

## Peran Seorang Pelatih dalam Melatih Renang Anak Usia Dini

Alvaro Alexander Sembiring<sup>1</sup>, Nico Tantowi Sitorus<sup>2</sup>, Ade Surya Manulang<sup>3</sup>,  
Shofia Febriani Silalahi<sup>4</sup>, Rico Marusaha Siagian<sup>5</sup>, Imran Akhmad<sup>6</sup>, Amirsyah  
Putra Lubis<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan

e-mail: [alvarosembiring15@gmail.com](mailto:alvarosembiring15@gmail.com)<sup>1</sup>, [nicotantowi25@gmail.com](mailto:nicotantowi25@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[adsry2004@gmail.com](mailto:adsry2004@gmail.com)<sup>3</sup>, [shofiafebriani5@gmail.com](mailto:shofiafebriani5@gmail.com)<sup>4</sup>,  
[ricomarusahasiagian@gmail.com](mailto:ricomarusahasiagian@gmail.com)<sup>5</sup>, [imran@unimed.ac.id](mailto:imran@unimed.ac.id)<sup>6</sup>,  
[amirsyahputra@unimed.ac.id](mailto:amirsyahputra@unimed.ac.id)<sup>7</sup>

### Abstrak

Tolak Ukur seorang anak usia dini yaitu rasa penasaran terhadap hal-hal baru yang mereka dapat. Renang merupakan salah satu Olahraga permainan yang membuat anak menjadi bugar karena berada didalam air. Mempromosikan olahraga renang kepada masyarakat, termasuk terhadap anak usia dini, memerlukan perhatian yang serius. Sebab olahraga renang tidak hanya berbicara tentang kegiatan pengembangan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan motorik tetapi juga berkaitan dengan penguatan jati diri bangsa di era globalisasi ini. Seorang pelatih juga sangat diperhatikan dalam hal ini. Pelatih yang professional dan memang sudah berpengalaman dalam mengajari anak-anak merupakan suatu kunci agar dapat melatih renang pada anak usia dini. Tujuan pertama dan utama dalam renang anak usia dini agar anak tersebut bisa bugar dan tidak takut air serta dapat menyesuaikan agar hidungnya tidak kemasukan air.

**Kata Kunci:** *Pelatih, Melatih, Anak Usia Dini.*

### Abstract

The benchmark for an early childhood child is curiosity about new things they can learn. Swimming is a sport that makes children fit because they are in the water. Promoting swimming to the community, including young children, requires serious attention. Because swimming is not only about physical fitness development activities related to improving motor skills but is also related to strengthening national identity in this era of globalization. A trainer is also very important in this matter. Coaches who are professional and have experience in teaching children are the key to being able to train swimming in young children. The first and main goal in early childhood swimming is that the child can be fit and not afraid of air and can adjust so that his nose does not get water.

**Keywords :** *Coach, Coaching, Early Childhood*

## **PENDAHULUAN**

Pengenalan olahraga renang sejak usia dini melalui pelatihan renang dilakukan dengan menggali, mengembangkan, melestarikan, dan memanfaatkan olahraga rekreasi salah satunya permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air, dan renang yang ada di masyarakat. Salah satu upaya untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat melalui olahraga renang pada anak usia dini salah satunya untuk meningkatkan kemampuan motorik.

Memasyarakatkan olahraga renang dari masyarakat, termasuk anak usia dini, membutuhkan perhatian yang serius. Karena olahraga renang tidak hanya berbicara tentang kegiatan pengembangan kebugaran fisik terkait peningkatan kemampuan motorik saja, tetapi juga berkaitan dengan penguatan jati diri bangsa di era globalisasi ini. Tanpa intervensi transformasi olahraga renang, bangsa Indonesia akan semakin terpuruk karena menjadi bangsa yang tidak memiliki karakter yang kuat. Dalam rangka penguatan olahraga renang dilakukan upaya pengenalan olahraga renang dari usia dini sampai usia dewasa.

Pelatih merupakan seseorang yang bisa menciptakan dan menjadi pengasuh serta membentuk karakter atletnya, untuk mencapai suatu tujuan tertentu ada beberapa faktor yang menjadi pengaruh kondisi atlet seperti kualitas dari pelatih, sarana dan prasarana, dukungan lingkungan serta peran pemerintah dan faktor lain yang menjadi pendukung. Seorang pelatih harus memahami cabang olahraga yang di latihnya, seperti teknik dan taktik di olahraga tersebut, serta mengetahui cara latihan fisik dan mental yang sesuai terhadap karakteristik setiap individu atlet sendiri.

