

## PEMBELAJARAN AKUATIK BAGI SISWA PRASEKOLAH

Ermawan Susanto

FIK Universitas Negeri Yogyakarta (HP 081328794517)

### Abstract

Aquatic Learning for Preschoolers. This article discusses an appropriate and fun method in aquatic learning for preschoolers and provides a guideline to improve the process of aquatic learning for them. This article is based on literature on aquatic learning for preschoolers. The process of preschool aquatic learning deals with the development of children's potentials through three aspects: basic psychomotor skill, basic attitude, and basic understanding. The basic psychomotor skill consists of: (1) water entry, (2) buoyancy, (3) leg action, (4) balance in the water, (5) arm action, and (6) breath control. The basic attitude consists of (1) bravery, (2) facility sharing, (3) respect for the rules, (4) attention to instructions, and (5) willingness to participate. The basic understanding consists of (1) class procedures, (2) swimming pool rules, (3) playing rules, (4) instruction language, and (5) mechanics. The aquatic learning program should also consider cognitive and affective aspects, besides the psychomotor aspect.

**Keywords:** aquatic learning, preschool

### A. Pendahuluan

Proses pembelajaran merupakan bentuk usaha yang dilakukan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran guna mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani diperlukan pengetahuan tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan murid, prinsip-prinsip belajar gerak, materi yang akan diajarkan, metode atau pendekatan yang digunakan, serta pendukung lainnya agar proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik dan sesuai tujuan ditetapkan. Untuk itu, proses pembelajaran perlu memperhatikan masukan instrumental yang meliputi kurikulum, program, materi, sarana dan prasarana, fa-

silitas, serta metode dan penilaian. Di samping itu, diperlukan pula suatu pola pembelajaran yang memenuhi kriteria sederhana dan praktis, serta berlaku untuk semua macam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Usia prasekolah merupakan usia yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa itu, pertumbuhan dan perkembangan intelektual serta motorik anak berkembang cepat. Usia prasekolah termasuk masa yang tepat untuk memperkenalkan anak pada kegiatan air dan mengajarkan keahlian dasar berenang. Program pembelajaran akuatik pada usia prasekolah bertujuan untuk memperkenalkan

kan anak-anak agar memiliki rasa senang terhadap kegiatan akuatik, berani mengenal risiko dalam kegiatan air, dan mengajarkan keahlian dasar berenang.

Untuk mulai memperkenalkan olahraga renang pada anak-anak, menurut Bempa (2000: 35) idealnya sudah dimulai antara usia 3-7 tahun, pada usia 10-12 tahun merupakan usia untuk spesialisasi, sedangkan usia prestasi puncak berkisar antara 16-18 tahun. Di negara maju program akuatik prasekolah lebih terfokus pada pengenalan aspek motorik di air sebagai dasar keterampilan dasar berenang. Anak tidak diajarkan untuk menjadi perenang hebat melainkan untuk tetap *survive* di air secara *independen* dan menyenangkan aktivitas yang dilakukan.

Keterampilan renang dapat diperoleh lebih siap pada usia 5 tahun. Meskipun beberapa anak bisa menguasainya lebih awal namun anak yang lebih muda dari 4 tahun memerlukan instruksi yang lebih lama untuk mempelajari keterampilan renang dan dibatasi juga oleh kapasitas syaraf dan otot. Secara fisik anak akan berhasil melakukan gerakan renang setelah serabut otot dan syaraf sudah matang. Oleh karena itu, memiliki anak yang memulai pelajaran renang pada usia awal tidak berarti lebih hebat dalam keterampilan renang atau memiliki kualitas renang yang baik dibandingkan yang memulainya pada umur yang lebih tua.

Pada kelas renang, anak-anak akan lebih mudah menguasai keterampilan renang apabila pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka sudah siap, memiliki motivasi, umpan balik yang

positif dari instruktur/guru, dan bila pengalaman renangnya menyenangkan. Jika anak-anak sudah mampu dalam program renang, dalam diri mereka akan tumbuh sikap *preventive* terhadap risiko tenggelam. Program renang yang diberikan pada anak usia di bawah 5 tahun secara benar akan mendapatkan hasil yang baik pula pada usia remaja. Tulisan ini disusun sebagai upaya dalam mengembangkan pembelajaran yang tepat dan menyenangkan serta memberi arah yang jelas dalam memperbaiki proses pembelajaran akuatik siswa prasekolah.

