

**ANALISIS EKSTRAKURIKULER RENANG TERHADAP
KECERDASAN KINESTETIK SISWA DI SEKOLAH DASAR ISLAM
TERPADU 57 AL-AZHAR CITRA RAYA CITY JAMBI**

Meliyani¹

Universitas Islam Negeri Sulthan thaha Saifuddin Jambi¹

meliyani130803@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan ekstrakurikuler renang serta mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambatnya terhadap pengembangan kecerdasan kinestetik siswa di Sekolah Dasar Islam Terpadu 57 Al-Azhar Citra Raya City Jambi. Kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan siswa dalam mengontrol gerak tubuh dan keterampilan motorik yang menjadi salah satu aspek kecerdasan majemuk. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan ekstrakurikuler renang di sekolah ini dilakukan secara terstruktur dengan melibatkan guru profesional, jadwal yang rutin, dan fasilitas yang memadai. Namun, beberapa tantangan muncul, seperti kurangnya waktu latihan intensif dan keterbatasan sarana tertentu. Faktor pendukung meliputi Fasilitas Kolam Renang yang Memadai, Ketersediaan Pelatih dan Guru Pendamping yang Berkompeten, Metode Pembelajaran yang Interaktif dan Beragam, Lingkungan yang Mendukung dan Penerapan Evaluasi dan Penghargaan. Di sisi lain, faktor penghambat mencakup kendala cuaca, alokasi waktu yang terbatas, Kurangnya Pemahaman tentang Kecerdasan Kinestetik serta keterbatasan dana bagi siswa tertentu.

Kata Kunci: *Ekstrakurikuler Renang, Kecerdasan Kinestetik, Siswa Sekolah Dasar, Sekolah Islam Terpadu.*

ABSTRACT

This study aims to analyze the implementation of swimming extracurricular activities and identify the supporting and inhibiting factors in developing students' kinesthetic intelligence at Integrated Islamic Elementary School 57 Al-Azhar Citra Raya City Jambi. Kinesthetic intelligence refers to students' ability to control body movements and motor skills, which is one of the aspects of multiple intelligences. This research employs a qualitative descriptive method. Data were collected through observations, interviews, and documentation. The results indicate that the swimming extracurricular activities at the school are conducted in a structured manner, involving professional instructors, regular schedules, and adequate facilities. However, several challenges were identified, such as limited intensive

training time and restricted resources. Supporting factors include adequate swimming pool facilities, the availability of competent coaches and accompanying teachers, diverse and interactive teaching methods, a supportive environment, and the application of evaluations and rewards. On the other hand, inhibiting factors include weather constraints, limited time allocation, a lack of understanding of kinesthetic intelligence, and financial constraints for certain students.

Keywords: *Swimming Extracurricular, Kinesthetic Intelligence, Elementary School Students, Integrated Islamic School.*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan akademis siswa, tetapi juga pada pengembangan kecerdasan lain yang mendukung pembentukan karakter dan keterampilan hidup (Mahendra et al., 2019). Salah satu bentuk kecerdasan yang penting untuk dikembangkan adalah kecerdasan kinestetik, yaitu kemampuan untuk menggunakan seluruh tubuh atau bagian-bagian tubuh untuk menyelesaikan masalah atau menciptakan sesuatu (Ngewa, 2020). Kecerdasan kinestetik melibatkan keterampilan motorik halus dan kasar, koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, serta kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh.

Pendidikan adalah fondasi utama dalam pembangunan karakter dan kemampuan individu. Seiring dengan perkembangan zaman, pendidikan tidak lagi hanya berfokus pada kemampuan kognitif atau akademis semata, tetapi juga mencakup berbagai aspek kecerdasan lain yang sama pentingnya, seperti kecerdasan emosional, sosial, dan kinestetik. Gardner dalam teorinya tentang multiple intelligences memperkenalkan konsep kecerdasan kinestetik sebagai salah satu bentuk kecerdasan yang esensial bagi perkembangan individu.

Pada aspek kognitif siswa dapat dibenai dengan pembelajaran yang kreatif oleh guru. Sedangkan aspek psikomotorik perlu dibutuhkan kegiatan-kegiatan yang dapat menarik perhatian siswa sehingga dapat mengembangkan kecerdasan siswa menurut bakatnya. Menurut (Firdaus et al., 2019) kecerdasan (*Intelligence*) itu memiliki berbagai macam. Adapun macam-macam kecerdasan yaitu kecerdasan logika-matematika, kecerdasan kinestetik, kecerdasan linguistik, kecerdasan visual, kecerdasan interpersonal, kecerdasan musikal, kecerdasan eksistensial.

Kecerdasan yang selaras dengan aspek psikomotorik yaitu kecerdasan kinestetik. (Restu, 2015) kecerdasan kinestetik yaitu kemampuan seseorang untuk menggunakan tubuhnya dalam menyelesaikan masalah, emosi, mengekspresikan ide, serta memanipulasi objek. kecerdasan kinestetik ini memungkinkan terjadinya hubungan antara hubungan pikiran serta tubuh yang dibutuhkan agar berhasil pada berbagai aktivitas seni, contohnya menari, berolahraga, seni bela diri, dan lain sebagainya yang berhubungan dengan gerak tubuh. Kecerdasan kinestetik ini erat hubungannya dengan psikomotorik atau motorik. Menurut Fantiro (2018: 124) Motorik yaitu perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinasi antara susunan otot, saraf, otak serta spinal cord. Perkembangan motorik ini terdiri dari motorik kasar serta motorik halus

Kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan untuk mengendalikan gerakan tubuh dan keterampilan fisik secara efektif. Individu dengan kecerdasan kinestetik tinggi biasanya memiliki keterampilan motorik yang baik, kemampuan koordinasi yang tinggi, dan kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik dengan baik. Dalam konteks pendidikan, pengembangan kecerdasan kinestetik tidak hanya memberikan manfaat dalam bidang olahraga, tetapi juga mendukung kesehatan fisik, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa Buyung, H (2019)

Dalam konteks pendidikan, ekstrakurikuler menjadi salah satu sarana penting untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik siswa. Ekstrakurikuler renang, misalnya, tidak hanya melibatkan aktivitas fisik yang intens, tetapi juga mengajarkan keterampilan yang berharga seperti disiplin, fokus, dan kepercayaan diri. Renang adalah olahraga yang melibatkan seluruh otot tubuh, meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan ketahanan fisik, serta mempromosikan gaya hidup sehat Hartoto, S (2015)

Ekstrakurikuler, sebagai bagian integral dari pendidikan, memainkan peran penting dalam pengembangan kecerdasan kinestetik siswa. Salah satu ekstrakurikuler yang efektif dalam hal ini adalah renang. Renang tidak hanya melibatkan seluruh otot tubuh, tetapi juga meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan ketahanan fisik (Anam, 2017). Aktivitas renang juga melatih siswa untuk disiplin, fokus, dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Sekolah Dasar Islam Terpadu 57 Al-Azhar Citra Raya City Jambi menyadari pentingnya pengembangan berbagai bentuk kecerdasan siswa melalui program ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler renang di sekolah ini dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang

menyenangkan sekaligus bermanfaat bagi perkembangan fisik dan mental siswa. Namun, perlu dilakukan kajian yang lebih mendalam untuk mengetahui seberapa besar pengaruh ekstrakurikuler renang terhadap kecerdasan kinestetik siswa di sekolah ini.

Ekstrakurikuler renang, sebagai aktivitas olahraga yang menuntut keterampilan kinestetik, memiliki potensi besar untuk mendukung pengembangan aspek tersebut. Selain itu, penelitian ini relevan dengan tujuan pendidikan di tingkat dasar yang bertujuan untuk membentuk siswa secara holistik, mencakup aspek fisik dan mental.

