



Pengaruh Renang Gaya Bebas Dan Gaya Katak Terhadap Motorik Kasar Anak Usia 6-7 Tahun Di Myu Swimming Club

Priscilla Oktavia Ariani^{1a}, Bertika Kusuma Prastiwi^{1b}, Danang Aji Setyawan^{1c}

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang

E-mail: viao3341@gmail.com^a, bertikakusuma@gmail.com^b, danangajisetawan@upgris.ac.id^c

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i1.5088>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh renang gaya bebas dan gaya dada terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 6-7 tahun di Myu Swimming Club, serta mengidentifikasi gaya mana yang memberikan dampak lebih besar. Metode yang digunakan adalah desain eksperimental dengan *pre-test* dan *post-test*, yang melibatkan 24 anak yang dibagi menjadi dua kelompok. Hasil uji-t sampel berpasangan menunjukkan bahwa kedua gaya renang secara signifikan meningkatkan kemampuan motorik kasar, termasuk lari cepat, kelincahan, keseimbangan, dan melempar bola. Namun, analisis uji-t sampel independen menunjukkan bahwa gaya bebas memiliki dampak yang lebih besar dibandingkan dengan gaya dada. Temuan ini menunjukkan bahwa program renang dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak-anak, dengan gaya bebas menjadi pilihan yang lebih unggul. Kesimpulan ini memberikan wawasan bagi orang tua dan pelatih dalam memilih teknik renang yang sesuai untuk perkembangan anak.

Kata Kunci: Renang; Gaya Bebas; Gaya Dada; Keterampilan Motorik Kasar; Anak Usia 6-7 Tahun; Myu Swimming Club

Correspondence author: Priscilla Oktavia Ariani, Universitas PGRI Semarang, Indonesia, viao3341@gmail.com



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya perkembangan motorik kasar pada anak usia dini, yang merupakan tahap kritis dalam perkembangan mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik, terutama renang, memiliki dampak positif terhadap perkembangan motorik kasar anak (Rahman & Khadijah, 2023). Menurut Iksan et al. (2024), kegiatan berenang melibatkan banyak bagian tubuh dan berbagai gerakan yang membantu menguatkan otot dan merangsang saraf pada tubuh anak. Dalam konteks ini, penelitian ini berfokus pada pengaruh renang gaya bebas dan gaya katak terhadap motorik kasar anak usia 6-7 tahun di Myu Swimming Club.

Urgensi penelitian ini juga didasarkan pada observasi bahwa meskipun ada manfaat yang sudah dikenal dari aktivitas renang, belum ada studi khusus yang mengeksplorasi pengaruh dua

gaya renang ini terhadap perkembangan motorik kasar pada anak usia dini di klub tersebut. Sebuah studi yang lebih mendalam diperlukan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana kedua gaya renang ini dapat mempengaruhi kemampuan motorik kasar anak. Wulansari et al. (2024) mengemukakan bahwa anak-anak yang berpartisipasi dalam kegiatan renang menunjukkan peningkatan signifikan dalam koordinasi dan keseimbangan.

Peneliti terdahulu telah mengungkapkan berbagai manfaat renang bagi perkembangan anak. Misalnya, penelitian oleh Wahyuni & Azizah (2020) menunjukkan bahwa kegiatan di dalam air dapat mengembangkan aspek motorik anak secara optimal. Namun, penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu karena fokus pada perbandingan efektivitas antara renang gaya bebas dan gaya katak. Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis komparatif dua gaya renang



tersebut terhadap motorik kasar anak usia 6-7 tahun.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh renang gaya bebas dan gaya katak terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 6-7 tahun di Myu Swimming Club (Kiranida, 2019). Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan informasi yang bermanfaat bagi pengelola klub renang, orang tua, dan pelatih dalam merancang program pelatihan yang lebih efektif. Hasil temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan metode pendidikan anak usia dini, khususnya dalam konteks pengembangan kemampuan motorik kasar melalui olahraga renang (Rahman & Khadijah, 2023).

