

## **PEMBELAJARAN RENANG UNTUK ANAK *ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER* (ADHD) DI SLB E PRAYUWANA YOGYAKARTA**

### **SWIMMING LESSONS FOR CHILDREN WITH *ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER* (ADHD) IN SLB E PRAYUWANA YOGYAKARTA**

Oleh:

Noorma Syitha Larasati, Jurusan Pendidikan Luar Biasa, Universitas Negeri Yogyakarta  
*Syitha.larasati@yahoo.co.id*

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; 1) perencanaan pembelajaran renang untuk anak ADHD, 2) metode pembelajaran renang yang digunakan oleh guru, 3) pelaksanaan pembelajaran renang, 4) kendala yang dialami saat pembelajaran renang, 5) upaya-upaya yang dilakukan untuk menangani kendala dalam pelaksanaan pembelajaran renang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah satu anak. Metode pengumpulan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan reduksi data, *display* data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran renang yang diterapkan di SLB E Prayuwana Yogyakarta sebagai pembelajaran olahraga yang dikemas dalam permainan yang menyenangkan, sebagai hiburan, serta terapi bagi perilaku bermasalah anak ADHD. Perencanaan pembelajaran renang dituangkan dalam silabus yang berisi gerakan dasar meluncur, menggerakkan lengan, dan nilai kebersihan. Metode yang digunakan yaitu praktik langsung, pendampingan dan pengajaran, pengontrolan, pembetulan dan memberikan bantuan. Kendala yang dialami saat pembelajaran yakni perhatiannya teralihkan, mengganggu teman atau suasana hati yang tidak baik.

Kata kunci : *pembelajaran renang, anak ADHD*

#### **Abstract**

*This research aims to determine; 1) The plan of swimming lesson for children with ADHD, 2) swimming lesson method that used by teachers, 3) The implementation of swimming lesson 4)The obstacles of swimming lesson, 5) efforts to overcome the obstacles during the implementation of swimming lesson. Type of this research is descriptive research with a qualitative approach. Subjects in this research amounted to one child. Methods with observation, interviews, and documentation. The data analysis using data reduction, data display, and conclusion. The result of this research showed that learning lesson which implemented in SLB E Prayuwana Yogyakarta as exercise lesson that is packaged in a fun game, as entertainment, as well as therapy problematic behaviour for children with ADHD. Plan of swimming lesson are in the syllabus which contains basic sliding motion, move his arms, and the value of cleanliness. The method that used is direct practice, mentoring and teaching, control, rectification and provide assistance. Obstacles during swimming lesson is his attention easily distracted, disturb or teasing his friend or his mood is not good.*

*Keywords: swimming lesson, children with ADHD*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan pokok yang harus didapatkan oleh semua manusia, karena pendidikan memiliki peranan penting dalam menentukan arah hidup dan keberhasilan seseorang. Seluruh manusia baik normal maupun berkebutuhan khusus berhak mendapatkan pendidikan yang layak demi memiliki kehidupan yang lebih baik. Dalam hal ini, anak berkebutuhan khusus tentu sangat membutuhkan pendidikan serta penanganan dalam mengatasi keterbatasan yang mereka miliki serta untuk memiliki keterampilan bagi dirinya sendiri maupun keterampilan yang berguna bagi orang lain. Dengan adanya pendidikan yang menyeluruh tanpa membedakan akan membantu Indonesia menjadi negara yang lebih maju dari sebelumnya. Oleh karena itu, anak dengan kebutuhan khusus berhak mendapat pendidikan yang biasa disebut dengan pendidikan khusus.

Anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) merupakan anak berkebutuhan khusus yang memiliki gangguan emosi serta perilaku dengan ciri-ciri yaitu sulit berkonsentrasi, serta munculnya perilaku hiperaktif dan impulsif yang terlihat sejak usia dini. Seperti yang dijelaskan oleh Baihaqi dan Sugiarmim (2008 : 2) bahwa, “ADHD merupakan kondisi anak-anak yang memperlihatkan simtom-simtom (ciri atau

gejala) kurang konsentrasi, hiperaktif, dan impulsif yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan sebagian besar aktivitas hidup mereka.” Yang dimaksud mereka disini ialah anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, oleh karena itu anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* membutuhkan penanganan yang tepat demi menanggulangi perilaku bermasalah yang mereka miliki. Dalam kasus ini, tentu ada beberapa pihak yang kurang memahami karakteristik anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* sehingga menyebabkan ketidaksesuaian pada beberapa penanganan dan pembelajaran yang diberikan pada anak.

Agar masalah gangguan perilaku yang dimiliki anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* dapat ditangani, maka diperlukan penanganan dan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik mereka. Penanganan dan pembelajaran yang sesuai bagi anak dapat dilakukan apabila guru memahami dengan baik karakteristik yang dimiliki anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, dan untuk memahami karakteristik anak, maka guru perlu melakukan asesmen yang mendalam terhadap anak.

Salah satu tugas pokok dari pendidikan khusus untuk anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* adalah membantu menangani perilaku bermasalah yang mereka miliki dengan berbagai

macam kegiatan dan pembelajaran yang sesuai dengan minat anak, salah satunya yaitu pembelajaran renang. Pembelajaran renang untuk anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) harus disesuaikan dengan masing-masing kondisi dan kebutuhan anak. Gerakan renang yang dilakukan dengan santai dan perlahan mampu meningkatkan hormon endorfin dalam otak, suasana hati jadi sejuk, dan pikiran lebih tenang. Hal inilah mengapa pembelajaran renang berguna untuk diajarkan pada anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) yang memiliki ciri khusus yaitu bermasalah dengan perilakunya.

Menurut Susan Meredith (2006 : 6), “Berenang adalah sebuah kemampuan yang sangat berharga untuk diajarkan pada anak. Selain membantu mereka tetap aman, berenang juga merupakan bentuk latihan serba guna yang dapat mereka lakukan setiap saat. Berenang juga merupakan kegiatan yang santai, seru, bersifat terapi, dan tentu saja menyenangkan.” Dari teori tersebut dapat diketahui bahwa ada beberapa manfaat yang dapat diberikan dari pembelajaran renang. Manfaat tersebut yaitu renang dapat digunakan sebagai terapi sekaligus pembelajaran yang menyehatkan serta menyenangkan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SLB E Prayuwana Yogyakarta, renang merupakan salah satu pembelajaran yang diberikan untuk anak tunalaras khususnya ADHD.

Materi pembelajaran renang untuk anak ADHD di SLB E Prayuwana tidak jauh berbeda dengan pembelajaran renang pada umumnya. Hanya saja pada anak ADHD pembelajaran lebih disesuaikan dengan masing-masing kondisi dan kebutuhan anak. Pembelajaran renang di SLB E Prayuwana Yogyakarta dilakukan setiap hari Senin pukul 08.00 sampai pukul 11.00 di salah satu kolam renang di daerah Bantul yang memerlukan waktu tempuh selama 15 menit menggunakan kendaraan bermotor.

Penelitian ini akan membahas tentang pembelajaran renang untuk anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) di SLB E Prayuwana Yogyakarta. Penelitian ini berupa deskripsi yang akan mengkaji secara mendalam mengenai pembelajaran renang yang diajarkan untuk anak ADHD di SLB E Prayuwana Yogyakarta. Penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui perencanaan pembelajaran renang yang untuk anak ADHD, metode pembelajaran renang yang digunakan oleh guru, pelaksanaan pembelajaran renang, kendala yang dialami, serta upaya-upaya yang dilakukan untuk menangani kendala dalam pelaksanaan pembelajaran renang, yang tidak diajarkan oleh semua sekolah khususnya Sekolah Luar Biasa.

