

**METODE BERMAIN SEBAGAI DASAR LATIHAN RENANG ANAK:
PERSEPSI PELATIH RENANG DI SAMARINDA**

**Novelius¹, Jance Jacob Sapulete², Jupri³, Muchamad Samsul Huda⁴, Malpaleni
Satriana⁵, Sartika Kale⁶**
Universitas Mulawarman^{1,2,3,4,5}, Universitas Nusa Cendana⁶
nopelp953@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana metode bermain dilakukan sebagai proses latihan renang pada anak usia dini dilihat dari persepsi pelatih renang yang ada di kota Samarinda. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus untuk mengeksplorasi peristiwa yang terhubung. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan 12 pelatih renang, observasi, dan dokumentasi selama 4 bulan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa semua pelatih renang menggunakan metode bermain dalam melatih renang anak usia dini. Berbagai macam kegiatan bermain diterapkan agar anak senang dan mau mengikuti instruksi pelatih. Metode bermain diterapkan melalui permainan air yang melibatkan gerakan dasar renang, menggabungkan teknik renang dengan permainan, aktivitas kreatif, penggunaan papan seluncur dan alat bantu, serta cerita dan imajinasi. Gaya bebas dan gaya dada diprioritaskan karena tidak memerlukan gerakan yang terlalu kompleks. Simpulan, Anak usia 3-6 tahun berada dalam fase perkembangan motorik kasar yang penting, di mana mereka mulai belajar berbagai keterampilan fisik yang lebih kompleks, termasuk berenang dengan gaya bebas dan gaya dada.

Kata Kunci: Metode bermain, latihan renang pada anak, persepsi pelatih renang

ABSTRACT

This study aims to find out how the play method is carried out as a swimming training process in early childhood seen from the perception of swimming coaches in Samarinda city. This research uses a qualitative method with a case study type to explore interconnected events. Data were collected through interviews with 12 swimming coaches, observation, and documentation for 4 months. The results of data analysis show that all swimming coaches use play methods in training early childhood swimming. Various kinds of play activities are applied so that children are happy and willing to follow the coach's instructions. The play method is applied through water games involving basic swimming movements, combining swimming techniques with games, creative activities, the use of skateboards and tools, as well as stories and imagination. Freestyle and breaststroke are prioritised as they do not require overly complex movements. Conclusion, Children aged 3-6 years are in an important gross motor development phase, where they begin to learn a variety of more complex physical skills, including freestyle and breaststroke swimming.

Keywords: children's swimming training Play method, swimming coach's perception

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan jasmani, prestasi, pembinaan mental dan fisik (Becheva et al., 2023; Habyarimana et al., 2022; Martín-Rodríguez et al., 2024). Pembinaan generasi muda melalui olahraga termuat di dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Selain untuk meningkatkan prestasi, perkumpulan olahraga ataupun pelatih olahraga berperan untuk mengembangkan dan mengenalkan suatu cabang olahraga kepada masyarakat luas (Hylton, 2013; Skinner et al., 2008).