Pelatih yang baik harus mempunyai pengetahuan tentang psikologi olahraga, karena peranan dan manfaat dari psikologi olahraga bagi seorang pelatih untuk memahami gejala psikologis yang muncul pada atlet, membantu memberikan motivasi, pikiran kecemasan, sikap dan pengetahuan dari seorang pelatih dapat dijadikan bahan dalam memecahkan suatu masalah dalam membina anak usia dini. Ini sangat diperlukan untuk anak usia dini.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode research library. Menurut Sarwono (2006) metode research library atau studi kepustakaan adalah suatu studi yang menggali informasi berdasarkan bantuan berbagai macam material seperti dokumen, buku, jurnal, majalah, kisah-kisah Sejarah dan sebagainya. Penelitian ini mengkaji dan menelaah tentang manajemen sarana dan prasarana dalam mencapai tujuan Pendidikan anak usia dini dengan menggali berbagai informasi lainnya yang saling berkaitan satu dengan yang lainnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam dunia olahraga, peran pelatih sangatlah penting. Mereka bertanggung jawab untuk mengembangkan potensi atlet, meningkatkan performa, dan membimbing mereka menuju kesuksesan. Selain itu, pelatih juga harus menciptakan atmosfer yang positif, mendorong kerja sama tim, serta mengajarkan nilai-nilai fair play dan disiplin. Seperti halnya dalam dunia olahraga, pelatih memainkan peran yang sangat penting dalam

mengembangkan serta membimbing para atlet. Berikut adalah beberapa peran dan tanggung jawab utama dari seorang pelatih dalam olahraga:

1. Melatih dan Mengarahkan: Pelatih bertanggung jawab untuk memberikan latihan teknis dan taktis kepada para atlet. Mereka mengajarkan teknik dasar, strategi permainan, serta meningkatkan kebugaran fisik atlet.
2. Menyusun Program Latihan: Pelatih harus merencanakan dan menyusun program latihan yang sesuai untuk mencapai tujuan spesifik dalam jangka waktu tertentu. Program ini harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan atlet.
3. Motivasi dan Pembinaan Mental: Pelatih juga berkewajiban untuk memotivasi para atlet dan membantu mereka mengatasi tekanan serta tantangan mental yang mungkin timbul. Mereka harus mendorong semangat dan mentalitas yang positif dalam tim.
4. Mengatur Pertandingan: Pelatih bertanggung jawab untuk mengatur jadwal pertandingan, memilih tim yang akan berlaga, dan mengembangkan strategi permainan yang efektif. Mereka juga harus memastikan kedisiplinan atlet dalam menjaga fair play.
5. Pengembangan Individual: Seorang pelatih harus mengamati kemampuan serta potensi masing-masing atlet secara individu. Mereka membantu mengembangkan kelebihan dan mengatasi kelemahan agar atlet dapat mencapai performa terbaiknya.
6. Keselamatan dan Kesehatan: Pelatih harus menjaga keselamatan dan kesehatan para atlet selama latihan dan pertandingan. Mereka harus memastikan penggunaan perlengkapan olahraga yang aman dan mengambil tindakan cepat dalam kasus cedera.

Secara keseluruhan, peran dan tanggung jawab seorang pelatih dalam olahraga sangatlah penting. Mereka tidak hanya bertanggung jawab untuk melatih teknik dan strategi permainan, tetapi juga berperan sebagai pembina dan motivator mental untuk atlet. Selain itu, pelatih juga harus mengurus aspek kesehatan, keselamatan, dan pengembangan individu atlet. Dalam rangka menciptakan atlet yang berkualitas dan berprestasi, peran pelatih tidak bisa diremehkan. Dengan bantuan dan bimbingan dari pelatih yang berkualitas, para atlet memiliki peluang yang lebih besar untuk mencapai potensi terbaik mereka dalam bidang olahraga.

Berenang menjadi salah satu aktivitas fisik yang populer digunakan untuk rekreasi karena aktivitasnya yang menyenangkan. Selain menjadi aktivitas rekreasi, renang juga menjadi sarana olahraga hingga ajang kompetitif, lho. Renang adalah salah satu olahraga yang paling meriah peminatnya di seluruh dunia. Terlepas dari usia atau tingkat kebugaran, siapa pun dapat menikmati dan mengambil manfaat dari olahraga berenang. Olahraga renang terkenal sebagai kegiatan yang sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Selain melatih kemampuan fisik, renang juga melatih ketenangan diri dalam mengatur pernafasan.