Penelitian serupa di wilayah Jambi, khususnya di sekolah Islam terpadu, masih terbatas, sehingga studi ini dapat memberikan kontribusi penting bagi dunia pendidikan dan olahraga lokal. Renang juga memiliki nilai tambah dalam konteks Islam, di mana kemampuan berenang dianjurkan, sehingga ekstrakurikuler ini sejalan dengan visi sekolah dalam mengintegrasikan nilai-nilai agama dengan pembelajaran praktis. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi pihak sekolah dalam merancang program ekstrakurikuler renang yang efektif untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik siswa. Lebih jauh lagi, kecerdasan kinestetik yang baik tidak hanya bermanfaat dalam bidang olahraga, tetapi juga dapat mendukung prestasi siswa dalam aktivitas akademik yang memerlukan keterampilan fisik. Penelitian ini, dengan demikian, memiliki urgensi untuk dilakukan sebagai langkah strategis dalam meningkatkan kualitas pendidikan siswa secara menyeluruh.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam terkait ekstrakurikuler renang di Sekolah Dasar Islam Terpadu 57 Jambi, yang berjudul Analisis Ekstrakurikuler Renang Terhadap Kecerdasan Kinestetik Siswa Di Sekolah Dasar Islam Terpadu 57 Al-Azhar Citra Raya City Jambi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah suatu teknik atau cara mencari, memperoleh, mengumpulkan atau mencatat data, baik berupa data primer maupun data sekunder yang digunakan untuk keperluan menyusun suatu karya ilmiah dan kemudian menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan pokok-pokok permasalahan sehingga akan terdapat suatu kebenaran data-data yang akan diperoleh (Waruwu, 2023).

(Hartati, 2023), menjelaskan bahwa Sebuah desain penelitian adalah kerangka sistematis untuk melakukan penelitian. Pola desain penelitian setiap disiplin berbeda, tetapi prinsip umumnya sangat banyak mempunyai kesamaan. Desain penelitian menggambarkan prosedur

untuk mengumpulkan informasi atau data yang diperlukan untuk menjawab semua pertanyaan penelitian. Dengan demikian, proses penelitian yang efektif dan efisien akan dihasilkan dari desain penelitian yang baik. Desain penelitian yang dipilih dalam penulisan penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, karena dilakukan untuk meneliti pada kondisi alamiah. Subyek dalam penelitian ini dapat disebut sebagai informan dan menjadi sampel yang digunakan untuk memperoleh data.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Menurut Sumiati (2018) penelitian kualitatif adalah proses sistematis yang dimulai dengan identifikasi masalah yang berfokus pada tujuan penelitian, mengumpulkan dan menganalisis data, dan diakhiri dengan proses penyajian temuan penelitian.

Pada penelitian ini penulis mengambil pendekatan studi kasus. (Jailani et al., 2021) menyebutkan pendekatan studi kasus termasuk pada pendekatan subjektif atau interpretif. istilah metode penelitian yang digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami fenomena kompleks dalam konteks kehidupan nyata. Pada Penelitian Ini, Dilakukan Analisis Ekstrakurikuler Renang Terhadap Kecerdasan Kinestetik Siswa Di Sekolah Dasar Islam Terpadu 57 Al-Azhar Citra Raya City Jambi. Kemudian mendeskripsikannya dengan kata-kata secara rinci, sehingga jelas bagaimana sebenarnya Analisis Ekstrakurikuler Renang Terhadap Kecerdasan Kinestetik Siswa Di Sekolah Dasar Islam Terpadu 57 Al-Azhar Citra Raya City Jambi. Dalam penelitian ini akan berusaha menggambarkan bagaimana Ekstrakurikuler Renang Terhadap Kecerdasan Kinestetik Siswa Di Sekolah Dasar Islam Terpadu 57 Al-Azhar Citra Raya City Jambi

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Ekstrakurikuler Renang di Sekolah Dasar Islam Terpadu Al.Azhar 57 Citra Raya City Jambi

Pelaksanaan ekstrakurikuler renang di Sekolah Dasar Islam Terpadu Al. Azhar 57 diawali dengan pembukaan, latihan dasar, pengembangan teknik renang, latihan kecepatan dan koordinasi, evaluasi dan kompetisi mini serta penutupan dan refleksi. Berikut adalah uraian pelaksanaan tersebut;

1) Pembukaan dan Persiapan (Minggu ke-1)

Adapun tujuan adanya pembukaan adalah Mengkenalkan siswa pada program renang dan membangun rasa percaya diri terhadap aktivitas di air.

- a. Perkenalan pelatih, guru pendamping, dan peserta.
- b. Pengenalan manfaat renang untuk kecerdasan kinestetik dan kesehatan.
- c. Edukasi tentang keselamatan di kolam renang (safety briefing).
- d. Demonstrasi teknik dasar oleh pelatih.
- e. Latihan pemanasan fisik di luar kolam (dynamic stretching).



Gambar **Error! No text of specified style in document..**1 Pembukaan dan Persiapan

Pada gambar 4.1 menunjukkan Kegiatan pada minggu pertama (pembukaan dan persiapan) memberikan fondasi awal bagi siswa untuk mengenal dan memahami cara mengontrol serta menggunakan tubuh mereka secara efektif dalam aktivitas fisik, sesuai dengan indikator kecerdasan kinestetik yaitu Mampu mengontrol gerakan tubuh dengan baik dan terkoordinasi dan Mampu menggunakan tubuh dalam aktivitas fisik atau olahraga. Hal ini membantu mempersiapkan mereka untuk tahap-tahap pelatihan selanjutnya.

Kegiatan pada minggu pertama, yaitu pembukaan dan persiapan, menjadi dasar penting bagi siswa dalam mengenal dan memahami cara mengontrol serta menggunakan tubuh mereka secara efektif. Tahap ini dirancang untuk membangun kepercayaan diri siswa terhadap aktivitas di air, memperkenalkan lingkungan baru, dan memberikan pemahaman awal tentang pentingnya koordinasi tubuh dalam olahraga renang.

Dimulai dengan perkenalan pelatih, guru pendamping, dan sesama peserta, siswa diajak untuk merasa nyaman dan siap mengikuti program. Hal ini penting karena kenyamanan

emosional di awal akan membantu mereka lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan fisik selama latihan. Selain itu, pengenalan manfaat renang tidak hanya untuk kesehatan fisik tetapi juga untuk pengembangan kecerdasan kinestetik memberikan motivasi awal bagi siswa untuk memahami pentingnya mengontrol tubuh mereka di dalam air.

Siswa juga diberi edukasi tentang keselamatan di kolam renang, yang menjadi salah satu langkah penting dalam membangun kesadaran mereka terhadap pentingnya gerakan yang terkontrol untuk menjaga keamanan diri. Di sesi ini, siswa mulai belajar bagaimana tetap tenang dan stabil di air, yang menjadi dasar untuk mengembangkan keterampilan koordinasi tubuh lebih lanjut.

Kemudian, pelatih memberikan demonstrasi teknik dasar renang, seperti meluncur dan menjaga keseimbangan di air. Melalui pengamatan dan peniruan, siswa mulai memahami bagaimana tubuh mereka bekerja saat bergerak di lingkungan air. Demonstrasi ini menjadi langkah awal yang penting dalam membangun kesadaran kinestetik mereka, khususnya terkait koordinasi antara gerakan tangan, kaki, dan tubuh.

Di akhir sesi, dilakukan latihan pemanasan fisik melalui *dynamic stretching*, yang dirancang untuk meningkatkan kelenturan, fleksibilitas, dan kesadaran siswa terhadap otot serta persendian yang akan digunakan saat berenang. Latihan ini membantu mempersiapkan tubuh siswa untuk bergerak lebih efektif dan mengurangi risiko cedera selama latihan.

Dengan semua kegiatan yang terintegrasi ini, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman awal tentang renang, tetapi juga mulai melatih kemampuan untuk mengontrol tubuh mereka secara lebih terkoordinasi. Tahap pembukaan dan persiapan ini menjadi fondasi yang kokoh untuk membantu siswa menghadapi tahap-tahap pelatihan selanjutnya, di mana keterampilan motorik kasar dan halus akan dikembangkan secara lebih mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa minggu pertama merupakan bagian penting dalam perjalanan siswa untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik mereka melalui program renang.

