

Efektifitas Baby Swimming dalam Perkembangan Motorik Kasar, Motorik Halus dan Perubahan Kualitas Tidur Bayi Usia 5-14 Bulan di Klub Splish Splash Kota Surabaya

Imelda Zaskia Mawarni¹, Agus Hariyanto²

^{1,2} Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: imelda.21110@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Tumbuh kembang bayi, *motor control*, *motor learning*, dan *motor development* yang optimal merupakan tugas penting bagi orang. Di Indonesia jumlah bayi adalah 5% dari total penduduk, dimana persentase bayi dengan keterlambatan perkembangan (rata-rata) antara 5,3% - 7,5%. Maka dari itu tumbuh kembang anak perlu distimulus agar optimal, salah satunya yaitu program *baby swimming*. Tujuan penelitian ini ialah mengetahui adakah pengaruh frekuensi *baby swimming* terhadap motorik kasar, motorik halus, dan kualitas tidur. Dengan metode eksperimen berjenis *one group pretest-posttest* yang menggunakan seluruh populasi sejumlah 10 bayi umur 5-14 bulan di Splish Splash Kota Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan *treatment baby swimming* dapat meningkatkan motorik kasar, halus, dan kualitas tidur. Peningkatan setiap variabel, dilihat dari perolehan nilai mean pretest dan posttest. Pada variabel motorik kasar memperoleh peningkatan sebesar 100% lalu motorik halus sebesar 80% dan kualitas tidur sebesar 58,1%. Melihat hasil tersebut maka menandakan bahwa hipotesis diterima.

Kata Kunci : *Baby Swimming, Perkembangan, Stimulus*

Abstract

Optimize growth and development, motor control, motor learning, and motor development are important. In Indonesia, number of infants is 5% of total population, the percentage of infants with developmental delays (on average) is 5.3% - 7.5%. Therefore, child growth and development need to stimulated to be optimal, one of which is the baby swimming program. Purpose of this study to determine effect baby swimming frequency on gross motor skills, fine motor skills, and sleep quality. Used experimental method (*one group pretest-posttest*) and the entire population of 10 infants aged 5-14 months at Splish Splash, Surabaya City. The results showed baby swimming treatment can improve gross motor skills, fine motor skills, and sleep quality. The increase in each variable is seen from the mean pretest and posttest scores. The gross motor variable increased 100%, fine motor skills 80% and sleep quality 58.1%. Seeing these results indicates that the hypothesis is accepted.

Keywords : *Baby Swimming, Development, Stimulus*

PENDAHULUAN

Masa tumbuh kembang bayi merupakan kesempatan yang baik bagi orang tua untuk mengupayakan tumbuh kembang bayi secara optimal. Dalam mengoptimalkan tumbuh kembang bayi, *motor control*, *motor learning*, dan *motor development* merupakan konsep dasar pemikiran tumbuh kembang bayi dimana *motor control* difokuskan pada kontrol dan koordinasi tubuh, seperti ketika mempertahankan postur dan melakukan gerakan. Sedangkan pada *motor learning* difokuskan pada motor skills yang mempelajari tentang gerakan-gerakan terampil dan *motor development* memiliki keterkaitan dengan reflek dimana tidak lepas dari masalah *motor control reflex* (Cano-de-la-Cuerda et al., 2015).

Perkembangan yaitu peningkatan struktur tubuh dan fungsi kompleks pada motorik kasar, motorik halus, bahasa, bicara, kemandirian dan sosialisasi. Pertumbuhan dan

perkembangan mengalami peningkatan yang pesat pada usia dini, yaitu 0 sampai 5 tahun. Masa ini sering juga disebut sebagai fase "*Golden Age*". *Golden age* merupakan masa yang sangat penting untuk memperhatikan tumbuh kembang anak secara cermat agar sedini mungkin dapat terdeteksi apabila terjadi kelainan. Selain itu, penanganan kelainan yang sesuai pada masa *golden age* dapat meminimalisir kelainan pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga kelainan permanen dapat dicegah (Yunita & Suryana, 2021).

