

PENGARUH KIDS SWIMMING TERHADAP MOTOR EDUCABILITY PADA ANAK USIA 8–18 TAHUN DI CLUB KIDDYLIFE SPORT CENTER SUMARECON BEKASI

Ananda Mulia Putri Nasution¹, Deden Akbar Izzuddin², Habibi Hadi Wijaya³

¹²³Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

Email: ¹2110631240022@student.unsika.ac.id, ²deden.akbar@fikes.unsika.ac.id,

³habibi.hadi@fikes.unsika.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh program *kids swimming* terhadap motor educability pada siswa Club KiddyLife usia 8–18 tahun di Sport Center Sumarecon Bekasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest–posttest*, melibatkan 30 siswa sebagai sampel. Motor educability diukur menggunakan IOWA Brace Test yang disesuaikan dengan indikator kemampuan gerak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest adalah 19,27 dengan skor 13–29, sedangkan rata-rata posttest meningkat menjadi 22,83 dengan skor 15–37. Uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon melalui tabel *Ranks* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan nilai, yaitu 21 siswa, sementara 5 siswa mengalami penurunan dan 4 lainnya tetap. Dominasi *positive ranks* menegaskan adanya peningkatan skor motor educability setelah intervensi. Uji Wilcoxon Signed Ranks Test menghasilkan nilai $Z = -3.040$ dengan $p = 0.002$, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga membuktikan bahwa program *kids swimming* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan motor educability. Dengan demikian, latihan renang yang terstruktur terbukti mampu memberikan stimulasi sensorimotor yang efektif dan mendukung peningkatan koordinasi, keseimbangan, serta kontrol gerak anak.

Keywords: *Kids Swimming*, Koordinasi Gerak, *Motor Educability*, Pembelajaran Gerak, Renang Anak.

PENDAHULUAN

Perkembangan kemampuan gerak pada anak merupakan aspek fundamental dalam fase pertumbuhan, karena motor educability—kemampuan mempelajari gerak baru—menjadi dasar bagi penguasaan keterampilan olahraga di masa mendatang. Pada usia 8–18 tahun, anak berada pada masa perkembangan koordinasi, keseimbangan, kontrol tubuh, dan respons motorik yang optimal. Namun dalam praktiknya, masih banyak anak yang mengalami kesulitan dalam melakukan koordinasi motorik secara tepat, terutama pada cabang olahraga yang memiliki kompleksitas teknis seperti renang. Kondisi ini juga diamati pada peserta didik di Club KiddyLife Sport Center Sumarecon Bekasi, di mana sejumlah anak belum mampu melakukan pola gerak dengan baik dan kurang responsif terhadap instruksi gerakan (Qodliyah, Taufiqoh, & Wahyuni, 2021).

Renang sebagai aktivitas fisik memiliki keunikan tersendiri karena memberikan stimulasi menyeluruh pada seluruh bagian tubuh. Program latihan *kids swimming* dirancang khusus untuk anak dengan pendekatan pembelajaran yang bertahap, menyenangkan, dan sesuai perkembangan anak (Stankovi, 2023). Latihan meliputi gerakan dasar seperti meluncur, koordinasi kaki dan tangan, serta teknik dasar gaya bebas yang secara bertahap meningkatkan kemampuan koordinasi, kekuatan, keseimbangan, dan respons motorik. Stimulus sensoris dan proprioseptif yang muncul dari aktivitas renang diyakini dapat memperbaiki motor educability anak (Yin et al., 2023).

Melalui observasi awal, peneliti menemukan bahwa peningkatan kemampuan motor educability belum maksimal meskipun anak telah mengikuti latihan renang secara rutin. Hal ini menunjukkan perlunya evaluasi dan penelitian lebih mendalam mengenai efektivitas program *kids swimming* sebagai intervensi latihan (Moura, Marinho, Forte, Faíl, & Neiva,

2021). Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan sebagai dasar pengembangan program pelatihan renang yang lebih efektif dan terarah, terutama pada kelompok usia anak dan remaja.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh program *kids swimming* terhadap peningkatan motor educability pada anak usia 8–18 tahun. Secara spesifik, penelitian ini menganalisis perbedaan kemampuan motorik sebelum dan sesudah mengikuti program latihan yang terstruktur. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas latihan renang dalam meningkatkan kemampuan motorik anak.