Daya dukung terhadap proses pembelajaran ditentukan keterhubungan antara kompetensi guru sebagai pendidik, peserta didik, dan sarana prasarana, karena akan saling mempengaruhi satu sama lain. Apabila tidak terdapat salah satunya, maka pembelajaran akan sulit untuk dilaksanakan (Nikmalini et al., 2023; Pelletier et al., 2022; Srijayanti et al., 2023). Pada kegiatan renang, pelatih harus memiliki keterampilan yang baik karena harus memberikan contoh gerakan yang sesuai dengan teknik yang ada dalam materi (Maglisco, 2003; D. Powell et al., 2021; Smith et al., 2002). Pelatih renang pun harus mampu menguasai semua teknik dan gerakan renang yang benar (Ahn, n.d.; Morris et al., 2019; D. R. Powell, 2024). Selain sebagai bentuk pertahanan hidup di dalam air, renang juga merupakan pergerakan keterampilan agar tidak tenggelam di dalam air dan melakukan pergerakan secara bebas, sehingga pelatih memfasilitasi peserta didik agar memudahkan dan membantu dalam proses pembelajaran renang (der Merwe & Petrus, 2022; Lundhaug, 2024; Stallman et al., 2017). Hal ini menjadi salah satu pentingnya pelatihan renang diajarkan sejak usia dini (Susnara, 2020; Taylor et al., 2020). Masa usia dini yang masih menggunakan metode bermain dalam proses pembelajaran menjadi salah satu tantangan tersendiri bagi pelatih renang untuk mengajarkan anak teknik renang yang tepat dan tetap menyenangkan bagi anak usia dini (Brackley et al., 2020; Obrazzhei, 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana metode bermain dilakukan sebagai proses latihan renang pada anak usia dini dilihat dari persepsi pelatih renang yang ada di kota Samarinda. Penelitian Arhesa & Badriah (2021), melaporkan dalam penelitiannya yang menggunakan metode eksperimen pada 40 anak, bahwa latihan renang dengan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan renang anak prasekolah. Sedangkan Tambunan & Siregar (2023), bahwa latihan renang gaya bebas berbasis permainan yang telah diterapkan memberikan efektivitas yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada penelitian Kusumaningrum et al., (2019), juga melaporkan bahwa pemberian berbagai alat bantu renang yang menarik bagi anak akan memberikan minat dalam bermain, dan keberanian anak untuk bermain air. Selain itu juga akan memberikan manfaat ketika bermain sambil belajar dengan renang, sehingga memberikan kemampuan dasar renang bagi anak untuk melakukan gerakan-gerakan seperti meluncur, menggerakkan kaki, melompat dan lain-lain.

KAJIAN TEORI

Olahraga Renang Pada Anak Usia Dini

Cabang olahraga renang merupakan olahraga yang digemari masyarakat, terlihat dari banyaknya masyarakat yang mengunjungi kolam renang dengan jumlah setiap hari bertambah, bahkan menjadi olahraga yang masuk ke dalam kurikulum pendidikan

jasmani di Indonesia. Olahraga renang merupakan olahraga yang melakukan pertahanan hidup di dalam air dengan melakukan pergerakan keterampilan agar tidak tenggelam dan melakukan pergerakan terorganisir agar dapat bergerak secara baik dan mampu menuju target yang diinginkan (Shulika, 2020; Sinclair & Roscoe, 2023). Olahraga renang ada empat macam gaya (Fauzi et al., 2023; Nevill et al., 2020) yaitu gaya dada (*breaas stroke*); gaya bebas (*freestyle crawl*); gaya punggung (*back stroke*); gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*). Mencapai keberhasilan renang pada anak bukanlah sesuatu yang instan, tetapi melalui proses. Pelatih harus memiliki keterampilan yang memadai untuk memberikan latihan yang efektif dan bagaimana mengembangkan keterampilan anak usia 3-6 tahun memahami proses latihan renang. Hal ini tidak terlepas dari karakteristik olahraga renang yang menyenangkan dan dekat dengan kehidupan masyarakat luas khususnya anak-anak. Renang gaya bebas adalah renang yang dilakukan dengan sikap tubuh telungkup dan gerakan kedua kaki menyerupai gerakan katak. Untuk berenang diperlukan penguasaan teknik dasar (Sutanto, 2016). Misalnya, meluncur, menggerakkan lengan dan tungkai serta pengambilan nafas ciri khas gaya bebas adalah seluruh anggota badan berada dalam satu garis lurus. Gerakan kedua lengan berada pada permukaan air. Gaya ini merupakan gaya tercepat dalam renang.

Implementasi renang gaya bebas merupakan salah satu teknik yang sesuai untuk diajarkan kepada anak usia dini karena berenang gaya bebas termasuk mudah atau cepat di pahami oleh anak-anak terutama dalam teknik gerakan kaki dan tangan yang sangat simple, cukup dengan mengayunkan tangan melambung kedepan dan gerakan kaki menendang naik turun secara bergantian sehingga ketika anak sudah mahir dalam melakukan teknik gerakan tangan dan kaki ini dipastikan anak tersebut sudah bisa berenang.