World Health Organisation (WHO) (2020), mengatakan bahwa terjadi permasalahan terlambatnya proses berkembang bayi umur 0 sampai 2 tahun yaitu sebesar 20-40%. Riset kesehatan dasar (2018), menemukan sebesar 16% bayi di Indonesia menghadapi gangguan ringan hingga berat pada perkembangan otak serta syarafnya. Masalah yang timbul akibat terlambatnya perkembangan motorik yaitu bayi tidak bisa menyadari gerakan seperti berjalan, berbicara, dan menyusun kubus balok. Perkembangan sesudah usia bertambah dapat mengganggu emosi dan mental anak serta secara kecerdasan IQ bagus namun kecerdasan EQ cenderung terlambat (Lestari, 2019).

Di Indonesia jumlah bayi adalah 5 persen dari total penduduk, dimana persentase bayi dengan keterlambatan perkembangan (rata-rata) antara 5,3% - 7,5%. Studi tersebut menemukan bahwa persentase bayi yang tinggal di pedesaan dan perkotaan mengalami masalah perkembangan motorik. Ini dapat menjadi tanda masalah kesehatan dan penting memantau bayi sedini mungkin untuk mengetahui apakah mereka memiliki masalah (Nasution, 2024). Perkembangan motorik bayi menjadi sangat cepat dibanding bila sekedar main di lantai, sebab ketika berenang, gravitasi mempunyai efek bagi tubuh. Keseimbangan akan dimiliki serta dapat meraih objek sekitar lebih mudah apabila ia dapat renang. Berbagai penelitian menemukan bahwa rangsangan dini dibutuhkan oleh bayi, seperti pada area badan serta indera guna membantu penyesuaian kepada lingkungan (Esti Rachmawati, 2019).

Salah satu faktor yang memengaruhi tumbuh kembang anak adalah stimulasi. Stimulasi adalah perangsangan dari lingkungan luar anak, yang berupa latihan atau bermain. Pemberian stimulasi akan efektif bila memperhatikan kebutuhan anak sesuai tahap perkembangannya terutama apabila dilakukan periode kritis (*golden period*) yakni dua tahun pertama kehidupan anak. Salah satu perkembangan anak yang penting untuk dipantau pada periode ini adalah perkembangan motorik karena banyak kinerja kognitif yang berakar pada keberhasilan perkembangan motorik karena banyak kinerja kognitif yang berakar pada keberhasilan perkembangan motorik. Gabungan antara interaksi ibu dan anak yang positif, latihan fisik dan stimulasi dini akan meningkatkan perkembangan motorik anak. (Hati & Lestari, 2016).

Perkembangan motorik pada anak usia 5-14 bulan antara lain, anak dapat duduk tanpa dibantu, dapat tengkurap dan berbalik sendiri, dan dapat merangkak meraih benda dan mendekati seseorang, melempar benda, mengeluarkan kata-kata tanpa arti, mengenal muka keluarga terdekat, mulai berpartisipasi dalam permainan tepuk tangan (Caron & Markusen, 2016). Jika stimulasi tumbuh kembang anak tidak dilakukan maka penemuan penyimpangan tumbuh kembang bisa terlambat, hal ini menyebabkan terlambatnya perkembangan lain pada anak yang akan berpengaruh pada mental emosional pada anak sampai dewasa. Perkembangan anak akan optimal bila interaksi sosial diusahakan sesuai dengan kebutuhan anak pada berbagai tahap perkembangannya, bahkan sejak bayi masih didalam kandungan. Sedangkan lingkungan yang tidak mendukung akan menghambat perkembangan anak (Soetjiningsih, 2012).

