

Assistance for the Introduction of Aquatic Sports through Swimkids in Early Childhood

Puspodari¹, Septyaning Lusianti², M. Anis Zawawi³, Mokhammad Firdaus⁴, Rendhitya Prima Putra⁵, Nur Ahmad Muharram⁶, Reo Prasetyo Herpandika⁷, Wing Prasetya Kurniawan⁸, Irwan Setiawan⁹, Rizal Agus Sebastian¹⁰

Universitas Nisantara PGRI Kediri
Email: puspodari@unpkediri.ac.id

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v4i2.2865>

Abstract: *Water activities (special swimming for those who are proficient) have many benefits. Can be compared, children learn to walk on the floor with children learning to swim directly. The different is that one is on the floor and the other is in the water. Children who learn to walk on the floor only a few motor muscles that move. While swimming all the motor muscles move. This means that children who learn to swim from a young age certainly have better motor skill. Physical improvement is more advanced in children who do not swim. Apart from being physical, swimming also stimulates more active hormone, such as the hormone adrenaline. So that the end result, the level of intelligence can also be high. In development countries preschool aquatic sports programs are more focused. Introducing motor development aspect for basic swimming skills. Children are not taught to survive independently in the water and enjoy the activities they do. Swimming skill can be acquired more readily at the age of 5 years. Although some children younger than 4 years require longer introduction to learn swimming skill. Physically the child will succeed in doing swimming movements after the muscle fibers and nerves are mature. The purpose of this community service activity is to share experiences in water activities for children from an early age, that is, between the ages of 1 – 4 years it will be better for children to learn quickly, and avoid the possibility of having an accident drowning in a pool. Through mentoring activities for the introduction of aquatic sports through swimkids in early childhood at the Sumber Alam Dawung Kediri swimming pool, it is hoped that it will be able to improve the quality of physical and mental health of young children, especially in the Kediri environment.*

Keyword: *Aquatic; Swimkids; Early Childhood*

Pendahuluan

Pembinaan olahraga sebaiknya dimulai sejak usia dini, berkesinambungan, dan sebaiknya mempertimbangkan kondisi anak atau disesuaikan dengan dunia anak. Anak usia dini adalah individu yang unik dengan ciri khas tersendiri sesuai dengan tahapan usianya sehingga pada usia ini merupakan masa keemasan karena stimulasi seluruh aspek memiliki peran penting (Rubiyanto, 2014). Akuatik (aktivitas air) adalah suatu kegiatan fisik dengan menggunakan media air seperti kolam renang, pantai, sungai danau atau simulator lainnya (Anne, Lutfi, 2019). Salah satu jenis olahraga yang dapat dijadikan dalam olahraga rekreasi dan olahraga masyarakat adalah olahraga akuatik seperti berenang. Renang dianggap sebagai olahraga yang paling menyehatkan, karena dalam olahraga ini

hampir seluruh otot tubuh bergerak dan berkembang dengan mengkoordinasikan kekuatan perenang. Renang merupakan cabang olahraga yang populer dan dapat diajarkan mulai anak-anak, dewasa bahkan bayi dengan usia beberapa bulan dapat dikenalkan berenang. Renang memiliki manfaat yang sangat banyak, terutama apabila dilakukan dengan bimbingan dan arahan seorang pelatih. Aktifitas renang dan pembelajaran akuatik mampu memberikan manfaat meningkatkan kemampuan motorik seseorang (Rocha, Marinho, Nandang, 2018). Pembelajaran akuatik seperti berenang dapat memberikan peningkatan kemampuan interpersonal anak, dan menumbuhkan kepercayaan diri mereka (Sari, 2014).

