

ANALISIS PERKEMBANGAN DAN PERTUMBUHAN GERAK ATLET DAN ANAK USIA (6-12) TAHUN CABOR RENANG

Doli Akbar Siregar¹, Selvi Aprianti², Putri Jelisnatasari Lase³, Henike Lusiana Sembai⁴, Frengkiwan Putra Sinaga⁵, Amansyah⁶, Amir Supriadi⁷
akbardoli13@gmail.com¹, aprianiselfi196@gmail.com², putrijelisnatasarilase@gmail.com³,
ikheii288@gmail.com⁴, frengkiwanputrasinagae140@gmail.com⁵
Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui bagaimana pertumbuhan dan perkembangan dari atlet dan anak usia sekolah dasar (6-12 tahun) dalam cabang olahraga renang. Menganalisis data renang anak usia 6-12 tahun melibatkan evaluasi beberapa aspek, termasuk perkembangan fisik, keterampilan renang, dan aspek psikologis. Analisis ini dapat membantu melatih anak sesuai tahap perkembangannya dan memprediksi potensi atlet mereka. Dan juga untuk mengetahui bagaimana gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Data ini kami kumpulkan dengan tes renang gaya dada sejauh 50 meter. Analisis ini melibatkan 3 orang anak usia sekolah dasar dan beberapa video atlet renang usia 6-12 tahun. Analisis tes yang digunakan adalah renang gaya dada 50 meter. Teknik analisis data yang diterapkan adalah uji hasil penelitian anak usia sekolah dasar dapat menempuh jarak 50meter dengan waktu 49 detik. Hal ini mengidentifikasi adanya pengaruh yang signifikan pada pertumbuhan dan perkembangan lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.

Kata Kunci: Pertumbuhan Dan Perkembangan, Renang Gaya Dada.

ABSTRACT

The purpose of this analysis is to determine the growth and development of athletes and elementary school children (6-12 years) in the sport of swimming. Analyzing swimming data for children aged 6-12 years involves evaluating several aspects, including physical development, swimming skills, and psychological aspects. This analysis can help train children according to their developmental stage and predict their athlete potential. And also to find out how locomotor, non-locomotor, and manipulative movements. We collected this data with a 50-meter breaststroke swimming test. This analysis involved 3 elementary school children and several videos of swimming athletes aged 6-12 years. The test analysis used was the 50-meter breaststroke swimming. The data analysis technique applied was the test of the results of the study of elementary school children who could cover a distance of 50 meters in 49 seconds. This identified a significant influence on locomotor, non-locomotor, and manipulative growth and development.

Keywords: Growth And Development, Breaststroke Swimming.

PENDAHULUAN

Renang gaya dada adalah salah satu gaya renang yang dapat membantu meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi tubuh. Berikut beberapa cara renang gaya dada dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar:

Meningkatkan Kekuatan dan Fleksibilitas Renang gaya dada dapat membantu meningkatkan kekuatan otot-otot tubuh, terutama otot-otot dada, bahu, dan punggung. Selain itu, renang gaya dada juga dapat membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh, terutama pada bagian dada dan bahu.

Meningkatkan Koordinasi dan Keseimbangan Renang gaya dada memerlukan koordinasi antara gerakan tangan, kaki, dan tubuh. Dengan berlatih renang gaya dada, anak-anak dapat meningkatkan kemampuan koordinasi dan keseimbangan mereka.

Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Mental Renang gaya dada dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik anak-anak dengan meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi tubuh. Selain itu, renang gaya dada juga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental anak-anak dengan mengurangi stres dan meningkatkan kepercayaan diri.

Renang gaya dada merupakan salah satu cabang olahraga air yang sangat dianjurkan untuk anak usia sekolah dasar karena memiliki manfaat besar terhadap perkembangan keterampilan motorik dasar. Keterampilan motorik dasar sendiri terdiri dari tiga jenis gerak utama, yaitu gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Ketiga jenis gerakan ini penting dalam menunjang aktivitas fisik sehari-hari anak, dan dapat berkembang secara optimal melalui aktivitas berenang, khususnya dengan teknik gaya dada.

Pertama, renang gaya dada memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan gerak lokomotor. Gerak lokomotor adalah kemampuan anak untuk berpindah tempat dari satu posisi ke posisi lain, seperti berjalan, berlari, melompat, atau berenang. Dalam gaya dada, anak melakukan gerakan meluncur ke depan dengan memanfaatkan dorongan dari kaki dan tarikan tangan. Gerakan ini tidak hanya membantu anak dalam belajar mengatur arah dan kecepatan saat bergerak di dalam air, tetapi juga melatih ketahanan tubuh, kekuatan otot, dan kelincahan. Gerakan berpindah dalam air yang menuntut kekuatan dan ritme yang tepat sangat membantu anak untuk mengembangkan keterampilan lokomotor mereka secara keseluruhan.