Metode Bermain Anak Usia Dini

Bermain merupakan salah satu metode pembelajaran pada anak usia dini (Johnson et al., 2019; Nilsson et al., 2018). Melalui bermain anak bebas mengekspresikan perasaan, imajinasi dan ide yang dimiliki sesuai tingkat pemahaman maupun pengetahuan yang telah diperolehnya. Bermain juga sebagai aktivitas bagi anak yang bersifat volunter, spontan, terfokus pada proses, mengajarkan sebab akibat, menyenangkan dan fleksibel. Kegiatan bermain mengajak anak untuk dapat mengamati, mengukur, membandingkan, bereksplorasi, meneliti, dan masih banyak lagi yang dilakukan anak (Brown & Patte, 2012; Wood, 2013). Situasi bermain yang sering dilakukan, mengajarkan anak secara tidak langsung untuk melatih dirinya sehingga memiliki kemampuan baru. Fungsi metode bermain Coelho et al., 2020; Wood, (2013), diantaranya menirukan apa yang dilakukan oleh orang dewasa; melakukan berbagai peran yang ada dalam kehidupan nyata; memantau pertumbuhan dan perkembangan; memecahkan masalah dan mencari solusi; mendorong anak menjadi kreatif, toleransi, kerja sama, dan menjunjung tinggi sportivitas, serta menstimulasi aspek perkembangan anak (aspek perkembangan fisik motorik, sosial emosi, kognitif, bahasa, nilai agama dan moral, seni).

Pada aspek perkembangan fisik motorik anak, melalui metode bermain, anak dapat melakukan gerakan olahraga seperti berlari dengan bermain kejar-kejaran untuk menangkap temannya, menendang dan melempar bermain lempar sandal sebagai pengganti bola atau bermain belincar, bermain bausutan atau kejaran di air atau bebuayaan untuk melatih renang. Pada pembelajaran akuatik bagi anak-anak, akan lebih mudah menguasai keterampilan renang apabila pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya sudah siap, memiliki motivasi, umpan balik yang positif dari instruktur/pelatih,

dan bila pengalaman renangnya menyenangkan. Jika anak-anak sudah mampu dalam program pembelajaran renang, mereka tidak akan merasakan dinginnya air, tidak merasakan susahinya menguasai gerakan-gerakan renang yang dipelajari serta lamanya waktu untuk menguasai gerakan-gerakan tersebut. Variasi bahan ajar yang sifatnya gembira sangat dibutuhkan selama pembelajaran untuk membuat anak tidak cepat jenuh. Memupuk keberanian juga termasuk unsur psikologis yang tidak kalah penting untuk diperhatikan guna mewujudkan hasil belajar yang optimal (Aisyah et al., 2014).

Rangsangan sensorik dapat memengaruhi pertumbuhan fisik, kognitif, dan emosional anak. Aktivitas sensorik seperti bermain air dapat membantu anak memahami lingkungan sekitar dan meningkatkan koneksi pada otak. Hal ini membantu anak fokus pada sebuah obrolan di tengah gangguan atau suara keras di sekitar. Dengan menggunakan permainan-permainan di atas, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan motorik, kepercayaan diri, dan keterampilan renang yang lebih baik. Selalu pastikan pengawasan orang dewasa untuk memastikan keselamatan anak-anak selama bermain di kolam renang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus untuk mengeksplorasi peristiwa yang terhubung. Penelitian berlangsung selama 4 bulan (dimulai tanggal 20 April sampai 20 Juli tahun 2024) untuk mendapatkan analisis akurat tentang bagaimana pelatih renang menggunakan metode bermain untuk melatih renang pada anak-anak. Pengumpulan data untuk mencapai triangulasi data dari berbagai sumber, termasuk wawancara pada 12 (dua belas) orang pelatih renang di samarinda, observasi dan dokumentasi. Wawancara dalam memahami konteks metode bermain sebagai dasar latihan renang anak menggunakan wawancara terstruktur dan semi-terstruktur. Observasi dilakukan tiga kali seminggu selama empat bulan dalam suasana alami dengan fokus bagaimana persepsi pelatih renang di samarinda terhadap metode bermain yang digunakan sebagai dasar latihan renang anak. Dokumen menggunakan kamera video dan foto untuk pengumpulan data saat kegiatan renang.