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik Fase Tumbuh Kembang Usia Prasekolah

Perkembangan fisik penting dipahami baik secara langsung atau tidak langsung dapat 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 memandang orang lain. Perkembangan fisik merupakan dasar bagi kemajuan perkembangan berikutnya. Dengan meningkatnya perkembangan tubuh, baik menyangkut ukuran berat dan tinggi, maupun kekuatannya memungkinkan anak untuk dapat lebih mengembangkan keterampilan fisiknya, dan menjelajahi lingkungan tanpa bantuan orang tua.

Menurut Syamsu Yusuf (2004:163), tubuh anak pada usia tiga tahun rata-rata tingginya sekitar 80-90 cm, berat

badan antara 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; dan (2) denyut jantung lebih lambat dan menetap. Perkembangan fisik anak ditandai dengan berkembangnya keterampilan motorik, baik yang kasar maupun yang lembut. Kemampuan motorik tersebut dapat di lukiskan sebagai berikut.

Tabel 1. Gambaran Kemampuan Motorik Anak Prasekolah

Usia	Kemampuan Motorik Kasar	Kemampuan Motorik Halus
3-4 tahun	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Naik dan turun tangga</li> <li>2. Meloncat dengan dua kaki</li> <li>3. Melempar bola</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menggunakan krayon</li> <li>2. Menggunakan benda/alat</li> <li>3. Meniru bentuk (meniru gerakan orang lain)</li> </ol>
4-6 tahun	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meloncat</li> <li>2. Mengendarai sepeda anak</li> <li>3. Menangkap bola</li> <li>4. Bermain olahraga</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menggunakan pensil</li> <li>2. Menggambar</li> <li>3. Memotong dengan gunting</li> <li>4. Menulis huruf cetak</li> </ol>

(Syamsu Yusuf, 2004: 164)

Menurut Hurlock (1998:150), perkembangan motorik berarti perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Untuk perkembangan fisik di taman kanak-kanak perlu dirancang lingkungan pendidikan yang kondusif bagi perkembangan fisik anak secara optimal. Menurut Cesari *et al.* (2001: 53), setelah meneliti program renang untuk anak prasekolah, menyarankan kepada para pengajar, instruktur renang, orang tua, dan manajemen kolam supaya memperhatikan nilai-nilai: (1) partisipasi dalam aktivitas renang sebaiknya merupakan pengalaman yang menyenangkan; (2) dapat mempelajari fase belajar gerak mereka sendiri dan tidak pernah di-

paksa untuk terlibat dalam aktivitas air; dan (3) anak usia prasekolah tidak akan aman ketika berada di dalam atau sekeliling air, sehingga pengawasan orang dewasa mutlak diperlukan.

Perkembangan kognitif pada usia prasekolah berada pada masa *preoperasional*, saat anak belum mampu menguasai operasi mental secara logis. Operasi mental adalah kegiatan-kegiatan yang diselesaikan secara mental bukan fisik. Menurut Yusuf (2004:165), periode ini ditandai dengan berkembangnya representasional atau '*symbolic function*', yaitu kemampuan menggunakan sesuatu untuk merepresentasikan sesuatu yang lain dengan menggunakan simbol (kata-kata, *gesture*, atau bahasa gerak, dan benda). Tahap per-

kembangan berikutnya adalah perkembangan kecerdasan. Menurut Piaget, kecerdasan atau *intelligence* adalah unsur biologis tertentu yang beradaptasi. Pencapaian biologis tersebut memungkinkan manusia untuk berinteraksi secara efektif dengan lingkungannya. Pada tahapan psikologis tertentu, sebagaimana dinyatakan Piaget (Hastuti, 2008: 4): "*intelligence is one kind of biological achievement, which allows the individual to interact effectively with the environment at a psychological level*".

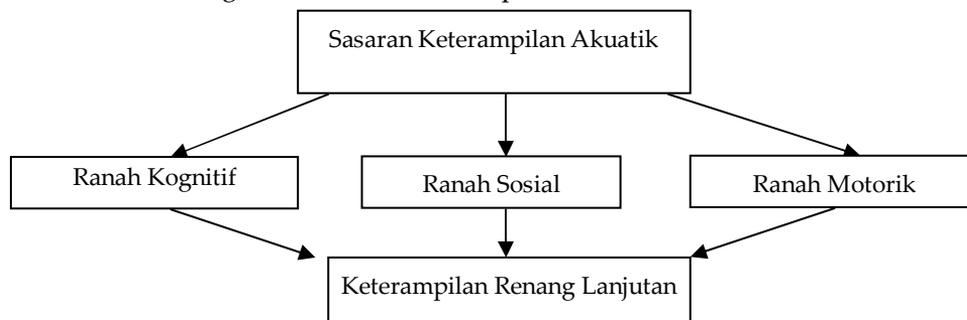
## 2. Pembelajaran Akuatik Prasekolah sesuai Fase Tumbuh Kembang Anak