Selanjutnya, renang gaya dada juga memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan gerak nonlokomotor. Gerakan nonlokomotor merupakan gerakan yang dilakukan tanpa berpindah tempat, seperti membungkuk, memutar, menyeimbangkan tubuh, atau mengayunkan tangan. Dalam gaya dada, anak dituntut untuk menjaga posisi tubuh tetap mengapung dan sejajar dengan permukaan air, melakukan gerakan membuka dan menutup tangan serta kaki secara terkoordinasi, serta mengatur napas secara teratur. Aktivitas ini menuntut kontrol tubuh yang tinggi dan melatih fleksibilitas serta stabilitas otot-otot inti. Anak yang terbiasa melakukan renang gaya dada akan lebih mampu menjaga postur tubuhnya, memiliki keseimbangan yang lebih baik, dan lebih terampil dalam mengendalikan gerakan tubuh saat tidak berpindah tempat.

Terakhir, meskipun renang tidak secara langsung melibatkan penggunaan objek seperti bola, gaya dada juga berkontribusi terhadap perkembangan gerak manipulatif anak. Gerak manipulatif adalah keterampilan dalam mengontrol objek luar dengan tangan atau kaki, seperti melempar, menangkap, atau memukul. Dalam renang gaya dada, anak memang tidak memegang benda, tetapi mereka belajar mengontrol dan memanipulasi air untuk menghasilkan gerakan maju. Tangan digunakan untuk menarik dan mendorong air dengan arah dan kekuatan yang terukur, yang secara tidak langsung melatih keterampilan manipulatif anak. Kemampuan untuk mengontrol media seperti air memerlukan koordinasi antara mata, tangan, dan tubuh, sama seperti saat anak bermain bola atau alat olahraga lainnya di luar air.

Melalui aktivitas renang gaya dada yang dilakukan secara rutin dan dalam suasana yang menyenangkan, anak-anak dapat mengalami perkembangan motorik yang lebih seimbang dan menyeluruh. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan dan kebugaran jasmani, renang juga membekali anak dengan keterampilan gerak dasar yang sangat penting untuk kehidupan sehari-hari dan untuk mengikuti berbagai jenis olahraga lainnya. Oleh karena itu, renang gaya dada merupakan salah satu aktivitas yang sangat direkomendasikan untuk dimasukkan dalam program pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar.

METODE

Metode yang akan digunakan dalam program analisis ini adalah dengan melakukan analisis langsung secara sistem daring dan pengumpulan data dari beberapa video atlet yang berusia 6-12 tahun. Hal pertama yang akan kami lakukan adalah menghitung berapa detik anak itu berenang gaya dada dengan jarak tempuh 50meter, yang dimana jika anak itu bisa menempuh jarak 50meter dengan waktu 49 detik, maka pertumbuhan dan perkembangan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif anak itu sama dengan atlet seusianya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis yang kami lakukan ini meliputi 3 orang anak dan 2 video atlet renang usia 6-12 tahun. Dan kami mendapatkan beberapa hasil dari analisis data yang kami lakukan.

Hasil Data Anak Usia 6-12 Tahun

No	Nama	Umur (Tahun)	Jenis Kelamin (L/P)	Jarak (cm)	Waktu (detik)	Hasil
1	Andrian	9	L	50	51,2	Baik
2	Alya Nurfitri	11	P	50	60,4	Kurang Baik
3	Dwi Agatha	10	P	50	60,7	Kurang Baik

Hasil Data Atlet Usia 6-12 Tahun

No	Nama	Umur (Tahun)	Jenis Kelamin (L/P)	Jarak (M)	Waktu (detik)	Hasil
1	Adelia Cantika	12	P	50	27,55	Sangat Baik
2	Laila Siti Aminah	12	P	50	27,69	Sangat Baik

NB:

Sangat Baik = <49 Detik

Baik = ≥50-60 Detik

Kurang Baik =>60 Detik

KESIMPULAN

Dengan adanya hasil analisis ini kita dapat mengetahui bagaimana perbedaan pertumbuhan dan perkembangan antara atlet dan anak usia 6-12 tahun. Dengan data yang kami dapatkan dapat menjadi perbedaan pertumbuhan dan perkembangan lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Karena atlet sering latihan maka perkembangan lokomotor, non lokomotor, dan manipulatifnya lebih efisien dari pada anak usia 6-12 tahun. Yang disebabkan atlet renang itu bertujuan untuk kompetisi sedangkan anak 6-12 tahun bertujuan untuk rekreasi.

Diharapkan untuk anak usia 6-12 tahun sering melakukan drill renang gaya dada agar dapat meningkatkan pertumbuhan yang efisien. Baik dalam perkembangan lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dapat berkembang pesat. Dan membuat anak usia 6-12 tahun dapat meningkatkan kemampuan fisik dan motorik mereka, serta membangun fondasi yang kuat untuk berbagai aktivitas fisik dan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O. & Haff, G.G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Gallahue, D.L. & Ozmun, J.C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill.
- Hay, J.G. (2002). *The Biomechanics of Sports Techniques*. Prentice Hall.
- Syarifuddin, (2002). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.