

STRATEGI PELATIH DALAM PEMBELAJARAN RENANG BERBASIS BERMAIN PADA ANAK USIA DINI

Gagarin Putra Ramadhan^{1)*}, Sugiarto²⁾

^{1,2)}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

¹⁾gagarinputramadhan@students.unnes.ac.id, ²⁾sugiarto.edu@mail.unnes.ac.id

ABSTRAK

Pembelajaran renang pada anak usia dini perlu dirancang secara menyenangkan, aman, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Pendekatan yang terlalu menekankan latihan teknik secara kaku dapat menimbulkan rasa takut, kecemasan, dan rendahnya keterlibatan anak dalam aktivitas akuatik. Oleh karena itu, metode bermain menjadi strategi penting karena mampu membantu anak mengenal air, membangun keberanian, serta mengembangkan keterampilan dasar renang secara bertahap. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi pelatih dalam pembelajaran renang berbasis bermain pada anak usia dini serta mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam penerapannya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus deskriptif tunggal di TK Isriati Baiturrahman 02 Semarang. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur dengan pelatih, guru pendamping, dan kepala sekolah, serta dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pelatih dilakukan melalui lima tahap, yaitu pra-latihan dan aklimatisasi, orientasi air dan kontrol napas, latihan gerak dasar akuatik, transisi menuju gaya bebas, serta penutup dengan penguatan positif. Keberhasilan strategi didukung oleh kompetensi pedagogis pelatih, kehadiran pelatih di dalam air, penggunaan alat bantu, keterlibatan orang tua, dan manajemen keselamatan yang ketat. Hambatan yang ditemukan meliputi perbedaan keberanian anak, ketakutan terhadap air, suhu air dingin, dan keterbatasan waktu. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pembelajaran renang berbasis bermain efektif diterapkan apabila pelatih mampu menyeimbangkan unsur permainan, keselamatan, dan kebutuhan individual anak.

Abstract. Swimming instruction for early childhood needs to be designed in an enjoyable, safe, and developmentally appropriate manner. An approach that overemphasizes rigid technical drills may create fear, anxiety, and low engagement among young children in aquatic activities. Therefore, play-based learning becomes an important strategy because it helps children become familiar with water, build confidence, and gradually develop basic swimming skills. This study aimed to describe coaches' strategies in implementing play-based swimming instruction for early childhood and to identify the supporting and inhibiting factors in its implementation. This research used a qualitative approach with a single descriptive case study at TK Isriati Baiturrahman 02 Semarang. Data were collected through observation, semi-structured interviews with the swimming coach, accompanying teacher, and school principal, as well as documentation. Data analysis was conducted through data reduction, data display,

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 7 Juni 2026
Direview : 8 Juni 2026
Diterima : 12 Juni 2026
Disetujui : 29 Juni 2026

Kata-kata Kunci:

Anak Usia Dini, Metode Bermain, Pembelajaran Renang, Strategi Pelatih

Article History

Submitted : June 7, 2026
Reviewed : June 8, 2026
Accepted : June 12, 2026
Published : June 29, 2026

Keywords:

Coach Strategy, Early Childhood, Play-Based Learning, Swimming Instruction

and conclusion drawing. The findings showed that the coach's strategy was implemented through five stages: pre-training and acclimatization, water orientation and breath control, basic aquatic movement practice, transition toward freestyle swimming, and closing activities with positive reinforcement. The success of this strategy was supported by the coach's pedagogical competence, the coach's presence in the water, the use of swimming aids, parental involvement, and strict safety management. The obstacles included differences in children's courage, fear of water, cold water temperature, and limited practice time. This study concludes that play-based swimming instruction can be implemented effectively when coaches are able to balance play, safety, and children's individual physical and psychological needs.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik sejak usia dini menjadi fondasi penting bagi perkembangan motorik, kebugaran, dan kesehatan anak dalam jangka panjang (Sudirjo & Sudrazat, 2024). Dalam ilmu keolahragaan, keterlibatan anak dalam aktivitas fisik, baik terstruktur maupun tidak terstruktur, berperan dalam membentuk fundamental movement skills (FMS) sebagai dasar partisipasi olahraga di masa depan (Sinclair & Roscoe, 2023). Salah satu aktivitas fisik yang penting diperkenalkan sejak dini adalah renang, karena melibatkan koordinasi seluruh anggota tubuh, kontrol pernapasan, keseimbangan, serta keberanian beradaptasi dengan lingkungan air (Dewi & Tutuandari, 2025; Minkels et al., 2025). Pada anak usia dini, renang tidak hanya dipahami sebagai keterampilan teknis, tetapi juga sebagai media untuk mengembangkan aspek motorik kasar, kognitif, dan sosial (Mekkaoui et al., 2022). Oleh karena itu, pembelajaran renang pada anak usia dini perlu dirancang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.