Program akuatik adalah segala kegiatan yang dilakukan di dalam air yang bertujuan untuk melatih anak memperoleh kemajuan potensi motorik, kognisi, afeksi, dan sosial. Salah satunya melalui gerakan renang. Menurut Sismadiyanto (2006:1) akuatik ialah segala macam bentuk kegiatan dalam air yang dapat dilakukan di sungai, danau, laut, pantai, maupun kolam renang.

Menurut dewan renang Australia, usia prasekolah adalah saat seorang anak berusia 42-48 bulan (Cesari *et al*, 2001:3). Bichler dan Snowman (1993) membatasi anak prasekolah dengan usia antara 3-6 tahun. Anak usia prasekolah pada fase perkembangan indi-

vidu sekitar 2-6 tahun ketika anak mulai memiliki kesadaran tentang dirinya sebagai pria atau wanita, saat dia dapat mengatur diri dalam buang air (*toilet training*), dan mengenal beberapa hal yang dianggap berbahaya (Yusuf 2004: 163). Berdasarkan Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini, anak prasekolah adalah anak yang berusia 3-6 tahun. Anak usia 4-6 tahun merupakan bagian dari anak usia dini karena berada pada rentang usia lahir sampai 6 tahun. Pendidikan Anak Usia Dini merupakan salah satu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai usia enam tahun. Saat dilakukan melalui rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Tujuan Pendidikan Anak Usia Dini adalah membantu mengembangkan seluruh potensi dan kemampuan fisik, intelektual, emosional, moral dan agama anak-anak sejak lahir hingga berusia 6 tahun secara optimal dalam lingkungan pendidikan yang nyaman, demokratis dan kompetitif. Berikut ini bagan sasaran untuk memperoleh keterampilan akuatik (Langendorfer & Bruya, 1995: 4).

Bagan 1. Sasaran Keterampilan Akuatik Prasekolah



Menurut Cesari *et. al.* (2002:4), petunjuk-petunjuk tersebut telah dikembangkan dengan tujuan untuk membantu para guru menyusun program akuatik bagi anak prasekolah. Menurut Langendorfer & Bruya (1995:5), proses pembelajaran akuatik prasekolah tidak terlepas dari pengembangan potensi anak melalui tiga ranah, yaitu motorik dasar (*basic psychomotor skill*), sikap (*basic attitude*), dan pemahaman (*basic understanding*). Petunjuk keberhasilan akuatik siswa sekolah bukan terletak pada seberapa jauh anak menempuh jarak renang atau seberapa banyak gaya

renang yang dikuasai, tetapi berapa banyak indikator keterampilan yang dikuasai. Pada program akuatik prasekolah terdapat sembilan indikator keberhasilan, masing-masing indikator terdapat 1-5 level keberhasilan. Siswa yang mampu menguasai sembilan indikator dengan level tertinggi, siswa tersebut dikatakan berhasil menguasai gerakan renang. Keberhasilan ini membawa dampak pada kelanjutan keterampilan berenang pada usia lanjutan (dewasa). Sembilan tanda tersebut dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Indikator Keberhasilan Akuatik Prasekolah

Indikator	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
Pengenalan air ( <i>water orientation</i> )					
Masuk kolam renang ( <i>water entry</i> )					
Kontrol nafas ( <i>breath control</i> )					
Mengapung ( <i>buoyancy</i> )					
Posisi badan ( <i>body position</i> )					
Dorongan lengan ( <i>arm propulsion</i> )					
Istirahat lengan ( <i>arm recovery</i> )					
Gerakan tungkai ( <i>leg action</i> )					
Renang lengkap ( <i>combined movement</i> )					

(Langendorfer & Bruya, 1995: 38)

Keterampilan motorik dasar terdiri atas enam komponen, yaitu (1) masuk ke kolam; (2) mengapung; (3) gerakan tungkai; (4) keseimbangan dalam air; (5) gerakan lengan; dan (6) kontrol pernafasan. Komponen tersebut bermakna keberhasilan keterampilan motorik akuatik pada siswa prasekolah diukur melalui keenam komponen tersebut. Sikap dasar dari program akuatik prasekolah memunculkan lima komponen antara lain (1) tanpa rasa takut; (2) berbagi perlengkapan; (3) menghormati aturan; (4)

mendengarkan instruksi; dan (5) keinginan untuk berpartisipasi. Pemahaman dasar terdiri dari (1) prosedur kelas; (2) aturan kolam renang; (3) aturan bermain; (4) bahasa instruksi; dan (5) mekanika. (Langendorfer & Bruya, 1995: 5)