Berkembangnya teknologi hidroterapi pada bayi kemudian dimodifikasi dengan pola yang lebih modern hingga menjadi tren baru yang di kenal *baby swimming*. *Baby swim* merupakan perawatan bayi dengan cara berenang di dalam kolam yang bersuhu ruang menggunakan teknik yang membuat bayi aman. Fungsi dari *baby swim* sendiri yaitu untuk melatih fungsi tubuh, merangsang aktifitas pada otot-otot bayi dan dilakukan selakama kurang lebih 15 menit. *Baby swim* sendiri memiliki manfaat untuk merangsang gerak motorik, mengasah keberanian, percaya diri pada lingkungan, meningkatkan kemampuan sosial dan sebagai sarana bermain untuk bayi. Banyak penelitian didapatkan rangsangan sejak awal yang diberikan kepada bayi dapat membantu bayi untuk menyesuaikan diri terhadap

lingkungan barunya. Untuk bayi yang bisa berenang sejak awal akan mudah melakukan adaptasi dengan lingkungan sekitarnya dibandingkan dengan bayi yang tidak bisa berenang (Nugreany, 2018).

Sentuhan dapat meningkatkan perkembangan sosial, studi menunjukkan bahwa bayi yang diberi sentuhan tangan ketika mereka berusia empat minggu dan sesudahnya bersikap lebih responsif selama pengawasan di rumah dalam kurun waktu 12 minggu. Bayi-bayi ini lebih kooperatif ketika diajak berinteraksi lewat kontak mata, senyum, suara, menjangkau, dan respon refleks. Beraktifitas renang selama 15 menit dapat meningkatkan proses pembelajaran, dan mempercepat perkembangan bayi. Kebanyakan bayi atau anak-anak yang diberikan aktivitas berenang dapat meningkatkan kualitas tidur yang cukup baik, sehingga ketika bayi bangun dari tidurnya akan kembali terlihat segar (Dewi, 2023). Pembelajaran renang pada usia dini bertujuan untuk memperkenalkan anak-anak agar memiliki rasa senang terhadap kegiatan air, berani mengenal resiko dalam kegiatan air serta mengenalkan dan mengajarkan keahlian dasar renang. Pembelajaran renang pada anak prasekolah sebenarnya lebih sekedar untuk memperkenalkan anak-anak kepada rasa senang terhadap aktivitas air dan berani mengenal risiko dalam aktivitas air yang mengarah pada perkembangan ranah kognitif, sosial dan motorik (Mabweazara et al., 2017). Adanya air yang bergerak yang menyebabkan adanya hantaman pada bayi ketika berada di air akan menyebabkan gerakan dan memperlancar peredaran darah pada bayi serta membuat bayi rileks dari kelelahan pada saat bermain. Hal tersebut akan menjadikan bayi tertidur lelap sehingga meningkatkan jam tidur pada bayi. Apabila bayi dapat tertidur dengan nyenyak akan meningkatkan adanya pengeluaran hormon yang dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pada bayi (Widodo & Afrina, 2019). Menurut Hapidoh, (2020) renang merupakan olahraga yang paling baik dilakukan untuk menjaga kesehatan, hal ini dikarenakan pada saat berenang hampir semua otot dapat berkembang dengan pesat dan kekuatannya terus meningkat. Jadi kegiatan renang sangat bermanfaat bagi anak dari segi kesehatan jasmani. Lalu menurut Nur & Pramono, (2021) olahraga renang merupakan olahraga air yang memerlukan beberapa faktor untuk mencapai prestasi yang maksimal, salah satu-nya yaitu adalah memiliki kapasitas aerobik yang baik. Renang merupakan olahraga individu yang bersifat terukur dan waktu sebagai acuannya.

