



Pendekatan Bermain melalui Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kemampuan Adaptasi Air dalam Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar: Sebuah Tinjauan Literatur

Hijrah Maulidiah Afifah¹, Supriyono², Drastiana Siwi Maheswari³

¹³Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 26 May 2025
Accepted : May 2025
Published : May 2025

Keywords

Permainan
Tradisional; Play-
based Approach;
Renang

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan landasan teoritis yang tepat terkait pendekatan bermain melalui permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan adaptasi air dalam pembelajaran renang di sekolah dasar. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan literatur di mana penulis menghimpun data dari penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik yang diteliti. Pengumpulan data dimulai dengan pencarian literatur dengan memasukkan beberapa kata kunci, antara lain “permainan tradisional”, “pembelajaran renang usia dasar”, “pengenalan air”, dan “pendekatan bermain” pada *google scholar* dan *semantic scholar*. Artikel jurnal yang telah dihimpun selanjutnya dibaca dan diproses untuk menemukan sebuah landasan teori. Penulis mendapatkan 50 penelitian terdahulu yang membahas terkait pendekatan bermain melalui permainan tradisional dalam peningkatan adaptasi air pada pembelajaran renang siswa sekolah dasar. Berdasarkan temuan tersebut, penulis mengambil 13 (tiga belas) artikel jurnal sebagai bahan tinjauan utama. Simpulan yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah pendekatan bermain melalui permainan tradisional mampu meningkatkan kemampuan adaptasi air pada pembelajaran renang di sekolah dasar. Pendekatan ini mampu mengurangi rasa takut dan kecemasan pada anak sehingga tahapan belajar renang selanjutnya bisa dilakukan dengan lebih efektif.

Abstract

The purpose of this research is to obtain a theoretical foundation related to the play-based approach through traditional games to improve water adaptation skills in swimming learning at the elementary school level. The research method used in this study is a literature review, in which the author collects data from previous studies related to the topic. Data collection began by searching literature using several keywords, including “traditional games,” “elementary swimming learning,” “water familiarization,” and “play-based approach” on Google Scholar and Semantic Scholar. The journal articles collected were then read and analyzed to identify a theoretical foundation. The author found 50 previous studies discussing the play-based approach through traditional games to improve water adaptation in elementary school swimming lessons. Based on these findings, the author selected 13 journal articles as the main sources for the review. The conclusion drawn from this study is that a play-based approach using traditional games can enhance water adaptation skills in elementary school swimming lessons. This approach helps reduce fear and anxiety in children, allowing subsequent swimming learning stages to be carried out more effectively.

How To Cite:

Afifah, H. M., Supriyono., & Maheswari, D. S., (2025). Pendekatan Bermain melalui Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kemampuan Adaptasi Air dalam Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar: Sebuah Tinjauan Literatur. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 6 (1), 218-225

PENDAHULUAN

Pendekatan bermain melalui permainan tradisional memiliki potensi besar dalam meningkatkan kemampuan adaptasi air pada pembelajaran renang di sekolah dasar. Permainan tradisional adalah warisan budaya yang bisa digunakan sebagai media pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan aspek motorik dan kognitif siswa (Al Ghazi, 2023). Dalam pembelajaran renang, permainan tradisional dapat dijadikan alternatif untuk membangun keterampilan motorik kasar dan koordinasi tubuh yang sangat diperlukan dalam adaptasi tubuh terhadap lingkungan air (Muga et al., 2022).

Permainan tradisional juga dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran jasmani dapat meningkatkan motivasi belajar siswa secara signifikan sehingga mendukung keberhasilan pembelajaran fisik seperti renang (Nashir et al., 2024). Motivasi yang tinggi juga membuat siswa lebih antusias dan berani mencoba berbagai teknik adaptasi air, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan menyenangkan.