Komponen-komponen tersebut memiliki makna bahwa untuk mengukur keberhasilan pembelajaran akuatik prasekolah pada komponen sikap dan pemahaman melibatkan unsur-unsur di dalamnya. Keberhasilan bukan lagi di-

nilai dari unsur motorik semata. Selanjutnya, Cesari *et al.* (2000:3), mengklasifikasikan usia prasekolah adalah usia seorang anak mulai 42-48 bulan. Berikut ini adalah penelitian dari Dewan Austswim, yang berisi petunjuk

untuk program renang bayi, anak kecil, dan anak usia prasekolah yang telah dibagi menjadi klasifikasi, indikator usia, indikator penampilan, dan rasio keberadaan guru-murid seperti tampak pada Tabel 3.

Tabel 3. Klasifikasi, Indikator Usia, Indikator Penampilan, dan Rasio Guru-Murid pada Pembelajaran Akuatik

Klasifikasi	Indikator Usia	Indikator Penampilan	Rasio guru-murid
Baru lahir	Lahir-6 bulan	Eksplorasi rangsang gerak	Dengan orang tua
Bayi 1	6-12 bulan	Pengenalan air	1 : 1
Bayi 2	12-24 bulan	Awal kemandirian	1 : 1
Anak kecil 1	24-36 bulan	Keterampilan gerak dasar	1 : 4
Anak kecil 2	36-42 bulan	Keterampilan gerak dasar	1 : 4
Prasekolah	42-48 bulan	1. Membangun percaya diri 2. Keterampilan dasar renang	1 : 5

(Cesari *et. al.*, 2002: 3)

Petunjuk tersebut telah dikembangkan dengan tujuan untuk membantu para guru menyusun program renang bagi anak prasekolah. Program ini tidak memperkenankan tindakan paksa yang terlalu ketat, sehingga tidak ada waktu bagi anak prasekolah untuk mengembangkan rasa percaya diri. Perlu diperhatikan pula bahwa kemampuan di air dapat mengurangi kebutuhan pengawasan oleh orang dewasa ketika mereka bergabung dalam aktivitas renang atau di sekitar air. Dengan demikian, petunjuk tersebut menegaskan perlunya perhatian untuk pendidikan renang prasekolah, sekaligus mengarahkan para guru bagaimana mengelola kelas menggunakan metode yang baik dan efektif.

### 3. Prinsip Psikologis Pembelajaran Akuatik Prasekolah

Proses pembelajaran akuatik sangat terkait dengan prinsip-prinsip psikologis karena situasi dan keadaan kegiatan pembelajaran akuatik sangat jauh berbeda dengan cabang-cabang olahraga lain. Pada umumnya, kegiatan diadakan di darat dengan situasi dan kondisi yang sesuai dengan kebiasaan sehari-hari, seperti berjalan dan berlari. Kegiatan cabang olahraga renang dilakukan pada situasi dan kondisi alam yang berbeda dari kehidupan manusia sehari-hari.

Prinsip-prinsip psikologis adalah hal-hal yang sangat erat hubungannya dengan faktor-faktor kejiwaan. Beberapa unsur yang harus dikembangkan terhadap diri anak didik dalam mengikuti pembelajaran akuatik agar penguasaan materi lebih efektif dan efi-

sien adalah (a) memupuk rasa senang terhadap olahraga renang; (b) memupuk keberanian; (c) meningkatkan rasa percaya diri; dan (d) meningkatkan ketekunan belajar. Memupuk rasa senang terhadap olahraga renang merupakan tugas utama guru. Apabila guru bisa membangkitkan rasa senang terhadap olahraga renang tersebut dengan mudah dan senang, anak mengikuti pembelajaran renang. Anak mau belajar renang karena tertarik akan manfaatnya baik ditinjau dari kesehatan maupun dari segi rekreasi sebagai pengisi waktu luang. Di samping itu, bagi anak yang berbakat dapat pula dilanjutkan menjadi olahragawan renang berprestasi di tingkat nasional, regional, dan tingkat internasional.