Pembelajaran renang untuk anak usia dini berbeda dengan latihan renang pada remaja atau orang dewasa. Anak usia dini umumnya belum siap menerima latihan teknik yang kaku, berulang, dan terlalu menekankan ketepatan gerakan. Karena itu, proses pembelajaran perlu disusun secara fleksibel, menyenangkan, dan berbasis pengalaman langsung (Coelho et al., 2025; Pyle et al., 2020). Pendekatan yang terlalu menekankan drill teknik dapat menimbulkan tekanan psikologis, seperti rasa takut terhadap air atau kecemasan saat menerima instruksi (Sundan, 2025). Kondisi tersebut dapat menghambat proses adaptasi anak terhadap lingkungan akuatik. Di lapangan, pembelajaran renang anak usia dini masih sering belum dirancang secara sistematis melalui pendekatan bermain, sehingga pengalaman belajar anak belum selalu menyenangkan.

Metode bermain atau play-based learning dipandang sebagai pendekatan yang sesuai untuk anak usia dini. Melalui bermain, anak dapat memahami materi dan keterampilan secara lebih alami tanpa merasa tertekan (Nhase et al., 2026; Zosh et al., 2022). Dalam pembelajaran renang, permainan membantu anak mengenal air melalui aktivitas yang menyenangkan, bertahap, dan sesuai dengan kemampuan mereka (Juriana et al., 2025; Wulff et al., 2026). Pendekatan ini juga dapat membangun kepercayaan diri,

keberanian, serta kesiapan anak dalam melakukan gerakan dasar di air. Penelitian menunjukkan bahwa permainan dalam aktivitas akuatik dapat meningkatkan keterampilan dasar, seperti mengapung, menggerakkan kaki, dan koordinasi tubuh (Arhesa & Badriah, 2021; Hafina et al., 2019). Selain itu, pembelajaran berbasis bermain berperan dalam meningkatkan motivasi, keterlibatan anak, dan aquatic literacy sebagai kemampuan dasar untuk memahami serta beradaptasi dengan lingkungan air (Invernizzi et al., 2021; Mekkaoui et al., 2022).

Meskipun demikian, penerapan metode bermain dalam pembelajaran renang tidak selalu berjalan optimal. Banyak praktisi masih mencampurkan permainan dengan latihan teknik tanpa perencanaan yang jelas, sehingga permainan hanya menjadi aktivitas selingan, bukan strategi utama pembelajaran (Rinaldi et al., 2025; Wulff et al., 2026). Kajian terdahulu juga lebih banyak menyoroti hasil pembelajaran, seperti peningkatan keterampilan motorik atau kemampuan renang, dibandingkan proses penerapan metode bermain itu sendiri. Mekkaoui et al. (2022) melalui systematic review membahas praktik pedagogis dalam pengembangan aquatic literacy, tetapi belum menjelaskan secara mendalam bagaimana pelatih merancang dan menyesuaikan permainan di lapangan. Minkels et al. (2025) juga mengkaji metode pembelajaran renang berbasis bukti, namun lebih berfokus pada efektivitas hasil daripada dinamika implementasi. Sementara itu, Arhesa & Badriah (2021) dan Juriana et al. (2025) membuktikan efektivitas metode bermain, tetapi belum menguraikan strategi pelatih dalam mengelola permainan, mengatasi ketakutan anak, dan menjaga keselamatan di air.

Kesenjangan penelitian juga terlihat pada terbatasnya kajian yang menempatkan pelatih sebagai fokus utama dalam pembelajaran renang berbasis bermain. Padahal, pelatih memiliki peran penting dalam merancang aktivitas, menyampaikan instruksi, mengelola kelompok, dan memastikan keselamatan anak selama berada di air. Penelitian Coelho et al. (2025) serta Olivar & Moreno-Murcia (2024) telah menekankan pentingnya manajemen risiko dan faktor psikologis dalam pembelajaran renang anak, tetapi belum mengintegrasikannya secara utuh dengan pendekatan bermain. Keberhasilan pembelajaran renang berbasis bermain sangat bergantung pada kemampuan pelatih dalam mengubah instruksi teknis menjadi aktivitas yang sederhana, imajinatif, dan mudah dipahami anak. Pelatih juga perlu mampu menyesuaikan permainan dengan kondisi fisik, emosi, keberanian, serta respons anak selama proses pembelajaran berlangsung (Bompa & Buzzichelli, 2019; Cushion et al., 2003).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada strategi pelatih dalam pembelajaran renang berbasis bermain pada anak usia dini. Fokus kajian meliputi cara pelatih merancang permainan, mengelola aktivitas yang aman, menyesuaikan