Manfaat penelitian ini terbagi ke dalam manfaat teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya kajian tentang pembelajaran motorik dan kontribusi olahraga renang terhadap perkembangan kemampuan motorik anak (Pratt & Duncan, 2024). Secara praktis, hasil penelitian dapat dimanfaatkan oleh pelatih, instruktur renang, lembaga pelatihan olahraga, serta orang tua sebagai acuan dalam merancang program latihan yang tepat untuk mengoptimalkan perkembangan motorik anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest–Posttest*. Subjek penelitian berjumlah 30 anak yang merupakan peserta aktif *kids swimming* di Club Kiddylife Sport Center Sumarecon Bekasi. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen pengukuran motor educability menggunakan *Iowa-Brace Test* yang terdiri dari 21 item tes gerak, antara lain *One Foot Touch Head*, *Grapevine*, *Cross Hop*, *One Knee Balance*, dan gerakan lain yang mengukur koordinasi, keseimbangan, ketepatan, serta memori gerak. Setiap item dinilai menggunakan skala 0–2 (0 = tidak mampu, 1 = mulai mampu, 2 = mampu sempurna).

Program latihan *kids swimming* diberikan selama **16 sesi latihan** yang meliputi kegiatan dasar renang, seperti latihan pernapasan, meluncur, tendangan kaki, koordinasi tangan dan kaki, serta pengenalan teknik dasar gaya bebas. Pretest dilakukan sebelum intervensi dan posttest dilakukan setelah seluruh sesi latihan selesai.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas KM dan SD, serta uji Wilcoxon Signed Ranks Test karena data tidak berdistribusi normal. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan dari tabel di bawah, terlihat bahwa pada hasil *Pretest* memiliki nilai signifikasi 0,006 dan pada hasil *Posttest* memiliki nilai signifikasi 0,001, kedua kelompok memiliki Asymp. Sig kurang dari 0,05, maka kedua data kelompok tersebut berdistribusi Tidak normal. Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* Test.

Karena data berdistribusi tidak normal, maka di lanjutkan menggunakan uji statistik Non Parametrik yaitu uji *Wilcoxon*.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest* motor educability

	Test Of Normality		
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig
Nilai Pretest Motor Educability	0,894	30	0,006
Nilai Posttest Motor Educability	0,862	30	0,001

Berdasarkan *output* tabel *Ranks* di bawah ini, terlihat bahwa perbedaan skor antara *post-test* dan *pre-test* menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan yang cukup jelas pada peserta. Sebanyak 5 peserta mengalami penurunan nilai pada *post-test* dibandingkan dengan *pre-test* (*Negative Ranks*), dengan nilai mean rank 11,20 dan total rangking 56,00. Temuan ini mengindikasikan bahwa hanya sebagian kecil peserta yang memperoleh skor lebih rendah setelah diberikan perlakuan.

Sebaliknya, terdapat 21 peserta yang menunjukkan peningkatan nilai pada *post-test* dibandingkan dengan *pre-test* (*Positive Ranks*), dengan *mean rank* sebesar 14,05 dan jumlah rangking mencapai 295,00. Nilai ini jauh lebih tinggi daripada *negative ranks*, sehingga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan kemampuan setelah diberikan intervensi atau mengikuti proses pembelajaran.

Tabel 2. Hasil Uji Non Parametrik *Wilcoxon*

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pos Test - Pre Test	Negative Ranks	5 ^a	11.20	56.00
	Positive Ranks	21 ^b	14.05	295.00
	Ties	4 ^c		
	Total	30		
a. Pos Test < Pre Test				
b. Pos Test > Pre Test				
c. Pos Test = Pre Test				

Selain itu, terdapat 4 peserta yang memperoleh skor yang sama pada *post-test* dan *pre-test* (*Ties*), sehingga tidak terjadi perubahan nilai pada kelompok ini. Secara keseluruhan, dominasi jumlah *positive ranks* yang jauh lebih besar dibandingkan *negative ranks*, serta total rangking peningkatan (*sum of ranks*) yang lebih tinggi, menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan skor yang cukup signifikan pada hasil *post-test*. Temuan ini menguatkan bahwa program atau perlakuan yang diberikan kepada peserta memberikan dampak yang efektif.

Tabel 3. Test Statistics

Test Statistics ^a	
	Pos Test - Pre Test
Z	-3.040 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan motor educability setelah program *kids swimming* diberikan. Nilai rata-rata pretest adalah **19,27**, sedangkan rata-rata posttest meningkat menjadi **22,83**. Peningkatan ini menunjukkan adanya proses belajar gerak yang signifikan setelah anak mengikuti latihan renang secara terstruktur. Uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest tidak berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai **Z = -3.040** dengan **p = 0.002**, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Temuan ini membuktikan bahwa program latihan memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan kemampuan motor educability.

Dari tabel *Ranks*, terdapat 21 anak yang mengalami peningkatan nilai (positive ranks), 5 anak mengalami penurunan nilai (negative ranks), dan 4 anak tidak mengalami perubahan. Dominasi peningkatan menunjukkan bahwa program latihan efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik anak.

