

PENGEMBANGAN KURIKULUM PEMBELAJARAN AKTIVITAS AIR DALAM PJOK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA MELALUI PENDEKATAN SCIENTIFIC MODEL DISCOVERY LEARNING

Akbar Rohmad Aulia

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

akbaraulia557@gmail.com

Abstrak: Review ini bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan tentang pembelajaran akuatik dalam pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan, dengan tujuan khusus: 1) untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan pembelajaran aktivitas akuatik (air) yang ada di negara Indonesi, 2) untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan pembelajaran aktivitas akuatik (air) yang ada di negara Hongkong China, 3) menganalisis perbandingan kurikulum dan mekanisme bagaimana pelaksanaan pembelajaran aktivitas akuatik (air) yang ada di negara Indonesia dan di negara Hongkong China, 4) untuk mengetahui manfaat dari olahraga renang bagi kesehatan tubuh manusia. Mengamati tujuan dari hasil keluaran siswa atau lulusan dari hasil kurikulum, kurikulum 2013 yang paling ditonjolkan adalah memunculkan sikap aktif dari siswa sehingga setelah masa sekolahnya siswa dapat berpikir aktif dan kreatif. Pada kurikulum hongkong, hal yang diutamakan adalah sebuah gaya hidup aktif dan sehat. Dengan demikian, sekolah harus merumuskan "kebijakan sekolah yang sehat" untuk mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik secara teratur dan menjaga diet seimbang sehingga untuk mengurangi risiko *Non-Communicable Diseases* NCD. Dengan budaya hidup sehat dan beraktifitas fisik seperti olahraga renang yang mempunyai banyak manfaat maka kualitas hidup manusia akan lebih meningkat dan lebih produktif, karena saat berenang semua anggota tubuh bergerak dan posisi tubuh horizontal di permukaan air.

Kata kunci: pembelajaran, pembelajaran akuatik, kurikulum

PENDAHULUAN

Usia sekolah dasar merupakan usia yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, sebab pertumbuhan dan perkembangan intelegensi serta motorik anak berkembang cepat. Usia sekolah dasar termasuk masa yang tepat untuk memperkenalkan anak pada kegiatan air dan mengajarkan keahlian dasar berenang. Program pembelajaran akuatik pada usia sekolah bertujuan untuk memperkenalkan anak-anak agar memiliki rasa senang terhadap kegiatan akuatik, berani mengenal risiko dalam kegiatan air, dan mengajarkan keahlian dasar berenang.

Pembelajaran aquatik merupakan pembelajaran yang cukup sulit karena dilakukan di air, berbeda dengan di darat pergerakan di air dalam posisi

horizontal. Bagi sebagian siswa berenang adalah hal yang menakutkan karena siswa merasakan tidak nyaman dan tidak merasakan senang ketika mendapatkan pembelajaran. Kegiatan untuk meningkatkan kesejahteraan jasmaniah dilakukan dengan upaya untuk meningkatkan derajat sehat dinamis melalui berbagai bentuk pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah pendidikan Olahraga untuk memelihara atau untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang memenuhi kebutuhan hidupnya (sehat dinamis). Pembelajaran akuatik memiliki peran aktif dalam menyelesaikan berbagai macam permasalahan seperti stres dalam segi rohaniyah dan juga mampu memberi rangsangan pada tubuh dalam menyembuhkan penyakit dalam segi jasmaniah. Pembelajaran akuatik baik bentuk aktivitasnya maupun media kolam renang telah berfungsi sebagai terapi kesehatan (hydrotherapy) guna mengatasi masalah-masalah kesehatan seperti hipokinesia (kurang gerak), muskuloskeletal, penyakit dalam, dan masalah psikis menurut Ermawan (2012:20).

Untuk mulai memperkenalkan olahraga renang pada anak-anak, menurut Bompa (2000: 35) idealnya sudah dimulai antara usia 3-7 tahun, pada usia 10-12 tahun merupakan usia untuk spesialisasi, sedangkan usia prestasi puncak berkisar antara 16-18 tahun. Di negara maju program akuatik prasekolah lebih terfokus pada pengenalan aspek motorik di air sebagai dasar keterampilan dasar berenang. Anak tidak diajarkan untuk menjadi perenang hebat melainkan untuk tetap *survive* di air secara *independen* dan menyenangkan aktivitas yang dilakukan.

Menurut Ermawan (2012:37) Keterampilan renang dapat diperoleh lebih siap pada usia 5 tahun. Meskipun beberapa anak bisa menguasainya lebih awal namun anak yang lebih muda dari 4 tahun memerlukan instruksi yang lebih lama untuk mempelajari keterampilan renang dan dibatasi juga oleh kapasitas syaraf dan otot. Secara fisik anak akan berhasil melakukan gerakan renang setelah serabut otot dan syaraf sudah matang. Oleh karena itu, memiliki anak yang memulai pelajaran renang pada usia awal tidak berarti lebih hebat dalam keterampilan renang atau memiliki kualitas renang yang lebih baik dibandingkan yang memulainya pada umur yang lebih tua.