pembelajaran dengan karakteristik anak, serta menerapkan manajemen keselamatan di air. Penelitian ini dilakukan pada salah satu TK di Semarang yang memiliki program renang dengan pelatih khusus, tetapi fokus utama penelitian tetap diarahkan pada strategi kepelatihan, bukan pada keunggulan lembaga. Secara ilmiah, proses pemilihan bentuk permainan, pengelolaan risiko fisik, serta pengorganisasian strategi kepelatihan dalam pembelajaran renang anak usia dini masih belum banyak didokumentasikan secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis strategi pelatih dalam mengimplementasikan pembelajaran renang berbasis bermain serta mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat yang ditemui pelatih dalam proses tersebut. Dengan pendekatan kualitatif studi kasus, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai praktik pembelajaran renang berbasis bermain yang efektif, aman, dan sesuai dengan perkembangan anak usia dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus deskriptif tunggal atau single case study. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada satu konteks spesifik, yaitu strategi pelatih dalam pembelajaran renang berbasis bermain pada anak usia dini di TK Isriati Baiturrahman 02 Semarang, tanpa membandingkannya dengan lembaga lain (Creswell & Poth, 2024; Yin, 2018). Penelitian dilaksanakan di TK Isriati Baiturrahman 02 Semarang yang beralamat di Jl. Abdulrahman Saleh No.285, Kalipancur, Ngaliyan, pada periode November 2025 hingga Februari 2026. Lokasi dipilih secara purposif karena sekolah tersebut memiliki program unggulan renang, fasilitas kolam renang sendiri, serta pelatih khusus yang menerapkan metode bermain secara konsisten. Sumber data terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi langsung dan wawancara mendalam dengan informan utama, yaitu satu orang pelatih renang anak usia dini, serta informan pendukung berupa satu guru pendamping dan kepala sekolah. Perilaku anak diamati sebagai data pelengkap, tetapi anak tidak diwawancarai, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen kegiatan, foto, jadwal latihan, daftar hadir, dan prosedur keselamatan.

Informan utama dipilih berdasarkan beberapa kriteria, yaitu memiliki pengalaman minimal dua tahun dalam melatih renang anak usia dini, aktif dalam program renang di TK tersebut, dan menggunakan metode bermain secara konsisten. Pemilihan pelatih sebagai informan utama dilakukan karena pelatih memiliki pengetahuan langsung mengenai strategi, proses pengambilan keputusan, pengelolaan permainan, serta penyesuaian pembelajaran dengan karakteristik anak. Guru pendamping dan kepala sekolah dipilih sebagai informan pendukung karena memahami kebijakan program, pengawasan keselamatan, serta dukungan institusional dalam kegiatan renang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi

partisipatif terbatas, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Observasi partisipatif terbatas dilakukan dengan cara peneliti hadir di area kolam, baik di pinggir maupun di dalam air dengan izin, tetapi tidak ikut mengajar atau bermain bersama anak. Wawancara menggunakan pedoman yang memuat indikator strategi kepelatihan, implementasi metode bermain, faktor pendukung dan penghambat, serta manajemen keselamatan. Wawancara direkam dan ditranskrip secara verbatim, dengan durasi sekitar 60 menit untuk pelatih serta 30 menit untuk guru pendamping dan kepala sekolah, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan member checking (Moleong, 2017). Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari observasi, wawancara pelatih, wawancara guru pendamping, wawancara kepala sekolah, dan dokumen pendukung. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil pengamatan langsung dengan hasil wawancara dan dokumentasi. Analisis data mengikuti model Miles et al. (2018), yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti menyortir data mentah, memilih data yang relevan, lalu melakukan pengkodean, seperti "PM" untuk pemanasan, "AK" untuk aklimatisasi, "KP" untuk kontrol napas, "GK" untuk gerak kaki, "Kes" untuk keselamatan, "FP" untuk faktor pendukung, dan "FH" untuk faktor penghambat. Pada tahap penyajian data, kode dikelompokkan ke dalam tema utama, seperti strategi pelatih, implementasi permainan, faktor pendukung, faktor penghambat, dan manajemen risiko, kemudian disajikan secara deskriptif naratif. Karena penelitian melibatkan anak usia dini, aspek etika diterapkan melalui izin tertulis dari kepala sekolah dan orang tua/wali, menjaga kerahasiaan identitas anak, tidak memaksa anak berinteraksi, serta memastikan kegiatan penelitian tidak mengganggu proses pembelajaran renang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Manajemen Keselamatan

