udara habis dibuang, sedangkan menurut pengalaman penulis yang dapat mengurangi kemungkinan terminumnya air adalah mengambil udara dengan mulut kemudian membuang sisa udara itu dengan hidung. Dalam latihan pernafasan pada perenang pemula merupakan suatu keharusan agar gerakan-gerakan selanjutnya dapat dilatih dengan sempurna, disamping itu per- pasan merupakan faktor penunjang dalam mengendalikan keseimbangan disaat melakukan luncuran.

Kedua Setelah menguasai dengan baik me- ngatur pernafasan yang baik, selanjutnya mencoba gerakan meluncur dari dinding kolam, dimulai dengan berdiri pada dasar kolam kemudian salah satu telapak kaki menempel pada dinding kolam untuk siap menolak, dengan sikap kedua belah tangan berkaitan pada kedua jarinya dimana lengan lurus mengarah ke atas dan sebagai patokan kedua lengan lurus dengan menyentuh te- linga kedua jari berkaitan lurus berada diatas kepala. Bungkukkanlah tubuh, sehi- ngga kedua ujung tangan dapat menyentuh

permukaan air, selanjutnya doronglah bagian telapak kaki yang semula ditempelkan pada dinding secara perlahan-lahan untuk melakukan luncuran, pada saat sebelum melakukan luncuran ambilah udara sebanyak-banyaknya melalui mulut lalu buanglah sisa udara dibawah permukaan air pada saat melakukan luncuran secara bertahap serentak menolakkan telapak kaki dari dinding kolam. Lakukanlah dengan kondisi rileks, tidak tegang karena sikap yang tegang akan memungkinkan tidak bisa mengendalikan posisi tubuh saat meluncur, luncuran dilakukan secara berulang-ulang sehingga biasa merasakan keseimbangan sikap inilah nantinya digunakan pada saat berenang.

Ketiga Pada tahap ini paling penting adalah melancarkan sikap-sikap yang dilakukan terdahulu secara matang karena tahap ini merupakan dasar dari memulai belajar gerak renang. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam mengembangkan model gerak dasar renang untuk usia sekolah adalah dengan memperhatikan karakteristik sesuai tahap pertumbuhan dan perkembangan anak, diantara desain gerak dasar renang tersebut adalah (1) Pengenalan air meliputi anak duduk dipinggir kolam, menggerakkan kedua kaki di pinggir kolam, menggerakkan kedua kaki dengan kaki lurus, tengurap dipinggir kolam dengan menggerakkan kedua kaki, masuk dan berdiri dipinggir kolam, memasukkan kepala kedalam air, berjalan memegang pelampung dikolam, (2) Gerak dasar renang meliputi melakukan gerakan meluncur, melakukan gerakan kaki dengan pelampung, melakukan gerakan putar tangan, melakukan ambil nafas dengan putar tangan, melakukan gerak koordinasi gerakan dasar renang.

## Gaya Renang

Gaya renang dapat diajarkan kepada para siswa setelah mereka telah menguasai dasar-dasar renang dengan cukup baik. Ada beberapa gaya renang, yaitu gaya atau bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Gaya renang yang biasa diajarkan lebih dahulu adalah gaya bebas dan gaya dada. Gaya bebas lebih sering diajarkan daripada gaya yang lain, karena gaya bebas lebih berfungsi sebagai daya tahan.

Selain gaya bebas, gaya yang sering diajarkan lebih dahulu pada anak yang baru belajar renang adalah gaya dada yang disebut juga dengan *breaststroke*. Menurut (Heller, 1986) gaya dada adalah gaya yang pertama dipelajari oleh banyak orang. Matthew Webb dalam (M. Murni, 2000), pada tahun 1875 menjadi orang pertama yang menyeberangi selat Channell di Inggris dengan gaya dada. Pada masa dulu, abad 19, gaya dada banyak diajarkan di sekolah-sekolah, sehingga gaya ini sering disebut sebagai *school slag*. Kedua gaya ini sering kali diajarkan pertama bagi yang baru mulai belajar renang, sehingga gaya ini disebut juga sebagai renang dasar. Setelah menguasai renang gaya dasar dengan baik, barulah kemudian belajar gaya yang lain, yaitu gaya punggung atau kupu-kupu. Unsur teknik dari berbagai gaya renang, pada dasarnya sama, yaitu posisi badan, gerakan kaki, dan gerakan pemapasan. Perbedaan dan masing-masing gaya terletak pada teknik gerakannya. Mengingat materi gerakan dalam gaya renang sangat kompleks, maka dalam pembelajaran perlu diperhatikan penggunaan metode belajar yang tepat sangat diperlukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, S., & Nathalia, K. (2014). *Desain komunikasi visual: Dasar-dasar panduan untuk pemula*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Arifin, B. (2018). *Pengembangan pengenalan air dengan teknik gaya bebas untuk sekolah dasar*. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan SD*, 6(2), 173.

- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Standar Isi Sekolah Menengah Atas dan Madrasah Aliyah*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- Cholik Mutohir dan Gusril. 2001. *Perkembangan Motorik pada Anak-anak*. Jakarta. Erlangga.
- Heller, D. (1986). *Belajar berenang*. Bandung: CV Pioner Jaya.
- Kamtono, D. *Renang dan Metodik Untuk S-GO*. Jakarta. Proyek Pengadaan Buku Sekolah Pendidikan Guru.
- Mudayat. 2010. *Pembelajaran dan Perkembangan Motorik*. Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan per-satuan Guru Republik Indonesia Pontianak.
- M. Murni. (2000). *Renang*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Milke, W. (1988). *Renang (teknik, sarana dan fasilitas)*. Semarang: DaharaPrize.
- Soekarno. (1979). *Renang dan metodik*. Jakarta: PT Karya Uni Press.
- Soewignjo, S. (2013). *Seni mengatur komposisi warna digital*. Yogyakarta: Taka Publisher.
- Sukintaka. (1983). *Renang dan Metodik bagi Guru*. Jakarta: PT Rosda Jaya.
- Sukintaka. 1992 *Teori Bermain untuk PG-SD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Suryatna, E. 2001 *Renang Kompetitif alternatif untuk SLTP*. Jakarta. DEP-DIKNAS.
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.