Pada kelas renang, anak-anak akan lebih mudah menguasai keterampilan renang apabila pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya mereka sudah siap, memiliki motivasi, umpan balik yang positif dari guru atau pelatih, dan bila pengalaman renangnya menyenangkan. Jika anak-anak sudah mampu dalam program renang, dalam diri mereka akan tumbuh sikap *preventive* terhadap risiko tenggelam. Program renang yang diberikan pada anak usia di bawah 5 tahun secara benar akan mendapatkan hasil yang baik pula pada usia remaja.

Menurut Syamsu Yusuf (2004: 163) tubuh anak pada usia tiga tahun rata-rata tingginya sekitar 80-90 cm, berat badan antara 10-13 kg; sedangkan pada usia lima tahun, tingginya sudah mencapai sekitar 100-110 cm. Tulang kakinya tumbuh dengan cepat. Namun pertumbuhan tengkoraknya tidak secepat usia sebelumnya. Pertumbuhan tulang-tulangnya semakin besar dan kuat. Pertumbuhan otak pada usia lima tahun sudah mencapai 75% dari ukuran orang dewasa, dan 90% pada usia enam tahun. Pada usia ini perubahan fisiologis yang tampak antara lain: (1) pernafasan menjadi lebih lambat dan mendalam, serta (2) denyut jantung lebih lambat dan menetap. Perkembangan fisik anak ditandai dengan berkembangnya keterampilan motorik, baik yang kasar maupun yang lembut.

Menurut Hurlock (1998: 150) perkembangan motorik berarti perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Untuk perkembangan fisik di taman kanak-kanak perlu dirancang lingkungan pendidikan yang kondusif bagi perkembangan fisik anak secara optimal. Menurut Cesari *et al.* (2001: 53) setelah meneliti program renang untuk anak prasekolah, menyarankan kepada para pengajar, instruktur renang, orang tua, dan manajemen kolam supaya memperhatikan nilai-nilai sebagai berikut: (1) partisipasi dalam aktivitas renang sebaiknya merupakan pengalaman yang menyenangkan, (2) dapat mempelajari fase belajar gerak mereka sendiri dan tidak pernah dipaksa untuk terlibat dalam aktivitas air, dan (3) anak usia prasekolah tidak akan aman ketika berada di dalam atau sekeliling air, sehingga pengawasan orang dewasa mutlak diperlukan.

Perkembangan kognitif pada usia prasekolah berada pada masa *preoperasional*, saat anak belum mampu menguasai operasi mental secara logis. Operasi mental adalah kegiatan-kegiatan yang diselesaikan secara mental bukan fisik. Menurut Syamsu Yusuf (2004: 165) periode ini ditandai dengan berkembangnya representasional atau "*symbolic function*", yaitu kemampuan menggunakan sesuatu untuk merepresentasikan sesuatu yang lain dengan menggunakan simbol (kata-kata, *gesture*, atau bahasa gerak, dan benda). Tahap perkembangan berikutnya adalah perkembangan kecerdasan, menurut Piaget kecerdasan atau *intelligence* adalah unsur biologis tertentu yang beradaptasi. Pencapaian biologis tersebut memungkinkan manusia untuk berinteraksi secara efektif dengan lingkungannya.

Program akuatik adalah segala kegiatan yang dilakukan di dalam air yang bertujuan untuk melatih anak memperoleh kemajuan potensi motorik, kognisi, afeksi, dan sosial. Salah satunya melalui gerakan renang. Menurut Dewan Renang Australia, usia prasekolah adalah saat seorang anak berusia 42-48 bulan (Cesari *et al.*, 2001: 3). Bichler dan Snowman (1993) membatasi anak prasekolah dengan usia antara 3-6 tahun. Anak usia prasekolah pada fase perkembangan individu sekitar 2-

6 tahun, ketika anak mulai memiliki kesadaran tentang dirinya sebagai pria atau wanita, saat dia dapat mengatur diri dalam buang air (*toilet training*), dan mengenal beberapa hal yang dianggap berbahaya (Syamsu Yusuf 2004: 163).

Menurut Cesari *et. al.* (2002: 4) petunjuk-petunjuk tersebut telah dikembangkan dengan tujuan untuk membantu para guru menyusun program akuatik bagi anak prasekolah. Menurut Langendorfer & Bruya (1995: 5) proses pembelajaran akuatik prasekolah tidak terlepas dari pengembangan potensi anak melalui tiga ranah yaitu motorik dasar (*basic psychomotor skill*), sikap (*basic attitude*), dan pemahaman (*basic understanding*). Petunjuk keberhasilan akuatik siswa sekolah bukan terletak pada seberapa jauh anak menempuh jarak renang atau seberapa banyak gaya renang yang dikuasai, tetapi berapa banyak indikator keterampilan yang dikuasai. Pada program akuatik prasekolah terdapat sembilan indikator keberhasilan, masing-masing indikator terdapat 1-5 level keberhasilan. Siswa yang mampu menguasai sembilan indikator dengan level tertinggi maka siswa tersebut dikatakan berhasil menguasai gerakan renang. Keberhasilan ini membawa dampak pada kelanjutan keterampilan berenang pada usia lanjutan (dewasa). Sembilan tanda ada pada tabel 2.

