



Permainan Aquatik Untuk Meningkatkan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini

Setiyo Utoyo¹, Stefany Yunita Putri²

Departemen Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Ilmu
Pendidikan Universitas Negeri Padang

E-mail : setiyo.utoyo@fip.unp.ac.id, stefanyputri60670@gmail.com,
ismaniar.js.pls@fip.unp.ac.id

Abstrak: Motorik kasar adalah gerakan yang dihasilkan dari kemampuan mengontrol otot-otot besar dalam melakukan kegiatan. Apabila hal ini kurang dikembangkan maka akan terjadi ketidak optimalan pada anak dalam menstimulus tumbuh kembangnya. Kegiatan aquatik atau kegiatan di dalam air memiliki peran penting dalam perkembangan anak-anak. Air memberikan lingkungan yang menyenangkan dan menarik bagi anak-anak untuk berinteraksi, bermain, dan belajar. Kegiatan aquatik dapat meliputi berenang, bermain air, serta latihan dan permainan di dalam kolam atau perairan lainnya. Pada artikel ini membahas pelaksanaan kegiatan aquatik pada anak-anak dan pentingnya meningkatkan perkembangan fisik, mental, dan sosial anak. Kegiatan aquatik tidak hanya memberikan kesenangan bagi anak-anak, tetapi juga memiliki manfaat jangka panjang dalam membentuk keterampilan motorik, kepercayaan diri, dan kolaborasi antara sesama. Hasil menyajikan gambaran umum mengenai kegiatan aquatik pada anak-anak, termasuk tujuan dan manfaat yang diperoleh kemampuan motorik anak lebih optimal.

Kata Kunci: Aquatik, Motorik kasar, Anak Usia Dini

1. Pendahuluan

Memberikan pengalaman aktivitas air kepada anak sedini mungkin memiliki banyak manfaat bagi anak usia dini, baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, maupun dalam pendidikan keselamatan terkait aktivitas di air. Kegiatan air adalah kegiatan yang menggunakan media air. Pada umumnya media dapat berupa kolam renang, atau tempat sejenis yang memiliki karakteristik yang sama yaitu dapat digunakan sebagai tempat untuk berbagai bentuk aktivitas fisik, seperti: bak mandi, bahan yang terbuat dari balon plastik, sungai, danau atau media lainnya.

Berbagai pengalaman aktivitas air bagi anak sejak dini yaitu antara usia 1 – 4 tahun akan lebih baik bagi anak untuk cepat belajar, dan terhindar dari kemungkinan kecelakaan tenggelam di kolam. Pakar keselamatan menemukan, banyak pengalaman membuktikan bahwa mengajarkan aktivitas air kepada anak sejak dini, akan membuat anak segera dapat mengatasi kemungkinan mengalami trauma atau ketakutan terhadap air kolam, dan membuat anak tersebut memiliki rasa percaya diri yang lebih besar.



Menurut Sismadiyanto (2006) akuatik adalah segala macam kegiatan di dalam air yang dapat dilakukan di sungai, danau, laut, pantai, dan kolam renang. Program akuatik untuk prasekolah identik dengan kegiatan kolam renang. Program akuatik merupakan semua kegiatan air yang berfungsi untuk mengembangkan potensi anak (Susanto, 2014). Lebih lanjut Nur, dkk (2019) mengungkapkan bahwa pembelajaran akuatik untuk anak usia dini lebih difokuskan pada kegiatan bermain yang menyenangkan dan melatih kemampuan anak untuk beradaptasi di dalam air. Indikator keberhasilan akuatik pada anak usia dini terletak pada beberapa indikator keterampilan yang dikuasai, bukan dari jarak jelajah anak saat berenang. Langendorfer (1995) menyebutkan indikator pemahaman dasar (kognitif) dalam pembelajaran akuatik, meliputi: (1) prosedur kelas, (2) aturan renang, (3) aturan main, (4) bahasa pengantar, dan (5) mekanika gerak.