Splash splash baby swimming merupakan program aktivitas tumbuh kembang bayi dan *toddler* untuk usia 6 bulan sampai 4 tahun yang bertujuan untuk mengenalkan *water safety* pada bayi dan *toddler* sedemikian rupa menciptakan lingkungan yang dapat mengenalkan air dalam kapasitas besar dan belajar berenang. Berdasarkan uraian di atas, peneliti sangat tertarik untuk melakukan efektifitas untuk bayi yaitu pada *baby swimming*. Untuk mengetahui kebenarannya sehingga peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian apakah terdapat efektivitas *baby swimming* terhadap perkembangan motorik kasar motorik halus dan perubahan kualitas tidur pada bayi usia 5-14 bulan di klub *splash splash* kota Surabaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jenis *pre test-post test design*. Dengan jumlah sampel sebanyak 10 bayi berusia 5-14 bulan. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisioner yang di sebarakan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan, dimana kuisioner tersebut berisi sejumlah pernyataan tertulis guna untuk memperoleh informasi dari responden. Untuk analisis data menggunakan analisis statistik, uji statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pada penelitian ini melalui beberapa uji yang telah dilakukan adalah sebagai berikut: Uji Deskriptif Statistik adalah penyajian, dan meringkas berbagai karakteristik dari data. Analisis data pada penelitian ini disajikan dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi absolut yang menggambarkan angka-angka presentase, rata-rata, median, kisaran, dan standar deviasi. Dan berikut adalah tabel distribusi deskriptif statistik. Berikut adalah hasil pada masing masing variabel:

Tabel 1. Uji Deskriptif Statistik Motorik Kasar

Karakteristik	Pretest Mototik Kasar	Posttest Motorik Kasar
N	10	10
Nilai Minimal	1	2
Nilai Maksimal	2	3
Rata-Rata	1,40	2,80
Simpangan Baku	0,516	0,422

Melihat Tabel di atas pada variabel motorik kasar memiliki perbedaan pada tes awal dan tes akhir yaitu 1,40 dan 2,80, lalu untuk simpangan baku keduanya mendapatkan 0,516 dan 0,422 yang menandakan kecilnya besaran variasi.

Tabel 2. Uji Deskriptif Statistik Motorik Halus

Karakteristik	Pretest Mototik Halus	Posttest Motorik Halus
N	10	10
Nilai Minimal	1	2
Nilai Maksimal	3	3
Rata-Rata	1,50	2,70
Simpangan Baku	0,707	0,483

Selanjutnya pada tabel di atas yaitu variabel motorik halus memiliki perbedaan pada tes awal dan tes akhir yaitu 1,50 dan 2,70, lalu untuk simpangan baku keduanya mendapatkan 0,707 dan 0,483 yang menandakan kecilnya besaran variasi.

Tabel 3. Uji Deskriptif Statistik Kualitas Tidur

Karakteristik	Pretest Kualitas Tidur	Posttest Kualitas Tidur
N	10	10
Nilai Minimal	3	1
Nilai Maksimal	8	4
Rata-Rata	5,50	2,30
Simpangan Baku	1,650	1,059

Pada variabel terakhir yaitu kualitas tidur memiliki perbedaan pada tes awal dan tes akhir yaitu 5,50 dan 2,30, lalu untuk simpangan baku keduanya mendapatkan 2,30 dan 0,483 yang menandakan besarnya besaran variasi nilai per individu.

Selanjutnya untuk melihat adakah pengaruh variabel x terhadap y tidak cukup jika hanya melihat perbedaan rata-rata saja. Maka dari itu teknik analisis data harus dilanjutkan ke uji paired sampel t test yang memiliki uji prasyarat terlebih dahulu yaitu uji normalitas yang menggunakan uji normalitas skewness dan kurtosis. Skewness dapat dihitung dari nilai Skewness / SE Skewness. Begitu pula nilai kurtosis dapat dihitung dari nilai Kurtosis / SE Kurtosis. Batas toleransi skewness dan kurtosis yang masih dianggap normal adalah antara -1,96 sd 1,96 (sering dibulatkan -2 sd 2). Hasil uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Normalitas Motorik Kasar

Variabel	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Pretest Motorik Kasar	0,484	0,687	-2,277	1,334
Posttest Motorik Kasar	0,789	0,687	1,406	1,334

Jika melihat dasar pengambilan keputusan uji skewness dan kurtosis nilai -1,96 sampai 1,96 dengan rumus nilai statistik dibagi nilai std error. Melihat hal tersebut pada pretest motorik kasar mendapatkan nilai skewness 0,708 dan nilai kurtosis - 1,707 yang berarti data berdistribusi normal, lalu pada posttest mendapatkan nilai skewness -1,149 dan nilai kurtosis 1,054 yang berarti data berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Normalitas Motorik Halus