Sentuhan-sentuhan fisik dan psikis dari lingkungan hidup anak-anak mampu membuat sebuah perkembangan karakteristik anak usia dini. Seperti pernyataan bagian terbesar yang memiliki pengaruh besar pada perilaku anak adalah lingkungannya (Geldard, K & Geldard, G, 2012). Pembentukan karakter anak usia dini dapat dilakukan dengan olahraga renang. Media pembelajaran keamanan didalam air mampu melatih kemampuan sosial anak (Alaniz, Rosenberg, Beard, R, 2017). 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. Jika pengenalan air di lingkungan kolam kecil 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. Sehingga bukan asal bisa berenang tapi sudah diarahkan renang gaya tertentu, misalnya gaya bebas dan gaya dada.

Melalui aktivitas air atau berenang, anak-anak akan lebih mudah menguasai keterampilan renang apabila pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya mereka sudah siap, memiliki motivasi, umpan balik yang positif dari instruktur/pelatih, dan bila pengalaman akuatiknya menyenangkan. Memperkenalkan aktivitas akuatik mampu membuat mereka senang dengan aktivitas air, berani mengambil resiko, dan melatih mereka semakin mahir berenang (Susanto, 2014). Meningkatnya perkembangan tubuh seperti berat badan dan tinggi badan, dapat menunjang anak mengembangkan keterampilan fisiknya, dan mempelajari kondisi lingkungan tanpa bantuan orang tua (Susanto Ermawan, 2012). Jika anak-anak sudah mampu dalam program aktivitas air, dalam diri mereka akan tumbuh sikap *preventive* terhadap resiko tenggelam. Pengenalan aktivitas air adalah suatu bentuk latihan dasar sebelum diajarkan masing-masing gaya renang. Hal ini dianggap penting karena pada

usia tersebut tumbuh kembang motoric dan intelegensi seorang anak mampu berkembang secara cepat (Sujiono, 2013). Dalam aktivitas pembelajaran akuatik memerlukan pengawasan yang baik dari pendamping atau pelatih yang professional agar anak mersa aman saat mengenal air. 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. Dalam upaya meningkatkan tumbuh kembang anak maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Pendampingan, pengenalan olahraga aquatic melalui swimkid pada anak usia dini".

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan bersama komunitas kolam renang di kota Kediri. Partisipan dalam kegiatan ini berjumlah 15 anak usia 3-5 tahun. Kegiatan "Pendampingan pengenalan olahraga aquatic melalui swimkids pada anak usia dini di kota Kediri tahun 2022" diawali dengan melakukan pretest sebagai tolak ukur bagaimana cara anak mengenal olahraga akuatik pada usia dini yang berada dilingkungan kota Kediri. Sebagai tahap lanjutan, tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat memberikan edukasi mengenalkan olahraga aquatic pada anak usia dini melalui swimkids . Peserta hadir sebanyak 20 anak usia dini, setting lokasi sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang diperlukan untuk edukasi untuk anak-anak usia dini. Anak-anak usia dini kisaran 3-4 tahun mengikuti rangkaian kegiatan sesuai jadwal dan dapat mengikuti kegiatan pendampingan pengenalan olahraga aquatic melalui swimkid dikolam renang yang telah disediakan. Pengenalan dasar-dasar olahraga aquatik dilakukan bersama-sama dengan instruktur/pelatih yang berkompeten dibidang aquatic. Selanjutnya dilakukan survey kepuasan berdasarkan pengalaman belajar mereka.

Hasil dan Diskusi

Dampak kegiatan pendampingan pengenalan olahraga air melalui swimkids pada anak usia dini ini diantaranya perkembangan otot anak semakin terlatih menjadi lebih kuat dan tingkat kepercayaan anak-anak juga terlihat meningkat ketika mereka mampu menunjukkan gaya berenang meskipun dengan gaya yang sederhana. Melalui pengenalan olahraga air dengan swimkids, anak-anak merasa tidak takut berada di air. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mendapatkan sambutan yang sangat positif dari peserta dan wali murid dikarenakan program ini sesuai dengan kebutuhan

perkembangan anak-anak dan bila pengalaman akuatikinya menyenangkan sehingga anak-anak sudah mampu dalam program aktivitas air, dalam diri mereka akan tumbuh sikap *preventive* terhadap resiko tenggelam. Pendampingan ini diikuti oleh para anak-anak usia dini dilingkungan kota Kediri yang berpartisipasi secara aktif dalam mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh club-club olahraga renang dikota Kediri . Suasana pendampingan ini dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Suasana pendampingan



