

**MENINGKATKAN ADAPTASI AIR MELALUI PERMAINAN AMPAR-AMPAR BOLA PADA TK BINA CITRA CENDEKIA****Musyarofatul Hadiyatullah[✉], Dani Indrianto[✉], Oggi Susanti Wulandari[✉]**Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima Juni 2015

Disetujui Juni 2015

Dipublikasikan Juni 2015

*Keywords:**Ball ampar-ampar, pool, preschool***Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan adaptasi anak di air melalui permainan Ampar-ampar Bola, menghilangkan ketakutan anak di kolam renang, meningkatkan minat dan motivasi anak untuk renang, membantu guru dalam pembelajaran renang melalui sebuah permainan Ampar-ampar bola, meningkatkan kreativitas guru dalam pembelajaran. Metode yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas. Tahap-tahap penelitian adalah perencanaan (Plan) yaitu perencanaan yang telah dilakukan dalam penelitian ini adalah membuat program kerja, membuat instrumen penelitian, persiapan alat dan bahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siklus I diperoleh 25% anak berani beradaptasi di air. Siklus II diperoleh 50% anak berani beradaptasi di air, dan dilanjutkan siklus III menggunakan permainan ampar-ampar bola diperoleh 90% anak berani beradaptasi di kolam renang. Dapat ditarik kesimpulan tingkat adaptasi anak TK Bina Citra Cendekia Ungaran Semarang di kolam renang dapat meningkat menggunakan metode bermain Ampar-ampar Bola.

Abstract

The aim of the research is to improve the adaptation of children in the water via Ampar-Ampar ball game, eliminating the fear of children in the pool, increase the interest and motivation of the child to the pool, assist teachers in teaching swimming through a game Ampar-Ampar ball, increasing the teacher's creativity in learning. The method used is a method penelitian class act. Stages of research are planning that planning has been done in this research is to create a work program, making research instruments, tools and materials preparation. The results showed that the cycle I obtained 25% of the children dared to adapt in the water. Cycle II result 50% of the children dared to adapt in the water, and the cycle continued III using a ball game ampar-ampar acquired 90% of the children dared to adapt in the pool. It can be concluded that the level of kindergarten children Bina Citra adaptation Scholar Ungaran Semarang in the pool can be increased by using the method of playing Ampar-Ampar ball.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: musyarofah36@gmail.com

PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu olahraga yang diajarkan pada usia prasekolah di TK Bina Citra Cendekia Ungaran Semarang. TK Bina Citra Cendekia merupakan tempat pendidikan usia prasekolah yang lengkap fasilitasnya untuk anak-anak. Fasilitas yang tersedia salah satunya yaitu adanya kolam renang mini dengan kedalaman 50 cm dengan luas 4 m x 2 m. Renang dilaksanakan setiap pekan sekali pada hari Jumat. Pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik oleh guru renang yang dibantu oleh 3 guru pendamping. Dalam pembelajaran renang terdapat beberapa kendala yang ditemukan diantaranya; anak cenderung takut dengan air dikarenakan proses pembelajaran guru menerapkan metode pembelajaran tanpa melalui tahapan pengenalan air. bekal jika mereka telah wisuda dari TK Bina Citra Cendekia.

Masa usia 4-5 tahun pertama pertumbuhan dan perkembangan anak sering disebut sebagai masa keemasan karena pada masa itu keadaan fisik maupun segala kemampuan anak sedang berkembang cepat. Salah satu kemampuan pada anak TK yang berkembang dengan pesat adalah kemampuan fisik atau motoriknya. Proses tumbuh kembang kemampuan motorik anak berhubungan dengan proses tumbuh kembang kemampuan gerak anak. Perkembangan kemampuan motorik anak akan dapat terlihat secara jelas melalui berbagai gerakan dan permainan yang dapat mereka lakukan.