Berdasarkan hasil observasi di TK Isriati Baiturrahman 02 Semarang, manajemen keselamatan menjadi aspek utama dalam pembelajaran renang berbasis bermain. Sebelum anak memasuki kolam, pelatih terlebih dahulu menyampaikan aturan sederhana, seperti tidak berlari di tepi kolam, tidak saling mendorong, dan hanya bermain di area dangkal. Seluruh anak juga menggunakan alat bantu berupa pelampung tangan (arm bands) untuk meningkatkan rasa aman selama kegiatan berlangsung. Selain itu, pelatih menyiapkan kotak P3K di dekat kolam sebagai bentuk antisipasi terhadap kemungkinan cedera ringan.

Selama kegiatan berlangsung, pelatih selalu berada di dalam air bersama anak-anak. Hal ini dilakukan agar pelatih dapat memberikan pengawasan langsung, membantu anak yang mengalami kesulitan, serta merespons kondisi anak secara cepat. Dalam wawancara, pelatih menjelaskan, “Kalau anak terlalu banyak, pengawasan jadi susah. Jadi biasanya satu pelatih pegang sekitar empat sampai lima anak supaya tetap terkontrol.” Ketika anak mulai menggigil atau terlihat kelelahan, pelatih segera menghentikan permainan dan mengalihkannya ke aktivitas yang lebih dinamis, seperti melompat bersama. Temuan ini menunjukkan bahwa keselamatan tidak hanya dipahami sebagai prosedur pencegahan risiko, tetapi juga sebagai prasyarat penting agar anak merasa aman, berani, dan nyaman dalam mengikuti pembelajaran renang.

Tabel 1. Ringkasan Strategi Manajemen Keselamatan

Aspek	Temuan
Aturan	Tidak berlari, tidak mendorong, bermain di area dangkal
Alat bantu	Pelampung tangan, papan luncur, kaca mata renang
Fasilitas keselamatan	Kotak P3K di dekat kolam
Rasio pelatih-anak	1 pelatih : 4–5 anak
Posisi pelatih	Selalu berada di dalam air bersama anak
Respons kondisi anak	Menghentikan permainan jika anak menggigil atau lelah, lalu mengalihkan ke aktivitas yang lebih dinamis

Tahapan Metode Bermain

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatih menerapkan pembelajaran renang berbasis bermain melalui lima tahapan utama. Tahap pertama adalah pra-latihan dan aklimatisasi. Kegiatan diawali dengan pemanasan di darat, seperti mengayunkan tangan, menggerakkan kaki, dan melompat ringan. Pada tahap awal, orang tua dilibatkan untuk mendampingi anak masuk ke kolam, terutama bagi anak yang masih mengalami kecemasan berpisah. Setelah anak mulai tenang, pelatih secara bertahap mengambil alih pendampingan. Tahap ini berfungsi untuk membangun kesiapan psikologis anak sebelum menerima instruksi melalui permainan.

Tahap kedua adalah orientasi air dan kontrol napas. Pada tahap ini, pelatih membentuk lingkaran, memposisikan tubuh sejajar dengan mata anak, lalu menyemburkan air ke udara sebagai latihan awal membasahi wajah. Teknik pernapasan diperkenalkan melalui beberapa permainan, seperti “Patung Ikan”, “Meniup Balon Air”, dan “Mencari Harta Karun”. Dalam permainan “Patung Ikan”, anak diminta memasukkan wajah ke air ketika pelatih berteriak “Ada Hiu!”. Pada permainan “Meniup Balon Air”, anak dilatih meniup gelembung di dalam air, sedangkan pada permainan “Mencari Harta Karun”, anak mengambil koin dari dasar kolam. Pelatih menjelaskan, “Kalau dibilang tahan napas, anak bingung. Tapi kalau dibuat

permainan, mereka jadi ikut tanpa sadar belajar.” Temuan ini menunjukkan bahwa instruksi teknis lebih mudah dipahami anak ketika dikemas dalam bentuk permainan imajinatif.

Tahap ketiga adalah latihan gerak dasar akuatik. Pada tahap ini, pelatih berfokus pada gerakan kaki atau tendangan melalui permainan “Kereta Api Lokomotif”, “Motor Bot”, dan “Dorong Kereta”. Dalam permainan “Kereta Api Lokomotif”, anak berbaris sambil melakukan gerakan kaki di air. Pada permainan “Motor Bot”, anak tengkurap di tepi kolam sambil menendang air dengan cepat. Sementara itu, dalam permainan “Dorong Kereta”, anak memegang papan luncur sambil dibantu oleh pelatih. Pelatih juga melakukan koreksi manual secara langsung, terutama pada posisi kaki anak. Koreksi ini dilakukan tanpa menghentikan suasana bermain, sehingga anak tetap merasa nyaman saat belajar gerakan dasar renang.