Data yang dihasilkan lalu dilakukan tahapan yaitu : Tahap deskripsi atau tahap orientasi. Pada tahap ini, peneliti mendeskripsikan apa yang dilihat, didengar dan dirasakan. Peneliti baru mendata sepiintas tentang informasi yang diperolehnya; Tahap reduksi. Pada tahap ini, peneliti mereduksi segala informasi yang diperoleh pada tahap pertama untuk memfokuskan pada masalah tertentu; Tahap seleksi. Pada tahap ini, peneliti menguraikan fokus yang telah ditetapkan menjadi lebih rinci kemudian melakukan analisis secara mendalam tentang fokus masalah. Hasilnya adalah tema yang dikonstruksi berdasarkan data yang diperoleh menjadi suatu pengetahuan, hipotesis, bahkan teori baru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data wawancara dengan 12 (dua belas) orang pelatih renang sebagai partisipan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semua pelatih renang telah mengetahui bahwa metode pembajaran pada anak usia dini menggunakan metode bermain. Pada latihan renang untuk anak usia dini, pelatih renang menggunakan berbagai macam kegiatan bermain, sehingga anak senang dengan kegiatan renang dan mau mengikuti intruksi pelatihnya.

Metode Bermain Sebagai Latihan Dasar Renang Anak Usia Dini

Sejak semula selalu ada kedekatan manusia dengan air, misalnya anak-anak selalu ingin bermain dalam genangan air. Renang memberikan kesenangan, relaksasi, tantangan, persaingan, dan kemampuan untuk menyelamatkan diri dalam keadaan darurat di dalam air (Thomas, 2004). Berlatih renang pada tahap pertama mengikuti hukum-hukum alam pengapungan dan pergerakan tubuh. Renang tidak menentukan suatu pola tangan atau kaki yang harus dilakukan asal dapat mengapung dan bergerak kemana saja. Seperti yang disampaikan oleh beberapa partisipan berikut sehubungan metode bermain dalam melatih anak renang:

Kalau kita mau pakai konsep bermain kalau anak yang tidak takut sama air, dia datang ke kolam tujuannya datang bermain sama datang berlatih, ketika anak itu kita ajar untuk berlatih tidak mau berartikan dia mau main, kalau dia mau main ya sederhana aja, bilang aja kita duduk yok bareng duduk bareng kayak gerakin kaki dulu habis itu boleh ke kolam kecil main, gerakin kaki 1 menit lalu boleh main 1 menit, sebanding berarti dia berlatih sama bermain bersamaan (P3).

Gunakan permainan air yang melibatkan gerakan berenang dasar, seperti menangkap bola di air, mengikuti instruksi dengan pola permainan, atau meniru gerakan hewan air. Dengan cara ini, anak belajar renang sambil bermain dan merasa lebih rileks. Kegiatan seperti "berenang seperti ikan," "menangkap bola air," atau "berlomba siapa yang bisa mengapung paling lama" dapat diterapkan untuk mengenalkan konsep dasar berenang sambil tetap membuat anak merasa senang dan tertantang (P7).

Menggunakan permainan air dengan mengintegrasikan teknik renang dalam bentuk permainan. Misalnya, ajak anak bermain "bermain ikan" dengan gerakan mengapung atau meluncur. Aktivitas kreatif: Buat aktivitas kreatif seperti "misi menyelam" untuk menemukan mainan yang tenggelam, yang dapat melatih keterampilan seperti menyelam dan meraih benda di bawah air. Papan seluncur dan alat bantu: Gunakan papan seluncur sebagai "kendaraan" untuk berseluncur di air, atau pelampung dengan bentuk menarik untuk menambah kesenangan. Cerita dan Imajinasi: Kaitkan teknik berenang dengan cerita atau imajinasi, seperti "menjadi pahlawan laut" untuk memotivasi mereka dalam belajar gerakan tertentu (P10).

Biasanya saya mengajak anak bermain peran yang terkait dengan renang, seperti bermain "Pahlawan Super" yang harus menyelamatkan orang dari tenggelam. Hal ini merangsang imajinasi anak dan membuat mereka lebih tertarik untuk belajar berenang.