Renang adalah salah satu pembelajaran yang diajarkan oleh SLB E Prayuwana dengan tujuan untuk menyalurkan tenaga berlebihan yang dimiliki oleh siswa-siswi di SLB E Prayuwana,

khususnya siswa ADHD. Dengan adanya pembelajaran renang sebagai salah satu media untuk menyalurkan tenaga berlebihan yang dimiliki oleh anak ADHD, perilaku bermasalah dan kehiperaktifan anak ADHD dapat diredam. Dalam pelaksanaan pembelajaran renang yang diajarkan pada anak tunalaras khususnya anak ADHD di SLB E Prayuwana Yogyakarta inilah alasan peneliti tertarik untuk meneliti pembelajaran renang yang diajarkan oleh pihak SLB E Prayuwana Yogyakarta. Dengan adanya penelitian ini, guru dan mahasiswa, maupun pihak yang terlibat dalam penanganan anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) dapat mengkaji kembali mengenai metode serta pembelajaran yang tepat dan sesuai dalam menangani perilaku anak tunalaras, khususnya anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis studi deskriptif agar lebih fokus dan sesuai dengan tujuan penelitian. Penggunaan penelitian kualitatif didasarkan pada pertimbangan bahwa dalam pembelajaran renang untuk anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) melibatkan beberapa aspek yang harus digali lebih dalam, menjabarkan proses pembelajaran renang untuk anak ADHD di SLB E Prayuwana sehingga

peneliti memperoleh pengetahuan tentang penerapan pembelajaran renang yang tepat untuk menanggulangi perilaku anak ADHD serta manfaat yang dihasilkan dari pembelajaran renang pada perilaku bermasalah yang dimiliki anak ADHD.

Penelitian kualitatif menurut Sugiyono (2012 : 9) adalah “metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah.” Proses penelitian yang dimaksud antara lain melakukan pengamatan terhadap orang dalam kehidupannya sehari-hari, berinteraksi dengan mereka, dan berupaya memahami bahasa dan tafsiran mereka tentang dunia di sekitarnya. Untuk itu peneliti harus terjun ke lapangan dengan waktu yang cukup lama.

Zainal Arifin (2011: 41) mengemukakan bahwa,

“Penelitian deskriptif adalah penelitian yang digunakan untuk mengembangkan (*to describe*), menjelaskan dan menjawab persoalan-persoalan tentang fenomena dan peristiwa yang terjadi saat ini, baik tentang fenomena sebagaimana adanya maupun analisis hubungan antara berbagai variabel dalam suatu fenomena. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah:

1. Menjelaskan suatu fenomena.
2. Mengumpulkan informasi yang bersifat aktual dan faktual berdasarkan fenomena yang ada.
3. Mengidentifikasi masalah-masalah atau melakukan justifikasi kondisi-kondisi dan praktik-praktik yang sedang berlangsung.
4. Membuat perbandingan dan evaluasi.

5. Mendeterminasi apa yang dikerjakan orang lain apabila memiliki masalah atau situasi yang sama dan memperoleh keuntungan dari pengalaman mereka untuk membuat rencana dan keputusan di masa yang akan datang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif kualitatif dalam penelitian ini lebih difokuskan pada deskripsi pengamatan pada proses pembelajaran renang yang diberikan untuk anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) di SLB E Prayuwana Yogyakarta.

#### **Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi.

##### **1. Metode Observasi**

Menurut S. Margono (Nurul Zuriyah, 2005: 173), “observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Pengamatan dan pencatatan ini dilakukan terhadap objek di tempat terjadi atau berlangsungnya peristiwa.” Dalam penelitian ini yang melakukan pengamatan atau observasi adalah peneliti yang dilakukan di SLB E Prayuwana Yogyakarta. Observasi yang dilakukan adalah observasi nonpartisipan, sehingga peneliti tidak terlibat dalam penelitian yang sedang berlangsung

dan hanya sebagai pengamat independen (Sugiyono, 2014: 204).