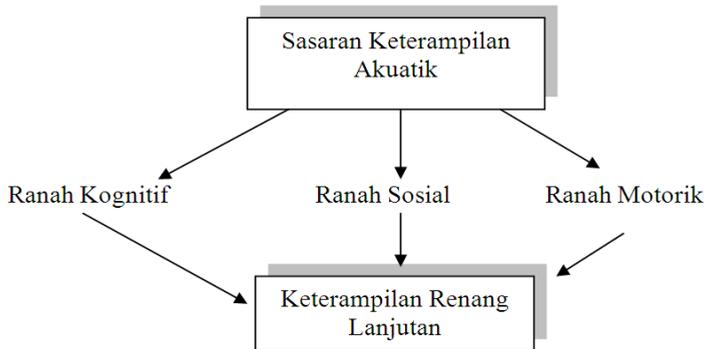
Keterampilan motorik dasar terdiri atas enam komponen yaitu (1) masuk ke kolam, (2) mengapung, (3) gerakan tungkai, (4) keseimbangan dalam air, (5) gerakan lengan, dan (6) kontrol pernafasan. Komponen tersebut bermakna keberhasilan keterampilan motorik akuatik pada siswa prasekolah diukur melalui keenam komponen tersebut. Sikap dasar dari program akuatik prasekolah memunculkan lima komponen antara lain (1) tanpa rasa takut, (2) berbagi perlengkapan, (3) menghormati aturan, (4) mendengarkan instruksi, (5) keinginan untuk berpartisipasi. Pemahaman dasar terdiri dari (1) prosedur kelas, (2) aturan kolam renang, (3) aturan bermain, (4) bahasa instruksi, dan (5) mekanika. (Langendorfer & Bruya, 1995: 5)

Komponen-komponen tersebut memiliki makna bahwa untuk mengukur keberhasilan pembelajaran akuatik prasekolah pada komponen sikap dan pemahaman melibatkan unsur-unsur di dalamnya. Keberhasilan bukan lagi dinilai dari unsur motorik semata. Selanjutnya Cesari *et al.* (2000: 3), mengklasifikasikan usia prasekolah adalah usia seorang anak mulai 42-48 bulan. Berikut ini adalah penelitian dari dewan Austswim, petunjuk untuk program renang bayi, anak kecil, dan anak usia prasekolah yang telah dibagi menjadi klasifikasi, indikator usia, indikator penampilan, dan rasio keberadaan guru-siswa.

Petunjuk tersebut telah dikembangkan dengan tujuan untuk membantu para guru menyusun program renang bagi anak prasekolah dan usia sekolah. Program ini tidak memperkenankan tindakan paksa yang terlalu ketat, sehingga tidak ada waktu bagi anak untuk mengembangkan rasa percaya diri. Perlu diperhatikan pula

bahwa kemampuan di air dapat mengurangi kebutuhan pengawasan oleh orang dewasa ketika mereka bergabung dalam aktivitas renang atau di sekitar air. Dengan demikian petunjuk tersebut menegaskan perlunya perhatian untuk pendidikan renang prasekolah dan usia sekolah, sekaligus mengarahkan guru bagaimana mengelola kelas menggunakan metode yang baik. Berikut bagan sasaran ketrampilan akuatik saat anak usia prasekolah dan usia sekolah dasar.

Bagan 1. Sasaran Keterampilan Akuatik Prasekolah



Sumber: Ermawan Susanto 2012:39

Dalam review ini penulis mengangkat judul Analisis Gerak Pembelajaran Materi Aktivitas Air dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dengan membandingkan dengan pembelajaran yang ada di luar negeri.

PEMBAHASAN

Program akuatik adalah segala aktivitas yang dilakukan di dalam air yang bertujuan untuk melatih anak memperoleh kemajuan potensi motorik, kognisi, afeksi, dan social menurut Ermawan (2014:30). Akuatik atau *aquatic* ialah segala macam bentuk aktivitas air yang dapat dilakukan di sungai, danau, laut, pantai, maupun kolam renang. Adapun bentuk kegiatannya dapat berupa renang, polo air, selancar, menyelam, dayung, kano, dan beragam bentuk lainnya.

Badruzaman (2007:13) menyimpulkan tentang definisi renang adalah suatu aktivitas manusia atau binatang yang dilakukan di air, baik di kolam renang, sungai, danau, maupun lautan, dengan berupaya untuk mengangkat tubuhnya untuk mengapung agar dapat bernafas dan bergerak baik maju maupun mundur. Renang sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari, aman, mudah, dan murah ada yang berpendapat bahwa renang dilakukan sejak adanya manusia di dunia ini. Renang dapat dilakukan oleh siapapun baik tua-muda, pria-wanita, kecil-dewasa sehingga renang sangat efektif meningkatkan derajat kehidupan manusia.