Gambar 2. Apresiasi bagi peserta swimkid

Seluruh peserta pendampingan memiliki motivasi yang tinggi yaitu dengan sangat antusiasnya mereka dalam kegiatan pendampingan. Hal tersebut mengindikasikan bahwa adanya motivasi yang tinggi pada para peserta pendampingan dan kesadaran orangtua tentang pentingnya memantau perkembangan motorik anak usia dini. Sesuai hasil pendampingan ini, peserta memberikan kesan yang positif dan berharap mereka dapat mengikuti pendampingan berikutnya yang di adakan guna meningkatkan sumber daya manusia dalam menunjang prestasi olahraga.

Peningkatan kemampuan motorik anak di tunjukkan dengan keberhasilan dan peningkatan keberanian pada anak-anak. Dalam melakukan gerak didalam air seperti mengapung, meluncur dan lain-lain.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa hampir secara keseluruhan anak memiliki minat yang tinggi dalam belajar akuatik melalui pendampingan swimkid hal ini ditunjukkan dari hasil akhir mereka lebih memiliki keberanian berada di kolam renang. Anak-anak dapat berinteraksi dengan air, dan teman-teman sebayanya yang lain. Seiring dengan pernyataan beberapa ahli bahwa lingkungan menjadi salah satu faktor yang memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan anak (Masdudi, 2016). Tingkat ketercapaian program kegiatan penelitian pengabdian kepada masyarakat ini dianggap berhasil berdasarkan Peningkatan kemampuan motorik anak di tunjukkan dengan keberhasilan dan peningkatan keberanian pada anak-anak dalam melakukan gerak didalam air seperti mengapung, meluncur dan lain-lain. Hal ini menjadi wadah peningkatan motorik anak yang pada akhirnya akan berdampak pada perbaikan mutu prestasi di masa depan. Sehingga dengan adanya program pendampingan ini, para orang tua merasa sangat terbantu untuk mengarahkan anak-anaknya untuk menjadi anak-anak yang lebih bugar dan produktif.

Daftar Referensi

- Alaniz, M. L., Rosenberg, S. S., Beard, N. R., & Rosario, E.R (2017). The Effectiveness of Aquatic Group Therapy for Improving Water Safety and Social Interactions in Children with Autism Spectrum Disorder: A Pilot Program. *Journal of Autism and Developmental Disorder*, 47 (12), 4006-4017.
- Geldard, K. & Geldard, D. (2012). *Konseling Anak-anak*. Jakarta : Indeks
- Hafina Anne, Nur Lutfi, Rusmana Nandang (2019). Aquatic Learning Approach for Improving Childhood Basic Attitude. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. JPJO 4 (1) (2019) 86-91
- Masdudi, M (2016). Karakteristik Perkembangan Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 1 (2), 1-26.
- Rubiyanto (2014). Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vo;.3, No. 1, Juni 2014.
- Rocha, H. A., Marinho, D.A., Garrido, N. D., Morgado, L.S., & Costa, A. M (2018). The Acquisition of aquatic skills in preschool children : Deep versus shallow water swimming lessons. *Motricidade*, 14 (1), 66-72.
- Sari, M. (2014). Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Melalui Kegiatan Bermain Air. *Jurnal Pendidikan*

Anak Usia Dini, 8 (1), 373-382.

Sujiono, Y. (2013). Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini. Jakarta : PT Indeks.

Susanto, E. (2012). Model pembelajaran Akuatik Siswa Prasekolah. Journal Of Physical Education And Sport. JPES 1 (1) (2012).

Susanto, E. (2014). Pembelajaran Akuatik Prasekolah : Mengenalkan Olahraga Air Sejak Dini. Yogyakarta : UNY Press.