



PEMBELAJARAN AKUATIK PRASEKOLAH

MENGENALKAN OLAHRAGA AIR SEJAK DINI

**PEMBELAJARAN AKUATIK PRASEKOLAH
MENGENALKAN OLAHRAGA AIR SEJAK DINI**

Oleh:
Ermawan Susanto
ISBN: 978-602-7981-33-1

Edisi Pertama

Diterbitkan dan dicetak oleh:
UNY Press

II. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281
Telp: 0274 - 589346
Mail: unypress.yogyakarta@gmail.com
© 2014 Ermawan Susanto

Penyunting Bahasa: Teguh Setiawan
Desain sampul: Deni S.
Tata Letak: Yudi Rahman

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Ermawan
**PEMBELAJARAN AKUATIK PRASEKOLAH
MENGENALKAN OLAHRAGA AIR SEJAK DINI**
-Ed.1, Cet.1 - Yogyakarta: UNY Press 2014
viii + 171 hlm; 16 x 23 cm
ISBN: 978-602-7981-33-1
1. pembelajaran akuatik prasekolah
mengenalkan olahraga air sejak dini

DAFTAR ISI

BAB I. RUANG LINGKUP DAN KARAKTERISTIK PENDIDIKAN PRASEKOLAH	1
A. Pendahuluan	1
B. Karakteristik Tunbul Kembang Anak Usia Prasekolah	2
C. Ruang Lingkup Pendidikan Prasekolah	8
D. Rangkuman	11
BAB II. TAHAPAN USIA UNTUK PEMBELAJARAN AKUATIK	13
A. Pendahuluan	13
B. Panduan Mengajar Program Renang Prasekolah	14
C. Tahap bayi (6 - 24 bulan)	16
D. <i>Toddler</i> / anak kecil (24 - 42 bulan)	18
E. Prasekolah (42- 48 bulan)	19
F. Rangkuman	21
BAB III. HAKEKAT PEMBELAJARAN AKUATIK	23
A. Pendahuluan	23
B. Hakekat Pembelajaran Akuatik	24
C. Pendekatan Pembelajaran Akuatik	29
D. Penilaian Keterampilan Renang	37
E. Panduan Pembelajaran Akuatik	39
F. Rangkuman	42
BAB IV. KAIDAH KESELAMATAN DI KOLAM RENANG	44
A. Pendahuluan	44
B. Aturan Dasar untuk Keselamatan di Kolam Renang	45
C. Kaidah Keselamatan Di Kolam Renang	50
D. Pentingnya Pembelajaran Sebagai Dasar Keselamatan	51
E. Pertolongan Pertama Pada Korban Tenggelam	55
F. Rangkuman	59

Bag 9

BAB V. MODEL PEMBELAJARAN AKUATIK BAGI SISWA 60

- A. Pendahuluan 60
- B. Contoh Model Pembelajaran Akuatik Bagi Prasekolah 61
- C. Penilaian Pembelajaran Akuatik Prasekolah 66
- D. Petunjuk Penilaian Tes Unjuk Kerja 70
- E. Lembar Penilaian Pembelajaran Akuatik 79
- F. Rangkuman 80

BAB VI. STRATEGI MENGATASI KETAKUTAN (FOBIA) AIR 81

- A. Pendahuluan 81
- B. Ketakutan (*Fobia*) dalam Program Akuatik 82
- C. Strategi Menghilangkan Fobia Air 85
- D. Implikasi Penanganan Fobia Air 87
- E. Rangkuman 89

BAB VIII. MACAM-MACAM GAYA MENGAJAR DALAM PEMBELAJARAN RENANG 91

- A. Pendahuluan 91
- B. Prinsip Umum Gerakan Renang 91
- C. Macam-macam Gaya Mengajar dalam Pendidikan Jasmani 97
- D. Pembelajaran Renang dengan Gaya Resiprokal 100
- E. Pembelajaran Renang dengan Gaya Komando dan Inklusi 108
- F. Rangkuman 110

BAB VIII. MODEL PEMBELAJARAN AKUATIK BERBASIS PERMAINAN (AQUATIC TEACHING BASED ON GAMES) 112

- A. Pendahuluan 112
- B. Pembelajaran melalui Pendekatan Bermain 113
- C. Pembelajaran Akuatik Berbasis Permainan (*aquatic teaching based on games*) 121
- D. Contoh Permainan Air untuk Pembelajaran Akuatik ... 126
- E. Pengenalan Air 152
- F. Renang Menolong 158
- G. Rangkuman 163

- Daftar Pustaka 164
- Glosarium 168

**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 *hypothermia*, 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 Bompa (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 menegenal 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) menggapung, (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 meningkatkan 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. Berpikrinya masih dibatasi oleh persepsinya dan bersifat memusat (<i>centering</i>) 3. Berpikrinya masih kaku tidak fleksibel. Cara berpikirnya 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 Konkret (7-11 tahun) yaitu periode untuk mencapai kemampuan penangan 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".

DAFTAR PUSTAKA

- Ambar dini, 2008. Pertolongan Pertama pada Korban Tenggelam. *Modal 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. Pediatrics*. Hal 292-294.
- Australian Sport Commission (Austswim). 2002. *Water Safety, Survival and Swimming Skills*. The Royal Life Saving Society-Australia.
- Barthels, K.M. 1978. The Mecanism for body propulsion in swimming. *International series on sport sciences, volume 8*. University Park Press Baltimore.
- Bichler, R.F., Snowman, J. 1993. *Psychology Applied to Teaching* (7th ed). Toronto: Houghton Mifflin Company.
- Bompa, Tudor. O. 2000. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque Iowa: Kendall/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.
- Hurllock, Elizabeth B. 1998. *Perkembangan Anak*. Alih Bahasa dr. Med. Meitasari Tiandra & 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 Readiness. 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.
- Maglisch, 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.
- Nichols, 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.
- Ratiffe, T. dan Ratiffe, L. M. 1994. *Teaching Children Fitness: Becoming A Master Teacher*. Illinois: Human Kinetics.
- Rink, Judith E. 2002. *Teaching Physical Education Learning*. Fourth edition. University of south California. Mac Graw Hill.
- Sawyer, Thomas H. 1998. Aquatic facility safety and responsibility. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. May/June 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.