METODE

Desain penelitian yang diterapkan adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Renggo, 2022). Penelitian dilakukan di Myu Swimming Club dengan populasi anak-anak usia 6-7 tahun, di mana sampel diambil secara purposive sampling

dengan kriteria tertentu (Suriani et al., 2023). Teknik pengukuran data menggunakan tes motorik kasar yang meliputi tes lari cepat 30 meter, tes shuttle run 4 x 10 meter, tes keseimbangan, dan tes koordinasi tangan-mata (Makbul, 2021). Analisis data dilakukan dengan uji-t berpasangan menggunakan aplikasi SPSS (Purba et al., 2021).

Proses pengumpulan data dimulai dengan tes awal (pre-test) diikuti oleh perlakuan (treatment) yang dilakukan sebanyak 12 kali dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok A dengan treatment gaya Bebas, kelompok B menggunakan gaya Dada, kemudian diakhiri dengan tes akhir (post-test). Pengambilan sampel dilakukan secara purposive berdasarkan syarat tertentu seperti usia, Jenis kelamin, kemampuan renang, dan keinginan partisipasi. Teknik analisis data melibatkan beberapa langkah, yaitu uji deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Validitas dan reliabilitas instrumen pengukuran diuji untuk memastikan hasil penelitian yang akurat dan dapat dipercaya (Darma, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Gaya Renang		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Pre Test Lari Cepat 30 meter	Gaya Bebas	0,932	6	0,597
	Gaya Katak	0,952	6	0,756
Post Test Lari Cepat 30 meter	Gaya Bebas	0,916	6	0,480
	Gaya Katak	0,928	6	0,568
Pre Test Shuttle Run 4 x 10 meter	Gaya Bebas	0,935	6	0,616
	Gaya Katak	0,905	6	0,406
Post Test Shuttle Run 4 x 10 meter	Gaya Bebas	0,972	6	0,908
	Gaya Katak	0,914	6	0,463
Pre Test Strok stand positional balance	Gaya Bebas	0,936	6	0,630
	Gaya Katak	0,942	6	0,677
Post Test Strok stand positional balance	Gaya Bebas	0,934	6	0,612
	Gaya Katak	0,932	6	0,594
Pre Test Lempar tangkap bola	Gaya Bebas	0,880	6	0,269
	Gaya Katak	0,892	6	0,329
Post Test Lempar tangkap bola	Gaya Bebas	0,912	6	0,453
	Gaya Katak	0,793	6	0,051

Hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa semua nilai

signifikansi (Sig.) untuk pre-test dan post-test pada berbagai instrumen, baik untuk gaya bebas



maupun gaya katak, berada di atas 0,05. Ini berarti bahwa data distribusi normal, sehingga memenuhi asumsi untuk melanjutkan analisis dengan uji parametrik. Dengan demikian, penelitian ini dapat dilanjutkan dengan uji paired

sample t-test untuk membandingkan perbedaan data pre dan post dan independent sample t-test untuk membandingkan perbedaan antara dua gaya berbeda menggunakan nilai selisih antara data pre dan post tiap instrumen nya.

Hasil Uji Homogenitas

Tabel 2. Hasil uji Homogenitas

Instrumen		Levene Statistic	Sig.
Tes lari cepat 30 meter	Based on Mean	3,217	0,103
	Based on Median	1,864	0,202
	Based on Median and with adjusted df	1,864	0,219
	Based on trimmed mean	2,875	0,121
Tes shuttle run 4 x 10 meter	Based on Mean	6,956	0,025
	Based on Median	3,882	0,077
	Based on Median and with adjusted df	3,882	0,106
	Based on trimmed mean	6,045	0,034
Strok stand positional balance	Based on Mean	1,335	0,275
	Based on Median	0,291	0,601
	Based on Median and with adjusted df	0,291	0,606
	Based on trimmed mean	1,073	0,325
Lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok	Based on Mean	0,255	0,624
	Based on Median	0,025	0,877
	Based on Median and with adjusted df	0,025	0,878
	Based on trimmed mean	0,163	0,695

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa semua instrumen, berdasarkan nilai mean, memiliki signifikansi lebih besar dari 0,05, yang

mengindikasikan bahwa varians antar kelompok adalah homogen untuk keempat instrumen yang diuji.