##### **2. Metode Wawancara**

Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara terstruktur. Menurut Nurul Zuriyah (2005: 180) wawancara terstruktur yaitu, “wawancara dimana pertanyaan yang diberikan telah ditetapkan terlebih dahulu.” Dalam penelitian ini, yang melakukan wawancara adalah peneliti, yang dilakukan di SLB E Prayuwana Yogyakarta. Wawancara dilakukan dengan sumber data yang terlibat dalam pembelajaran renang yaitu anak ADHD yang menjadi subyek penelitian, serta guru, baik guru kelas maupun guru pendamping saat kegiatan renang, dan orang tua siswa. Wawancara dilakukan pada saat anak sedang istirahat dan pada saat orang tua, guru memiliki waktu luang untuk diwawancara.

##### **3. Metode Dokumentasi**

Nurul Zuriyah (2005: 191) mengemukakan, teknik dokumentasi merupakan, “cara mengumpulkan data melalui peninggalan tertulis, seperti arsip, termasuk juga buku tentang teori, pendapat, dalil atau hukum, dan lain-lain yang berhubungan dengan masalah penelitian disebut teknik dokumenter atau studi dokumenter.” Metode dokumentasi digunakan sebagai sumber data karena

dokumentasi dapat dimanfaatkan untuk merekam proses kegiatan pembelajaran yang digunakan untuk menganalisis data. Hasil dokumentasi akan dijadikan sebagai bukti penguat bagi data yang diperoleh dari observasi dan wawancara.

### **Teknik Analisis Data**

Menurut Krueger yang dijelaskan oleh Genzok dalam Emzir (2009:174) “analisis data adalah proses pengukuran data, penyusunan data kedalam pola, kategori, dan satuan deskriptif dasar. Proses analisis melibatkan pertimbangan kata-kata, nada, konteks, non-verbal, konsistensi internal, frekuensi, perluasan, intensitas, kekhususan respons, dan ide-ide besar.” Analisis data yang digunakan dalam penelitian kualitatif di SLB E Prayuwana Yogyakarta dilakukan sejak proses kegiatan praktek kerja lapangan yang dilakukan oleh peneliti, observasi, selama penelitian di lapangan, dan setelah selesai penelitian di lapangan.

Analisis data dalam penelitian ini yaitu kendala serta upaya yang dilakukan dalam menangani kendala dalam pembelajaran renang di SLB E Prayuwana Yogyakarta.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pembelajaran renang dilaksanakan setiap hari Senin, pukul 08.00-11.00 WIB di kolam renang Tirta Taman Sari Water Byur. Pembelajaran renang dilaksanakan setiap hari Senin sebagai tujuan memancing semangat anak

untuk berangkat sekolah di hari Senin. Hal ini sangat bagus karena bagi beberapa orang tentu ada rasa malas untuk beraktivitas di hari Senin. Dengan adanya pembelajaran renang dapat membangkitkan semangat anak untuk berangkat sekolah di hari Senin. Pembelajaran renang juga dilaksanakan dengan tujuan sebagai olahraga, rekreasi, dan juga terapi untuk anak tunalaras di sekolah, khususnya untuk MFW. Pembelajaran renang yang diterapkan bagi siswa-siswi di SLB E Prayuwana berpacu pada silabus dengan panduan dari KTSP. Silabus dibuat berdasarkan kelas masing-masing dan disesuaikan dengan kemampuan anak.

Pembelajaran untuk MFW menggunakan silabus kelas III SD dengan beberapa modifikasi yang dilakukan oleh EB selaku guru renang. Metode yang digunakan guru dalam pembelajaran renang yaitu praktik langsung di kolam renang dengan materi yang telah direncanakan, pendampingan dan pengajaran pada anak, pengontrolan pada perilaku dan proses pembelajaran anak, serta pembedaan dan memberikan bantuan apabila anak melakukan kesalahan dan membutuhkan bantuan. Proses pembelajaran renang yang diterapkan oleh SLB E Prayuwana Yogyakarta meliputi pertama-tama yaitu gerakan pemanasan, praktik materi pembelajaran renang yang dikemas dalam permainan, materi tersebut berupa gerakan dasar meluncur, menggerakkan lengan, dan penanaman

nilai kebersihan. Ketiga yaitu melakukan gerakan pendinginan.