Gunakan peralatan renang yang menarik seperti pelampung yang berbentuk karakter kartun atau mainan renang yang dapat digunakan untuk bermain di air. Hal ini membuat anak lebih tertarik dan lebih bersemangat untuk belajar berenang (P11).

Bermain pesawat, di sini seorang pelatih akan mendorong anak dengan posisi anak lurus seperti bersiap untuk meluncur, dan tentunya anak akan senang dengan permainan ini (P12).

Metode bermain dalam pembelajaran renang tidak hanya membuat anak merasa lebih nyaman, tetapi juga terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar berenang. Anak-anak menunjukkan antusiasme dan kemajuan yang signifikan dalam keterampilan berenang mereka ketika diajarkan melalui pendekatan bermain (Apriliani, 2018) model pembelajaran dan pendekatan bermain dapat meningkatkan gerak aktif anak dan mencegah rasa bosan.

Gaya Renang Anak Usia Dini

Latihan teknik renang gaya bebas dan gaya dada bisa dilakukan dengan cara permainan. Konsep model pembelajaran berbasis permainan ini memberikan keadaan pembelajaran agar tidak terasa berat, tidak merasa jenuh, mempunyai unsur bermain dan unsur tantangan, jadi dalam pembelajaran perlu dilakukan adanya permainan. Peneliti perlu membuat pembelajaran berbasis permainan untuk menambahkan unsur senang dalam belajar sekaligus meningkatkan rasa kompetisi dari anak. Belajar renang gaya bebas dan gaya dada untuk usia dini (3-6 tahun) harus memperhatikan program pembelajaran disertai dengan sesuatu yang dapat menambah unsur gembira yang bisa kita lihat dari kesenangan anak dan perlu adanya inovasi dan kreativitas belajar teknik renang gaya bebas dan gaya dada berbasis permainan. Pentingnya inovasi dan kreativitas yang baik dalam proses pembelajaran teknik renang gaya bebas dan gaya dada untuk anak usia dini (3-6 tahun) tersebut, sehingga pelatih dapat memberikan nuansa yang baru kepada anak, agar anak tidak bosan terhadap materi teknik renang gaya bebas dan gaya dada yang ada sebelumnya. Untuk memperoleh hasil yang semakin optimal, model pembelajaran renang gaya bebas dan gaya dada berbasis permainan diharapkan dapat menciptakan semangat anak pada saat belajar. Dengan demikian, pendekatan pembelajaran berbasis permainan sangat mendukung pengenalan gaya bebas dan gaya dada kepada anak-anak usia 3-6 tahun, memungkinkan mereka untuk belajar dengan cara yang sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Gaya bebas dan gaya dada adalah gaya yang sebaiknya dilatih secara maksimal, karena tidak menuntut anak melakukan gerakan yang kompleks, sehingga dikhawatirkan dapat membuat anak susah atau frustrasi. Seperti yang disampaikan oleh beberapa partisipan berikut:

Gaya bebas dan gaya dada, Karena itu yang paling simple diajarkan untuk anak usia dini. Gaya dada sering kali menjadi pilihan pertama karena gerakannya yang lebih sederhana dan mudah dipahami oleh anak-anak. Gaya ini menyerupai gerakan katak, yang membuatnya lebih intuitif bagi anak-anak yang baru belajar berenang. Selain itu, gaya dada memungkinkan anak untuk tetap mengawasi lingkungan sekitar, sehingga memberikan rasa aman saat berada di dalam air, setelah anak menguasai gaya dada, gaya bebas dapat diperkenalkan. Gaya ini lebih cepat dan efisien, serta memberikan tantangan yang menyenangkan bagi anak-anak. Penting untuk mengajarkan gaya bebas dengan pendekatan yang berbasis permainan, sehingga anak merasa termotivasi dan tidak terbebani saat belajar (P2).

