

MODEL LATIHAN RUMANAK UNTUK KEGIATAN EKSTRAKURIKULER RENANG GAYA BEBAS SISWA SEKOLAH DASAR DI BANGGAI KEPULAUAN: STUDI PENDAHULUAN

Maden T. Liong¹, Aisah R. Pomatahu², Mirdayani Pauweni³

Universitas Negeri Gorontalo^{1,2,3}

Mirdayani.pauweni@ung.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menghasilkan model latihan Rumanak untuk kegiatan ekstrakurikuler renang gaya bebas sebagai studi pendahuluan. Metode yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (RND) hingga tahap validasi ahli guna memvalidasi rancangan awal model latihan Rumanak. Data lainnya diperoleh melalui studi literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan Rumanak terdiri atas dua komponen utama, yaitu latihan teknik dasar, dan latihan kecepatan berbasis permainan air. Validasi ahli menunjukkan model ini layak digunakan dengan perbaikan minor, khususnya pada variasi permainan air untuk latihan kecepatan, indikator evaluasi, dan intensitas latihan yang disesuaikan dengan kemampuan anak. Simpulan dari penelitian ini, yakni: model latihan Rumanak memiliki potensi untuk menjadi acuan pembelajaran olahraga akuatik yang lebih sistematis, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak sekolah dasar.

Kata Kunci: Ekstrakurikuler, Model Latihan, Renang Gaya Bebas, Sekolah Dasar

ABSTRACT

This study aims to develop a Rumanak training model for freestyle swimming extracurricular activities as a preliminary study. The method used is research and development (R&D) up to the expert validation stage to validate the initial design of the Rumanak training model. Other data were obtained through literature studies. The results show that the Rumanak training model consists of two main components, namely basic technique training and water-based speed training. Expert validation shows that this model is feasible for use with minor improvements, particularly in the variety of water games for speed training, evaluation indicators, and training intensity adjusted to the children's abilities. The conclusion of this study is that the Rumanak training model has the potential to become a reference for more systematic, enjoyable aquatic sports learning that is in line with the developmental characteristics of elementary school children.

Keywords: *Extracurricular Activities, Training Model, Freestyle Swimming, Elementary School*

PENDAHULUAN

Renang merupakan keterampilan dasar yang penting bagi anak karena tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga berkaitan dengan keselamatan di air (*water safety*). Pada usia sekolah dasar, penguasaan teknik dasar renang seperti gaya bebas memiliki peran besar dalam membangun kekuatan, koordinasi, dan daya tahan anak. Selain itu, kegiatan renang juga memberikan dampak positif

pada aspek kognitif dan sosial, karena anak dilatih untuk berdisiplin, bekerja sama, serta menghadapi tantangan dengan percaya diri (Sugiharto et al., 2023). Menguasai keterampilan renang bukan hanya tentang kecepatan, tetapi juga tentang efisiensi napas dan harmoni gerak yang membuat kita bisa bertahan lebih lama di dalam air. Dengan keterampilan renang yang terasah, kolam atau laut bukan lagi rintangan, melainkan jalur bebas untuk menjelajah.

Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan dalam penerapan model latihan renang yang benar-benar sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar, khususnya di daerah seperti Kabupaten Banggai Kepulauan. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengembangkan pendekatan berbasis permainan (*game-based learning*) maupun model berbasis proyek dengan hasil yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan motorik dasar anak (Gemaini et al., 2025). Selain itu, program pelatihan khusus bahkan terbukti efektif diterapkan pada populasi khusus seperti anak autis, di mana peningkatan keterampilan renang berdampak pada perkembangan fisik secara umum (Sugiharto et al., 2023). Studi lain juga menunjukkan bahwa keterlibatan anak dalam klub olahraga renang sekolah dasar berpengaruh signifikan terhadap kesiapan awal mereka dalam menguasai teknik dasar renang (Shkrebtii et al., 2023).

Berdasarkan temuan tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan model latihan *Rumanak* yang secara khusus dirancang untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas. Berbeda dengan model sebelumnya yang lebih menekankan pada keterampilan umum, RUMANAK berfokus pada peningkatan kecepatan dengan pendekatan latihan yang menyenangkan, sistematis, serta sesuai dengan kondisi siswa sekolah dasar di Kabupaten Banggai Kepulauan. Model ini mengombinasikan teknik dasar, koordinasi pernapasan, dan permainan air sehingga anak tetap termotivasi untuk belajar dan berlatih. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan *Rumanak* untuk kegiatan ekstrakurikuler renang gaya bebas sebagai studi pendahuluan.