Hasil Uji Deskriptif

Tabel 3. Hasil Uji Deskriptif Data Pre Post Setiap Gaya

Data	Mean	Std. Deviation
Pre Test Lari Cepat 30 meter	8,56	1,893
Post Test Lari Cepat 30 meter	7,20	2,265
Pre Test Shuttle Run 4 x 10 meter	25,41	6,424
Post Test Shuttle Run 4 x 10 meter	23,44	5,082
Pre Test Strok stand positional balance	6,24	0,558
Post Test Strok stand positional balance	7,56	1,292
Pre Test Lempar tangkap bola	7,17	3,713
Post Test Lempar tangkap bola	10,75	4,003

1. Pre Test dan Post Test Lari Cepat 30 Meter

Rata-rata (mean) untuk pre-test lari cepat 30 meter adalah 8,56 dengan deviasi standar sebesar 1,893, sedangkan untuk post-test, rata-rata menurun menjadi 7,20 dengan deviasi standar 2,265. Penurunan nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa anak-anak mengalami peningkatan kecepatan setelah mengikuti program

renang. Meskipun deviasi standar pada post-test lebih tinggi, yang menunjukkan variasi yang lebih besar dalam hasil, secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa program renang efektif dalam meningkatkan kemampuan lari cepat anak-anak.



2. Pre Test dan Post Test Shuttle Run 4 x 10 Meter

Untuk tes shuttle run 4 x 10 meter, rata-rata pre-test adalah 25,41 dengan deviasi standar 6,424, sedangkan rata-rata post-test menurun menjadi 23,44 dengan deviasi standar 5,082. Penurunan rata-rata ini menunjukkan bahwa anak-anak menjadi lebih cepat dan lebih efisien dalam melakukan gerakan shuttle run setelah mengikuti program renang. Deviasi standar yang lebih rendah pada post-test menunjukkan bahwa hasilnya lebih konsisten di antara anak-anak, menandakan bahwa program renang berhasil meningkatkan kelincahan secara merata.

3. Pre Test dan Post Test Strok Stand Positional Balance

Hasil untuk strok stand positional balance menunjukkan rata-rata pre-test sebesar 6,24 dengan deviasi standar 0,558, sedangkan rata-rata post-test meningkat menjadi 7,56 dengan deviasi standar 1,292. Peningkatan rata-rata ini menunjukkan bahwa anak-anak mengalami perbaikan dalam keseimbangan setelah mengikuti

program renang. Meskipun deviasi standar pada post-test lebih tinggi, hal ini menunjukkan bahwa ada variasi dalam peningkatan keseimbangan di antara anak-anak, tetapi secara keseluruhan, program renang memberikan dampak positif.

4. Pre Test dan Post Test Lempar Tangkap Bola

Untuk tes lempar tangkap bola, rata-rata pre-test adalah 7,17 dengan deviasi standar 3,713, sedangkan rata-rata post-test meningkat signifikan menjadi 10,75 dengan deviasi standar 4,003. Peningkatan yang signifikan ini menunjukkan bahwa anak-anak tidak hanya meningkatkan kemampuan lempar tangkap bola mereka, tetapi juga menunjukkan bahwa program renang dapat berkontribusi pada pengembangan keterampilan motorik halus. Meskipun deviasi standar pada post-test lebih tinggi, hal ini menunjukkan bahwa ada variasi dalam hasil, tetapi secara keseluruhan, anak-anak menunjukkan kemajuan yang signifikan dalam keterampilan ini.

Tabel 4. Hasil Uji Deskriptif Data Selisih Pre Post Antara 2 Gaya

Instrumen	Mean Std. Deviation	
	Mean	Std. Deviation
Tes lari cepat 30 meter	Gaya Bebas	2,36 1,609
	Gaya Katak	0,37 0,502
	Total	1,36 1,539
Tes shuttle run 4 x 10 meter	Gaya Bebas	3,42 2,629
	Gaya Katak	0,53 0,183
	Total	1,98 2,333
Strok stand positional balance	Gaya Bebas	2,18 1,141
	Gaya Katak	0,47 0,627
	Total	1,32 1,249
Lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok	Gaya Bebas	5,17 2,639
	Gaya Katak	2,00 1,897
	Total	3,58 2,746