Penggunaan permainan tradisional juga dapat mengembangkan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh. Model pembelajaran berbasis permainan tradisional telah terbukti efektif dalam meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi, yang merupakan komponen penting dalam pembelajaran renang. Dengan demikian, permainan tradisional tidak hanya mendukung aspek teknis renang, tetapi juga kebugaran fisik yang mendasari kemampuan

adaptasi air (Kamaruddin, Eskawida, Hamdiana, Rifai, Septiyani, 2024).

Dari sisi pedagogis, integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran renang memberikan pendekatan yang lebih kontekstual dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Permainan tradisional yang sederhana dan familiar dapat memudahkan siswa dalam memahami gerakan dasar renang dan adaptasi air, karena mereka belajar melalui aktivitas yang menyenangkan dan tidak menimbulkan tekanan berlebih (Wahyuningtyas et al., 2024). Hal ini sangat penting untuk membangun rasa percaya diri dan kenyamanan siswa di dalam air.

Pengembangan media pembelajaran berbasis permainan tradisional dapat meningkatkan literasi dan pemahaman konsep pada berbagai mata pelajaran, hal ini berarti bahwa pendekatan ini juga dapat diaplikasikan dalam pembelajaran renang untuk meningkatkan pemahaman tentang teknik dan keselamatan di air (Hasan et al., 2024). Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk belajar secara aktif dan kontekstual, sehingga hasil pembelajaran menjadi lebih optimal (Devian et al., 2024).

Permainan tradisional juga berperan dalam pelestarian budaya Indonesia dan memberikan nilai edukasi. Melalui integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran renang, sekolah tidak hanya mengajarkan keterampilan fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai budaya dan sosial kepada siswa. Ini menjadikan pembelajaran renang lebih bermakna dan holistik (Mahadiun Lalu, 2023).

Dengan demikian, kajian literatur ini akan mengulas berbagai aspek penggunaan pendekatan bermain melalui permainan

tradisional dalam pembelajaran renang di sekolah dasar, khususnya dalam meningkatkan kemampuan adaptasi air. Pendekatan ini tidak hanya efektif dalam aspek fisik dan motivasi, tetapi juga memberikan kontribusi pada pengembangan karakter dan pelestarian budaya, sehingga sangat relevan untuk diterapkan dalam konteks pendidikan dasar saat ini.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode tinjauan literatur (*literature review*). Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan, menganalisis, serta mensintesis berbagai informasi dan hasil penelitian terdahulu yang berhubungan dengan pendekatan bermain melalui permainan tradisional dalam konteks pembelajaran renang di sekolah dasar, khususnya dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam adaptasi air (Wijaya, 2019).

Pengumpulan data dimulai dengan pencarian literatur dengan memasukkan beberapa kata kunci, antara lain “permainan tradisional”, “pembelajaran renang usia dasar”, “pengenalan air”, dan “pendekatan bermain”. Literatur kemudian dikumpulkan dan diorganisasi dalam database referensi untuk memudahkan proses analisis. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik, yaitu mengidentifikasi pola dan tema yang berulang dalam berbagai sumber yang telah dikaji (Prastowo, 2019). Informasi kemudian dikelompokkan berdasarkan kategori-kategori utama yang berkaitan dengan manfaat permainan tradisional, strategi pembelajaran, dan dampaknya terhadap kemampuan adaptasi air siswa.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari artikel jurnal ilmiah, buku, serta sumber online terpercaya yang membahas tentang pembelajaran renang, permainan tradisional, dan kemampuan adaptasi air. Pemilihan sumber dilakukan dengan memperhatikan relevansi dan kredibilitasnya, publikasi dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir agar informasi yang diperoleh tetap aktual dan sesuai dengan perkembangan terkini di bidang pendidikan jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Review Artikel yang digunakan dalam tinjauan literatur.