Apabila rasa senang ini sudah tertanam dalam dirinya, mereka tidak akan merasakan dinginnya air, tidak merasakan susahya menguasai gerakan-gerakan renang yang dipelajari serta lamanya waktu untuk menguasai gerakan-gerakan tersebut. Agar anak selalu menyenangi olahraga renang ini, guru harus mampu menyajikan bahan-bahan pelajaran dengan bermacam-macam variasi sehingga membuat anak tidak cepat jenuh. Variasi bahan ajar yang sifatnya gembira sangat dibutuhkan selama pembelajaran.

Memupuk keberanian juga termasuk unsur psikologis yang tidak kalah penting untuk diperhatikan guna mewujudkan hasil belajar yang diharapkan (Graver, 2003; 45). Bila seorang anak yang tidak berani masuk kolam, apalagi disuruh memasukkan bagian muka atau kepalanya ke dalam air, tentunya akan mendapat kendala. Untuk

itu, seorang guru harus mempunyai keahlian khusus dalam menyajikan bahan-bahan ajar yang sistematis sehingga secara tidak disadari oleh anak, rasa takutnya mulai hilang dan memiliki keberanian. Jadi, kuncinya adalah penyajian bahan-bahan ajar selalu diawali dengan gerakan-gerakan yang mudah dan dilanjutkan secara perlahan pada gerakan-gerakan yang sulit serta gerakan-gerakan kombinasi.

Unsur percaya diri sangat dibutuhkan seseorang di manapun berada dan dalam melakukan pekerjaan apa saja, tetapi terlalu percaya diri juga tidak baik. Percaya diri bermakna anak harus yakin akan kemampuannya untuk melakukan sesuatu yang orang lain bisa melakukannya. Untuk dapat belajar renang anak harus mempunyai rasa percaya diri, karena guru hanya terbatas memberi arahan sampai seorang anak bisa meluncur, mengapung, dan berenang. Sebelum belajar renang dengan gaya yang sesungguhnya, terlebih dahulu perlu belajar tentang dasar-dasar renang, yaitu bagaimana cara mengatur napas ketika berada dalam air, cara mengapung, dan meluncur di air.

Beberapa teknik dasar renang yang paling penting antara lain bernapas di dalam air, mengapung, dan meluncur. Pernapasan di dalam air adalah bagaimana mengatur proses pengambilan udara (menghirup udara di atas permukaan air), dan mengeluarkan udara di atas atau di dalam air. Keterampilan berikutnya adalah cara mengapung. Mengapung di air merupakan modal dasar untuk dapat berenang dengan baik. Membuat posisi badan mengapung di air perlu senantiasa diupayakan. Posisi

badan mengapung dapat dibedakan menjadi tiga macam posisi.

Posisi tegak, telungkup, dan telen-tang. Daya apung tubuh berhubungan dengan kandungan lemak tubuh. Seorang yang memiliki kandungan lemak tubuh banyak memiliki daya apung yang lebih baik. Meluncur dengan cepat adalah faktor penting yang harus diupayakan. Gerakan meluncur dapat dilakukan dengan baik apabila hambatan ke depan semakin kecil. Hambatan meluncur tergantung pada posisi badan membentuk sudut dengan permukaan air. Semakin besar sudut (mendekati 90°), semakin besar hambatan yang terjadi.

#### 4. Pendekatan Pembelajaran Akuatik Prasekolah

Pendekatan pembelajaran pada pendidikan TK dan RA dilakukan dengan berpedoman pada suatu program kegiatan yang telah disusun sehingga seluruh perilaku dan kemampuan dasar yang ada pada anak dapat dikembangkan dengan sebaik-baiknya. Sesuai isi kandungan Standar Kompetensi Taman Kanak-kanak (2004:10-13), pendekatan pembelajaran pada anak TK dan RA hendaknya memperhatikan prinsip berikut.

*Pertama*, pembelajaran berorientasi pada prinsip perkembangan anak, yaitu: (1) anak belajar dengan baik apabila kebutuhan fisiknya terpenuhi serta merasakan aman dan tenteram secara psikologis; (2) siklus belajar anak selalu berulang; (3) anak belajar melalui interaksi sosial dengan orang dewasa dan anak-anak lainnya; (4) minat dan keingintahuan anak akan memacu kegiatan

belajarnya; dan (5) perkembangan dan belajar anak harus memperhatikan perbedaan individu.