1. Tes Lari Cepat 30 Meter

Hasil uji deskriptif untuk tes lari cepat 30 meter menunjukkan bahwa gaya bebas memiliki mean selisih sebesar 2,36 dengan deviasi standar 1,609, sedangkan gaya katak hanya memiliki mean selisih sebesar 0,37 dengan deviasi standar 0,502. Total mean selisih antara kedua gaya adalah 1,36 dengan deviasi standar 1,539. Ini

menunjukkan bahwa gaya bebas memberikan peningkatan yang lebih dalam kecepatan lari anak-anak dibandingkan dengan gaya katak, menegaskan bahwa gaya bebas lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan lari cepat.



2. Tes Shuttle Run 4 x 10 Meter

Untuk tes shuttle run 4 x 10 meter, gaya bebas menunjukkan mean selisih sebesar 3,42 dengan deviasi standar 2,629, sementara gaya katak memiliki mean selisih yang jauh lebih rendah, yaitu 0,53 dengan deviasi standar 0,183. Total mean selisih antara kedua gaya adalah 1,98 dengan deviasi standar 2,333. Hasil ini menunjukkan bahwa gaya bebas secara signifikan lebih berpengaruh dalam meningkatkan kelincahan dan koordinasi anak-anak dibandingkan dengan gaya katak, yang menunjukkan bahwa teknik renang yang digunakan dapat mempengaruhi hasil dalam tes kelincahan.

3. Strok Stand Positional Balance

Pada strok stand positional balance, gaya bebas memiliki mean selisih sebesar 2,18 dengan deviasi standar 1,141, sedangkan gaya katak menunjukkan mean selisih sebesar 0,47 dengan deviasi standar 0,627. Total mean selisih antara kedua gaya adalah 1,32 dengan deviasi standar 1,249. Peningkatan yang lebih besar pada gaya bebas menunjukkan bahwa teknik ini lebih efektif dalam meningkatkan keseimbangan anak-anak, yang merupakan aspek penting dalam perkembangan motorik kasar.

4. Lempar Tangkap Bola Jarak 1 Meter ke Tembok

Hasil untuk tes lempar tangkap bola menunjukkan bahwa gaya bebas memiliki mean selisih sebesar 5,17 dengan deviasi standar 2,639, sedangkan gaya katak memiliki mean selisih sebesar 2,00 dengan deviasi standar 1,897. Total mean selisih antara kedua gaya adalah 3,58 dengan deviasi standar 2,746. Peningkatan yang signifikan pada gaya bebas menunjukkan bahwa teknik ini tidak hanya meningkatkan kecepatan dan kelincahan, tetapi juga berkontribusi pada keterampilan motorik halus yang diperlukan dalam aktivitas lempar tangkap.

Hasil Uji Paired Sample t Test

Tabel 5. Uji Paired Sample t Test

Pre - Post	Mean Diff.	t	Sig.
Lari Cepat 30 meter	1,363	3,067	0,011
Test Shuttle Run 4 x 10 meter	1,976	2,934	0,014

Strok stand positional balance	-1,324	-3,673	0,004
Test Lempar tangkap bola	-3,583	-4,521	0,001

1. Lari Cepat 30 Meter

Hasil uji menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test untuk lari cepat 30 meter, dengan nilai mean difference sebesar 1,363 dan nilai t sebesar 3,067. Nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh adalah 0,011, yang lebih kecil dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa program renang yang diterapkan di Myu Swimming Club berpengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan lari cepat anak-anak usia 6-7 tahun.

2. Test Shuttle Run 4 x 10 Meter

Uji paired sample t test juga menunjukkan hasil yang signifikan untuk test shuttle run 4 x 10 meter, dengan mean difference sebesar 1,976 dan nilai t sebesar 2,934. Nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh adalah 0,014, yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kemampuan koordinasi dan kelincahan anak setelah mengikuti program renang. Hal ini mengindikasikan bahwa renang dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik kasar yang berkaitan dengan kecepatan dan ketangkasan.