Menurut Boyke (2010:2) Renang merupakan salah satu olahraga yang terbaik untuk pertumbuhan bahkan usia dini. Dengan melakukan kegiatan renang, faktor berat tubuh tidak akan mempengaruhi sendi-sendi tulang. Terutama sendi panggul, lutut dan pergelangan kaki. Berbeda dengan olahraga lainnya, contohnya lari. Maka pada saat lari berat tubuh bagian atas akan menekan sendi panggul, sendi lutut dan sendi pergelangan kaki. Sebaliknya malas berolah raga dengan alasan kurang memiliki waktu dalam jangka panjang dampaknya cukup buruk, yakni munculnya penyakit yang disebabkan oleh hipokinesia (kurang gerak). Di antaranya, tekanan darah tinggi, diabetes melitus, jantung, artritis, hiperkolesterolemia, dan obesitas.

Proses pembelajaran akuatik tidak terlepas dari pengembangan potensi anak melalui tiga ranah yaitu motorik dasar (*basic psychomotor skill*), sikap (*basic attitude*), dan pemahaman (*basic understanding*). Indikator keberhasilan akuatik siswa sekolah bukan terletak pada seberapa jauh anak menempuh jarak renang atau seberapa banyak gaya renang yang dikuasai, tetapi berapa banyak indikator keterampilan yang dikuasai. Pada program akuatik prasekolah terdapat Sembilan indikator keberhasilan, masing-masing indikator terdapat 1-5 level keberhasilan. Siswa yang mampu menguasai Sembilan indikator dengan level tertinggi maka siswa tersebut dikatakan berhasil menguasai gerakan renang. Keberhasilan ini membawa dampak pada kelanjutan keterampilan berenang pada usia lanjutan (dewasa).

Menurut Albert M. Hutapea (dalam Tamyiz, 2008), dalam bukunya Menuju Gaya Hidup Sehat mengungkapkan, penelitian selama 16 tahun terhadap 17.000 alumnus Universitas Harvard menunjukkan, mereka yang tidak aktif berolahraga (yang membakar tidak lebih dari 500 kalori per minggu dalam kegiatan olah raga) lebih cenderung mengidap penyakit jantung. Berikut ini dijelaskan beberapa manfaat olahraga renang sebagai terapi penyakit dalam yang banyak diderita orang-orang yang malas berolahraga (Muchammad Tamyiz, 2008).

Pembelajaran di Indonesia mengacu pada kurikulum sebagai pedoman pembelajaran baik di sekolah dasar, menengah pertama maupun menengah atas. Kurikulum menurut Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat (19) adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Pengembangan Kurikulum 2013 merupakan langkah lanjutan Pengembangan Kurikulum Berbasis Kompetensi yang telah dirintis pada tahun 2004 dan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan pada tahun 2006 yang mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara terpadu.

Panduan pengembangan kurikulum disusun antara lain agar dapat memberi kesempatan peserta didik untuk :a) belajar untuk beriman dan bertakwa kepada

Tuhan Yang Maha Esa, b) belajar untuk memahami dan menghayati, c) belajar untuk mampu melaksanakan dan berbuat secara efektif, d) belajar untuk hidup bersama dan berguna untuk orang lain, e) belajar untuk membangun dan menemukan jati diri melalui proses belajar yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan.

Dalam kurikulum 2013 ada 3 model pembelajaran yaitu: 1) Model *Discovery Learning* mengacu kepada teori belajar yang didefinisikan sebagai proses pembelajaran yang terjadi bila pelajar tidak disajikan dengan pelajaran dalam bentuk finalnya, tetapi diharapkan siswa mengorganisasi sendiri. Sebagai model pembelajaran, *Discovery Learning* mempunyai prinsip yang sama dengan inkuiri (*inquiry*) dan *Problem Solving*.

Dalam Kurikulum 2013 pembelajaran akuatik mulai diberikan pada anak usia sekolah dasar sejak kelas 1 mempraktikkan berbagai bentuk permainan pengenalan air. Kelas 2 Mempraktikkan berbagai gerak dasar pengenalan aktivitas air dan keselamatan di air, terutama yang berhubungan dengan gerakan kaki, tangan dan tubuh pada saat di air, dan mempraktikkan pengembangan berbagai aktivitas gerak lokomotor di dalam air dan permainan dengan menggunakan alat di air. Kelas 3 Mempraktikkan gerak dasar keselamatan, dan mempraktikkan gerak dasar water trappen (berdiri mengambang di air). Kelas 4 Mempraktikkan salah satu gaya renang dalam jarak tertentu, dan mempraktikkan dasar penyelamatan terhadap orang lain. Kelas 5 Mempraktikkan satu gaya renang yang berbeda dalam jarak tertentu, dan mempraktikkan keterampilan dasar aksi pemberian bantuan keselamatan dengan salah satu gaya yang dikuasai. Kelas 6 Mempraktikkan keterampilan satu gaya renang dengan koordinasi yang baik dalam kecepatan tertentu, dan mempraktikkan keterampilan aksi pemberian bantuan keselamatan secara bertanggung jawab, serta melakukan tindakan (simulasi) resusitasi (pemijatan jantung dan nafas buatan).