2) Latihan Dasar (Minggu ke-2 hingga ke-4)

Latihan dasar bertujuan untuk Melatih keterampilan dasar renang sebagai dasar pengembangan koordinasi tubuh.

a. Pekan 2:

1. Latihan pernapasan di air.
2. Teknik mengapung (*floating*) dan meluncur (*gliding*).

- b. Pekan 3:
 - 1) Latihan meluncur dengan dorongan kaki.
 - 2) Teknik dasar gaya dada (breaststroke) dan koordinasi tangan-kaki.
- c. Pekan 4:
 - 1. Latihan kombinasi gerakan meluncur dan gaya dada sederhana.
 - 2. Perbaiki postur tubuh saat di air.



Gambar **Error! No text of specified style in document..2** Latihan Dasar

Pada gambar 4.2 menunjukkan Latihan dasar dalam program renang bertujuan untuk melatih keterampilan dasar sebagai dasar pengembangan koordinasi tubuh. Hal ini Menunjukkan ketangkasan dan kelincahan dalam bergerak dan Mampu meniru gerakan yang diperagakan secara tepat sesuai dengan indikator kecerdasan kinestetik yaitu Latihan ini tidak hanya memberikan pemahaman tentang teknik renang, tetapi juga mengembangkan kecerdasan kinestetik siswa, terutama dalam hal ketangkasan, kelincahan, dan kemampuan meniru gerakan yang diperagakan.

Pada pekan kedua, siswa memulai dengan latihan pernapasan di air dan teknik dasar mengapung (floating) serta meluncur (gliding). Latihan ini bertujuan untuk membantu siswa menguasai kendali atas tubuh mereka di lingkungan air. Dengan melatih pernapasan, siswa

belajar menyesuaikan ritme tubuh mereka dengan kondisi air, yang melibatkan kelincahan dalam mengatur keseimbangan antara pernapasan dan gerakan. Teknik floating dan gliding memperkenalkan mereka pada gerakan tubuh yang halus namun terkoordinasi, yang secara langsung membantu siswa meniru gerakan dasar yang diperagakan oleh pelatih dengan tepat.

Pada pekan ketiga, latihan meluncur dengan dorongan kaki dilakukan untuk meningkatkan kelincahan dan kekuatan gerakan kaki. Siswa juga mulai diperkenalkan pada teknik dasar gaya dada (breaststroke), yang mengharuskan mereka mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki secara seimbang. Dalam tahap ini, kecerdasan kinestetik siswa diasah melalui kemampuan meniru gerakan pelatih, seperti dorongan kaki yang ritmis dan gerakan tangan yang terarah, sehingga mereka dapat memahami bagaimana tubuh mereka harus bergerak secara efisien di air. Gerakan-gerakan ini juga menuntut ketangkasan untuk menjaga tubuh tetap stabil selama bergerak.

Pada pekan keempat, siswa mulai melakukan kombinasi gerakan meluncur dan gaya dada sederhana. Melalui latihan ini, siswa dilatih untuk menunjukkan ketangkasan dalam menggabungkan gerakan yang sebelumnya dipelajari menjadi satu rangkaian gerakan yang mulus. Selain itu, perbaikan postur tubuh saat berada di air menjadi fokus utama, karena postur yang baik mendukung keseimbangan dan efisiensi gerakan. Di tahap ini, siswa terus diasah untuk meniru gerakan yang diperagakan pelatih dengan lebih tepat, sekaligus menunjukkan kelincahan dalam menyempurnakan teknik mereka.

Dengan serangkaian latihan dasar ini, siswa tidak hanya mampu memahami teknik-teknik dasar renang, tetapi juga mengembangkan kecerdasan kinestetik, terutama dalam hal ketangkasan, kelincahan, dan kemampuan untuk meniru gerakan secara akurat. Tahap ini menjadi landasan penting dalam mempersiapkan mereka untuk keterampilan renang yang lebih kompleks di tahap selanjutnya.

3) Pengembangan Teknik Renang (Minggu ke-5 hingga ke-7)

Tujuan pengembangan teknik renang dalam minggu ke 5 hingga ke 7 adalah untuk Meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus melalui penguasaan teknik renang.

a. Pekan 5:

- 1) Teknik dasar gaya bebas (freestyle).
- 2) Latihan koordinasi pernapasan dengan gerakan tangan dan kaki.

- b. Pekan 6:
- 1) Latihan kombinasi gaya dada dan gaya bebas.
 - 2) Melatih daya tahan tubuh di air.
- c. Pekan 7:
1. Latihan gaya punggung (backstroke) sederhana.
 2. Simulasi pertandingan kecil dalam kelompok.



Gambar **Error! No text of specified style in document..**3 Pengembangan Teknik Renang

Pada Gambar 4.3 Pengembangan teknik renang menunjukkan tahap pengembangan teknik renang yang berlangsung pada minggu ke-5 hingga ke-7, fokus utama adalah meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus siswa melalui penguasaan teknik renang. Tahap ini dirancang untuk melatih siswa agar dapat menunjukkan kemampuan yang lebih terampil dalam mengoordinasikan gerakan tubuh, menyeimbangkan posisi tubuh di air, serta memperkuat daya tahan fisik mereka. Hal ini secara langsung berkaitan dengan pengembangan kecerdasan kinestetik, terutama dalam hal kemampuan menampilkan keterampilan motorik halus dan kasar serta menyeimbangkan tubuh dalam berbagai posisi.

Pada pekan kelima, siswa diperkenalkan pada teknik dasar gaya bebas (freestyle) dan latihan koordinasi pernapasan dengan gerakan tangan dan kaki. Gaya bebas membutuhkan keterampilan motorik kasar yang melibatkan gerakan lengan yang kuat dan kaki yang teratur,

serta motorik halus dalam mengatur koordinasi pernapasan di antara gerakan tersebut. Melalui latihan ini, siswa dilatih untuk menyeimbangkan tubuh mereka di permukaan air sambil menjaga kelancaran gerakan. Kemampuan untuk menyelaraskan pernapasan dengan gerakan tangan dan kaki menjadi aspek penting dari kecerdasan kinestetik, karena melibatkan kontrol tubuh yang presisi dan terkoordinasi.

Pada pekan keenam, siswa mulai mempraktikkan kombinasi antara gaya dada dan gaya bebas. Kombinasi ini menuntut keterampilan motorik kasar untuk mempertahankan kekuatan dalam gerakan, serta motorik halus untuk melakukan transisi yang mulus antara kedua gaya. Selain itu, latihan daya tahan tubuh di air dilakukan untuk memperkuat otot dan mengajarkan siswa bagaimana menjaga ritme tubuh mereka dalam waktu yang lebih lama. Daya tahan ini memperkuat kemampuan siswa untuk menyeimbangkan tubuh mereka meskipun tubuh mulai lelah, yang merupakan salah satu indikator kecerdasan kinestetik.

Pada pekan ketujuh, siswa diperkenalkan pada gaya punggung (backstroke) sederhana. Latihan ini memberikan tantangan baru dalam menjaga keseimbangan tubuh di posisi terlentang, yang berbeda dari gaya-gaya sebelumnya. Posisi ini memerlukan kesadaran kinestetik yang tinggi untuk menjaga arah gerakan, ritme tangan, dan koordinasi kaki tanpa melihat arah gerakan. Pekan ini juga diakhiri dengan simulasi pertandingan kecil dalam kelompok, yang mengajarkan siswa untuk menerapkan teknik yang telah dipelajari secara terintegrasi. Simulasi ini mengembangkan kecerdasan kinestetik melalui aspek motorik kasar (kecepatan dan kekuatan) serta motorik halus (ketepatan teknik) sambil menjaga keseimbangan tubuh dalam situasi kompetitif.