Variabel	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Pretest Motorik Halus	1,179	0,687	0,571	1,334
Posttest Motorik Halus	-1,035	,0687	-1,224	1,334

Melihat tabel di atas pada pretest motorik halus mendapatkan nilai skewness 1,716 dan nilai kurtosis 0,428 yang berarti data berdistribusi normal, lalu pada posttest mendapatkan nilai skewness -1,507 dan nilai kurtosis -0,918 yang berarti data berdistribusi normal.

Tabel 6. Uji Normalitas Kualitas Tidur

Variabel	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Pretest Motorik Halus	0,278	0,687	-0,580	1,334
Posttest Motorik Halus	0,659	0,687	-0,406	1,334

Selanjutnya pada variabel kualitas tidur mendapatkan nilai skewness 0,405 dan nilai kurtosis -0,435 yang berarti data berdistribusi normal, lalu pada posttest mendapatkan nilai skewness 0,959 dan nilai kurtosis -0,304 yang berarti data berdistribusi normal. Setelah melihat semua tes pada masing masing variabel mendapatkan data yang berdistribusi normal maka dapat dilanjutkan pada uji paired sampel t test sebagai berikut:

Tabel 7. Uji Paired Sampel t-test

Variabel	Mean	Std. Error Mean	t	Sig. 2 Tailed
Pretest motorik kasar-Posttest motorik kasar	-1,4	0,163	-8,573	0,000
Pretest motorik halus-Posttest motorik halus	-1,2	0,249	-4,811	0,001
Pretest kualitas tidur-Posttest kualitas tidur	3,2	0,696	4,598	0,001

Melihat hasil di atas mulai dari variabel 1-3 yaitu motorik kasar, motorik halus, dan kualitas tidur mendapatkan nilai sig < 0,05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh baby swimming terhadap perkembangan motorik kasar, motorik halus dan perubahan kualitas tidur pada bayi usia 5-14 bulan di klub splash splash kota Surabaya.

Berdasarkan hasil di atas, maka pembahasan dalam penelitian ini dapat dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut: Pentingnya Tumbuh Kembang Bayi. Masa tumbuh kembang bayi adalah tugas penting bagi orang tua untuk mengupayakan tumbuh kembang bayi agar optimal (Soetjiningsih, 2012). Perkembangan anak muncul dari stimulus dari orang tua atau orang lain, dan stimulasi efektif bila memperhatikan kebutuhan anak sesuai tahap perkembangannya terutama pada periode kritis (golden period) yakni dua tahun pertama kehidupan anak (Hati & Lestari, 2016). Manfaat Stimulasi dan Baby Swimming, stimulasi dini, seperti baby swimming, dapat meningkatkan perkembangan motorik anak (Nugreany, 2018). Baby swimming juga memiliki manfaat untuk merangsang gerak motorik, mengasah keberanian, dan meningkatkan kemampuan sosial bayi (Nugreany, 2018). Selain itu, baby swimming dapat meningkatkan kualitas tidur bayi (Widodo dan Afrian, 2019).

Pentingnya Pemantauan Tumbuh Kembang Bayi, pemantauan tumbuh kembang bayi sedini mungkin sangat penting untuk mengetahui apakah mereka memiliki masalah perkembangan (Caron & Markusen, 2016). Oleh karena itu, orang tua harus memantau tumbuh kembang bayi dengan baik. Permasalahan yang Dihadap di Indonesia, sekitar 5,3% hingga 7,5% bayi mengalami keterlambatan perkembangan (Nasution, 2024). Masalah perkembangan bayi ini dapat terjadi pada bayi yang tinggal di pedesaan maupun perkotaan, sehingga perlu perhatian yang serius dari orang tua dan tenaga kesehatan untuk memantau tumbuh kembang bayi secara teratur dan memberikan intervensi yang tepat jika diperlukan. Pada penelitian ini telah mendapatkan hasil dengan melalui beberapa proses mulai uji deskriptif, uji normalitas, dan uji paired sampel t test. ketiga uji tersebut untuk menentukan hipotesis berada pada uji paired sampel t test yang mendapatkan hasil peningkatan pada motorik kasar, motorik halus, dan kualitas tidur. Berikut adalah masing masing hasil uji hipotesis setiap variabel,