Penulis membuat contoh Rencana Pelaksanaan Pembelajaran kurikulum 2013 dengan model *discovery learning* pada pembelajaran siswa SMP kelas 7 dengan kompetensi inti: 1) Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya, 2) Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya. 3) Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata. 4) Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/ teori.

Dengan kompetensi dasar: 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a) Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b) Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir, dan c) Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga latihan.

2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana aktivitas serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. 3.1 Memahami konsep keterampilan dasar dua gaya renang yang berbeda. 4.1 Mempraktikkan satu atau dua teknik dasar gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu.

Kegiatan awal yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut. Peserta didik dibariskan empat bersaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik. Sebelum melakukan aktivitas sebaiknya seluruh peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bagi peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.

Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum. Berdoa sebelum pelajaran di mulai yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik. Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu. Guru menjelaskan arti penting pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik, yaitu untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sehingga meningkatkan tingkat energi yang dikeluarkan oleh metabolisme tubuh, meningkatkan kecepatan perjalanan sinyal syaraf yang memerintah gerakan tubuh, sehingga memudahkan otot-otot berkontraksi dan rileks secara lebih cepat dan efisien, meningkatkan kapasitas kerja fisik, mengurangi adanya ketegangan otot, meningkatkan kemampuan jaringan penghubung dalam gerakan memanjang atau meregang, meningkatkan kondisi tubuh secara psikologis, karena pemanasan mampu membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman. Sampaikan tujuan aktivitas yang harus dicapai oleh peserta didik.

Mengamati (Stimulation/DL1, Problem Statement/DL2), Peserta didik mengamati tayangan video bagaimana cara melakukan berbagai gerakan dasar renang gaya dada: a) *Gerak dasar posisi tubuh saat beada di air.* b) *Gerak dasar ayunan kaki, tangan dan pernafasan.* c) *Gerak dasar koordinasi antara*

ayunan kaki, tangan dan pernafasan. d) Amati posisi tubuh, ayunan kaki tangan dan pernafasan saat melakukan gerakan renang.

Menanya (DL2/Data Collection/DL3), Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi tubuh saat berenang gaya dada, yang dimediasi oleh guru.

Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana ayunan kaki, tangan dan teknik pernafasan pada saat renang gaya dada, yang dimediasi oleh guru. Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana caranya mengkoordinasikan antara keempat teknik dasar renang gaya dada, yang dimediasi oleh guru?

Eksplorasi / Mencoba (DL3/Data Processing/DL4) Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.

Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin yang dilakukan sambil melakukan gerakan renang gaya dada. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.

Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.

Mengasosiasi (DL4/Verification/DL5) Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok menemukan hubungan jenis gaya dalam renang

Mengkomunikasikan (DL5/Generalization/DL6), Peserta didik menerapkan keterampilan dasar renang gaya dada dalam berenang dengan jarak tertentu menggunakan berbagai keterampilan dasar renang gaya dada dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis teknik dasar renang gaya dada untuk mencapai target tertentu.

Guru mengamati jalannya renang, bila ada peserta didik yang curang (misalnya koordinasi antara ke empat teknik yang tidak sesuai) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.

Kegiatan Penutup (15 Menit), Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering

timbul saat melakukan praktik. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan renang gaya dada. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.

Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan teknik dasar renang, otot-otot yang dominan bekerja saat berenang, manfaat olahraga renang terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.

Pembelajaran yang ada di luar negeri yaitu Program olahraga air berkaitan dengan mendapatkan kompetensi dan kepercayaan di bawah dan di atas air. Ini memberikan pengalaman unik untuk kesenangan, yang memungkinkan anak memperoleh pengalaman mengapung. Syarat digunakan untuk mencakup tidak hanya mengajar ketrampilan renang namun pemberian pengalaman bagi kesenangan bermain air dan aspek lain dari olahraga air. Penekanan pada kesenangan harus dipertahankan sebagai kemahiran yang diperoleh dalam teknik tertentu. Perhatian untuk keselamatan semua kegiatan atau aktivitas air dan kebutuhan ditekankan di seluruh program. Program olahraga air disajikan sebagai satu unit lengkap, tanpa pembagian ke tingkat kelas. Hal ini memungkinkan untuk adaptasi oleh sekolah terkait dengan akses mereka ke fasilitas lokal. Program ini dapat diimplementasikan progresif pada tahap apapun anak memiliki kesempatan untuk memulai kegiatan berbasis air.

Dalam kurikulum pembelajaran di Hong Kong menggunakan target 6 standard yaitu: *motor and sports skills* (motorik dan olahraga keterampilan), *health and fitness* (kesehatan dan kebugaran), *sports-related values and attitudes* (nilai-nilai olahraga dan sikap), *knowledge and practice of safety* (pengetahuan dan praktek keselamatan), *knowledge of movement* (pengetahuan tentang gerakan) and *aesthetic sensitivity* (sensitivitas estetika) respectively.