Secara keseluruhan, latihan-latihan pada minggu ke-5 hingga ke-7 berperan penting dalam mengasah kemampuan motorik kasar dan halus siswa. Dengan penguasaan teknik renang yang semakin baik, siswa tidak hanya dapat menampilkan keterampilan fisik yang lebih terkoordinasi, tetapi juga menunjukkan kemampuan menyeimbangkan tubuh mereka dalam berbagai posisi, baik di permukaan air maupun di bawah tekanan. Tahap ini menjadi tonggak penting dalam membangun kecerdasan kinestetik yang lebih matang melalui program renang.

4) Latihan Kecepatan dan Koordinasi (Minggu ke-8 hingga ke-9)

Tujuan latihan kecepatan dan koordinasi yaitu untuk Mengasah kelincahan, ketahanan, dan kecakapan gerak kinestetik siswa. Rangkaian latihan kecepatan dan koordinasi sebagai berikut

- a. Latihan interval renang untuk melatih kecepatan dan stamina.
- b. Latihan lintasan renang sejauh 15–25 meter.
- c. Melatih koordinasi dalam kelompok (renang berpasangan atau berkelompok).
- d. Teknik dasar belokan (flip turn) untuk siswa yang sudah mahir.



Gambar **Error! No text of specified style in document.**4 Latihan Kecepatan dan Koordinasi

Pada Gambar 4.4 latihan kecepatan dan kordinasi Menunjukkan tahap Latihan Kecepatan dan Koordinasi yang berlangsung pada minggu ke-8 hingga ke-9, tujuan utama adalah mengasah kelincahan, ketahanan, dan kecakapan gerak kinestetik siswa. Latihan-latihan ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan fisik siswa dalam hal kecepatan, stamina, serta koordinasi, baik secara individu maupun dalam kelompok. Kegiatan ini berkaitan erat dengan indikator kecerdasan kinestetik, yaitu kemampuan menggunakan alat atau instrumen fisik dengan keterampilan tinggi (dalam hal ini, tubuh sebagai instrumen utama) dan memiliki ketahanan fisik serta daya tahan yang baik dalam aktivitas fisik.

Latihan dimulai dengan latihan interval renang, yang berfungsi melatih kecepatan sekaligus stamina. Dalam latihan ini, siswa belajar mengoptimalkan kekuatan tubuh untuk bergerak lebih cepat di air sambil tetap menjaga ritme pernapasan dan koordinasi gerakan. Aktivitas ini tidak hanya mengasah ketahanan fisik siswa, tetapi juga membantu mereka memahami cara menggunakan tubuh secara efisien sebagai alat untuk mencapai kecepatan

maksimal. Melalui pengulangan interval renang, siswa dilatih untuk mengatasi kelelahan dan tetap mempertahankan kontrol gerakan.

Kemudian, latihan lintasan renang sejauh 15–25 meter dilakukan untuk melatih ketahanan jarak pendek. Siswa didorong untuk menyelesaikan lintasan dengan kecepatan tinggi sambil tetap menjaga teknik renang yang benar. Latihan ini mengembangkan kemampuan siswa untuk memanfaatkan kekuatan motorik kasar, seperti dorongan kaki dan tarikan tangan yang kuat, sekaligus mengasah motorik halus, seperti menjaga keseimbangan tubuh di dalam air. Ketahanan fisik dan kemampuan untuk menampilkan gerakan yang konsisten menjadi fokus utama dari latihan ini.

Selanjutnya, latihan koordinasi dalam kelompok, seperti renang berpasangan atau berkelompok, dirancang untuk melatih kemampuan kerja sama dan koordinasi antarindividu. Dalam aktivitas ini, siswa belajar menyelaraskan gerakan mereka dengan anggota kelompok lainnya, baik dalam ritme maupun kecepatan. Koordinasi ini memerlukan kesadaran kinestetik yang tinggi, karena siswa harus memperhatikan gerakan diri mereka sendiri sekaligus menyesuaikannya dengan orang lain. Latihan ini juga memperkuat keterampilan sosial siswa, yang berkontribusi pada aspek motorik dan emosional.

Bagi siswa yang sudah mahir, dilakukan latihan teknik dasar belokan (flip turn). Teknik ini menuntut kelincahan tinggi serta kemampuan menggunakan tubuh secara efisien dalam melakukan putaran di dinding kolam sebelum kembali berenang ke arah berlawanan. Gerakan ini membutuhkan keterampilan motorik halus untuk melakukan putaran dengan presisi dan motorik kasar untuk mendorong tubuh kembali ke lintasan dengan kekuatan penuh. Melalui latihan ini, siswa mengembangkan keterampilan fisik yang lebih kompleks, sekaligus meningkatkan daya tahan mereka dalam melakukan gerakan yang membutuhkan konsentrasi tinggi.

Dengan serangkaian latihan kecepatan dan koordinasi ini, siswa tidak hanya mampu menunjukkan kemampuan motorik yang terampil, tetapi juga mengembangkan ketahanan fisik yang baik. Ketangkasan mereka dalam mengoordinasikan tubuh di dalam air, baik secara individu maupun dalam kelompok, menjadi bukti pengembangan kecerdasan kinestetik. Tahap ini menyiapkan siswa untuk menghadapi tantangan yang lebih kompleks di dalam olahraga renang maupun aktivitas fisik lainnya.

5) Evaluasi dan Kompetisi Mini (Minggu ke-10)

Untuk Mengukur perkembangan kemampuan siswa dan memberikan pengalaman kompetitif, maka diperlukan evaluasi dan mini kompetisi

- a. Tes individu: mengukur Kemampuan mengapung, meluncur, dan teknik renang (gaya dada/gaya bebas).
- b. Kompetisi mini dalam kelompok:
 - 1) Lomba relay renang (tim).
 - 2) Penilaian kecepatan dan teknik.
 - 3) Pemberian penghargaan untuk siswa dengan peningkatan terbaik.

Pada tahap Evaluasi dan Kompetisi Mini yang berlangsung pada minggu ke-10, kegiatan ini bertujuan untuk mengukur perkembangan kemampuan siswa serta memberikan pengalaman kompetitif yang positif. Tahap ini tidak hanya menjadi sarana evaluasi pencapaian teknik renang, tetapi juga mendorong siswa untuk mengekspresikan kecerdasan kinestetik mereka, sesuai dengan indikator kemampuan mengekspresikan ide atau emosi melalui gerakan tubuh dan menunjukkan kemampuan dalam aktivitas fisik kreatif.

Tes individu menjadi langkah awal evaluasi. Dalam tes ini, siswa diuji kemampuannya dalam mengapung, meluncur, dan melakukan teknik renang seperti gaya dada atau gaya bebas. Aktivitas ini mengukur kemampuan siswa dalam mengontrol gerakan tubuh mereka secara efektif di air. Misalnya, kemampuan meluncur menunjukkan penguasaan siswa atas koordinasi tubuh dan kelenturan, sementara teknik renang mencerminkan bagaimana mereka mampu mengintegrasikan gerakan tangan, kaki, dan pernapasan. Tes individu juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengekspresikan kepercayaan diri dan usaha mereka dalam menunjukkan kemajuan yang telah dicapai selama program.

Selanjutnya, kompetisi mini dalam kelompok menjadi puncak dari rangkaian program. Salah satu bentuknya adalah lomba relay renang (tim), di mana siswa bekerja sama untuk menyelesaikan lintasan renang. Aktivitas ini menuntut siswa untuk mengoordinasikan waktu, kecepatan, dan strategi bersama anggota tim. Melalui kerja sama ini, siswa belajar mengekspresikan ide-ide mereka secara fisik, misalnya dengan menciptakan pola gerakan yang seirama dalam tim. Selain itu, aspek kompetitif ini mendorong siswa untuk menampilkan

kreativitas dalam cara mereka mendekati tugas fisik, seperti memilih teknik yang paling efektif untuk mencapai tujuan.