3. Strok Stand Positional Balance

Untuk strok stand positional balance, hasil menunjukkan mean difference sebesar -1,324 dengan nilai t sebesar -3,673. Nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh adalah 0,004, yang menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam kemampuan keseimbangan anak. Penurunan ini mungkin menunjukkan bahwa meskipun renang dapat meningkatkan beberapa aspek motorik kasar, ada kemungkinan bahwa fokus pada teknik renang tertentu dapat mempengaruhi keseimbangan secara negatif.

4. Test Lempar Tangkap Bola

Hasil uji untuk test lempar tangkap bola menunjukkan mean difference sebesar -3,583 dan nilai t sebesar -4,521, dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,001. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam kemampuan lempar tangkap bola anak setelah mengikuti program renang. Penurunan ini mungkin mengindikasikan bahwa meskipun renang



bermanfaat untuk beberapa aspek motorik kasar, ada kemungkinan bahwa keterampilan spesifik seperti lempar tangkap bola tidak mendapatkan perhatian yang cukup dalam program renang, sehingga mempengaruhi kemampuan tersebut.

Hasil Uji Independent Sample t Test

Tabel 6. Uji Independent Sample t Test

Gaya Bebas - Gaya Katak	t	Sig.	Mean Difference
Tes lari cepat 30 meter	2,890	0,016	1,988
Tes shuttle run 4 x 10 meter	2,691	0,023	2,895
Strok stand positional balance	3,202	0,009	1,702
Lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok	2,386	0,038	3,167

1. Tes Lari Cepat 30 Meter

Hasil uji independent sample t test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara gaya bebas dan gaya katak dalam tes lari cepat 30 meter, dengan nilai t sebesar 2,890 dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,016. Mean difference yang diperoleh adalah 1,988, yang menunjukkan bahwa anak-anak yang menggunakan gaya bebas memiliki peningkatan yang lebih baik dalam kemampuan lari cepat dibandingkan dengan mereka yang menggunakan gaya katak. Ini mengindikasikan bahwa gaya bebas lebih berpengaruh dalam meningkatkan kecepatan lari anak-anak.

2. Tes Shuttle Run 4 x 10 Meter

Pada tes shuttle run 4 x 10 meter, hasil menunjukkan nilai t sebesar 2,691 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,023. Mean difference yang diperoleh adalah 2,895, yang menunjukkan bahwa gaya bebas memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap peningkatan kelincahan dan koordinasi dibandingkan dengan gaya katak. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak yang berlatih dengan gaya bebas menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam melakukan gerakan cepat dan perubahan arah.

3. Strok Stand Positional Balance

Hasil uji untuk strok stand positional balance menunjukkan nilai t sebesar 3,202 dan

nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,009. Mean difference yang diperoleh adalah 1,702, yang menunjukkan bahwa gaya bebas juga lebih efektif dalam meningkatkan keseimbangan anak dibandingkan dengan gaya katak. Ini menunjukkan bahwa teknik yang digunakan dalam gaya bebas mungkin lebih mendukung pengembangan kemampuan keseimbangan motorik kasar anak-anak.

4. Lempar Tangkap Bola Jarak 1 Meter ke Tembok

Pada tes lempar tangkap bola jarak 1 meter ke tembok, hasil menunjukkan nilai t sebesar 2,386 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,038. Mean difference yang diperoleh adalah 3,167, yang menunjukkan bahwa anak-anak yang berlatih dengan gaya bebas memiliki kemampuan yang lebih baik dalam lempar tangkap bola dibandingkan dengan mereka yang menggunakan gaya katak. Ini mengindikasikan bahwa gaya bebas tidak hanya meningkatkan kecepatan dan kelincahan, tetapi juga berkontribusi pada keterampilan motorik halus yang diperlukan dalam aktivitas lempar tangkap

Pembahasan

Hasil analisis uji paired sample t-test menunjukkan bahwa kedua gaya renang secara signifikan meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia 6-7 tahun, termasuk kemampuan berlari, kelincahan, keseimbangan, dan melempar bola. Namun, analisis uji independent sample t-test mengindikasikan bahwa gaya bebas memberikan dampak yang lebih besar dibandingkan gaya katak. Temuan ini didukung oleh data penelitian serupa yang menunjukkan peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak setelah melakukan pembelajaran renang, dengan persentase anak yang mencapai kategori Berkembang Sangat Baik (BSB) sebesar 78%, Berkembang Sesuai Harapan (BSH) 11,1%, dan Mulai Berkembang (MB) 11,1%, tanpa ada anak yang masih berada pada kategori Belum Berkembang (BB) (Abidin et al., 2023). Hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa kedua gaya renang berpengaruh terhadap peningkatan motorik kasar anak diterima, dengan gaya bebas menunjukkan pengaruh yang lebih signifikan.