Berdasarkan hasil observasi oleh peneliti pada tanggal 5 September 2014 di TK Bina Citra Cendekia Ungaran Semarang bahwa anak belum dapat beradaptasi dengan air, anak cenderung takut dengan air dikarenakan proses

pembelajaran guru menerapkan metode pembelajaran tanpa melalui tahapan pengenalan air, maka diperlukan adanya solusi metode pembelajaran yang tepat. Maka penulis memberikan solusi dengan metode pembelajaran pengenalan air melalui sebuah permainan Ampar-ampar Bola di TK Bina Citra Cendekia.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (class room action reseach). Subjek pada penelitian ini adalah siswa TK B 9 orang anak yang terdiri dari 3 anak laki-laki dan 6 anak perempuan. Siswa TK B rata-rata usia 4 tahun. Prosedur penelitian ini telah dilaksanakan menggunakan 3 siklus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, dokumentasi dan wawancara. Penelitian ini dilakukan secara berkolaborasi dengan guru pendamping yaitu Ibu Eva, Bu Ratna, Bu Hani, dan Bu Suci.

Tahap-tahap penelitian adalah perencanaan (plan) yaitu perencanaan yang diawali observasi permasalahan, menyusun rencana kegiatan pembelajaran melalui siklus-siklus. Pelaksanaan (action) yaitu tindakan yang telah dilaksanakan adalah pembelajaran yang direncanakan dalam situasi belajar yang menyenangkan bagi anak, evaluasi (reflection) merupakan upaya memperbaiki kesalahan/permasalahan yang terdapat pada siklus awal, dilanjutkan pada siklus 2 dan dilanjutkan pada siklus ke 3. Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu pengamatan langsung terhadap perlakuan permainan Ampar-ampar bola. Pengambilan data melalui beberapa instrumen penilaian pada tabel.1 sebagai berikut :

Tabel.1 Instrumen Penilaian

No	Indikator	Siklus		
		1	2	3
1	Anak berani tidak bernapas di dalam air	√	√	√
2	Anak tidak meminum air kolam saat berenang	√	√	√
3	Anak tidak mejamkan mata saat di air	√	√	√

4	Anak berani duduk ditepi kolam dengan menggerakkan kaki	√	√	√
5	Anak berani mencipratkan air dengan tangan	√	√	√
6	Anak berani duduk menuruni anak tangga	√	√	√
7	Anak berani berdiri di tepi kolam	√	√	√
8	Anak berani berjalan di tepi kolam	√	√	√
9	Anak berani mencelupkan mukanya ke air	√	√	√
10	Anak berani bermain ampar-ampar bola	-	√	√

Keterangan:

(√) = diterapkan

(-) = belum diterapkan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas yang menggunakan data pengamatan secara langsung terhadap proses pembelajaran di kelas. Data yang diperoleh kemudian dianalisis melalui beberapa tahapan dalam siklus-siklus tahapan. Data observasi diperoleh pada setiap tindakan yaitu dengan menggunakan check list yang dilakukan pada setiap siklus, untuk menilai perubahan peningkatan sikap siswa pada setiap siklus.

Siklus pertama, anak mampu beradaptasi di air hanya 25%, anak masih takut dengan kedalaman air dan takut jika nanti tenggelam. Selanjutnya pada tahap yang kedua, hasil yang diperoleh 70% anak telah mampu beradaptasi dengan air. Siklus kedua telah berhasil, namun dilanjutkan siklus ketiga dengan tujuan agar memperoleh data yang valid dan tepat. Siklus III diperoleh 90% anak dapat beradaptasi melalui permainan ampar-ampar bola. Berikut ini RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) sebagai acuan melaksanakan penelitian:

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: TK Bina Citra Cendekia
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas	: TK B
Materi Pokok	: Bermain di air (renang)
Alokasi Waktu	: 45 menit

A. Kompetensi Inti

Pengembangan kemampuan dasar, meliputi:

1. Mengembangkan motorik kasar dan halus
2. Kemampuan berbahasa
3. Kemampuan kognitif (berfikir)

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Tabel 2. Kompetensi Dasar

No.	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	Mengembangkan motorik kasar	Anak dapat melakukan: Duduk di tepi kolam sambil menggerakkan kaki dan tangan Berani duduk di tingkat kedalaman air yang berbeda