KAJIAN TEORI

Renang Gaya Bebas

Renang adalah aktivitas yang menarik sekaligus menakutkan bagi anak-anak (Spanton et al., 2024). Dibandingkan gaya berenang lainnya gaya bebas merupakan gaya yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air. Berenang menuntut suatu pola gerakan tangan dan kaki yang harus dilakukan pada saat dan waktu yang bersamaan sehingga dapat mengapung dan meluncur dari suatu tempat ke tempat lain. Gerakan kombinasi antara tangan dengan kaki serta teknik pengambilan napas saat berenang menciptakan gerakan yang lebih efisien, efektif dan tidak membuang tenaga dengan percuma saat melaksanakan renang gaya bebas (Bangun & Ananda, 2021).

Renang gaya bebas memiliki sinkronisasi yang paling baik dan hambatan paling sedikit dari semua cabang renang sehingga menjadi yang tercepat. Ada empat unsur gerak dalam renang gaya bebas yaitu postur tubuh, gerak kaki, gerak tangan, pernafasan, dan koordinasi (Fauzi et al., 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi pendahuluan dari penelitian pengembangan. Dilakukan sampai pada tahap pengembangan dan validasi ahli. Tahap analisis

dilaksanakan melalui studi literatur mengenai pembelajaran renang anak usia sekolah dasar, sedangkan tahap perancangan menghasilkan prototipe model latihan *Rumanak*. Tahap pengembangan difokuskan pada validasi oleh pakar, sementara tahap implementasi dan evaluasi direncanakan untuk penelitian selanjutnya. Subjek validasi dalam penelitian ini adalah dua dosen ahli pendidikan jasmani dan seorang pelatih renang anak-anak yang berpengalaman. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu dengan mempertimbangkan kualifikasi keahlian serta pengalaman dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga renang.

Instrumen penelitian berupa lembar validasi ahli dengan pendekatan kualitatif. Lembar ini disusun untuk memperoleh masukan dari para pakar mengenai rancangan model latihan *Rumanak*. Aspek yang dinilai meliputi kelayakan isi, kesesuaian dengan karakteristik anak usia sekolah dasar, keterlaksanaan, dan keterpakaian model bagi guru pendidikan jasmani maupun pelatih renang. Format instrumen terdiri atas indikator penilaian dengan ruang terbuka bagi ahli untuk menuliskan komentar atau saran secara naratif. Instrumen kualitatif ini memungkinkan pakar memberikan penilaian yang lebih mendalam. Seperti ditegaskan oleh (Arthur et al., 2023), lembar validasi ahli berfungsi untuk menguji validitas suatu kerangka konseptual melalui umpan balik pakar dengan klasifikasi data berdasarkan indikator tertentu.

Data penelitian diperoleh melalui studi literatur mengenai model latihan renang anak serta masukan pakar melalui lembar validasi. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan cara merangkum komentar ahli, mengelompokkan temuan ke dalam aspek yang relevan, mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan rancangan, serta menyusun rekomendasi untuk penyempurnaan model. Hasil analisis ini digunakan sebagai dasar penyempurnaan model latihan RUMANAK agar siap diuji lebih lanjut pada penelitian tahap berikutnya.

HASIL PENELITIAN

Rumanak berasal dari kata dalam Bahasa Suku Bajo, yakni: *rumangi* artinya renang, dan *ananak* artinya anak kecil. Penelitian ini menghasilkan rancangan awal model latihan *Rumanak* yang dirancang untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas siswa sekolah dasar. Model ini disusun melalui studi literatur dan divalidasi oleh dua dosen ahli pendidikan jasmani serta seorang pelatih renang anak. Hasil validasi menunjukkan bahwa model ini layak digunakan dengan beberapa catatan perbaikan. Model *Rumanak* terdiri atas dua komponen utama, yaitu latihan teknik dasar, serta latihan kecepatan berbasis permainan air (Tabel 1).