Tahap keempat adalah transisi menuju gaya bebas utuh. Pada tahap ini, pelatih menyangga bagian perut atau dada anak agar posisi tubuh tetap horizontal di permukaan air. Bantuan tersebut kemudian dikurangi secara bertahap sesuai dengan kesiapan anak. Ketika anak menunjukkan tanda-tanda panik, pelatih segera memberikan bantuan kembali. Strategi ini membantu anak belajar mengoordinasikan gerakan lengan, kaki, dan napas tanpa tekanan berlebihan. Dengan demikian, proses transisi dari permainan menuju keterampilan renang dilakukan secara bertahap dan tetap memperhatikan kondisi emosional anak.

Tahap kelima adalah penutup. Pada akhir sesi, pelatih memberikan waktu bermain bebas secara terkendali kepada anak. Selain itu, pelatih juga memberikan pujian verbal, seperti “Hebat, sudah berani memasukkan wajah!” Pujian tersebut diberikan untuk memperkuat rasa percaya diri anak setelah mengikuti kegiatan. Penutup yang menyenangkan membantu anak membangun pengalaman positif terhadap renang. Hal ini penting karena pengalaman yang menyenangkan dapat meningkatkan motivasi anak untuk mengikuti latihan berikutnya.

Tabel 2. Tahapan Metode Bermain dalam Pembelajaran Renang

Tahap	Deskripsi	Contoh Permainan
Pra-latihan dan aklimatisasi	Pemanasan di darat dan pendampingan awal oleh orang tua	Ayunan tangan, gerakan kaki, lompat ringan
Orientasi air dan kontrol napas	Membasahi wajah dan latihan pernapasan	Patung Ikan, Meniup Balon Air, Mencari Harta Karun
Latihan gerak dasar akuatik	Latihan gerakan kaki atau tendangan	Kereta Api Lokomotif, Motor Bot, Dorong Kereta
Transisi gaya bebas utuh	Menyangga tubuh dan mengurangi bantuan secara bertahap	Latihan koordinasi lengan, kaki, dan napas
Penutup	Bermain bebas terkendali dan pemberian pujian	<i>Free play</i> dan pujian verbal

Faktor Pendukung

Hasil penelitian menemukan beberapa faktor yang mendukung penerapan pembelajaran renang berbasis bermain. Faktor pertama adalah kompetensi pedagogis pelatih dalam mengubah instruksi teknis menjadi bahasa sederhana yang mudah dipahami anak. Pelatih menjelaskan, "Anak tidak perlu tahu istilah ekshalasi, cukup bilang 'tiup balon'." Pernyataan ini menunjukkan bahwa keberhasilan metode bermain sangat dipengaruhi oleh kemampuan pelatih dalam menyederhanakan konsep teknik renang ke dalam bentuk instruksi yang sesuai dengan usia anak. Faktor kedua adalah keterlibatan aktif pelatih di dalam air, sehingga pelatih dapat memberikan contoh, bantuan, dan koreksi secara langsung.

Faktor pendukung lainnya adalah ketersediaan alat bantu renang, seperti pelampung tangan, papan luncur, dan kacamata renang. Alat bantu tersebut membantu anak merasa lebih aman saat melakukan aktivitas di air. Selain itu, keterlibatan orang tua pada fase awal latihan juga membantu menenangkan anak, terutama bagi anak yang masih takut atau belum terbiasa dengan lingkungan kolam. Dukungan dari guru pendamping dan sekolah turut memperkuat pelaksanaan program, terutama dalam pengawasan, pengaturan jadwal, dan kesiapan fasilitas. Dengan demikian, keberhasilan metode bermain tidak hanya bergantung pada pelatih, tetapi juga pada dukungan lingkungan pembelajaran secara keseluruhan.

Faktor Penghambat

Selain faktor pendukung, penelitian ini juga menemukan beberapa hambatan dalam penerapan pembelajaran renang berbasis bermain. Hambatan pertama adalah perbedaan tingkat keberanian anak dalam satu kelompok latihan. Pelatih menjelaskan, "Ada anak yang langsung berani, ada yang takut pegang air. Jadi kadang fokus terbagi." Anak yang mengalami ketakutan tinggi terhadap air membutuhkan pendampingan lebih intensif, sehingga anak lain yang sudah lebih berani terkadang harus menunggu giliran. Kondisi ini membuat pelatih perlu membagi perhatian secara cermat agar seluruh anak tetap terpantau.