Yang disebutkan di atas enam ranah saling terkait dan saling terkait. Guru harus diingat bahwa PE berpusat di sekitar kegiatan fisik, berfokus pada pembelajaran motorik dan keterampilan olahraga, dan tertarik untuk mengembangkan kebugaran fisik; dan mengatur pembelajaran kemajuan, pilih desain instruksional, dan mengalokasikan waktu pelajaran dengan cara yang tepat. Ini penting bahwa guru memanfaatkan setiap kesempatan untuk mempromosikan pembelajaran, dan, ketika mengajar motorik dan keterampilan olahraga, memperkenalkan konsep atau teori untuk melakukan penilaian keterkaitan kegiatan apakah sesuai atau tidak. Itu belajar pengetahuan keselamatan, misalnya, dapat terjadi dalam situasi otentik seperti hujan, mendung, panas kegiatan eks-kurikuler, dan pembelajaran luar ruangan.

Tahapan yang relevan dengan target belajar motorik dan olahraga keterampilan untuk berbagai Tahapan Belajar di Hongkong dibagi menjadi 4 tahapan yaitu: 1) tahap sekolah dasar kelas 1 sampai dengan 3, 2) tahap sekolah dasar kelas 4 sampai dengan kelas 6, 3) tahap sekolah menengah pertama kelas 1 sampai dengan 3, dan 4) tahap sekolah menengah atas kelas 1 sampai dengan 3

1. Motor and Sports Skills

The following recommendations, relevant to the learning targets of motor and sports skills for various Key Learning Stages, can be found in Section 2.2.1, Chapter 2 of the "PE KLA Curriculum Guide (2002)"² :

Key learning stages	Learning targets of motor and sports skills
Key Stage 1 (Primary 1-3)	To develop locomotor skills, stability skills and manipulative skills through fundamental activities and physical play.
Key Stage 2 (Primary 4-6)	To develop basic skills in at least eight different physical activities from not less than four areas through introductory activities and modified games, and engage regularly in at least one PE-related co-curricular activity.
Key Stage 3 (Secondary 1-3)	To acquire and apply basic skills in at least eight different physical activities from not less than four areas which include games and competitions, as well as to participate actively and regularly in at least one PE-related co-curricular activity.
Key Stage 4 (Secondary 4-6)	To refine learnt skills and acquire skills of novel events of diversified activities, and participate actively and regularly in at least one PE-related co-curricular activity.

Gambar 2. Contoh Rencana Pelaksanaan pembelajaran yang ada di Hongkong

Sumber: *An overview of the learning topics in the six strands*, 2013

Jika menganalisis kedua kurikulum diatas, didapatkan satu garis besar dari kedua kurikulum tersebut, yaitu sistem kurikulum yang dipakai bersifat desentralisasi. Dimana konsep dasar kurikulum dibuat oleh pemerintah pusat dan konten isi diberikan kebebasan bagi sekolah untuk mengembangkannya sesuai dengan karakteristik budaya, daerah tempat kurikulum tersebut digunakan.

Mengamati tujuan dari hasil keluaran siswa atau lulusan dari hasil kurikulum, kurikulum 2013 yang paling ditonjolkan adalah memunculkan sikap aktif dari siswa sehingga setelah masa sekolahnya siswa dapat berpikir aktif dan kreatif. Pada kurikulum hongkong, hal yang diutamakan adalah sebuah gaya hidup aktif dan sehat. Dengan demikian, sekolah harus merumuskan "kebijakan sekolah yang sehat" untuk mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik secara teratur dan menjaga diet seimbang sehingga untuk mengurangi risiko *Non-Communicable Diseases* (NCD).

Disini terlihat bahwa garis besar dari tujuan dari kedua kurikulum tersebut adalah menciptakan manusia yang dapat bertahan hidup dan bersaing di masa yang akan datang secara kompeten.

Berikut ini dijelaskan beberapa manfaat olahraga renang sebagai terapi penyakit dalam yang banyak diderita orang-orang yang malas berolahraga (Muchammad Tamyiz, 2008). (1.) Obesitas, Obesitas atau overweight merupakan