## **Sejarah Renang**

Aktivitas berenang sudah berkembang sejak zaman Yunani dan Romawi Kuno melalui bukti-bukti legenda yang berkembang. Misalnya, kisah Leander berenang

mengarungi Sungai Hellespont (Dardenelles) di Asia Minor (Turki) untuk menemui kekasihnya, yaitu Hera. Atau cerita Horatius ketika berperang sendirian dan melarikan diri dari musuh dengan berenang menyeberangi Sungai Tiber.

Kisah-kisah tersebut mengunggulkan kegiatan berenang sebagai aktivitas fisik untuk mencapai satu titik melalui air. Dikutip dari buku Jago Renang tulisan Sandra Arhesa, bahwa orang Yunani dan Romawi menjadikan berenang sebagai kebutuhan vital dalam kemiliteran. Esensi renang sebagai aktivitas fisik mendorong Jepang untuk mewajibkan berenang sebagai pelajaran wajib di sekolah samurai. Sejarah mencatat, pertandingan renang pertama kali diselenggarakan oleh Kaisar Suigui pada tahun 36 sebelum Masehi.

Pada abad pertengahan, renang menjadi salah satu kemahiran yang harus dimiliki oleh para ksatria. Meskipun sebelumnya, di Eropa renang atau mandi di luar rumah dianggap berbahaya karena banyak kasus yang menyebabkan kematian dan wabah penyakit yang menular melalui sungai. Namun, pada kurun waktu berikutnya orang-orang kembali menyukai berenang sebagai aktivitas rekreasi di sungai, danau, atau laut. Perkembangan renang sebagai cabang olahraga diawali dalam olimpiade modern 1896 di Athena, Yunani. Pada olimpiade tersebut, hanya lima nomor yang tersedia untuk kategori olahraga renang di antaranya 100 meter, 500 meter, 1.200 meter, nomor bebas, dan 100 meter untuk para pelaut laki-laki.

Pada saat itu, hanya ada dua gaya yang dilombakan yaitu gaya dada dan gaya bebas. Baru, pada tahun 1900, gaya punggung dimasukkan sebagai nomor baru renang olimpiade. Kegemaran yang semakin meluas ke berbagai negara, mendorong kebutuhan akan organisasi atau badan yang mengatur perlombaan-perlombaan antar negara. Oleh karena itu, pada 1908 dibentuk perserikatan renang internasional yang disebut FINA (Federation International de Nation Amateur). Empat tahun setelah dibentuknya FINA, nomor renang putri diperlombakan di Olimpiade Stockholm. Pada 1952, gaya kupu-kupu kemudian dianggap sebagai variasi gaya dada yang disahkan sebagai gaya renang tersendiri di tingkat olimpiade. Induk olahraga renang internasional kemudian berganti nama menjadi World Aquatics dalam keputusan Kongres Luar Biasa yang digelar Desember 2022 di Melbourne, Australia.

### **Renang di Indonesia**

Sejarah renang di Indonesia pertama kali terlihat dari pembangunan kolam renang pertama pada tahun 1904 di Cihampelas, Bandung. Selain di Bandung, catatan sejarah juga menemukan kolam renang lainnya di Cikini Jakarta dan Brantas Surabaya. Namun, penggunaan kolam tersebut didominasi oleh keturunan Belanda saja. Sehingga orang-orang Indonesia tidak memiliki kesempatan renang ataupun mempelajarinya. Mengingat, pemberlakuan tiket yang mahal dan peraturan khusus kolam yang hanya diperuntukkan oleh para bangsawan saja.

Mengutip dari buku Mengenal Olahraga Renang karya Aisya, menyatakan bahwa sejarah renang di Indonesia berkembang dengan didirikannya Perserikatan Berenang Bandung (Bandungse Zwembond) pada tahun 1917. Setahun berikutnya, baru pada 1918 dibentuk Perserikatan Berenang Jawa Barat (West Java Zwembond) yang terdiri dari sekolah-sekolah. Lalu pada 1924, didirikan Perserikatan Berenang Jawa Timur (Oost Java

Zwembond) yang mendorong pertandingan antar daerah sehingga menghasilkan rekor-rekor baru di kejuaraan Belanda. Pada masa pendudukan Jepang, Indonesia mempunyai kesempatan yang lebih besar untuk belajar renang. Hal ini mendorong penyelenggaraan perlombaan renang dan kemunculan atlet-atlet renang dari pelosok negeri yang dapat bersaing di tingkat internasional.

Nama induk olahraga renang di Indonesia adalah Akuatik Indonesia sejak Agustus 2023 mengikuti perubahan FINA menjadi World Aquatics. Sebelumnya organisasi tersebut bernama Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI). Bahkan saat dibentuk pertama kali pada 24 Maret 1951 organisasi tersebut bernama Persatuan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI) Kongres pertamanya dilakukan di Jakarta dengan memutuskan ketua pertama yaitu Prof. Dr. Poerwo Soedarmo.