Proses pembelajaran akuatik sangat erat kaitannya dengan prinsip-prinsip psikologis. Susanto (2012) menjelaskan prinsip-prinsip psikologis yang harus dikembangkan bagi anak dalam mengikuti pembelajaran akuatik agar penguasaan lebih efektif dan efisien, antara lain menumbuhkan keceriaan, keberanian, meningkatkan rasa percaya diri, dan meningkatkan ketekunan belajar. lebih jauh lagi, proses pembelajaran merupakan salah satu bentuk upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran guna mencapai tujuan yang diharapkan (Susanto, 2012). Pembelajaran dipandang sebagai penyediaan lingkungan yang terencana bagi kegiatan belajar anak, sehingga keberhasilan penyediaan lingkungan merupakan faktor kunci dalam memperoleh perilaku dan perubahan belajar yang diharapkan pada anak. Pembelajaran untuk anak usia dini berbeda dengan pembelajaran yang diadakan di tingkat sekolah dasar.

Rochmah (2012) menyatakan bahwa pembelajaran untuk anak usia dini tidak hanya berorientasi pada sisi akademik tetapi menitikberatkan pada peletakan dasar bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, bahasa, intelektual, sosial-emosional dan seluruh kecerdasan (multiple intelligences). Dengan demikian pendidikan anak usia dini yang diselenggarakan harus mampu mengakomodasi seluruh aspek perkembangan anak dalam suasana yang menyenangkan dan membangkitkan minat anak.

2. Metode

Penelitian ini adalah penelitian lapangan (field research), yakni penelitian yang dilakukan dengan cara turun langsung kelapangan untuk menggali dan meneliti data. Penelitian lapangan merupakan salah satu metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif yang tidak memerlukan pengetahuan mendalam akan literatur yang digunakan dan kemampuan tertentu dari pihak peneliti.



Penelitian lapangan biasa dilakukan untuk memutuskan ke arah mana penelitiannya berdasarkan konteks. Penelitian lapangan biasa diadakan di luar ruangan. Sifat penelitian ini adalah kualitatif, yakni merupakan penelitian yang dilakukan berdasarkan pandangan, strategi dengan menggambarkan masalah berdasarkan hasil temuan.

Adapun lokasi dari penelitian adalah di kolam berenang Universitas Negeri Padang Kecamatan Padang utara, Kota Padang, Sumatera Barat. selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan melalui beberapa tahapan sebagai berikut: a. Editing, yaitu dengan mempelajari dan meneliti kembali data-data yang telah terkumpul sehingga dapat diketahui kelengkapan atau kekurangannya. b. Klasifikasi, yaitu data yang telah di edit supaya mudah dianalisis. c. Interpretasi, yaitu dengan menjelaskan dan menguraikan data yang telah diperoleh dalam bentuk uraian.

Penelitian ini analisis yang digunakan adalah analisis kualitatif dan data yang terkumpul akan disajikan dalam bentuk uraian-uraian secara deskriptif. Penelitian kualitatif bisa dipahami sebagai prosedur riset yang memanfaatkan data deskriptif, berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif dilakukan untuk menjelaskan dan menganalisis fenomena, peristiwa, dinamika sosial, sikap kepercayaan, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap sesuatu.

3. Hasil dan Diskusi

Aktivitas air merupakan kemampuan yang dimiliki setiap anak sejak lahir karena saat bayi sudah terbiasa didalam cairan ketuban sejak dalam kandungan selama 9 bulan. Bayi usia 3 bulan sudah bisa dikenalkan dengan aktivitas air. Tentu, tak perlu di kolam renang sungguhan dulu tetapi dapat dilakukan di rumah, baik di bathtub atau kolam plastik buatan dalam aneka ukuran. Jika pengenalan air di lingkungan rumah sudah cukup berhasil maka di usia 2-3 tahun anak bisa belajar dalam kolam umum yang besar. Di usia ini anak sudah bisa belajar program dasar gaya dalam renang, seperti adaptasi pernafasan, mengapung, meluncur, gerakan tungkai, gerakan lengan. Usia 3-4 tahun anak bisa dimasukkan dalam klub berdasarkan umur; mulai dilatih gaya-gaya khusus untuk renang, seperti koordinasi gerakan tungkai dan gerakan lengan, serta pernafasan. Jadi bukan asal bisa berenang tapi sudah diarahkan renang gaya tertentu, misalnya gaya bebas dan gaya dada.

