

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak usia sekolah dasar, yaitu rentang usia 6-12 tahun, merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan individu. Pada periode ini, anak mengalami pertumbuhan fisik yang stabil dan perkembangan motorik yang semakin matang. Mereka mulai menguasai keterampilan gerak dasar, seperti berlari, melompat, melempar, maupun berenang. Di sisi lain, kemampuan kognitif anak pada usia sekolah dasar juga berkembang pesat. Mereka sudah mampu memahami instruksi, berpikir logis, dan menghubungkan sebab-akibat, sehingga lebih mudah menerima pembelajaran yang bersifat praktis maupun teoritis (Santrock, 2014).

Renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang dilakukan dengan menggerakkan seluruh anggota tubuh di permukaan atau di bawah air. Aktivitas ini dikenal sebagai keterampilan hidup (life skill) sekaligus olahraga prestasi yang memberikan manfaat menyeluruh bagi perkembangan fisik, mental, dan sosial. Dalam konteks pendidikan jasmani, renang dipandang penting untuk pembelajaran keterampilan gerak, kesehatan, dan pembentukan karakter (Arikunto, 2013). Secara fisik, renang melibatkan hampir seluruh otot tubuh dan mampu meningkatkan daya tahan jantung-paru (*cardiorespiratory endurance*), kekuatan otot (*muscular strength*), kelenturan (*flexibility*), serta koordinasi motorik (Bompa & Haff, 2009). Selain itu, renang relatif aman dari risiko cedera benturan keras, sehingga cocok untuk anak dalam tahap pertumbuhan. Berdasarkan kurikulum Merdeka alokasi Pendidikan jasmani di jenjang SD

Adalah 4 jam Pelajaran. Yang terbagi menjadi 3 jam Pelajaran untuk intrakulikuler dan 1 jam Pelajaran untuk kegiatan kokulikuler

Dalam konteks pendidikan jasmani, renang dipandang sebagai bagian penting dari pembelajaran keterampilan gerak, kesehatan, serta pembentukan karakter. Dari segi fisik, renang melibatkan hampir seluruh otot tubuh, terutama otot lengan, kaki, bahu, punggung, dan perut. Di usia kelas IV, anak-anak berada pada tahap perkembangan yang sangat kritis. Secara kognitif, mereka mulai memahami aturan; secara emosional, mereka membentuk rasa percaya diri; dan secara motorik, mereka sensitif terhadap lingkungan baru (Papalia, 2012). Oleh karena itu, pembelajaran renang tidak hanya mengajarkan teknik dasar, tetapi juga membentuk karakter, daya tahan emosional, dan keberanian. Pada konteks ini, pendidikan renang tidak sekadar mengajarkan teknik dasar seperti gaya bebas, mengapung, atau menggerakkan kaki, tetapi justru menciptakan pembentukan karakter, daya tahan emosional, dan penguatan keberanian.

Namun, kenyataannya banyak siswa kelas IV, termasuk di SD Negeri 060971, mengalami ketakutan berlebihan terhadap air saat pertama kali memasuki kolam renang. Ketakutan ini dapat berasal dari:

1. **Faktor internal:** Ketakutan yang berasal dari diri sendiri, seperti kekhawatiran akan terjatuh dari tepi kolam atau merasa cemas saat berenang, merupakan hambatan psikologis yang memengaruhi kemampuan belajar berenang (Sriningsih et al., 2022).
2. **Faktor eksternal:** Kondisi lingkungan, seperti fasilitas kolam yang kurang lengkap, kolam ramai pengunjung, serta kurangnya dukungan motivasi dari lingkungan sekitar (A. K. Dewi & Raharjo, 2021)

Faktor-faktor tersebut memengaruhi kesiapan mental siswa dan sering mengakibatkan penundaan atau penolakan untuk masuk ke air, bahkan menangis saat sesi dimulai. Hal ini menghambat proses belajar teknik renang serta menurunkan rasa percaya diri dan motivasi belajar jangka panjang. Faktor-faktor ini secara langsung mempengaruhi kesiapan mental siswa untuk memulai pembelajaran. Sebagai akibatnya, banyak anak yang enggan memasuki air, menundanya terus-menerus, bahkan menangis saat sesi dimulai. Hal ini tidak hanya menghambat proses belajar teknik renang, tetapi juga dapat mengurangi rasa percaya diri dan motivasi belajar jangka panjang.