Pada variabel motorik kasar, memiliki rata-rata semula 1,40 menjadi 2,80 setelah perlakuan baby swimming. Hasil uji paired sampel t- test menunjukkan nilai sig $0,000 < 0,05$, yang menandakan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada motorik kasar. Peningkatan yang terjadi sebesar 100%. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa terapi renang dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar pada bayi berusia 0-12 bulan (Qodliyah, 2023). Kombinasi baby spa dan musik klasik Mozart juga dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar bayi (Maharani et al, 2017). Melihat hal tersebut maka dapat dikatakan bahwa baby swimming dapat mempengaruhi motorik kasar yang berarti hipotesis diterima

Pada variabel motorik halus, memiliki rata-rata semula 1,50 menjadi 2,70 setelah perlakuan baby swimming. Hasil uji paired sampel t- test menunjukkan nilai sig $0,001 < 0,05$, yang menandakan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada motorik halus. Peningkatan yang terjadi sebesar 80%. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa baby swimming dapat meningkatkan perkembangan motorik halus. Ramadhani, 2024 menyatakan bahwa Ada pengaruh baby swim terhadap perkembangan bayi usia 4-12 bulan di Griya menjadi 71,4%. Melihat hal tersebut maka pada penelitian ini hipotesis kedua diterima

Pada variabel kualitas tidur, memiliki rata-rata semula 5,50 menjadi 2,30 setelah perlakuan baby swimming, namun perlu diperhatikan bahwa penurunan nilai rata-rata kualitas tidur menunjukkan perbaikan kualitas tidur karena nilai yang lebih rendah mungkin menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik. Hasil uji paired sampel t-test menunjukkan nilai sig $0,001$

$< 0,05$, yang menandakan bahwa terdapat perubahan signifikan pada kualitas tidur. Peningkatan kualitas tidur yang terjadi sebesar 58,1%. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa baby swimming dapat meningkatkan kualitas tidur bayi dengan cara meningkatkan sirkulasi darah dan menciptakan relaksasi. Baby swimming juga diketahui dapat meningkatkan kualitas tidur bayi (Ishikawa dan Shiga, 2015). Melihat hasil uji paired pada variabel kualitas tidur maka dapat dikatakan bahwa hipotesis ketiga juga diterima.

Melihat hasil dari masing masing variabel diatas diperkuat juga dengann pernyataan para ahli yang menyataka bahwa berenang dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan tubuh dan memberikan keselarasan tubuh yang lebih baik serta stabilitas (Nissim Michal, 2019). Selain itu, lingkungan air dapat merangsang integrasi sensori motorik lebih efektif karena air menyediakan tiga dimensi gerakan. Baby swimming juga dapat membuat bayi lebih tenang, aktif, dan responsif terhadap lingkungannya (Melly Mulyasari, 2024). Pergerakan tangan dan kaki saat berenang dapat memberikan stimulasi pada motorik bayi dan penting untuk mencegah keterlambatan perkembangan. Dalam baby swim, bayi akan mencoba meraih mainan yang mengapung di sekitarnya, sehingga perkembangan motorik halusnya dapat terstimulasi dengan baik. Selain itu, saat berenang semua otot bayi bisa bekerja secara optimal, sehingga membantu bayi mengontrol gerakannya dan menjadi lebih responsif. Dengan demikian, baby swimming dapat menjadi salah satu cara efektif untuk meningkatkan perkembangan motorik bayi. Bayi yang melakukan baby swimming secara teratur dapat menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dan signifikan dibandingkan dengan bayi yang tidak melakukan aktivitas serupa.