pemicu segala penyakit. Peningkatan gigit global ternyata menyebabkan epidemi obesitas makin meluas. Latihan fisik berupa olahraga renang ternyata juga dapat menjadi aktivitas untuk membakar kalori. Pembakaran kalori tubuh ternyata tidak selalu ditandai oleh keluarnya keringat. Saat berenang, tubuh akan terasa lebih berat bergerak di dalam air. Otomatis energi yang dibutuhkan pun menjadi lebih tinggi, sehingga dapat secara efektif membakar sekitar 24% kalori tubuh. Ketika berenang kalori dalam tubuh akan terbakar sehingga secara langsung sangat efektif membakar lemak. Ini tentu sangat membantu anak-anak yang mengalami obesitas disamping perlunya pengaturan pola makan. Jika asupan makanan tidak diatur, mungkin saja olahraga ini tidak jadi melangsingkan sebab olahraga berenang memicu rasa lapar. (2). Nyeri Sendi, saat ini nyeri sendi sering diderita oleh banyak orang. Gaya hidup yang terlalu banyak mendiamkan tubuh mengakibatkan nyeri sendi dibagian tertentu. Misalnya pada lutut dan pergelangan kaki, hal tersebut dapat dialami oleh siapapun. Namun paling rentan terhadap usia dewasa-lanjut. Oleh sebab itu, dengan berenang dapat menurunkan risiko cedera persendian, terutama di bagian lutut dan pergelangan kaki bagi mereka yang kelebihan berat badan atau mengalami gangguan persendian tulang. Penelitian menunjukkan bahwa berolah raga di dalam air dengan ketinggian sebatas pinggang dapat mengurangi ketegangan sendi hingga 50%, dan 75% jika dalam air sebatas dada. (3). Kardio-Vaskular, Salah satu akibat kurang gerak, apalagi disertai stress dapat mengundang berbagai penyakit non-infeksi di antaranya adalah penyakit kardio-vaskular (penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan stroke). Hal ini banyak dijumpai pada kelompok usia pertengahan, tua dan lanjut, khususnya yang tidak melakukan olahraga. Berenang (di tempat dan kualitas air yang memenuhi syarat kesehatan dan keamanan), termasuk sebagai olahraga aerobik yang akan membuat paru-paru sehat, sendi lebih lentur terutama di bagian leher, bahu dan pinggul, karena bagian-bagian tubuh tersebut digerakkan. Meningkatnya kerja dan fungsi jantung, paru-paru dan pembuluh darah ditandai dengan denyut nadi istirahat menurun, isi sekuncup bertambah, kapasitas bertambah, penumpukan asam laktat berkurang, meningkatkan pembuluh darah kolateral, meningkatkan HDL kolesterol, mengurangi aterosklerosis. Berenang selama 3-5 kali seminggu serupa manfaat olahraga aerobik yang dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru. (4). Wanita Hamil, bagi sebagian orang, olahraga sudah menjadi bagian dari gaya hidup. Dengan begitu, bukan alasan bagi wanita hamil untuk tidak atau bahkan malas berolah raga. Jika ditelisik dari sisi medis, renang merupakan olahraga ini yang banyak diminati oleh mereka yang sedang hamil. Ini lantaran renang memiliki sifat aerobik dan relatif aman dari benturan. Namun, berenang boleh dilakukan oleh ibu hamil asalkan keadaan tubuhnya sehat dan bugar sedangkan air yang menopang berat badan si ibu hamil disinyalir berguna di trimester terakhir kehamilan,

untuk memudahkan proses persalinan kelak. (5). Asma, Asma merupakan salah satu masalah kesehatan yang bisa menyebabkan disabilitas (ketidakmampuan) penderita. Serangan asma memang tidak bisa ditebak dan biasanya mendadak. Begitu orang yang menderita asma terkena bahan penyebab alergi, ia pasti langsung susah bernapas. Banyak faktor yang menimbulkan serangan asma misalnya, lingkungan, bahan alergen (penyebab alergi), infeksi saluran napas dan polusi udara. Padahal dengan aktifitas berenang serangan asma bisa berkurang. Ini bisa dilakukan oleh orang dewasa maupun anak-anak. Terutama penderita asma anak, renang sangat dianjurkan. Gerakan berirama teratur membantu pola pernapasannya lebih stabil. (6). Masalah Psikis, Olahraga sedikitnya 10 menit setiap hari membuat mental menjadi lebih sehat, pikiran jernih, stres berkurang dan memicu timbulnya perasaan bahagia. Bahwa olahraga membuat peredaran darah menjadi lancar, membakar lemak dan kalori, serta mengurangi risiko darah tinggi dan obesitas merupakan suatu hal yang diketahui umum. Riset terbaru menunjukkan suatu kelebihan lain dari aktivitas ini. Olahraga sedikitnya 10 menit setiap hari membuat mental menjadi lebih sehat, pikiran jernih, stres berkurang dan memicu timbulnya perasaan bahagia.