		Berdiri di dalam kolam
		Berjalan di kolam
		Berani mencelupkan muka ke air
2.	Kemampuan berbahasa	Anak mampu berkomunikasi dengan guru maupun dengan temannya
3.	Kemampuan kognitif (berfikir)	Anak mengetahui sifat-sifat air, konsep dalam air dan, gaya renang

C. Tujuan Pembelajaran

Adapun tujuan pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Berkomunikasi baik dengan guru maupun dengan temannya
2. Mampu beradaptasi di air dengan baik
3. Duduk di tepi kolam sambil menggerakkan kaki dan tangan
4. Berani duduk di tingkat kedalaman air yang berbeda
5. Berdiri di dalam kolam
6. Berjalan di kolam
7. Berani mencelupkan muka ke air

D. Materi Pembelajaran

Konsep dalam air adalah:

- Tidak bernapas
- Tidak minum
- Tidak mejamkan mata

E. Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan adalah metode tematik

F. Sumber Belajar

Buku pembelajaran prasekolah, Kurikulum PAUD

G. Media Pembelajaran

Media pembelajaran yang digunakan adalah:

1. Net sebagai pembatas
2. Bola plastik warna
3. Keranjang
4. Peluit
5. Ember

H. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pendahuluan
 - a. Anak-anak disiapkan terlebih dahulu, berbaris, berdoa, apersepsi, lalu diberikan untuk pemanasan peregangan tangan dan kaki

- b. Anak-anak diperlihatkan gambar orang yang lagi berenang, dan anak-anak supaya menebak gaya apa pada gambar
- c. Tanya-jawab seberapa yang mereka ketahui tentang sifat-sifat air dan konsep di dalam air
- d. Selanjutnya praktik konsep di dalam air (tidak bernapas, tidak diminum, dan tidak mejamkan mata)
- e. Setelah pemanasan, anak-anak diajak guru untuk masuk ke kolam dengan berbanjar lalu:
 - 1) Duduk-duduk di tepi kolam
 - 2) Menggerak-gerakkan kaki
 - 3) Mencipratkan air dengan tangan
- f. Berjalan memutar di tepi kolam
- g. Berjalan dari tepi kolam ke tengah kolam
- h. Membasahi muka dengan keluar-masuk air dengan menggunakan sistem permainan
- i. Meniup bola sambil berjalan
- j. Selanjutnya menerapkan permainan ampar-ampar bola (setiap pemberian pengenalan air, anak memegang bola)

Pelaksanaan ampar-ampar bola:

- 1) Anak dibagi menjadi 2 kelompok (di sisi kanan dan sisi kiri)
- 2) Di tengah-tengah kolam diberi net sebagai pembatas
- 3) Anak diberikan tugas untuk berjalan sambil meniup bola ke tengah, lalu melempar bola melewati net
- 4) Anak yang berada di sisi lain bertugas menangkap bola
- 5) Setelah bola tertangkap, siswa berjalan menuju ke tepi kolam untuk menaruh bola ke dalam keranjang. Lalu anak dapat berjalan menuju ke barisan kembali
- 6) Anak melakukan seperti itu secara bergantian, dan guru memantau jika anak belum dapat melakukan

I. Penilaian

1. Penilaian kognitif

Tabel 3. Checklist Penilaian Kognitif

No	Nama Siswa	Check (√)			Jumlah
		Ketercapaian Indikator			
		1	2	3	
1.	Qonita				
2.	Jasmeen				
3.	Jassasiya				
4.	Leon				
5.	Ismail				
6.	Lanang				
7.	Mariel				
8.	Afiqah				
9.	Freya				

Keterangan ketercapaian indikator:

1 = anak mengetahui konsep di air tidak bernapas

2 = anak mengetahui konsep di dalam air tidak mejamkan mata

3 = anak mengetahui konsep di air tidak meminum air

2. Penilaian Afektif

Tabel 4. Checklist Penilaian Afektif

No.	Nama Siswa	Check (√)			Jumlah
		Ketercapaian Indikator			
		1	2	3	
1.	Qonita				
2.	Jasmeen				
3.	Jassasiya				
4.	Leon				
5.	Ismail				
6.	Lanang				
7.	Mariel				
8.	Afiqah				
9.	Freya				

Keterangan:

Skor 1 = Memanjatkan doa sebelum pembelajaran dimulai

Skor 2 = Berkomunikasi baik kepada guru dan teman-temannya

Skor 3 = Mengikuti intruksi yang diberikan oleh guru

Skor 4 = Menghargai sesama teman

3. Penilaian *psikomotor*

Tabel 5. Checklist penilaian psikomotor

No.	Nama Siswa	Chek (√) indikator pencapaian										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Qonita											
2.	Jasmeen											
3.	Jassasiya											
4.	Leon											
5.	Ismail											
6.	Lanang											
7.	Mariel											
8.	Afiqah											
9.	Freya											

Keterangan:

Skor 1 = siswa berani tidak bernapas di dalam air

Skor 2 = siswa tidak meminum air kolam saat berenang

Skor 3 = siswa berani membuat gelembung dengan sedotan

Skor 4 = siswa berani duduk ditepi kolam dengan menggerakkan kaki

Skor 5 = siswa berani mencipratkan air dengan tangan

Skor 6 = siswa berani duduk menuruni anak tangga

Skor 7 = siswa berani berjalan di tepi kolam

Skor 8 = siswa berani meniup bola di air

Skor 9 = siswa berani mencelupkan mukanya ke air

Skor 10 = siswa berani bermain ampar-ampar bola

Nilai = (skor yang didapat : skor maksimal) x 100 Siswa dikatakan berhasil jika nilai yang diperoleh 80 ke atas.

- a. Siklus 1 (17/04/15)
- 1) Perencanaan (*plan*)
 Peneliti melakukan observasi permasalahan yang timbul, kemudian peneliti menyusun
- sebuah perencanaan pembelajaran yaitu berupa RPP.
- 2) Pelaksanaan (*action*)
 Peneliti melaksanakan perencanaan pembelajaran yang telah disusun dalam RPP.

Tabel 6. Hasil Penelitian Siklus 1

No	Nama Siswa	Chek (√) Indikator Pencapaian										Jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1.	Qonita	-	-	√	√	√	√	√	√	-	-	6	60
2.	Jasmeen	√	-	√	√	√	√	√	√	-	-	7	70
3.	Jassasiya	√	-	√	√	√	√	√	√	-	-	6	60
4.	Leon	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	8	80
5.	Ismail	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	8	80
6.	Lanang	√	√	-	√	√	√	√	-	-	-	6	60
7.	Mariel	√	√	-	√	√	√	√	-	-	-	6	60
8.	Afiqah	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	8	80
9.	Freya	-	-	√	√	√	√	√	√	-	-	6	60
Prosentase (%)		80	50	80	100	100	100	100	80	0	0		
Rata-rata Nilai												67	

Keterangan :

(√) = anak dapat melakukan sesuai indikator

(-) = anak tidak dapat melakukan sesuai indikator

Indikator berhasil jika memperoleh $\geq 80\%$

- 1) Refleksi - Anak berani meniup bola di air
- Rata-rata yang nilai diperoleh adalah 67, sehingga jauh dari target yang diinginkan peneliti. Indikator pencapaian yang belum tercapai terdapat pada indikator 2,9, dan 10. Pendekatan perlakuan untuk meningkatkan siklus 1 yang belum berhasil, adalah
- Anak membuat gelembung dengan sedotan (capaian indikator 1,2)
- b. Siklus 2 (24/04/15)
- a) Perencanaan (*plan*)
Peneliti menyusun perencanaan perbaikan sesuai dengan refleksi dari siklus 1.
- b) Pelaksanaan (*action*)
Berikut ini hasil yang diperoleh di siklus 2 pada tabel.7 berikut :