Selain itu, tidur bayi sangat penting dalam menunjang proses tumbuh kembang bayi yang menentukan tahap perkembangan bayi selanjutnya. Penelitian yang dilakukan oleh Shadik, (2011) menunjukkan bahwa baby swimming dapat meningkatkan kualitas tidur bayi, dengan perubahan

signifikan dari 33,3% bayi yang memiliki kualitas tidur buruk menjadi 0% setelah dilakukan baby swimming. Selain itu, bayi yang memiliki kualitas tidur baik meningkat dari 66,7% menjadi 100%. Penelitian lain oleh Guyton, (2013) juga menunjukkan bahwa baby swimming dapat membantu meningkatkan kualitas tidur bayi dengan meningkatkan jumlah bayi yang membutuhkan waktu kurang dari satu jam untuk jatuh tertidur lagi setelah terbangun, yaitu dari 20 bayi menjadi 29 bayi. Dengan demikian, baby swimming yang dapat meningkatkan kualitas tidur bayi juga dapat menjadi salah satu cara untuk mendukung proses tumbuh kembang bayi yang optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa, Baby swimming dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar bayi secara signifikan dengan peningkatan sebesar 100% setelah perlakuan. Selain itu baby swimming dapat meningkatkan kemampuan motorik halus bayi secara signifikan dengan peningkatan sebesar 80% setelah perlakuan, serta Baby swimming juga dapat meningkatkan kualitas tidur bayi secara signifikan dengan selisih nilai rata-rata kualitas tidur sebesar 58,1% setelah perlakuan, yang menunjukkan perbaikan kualitas tidur bayi

Selain kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan antara lain: Saran kepada peserta adalah bisa menjadikan acuan program program stimulus baru seperti baby swimming, meskipun hasil dari baby swimming dapat mempengaruhi perkembangan motorik dan kualitas tidur, peserta harus tetap mengoptimalkan semua program program termasuk baby swimming agar tidak monoton satu program. Selain itu, saran kepada pelatih adalah untuk senantiasa memberikan apresiasi apresiasi sejak dini agar tertanam lebih dini semangat yang besar agar gerak lebih produktif guna perkembangan anak. Kemudian yang terakhir saran kepada peneliti atau penelitian selanjutnya adalah untuk melakukan penelitian yang lebih besar subjeknya ataupun menambah variabel variabel dependent lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. M. D. M. (2021). Populasi dan Sampel. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), 103–116.
- Amini, M., Sujiono, B., Sumantri, M. S., Aisyah, S., Tatminingsih, S., & Suroso, A. (2021). *Metode Perkembangan Fisik*. 396.
- Aprilia, W. (2020). Perkembangan pada masa pranatal dan kelahiran. *Yaa Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 40–55. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/YaaBunayya/article/download/6684/4246>
- Bíró, M. (2015). *S Wimming History Technique*.
- Blitvich, J. D., Moran, K., Petrass, L. A., McElroy, G. K., & Stanley, T. (2012). Swim instructor beliefs about toddler and preschool swimming and water safety education. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 6(2), 110–121. <https://doi.org/10.25035/ijare.06.02.03>
- Cano-de-la-Cuerda, R., Molero-Sánchez, A., Carratalá-Tejada, M., Alguacil-Diego, I. M., Molina-Rueda, F., Miangolarra-Page, J. C., & Torricelli, D. (2015). Theories and control models and motor learning: clinical applications in neuro-rehabilitation. *Neurologia (Barcelona, Spain)*, 30(1), 32–41. <https://doi.org/10.1016/j.nrl.2011.12.010>
- Caron, J., & Markusen, J. R. (2016). *Perkembangan Motorik* (A. Shendy (ed.); 2018th ed.). UNY press.
- Dewi, Y. V. A. (2023). Gambaran Efektivitas Baby Spa Terhadap Perkembangan Motorik (Halus dan Kasar) dan Kualitas Tidur Bayi di Shabrina Care Kota. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 11(1), 33–41.
- Fauzi, A., Nisa, B., Napitupulu, D., Abdillah, F., Utama, A. A. G. S., Zonyfar, C., Nuraini, R., Purnia, D. S., Setyawati, I., Evi, T., Permana,
- Fitriani, R., & Adawiyah, R. (2018). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini. In *Jurnal Golden Age* (Vol. 2, Issue 01). <https://doi.org/10.29408/goldenage.v2i01.742>