Contoh murid saya cowok namanya S, anak itu belajar renang dari usia 3 tahun, sekarang usianya sudah 6 tahun tapi baru bisa menguasai 2 gaya, gaya bebas sama gaya dada. Awal anaknya belajar tidak takut air dia suka bermain jadi saat di ajarin dari usia 3 tahun sampai 6 tahun dia Cuma bisa 2 gaya, gaya bebas sama gaya dada bukan berarti dia engak mau belajar gaya lain, dia lebih suka gaya itu gaya dada sama gaya bebas karena menurutnya paling nyaman dan menyenangkan, karena konteksnya dia suka bermain jadi saya ngajarnya seperti dia usia 3 tahun. Lihatkan dulu wajahnya ke bawah sesuka hatinya dialah nanti dengan sendirinya menambah sendiri endingnya, ketika usia 6 tahun sudah menguasai 2 gaya renang gaya dada dan gaya bebas dengan nyaman, walaupun tehniknya belum 100% akurat dan baik tapi bentuknya sudah benar (P3).

kalau untuk 4 tahun kayaknya enggak bisa kalo untuk semua, untuk anak 4 tahun itu gaya bebas paling utama baru gaya yang selanjutnya seperti gaya dada (P5).

Tidak, Karena pada anak usia 4-6 tahun belum memiliki kekuatan otot yang cukup untuk melakukan gerakan-gerakan tertentu dalam gaya renang yang kompleks seperti gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Mengingat semua teknik dalam 4 gaya renang sekaligus bisa terlalu banyak bagi anak usia dini (P6).

Tidak semua gaya renang harus diajarkan pada usia 4-6 tahun, terutama karena beberapa gaya memerlukan koordinasi yang lebih kompleks, jadi sebaiknya yang diajarkan gaya bebas dan gaya dada dahulu (P7).

Sebaiknya ajarkan gaya renang yang sederhana dan mudah dipahami terlebih dahulu seperti Gaya Mengapung (Floatation): Ajarkan anak cara mengapung dengan posisi tubuh terlentang dan perut menghadap ke atas. Ini membantu mereka merasa nyaman di dalam air dan belajar menyeimbangkan tubuh mereka. Karena Dasar untuk teknik renang lain: Mengapung adalah dasar untuk banyak teknik renang lainnya. Keterampilan ini memungkinkan anak untuk belajar teknik pernapasan, gerakan tangan, dan tendangan kaki dengan lebih mudah (P10).

Gaya bebas maupun gaya dada memiliki karakteristik yang membuatnya cocok untuk pemula, termasuk anak-anak usia dini. Gaya bebas menawarkan kecepatan dan efisiensi, sedangkan gaya dada memberikan rasa aman dan kenyamanan. Keduanya merupakan pilihan yang baik untuk diajarkan kepada anak usia dini dalam proses belajar berenang.

SIMPULAN

Olahraga renang memberikan berbagai manfaat, seperti kesenangan, relaksasi, tantangan, kompetisi, dan kemampuan bertahan dalam situasi darurat di air. Saat belajar berenang, penting untuk memahami prinsip-prinsip alam tentang daya apung dan pergerakan tubuh. Renang tidak mengatur pola gerakan tangan atau kaki tertentu, selama seseorang bisa mengapung dan bergerak. Dalam melatih anak-anak berenang, metode

bermain bisa diterapkan melalui permainan air yang melibatkan gerakan dasar renang, menggabungkan teknik renang dengan permainan, aktivitas kreatif, penggunaan papan seluncur dan alat bantu, serta cerita dan imajinasi. Metode bermain ini tidak hanya membuat anak lebih nyaman, tetapi juga efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar berenang. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang diajari dengan pendekatan bermain menunjukkan antusiasme dan perkembangan yang signifikan dalam kemampuan berenang mereka.