Tabel 7. Hasil Siklus 2

No.	Nama Siswa	Chek (√) indikator pencapaian										Jml	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1.	Qonita	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√	8	80
2.	Jasmeen	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	8	80
3.	Jassasiya	-	√	-	√	√	√	√	√	-	-	6	60
4.	Leon	-	√	-	√	√	√	√	√	-	-	6	60
5.	Ismail	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	8	80
6.	Lanang	√	√	-	√	√	√	√	-	-	-	6	60
7.	Mariel	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	8	80
8.	Afiqah	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	100
9.	Freya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	100
Prosentase (%)		50	90	40	100	100	100	100	80	50	50		
Rata-rata Nilai												77	

Keterangan :

(√) = anak dapat melakukan sesuai indikator

(-) = anak tidak dapat melakukan sesuai indikator

Indikator berhasil jika memperoleh $\geq 80\%$

- i. Refleksi - Anak melihat bola ajaib di dalam kolam (capaian indikator 3)
- Rata-rata yang nilai diperoleh adalah 77, sehingga jauh dari target yang diinginkan peneliti. Indikator pencapaian yang belum tercapai terdapat pada indikator 1,2,3, dan 8. Pendekatan perlakuan untuk meningkatkan siklus 1 yang belum berhasil, adalah
- Anak melihat koin di dalam kolam (capaian indikator 1,9)
- c. Siklus 3 (8/05/15)
- Perencanaan (*plan*)
Peneliti menyusun perencanaan perbaikan sesuai dengan refleksi dari siklus 2.
- 1) Pelaksanaan (*action*)
Berikut ini hasil yang diperoleh di siklus 2 pada tabel berikut :

Tabel 8. Hasil Penelitian Siklus 3

No	Nama Siswa	Chek (√) Indikator Pencapaian										Jml	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1.	Qonita	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	9	90
2.	Jasmeen	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	100
3.	Jassasiya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	100
4.	Leon	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	100
5.	Ismail	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	100
6.	Lanang	√	√	√	√	√	√	√	-	-	√	8	80
7.	Mariel	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	9	90
8.	Afiqah	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	100
9.	Freya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	100
Prosentase		100	100	100	100	100	100	100	70	90	100		
Rata-rata Nilai													95

Dari data di atas dapat ditarik kesimpulan tingkat adaptasi anak berhasil dengan hasil 90%. Dan nilai rata-rata yang diperoleh adalah 9.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini sebagai berikut:

- Anak berhasil beradaptasi di kolam renang melalui permainan Ampar-ampar Bola
- Guru sangat berperan penting dalam perkembangan anak
- Membantu guru dalam melaksanakan pembelajaran lebih kreatif dan menyenangkan
- Meningkatkan mutu pembelajaran di TK Bina Citra Cendekia

DAFTAR PUSTAKA

Asrori, M. 2009. Penelitian Tindakan Kelas. Bandung: Penerbit Wacana Prima Winataputra

Masitoh, dkk. (2004). "Strategi Pembelajaran TK". Jakarta: Universitas

Terbuka

Anggani Sudono. (1995). Alat-Alat Permainan dan Sumber Belajar Di Taman

Kanak-Kanak. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Dikti Proyek Pendidikan, Akademi Jakarta.

Udin S. dkk. 2007. Teori Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Universitas Terbuka

Sugandi, Achmad. 2007. Teori Pembelajaran. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press.

Langendorfer J. Stephen & Bruya D. Lawrence. 1995. Aquatic Readiness.

Developing Water Competence in Young Children. Canada. United States: Human Kinetics Publisher Inc.

Departemen Pendidikan Nasional. 2003. Kurikulum 2004: Standar Kompetensi

Pendidikan Anak Usia Dini. Taman Kanak-kanak dan Raudatul Athfal. Jakarta.