Hambatan kedua adalah kondisi suhu air kolam yang dingin. Suhu air yang kurang nyaman menyebabkan beberapa anak menggigil, tubuh menjadi tegang, dan sulit rileks saat belajar mengapung. Untuk mengatasi kondisi tersebut, pelatih mengubah aktivitas menjadi permainan yang lebih dinamis agar tubuh anak tetap hangat. Hambatan ketiga adalah keterbatasan waktu latihan, karena sebagian durasi kegiatan digunakan untuk persiapan, seperti bilas, berganti pakaian, dan pengondisian anak sebelum masuk kolam. Situasi ini membuat pelatih harus menyeimbangkan antara menjaga suasana bermain yang menyenangkan dan mencapai target keterampilan renang. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatih perlu memiliki fleksibilitas tinggi dalam menyesuaikan permainan, mengelola waktu, dan merespons kondisi anak selama pembelajaran berlangsung.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi pelatih dalam pembelajaran renang berbasis bermain pada anak usia dini tidak hanya bergantung pada variasi permainan, tetapi juga pada kemampuan pelatih mengatur keselamatan, tahapan belajar, dan respons terhadap kondisi anak. Temuan ini memperlihatkan bahwa metode bermain dapat berjalan efektif ketika pelatih mampu menjaga keseimbangan antara suasana menyenangkan dan kontrol keamanan. Dalam pembelajaran renang anak usia dini, keseimbangan tersebut penting karena aktivitas di air memiliki risiko lebih tinggi dibandingkan aktivitas di darat (Prasidha, 2025; Taylor et al., 2020). Di TK Isriati Baiturrahman 02 Semarang, pelatih menerapkan aturan sederhana, membatasi rasio pelatih-anak, menggunakan alat bantu, serta selalu berada di dalam air. Strategi ini sejalan dengan pandangan bahwa keselamatan merupakan komponen utama dalam pembelajaran akuatik anak (Coelho et al., 2025). Dengan demikian, keselamatan bukan menjadi penghambat permainan, melainkan dasar agar anak merasa aman dan berani bereksplorasi di air.

Tahapan pembelajaran yang diterapkan pelatih menunjukkan adanya alur yang sistematis, mulai dari pra-latihan, aklimatisasi, orientasi air, latihan kontrol napas, gerak dasar akuatik, transisi gaya bebas, hingga penutup. Tahapan ini sesuai dengan pendekatan pembelajaran akuatik bertahap yang menekankan kesiapan fisik dan psikologis anak sebelum masuk pada keterampilan renang yang lebih kompleks (Langendorfer, 2015; Minkels et al., 2025). Temuan penting dalam penelitian ini adalah kemampuan pelatih mengubah instruksi teknis menjadi bentuk permainan sederhana, seperti “meniup balon air” untuk latihan pernapasan. Strategi tersebut relevan dengan karakteristik anak usia dini yang lebih mudah memahami pengalaman konkret dan imajinatif daripada instruksi abstrak (Pyle et al., 2020; Zosh et al., 2022). Koreksi manual yang dilakukan pelatih secara langsung di air juga memperlihatkan adanya bantuan bertahap atau scaffolding dalam pembelajaran motorik. Bantuan ini dikurangi secara perlahan ketika anak mulai mampu melakukan gerakan secara mandiri, sebagaimana prinsip pembelajaran keterampilan motorik yang menekankan dukungan sesuai kebutuhan anak (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Faktor pendukung dalam penelitian ini meliputi kompetensi pedagogis pelatih, kehadiran pelatih di dalam air, ketersediaan alat bantu, serta keterlibatan orang tua pada tahap awal. Keempat faktor tersebut saling memperkuat dalam membangun rasa aman dan kesiapan anak untuk mengikuti aktivitas renang. Keterlibatan orang tua membantu anak yang masih mengalami kecemasan berpisah, sedangkan alat bantu seperti pelampung tangan dan papan luncur membantu anak merasa lebih percaya diri. Temuan ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa dukungan orang tua dan penggunaan alat bantu dapat mempercepat adaptasi anak terhadap lingkungan air (Invernizzi et al., 2021; Rocha et al.,

2018). Namun, hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa kehadiran fisik pelatih di dalam air menjadi faktor yang sangat menentukan. Pelatih yang berada di dekat anak dapat memberi instruksi, koreksi, dorongan, dan respons cepat terhadap tanda-tanda bahaya, sehingga perannya tidak dapat digantikan oleh arahan dari tepi kolam (Cushion et al., 2003).