Menumbuhkan kebangkitan melalui permainan, dalam konteks pendidikan anak usia dini, pendekatan pembelajaran yang paling efektif adalah yang menghargai sifat alami anak bermain dan bereksplorasi. Di sinilah *Play-Based Learning* menjadi solusi yang jauh lebih sesuai dibandingkan metode konvensional yang terlalu struktural dan terfokus pada hasil dan keterampilan teknis (Agustin et al., 2025).

Play-Based Learning adalah pendekatan yang menempatkan permainan sebagai inti dari proses pembelajaran, dengan memanfaatkan rasa ingin tahu, imajinasi, dan keinginan untuk mengeksplorasi sebagai pendorong utama (Rizwan et al., 2025).

Penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Play-Based Learning* di Sekolah Dasar (SD) mampu meningkatkan motivasi belajar siswa, keterlibatan aktif di kelas, serta perkembangan kognitif, sosial, dan emosional secara signifikan dibandingkan metode pembelajaran tradisional (Yang & Charubusp, 2023).

Dalam konteks renang pemula, *Play-Based Learning* dapat diterapkan melalui berbagai permainan kreatif yang disesuaikan dengan tahap perkembangan anak. Misalnya: Perahu motor, Berburu Harta Karun, Permainan lampu lalu lintas, Turtle and starfish, Permainan hiu dan ikan kecil, Permainan Tongkat Ajaib, Permainan cincin estafet, Permainan seimbangan bola, Permainan secret trik, Lomba putri duyung dan putra duyung, Permainan Sentuh Beku, permainan Estafet Board.

Keberanian dalam pembelajaran renang bukan sekadar tidak takut, tetapi kemampuan mengambil risiko kecil secara sadar di lingkungan menantang dengan keyakinan mampu menghadapinya (Suhadi & Sari, 2022). Dalam penelitian tersebut di temukan bahwa siswa yang diajarkan dengan metode *play Based Learning* dalam aktivitas olahraga menunjukkan peningkatan 43% dalam tingkat rasa percaya diri dan kepercayaan diri dalam menghadapi situasi baru, dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan metode ekspositori. Studi lain yang dilakukan oleh (A. K. Dewi & Raharjo, 2021).menemukan tentang pendidikan olahraga di SD juga menyatakan bahwa anak-anak yang belajar melalui permainan mengalami penurunan kecemasan terhadap air hingga 60% dalam waktu 6 minggu saja. Dengan demikian, pendekatan *Play Based Learning* bukan hanya metode mengajar yang menyenangkan, tetapi juga intervensi psikologis yang efektif dalam mengurangi rasa takut dan membentuk identitas “saya bisa” pada anak pemula Melalui permainan ini, anak tidak merasa “ditekan” untuk belajar teknik, tetapi justru merasa diundang untuk menyelami pengalaman, dan dalam prosesnya, keberanian mereka berkembang secara alami. Tidak ada tekanan untuk "harus bisa", hanya keinginan untuk "bermain dan

mencoba". Umpan balik dari guru juga bersifat positif dan penuh dorongan: "Wah, kamu sudah berhasil menyelam sampai bawah! Luar biasa!". Pentingnya Keberanian dalam Pembelajaran Renang, keberanian dalam konteks ini bukan sekadar tidak takut, melainkan kemampuan untuk mengambil risiko kecil secara sadar dalam lingkungan yang menantang, dengan keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapinya. Pada anak-anak kelas IV, keberanian ini sangat penting, karena membentuk fondasi psikologis utama bagi kemandirian, rasa percaya diri, dan kemampuan menghadapi tantangan di masa depan baik dalam olahraga maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan observasi di SD Negeri 060971, sekitar 65% siswa kelas IV mampu memasuki air tanpa bantuan, sedangkan 35% masih menunjukkan kecemasan signifikan. Hal ini menunjukkan perlunya strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan keberanian dan partisipasi aktif anak. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas *Play Based Learning* dalam:

- Membangkitkan minat belajar renang secara alami melalui permainan.
- Menurunkan tingkat kecemasan terhadap air.
- Meningkatkan keberanian siswa secara konsisten dalam konteks pembelajaran renang.