Tabel 1. Struktur Model Latihan *Rumanak*

Komponen	Tujuan	Bentuk Kegiatan
Teknik dasar	Menguasai gerakan lengan, kaki, koordinasi pernapasan, dan posisi tubuh	Latihan lengan dengan papan pelampung, latihan pernapasan di tepi kolam, latihan posisi tubuh di air
Permainan air	Meningkatkan motivasi, kesenangan, dan kebersamaan	Estafet renang, renang berpasangan, mengejar bola di air

Model awal kemudian divalidasi oleh para ahli (Tabel 2).

Tabel 2. Ringkasan Masukan Ahli Terhadap Model Latihan *Rumanak*

Ahli	Masukan/Komentar	Rekomendasi Revisi
Ahli 1	Permainan masih kurang bervariasi, berpotensi membuat anak bosan	Menambahkan variasi permainan air sederhana
Ahli 2	Panduan evaluasi hasil belajar belum tergambar secara rinci	Menyusun indikator evaluasi akhir latihan kecepatan gaya bebas
Ahli 3	Intensitas latihan terlalu tinggi untuk pemula	Memberikan opsi intensitas bertahap sesuai kemampuan anak

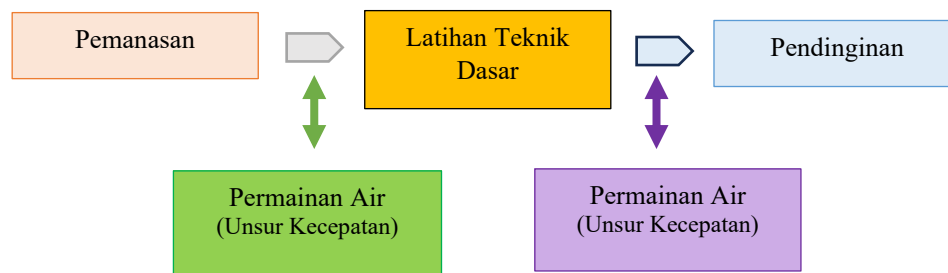
Untuk memperkuat rancangan model latihan *Rumanak*, penelitian ini juga didukung oleh studi literatur terbaru mengenai pengembangan model latihan renang anak dan peningkatan kecepatan gaya bebas (Tabel 3).

Tabel 3. Ringkasan Studi Literatur Pengembangan Model Latihan *Rumanak*

Peneliti	Tahun	Fokus Penelitian	Temuan Utama	Relevansi dengan RUMANAK
Gemaini, Kiram, et al.	2025	Game-based learning untuk motorik renang anak	Model berbasis permainan meningkatkan keterampilan motorik dasar dengan validasi	Dasar komponen permainan air
Saifu et al.	2021	Small game exercises pada mahasiswa olahraga	Permainan kecil meningkatkan kecepatan gaya bebas dalam 6 minggu	Adaptasi untuk latihan anak
Hartoto et al.	2025	Plyometric training perenang 12–13 tahun	Peningkatan signifikan waktu 50 m gaya bebas setelah 6 minggu	Variasi latihan koordinasi & kecepatan
Arsoniadis et al.	2025	Program latihan 12 minggu selama dua siklus tahunan pada perenang remaja	Performa renang meningkat pada tahun 1 dan 2 dengan beban latihan setara	Integrasi fisik + teknik
Sellés-Pérez et al.	2023	Penggunaan fins pada renang anak	Fins meningkatkan kecepatan renang, khususnya backstroke	Variasi alat bantu renang gaya bebas
Skalski et al.	2024	Eksperimen alat bantu (cotton gloves)	Efek bervariasi pada kecepatan renang	Inspirasi alat sederhana
Tian & Yu	2023	Latihan koordinasi renang	Latihan koordinasi meningkatkan performa renang	Dasar komponen koordinasi & teknik

Tendinha et al.	2021	Motivational climate dalam latihan	Iklim positif meningkatkan motivasi dan keterampilan	Mendukung iklim belajar menyenangkan
-----------------	------	------------------------------------	--	--------------------------------------

Berdasarkan masukan ahli dan penguatan literatur, model latihan *Rumanak* kemudian direvisi dengan menambahkan variasi permainan air, menyusun indikator evaluasi hasil belajar, serta menyesuaikan intensitas latihan sesuai kebutuhan anak (Gambar 1).