- Hapidoh. (2020). Implementasi Kegiatan Renang dalam Mengembangkan Motorik Kasar anak Usia Dini Di Ar-Raudah Playgrup And Kindergarten Kota Bandar Lampung. *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.
- Hati, F. S., & Lestari, P. (2016). Pengaruh Pemberian Stimulasi pada Perkembangan Anak Usia 12-36 Bulan di Kecamatan Sedayu, Bantul. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 4(1), 44.
[https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4\(1\).44-48](https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4(1).44-48)
- Krombholz, H. (2023). Motor development of first born compared to later born children in the first two years of life – A replication. *Heliyon*, 9(10). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20372>
- Kusumaningtyas. (2016). *Perkembangan Motorik Halus Anak Usia (4-6 Tahun) di Kelompok Bermain*.
- Mamadu. (2023). *Distribusi simetris: definisi + contoh*. STATORISLS. MELLY. (2014). *STATISTIC WITH MELLY*.
- Monica, M. A. (2023). *Perkembangan Anak Usia Dini dalam Pendidikan Kristiani Ditinjau dari Teori Piaget*. 3(April), 1–10.
- Nasution, Y. dkk. (2024). *PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG BABY GYM DI DESA SIGULANG KECAMATAN PADANGSIDIMPUAN TENGGARA* Yusnita Nasution , 2 Lisna Khairani Nasution Bayi membutuhkan nutrisi dan stimulasi yang tepat agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik . Baby gym adalah cara ya. 3(1).
- Nur, M. S., & Pramono, B. A. (2021). Analisis Waktu Berenang Gaya Bebas 200 Meter Pada Atlet Renang Kelompok Umur IV HA Aquatic Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 112–116.
- Nursalam, M., HS, E. F., & Jusmawati, J. (2021). Efektifitas Model Quantum Teaching Terhadap Pembelajaran Matematika Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 506–516. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i2.724>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2017). *Potter And Perry's Fundamentals of Nursing : Nursing today The history of modern nursing*. http://elibrary.mukuba.edu.zm:8080/jspui/bitstream/123456789/386/1/Potter_and_Perrys_Fundamentals_of_Nursing4e_Crisp_Taylor_Douglas_Reibero_9780729541107.pdf
- Putri Ramadhani, H., Ratnawati, M., & Alie, H. Y. (2018). Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Anak Usia 3-5 Tahun Di Pendidikan Anak Usia Dini (Paud) Midanutta'Lim Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang. *Journal of Health Sciences*, 10(1). <https://doi.org/10.33086/jhs.v10i1.145>
- Qodliyah, A. W., Taufiqoh, S., & Wahyuni, S. (2021). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 6(1), 105–110.
- S. D. H., & Sumartiningsih, M. S. (2022). *Metode Penelitian*.
- Siahaan, L. H., & Maemunah. (2021). Meningkatkan Motorik Halus Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Bermain dengan Media Barang Bekas di TK Atika Thohir Falak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 6958–6962.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Issue January).
- Widodo, A., & Afrina, D. N. (2019). Efektivitas Baby Spa Terhadap Lamanya Tidur Bayi Usia 3-4 Bulan. *Prosiding Seminar Fisioterapi UMS*, 2(1), 1–10. https://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/article/view/45%0Ahttps://repo.stikesicme-jbg.ac.id/218/1/Skripsi_Mey.pdf
- Yunita, L., & Suryana, D. (2021). *Perkembangan Personality Sosial Usia Bayi Dan Toddler*. 4.