Selanjutnya, PBSI diterima menjadi anggota PORI (Perserikatan Olahraga Olimpiade Indonesia) yang kemudian berubah nama menjadi KOI (Komite Olimpiade Indonesia). Hal ini menunjukkan olahraga renang di Indonesia dapat bergabung dalam kompetisi internasional sehingga pada 1952, PBSI terdaftar sebagai anggota FINA dan IOC (International Olympic Committee). Hanya saja ada permintaan untuk diubah karena PBSI juga dipakai induk olahraga bulutangkis.

### **Konsep Melatih Anak Usia Dini**

Anak merupakan aset negara. Pada pundak mereka memikul tanggung jawab dan kelangsungan kehidupan negara dan bangsa. Jika sejak usia dini, anak dibekali dengan pendidikan dan nilai-nilai yang baik maka kelak anak akan mampu mengenali potensi-potensi yang ada pada dirinya sehingga mereka dapat mengembangkan potensi tersebut dan menyumbangkan potensi yang ada pada dirinya untuk kemajuan bangsa dan negara ini agar mampu bersaing di era globalisasi.

Salah satu upaya suatu negara agar dapat menghadapi tantangan globalisasi adalah dengan mempersiapkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang handal yang sanggup menghadapi tantangan tersebut. Sumber Daya Manusia ini harus sudah dipersiapkan jauh-jauh hari yaitu dengan memberikan perhatian yang besar pada pendidikan sejak usia dininya.

Perhatian yang diberikan harus secara menyeluruh (holistik) dan terpadu. Menyeluruh, artinya memberikan layanan kepada anak mencakup gizi, kesehatan, pendidikan dan psikososial. Sedangkan terpadu artinya memberikan layanan bukan hanya pada anak saja tetapi juga kepada keluarga dan masyarakat di sekitar anak sebagai satu kesatuan yang mendukung perkembangan anak. Keluarga sebagai pranata pendidikan pertama dan utama bagi pendidikan anak. Dalam keluargalah kehidupan anak khususnya pada usia dini lebih banyak berada. Oleh sebab itu, keluarga atau orang tua terutama ibu harus mengetahui betapa pentingnya memberikan pendidikan sejak usia dini.

Pada masa usia dini, terdapat beberapa masa yang perlu diketahui oleh seorang pendidik anak usia dini sehingga ia dapat memberikan stimulasi dan rangsangan yang tepat pada anak didiknya. Masa-masa tersebut dapat dijabarkan seperti berikut.

a) Masa Peka

Masa peka ini merupakan masa munculnya berbagai potensi (hidden potency) atau suatu kondisi dimana suatu fungsi jiwa membutuhkan rangsangan tertentu untuk berkembang. Konsepsi Montessori ini cukup mendapat dukungan oleh penelitian terbaru dalam bidang neurologi (ilmu syaraf). Para ahli ilmu syaraf telah menemukan berjuta-juta pertumbuhan sel-sel syaraf pada seorang bayi. Selsel syaraf yang tidak difungsikan atau tidak dirangsang untuk berfungsi maka sel-sel tersebut akan mati dan tidak dapat dipergunakan lagi. Banyak sekali sel-sel syaraf yang mati pada usia bayi secara sia-sia yang tidak dapat dipergunakan lagi ketika anak memasuki usia remaja hingga dewasa.

Montessori membagi fase penyerapan otak menjadi dua tahap, yaitu fase sadar dan fase tidak sadar. Sejak lahir sampai usia 3 tahun anak belajar hanya dengan berhubungan dengan objek, dengan mengalami lingkungan fisik. Fase ini merupakan fase tak sadar. Pikiran masih kosong dan bebas menyerap informasi yang masih mentah dan tidak disensor. Pada tahap penyerapan tak sadar ini, otak menyerap rangsangan fisik tanpa diskriminasi atau rekayasa. Kepekaan seseorang terhadap peristiwa dan perubahan lingkungan membuat otaknya terus menyerap sentuhan, rasa, pandangan, pendengaran dan bau dengan demikian kinerja otaknya akan terus berkembang dan meningkat semakin optimal. Oleh karena itu, pendidik perlu membangkitkan kepekaan anak terhadap lingkungan dan perasaan orang lain agar kemampuan otaknya dapat berkembang seoptimal mungkin.