No	Penulis	Judul	Simpulan
1	(Fajri et al., 2025)	Strategi Pembelajaran Efektif Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar: Sebuah Tinjauan Literatur	Pendekatan bermain merupakan salah satu strategi pembelajaran yang tepat sesuai dengan perkembangan anak sekolah dasar.
2	(Limbong et al., 2024)	Bermain Sambil Belajar: Strategi Pembelajaran Kreatif di Pendidikan Anak Usia Dini ramah anak	Pendekatan bermain sambil belajar dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang mengembangkan kognitif, motorik, sosial

			dan emosional siswa.				kegiatan olahraga
3	(Intan Rizki Febriani et al., 2024)	Memperkuat Karakter Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani	Penggunaan permainan tradisional dalam pendidikan jasmani dasar dapat menjadi strategi yang efektif dalam pelatihan karakter siswa.	6	(Elisyah & Malikussaleh, 2024)	Pelatihan Gamifikasi : Implementasi Permainan Edukatif untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran di SD Swasta Srikandi Lhokseumawe	Gamifikasi yang melibatkan siswa dapat meningkatkan pembelajaran siswa sehingga minat belajar siswa meningkat yang akan berakibat pada hasil belajar siswa
4	(Saucedo-Araujo et al., 2020)	School-Based Interventions For Promoting Physical Activity Using Games And Gamification: A Systematic Review Protocol	Permainan dan gamifikasi terbukti dapat digunakan secara efektif untuk mempromosikan aktivitas fisik siswa di sekolah	7	(Herdianto et al., 2020)	Pengembangan Model Pembelajaran Renang Melalui Materi Pengenalan Aktivitas Air Di Sekolah Dasar	Pengembangan model pembelajaran renang melalui materi pengenalan aktivitas air yang tepat dapat memudahkan siswa dalam pembelajaran renang.
5	(MacNamara et al., 2015)	Just Let Them Play? Deliberate Preparation As The Most Appropriate Foundation For Lifelong Physical Activity	Anak-anak yang diberikan pengalaman awal untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar yang luas cenderung lebih mahir dalam sukses dalam	8	(Islami & Anastasia, 2023)	Pengaruh Metode Pembelajaran Renang Terhadap Kondisi Fisik Siswa Anak Usia 10 Tahun	Metode pembelajaran renang yang tepat dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak
				9	(Desti Kartikasa)	Aspek Psikologis Dalam	Pembelajaran renang yang menyenangkan

	ri et al., 2023)	Pembelajaran Renang: Systematic Literature Review	n menjadi salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi keberhasilan anak dalam belajar renang.	12	(Afifah et al., 2020)	The Substitution of Physical Education with Sekolah Alam Student Scout Learning Activities as the Means of Strengthening Education based Character Building in Natural Elementary School Ar-Ridho Semarang	Pembelajaran renang di sekolah alam dengan metode bermain sambil belajar dapat meningkatkan nilai karakter pada siswa
10	(Al Ghazi, 2023)	Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Kasar Berbasis Permainan Tradisional untuk Anak Sekolah Dasar Kelas Tinggi di Kecamatan Batulayar	Pengembangan model pembelajaran motorik kasar berbasis permainan tradisional untuk siswa sekolah dasar kelas atas bisa digunakan sebagai alternatif pembelajaran motorik kasar bagi siswa.	13	(Obrazhei , 2020)	Adaptation Of Folk Games To Accelerated Swimming Training Of Junior Schoolchildren In Outdoor Swimming Pools Or Reservoirs	Pengenalan air dengan menggunakan permainan rakyat/permainan tradisional dapat menambah keberanian anak belajar renang
11	(Muga et al., 2022)	Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Kasar Berbasis Permainan Tradisional Untuk Anak Sekolah Dasar Kelas Tinggi	Pengembangan berupa model pembelajaran motorik kasar melalui permainan tradisional “sesuai/valid/layak” sebagai alternatif aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK	Penulis mendapatkan 50 penelitian terdahulu yang membahas terkait pendekatan bermain dalam peningkatan adaptasi air pada pembelajaran renang siswa sekolah dasar. Berdasarkan temuan tersebut, penulis mengambil			

13 (tiga belas) artikel jurnal sebagai bahan tinjauan utama.

Bermain adalah aktivitas yang melibatkan diri anak secara komprehensif. Melalui bermain, anak memiliki motivasi untuk meningkatkan keterampilan yang dapat berdampak pada perkembangan fisik, motorik, sosial emosional dan perkembangan kognitif.