Menurut Daniel Landers (dalam Muchammad Tamyiz, 2008), profesor pendidikan olahraga dari Arizona State University mengungkapkan lima manfaat olahraga renang : (1). Meningkatkan Kemampuan Otak, Latihan fisik yang rutin dapat meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan mental. Karena olahraga bisa meningkatkan jumlah oksigen dalam darah dan mempercepat aliran darah menuju otak. Para ahli percaya bahwa hal-hal ini dapat mendorong reaksi fisik dan mental yang lebih baik. Hasil penelitian yang telah dipublikasikan *Proceeding on the National Academy of Science*, menyebutkan bahwa manfaat olahraga secara benar dan teratur, bisa memacu pertumbuhan neuron (sel saraf) yang telah rusak. (2). Membantu menunda proses penuaan, Riset membuktikan bahwa latihan sederhana seperti jalan kaki secara teratur dapat membantu mengurangi penurunan mental pada wanita di atas 65 tahun. Semakin sering dan lama mereka melakukannya maka penurunan mental kian lambat. Kabar baiknya, banyak orang merasakan manfaat aktivitas itu setelah sembilan minggu melakukannya secara teratur tiga kali seminggu. Latihan ini tidak harus dilakukan dalam intensitas tinggi. Cukup berupa jalan kaki di sekitar rumah. (3). Mengurangi Stress, Olahraga dapat mengurangi kegelisahan. Bahkan lebih jauh lagi, bisa membantu mengendalikan amarah. Latihan aerobik dapat meningkatkan kemampuan jantung dan membuat tubuh lebih cepat mengatasi stres. Aktivitas seperti jalan kaki, berenang, bersepeda, dan lari merupakan cara terbaik mengurangi stress. (4). Meningkatkan daya tahan tubuh, Senang melakukan olahraga meski tak terlalu lama namun sering atau lama namun dengan santai melakukannya, maka aktivitas itu bisa meningkatkan hormon-hormon baik dalam otak seperti adrenalin,

serotonin, dopamin, dan endorfin. Hormon ini berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Studi yang dilakukan di Inggris memperlihatkan bahwa 83 persen orang yang memiliki gangguan mental mengandalkan olahraga untuk meningkatkan mood dan mengurangi kegelisahan. Sementara para peneliti di Duke University menemukan bahwa 60 persen orang depresi yang melakukan olahraga selama empat bulan dengan frekuensi tiga kali seminggu dan setiap latihan selama 30 menit bisa mengatasi gejala ini tanpa obat. Meski tergolong langkah yang mujarab namun bukan berarti pengobatan biasa langsung dihentikan, apalagi bagi yang mengalami depresi berat. (5). Meningkatkan kepercayaan diri, Umumnya semakin mahir seseorang dalam suatu jenis aktivitas, maka kepercayaan diri pun akan meningkat. Bahkan suatu riset membuktikan bahwa remaja yang aktif berolahraga merasa lebih percaya diri dibandingkan dengan teman-temannya yang tidak melakukan kegiatan serupa.

KESIMPULAN

Dimana konsep dasar kurikulum dibuat oleh pemerintah pusat dan konten isi diberikan kebebasan bagi sekolah untuk mengembangkannya sesuai dengan karakteristik budaya, daerah tempat kurikulum tersebut digunakan.

Mengamati tujuan dari hasil keluaran siswa atau lulusan dari hasil kurikulum, kurikulum 2013 yang paling ditonjolkan adalah memunculkan sikap aktif dari siswa sehingga setelah masa sekolahnya siswa dapat berpikir aktif dan kreatif. Pada kurikulum hongkong, hal yang diutamakan adalah sebuah gaya hidup aktif dan sehat. Dengan demikian, sekolah harus merumuskan "kebijakan sekolah yang sehat" untuk mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik secara teratur dan menjaga diet seimbang sehingga untuk mengurangi risiko *Non-Communicable Diseases* NCD.

Disini terlihat bahwa garis besar dari tujuan dari kedua kurikulum tersebut adalah menciptakan manusia yang dapat bertahan hidup dan bersaing di masa yang akan datang secara kompeten.

Dengan budaya hidup sehat dan beraktifitas fisik seperti olahraga renang yang mempunyai banyak manfaat maka kualitas hidup manusia akan lebih meningkat dan lebih produktif, karena saat berenang semua anggota tubuh bergerak dan posisi tubuh horizontal di permukaan air.

DAFTAR RUJUKAN

- Australian Sport Commision (Austswim). 2002. *Water Safety, Survivaland Swimming Skills*. The Royal Life Saving Society-Australia.
- An overview of the learning topics in the six strands, 2013, Physical education section. Curriculum Development Institute education bureau: HKSARG 2013
- Bompa, Tudor, O. 2000. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque Iowa: Kendal/Hut Publishing Company.
- Cesari, Judy *et al.* 2001. *Teaching Infant and Preschool Aquatics: WaterExperiences the Australian Way*. AUSTSWIM Inc.
- Departemen Pendidikan Nasional (2003). *Kurikulum 2013: Standar KompetensiPendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jakarta.
- Muchammad Tamyiz. (2008). Olahraga Renang sebagai Terapi Penyakit
- Susanto Ermawan, 2014, *Pembelajaran Akuatik Prasekolah Mengenalkan Olahraga Air Sejak Dini*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Susanto Ermawan, *Jurnal Pengetahuan Guru Tentang Pembelajaran Akuatik Berbasis Permainan (Aquatic Teaching Based On Games) Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Susanto Ermawan , 2008, *Olahraga Renang Sebagai Hidrotherapy Dalam Mengatasi Masalah-Masalah Kesehatan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Syamsu Yusuf. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Penerbit PT , Remaja Rosda karya Bandung.