Aktivitas renang pada anak usia dini merupakan bentuk stimulasi yang efektif untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar.



Renang melibatkan hampir seluruh otot tubuh yang bekerja secara bersamaan untuk menghasilkan gerakan yang terkoordinasi. Aktivitas seperti gaya bebas dan gaya dada memerlukan gerakan tubuh yang sinkron serta koordinasi antara otot tubuh bagian atas dan bawah (Wahyuni & Azizah, 2020). Ketika anak berenang, air memberikan resistensi yang membantu anak-anak untuk lebih mengontrol posisi tubuh mereka, yang berkontribusi pada perkembangan keseimbangan tubuh. Pembelajaran renang yang dilakukan secara teratur pada anak usia 6-7 tahun dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas tubuh, dan keterampilan motorik kasar secara keseluruhan (Sutini, 2018). Hal ini sejalan dengan teori bahwa renang merupakan olahraga yang paling baik dilakukan untuk menjaga kesehatan karena hampir semua otot dapat berkembang dengan pesat dan kekuatannya terus meningkat (Wicaksono & Putri, 2020).

Gaya bebas dan gaya katak memiliki karakteristik gerakan berbeda yang memberikan stimulasi khusus pada aspek motorik kasar anak. Pada gaya bebas, anak-anak harus menggerakkan tangan dan kaki dengan ritme yang teratur dan seimbang, melatih koordinasi dan kekuatan otot lengan dan kaki secara bersamaan (Wicaksono & Putri, 2020). Sedangkan pada gaya dada, gerakan lengan yang melingkar memerlukan pengaturan yang sangat terkontrol, dari posisi tangan hingga sudut tekukan lengan, yang melatih presisi gerakan (Iksan et al., 2024). Kedua gaya renang ini mempengaruhi perkembangan motorik kasar melalui stimulasi yang komprehensif pada semua komponen motorik kasar seperti keseimbangan, kekuatan, koordinasi, dan kelincahan. Penelitian menunjukkan bahwa kegiatan akuatik tidak hanya memberikan kesenangan bagi anak-anak, tetapi juga memiliki manfaat jangka panjang dalam membentuk keterampilan motorik, kepercayaan diri, dan kolaborasi antara sesama (Yulianti & Fithroni, 2019). Manfaat aktivitas Foot Print Game pada anak usia 5-6 tahun juga mencakup aspek pengembangan kekuatan, keseimbangan, kelincahan, kelentukan, dan koordinasi yang merupakan lima aspek utama kemampuan motorik kasar (Kiranida, 2019).

Perbedaan pengaruh antara gaya bebas dan gaya katak terhadap motorik kasar anak usia 6-7 tahun dapat dijelaskan melalui kompleksitas

gerakan masing-masing gaya. Gaya bebas menunjukkan pengaruh lebih besar karena melibatkan gerakan rotasi lengan yang kontinyu dan ayunan kaki yang konsisten, sehingga melatih koordinasi bilateral, kekuatan otot, dan keseimbangan secara lebih intensif (Rahman & Khadijah, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa studi lain oleh Febrianta (2016) memperkuat temuan bahwa kegiatan akuatik memiliki peran penting dalam perkembangan anak-anak, khususnya dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar seperti keseimbangan, kekuatan otot, dan koordinasi tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa renang gaya bebas memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan motorik kasar anak usia 6-7 tahun di Myu Swimming Club. Hal ini terlihat dari hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan nilai signifikansi pada semua aspek motorik kasar yang diuji (lari cepat, shuttle run, keseimbangan, dan lempar tangkap bola) $<0,05$.

Peningkatan ini sejalan dengan pendapat Rahman & Khadijah (2023) yang menyatakan "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." Hasil yang signifikan ini dapat dijelaskan melalui karakteristik teknik renang gaya bebas yang melibatkan koordinasi gerakan tangan dan kaki secara bergantian.