Permainan tradisional tidak hanya membantu mengembangkan keterampilan motorik kasar yang menjadi dasar teknik berenang, tetapi juga meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan siswa terhadap air. Selain aspek fisik dan psikologis, permainan tradisional juga mendukung pembentukan karakter sosial melalui interaksi dan kerja sama antar siswa. Lebih jauh, integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran renang turut melestarikan nilai-nilai budaya lokal, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna dan holistik. Dengan demikian, penggunaan permainan tradisional sebagai media pembelajaran renang dapat meningkatkan efektivitas proses belajar sekaligus memperkaya pengalaman siswa secara menyeluruh.

Proses pengenalan air sebagai tahapan adaptasi air harus dilakukan secara bertahap dengan metode pembelajaran yang variatif dan media yang menarik agar sesuai dengan perkembangan fisik dan psikologis anak. Selain mengembangkan keterampilan dasar renang, pengenalan air juga berperan dalam pembentukan karakter positif seperti keberanian dan disiplin. Penggunaan model pembelajaran yang sistematis dan dukungan media berbasis

teknologi terbukti efektif meningkatkan kemampuan dan motivasi siswa. Aspek keselamatan dan pengawasan ketat selama pembelajaran juga menjadi faktor penting yang harus diperhatikan. Dengan pendekatan yang tepat, pengenalan air dapat menjadi fondasi yang kuat untuk pembelajaran renang yang menyenangkan dan bermanfaat bagi kesehatan serta keselamatan siswa SD.

Pendekatan bermain (*play-based approach*) menggunakan permainan tradisional dalam pendidikan jasmani anak merupakan metode pembelajaran yang efektif dan relevan, karena menyesuaikan dengan cara belajar anak melalui aktivitas fisik dan interaksi sosial yang menyenangkan. Pendekatan ini tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik, tetapi juga aspek kognitif, sosial, dan emosional anak secara holistik. Melalui permainan yang terstruktur dan bermakna, anak dapat meningkatkan motivasi, partisipasi, serta membentuk karakter dan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Oleh karena itu, penerapan pendekatan bermain harus menjadi prioritas dalam pendidikan jasmani, dengan peran aktif guru dalam merancang dan mengelola pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan agar anak tumbuh menjadi individu yang sehat, aktif, dan berkarakter kuat.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Simpulan yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah pendekatan bermain melalui permainan tradisional mampu meningkatkan kemampuan adaptasi air pada pembelajaran

renang di sekolah dasar. Pendekatan ini mampu mengurangi rasa takut dan kecemasan pada anak sehingga tahapan belajar renang selanjutnya bisa dilakukan dengan lebih efektif.

2. Saran

Pendekatan bermain (*play-based approach*) melalui permainan tradisional dalam pembelajaran renang sekolah dasar diperlukan pengembangan dalam model pembelajarannya. Hal ini diperlukan agar anak usia sekolah dasar memiliki motivasi belajar yang kuat dan akan berdampak pada hasil belajar renang.