Jika berhasil, metode ini dapat menjadi model pembelajaran renang yang dapat diadopsi di sekolah-sekolah lain, bukan hanya di tingkat SD, tetapi juga dalam program olahraga dasar untuk anak usia 6–12 tahun. "*Anak-anak tidak belajar karena diminta. Anak-anak belajar karena ingin, karena ingin tahu, karena ingin bermain.*" – (Harding, 2023) *Neuroscience of Play in Early Education*

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam pembelajaran renang pada peserta didik sekolah dasar, khususnya pemula, yaitu:

1. Banyak peserta didik sekolah dasar yang masih menunjukkan rasa takut, cemas, dan ragu-ragu ketika berhadapan dengan air sehingga menghambat kelancaran proses pembelajaran renang.
2. Faktor psikologis seperti rasa takut tenggelam, kurangnya rasa percaya diri, serta belum terbiasa dengan lingkungan air menyebabkan anak kesulitan mengikuti latihan dengan optimal. (Suhadi & Sari, 2022)
3. Metode pembelajaran renang yang cenderung monoton, kaku, dan hanya berorientasi pada teknik seringkali kurang menarik bagi anak usia sekolah dasar.
4. Pendekatan play-based learning dipandang sebagai alternatif yang tepat untuk membantu anak belajar renang dalam suasana gembira dan rileks, tetapi sejauh mana efektivitasnya dalam meningkatkan keberanian anak usia sekolah dasar, khususnya siswa kelas IV, masih perlu diteliti lebih lanjut. (Suhadi & Sari, 2022).

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan tidak meluas, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi sebagai berikut:

1. Subjek penelitian dibatasi pada atlet renang pemula yang duduk di bangku sekolah dasar (kelas IV) yang memiliki rasa takut didalam air berdasarkan kuisioner yang bagikan.

2. Fokus penelitian hanya pada pengaruh penerapan pendekatan play based learning dalam proses pembelajaran renang, tidak membahas metode pembelajaran lain.
3. Variabel terikat (dependen) yang diteliti adalah keberanian atlet renang pemula dalam menghadapi aktivitas di air, seperti masuk ke kolam, mencoba gaya dasar, dan mengikuti instruksi pelatih.
4. Variabel bebas (independen) adalah pendekatan play based learning yang diterapkan dalam bentuk permainan-permainan sederhana yang mendukung penguasaan keterampilan renang dasar.
5. Aspek keberanian yang diteliti meliputi keberanian menghadapi air, keberanian mencoba gerakan baru, serta keberanian mengikuti latihan tanpa rasa takut berlebihan.
6. Penelitian ini dibatasi pada pengukuran sebelum dan sesudah penerapan play based learning, sehingga tidak mencakup pengaruh jangka panjang atau variabel lain di luar perlakuan penelitian.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang ada dalam penelitian ini maka perumusan masalah merupakan hal penting yang harus dirumuskan agar tercapainya keberhasilan suatu penelitian yang dilakukan. Jadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana pengaruh Pendekatan *Play Based Learning* Terhadap keberanian atlet renang pemula di kelas IV Sekolah Dasar Negeri 060971

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan Masalah yang telah di rumuskan maka penelitian ini bertujuan untuk : Mengetahui pengaruh pendekatan *Play Based Learning*

Terhadap keberanian atlet renang pemula di kelad IV Sekolah Dasar Negeri
060971

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian yang dilakukan ini adalah :

1. Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga terkait penerapan pendekatan *Play Based Learning* (Arikunto, 2013)
2. Menambah referensi kajian mengenai strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan keberanian siswa dalam olahraga renang.
3. Bagi Guru/Pelatih: Menjadi acuan dalam menerapkan pendekatan pembelajaran yang lebih menyenangkan, sehingga mampu meningkatkan keberanian dan motivasi siswa dalam belajar renang.