Beberapa hal yang penting dalam membelajarkan aktivitas air hal yang harus dikuasai baik sikap, pengetahuan dan keterampilan, seperti: pengenalan air (water orientation), masuk kolam (water entry), kontrol nafas (breath control), posisi badan (body position), dorongan lengan (arm propulsion), istirahat lengan (arm recovery), gerakan tungkai (leg action), renang lengkap (combined movement).



Pengenalan aktivitas air adalah suatu bentuk latihan dasar sebelum diajarkan masing-masing gaya renang. Tujuan akhir yang diharapkan dari latihan dalam proses belajar aktivitas air adalah untuk membentuk sikap, pengetahuan dan keterampilan mengapung dan meluncur pada permukaan air. Dengan kemampuan mengapung dan meluncur akan mempermudah melakukan bentuk-bentuk gerakan lanjutan dalam olahraga renang, baik sebagai rekreasi, tantangan, keselamatan atau olahraga prestasi.

Aquatik untuk anak usia dini adalah sebuah kegiatan yang melibatkan pengenalan dan pembelajaran mengenai kehidupan air dan berbagai makhluk hidup di dalamnya kepada anak-anak yang masih dalam usia dini, biasanya sekitar 3 sampai 6 tahun. Kegiatan ini bertujuan untuk mengenalkan anak-anak dengan lingkungan air, membantu mereka memahami konsep sederhana seperti mengambang dan tenggelam, serta mengajarkan mereka tentang berbagai makhluk hidup di perairan seperti ikan, kura-kura, dan lain sebagainya. Aquatik anak usia dini biasanya dilakukan di sekolah atau lembaga pendidikan yang memiliki program pendidikan pra-sekolah. Kegiatan ini dapat meliputi berbagai aktivitas seperti pengenalan bentuk-bentuk kehidupan air, observasi ikan di akuarium, pengamatan tumbuhan air, serta eksperimen sederhana seperti mencoba mengapungkan benda-benda ringan di dalam air.



Permainan aquatik adalah jenis permainan yang dilakukan di dalam air, seperti kolam renang atau pantai. Jenis permainan ini biasanya melibatkan aktivitas fisik dan kegiatan yang menyenangkan dengan menggunakan air sebagai media utama. Tujuan dari permainan aquatik adalah untuk meningkatkan keterampilan motorik anak-anak, mengembangkan koordinasi mata dan tangan serta memperbaiki kemampuan berenang mereka. Selain itu, permainan aquatik juga dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri anak-anak dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk bersosialisasi dengan temannya.



Selain memberikan pengetahuan tentang kehidupan air, aquatik juga memiliki manfaat lain bagi perkembangan anak usia dini. Beberapa manfaatnya antara lain:

- Pengembangan keterampilan motorik: Kegiatan aquatik melibatkan gerakan tubuh seperti mengamati, menyentuh, atau menggerakkan benda-benda di dalam air. Hal ini dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik halus dan kasar.
- Peningkatan pemahaman konsep: Melalui pengenalan berbagai konsep sederhana seperti mengapung dan tenggelam, anak-anak dapat belajar memahami dan menerapkan konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari.
- Pengembangan rasa ingin tahu dan minat: Aquatik dapat membangkitkan rasa ingin tahu anak-anak tentang kehidupan air dan berbagai makhluk hidup di dalamnya. Hal ini dapat membantu mereka mengembangkan minat terhadap sains dan lingkungan.
- Stimulasi sensorik: Kegiatan aquatik melibatkan penggunaan berbagai indera seperti penglihatan, pendengaran, dan perabaan. Hal ini dapat merangsang perkembangan sensorik anak-anak.
- Kolaborasi dan interaksi sosial: Melalui kegiatan aquatik, anak-anak dapat belajar bekerja sama, berbagi, dan berinteraksi dengan teman sebaya. Ini dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial dan kerjasama.

Dalam menjalankan kegiatan aquatik untuk anak usia dini, penting untuk memperhatikan keselamatan dan kebutuhan anak-anak. Pengawasan yang tepat, penggunaan peralatan yang aman, serta pendekatan yang sesuai dengan perkembangan anak usia dini akan membantu menjadikan pengalaman aquatik mereka bermanfaat dan menyenangkan.