Menurut Harmoko & Sovensi (2021), "Gaya bebas merupakan salah satu teknik renang yang paling populer dan sering digunakan dalam kompetisi. Gaya ini ditandai dengan gerakan tangan yang bergantian ke depan, diiringi dengan tendangan kaki yang konstan." Gerakan-gerakan tersebut mendorong perkembangan otot-otot besar pada anak sehingga secara langsung meningkatkan kemampuan motorik kasar mereka, terutama dalam aspek kecepatan dan kelincahan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa renang gaya dada memberikan pengaruh terhadap motorik kasar anak, meskipun tidak sebesar pengaruh gaya bebas. Berdasarkan hasil uji deskriptif, kelompok anak yang berlatih renang gaya dada mengalami peningkatan pada semua aspek motorik kasar meski dengan selisih lebih kecil dibandingkan gaya bebas. Hal ini dapat dipahami melalui karakteristik gaya dada seperti



yang dijelaskan oleh Rahma (2020) bahwa "Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renang rekreasi. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama." Stabilitas posisi tubuh pada gaya dada menyebabkan gerakan otot besar tidak seintensif pada gaya bebas.

Pendapat ini diperkuat oleh Abidin et al. (2023) yang menjelaskan "Motorik kasar adalah kemampuan anak dalam melakukan Gerakan yang melibatkan otot besar seperti badan, lengan, dan kaki." Gerakan pada gaya dada yang lebih menekankan pada koordinasi simetris kedua tangan dan kaki secara bersamaan memberikan stimulus yang berbeda pada perkembangan motorik kasar anak dibandingkan dengan gerakan asimetris pada gaya bebas.

Perbandingan hasil uji independent sample t-test antara kedua gaya renang menunjukkan bahwa gaya bebas memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan gaya dada pada semua aspek motorik kasar yang diuji. Hasil ini dapat dijelaskan berdasarkan kompleksitas gerakan dan intensitas penggunaan otot-otot besar dalam gaya bebas. Menurut Nofira et al. (2024), "Gaya bebas dapat ditinjau dari posisi tubuh, Gerakan kaki, Gerakan tangan, pernafasan dan koordinasi gerak." Kompleksitas koordinasi ini memberikan stimulus lebih intensif pada perkembangan motorik kasar.

Sementara itu, Rahman & Khadijah (2023) menambahkan bahwa "Dalam mengembangkan aspek motorik pada anak sebenarnya banyak cara yang dapat dilakukan oleh orang tua atau pengajar. Antara lain cara mengembangkan aspek motorik pada anak dengan melakukan kegiatan di dalam air." Hasil penelitian yang menunjukkan keunggulan gaya bebas ini mendukung teori bahwa variasi gerakan dan stimulus yang berbeda dalam aktivitas air memberikan dampak yang berbeda pula terhadap perkembangan motorik anak.

Implikasi dari hasil penelitian ini memberikan pemahaman bahwa aktivitas renang, terutama gaya bebas, dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia 6-7 tahun. Menurut (Bramantha, 2023), "Berenang adalah sebuah kemampuan yang sangat berharga untuk diajarkan pada anak. Kegiatan berenang dilakukan dengan menyenangkan agar anak tidak merasa tertekan dan akan merasa takut pada air." Prinsip

pembelajaran yang menyenangkan ini menjadi kunci keberhasilan dalam mengembangkan motorik kasar anak melalui aktivitas renang.

Hal ini sejalan dengan pendapat Ananditha (2017) yang menyatakan "Perkembangan motorik bergantung pada kematangan otot dan saraf sehingga anak akan sulit menunjukkan suatu keterampilan tertentu ketika belum matang." Oleh karena itu, pengajar dan pelatih renang untuk anak usia 6-7 tahun perlu memperhatikan tahap perkembangan dan kematangan anak dalam merancang program latihan. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bahwa untuk anak usia 6-7 tahun, renang gaya bebas memberikan stimulus yang lebih optimal untuk pengembangan motorik kasar dibandingkan dengan gaya dada, sehingga dapat diprioritaskan dalam program pelatihan renang untuk anak pada usia tersebut.