b) Masa Egosentris

Orang tua harus memahami bahwa anak masih berada pada masa egosentris yang ditandai dengan seolah-olah dialah yang paling benar, keinginannya harus selalu dituruti dan sikap mau menang sendiri. Orang tua harus memberikan pengertian secara bertahap pada anak agar dapat menjadi makhluk sosial yang baik. Misalnya dengan melatih anak untuk dapat berbagi sesuatu dengan temannya atau belajar antri/menunggu giliran saat bermain bersama. Penjelasan lain mengungkapkan bahwa rentang perkembangan usia 0 tahun sampai dengan 8 tahun muncul masa yang dinamakan dengan "masa trotz alter 1" atau sering disebut masa "membangkang tahap 1", terutama usia 3 tahun sampai 6 tahun. Masa ini diperkuat dengan munculnya "ego" (keakuan) yang merupakan cikal bakal perkembangan "jati diri" anak. Tumbuhnya ego (keakuan) harus didukung oleh tindakan edukatif orang dewasa sehingga keakuan anak akan berkembang ke arah terbentuknya konsep diri atau jati diri yang positif pada anak, tidak sebaliknya menjadi anak yang "keras kepala" dan "keras hati".

c) Masa Meniru

Pada masa ini proses peniruan anak terhadap segala sesuatu yang ada di sekitarnya tampak semakin meningkat. Peniruan ini tidak saja pada perilaku yang ditunjukkan oleh orang-orang di sekitarnya tetapi juga terhadap tokoh-tokoh khayal yang sering ditampilkan di televisi, koran, majalah maupun media lainnya. Pada saat ini orang tua atau guru, sebagai pendidik haruslah dapat menjadi tokoh panutan bagi anak dalam berperilaku. Menyadari kecenderungan alamiah otak untuk meniru dapat menambah kedalaman pengertian dan arti terhadap hubungan pendidik/anak. Anak dapat meniru segala sesuatu termasuk bahasa, gerakan, bunyi mesin, semua suara alam, sahabat,

orang tua dan yang paling penting menirukan pendidik. Anak akan melakukan peniruan dengan sangat objektif dan dengan ketepatan dan ketelitian luar biasa.

d) Masa Bereksplorasi

Orang tua atau orang dewasa harus memahami pentingnya eksplorasi bagi anak. Biarkan anak memanfaatkan benda-benda yang ada di sekitarnya dan biarkan anak melakukan trial dan error, karena memang anak adalah seorang penjelajah yang ulung. Kebutuhan suatu sel syaraf untuk berkembang ditunjukkan oleh seorang anak melalui aktivitas gerakan tangan, kaki, mulut dan mata. Sebagai contoh, gerakan motorik tangan dan jari tangan muncul pada saat bayi mulai memainkan jari-jari tangan, seperti menggerakkan, memasukkan ke dalam mulut, menggaruk anggota badan, menggosok mata dan telinga dan lain-lain. Saat anak menjajaki (bereksplorasi) sesuatu dengan menggunakan jari tangan maka dalam kondisi inilah stimulasi atau rangsangan lingkungan menjadi sangat penting sehingga anak akan menunjukkan gerakan-gerakan yang berguna, seperti melatih koordinasi motorik tangan kanan dan kiri, koordinasi tangan dan mata, koordinasi mata dan telinga.

## SIMPULAN

Seorang pelatih harus mampu mengajar dengan berbagai usia serta menguasai berbagai macam perasaan seseorang yang diajarinya. Anak usia dini merupakan anak yang memang dimasa mereka ingin mengeksplorasi dengan dunia luar dan harus didampingi oleh orang dewasa. Renang adalah salah satu olahraga yang sangat menyenangkan bagi anak karena bermain dengan air. Air yang tenang juga dapat menghanyutkan, maka dari itu pendamping atau pelatih sangat diperlukan untuk mengawasi mereka serta mengajari mereka cara beradaptasi dengan air dan dapat bergerak dengan leluasa dengan air tanpa mengalami rasa takut yang berlebihan. Pelatih mempunyai peran yang sangat penting dalam mengajari anak usia dini dalam berenang, pelatih harus memiliki target sendiri terhadap individu yang ingin dikembangkannya.

## DAFTAR PUSTAKA

Dr. Imam Syafii. 2021 *Lebih Dekat dengan Peran Pelatih Usia Dini*. Jakarta: Kempalan News Desmita. (2010). Psikologi perkembangan peserta didik. Bandung: PT Remaja Rosada karya Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini. (2003). *Buletin PADU*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini (2004). *Buletin PADU*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini. (2005). *Buletin PADU*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini. (2006). *Buletin PADU*. Jakarta: Depdiknas.