Selain itu, guru juga harus mampu mengemas pembelajaran renang yang menyenangkan tanpa melupakan aspek keselamatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, H. M., Sulaiman, S., & Kusuma, D. W. Y. (2020). The Substitution of Physical Education with Sekolah Alam Student Scout Learning Activities as the Means of Strengthening Education based Character Building in Natural Elementary School Ar-Ridho Semarang Article Info. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(2).
- Al Ghazi, S. (2023). Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Kasar Berbasis Permainan Tradisional untuk Anak Sekolah Dasar Kelas Tinggi di Kecamatan Batulayar. *Indonesia Berdaya*, 4(2). <https://doi.org/10.47679/ib.2023465>
- Desti Kartikasari, Lilis Komariyah, & Alit Rahmat. (2023). Aspek Psikologis Dalam Pembelajaran Renang: Systematic Literature Review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3). <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.433>
- Devian, L., Fauzan, A., Ahmad, S., Zainil, M., & Novelita, N. (2024). *Traditional Ethnomathematics Games: Integrated Learning Tools to Improve Understanding of Mathematical Concepts*. 57, 457–468.
- Elisayah, N., & Malikussaleh, U. (2024). *Pelatihan Gamifikasi: Implementasi Permainan Edukatif untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran di SD Swasta Srikandi Lhokseumawe*. 1(December), 29–37.
- Fajri, A., Yulisatria, G., Malasari, C. A., Dongoran, M. F., & Siregar, F. S. (2025). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG) STRATEGIES IN PHYSICAL EDUCATION AT PRIMARY SCHOOLS: A LITERATURE*. 13, 97–111.
- Hasan, S. N., Mahyudin, H., & Dahlan, N. H. (2024). Pengembangan Media Pembelajaran Majalah Fisika Berbasis Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Literasi Sains Pada Siswa SMP. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 11(1). <https://doi.org/10.25157/jwp.v11i1.12583>
- Herdianto, H., Iyakrus, I., & Usra, M. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Renang Melalui Materi Pengenalan Aktivitas Air Di Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 2(3). <https://doi.org/10.22437/ijssc.v2i3.10517>
- Intan Rizki Febriani, Ade Pia Nurfajariyah, Pesty Nur Anissa, & Burhan Hambali. (2024). Memperkuat Karakter Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 48–55. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3586>
- Islami, V., & Anastasia, E. (2023). *Pengaruh Metode Pembelajaran Renang Kondisi Fisik Siswa Anak Usia 10 Tahun*. 8(2), 129–141.
- Kamaruddin, Eskawida, Hamdiana, Rifai, Septiyani, I. (2024). Indonesian Research Journal on Education. *Indonesian Research Journal on Education Web*, 4, 550–558.
- Limbong, C. Y., Sindi Rotua Pardede, Dahlia Padang, & Etri Rehenda. (2024). Bermain sambil belajar: Strategi Pembelajaran Kreatif di Pendidikan Anak Usia Dini ramah anak. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 521–530. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v1i1.12740>
- MacNamara, Á., Collins, D., & Giblin, S. (2015). Just let them play? Deliberate preparation as the most appropriate foundation for lifelong physical

- activity. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 6, Issue OCT).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01548>
- Mahadiun Lalu. (2023). "Pengembangan Model Permainan Tradisional Main Selodor untuk Pembelajaran Penjasorkes Kelas VIII SMPN 8 Pujut Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Pendidikan Mandala*, 9(1).
- Muga, Y., Bate, N., & Natal, Y. R. (2022). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN MOTORIK KASAR BERBASIS PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR KELAS TINGGI. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 1(2).
<https://doi.org/10.38048/jor.v1i2.540>
- Nashir, M., Christina, S., & Hartati, Y. (2024). Penerapan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Motivasi dalam Pembelajaran PJOK Kelas XI-3 SMAN 1 Gedangan Sidoarjo. 2(6).
- Obrazhei, O. (2020). Adaptation of folk games to accelerated swimming training of junior schoolchildren in outdoor swimming pools or reservoirs. *Pedagogy and Psychology of Sport*, 6(3).
<https://doi.org/10.12775/ppps.2020.06.03.002>
- Prastowo, A. (2019). Analisis Pembelajaran Tematik Terpadu. In *Prenada Media*.
- Saucedo-Araujo, R. G., Chillón, P., Pérez-López, I. J., & Barranco-Ruiz, Y. (2020). School-based interventions for promoting physical activity using games and gamification: A systematic review protocol. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14).
<https://doi.org/10.3390/ijerph17145186>
- Wahyuningtyas, P., Mustofa, M., Anggraini, A. E., & Dewi, R. S. I. (2024). Pembelajaran Terpadu Tipe Webbed Berbasis Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 5(3), 233–239.
<https://doi.org/10.54371/ainj.v5i3.472>
- Wijaya, H. (2019). Metode-Metode Penelitian Dalam Penulisan Jurnal Ilmiah Elektronik. *Jurnal Jaffray, March*.