Penilaian kecepatan dan teknik memberikan gambaran tentang kemampuan siswa dalam mengintegrasikan berbagai elemen fisik dan teknis yang telah dipelajari. Kecepatan menunjukkan kekuatan fisik dan stamina, sementara teknik mencerminkan sejauh mana siswa mampu mengekspresikan gerakan tubuh dengan presisi dan keindahan. Penilaian ini menekankan pentingnya ekspresi fisik yang tidak hanya efisien, tetapi juga menarik secara visual, yang merupakan bagian dari kecerdasan kinestetik.

Untuk memberikan apresiasi, penghargaan diberikan kepada siswa dengan peningkatan terbaik. Penghargaan ini tidak hanya memotivasi siswa untuk terus berkembang, tetapi juga menjadi pengakuan atas usaha mereka dalam menggunakan tubuh secara kreatif dan efektif. Siswa yang menerima penghargaan sering kali adalah mereka yang mampu mengekspresikan emosi, ide, atau semangat kompetitif mereka melalui gerakan tubuh selama kompetisi.

Dengan serangkaian kegiatan ini, evaluasi dan kompetisi mini memberikan pengalaman yang menyeluruh bagi siswa. Mereka tidak hanya dinilai berdasarkan kemampuan teknis, tetapi juga dilatih untuk mengekspresikan diri mereka melalui gerakan fisik. Kompetisi ini melatih siswa untuk tampil dengan percaya diri, bekerja sama dalam tim, dan menunjukkan kreativitas mereka dalam mengelola gerakan tubuh. Hal ini memperkuat kecerdasan kinestetik mereka, sekaligus memberikan pengalaman berharga dalam konteks olahraga dan kompetisi

6) Penutupan dan Refleksi (Minggu ke-11)

Penutupan dan refleksi bertujuan untuk menyimpulkan Menyimpulkan hasil program dan memberikan apresiasi, diantaranya;

- a. Refleksi oleh siswa dan guru pendamping.
- b. Evaluasi keseluruhan program oleh pelatih.
- c. Pemberian sertifikat partisipasi untuk semua peserta.
- d. Foto bersama dan penutupan program.

Pada minggu ke-11, kegiatan Penutupan dan Refleksi menjadi langkah penting untuk menyimpulkan hasil dari seluruh rangkaian program ekstrakurikuler renang yang telah dijalani oleh siswa. Kegiatan ini memberikan kesempatan bagi semua peserta untuk menilai dan menghargai pencapaian yang telah mereka raih selama program berlangsung. Selain itu, ini

juga menjadi waktu untuk memberikan apresiasi atas usaha dan perkembangan yang telah ditunjukkan oleh setiap siswa.

Dimulai dengan refleksi oleh siswa dan guru pendamping, kegiatan ini memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman mereka selama mengikuti program. Mereka bisa mengungkapkan tantangan yang dihadapi, pencapaian yang dirasakan, dan pelajaran yang dipetik sepanjang kegiatan. Di sisi lain, guru pendamping juga memberikan masukan mengenai perkembangan siswa, baik dari segi keterampilan renang, kemampuan koordinasi tubuh, maupun aspek lainnya yang terkait dengan kecerdasan kinestetik. Proses refleksi ini penting untuk memperkuat pemahaman siswa tentang bagaimana mereka telah berkembang dan bagaimana mereka bisa terus memperbaiki diri ke depan.

Selanjutnya, evaluasi keseluruhan program oleh pelatih dilakukan untuk menilai efektivitas pelatihan yang telah dilaksanakan. Pelatih akan memberikan penilaian terhadap perkembangan keterampilan siswa, melihat apakah tujuan awal program, seperti peningkatan keterampilan teknik renang dan kecerdasan kinestetik, tercapai. Evaluasi ini juga mencakup aspek lain, seperti tingkat partisipasi siswa, semangat tim, dan kedisiplinan dalam mengikuti program. Dengan demikian, evaluasi ini menjadi umpan balik yang sangat berguna untuk meningkatkan kualitas program ekstrakurikuler di masa depan.

Sebagai bentuk apresiasi atas usaha dan partisipasi siswa, pemberian sertifikat partisipasi menjadi simbol penghargaan untuk setiap siswa yang terlibat dalam program ini. Sertifikat ini tidak hanya menandakan pencapaian mereka dalam mengikuti program, tetapi juga memberikan motivasi untuk terus berlatih dan berkembang di bidang olahraga, khususnya renang. Pemberian sertifikat ini memberi pengakuan atas kerja keras, komitmen, dan kemajuan siswa.

Program ditutup dengan foto bersama untuk mengenang momen berharga yang telah dilalui. Foto ini menjadi kenang-kenangan yang mempererat hubungan antar siswa, pelatih, dan guru pendamping. Penutupan program ini memberikan kesempatan bagi semua peserta untuk merasa bangga atas perjalanan yang telah mereka jalani dan sekaligus menjadi titik awal untuk tantangan berikutnya dalam pengembangan diri mereka, baik dalam olahraga maupun aspek lainnya.

Secara keseluruhan, penutupan dan refleksi di minggu ke-11 berperan penting dalam pemberian penghargaan, memotivasi siswa, serta menyimpulkan semua pembelajaran dan

pengalaman yang telah didapatkan selama program ekstrakurikuler renang. Proses ini tidak hanya mencakup evaluasi teknis, tetapi juga memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan pencapaian pribadi mereka dan melangkah lebih jauh dengan semangat baru.

2. Faktor Pendukung dan Penghambat Ekstrakurikuler Renang terhadap Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Siswa di Sekolah Dasar Islam Terpadu 57 Al-Azhar Citra Raya City Jambi

Berikut adalah beberapa faktor pendukung dan faktor penghambat Ekstrakurikuler renang terhadap pengembangan kecerdasan kinestetik siswa, diantaranya sebagai berikut:

1) Faktor Pendukung

a. Fasilitas Kolam Renang yang Memadai

Keberadaan fasilitas kolam renang yang bersih dan aman sangat mendukung program ekstrakurikuler ini. Kolam yang memadai memungkinkan siswa untuk melatih berbagai teknik renang dengan nyaman dan aman. Akses yang baik terhadap fasilitas ini mendukung siswa dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus, yang sangat penting untuk pengembangan kecerdasan kinestetik.

b. Ketersediaan Pelatih dan Guru Pendamping yang Berkompeten

Pelatih yang berpengalaman dan memiliki pemahaman yang baik tentang teknik renang serta kecerdasan kinestetik dapat membantu siswa memahami pentingnya kontrol tubuh, kelincahan, dan koordinasi dalam aktivitas fisik. Guru pendamping yang mendukung juga berperan penting dalam menjaga semangat dan motivasi siswa selama mengikuti ekstrakurikuler.

c. Metode Pembelajaran yang Interaktif dan Beragam

Program ekstrakurikuler yang memanfaatkan metode pembelajaran yang beragam, seperti demonstrasi, latihan bertahap, dan pendekatan melalui permainan kelompok, membuat siswa lebih mudah mengasimilasi teknik renang. Pendekatan ini mendukung perkembangan kecerdasan kinestetik, karena siswa diajak untuk merasakan dan mengekspresikan gerakan tubuh secara langsung.

d. Lingkungan yang Mendukung

Lingkungan yang mendukung, baik secara sosial maupun psikologis, menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini. Suasana yang positif, di mana siswa

merasa nyaman dan percaya diri, memotivasi mereka untuk lebih aktif dan terlibat dalam kegiatan renang. Hal ini berperan dalam pengembangan kecerdasan kinestetik melalui rasa percaya diri dalam mengontrol gerakan tubuh mereka.

e. Penerapan Evaluasi dan Penghargaan

Sistem evaluasi yang jelas, diikuti dengan pemberian penghargaan atau sertifikat, dapat meningkatkan motivasi siswa untuk terus mengembangkan kecerdasan kinestetik mereka. Penghargaan ini memberi pengakuan atas usaha dan prestasi siswa dalam mengembangkan keterampilan fisik dan teknis.