*Kedua*, berorientasi pada kebutuhan anak. Kegiatan pembelajaran pada anak harus senantiasa berorientasi pada kebutuhan anak. Anak usia dini adalah anak yang sedang membutuhkan upaya-upaya pendidikan untuk mencapai optimalisasi semua aspek perkembangan, baik perkembangan fisik maupun psikis (intelektual, bahasa, motorik, dan sosio emosional). Dengan demikian, berbagai jenis kegiatan pembelajaran hendaknya dilakukan melalui analisis kebutuhan yang disesuaikan dengan berbagai aspek perkembangan dan kemampuan masing-masing anak.

*Ketiga*, bermain sambil belajar. Bermain merupakan pendekatan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran kepada anak usia TK dan RA. Upaya-upaya pendidikan yang diberikan oleh pendidik hendaknya dilakukan dalam situasi yang menyenangkan dengan menggunakan strategi, metode, materi atau bahan dan media yang menarik serta mudah diikuti oleh anak. Melalui kegiatan bermain, anak diajak untuk bereksplorasi, menemukan dan memanfaatkan objek-objek yang dekat dengan anak sehingga pembelajaran menjadi bermakna bagi anak. Bermain bagi anak merupakan proses kreatif untuk bereksplorasi, dapat mempelajari keterampilan yang baru dan dapat menggunakan simbol untuk menggambarkan dunianya. Ketika bermain, mereka membangun pengertian yang berkaitan dengan pengalamannya. Pendidik mempunyai peran yang sangat penting dalam pengembangan bermain anak.

*Keempat*, menggunakan pendekatan tematik. Kegiatan pembelajaran hendaknya dirancang dengan menggunakan pendekatan tematik dan beranjak dari tema yang menarik minat anak. Tema sebagai alat, sarana atau wadah untuk mengenalkan berbagai konsep kepada anak. Tema diberikan dengan tujuan: (1) menyatukan isi kurikulum dalam satu kesatuan yang utuh; (2) memperkaya perbendaharaan kata anak. Jika pembelajaran dilakukan dengan memanfaatkan tema, pemilihan tema dalam kegiatan pembelajaran hendaknya dikembangkan dari hal-hal yang paling dekat dengan anak, sederhana, serta menarik minat anak.

*Kelima*, kreatif dan inovatif. Proses pembelajaran yang kreatif dan inovatif dapat dilakukan oleh pendidik melalui kegiatan-kegiatan yang menarik, membangkitkan rasa ingin tahu anak, memotivasi anak untuk berfikir kritis dan menemukan hal-hal baru. Selain itu, dalam pengelolaan pembelajaran hendaknya dilakukan secara dinamis. Artinya, anak tidak hanya sebagai objek, tetapi juga sebagai subjek dalam proses pembelajaran.

*Keenam*, lingkungan yang nyaman. Lingkungan pembelajaran harus diciptakan sedemikian menarik dan menyenangkan sehingga anak selalu betah dalam lingkungan sekolah, baik di dalam maupun di luar ruangan. Lingkungan fisik hendaknya memperhatikan keamanan dan kenyamanan anak dalam bermain. Selain itu, dalam pembelajaran hendaknya memberdayakan lingkungan sebagai sumber belajar dengan memberi kesempatan kepada anak untuk mengekspresikan kemampuan in-

terpersonalnya sehingga mereka merasa senang walaupun antarmereka berbeda (perbedaan individual).

Syarat-syarat pembelajaran meliputi atmosfer pembelajaran yang harus aman. Lingkungan yang bahagia dan aman menyediakan bagi murid kesempatan pengembangan sosial, intelektual fisik, dan emosi. Kunci latihan adalah titik berat yang ditempatkan dalam lingkungan yang positif menuju keamanan air, kesenangan, baru kemudian keahlian. Syarat berikutnya berupa instruksi (instruktur) yang sebaiknya datang dari guru-guru dengan kualifikasi keterampilan akuatik yang memadai. Hal ini dibuktikan dengan sertifikat keahlian renang atau sejenisnya. Guru sebaiknya memiliki pemahaman khusus, kecakapan, kesabaran, serta antusiasme untuk memotivasi, dan sebaiknya dipersiapkan untuk melanjutkan pendidikan mereka agar dapat menggantikan yang berlaku sekarang dengan pengembangan-pengembangan baru (Cesari *et al*, 2001: 124).

Isi materi pembelajaran akuatik disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak. Kebanyakan isi materi akuatik prasekolah berbasis permainan (Meaney & Culka, 2005: 17). Materi pembelajaran harus memenuhi unsur pemanasan, latihan inti, dan pendinginan bagi anak, tetapi tetap fokus pada keterampilan yang ditonjolkan. Berikut ini contoh pembelajaran akuatik bagi siswa prasekolah pada usia 4-6 tahun yang meliputi kegiatan pemanasan, latihan inti dan pendinginan.