KESIMPULAN

Program renang di Myu Swimming Club memiliki pengaruh signifikan terhadap motorik kasar anak usia 6-7 tahun, baik melalui gaya bebas maupun gaya dada. Hasil uji paired sample t-test mengindikasikan bahwa kedua gaya renang tersebut meningkatkan kemampuan motorik kasar anak-anak, dengan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan lari cepat, kelincahan, keseimbangan, dan keterampilan lempar tangkap bola. Namun, analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa gaya bebas memberikan dampak yang lebih besar dibandingkan gaya dada dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, J., Eryani, E., Aliyah, F. H., Mustakimah, I., & Putri, N. A. (2023). Metode Pembelajaran Olahraga Renang dalam Meningkatkan Motorik Kasar di TK Pgri Merpati Babakan Pangandaran. *Al-Abyadh*, 6(2), 63–73.
- Ananditha, A. C. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perkembangan motorik kasar pada anak toddler. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1), 113–118.
- Bramantha, H. (2023). *TEKNIK RENANG: Macam-Macam Gaya dalam Berenang*. EUREKA MEDIA AKSARA.
- Darma, B. (2021). *Statistika penelitian menggunakan SPSS (Uji validitas, uji reliabilitas, regresi linier sederhana, regresi linier berganda, uji t, uji F, R2)*. Guepedia.



- Febrianta, Y. (2016). Alternatif Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Dengan Aktivitas Akuatik (Berenang). *Al Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 85–95. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/index.php/alathfal/article/view/1269>
- Harmoko, H., & Sovensi, E. (2021). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas pada Atlet Renang. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 22–28.
- Iksan, I., Umar, U., Argantos, A., & Denay, N. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Atlet SeRia Aquatic. *Gladiator*, 4(3), 752–761.
- Kiranida, O. (2019). Memaksimalkan Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar Melalui Pelajaran Penjaskes. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2), 318–328. <https://ejournal.bbg.ac.id/tunasbangsa/article/download/969/906/>
- Makbul, M. (2021). *METODE PENGUMPULAN DATA DAN INSTRUMEN. PASCASARJANA UIN ALAUDDIN MAKASSAR*.
- Nofira, H., Masrun, M., Argantos, A., & Denay, N. (2024). Pengaruh Dry Land Kicking Exercise Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Searia aquatic Padang. *Gladiator*, 4(5), 1376–1387.
- Purba, Y. O., Fadhilaturrahmi, Purba, J. T., & Siahaan, K. W. A. (2021). *Teknik Uji Instrumen Penelitian Pendidikan*. Widina Bhakti Persada Bandung.
- Rahma, A. N. (2020). *PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA DADA 50 METER PADA SISWA KELAS 11 SMA SEJAHTERA SURABAYA*. (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Adi Buana).
- Rahman, K. I., & Khadijah, K. (2023). Optimalisasi Perkembangan Fisik Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 429–437.
- Renggo, Y. R. (2022). *Populasi Dan Sampel Kuantitatif*. Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi, 43.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Sutini, A. (2018). Meningkatkan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 67–77. <https://doi.org/10.17509/cd.v4i2.10386>
- Wahyuni, F., & Azizah, S. M. (2020). Bermain dan Belajar pada Anak Usia Dini. *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan*, 15(01), 161–179. <https://doi.org/10.37680/adabiya.v15i01.257>
- Wicaksono, T., & Putri, W. S. K. (2020). Pengaruh Latihan Burpee dan Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Renang. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(1), 39. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n1.p39-47>
- Wulansari, S., Putri, F. I., & Rahman, I. F. (2024). Peluang dan Tantangan Digitalisasi Pendidikan Dalam Pencapaian SDGs 2030. *Cendekia: Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 129–137. <https://mediacendekia.my.id/ojs/index.php/jppm/article/view/143%0Ahttps://mediacendekia.my.id/ojs/index.php/jppm/article/download/143/90>
- Yulianti, E. N., & Fithroni, H. (2019). Pengaruh Modifikasi Latihan Fisik Terhadap Kelincahan Pada Anak Usia 5 Sampai 6 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(2), 399–404.