2) Faktor Penghambat

a. Keterbatasan Waktu dan Jadwal

Salah satu kendala utama dalam ekstrakurikuler renang adalah keterbatasan waktu dan jadwal yang padat. Siswa di Sekolah Dasar Islam Terpadu 57 Al-Azhar mungkin memiliki banyak kegiatan di luar jam sekolah, yang membatasi waktu yang dapat mereka habiskan untuk berlatih renang. Tanpa konsistensi dalam latihan, perkembangan kecerdasan kinestetik siswa dapat terhambat.

Wawancara peneliti dengan kepala sekolah SD Islam Terpadu Al-Azhar 57 Kota Jambi menghasilkan temuan sebagai berikut:

“Disekolah kami memiliki salah satu tantangan terbesar yaitu memastikan semua kegiatan bisa berjalan tanpa saling tumpang tindih. Mulai dari kegiatan belajar mengajar, ekstrakurikuler, rapat guru, hingga kegiatan lainnya. Waktu yang tersedia juga sedikit, sedangkan aktivitas yang dilakukan cukup banyak”

b. Ketidakmampuan Siswa dalam Mengatasi Rasa Takut Terhadap Air

Beberapa siswa mungkin merasa takut atau tidak nyaman dengan air, yang dapat menjadi hambatan dalam pengembangan keterampilan renang mereka. Ketakutan ini dapat menghalangi siswa untuk mengoptimalkan kemampuan kinestetik mereka, karena mereka kesulitan dalam mengendalikan gerakan tubuh di air.

c. Keterbatasan Fasilitas

Walaupun fasilitas kolam renang sangat mendukung, terdapat kemungkinan keterbatasan dalam hal kapasitas dan jadwal penggunaan kolam. Jika kolam renang tidak cukup besar untuk menampung seluruh siswa atau jadwalnya terbatas, maka latihan renang dapat

terhambat, yang pada gilirannya mempengaruhi pengembangan kecerdasan kinestetik siswa.

Wawancara peneliti dengan guru pelatih SD Islam Terpadu Al-Azhar 57 Kota Jambi sebagai berikut :

“Disekolah ini sudah memiliki fasilitas kolam renang namun ada beberapa yang masih kekurangan seperti: Pelampung untuk melatih anak-anak yang baru belajar renang serta anak-anak yang masih takut kedalaman kolam, kemudian kurangnya waktu pada saat melakukan ekstrakurikuler renang tersebut”

d. Kurangnya Pemahaman tentang Kecerdasan Kinestetik

Tidak semua siswa dan orang tua memiliki pemahaman yang cukup mengenai pentingnya kecerdasan kinestetik dalam perkembangan anak. Kurangnya pemahaman ini dapat menyebabkan kurangnya dukungan terhadap program ekstrakurikuler, baik dari sisi keterlibatan orang tua maupun motivasi siswa untuk berlatih.

e. Faktor Kesehatan atau Cedera

Beberapa siswa mungkin menghadapi masalah kesehatan atau cedera yang dapat menghambat partisipasi mereka dalam kegiatan ekstrakurikuler renang. Masalah seperti cedera otot atau gangguan pernapasan dapat membatasi kemampuan siswa untuk berlatih dan mengembangkan keterampilan fisik mereka, termasuk keterampilan kinestetik.

f. Keterbatasan Dana dan Sumber Daya

Misalnya, keterbatasan dana dapat menghambat pengadaan pelatih yang lebih berkualitas atau fasilitas tambahan yang dapat mendukung program ini.

3. Kebijakan kepala sekolah dan guru SD Islam Terpadu 57 Al Azhar Citra Raya City Jambi dalam mengatasi faktor penghambat

Kepala sekolah di SD Islam Terpadu Al Azhar 57 bisa menjadi pengambil Keputusan, pembimbing, penghubung, pengarah, pemimpin, dan pengkoordinasi untuk mengatasi hambatan guru dalam mengembangkan kurikulum Merdeka, misalnya melalui pelatihan dan pendampingan. Guru, di sisi lain dapat meningkatkan kemampuan mengajar dengan terus belajar, menggunakan berbagai metode mengajar, dan memberikan perhatian khusus pada siswa yang kesulitan.

Ada beberapa Solusi yang dapat dilakukan oleh kepala sekolah dan guru untuk mengatasi faktor penghambat:

- 1) Kepala sekolah
 - a. meningkatkan kompetensi guru
melakukan pelatihan dan pengembangan profesional secara berkelanjutan, misalnya dengan workshop, seminar, atau komunitas belajar guru.
 - b. Mengelola sumber daya manusia(SDM)
Membangun iklim sekolah yang kondusif, memberikan dorongan dan nasehat kepada guru, serta memastikan penggunaan waktu secara efektif.
 - c. Membangun kepemimpinan inspiratif
Menjadi teladan bagi pendidik, tenaga kependidikan, dan siswa, serta mendorong kolaborasi antar guru.
 - d. Menciptakan lingkungan belajar yang kondusif
Melakukan supervisi dan evaluasi secara berkala, serta menggunakan teknologi dalam pembelajaran untuk meningkatkan kualitas.
 - e. Mencari Solusi yang kolaboratif
Mengadakan forum diskusi rutin antara kepala sekolah, pengawas, dan pihak dinas Pendidikan untuk membahas kendala dan mencari Solusi Bersama.

- 2) Guru
 - a) mengembangkan kompetensi mengajar
terus belajar dan meningkatkan kemampuan mengajar, misalnya dengan mengikuti pelatihan dan workdhop
 - b) Menggunakan berbagai metode mengajar
Menciptakan suasana belajar yang bervariasi dan menarik bagi siswa, serta menyesuaikan metode mengajar dengan karakteristik siswa.
 - c) Memberikan perhatian khusus pada siswa yang kesulitan
Melakukan pendekatan individu, memberikan motivasi, dan membantu siswa dalam mengatasi kesulitan belajar.
 - d) Membuat RPP yang lintas kurikulum
Menyesuaikan RPP dengan kurikulum Merdeka dan kebutuhan siswa, serta melibatkan siswa dalam proses pembelajaran.
 - e) Berkomunikasi dengan orang tua

Menciptakan Kerjasama antara sekolah dan orang tua untuk mendukung proses belajar siswa di rumah.

Dengan kolaborasi antara kepala sekolah dan guru SD Islam terpadu Al Azhar 57, diharapkan faktor penghambat di sekolah dapat diatasi dan mutu Pendidikan dapat ditingkatkan.

Pembahasan

Pada pelaksanaan Ekstrakurikuler renang di Sekolah Dasar islam terpadu Al-Azhar 57 berhasil meningkatkan kecerdasan kinestetik siswa. Hal ini dikarenakan penggunaan Metode pembelajaran yang diterapkan dalam ekstrakurikuler renang di SD islam terpadu Al Azhar 57 Citra Raya Jambi dirancang untuk secara efektif meningkatkan kecerdasan kinestetik siswa. Metode ini mengedepankan pendekatan yang variatif, memberikan siswa kesempatan untuk belajar dengan cara yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan mereka.



Gambar **Error! No text of specified style in document..5** Wawancara Kepala Sekolah

Pada gambar 4.5 menunjukkan penulis melakukan wawancara terhadap kepala sekolah. Beliau menjelaskan bahwasannya Praktik Langsung menjadi metode utama dalam pembelajaran renang. Siswa terlibat langsung dalam latihan fisik di air, yang memungkinkan mereka untuk merasakan dan mengendalikan tubuh mereka saat bergerak dalam elemen yang berbeda. Melalui pengalaman langsung ini, siswa dapat belajar mengatur gerakan tubuh secara

terkoordinasi, meningkatkan keseimbangan, dan mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus, yang merupakan bagian integral dari kecerdasan kinestetik.