## 5. Contoh Pembelajaran Akuatik Siswa Prasekolah

### a. Pemanasan (Pengenalan Air)

Pemanasan dalam pembelajaran akuatik dilakukan dalam bentuk pengenalan air berupa suatu aktivitas di kolam renang. Untuk lebih jelasnya, bentuk pengenalan air untuk pemanasan

meliputi: (1) penguluran atau *stretching* otot lengan dan otot tungkai; (2) turun anak tangga ke-1, 2, 3, dan seterusnya; (3) berjalan bebas sepanjang lebar kolam renang; (4) pengenalan air secara sadar (memasukkan muka ke dalam air); (5) pengenalan air secara tidak sadar (permainan mengambil koin).

#### Pemanasan:

Nama	:	1. Penguluran atau <i>stretching</i> otot lengan dan otot tungkai. 2. Turun anak tangga ke-1, 2, 3, dst. 3. Berjalan bebas sepanjang lebar kolam renang. 4. Pengenalan air secara sadar (memasukkan muka ke dalam air) 5. Pengenalan air secara tidak sadar (permainan mengambil koin).
Tujuan	:	Menghangatkan suhu otot, menyiapkan siswa baik secara jasmani maupun rohani. Mengenal sifat-sifat air seperti dingin, berupa benda cair, memberi tahanan saat berjalan, mata pedas, hidung pedas/bersin-bersin, telinga tertekan, jalan terasa berat, sulit berdiri jika jatuh, dll.
Alat dan Fasilitas	:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolam renang anak lebar 5 x 10 meter atau lebih kecil.</li> <li>• Kedalaman 0,5-0,75 meter (sebatas pinggang anak)</li> <li>• Koin/mainan kecil yang bisa tenggelam</li> </ul>
Jumlah Siswa	:	8-10 siswa.
Lama Pemanasan	:	4-6 Menit

### b. Pembelajaran Inti

Pembelajaran akuatik prasekolah dilakukan untuk merangsang fisik, mo-

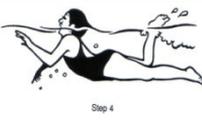
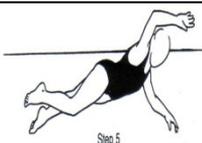
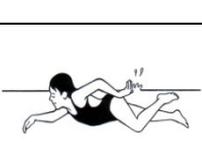
torik, afektif, dan kognitif anak sebagai berikut.

Nama	:	Pembelajaran Akuatik Prasekolah
Tujuan	:	Untuk mempraktekkan dan meningkatkan variasi gerak dasar, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya (fisik, psikomotorik, kognitif, dan afektif).
Alat dan fasilitas	:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolam renang anak lebar panjang 5 x 10 meter atau lebih kecil, terdapat tangga, kedalaman kolam sebatas pinggang anak <math>\pm</math> 0,50 - 0,75 meter.</li> <li>• Pelampung.</li> <li>• Koin atau mainan kecil yang bisa tenggelam.</li> </ul>

Jumlah siswa	: 8 - 10 siswa
Lama pembelajaran	: 25-30 menit

### c. Kegiatan Pembelajaran

Fokus Keterampilan	Deskripsi	Gambar	Alokasi Waktu	Repetisi/Ulangan
Gerakan tungkai	Menggerakkan kedua tungkai ke atas dan ke bawah sambil duduk di pinggir kolam.		2 menit	2 x
Gerakan tungkai	Menggerakkan kedua tungkai ke atas dan ke bawah sambil tengkurap berpegangan pada pinggir kolam.		2 menit	2 x
Gerakan tungkai	Meluncur dengan menggerakkan kedua tungkai ke atas dan ke bawah dengan bantuan pelampung sejauh 10 meter (lebar kolam)		4 menit	4 x
Gerakan tungkai	Meluncur menggerakkan kedua tungkai ke atas dan ke bawah dengan penjagaan guru sejauh 10 meter		8 menit	2 x
Gerakan bernafas	Memasukkan muka ke dalam air sambil meniup udara melalui hidung		1 menit	2 x
Gerakan bernafas	Bernafas dengan keseluruhan muka masuk ke dalam air dengan gerakan renang sederhana		2 menit	2 x
	Mengapung dengan		2 menit	2 x

Gerakan mengapung	gerakan renang sederhana selama 10 hitungan atau sejauh 5 meter			
Gerakan lengan	Meluncur dengan menggerakkan lengan dan siku keluar dari air terlebih dahulu, sejauh 5 meter.		2 menit	2 x
Gerakan kombinasi	Gerakan keseluruhan mulai dari gerakan lengan, kaki, bernafas dengan posisi badan yang horizontal/datar		4 menit	2 x
<b>Jumlah</b>	<b>28 menit</b>			

#### d. Penenangan/Pendinginan

Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk “ular naga”.