Di sisi lain, penerapan pembelajaran renang berbasis bermain juga menghadapi beberapa hambatan, terutama perbedaan tingkat keberanian anak, suhu air yang dingin, dan keterbatasan waktu latihan. Anak yang mengalami ketakutan terhadap air membutuhkan pendampingan lebih intensif, sehingga perhatian pelatih dapat terbagi dengan anak lain yang sudah lebih siap. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa rasa takut terhadap air merupakan salah satu hambatan psikologis utama dalam pembelajaran renang anak (Coelho et al., 2025). Suhu air yang dingin juga membuat tubuh anak tegang dan menyulitkan proses belajar gerakan yang membutuhkan relaksasi, seperti mengapung (Minkels et al., 2025). Pelatih mengatasi hambatan tersebut dengan mengubah permainan menjadi lebih dinamis, misalnya melalui aktivitas melompat agar tubuh anak tetap hangat. Selain itu, keterbatasan waktu menuntut pelatih memilih antara mempertahankan suasana bermain atau mengejar target teknis. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis bermain membutuhkan pengelolaan waktu yang lebih lentur karena proses belajar anak berjalan melalui ritme yang bertahap dan tidak selalu cepat (Hafina et al., 2019; Wulff et al., 2026).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran renang berbasis bermain pada anak usia dini bertumpu pada empat unsur utama, yaitu kreativitas pelatih, manajemen keselamatan, dukungan lingkungan, dan kemampuan adaptasi terhadap kondisi anak. Kreativitas pelatih tampak dari cara mengubah latihan teknis menjadi permainan yang mudah dipahami, sedangkan manajemen keselamatan tampak dari aturan, alat bantu, rasio pengawasan, dan posisi pelatih di dalam air. Dukungan lingkungan terlihat dari keterlibatan orang tua, guru, dan fasilitas sekolah, sementara adaptasi situasional tampak ketika pelatih menyesuaikan permainan dengan keberanian, kelelahan, atau kondisi fisik anak. Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa metode bermain efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar renang anak (Arhesa & Badriah, 2021; Juriana et al., 2025). Namun, penelitian ini memberi penekanan lebih pada proses implementasi strategi pelatih, bukan hanya pada hasil keterampilan anak. Dengan demikian, penelitian ini memperkaya kajian tentang play-based learning dan aquatic literacy dengan menunjukkan bahwa pembelajaran renang anak usia dini perlu dirancang secara aman, menyenangkan, bertahap, dan sesuai dengan perkembangan anak (Mekkaoui et al., 2022).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa strategi pelatih dalam pembelajaran renang berbasis bermain pada anak usia dini di TK Isriati Baiturrahman 02 Semarang dilakukan secara bertahap melalui pra-latihan dan aklimatisasi, orientasi air dan kontrol napas, latihan gerak dasar akuatik, transisi menuju gaya bebas, serta penutup dengan penguatan positif. Pada setiap tahap, pelatih mengemas instruksi teknis ke dalam permainan imajinatif yang mudah dipahami anak, disertai bantuan dan koreksi langsung di dalam air. Keberhasilan strategi ini didukung oleh kompetensi pedagogis pelatih, kehadiran pelatih di dalam air, penggunaan alat bantu renang, keterlibatan orang tua pada tahap awal, serta manajemen keselamatan melalui aturan sederhana, rasio pengawasan terbatas, dan respons cepat terhadap kondisi anak. Hambatan yang ditemukan meliputi perbedaan tingkat keberanian anak, ketakutan terhadap air, suhu air yang dingin, dan keterbatasan waktu latihan. Dengan demikian, pembelajaran renang berbasis bermain dapat diterapkan secara efektif apabila pelatih mampu menyeimbangkan unsur permainan, keselamatan, dan penyesuaian terhadap kebutuhan fisik maupun psikologis anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arhesa, S., & Badriah, D. L. (2021). Aquatic training with play methods in improving swimming skills in preschool children. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4A), 106–111. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.091318>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Coelho, D., Eira, P., & Azevedo, A. (2025). Fear of the aquatic environment in learning swimming: Causes, effects, and learning methodologies. *Education Sciences*, 15(6), 760. <https://doi.org/10.3390/educsci15060760>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2024). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. SAGE Publications.
- Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2003). Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. *Quest*, 55(3), 215–230. <https://doi.org/10.1080/00336297.2003.10491800>
- Dewi, K. A. K., & Tutuandari, N. K. R. (2025). Innovative swimming activities: Enhancing self-confidence, safety, and motor development in young children. *Champions: Education Journal of Sport, Health and Recreation*, 3(2), 54–59. <https://doi.org/10.59923/champions.v3i2.526>
- Hafina, A., Nur, L., & Rusmana, N. (2026). Aquatic learning approach for improving early childhood basic attitude. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 2019. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.15014>