Selain itu, demonstrasi oleh pelatih juga merupakan bagian dari metode pembelajaran ini. Sebelum siswa melaksanakan latihan, pelatih terlebih dahulu menunjukkan gerakan atau teknik renang yang akan dipelajari. Demonstrasi ini memberikan gambaran yang jelas tentang gerakan yang diharapkan, sehingga siswa dapat meniru gerakan tersebut dengan lebih mudah. Dengan demikian, siswa lebih mudah memahami bagaimana mengintegrasikan gerakan tubuh mereka untuk mencapai hasil yang optimal.

Untuk mengakomodasi kebutuhan setiap siswa, pendekatan personal juga diterapkan. Beberapa siswa mungkin merasa kurang percaya diri atau menghadapi kesulitan dalam menguasai teknik renang. Oleh karena itu, pelatih memberikan perhatian khusus kepada mereka, memberikan dukungan dan arahan yang lebih intensif agar siswa dapat mengatasi rasa takut atau kesulitan fisik. Dengan pendekatan personal ini, setiap siswa merasa dihargai dan didorong untuk terus berkembang, tanpa merasa tertekan atau cemas.



Gambar **Error! No text of specified style in document.**6 Wawancara Pendamping
Ekstrakurikuler Renang

Pada gambar 4.6 menunjukkan wawancara terhadap pendamping ekstrakurikuler renang seklaigus pelatih. Pendapat kepala sekolah di dukung oleh Ibu Sri dan ibu Nova. Kemudian mereka menjelaskan Di sisi lain, pendekatan kelompok juga sangat penting dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik siswa. Dalam sesi latihan kelompok, siswa dilatih untuk bekerja sama melalui berbagai permainan air dan latihan bersama. Pendekatan ini tidak hanya melatih keterampilan fisik, tetapi juga keterampilan sosial, seperti kerja sama, komunikasi, dan saling mendukung. Kerja sama antar siswa dalam kelompok memberikan kesempatan untuk belajar berkoordinasi dengan orang lain, yang penting untuk perkembangan kemampuan motorik dan emosional.

Alokasi waktu dalam program ini dirancang agar efektif bagi pengembangan kecerdasan kinestetik siswa. Setiap sesi latihan berlangsung selama 2 jam, yang mencakup pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Pemanasan membantu tubuh siswa untuk siap melakukan aktivitas fisik yang lebih berat, sementara latihan inti fokus pada teknik renang yang akan dikembangkan. Pendinginan di akhir sesi memungkinkan tubuh untuk kembali ke kondisi normal, mencegah cedera dan mempercepat pemulihan otot.

Program ekstrakurikuler ini dilaksanakan 1 kali per minggu, pada setiap Sabtu pukul 08.00–10.00 WIB. Frekuensi yang konsisten ini memberikan siswa waktu yang cukup untuk berlatih dan mengembangkan keterampilan kinestetik mereka, tanpa membebani jadwal mereka yang sudah padat di sekolah. Melalui pendekatan yang beragam ini, siswa diharapkan dapat mengembangkan kemampuan motorik mereka secara maksimal, sekaligus meningkatkan kepercayaan diri dan kecerdasan kinestetik yang lebih terkoordinasi dan terarah.

Dengan metode pembelajaran yang beragam dan terstruktur dengan baik, ekstrakurikuler renang di SD IT Al Azhar 57 Citra Raya Jambi dapat membantu siswa meningkatkan kecerdasan kinestetik mereka, baik dalam keterampilan fisik maupun dalam aspek sosial dan emosional yang terhubung dengan gerakan tubuh.

Berdasarkan hasil wawancara kepada pelatih renang maka penuli dapat menyimpulkan : Ekstrakurikuler renang di SD IT Al-Azhar Citra Raya Jambi memiliki tujuan utama untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik siswa, yang terlihat melalui berbagai metode pembelajaran yang diterapkan. Sejak pertama kali dilaksanakan, kegiatan ini berfokus pada pengembangan keterampilan motorik kasar dan halus siswa dengan pendekatan yang beragam, seperti praktik langsung di air, demonstrasi oleh pelatih, dan penggunaan pendekatan personal

serta kelompok. Pelatih menunjukkan teknik-teknik dasar renang terlebih dahulu agar siswa bisa meniru gerakan tersebut dengan lebih mudah. Setiap sesi latihan berlangsung selama 2 jam, yang mencakup pemanasan, latihan inti, dan pendinginan, dan dilaksanakan satu kali dalam seminggu pada hari Sabtu. Dalam setiap sesi, jumlah peserta biasanya disesuaikan dengan kemampuan mereka, dan pengelompokan dilakukan untuk memastikan bahwa setiap siswa menerima perhatian yang sesuai dengan tingkat kemampuan mereka. Pendekatan ini bertujuan untuk melatih koordinasi tubuh, gerakan motorik, serta ketangkasan siswa, yang merupakan bagian penting dari kecerdasan kinestetik.

Metode pengajaran yang diterapkan bertujuan untuk memberikan siswa pengalaman langsung dalam mengendalikan tubuh mereka di air, dimulai dari keterampilan dasar seperti pernapasan, mengapung, dan meluncur. Seiring berjalannya waktu, siswa dikenalkan dengan teknik-teknik renang yang lebih kompleks, seperti gaya dada, gaya bebas, dan gaya punggung, untuk mengasah kelincahan dan ketangkasan mereka. Pelatih juga menerapkan pendekatan personal bagi siswa yang merasa takut atau belum percaya diri, memberi mereka dukungan ekstra agar bisa berlatih dengan nyaman dan percaya diri. Selain itu, latihan dalam kelompok juga diterapkan untuk meningkatkan kerja sama antar siswa dan mengembangkan keterampilan sosial mereka. Untuk mengukur perkembangan keterampilan renang siswa, pelatih melakukan evaluasi secara berkala untuk memantau kemajuan yang dicapai. Hasil evaluasi ini membantu menentukan apakah tujuan pembelajaran telah tercapai dan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki. Secara keseluruhan, program ekstrakurikuler renang ini terbukti sangat efektif dalam mendukung pengembangan kecerdasan kinestetik siswa, yang terlihat dari peningkatan keterampilan fisik dan sosial mereka setelah mengikuti latihan secara rutin.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah saya lakukan mengenai pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler renang di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Al-Azhar 57 dan dampaknya terhadap pengembangan kecerdasan kinestetik siswa, maka dapat saya simpulkan hal-hal berikut:

1. Pelaksanaan Program yang Terstruktur

Kegiatan ekstrakurikuler renang dilaksanakan secara bertahap dan sistematis selama sebelas minggu, dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Minggu 1 (Pembukaan dan Orientasi): Siswa diperkenalkan pada program renang, manfaatnya, serta prinsip keselamatan di kolam renang. Tahap ini bertujuan membangun rasa percaya diri siswa dalam beraktivitas di air sebagai fondasi awal pengembangan kecerdasan kinestetik.
 - b. Minggu 2–4 (Latihan Dasar): Siswa dilatih keterampilan dasar seperti pernapasan, teknik mengapung, meluncur, serta koordinasi gerakan tangan dan kaki. Tahap ini penting untuk melatih kelincahan, keseimbangan, dan kontrol tubuh.
 - c. Minggu 5–7 (Pengembangan Teknik Renang): Fokus diarahkan pada penguasaan teknik renang seperti gaya bebas dan gaya punggung. Siswa dilatih meningkatkan daya tahan serta keterampilan motorik halus dan kasar.
 - d. Minggu 8–9 (Latihan Kecepatan dan Koordinasi): Latihan diarahkan untuk mengasah stamina, kecepatan, dan kerja sama tim. Siswa juga dikenalkan dengan teknik lanjutan seperti *flip turn* bagi yang telah mahir.
 - e. Minggu 10 (Evaluasi dan Kompetisi Mini): Evaluasi dilakukan melalui tes individu dan kompetisi tim (misalnya lomba estafet air). Tahap ini menjadi sarana untuk menilai perkembangan keterampilan serta mendorong ekspresi kinestetik siswa secara kompetitif.
 - f. Minggu 11 (Refleksi dan Penutupan): Kegiatan diakhiri dengan sesi refleksi dan pemberian sertifikat partisipasi. Tahap ini memberikan penghargaan atas capaian siswa serta menjadi motivasi untuk peningkatan di masa depan.
2. Kontribusi terhadap Pengembangan Kecerdasan Kinestetik
- Berdasarkan observasi dan dokumentasi selama penelitian, kegiatan ini terbukti memberikan kontribusi nyata terhadap perkembangan kecerdasan kinestetik siswa melalui:
- a. Peningkatan keterampilan motorik dasar dan lanjutan.
 - b. Peningkatan daya tahan fisik dan kelincahan.
 - c. Pembentukan kepercayaan diri dan kontrol tubuh di lingkungan air.
 - d. Stimulasi kerja sama, sportivitas, dan kreativitas dalam konteks gerak.
3. Faktor Pendukung
- Beberapa aspek yang mendukung keberhasilan program antara lain:
- a. Fasilitas kolam renang yang memadai dan aman.