Pembahasan

Renang merupakan aktivitas fisik yang melibatkan hampir seluruh otot tubuh. Gerakan meluncur, koordinasi tangan–kaki, serta kontrol pernapasan meningkatkan koordinasi motorik secara sinergis (Kano et al., 2024). Hal ini sesuai dengan teori perkembangan motorik yang menyebutkan bahwa rangsangan yang berulang dan progresif dapat meningkatkan kemampuan koordinasi dan kontrol tubuh.

Latihan renang juga memberi stimulasi pada sistem saraf pusat dengan meningkatkan kemampuan anak untuk memproses instruksi motorik secara cepat dan tepat. Aktivitas renang menuntut anak untuk mengintegrasikan beberapa gerakan secara simultan, sehingga sangat efektif dalam melatih motor educability (Agung et al., 2025).

Selain itu, program *kids swimming* menggunakan pendekatan yang menyenangkan dan bertahap, sehingga anak lebih termotivasi untuk terlibat aktif dalam latihan. Motivasi yang tinggi mempercepat proses pembelajaran gerak karena anak lebih mudah memahami dan menirukan teknik yang diajarkan.

Meskipun demikian, terdapat beberapa anak yang mengalami penurunan nilai. Hal ini diduga akibat faktor-faktor eksternal seperti kurang konsentrasi, kondisi fisik yang sedang menurun, atau kecemasan saat melakukan tes motorik (Development, Systematic, Sinclair, & Roscoe, 2023). Namun jumlahnya relatif kecil sehingga tidak mengganggu kesimpulan penelitian.

Jika dibandingkan dengan hasil penelitian terdahulu, temuan ini mendukung pendapat bahwa olahraga renang mampu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kekuatan, dan ketepatan gerak pada anak. Aktivitas renang juga terbukti efektif meningkatkan respons motorik dan memori gerak anak (Sanjaya & Rediani, 2022).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperjelas bahwa *kids swimming* bukan hanya program pengenalan renang, tetapi juga berperan signifikan dalam pembentukan kemampuan motorik secara menyeluruh (Rosa Damai Yanti, 2023). Pelatih renang dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk merancang program latihan yang lebih terarah dan berorientasi pada perkembangan motorik anak.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa program *kids swimming* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motor educability pada anak usia 8–18 tahun di Club KiddyLife Sport Center Sumarecon Bekasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari pretest ke posttest, serta uji Wilcoxon Signed Ranks Test menghasilkan nilai signifikansi 0,002 ($< 0,05$), yang menegaskan bahwa latihan renang memberikan dampak nyata terhadap perkembangan kemampuan gerak anak. Dengan pelaksanaan latihan yang terstruktur, sistematis, dan dilakukan secara bertahap, anak mampu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, ketepatan gerak, serta kontrol tubuh secara keseluruhan. Oleh karena itu, program *kids swimming* direkomendasikan sebagai salah satu metode latihan efektif dalam pembinaan motorik anak dan dapat diterapkan secara berkelanjutan di lembaga pelatihan renang maupun sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian penelitian ini. Terima kasih kepada para pelatih dan pengelola Club KiddyLife Sport Center Sumarecon Bekasi yang telah memberikan izin serta fasilitas

selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada seluruh siswa peserta *kids swimming* yang telah berpartisipasi dengan penuh antusias. Tidak lupa, peneliti menyampaikan apresiasi kepada dosen pembimbing serta seluruh pihak di Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Singaperbangsa Karawang yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan motivasi hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik pembelajaran motorik anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, G., Komang, A., Natasya, A., Negara, S., Ayu, K., Dewi, K., ... Harmajudha, M. C. (2025). *EKSTRAKURIKULER DI SDK MARSUDIRINI keberhasilan anak dalam mengikuti aktivitas olahraga, pembelajaran, maupun kehidupan signifikan terhadap perkembangan motorik anak. Renang melibatkan hampir seluruh kelompok berkontribusi terhadap perkembangan motorik dan psikologis anak. Dewi dan Ilmy (2021) efektif, mendukung aspek keseimbangan emosional selain fisik. Sementara itu, Dewi et al. pembelajaran teknik dasar. Pelatihan yang terarah juga terbukti meningkatkan daya ledak dan SDK Marsudirini di Kabupaten Jembrana merupakan salah satu sekolah dasar swasta yang 42 orang peserta didik usia dini yang duduk di kelas 1 dan 2 SD, dan dilakukan secara rutin.* 6(5), 8458–8465.
- Aisyah, S., Muhtar, T., & Yudiana, Y. (2020). *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School The Effect of Training Method and Educability on Karate - Kata Skill.* 4(229), 29–34.
- Belajar, H., & Gaya, R. (2023). *B RAVO ' S Pengaruh Metode Part And Whole Drill Jarak Pendek Terhadap.* 11(2019), 231–239.
- Development, S., Systematic, Y. A., Sinclair, L., & Roscoe, C. M. P. (2023). *The Impact of Swimming on Fundamental Movement Literature Review.*
- Fikri, S. A., Masrun, M., Mardesia, P., & Sari, D. P. (2025). Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas. *Jurnal Gladiator.* Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltidor/article/view/1996>
- Ilmiah, J., Education, M., Syahrial, D., Sudijandoko, A., Priambodo, A., Ilmiah, J., & Education, M. (2020). *Pengaruh Permainan Kecil Berdasarkan Tingkat Motor Educability Terhadap Motivasi Dan Keterampilan Passing Permainan Futsal.* 6(1), 195–203.
- Journal, I., Activity, P., Guru, P., Dalam, P., Media, M., Pjok, P., ... Bulukumba, K. (2024). *Indonesian Journal of Physical Activity PROBLEMATIKA GURU PENJASKES DALAM MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN PJOK DI SD KECAMATAN HERLANG KABUPATEN BULUKUMBA.* 4(2), 197–208.
- Kano, H., Ebara, T., Matsuki, T., Tamada, H., Yamada, Y., & Kato, S. (2024). Effect of swimming initiation period and continuation frequency on motor competence development in children aged up to 3 years : the Japan environment and children ' s study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation,* 9. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00980-9>
- Moura, O. M., Marinho, D. A., Forte, P., Faíl, L. B., & Neiva, H. P. (2021). *School-based swimming lessons enhance specific skills and motor coordination in children : the comparison between two interventions.* 17(X), 367–374.
- Munir, A., Zahed, A., Qurtubi, A., & Wahyudir, A. N. (2022). *Peningkatan Hasil Belajar Passing Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Dasar Dengan Metode Sport For Develpoment.* 7(2), 119–129.
- Panji, N. W., Pendidikan, P., Ilmu, F., Pendidikan, U., Pemuda, M., Gomong, N. A., ... Connor, O. (2020). Available online at : <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik> Permalink

- / DOI: <https://doi.org/10.21009/GJIK.111.04> Pengaruh Metode Mengajar Dan Motor Educability Terhadap Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu mempelajari koordinasi gerakan penulis tertarik untuk melakukan. 11(01), 46–59.
- Pattimura, U., & Penjaskesrek, P. S. (2024). Hubungan Fleksibilitas Togok Dengan Kemampuan Renang Gaya Kupu- Kupu 25 Meter Pada Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Pattimura Ambon Rahmad Hadi. 10(15), 789–798.
- Pratt, N. A., & Duncan, M. J. (2024). *The Effects of a 6-Week Swimming Intervention on Gross Motor Development in Primary School Children.*
- Qodliyah, A. W., Taufiqoh, S., & Wahyuni, S. (2021). *Jur n al K e p e r a w a t a n M u h a m m a d i y a h.* 6(1), 105–110.
- Rosa Damai Yanti, E. supriatna. (2023). *Identifikasi Kemampuan Motor Educability Siswa Sekolah Dasar.* 10, 107–119.
- Ruman, R., Pratama, R., & Khakim, K. (2022). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Mata Kuliah Renang. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa* Retrieved from <https://prin.or.id/index.php/cendikia/article/view/2914>
- Sanjaya, P. M. D., & Rediani, N. N. (2022). Pembelajaran berbantuan video model latihan renang gaya bebas terhadap penguasaan gaya bebas dan kecepatan renang siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan* Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJL/article/view/50248>
- Sembiring, H., Wiyaka, I., Medan, U. N., Utara, S., Olahraga, J., & Indonesia, K. (2021). *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia.* 1, 75–83.
- Stankovi, D. (2023). *Motor Coordination in Children : A Comparison between Children Engaged in Multisport Activities and Swimming.*
- Surakarta, U. M. (2025). 1 , 2 , 3. 8(Ii), 332–342.
- Syahrial, D., & Noveadi, D. (2024). Dampak Permainan Kecil dengan Tingkat Motor Educability Terhadap Keterampilan Passing Permainan Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler. 01(01), 1–18.
- Through, O. S., & Training, C. (2024). *MENINGKATKAN PERCAYA DIRI ATLET INTELEKTUAL RENDAH PADA CABANG OLAHRAGA OPEN-SKILL MELALUI LATIHAN.* 6(2), 84–97.
- Yin, X., Zhu, R., Shi, X., Cai, G., Jing, C., & Pan, Q. (2023). *The effect of rhythm training on the motor coordination abilities of 8 – 12-year-old freestyle swimmers.* 1–18. <https://doi.org/10.7717/peerj.15667>