MFW dikategorikan mampu melaksanakan instruksi dari guru dengan benar tetapi masih membutuhkan reward sebagai motivasinya. Kendala yang dialami saat pembelajaran renang lebih dominan pada munculnya perilaku bermasalah yang dimiliki oleh anak seperti saat suasana hati anak sedang tidak baik ataupun saat anak mengganggu teman-temannya, dan saat perhatiannya mulai teralihkan. Namun kendala-kendala yang muncul saat pembelajaran renang dapat diatasi oleh guru dengan beberapa cara. Cara yang paling berpengaruh dan berhasil yaitu dengan pemberian reward untuk anak. Reward yang diberikan berupa waktu lebih untuk bermain air.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada BAB IV, maka dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan mengenai pembelajaran renang untuk anak ADHD di SLB E Prayuwana Yogyakarta. Pada penelitian ini diketahui bahwa pembelajaran renang yang diterapkan oleh pihak sekolah atas dasar musyawarah bersama antar guru, kepala sekolah, dan dilakukan atas dasar pertimbangan minat siswa. Pembelajaran renang tersebut tersebut digunakan sebagai terapi dalam modifikasi

perilaku anak tunalaras. Pembelajaran renang yang diterapkan bagi siswa-siswi di SLB E Prayuwana berpacu pada silabus dengan panduan dari KTSP. Silabus dibuat berdasarkan kelas masing-masing dan disesuaikan dengan kemampuan anak. Metode yang digunakan yaitu praktik langsung, pendampingan dan pengajaran, pengontrolan, serta pembetulan dan memberikan bantuan.

Pembelajaran renang yang diterapkan pada subyek meliputi mempraktikkan gerak dasar meluncur, menggerakkan lengan, dan nilai kebersihan. Sebelum materi pada pembelajaran renang diberikan, siswa diwajibkan mengikuti gerakan pemanasan. Setelah selesai pembelajaran anak diwajibkan melakukan gerakan pendinginan.

Kendala yang dialami saat pelaksanaan pembelajaran renang yaitu lebih pada perilaku bermasalah subyek yang ditunjukkan pada teman-temannya seperti menakuti, menarik celana dan mendorong temannya. Namun kendala tersebut dapat diatasi dengan pemberian reward yang paling berhasil dibandingkan upaya yang lain yang dilakukan oleh guru.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan di atas, dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Saran bagi guru renang

- a. Guru hendaknya lebih memodifikasi pembelajaran sesuai dengan karakteristik anak dan membuat RPI yang cocok untuk masing-masing siswa demi memudahkan guru dalam proses belajar mengajar.
- b. Guru hendaknya menciptakan permainan yang lebih kreatif dalam menarik minat siswa untuk mengikuti pembelajaran renang dan tidak membuat siswa bosan.
- c. Guru hendaknya melakukan perjanjian reward dengan siswa pada awal pembelajaran, sehingga siswa tidak mengganggu proses pembelajaran dengan menunjukkan perilaku bermasalahnya di tengah-tengah pembelajaran.

## 2. Saran bagi sekolah

Pihak sekolah hendaknya membuat program pengenalan dan upaya yang tepat yang perlu dilakukan dalam pembelajaran renang untuk siswa-siswi di sekolah, seperti adanya program pelatihan bagi guru untuk mengajarkan pembelajaran renang bagi anak, agar tidak hanya 1 guru olahraga saja yang memegang pembelajaran tersebut, sehingga semua gurupun mampu melakukan pelatihan pembelajaran renang bagi anak didiknya.

## DAFTAR PUSTAKA

Arifin, Zainal. (2011). *Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Baihaqi, MIF & M. Sugiarmun. (2008). *Memahami dan Membantu Anak ADHD*. Bandung : PT Refika Aditama.

Emzir. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.

Meredith, Susan. (2006). *Mengajar Anak Berenang*. Indonesia : Esensi.

Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Zuriah, Nurul. (2006). *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan: Teori-Aplikasi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.