Praktik Permainan Aquatik

- Pertama, guru memulai kegiatan dengan mengucapkan salam selanjutnya anak menjawab salam.
- Selanjutnya Guru mengajak anak bercengkerama mengenai kegiatan yang akan dilakukan guru bersama anak.
- Guru mengajak anak ke kolam renang Universitas Negeri Padang .
- Guru menyuruh anak berbaris dengan tertib, kemudian guru menginstruksikan senam pagi sebagai pemanasan, anak mengikuti guru sebagai instuktur.
- Setelah pemanasan, guru menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan anak di kolam, yaitu permainan mengumpulkan bola sewarna. Pertama, guru melemparkan bola kecil ke dalam kolam renang, anak disuruh untuk mengumpulkan bola dengan warna yang sama, selanjutnya anak diajak untuk menghitung bola dengan warna yang sama tadi.
- Permainan kedua yaitu, mencari koin dalam air. Pertama, guru mengajak anak menghitung jumlah koin yang ada di tangan, kemudian guru melempar koin ke dalam air selanjutnya anak diminta untuk mencari koin yang telah disebar lalu mengumpulkan Kembali dan menghitung jumlah yang didapatkan anak.
- Setelah permainan selesai, anak dibiarkan bermain selama 5 menit di kolam
- Selanjutnya anak di ajak untuk makan di kolam renang UNP, setelah makan guru mengajak anak untuk duduk terlebih dahulu selama 10 menit
- Sebelum pulang, guru mengajak siswa untuk membersihkan area kolam renang jika ada sampah yang terlihat.
- Anak di ajak berbaris dan guru menutup kegiatan permainan aquatic anak, kemudian guru dan anak pulang bersama-sama.
- Selesai

4. Simpulan

Aquatik untuk anak usia dini adalah sebuah kegiatan yang melibatkan pengenalan dan pembelajaran mengenai kehidupan air dan berbagai makhluk hidup di dalamnya kepada anak-anak yang masih dalam usia dini, biasanya sekitar 3 sampai 6 tahun. Kegiatan ini bertujuan untuk mengenalkan anak-anak dengan lingkungan air, membantu mereka memahami konsep sederhana seperti mengambang dan tenggelam, serta mengajarkan mereka tentang berbagai makhluk hidup di perairan seperti ikan, kura-kura, dan lain sebagainya. Tujuan dari permainan aquatik adalah untuk meningkatkan keterampilan motorik anak-anak, mengembangkan koordinasi mata dan tangan serta memperbaiki kemampuan berenang mereka. Selain itu, permainan aquatik juga dapat membantu



meningkatkan rasa percaya diri anak-anak dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk bersosialisasi dengan temannya.

5. Daftar Rujukan

Lutfi Nur, Anne Harfina, Nandang Rusmana, Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini Dalam Pembelajaran Akuatik (Universitas Pendidikan Indonesia), *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, Vol. 10 No. 1, Januari 2020.

M. Syarif Sumantri dkk, *Metode Pengembangan Fisik*, Universitas Terbuka, 2021.

Reni Novita Sari, M. Nasirun, Delrevi D., Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar anak Melalui Bermain Dengan Media Hulahoop Pada Anak Kelompok B PAUD Al-Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong, *Jurnal Ilmiah Potensia*, 2019, Vol. 4 (1).

Shinta Apriliani, "Efektifitas Pembelajaran Renang (Gaya Bebas) Untuk Mengembangkan Motorik Kasar Anak di TK Al-Furqon Rembang", Universitas Negeri Semarang, Tahun 2018 .

Setiyo Utoyo dkk, Pendidikan Jasmani Untuk Anak Usia Dini: Pengembangan Fundamental Movement Skill (FMS) Pada Anak, *Jurnal Obsesi*, Volume 5 No 1, 2021.

Yudha Febrianta, Alternatif Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini dengan Aktivitas Akuatik (Berenang), di akses dari <http://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/alathfal>, *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, Vol. 2, No. 2, Desember 2016.