- Invernizzi, P. L., Rigon, M., Signorini, G., Alberti, G., Raiola, G., & Bosio, A. (2021). Aquatic physical literacy: The effectiveness of applied pedagogy on parents' and children's perceptions of aquatic motor competence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10847. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010847>
- Juriana, J., Kholik, A., Ismail, I., Aryati, A., Prayudho, S., & Yunita, Y. (2025). Development of the twelve games in the water model to enhance floating skills in children aged 5–6 years. *Indonesian Journal of Sports and Health Psychology*, 1(1), 1–13. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/indojsph/article/view/35731>
- Langendorfer, S. J. (2015). Changing learn-to-swim and drowning prevention using aquatic readiness and water competence. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 9(1), 4–11. <https://doi.org/10.25035/ijare.09.01.02>
- Mekkaoui, L., Schnitzler, C., Sidney, M., Gandrieau, J., Camporelli, F., & Potdevin, F. (2022). Building the foundation of aquatic literacy in 4–6 years-old children: A systematic review of good pedagogical practices for children and parents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6180. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106180>
- Miles, M. B., Huberman, M., & Saldaña, J. (2018). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. SAGE Publications.
- Minkels, C., van der Kamp, J., de Vries, R., & Beek, P. J. (2025). Learning how to swim in 5- to 12-year-old children: A scoping review of evidence-based motor learning methods. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, Article 1505301. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1505301>
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Nhase, Z., Selepe, M. A., & Okeke, C. I. (2026). Understanding and implementing play as a learning pedagogy: Narratives of practitioners in early childhood mobile units. *Journal of Childhood, Education & Society*, 6(1), 99–113. <https://doi.org/10.37291/2717638X.202561496>
- Olivar, A. O., & Moreno-Murcia, J. A. (2024). Knowing how to swim and drowning prevention in children aged 10 to 14 years: Systematic review. *Journal of Safety Research*, 89, 181–189. <https://doi.org/10.1016/j.jsr.2024.02.011>
- Prasidha, D. A. (2025). *Pengembangan keterampilan berenang dan keamanan di air*. Meraki Pustaka.
- Pyle, A., Pyle, M. A., Prioletta, J., & Alaca, B. (2020). Portrayals of play-based learning misalignments among public discourse, classroom realities, and research. *American Journal of Play*, 13(1), 53–84. <https://www.museumofplay.org/app/uploads/2022/01/13-1-Article-4-Portrayals-of-Play-Based-Learning.pdf>
- Rinaldi, R., Argantos, Syahrastani, Zulbahri, Firman, & Kurniawan, R. (2025). Evaluation of the achievement development program of swimming athletes of the Indonesian Aquatic Federation (IAF) Solok City. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 11(3), 26–33. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v11i3.10373>

- 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). <https://doi.org/10.6063/motricidade.13724>
- Sinclair, L., & Roscoe, C. M. P. (2023). The impact of swimming on fundamental movement skill development in children (3–11 years): A systematic literature review. *Children*, 10(8), 1411. <https://doi.org/10.3390/children10081411>
- Sudirjo, E., & Sudrazat, A. (2024). Bagaimana intervensi gaya hidup aktif melalui aktifitas fisik pada anak? Sebuah tinjauan sistematis. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 109–123. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3480>
- Sundan, J. (2025). *Assessing swimming competence among children in physical education, and exploring skill transfer in various aquatic environments* [Doctoral thesis, Norwegian University of Science and Technology]. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/392653955_Assessing_Swimming_Competence_among_Children_in_Physical_Education_and_Exploring_Skill_Transfer_in_Various_Aquatic_Environments
- Taylor, D. H., Franklin, R. C., & Peden, A. E. (2020). Aquatic competencies and drowning prevention in children 2–4 years: A systematic review. *Safety*, 6(2), 31. <https://doi.org/10.3390/safety6020031>
- Wulff, C., Schenker, K., & Gerdin, G. (2026). Reframing aquatic education: Exploring water competence in Swedish physical education teacher education. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 10(2), 1–19. <https://doi.org/10.23865/jased.v10.7436>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.
- Zosh, J. M., Hassinger-Das, B., & Laurie, M. (2022). *Learning through play and the development of holistic skills across childhood*. The LEGO Foundation.