Gaya bebas dan gaya dada adalah gaya yang sebaiknya diprioritaskan, karena tidak memerlukan gerakan yang terlalu kompleks. Gaya dada sering menjadi pilihan utama karena gerakannya sederhana dan mudah dipahami oleh anak-anak. Selain itu, gaya dada memungkinkan anak untuk tetap memperhatikan lingkungan sekitar, sehingga memberikan rasa aman saat berada di air. Berdasarkan teori yang relevan, anak-anak usia 3-6 tahun sedang berada dalam fase perkembangan motorik kasar yang penting, di mana mereka mulai belajar berbagai keterampilan fisik yang lebih kompleks, termasuk berenang dengan gaya bebas dan gaya dada. Teori ini mendukung bahwa pengajaran gaya bebas dan gaya dada kepada anak usia 3-6 tahun dapat dilakukan melalui pengembangan motorik kasar, keterampilan fisik, dan model pembelajaran berbasis permainan. Model ini sangat efektif dalam memperkenalkan gaya renang kepada anak-anak usia 3-6 tahun, sesuai dengan tahap perkembangan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahn, A. (N.D.). Swim This Way Mobile App: Instructional Design For Improved Technical Skill For Freestyle Swimming. 2022, 1–55.
- Aisyah, S., Amini, M., Chandrawati, T., & Novita, D. (2014). *Perkembangan Dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*.
- Apriliani, S. (2018). Efektifitas Pembelajaran Renang (Gaya Bebas) Untuk Mengembangkan Motorik Kasar Anak Di Tk Al Furqon Rembang. *Universitas Negeri Semarang, Tahun*.
- Arhesa, S., & Badriah, D. L. (2021). Aquatic Training With Play Methods In Improving Swimming Skills In Preschool Children. *Int. J. Hum. Mov. Sports Sci*, 9, 106–111.
- Becheva, M. S. V., Kirkova-Bogdanova, A. G., Kazalakova, K. M., & Ivanova, S. A. (2023). The Benefits Of Sports For The Physical And Mental Health Of Adolescents. *Pharmacia*, 70, 751–756.
- Brackley, V., Barris, S., Tor, E., & Farrow, D. (2020). Coaches' Perspective Towards Skill Acquisition In Swimming: What Practice Approaches Are Typically Applied In Training? *Journal Of Sports Sciences*, 38(22), 2532–2542.
- Brown, F., & Patte, M. (2012). *Rethinking Children's Play*. A&C Black.
- Coelho, L. A., Amatto, A. N., Gonzalez, C. L. R., & Gibb, R. L. (2020). Building Executive Function In Pre-School Children Through Play: A Curriculum. *International Journal Of Play*, 9(1), 128–142.
- Creswell, J. W., Hanson, W. E., Clark Plano, V. L., & Morales, A. (2007). Qualitative Research Designs: Selection And Implementation. *The Counseling Psychologist*, 35(2), 236–264.
- Der Merwe, V., & Petrus, J. (2022). *Lived Experiences Of First-Year Physical Education Students Learning To Swim*. University Of Pretoria.
- Fauzi, D., Aminudin, R., Nasution, N. S., Gani, R. A., & Achmad, I. Z. (2023). Influence