- b. Pelatih dan guru pendamping yang kompeten.
 - c. Metode pembelajaran yang interaktif dan variatif.
 - d. Lingkungan sosial dan psikologis yang mendukung.
 - e. Sistem evaluasi dan pemberian penghargaan yang memotivasi.
4. Faktor Penghambat
- Adapun hambatan yang saya temukan dalam pelaksanaan kegiatan meliputi:
- a. Keterbatasan waktu dan jadwal sekolah yang padat.
 - b. Ketakutan siswa terhadap air yang belum sepenuhnya teratasi.
 - c. Keterbatasan kapasitas kolam dan waktu penggunaannya.
 - d. Minimnya pemahaman dari sebagian siswa dan orang tua tentang pentingnya kecerdasan kinestetik.
 - e. Faktor kesehatan, seperti gangguan pernapasan atau cedera otot.
 - f. Terbatasnya dana dan sumber daya untuk mendukung keberlanjutan program.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, M. S. (2017). *Gaya Bebas Dan Gaya Dada Melalui Video Compact Disk Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Renang*. 74–86.
- Andri Aritianto, & Hartono, S. (2015). Pengaruh Pengembangan Pembelajaran Renang Gaya Dada Terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 355–360.
- Annisa, M. N., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2021). Peran Ekstrakurikuler dalam Meningkatkan Karakter Kewarganegaraan Siswa di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7286–7291.
- Bramantha, H. (2023). Teknik Renang dan Macam-renang. *Eureka Media Aksara*, September, 1–61.
- Davaei, M., Gunkel, M., Veglio, V., & Taras, V. (2022). The influence of cultural intelligence and emotional intelligence on conflict occurrence and performance in global virtual teams. *Journal of International Management*, 28(4), 291–305. <https://doi.org/10.1016/j.intman.2022.100969>

- Evayanti, D. (2018). Pendidikan KARAKTER DISIPLIN MELALUI EKSTRAKURIKULER KEPRAMUKAAN DI SDN GEDONGKUNING KEGIATAN CHARACTER. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 33(3), 302–311.
- Firdaus, A., Wispandono, M., & Buyung, H. (2019). Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spirritual Terhadap Kinerja Pegawai (Studi Pada Kantor Kecamatan Kabupaten Bangkalan). *Eco-Entrepreneur*, 5(1), 17–32.
- Hamsa, M., & Hartoto, S. (2015). Survey Minat Siswa Kelas VII dan VIII di SMPN 1 Bangil dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Renang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(03), 783–788.
- Hartati, N. &. (2023). Metodologi Penelitian Sosial Dasar. In *Metodologi Penelitian Sosial Dasar*. <https://doi.org/10.11594/ubpress9786232967496>
- Herdiansyah. (2020). Metodologi Penelitian Kualitatif. *Jurnal Education*, 10(3), 250–258. <https://doi.org/10.23887/jfi.v5i3.41249>
- Ichsan, I., & Ali, A. (2020). Metode Pengumpulan Data Penelitian Musik Berbasis Observasi Auditif. *Musikolastika: Jurnal Pertunjukan Dan Pendidikan Musik*, 2(2), 85–93. <https://doi.org/10.24036/musikolastika.v2i2.48>
- Istikhoroh, N. (2023). *INTERNALISASI KARAKTER DISIPLIN MELALUI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER KEPRAMUKAAN DI MI AL-IRSYAD AL-ISLAMIYAH DUKUHWRINGIN, SLAWI, TEGAL*.
- Jailani, M., Wantini, W., Suyadi, S., & Bustam, B. M. R. (2021). Meneguhkan Pendekatan Neurolinguistik dalam Pembelajaran: Studi Kasus pada Pembelajaran Bahasa Arab Madrasah Aliyah. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 6(1), 151–167. [https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2021.vol6\(1\).6115](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2021.vol6(1).6115)
- Kurniawati, putri. (2017). Jurnal Ilmiah dan Kesehatan Olahraga. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01, 1–7.
- Lestari, R. Y. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik. *Untirta Civic Education Journal*, 1(2), 136–152. <https://doi.org/10.30870/ucej.v1i2.1887>
- Lestari, S., & Widda Djuhan, M. (2020). Analisis Gaya Belajar Visual, Auditori dan Kinestetik dalam Pengembangan Prestasi Belajar Siswa. *JIIPSI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia*, 1(2), 79–90. <https://doi.org/10.21154/jiipsi.v1i2.250>

- Mahendra, Y., Nuha, U., Suryani, R., & Agyus, V. (2019). Pengembangan pendidikan karakter menuju transformasi abad 21. *Seminar Nasional Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 187–191.
- Malik, A. (2015). Perbedaan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Antara Metode Bagian Dengan Metode Keseluruhan Pada Mahasiswa Penjaskesrek Fkip Unsyiah Angkatan 2010. 51(3), 295–298.
- Ngewa, H. M. (2020). Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Melalui Kegiatan Gerak dan Lagu(Penelitian Tindakan di Kelompok B TK Pertiwi No.1 Uloe, Kecamatan Dua Boccoe, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan, Tahun 2016). *Educhild*, 2(1), 1–24.
- Noor Yanti, Rabiatul Adawiah, H. M. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di Sma Korpri Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 6(11), 963–970.
- Nugrahani, F. (2020). Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa. *Remaja Rosdakarya*, 14(2), 112–113.
- Restu, Y. (2015). Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Melalui Pembelajaran Gerak Dasar Tari Minang Mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 9 Edisi 2.
- Rufaindah, E. (2019). Manfaat Berenang Dan Terapi Air Pada Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi & Balita. *OKSITOSIN: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 43–49. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v5i1.359>
- Sari., Y. (2018). *Pembelajaran Visual, Auditory dan Kinestatik Terhadap Keaktifan dan Pemahaman Konsep Matematika Siswa Sekolah Dasar*.
- Sobariah, S., & Santana, F. D. T. (2019). Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini Melalui Media Tari Mapag Layung. *CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 2(6), 370. <https://doi.org/10.22460/ceria.v2i6.p370-375>
- Supiana, S., Hermawan, A. H., & Wahyuni, A. (2019). Manajemen Peningkatan Karakter Disiplin Peserta Didik Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Isema: Islamic Educational Management*, 4(2), 193–208. <https://doi.org/10.15575/isema.v4i2.5526>
- Supit, D., Melianti, M., Lasut, E. M. M., & Tumbel, N. J. (2023). Gaya Belajar Visual, Auditori, Kinestetik terhadap Hasil Belajar Siswa. *Journal on Education*, 5(3), 6994–

7003. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1487>

Umami, A., Kurniah, N., & Delrefi, D. (2016). Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Anak Melalui Permainan Estafet. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 1(1), 15–20.

Wafroturrohmah, W., & Sulistiyawati, E. (2019). Manfaat Kegiatan Ekstra Kurikuler Dalam Pengembangan Kompetensi Sosial Siswa SMA. *Manajemen Pendidikan*, 13(2), 147–155. <https://doi.org/10.23917/jmp.v13i2.7482>

Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.