Nama	:	Permainan bernyanyi “ular naga”.
Tujuan	:	Untuk mengembalikan suhu tubuh, denyut jantung serta kondisi fisik dan psikis dalam keadaan normal kembali.
Alat dan fasilitas	:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolam renang anak lebar panjang 5 x 10 meter, terdapat tangga, kedalaman kolam sebatas pinggang anak <math>\pm</math> 0,50 - 0,75 meter.</li> <li>• Lagu “ular naga”</li> </ul>
Jumlah siswa	:	8-10 siswa
Lama pembelajaran	:	5 menit
Deskripsi	:	Dua orang siswa saling berpegangan tangan seperti membentuk terowongan, delapan siswa yang lain berjalan berbanjar sambil bernyanyi “ular naga panjangnya ....”, setiap siswa yang melewati “terowongan” memasukkan kepala agar melewati bawah tangan. Pada syair lagu “ini dia nya yang terbelakang...” siswa yang terperangkap, mendapat hadiah menjadi “terowongan”.



### C. Simpulan

Pembelajaran akuatik prasekolah pada dasarnya merupakan salah satu proses latihan untuk mendapatkan kemampuan jasmani seperti yang digariskan dalam Standar Kompetensi Taman Kanak-kanak pada aspek fisik atau motorik anak. Aspek-aspek pembelajaran akuatik perlu diciptakan untuk memudahkan guru menyampaikan materi pelajaran secara terstruktur agar diperoleh hasil belajar yang optimal. Pembelajaran akuatik juga disesuaikan dengan karakteristik siswa prasekolah yang berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan. Pembelajaran akuatik usia prasekolah menitikberatkan pada (1) jenis materi dan urutan pembelajarannya; (2) penetapan jumlah rasio guru dan siswa; (3) alokasi waktu pembelajaran; dan (4) penetapan tujuan pembelajaran. Tidak lupa bahwa dalam pembelajaran akuatik bukan semata-mata mengajarkan aspek psikomotorik, tetapi juga aspek lainnya, seperti kognitif dan afektif siswa.

### Daftar Pustaka

Beihler, RF., Snowman, J. 1984. *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.

Cesari, Judy et al. 2001. *Teaching Infant and Preschool Aquatics: Water Experiences the Australian Way*. Austswim Inc.

Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Kurikulum 2004: Standar Kompetensi Pendidikan Anak Usia Dini. Taman Kanak-kanak dan Raudatul Athfal*. Jakarta.

Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.

Noviyani, Dian. 2006. Metode Pendidikan di TK. <http://wordpress.com/metode-pendidikan-di-tk.com>. 27 Agustus 2006.

Hastuti, Dwi. 2008. "Analisis Pengaruh Model Pendidikan Prasekolah pa-

da Pembentukan Anak Sehat, Cerdas dan Berkarakter secara Berkelanjutan". *Resume Disertasi*. Universitas Negeri Semarang.

Graver K, Dennis. 2003. *Aquatic Rescue and Safety. How to recognize, respond to, and prevent water-related injuries*. United States: Human Kinetics Publisher Inc.

Hurlock, Elizabeth B. 1998. *Perkembangan Anak*. Alih Bahasa dr. Med. Meitasari Tjandrasa & Dra. Muslichah Zarkasih. Surabaya. Gelora Aksara Pratama. Erlangga.

Langendorfer J. Stephen & Bruya D. Lawrence. 1995. *Aquatic Readiness. Developing Water Competence in Young Children*. Canada. United States: Human Kinetics Publisher Inc.

Lees, Terri. 2007. *Water Fun: 116 Fitness and Swimming for All Ages*. Canada. United States: Human Kinetics Publisher Inc.

Meaney, Peter & Culka, Sarie. 2005. *Wet Games: a fun approach to teaching swimming and water safety*. 433 Wellington St Clifton Hill, Victoria Australia 3068.

Sismadiyanto. 2006. *Diktat Akuatik II*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Syamsu Yusuf. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung. PT. Remaja Rosadkarya.