- Of Swim Board Aids On Learning Freestyle Swimming Policy Techniques. *Asian Journal Of Social And Humanities*, 2(03), 560–568.
- Habyarimana, J. De D., Tugirumukiza, E., & Zhou, K. (2022). Physical Education And Sports: A Backbone Of The Entire Community In The Twenty-First Century. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(12), 7296.
- Hylton, K. (2013). *Sport Development: Policy, Process And Practice*. Routledge.
- Johnson, J. E., Sevimli-Celik, S., Al-Mansour, M. A., Tunçdemir, T. B. A., & Dong, P. I. (2019). Play In Early Childhood Education. In *Handbook Of Research On The Education Of Young Children* (Pp. 165–175). Routledge.
- Kusumaningrum, A. Z., Kristiyanto, A., & Riyadi, S. (2019). The Implementation Of Swimming Games Learning For Pre-School Students In Singapore Piaget Academy. *International Journal Of Multicultural And Multireligious Understanding*, 6(4), 135–139.
- Lundhaug, T. (2024). Building Resilience And Teaching Learners About Sustainable Living Through Outdoor Swimming And Water Safety Learning. *Journal Of Adventure Education And Outdoor Learning*, 1–14.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming Fastest*. Human Kinetics.
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting Mind: The Interplay Of Physical Activity And Psychological Health. *Sports*, 12(1), 37.
- Morris, K. S., Jenkins, D. G., Osborne, M. A., Rynne, S. B., Shephard, M. E., & Skinner, T. L. (2019). The Role Of The Upper And Lower Limbs In Front Crawl Swimming: The Thoughts And Practices Of Expert High-Performance Swimming Coaches. *International Journal Of Sports Science & Coaching*, 14(5), 629–638.
- Nevill, A. M., Negra, Y., Myers, T. D., Sammoud, S., & Chaabene, H. (2020). Key Somatic Variables Associated With, And Differences Between The 4 Swimming Strokes. *Journal Of Sports Sciences*, 38(7), 787–794.
- Nikmalini, N., Sumarno, S., & Erni, E. (2023). The Influence Of Infrastructure Facilities And Teacher Pedagogic Competence On Student Satisfaction In Public High Schools In Pekanbaru City. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 15(4), 6020–6030.
- Nilsson, M., Ferholt, B., & Lecusay, R. (2018). ‘The Playing-Exploring Child’: Reconceptualizing The Relationship Between Play And Learning In Early Childhood Education. *Contemporary Issues In Early Childhood*, 19(3), 231–245.
- Obrazhei, O. (2020). Adaptation Of Folk Games To Accelerated Swimming Training Of Junior Schoolchildren In Outdoor Swimming Pools Or Reservoirs. *Pedagogy And Psychology Of Sport*, 6(3), 19–32.
- Pelletier, K., McCormack, M., Reeves, J., Robert, J., Arbino, N., Dickson-Deane, C., Guevara, C., Koster, L., Sanchez-Mendiola, M., & Bessette, L. S. (2022). *2022 Educause Horizon Report Teaching And Learning Edition*. EDUC22.
- Powell, D. R. (2024). *Skill Acquisition At British Para Swimming: Bridging The Gap Between Research And Coaching Practice*. Manchester Metropolitan University.
- Powell, D., Wood, G., Kearney, P. E., & Payton, C. (2021). Skill Acquisition Practices Of Coaches On The British Para Swimming World Class Programme. *International Journal Of Sports Science & Coaching*, 16(5), 1097–1110.
- Shulika, K. (2020). *The Significance Of Swimming Skills In Sweden: An Analysis Of*

- Swedish Physical Education Syllabi In Regard To Swimming Ability In Compulsory And Upper Secondary Schools.*
- Sinclair, L., & Roscoe, C. M. P. (2023). The Impact Of Swimming On Fundamental Movement Skill Development In Children (3–11 Years): A Systematic Literature Review. *Children*, 10(8), 1411.
- Skinner, J., Zakus, D. H., & Cowell, J. (2008). Development Through Sport: Building Social Capital In Disadvantaged Communities. *Sport Management Review*, 11(3), 253–275.
- Smith, D. J., Norris, S. R., & Hogg, J. M. (2002). Performance Evaluation Of Swimmers: Scientific Tools. *Sports Medicine*, 32, 539–554.
- Srijayanti, N. P. S., Kristiantari, M. G. R., & Adji, S. S. (2023). THE RELATIONSHIP BETWEEN Teacher Pedagogical Competence, Career Expectations, And School Infrastructure And Learning Outcomes Of Grade Vi Students. *Indonesian Journal Of Educational Development (IJED)*, 4(2), 219–229.
- Stallman, R. K., Moran Dr, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2017). From Swimming Skill To Water Competence: Towards A More Inclusive Drowning Prevention Future. *International Journal Of Aquatic Research And Education*, 10(2), 3.
- Sugiyono, P. D. (2010). Metode Peneliian. *Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Susnara, D. (2020). *The Impact Of An Out-Of-School Swimming Program For Underserved Children And Youth On Stakeholders*. The University Of Alabama.
- Sutanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Tambunan, D. D., & Siregar, N. M. (2023). Effectiveness Of Game-Based Freestyle Swimming Training Models For Early Children (4-6 Years). *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(01), 121–128.
- Taylor, D. H., Franklin, R. C., & Peden, A. E. (2020). Aquatic Competencies And Drowning Prevention In Children 2–4 Years: A Systematic Review. *Safety*, 6(2), 31.
- Thomas, W. H. (2004). *What Are Old People For?: How Elders Will Save The World*. Publisher: Vanderwyk&Burnham.
- Wood, E. A. (2013). *Play, Learning And The Early Childhood Curriculum: SAGE Publications*.