Gambar 1. Bagan Alur Model *Latihan Rumanak* untuk Anak Sekolah Dasar

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan *Rumanak* yang dikembangkan mampu merespon kebutuhan pembelajaran renang anak usia sekolah dasar dengan menekankan aspek teknik dasar, koordinasi-kecepatan, dan permainan air. Masukan dari para ahli menegaskan pentingnya variasi permainan, indikator evaluasi hasil belajar, serta penyesuaian intensitas agar aman bagi anak pemula. Hal ini sejalan dengan temuan (Gemaini et al., 2025) yang menekankan efektivitas model pembelajaran berbasis permainan (game-based learning) dalam meningkatkan keterampilan motorik anak. Dengan demikian, integrasi permainan dalam *Rumanak* bukan sekadar untuk hiburan, melainkan menjadi bagian penting dalam meningkatkan keterampilan renang sekaligus menjaga motivasi anak.

Lebih jauh, aspek koordinasi dan kecepatan dalam *Rumanak* berhubungan dengan temuan (Saifu et al., 2021) dan (Hartoto et al., 2025) yang menunjukkan bahwa latihan permainan kecil (small game) dan latihan plyometric dapat berkontribusi signifikan pada peningkatan kecepatan gaya bebas. Dengan menambahkan intensitas bertahap sesuai masukan ahli, *Rumanak* diharapkan memberikan solusi praktis agar latihan kecepatan tetap aman bagi anak usia sekolah dasar. Hal ini memperlihatkan relevansi antara model konseptual yang dikembangkan dengan bukti empiris dari penelitian terdahulu.

Dari sisi teknik, penelitian (Tian & Yu, 2023) menegaskan bahwa koordinasi merupakan salah satu komponen utama yang memengaruhi performa renang. Dalam model *Rumanak*, latihan koordinasi dipadukan dengan latihan teknik dasar untuk memastikan bahwa anak tidak hanya mampu bergerak cepat, tetapi juga efisien di dalam air. Pendekatan ini diperkuat dengan literatur (Arsoniadis et al., 2025) yang menekankan perlunya integrasi antara latihan fisik dan teknik dalam program renang usia dini.

Selain itu, aspek motivasi menjadi dimensi penting dalam efektivitas program latihan. Studi tentang (Saifu et al., 2021) menekankan bahwa iklim motivasional

yang positif dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan keterlibatan peserta. *Rumanak* mengadopsi prinsip tersebut dengan menekankan pembelajaran berbasis permainan air, sehingga anak-anak merasa lebih antusias, tidak tertekan, dan lebih konsisten dalam mengikuti latihan. Dengan demikian, kebaruan dari *Rumanak* terletak pada integrasi aspek teknik, fisik, koordinasi, kecepatan, dan motivasi dalam satu model yang sistematis.

Dari perspektif praktis, *Rumanak* dapat membantu guru PJOK dalam perannya sebagai pembina kegiatan ekstrakurikuler renang di sekolah dasar untuk memiliki acuan latihan yang lebih terstruktur, menyenangkan, dan sesuai dengan perkembangan anak. Masukan ahli yang mengharuskan adanya panduan evaluasi akhir juga penting, karena akan memudahkan guru dan pelatih dalam mengukur progres siswa. *Rumanak* tidak hanya memberi kerangka latihan, tetapi juga memberi arahan evaluasi yang terukur untuk mengidentifikasi keberhasilan pembelajaran renang gaya bebas.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model latihan RUMANAK memiliki relevansi kuat dengan penelitian terdahulu, menekankan kebaruan pada integrasi teknik dan motivasi anak, serta memiliki potensi besar untuk diimplementasikan dalam konteks pembelajaran olahraga akuatik di sekolah dasar, khususnya di Kabupaten Banggai Kepulauan.

SIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan rancangan awal model latihan *Rumanak* yang dirancang untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas siswa sekolah dasar di Kabupaten Banggai Kepulauan. Model ini terdiri atas dua komponen utama, yaitu latihan teknik dasar, dan latihan kecepatan berbasis permainan air. Hasil validasi ahli menunjukkan bahwa model layak digunakan dengan beberapa perbaikan, khususnya terkait variasi permainan, penyusunan indikator evaluasi, serta penyesuaian intensitas latihan sesuai kemampuan anak. Penelitian lanjutan perlu dilakukan dengan menguji efektivitas model *Rumanak* terhadap kecepatan renang anak sekolah dasar pada uji coba kelompok kecil, kelompok besar, dan uji coba lapangan dengan melibatkan lebih banyak siswa dan variasi kondisi sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsoniadis, G. G., Nikitakis, I. S., Chalkiadakis, I., & Toubekis, A. G. (2025). Seasonal training adaptations in adolescent swimmers: Effects of equal load 12-week programs across two annual cycles. *Applied Sciences*, 15(21), 11814. <https://doi.org/10.3390/app152111814>
- Arthur, R., Luthfiyah, F., Maulana, A., & Maharani, S. (2023). The Development, and Validation of Theoretical Model Vocational Literacy. *AIP Conference Proceedings*, 2805(1). <https://doi.org/10.1063/5.0147993>
- Bangun, S. Y., & Ananda, R. D. (2021). Pengembangan model latihan teknik dasar renang gaya bebas untuk atlet usia dini. *Prosiding Seminar Nasional LPTK Cup XX*, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, 258–261.
- Fauzi, D., Alifyah, H., Gani, R. A., Achmad, I. Z., Nugroho, S., & Julianti, R. R. (2023). Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas (Crawl) Di SMPN 5 Karawang Barat: Ekspektasi vs Realita Info Artikel. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(1). <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>

- Gemaini, A., Kiram, Y., Komaini, A., Syahrastani, & Gusril. (2025). The Development of A Basic Motor Skill Training Model: Swimming Based on Water Games For Preschoolers. *Annals of Applied Sport Science*. <https://www.scopus.com/pages/publications/105004314401?origin=scopusAI>
- Hartoto, S., Prakoso, B. B., Khory, F. D., Ridwan, M., Arni, R., Eken, O., & Pavlovic, R. (2025). Improvement in 50-meter Freestyle Swimming Speed Following 6 Weeks of Plyometric Training in 12-13 years old. *Sportske Nauke i Zdravlje*, 15(1), 47–52. <https://doi.org/10.7251/SSH2501047H>
- Saifu, Karakauki, M., Ali, S. K. S., Mustapha, A., Muslim, B. A., Ismiyati, F., Sundara, C., Wahyuni, S., Putri, D. T., Kristiyanto, A., Pratama, K. W., Nasrulloh, A., & Yudhistira, D. (2021). The effect of small game exercise on freestyle swimming speed: A case study of Halu Oleo university sport science student. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1140–1145. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090609>
- Sellés-Pérez, S., Arévalo, H., Altavilla, C., Guerrero, D. J., & Cejuela, R. (2023). Effect of training with fins on swimming performance in kids and young recreational swimmers. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(2), 532–537. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.02066>
- Shkrebtii, Y., Korolchuk, B., Nosova, N., Huzak, O., Lazakovych, Y., Rodionenko, M., & Plyeshakova, O. (2023). Dynamics Of Initial Swimming Readiness Of Junior School Children In The School Sports Club. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(3), 423–430. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.3.15>
- Skalski, D. W., Tsyhanovska, N., & Kreft, P. (2024). Improving backstroke swimming technique by using unconventional objects. *Rehabilitation & Recreation*, 18(3), 231–238. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.21>
- Spanton, P. I., Sudianto, A., Mukminin, S., & Joesidawati, M. I. (2024). *Buku Ajar Renang Dan Widya Selam* (S. M. Rawiana, Ed.; 1st ed.). Deepublish Publisher. <https://www.researchgate.net/publication/380721081>
- Sugiharto, Dlis, F., Hernawan, Widiastuti, Asmawi, Junaidi, Pelana, R., Argarini, R., Arsyad Subu, M., Wijaya, H. H., Antoni, D., & Syahban, A. (2023). Freestyle swimming (crawl) learning model for autistic children in elementary school. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(3), 668–675. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110321>
- Tendinha, R., Alves, M. D., Freitas, T., Appleton, G., Gonçalves, L., Ihle, A., Gouveia, É. R., & Marques, A. (2021). Impact of sports education model in physical education on students' motivation: A systematic review. *Children*, 8(7), 588. <https://doi.org/10.3390/children8070588>
- Tian, C., & Yu, L. (2023). Influence Of Swimming Training On Fitness Indicators In Children. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0310