



PENGARUH RENANG TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK ANAK
DISABILITAS: NARRATIVE REVIEW

Raihan Veryadi¹, Shafazila Nisa Farha², M. Rifki Dharmawan³, Habibi Hadi Wijaya⁴, Avinda Rizki Kusumaningtyas⁵

Prodi Ilmu Keolahragaan
Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia.

Artikel History

Received : 2025-12-02
Revised : 2025-12-04
Accepted : 2025-12-08
Published: 2025-12-09

Keywords:

Swimming, Disability, Motor Skills

Korespondensi:

2310631240037@student.unsika.ac.id

Abstrak

Artikel ini menyajikan tinjauan mengenai pengaruh aktivitas renang terhadap perkembangan motorik anak disabilitas. Berdasarkan data dari BPS (Badan Pusat Statistik) pada tahun 2017, menyatakan bahwa jumlah anak berkebutuhan khusus (ABK) di Indonesia mencapai angka 1,6 juta anak dengan beragam jenis gangguan, Aquatic Exercise merupakan salah satu perawatan yang paling populer untuk anak-anak dengan gangguan saraf motori. Intervensi ini bisa menjadi salah satu alternatif latihan karna resiko cedera yang terhitung cukup rendah serta aman dan bermanfaat bagi anak-anak penyandang disabilitas. Fokus pembahasan diarahkan pada berbagai jenis disabilitas seperti tunagrahita, autisme, cerebral palsy, serta disabilitas sensorik lainnya. Tujuan dari artikel ini adalah menganalisis bagaimana aktivitas renang dan berbagai bentuk latihan akuatik mampu memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar maupun halus. Metode penelitian yang digunakan adalah narrative literature review dengan menelaah 7 artikel nasional dan internasional yang relevan. Berdasarkan hasil kajian, seluruh penelitian menunjukkan bahwa aktivitas renang, terapi akuatik, maupun latihan renang adaptif secara konsisten memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan motorik anak disabilitas, baik dari aspek kekuatan, koordinasi, daya tahan, kelincahan, maupun kepercayaan diri. Hasil tinjauan ini diharapkan menjadi referensi bagi pendidik, orang tua, pelatih, serta peneliti dalam merancang program latihan renang yang aman, terstruktur, dan sesuai kebutuhan anak disabilitas

Abstract

This article presents a review of the influence of swimming activities on the motor development of children with disabilities. Based on data from the Central Statistics Agency (BPS) in 2017, it stated that the number of children with special needs (ABK) in Indonesia reached 1.6 million children with various types of disorders. Aquatic Exercise is one of the most popular treatments for children with motor neuron disorders. This intervention can be an alternative exercise because the risk of injury is relatively low and it is safe and beneficial for children with disabilities. The discussion focuses on various types of disabilities such as mental retardation, autism, cerebral palsy, and other sensory disabilities. The purpose of this article is to analyze how swimming activities and various forms of aquatic exercise can contribute to the improvement of

gross and fine motor skills. The research method used is a narrative literature review by examining 7 relevant national and international articles. Based on the results of the study, all studies show that swimming activities, aquatic therapy, and adaptive swimming training consistently have a positive impact on improving the motor skills of children with disabilities, both in terms of strength, coordination, endurance, agility, and self-confidence. The results of this review are expected to be a reference for educators, parents, coaches, and researchers in designing swimming training programs that are safe, structured, and appropriate to the needs of children with disabilities.

PENDAHULUAN

Renang adalah bentuk olahraga yang membantu pertumbuhan fisik, kognitif, dan emosional anak. Pembelajaran renang membantu perkembangan motorik siswa dalam pendidikan jasmani. Dalam hal latihan motorik halus, seperti koordinasi jari dan tangan, dan motorik kasar, seperti keseimbangan, kekuatan, dan kelincahan, dilatih melalui gerakan tubuh menyeluruh, manfaat fisiologis renang sangat krusial bagi perkembangan anak. Aktivitas di air memberikan resistensi alami yang aman untuk melatih kekuatan otot tanpa membebani sendi secara berlebihan (Wibowo & Sopingi, 2019), Menurut Sukartidana (2025) bahwa pelatihan teknik renang secara terstruktur dapat meningkatkan koordinasi motorik kasar, rasa percaya diri, dan kesadaran keselamatan air pada anak-anak. Menurut Habibulloh Mustofa (2020) Manfaat olahraga air atau Aktivitas akuatik sangat bermanfaat baik hanya sebagai kegiatan rekreasi maupun terapi, bahkan untuk meningkatkan keterampilan olahraga prestasi. Baik untuk anak non-disabilitas maupun penyandang disabilitas. Masih sangat jarang penelitian pengembangan Aktivitas akuatik adaptif yang dikembangkan oleh peneliti Indonesia.

Aktivitas olahraga renang antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi serta prestasi. Olahraga renang merupakan salah satu olahraga pilihan untuk rehabilitasi kelainan fisik (Ika Nilawati et al., 2022). Tunarungu termasuk ke dalam disabilitas sensorik yang memiliki gangguan keterbatasan panca indra. Tunarungu adalah seseorang yang mengalami hambatan atau gangguan dalam indera pendengarannya. (Wibowo & Sopingi, 2019), Intelegensi anak tunarungu tidak berbeda dengan anak normal yaitu tinggi, rata-rata dan rendah. Pada umumnya anak

tunarungu memiliki intelegensi normal dan rata-rata. Prestasi anak tunarungu seringkali lebih rendah daripada prestasi anak normal karena dipengaruhi oleh kemampuan anak tunarungu dalam mengerti pelajaran yang diverbalkan. Karena keterbatasannya, penyandang tunanetra seringkali kurang percaya diri untuk bisa berinteraksi dengan orang lain. salah satu manfaat berenang ialah mempertinggi rasa percaya diri. Berenang bisa mendorong seseorang buat tumbuh sebagai pribadi yang berani, percaya diri tinggi serta berdikari (R. Rizqi Fasaldy Putera & Azizati Rochmania, 2022) Selain itu olahraga renang juga dapat menciptakan interaksi sosial yang baik sehingga mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri serta dapat mengembangkan kepercayaan diri dan kemandiriannya. Dalam pembinaan renang sangat dibutuhkan kegiatan pengenalan air kepada siswa yang belum pernah sama sekali belajar renang, karena kemungkinan siswa ada yang masih merasa takut untuk masuk ke kolam.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh renang terhadap perkembangan motorik anak disabilitas menggunakan narrative review.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah literature review, yaitu sebuah pencarian literatur baik internasional maupun nasional yang telah dipublikasi. Pencarian sumber pustaka yang dilakukan penulis yaitu mengandalkan pencarian pustaka secara daring. Dalam proses pencarian penulis menggunakan mesin pencari google. Selama melakukan pencarian jurnal penelitian dilakukan dengan menggunakan database google scholar dan Neliti.

Pencarian pustaka dilakukan dengan memasukkan kata kunci yang relevan dengan topik yang telah ditetapkan. Kata kunci yang digunakan berhubungan dengan pengaruh olahraga terhadap penurunan tingkat stress. Beberapa kata kunci yang digunakan yaitu "renang", "motorik", "disabilitas". Hasil pencarian artikel dipersempit menggunakan bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Pencarian artikel dibatasi pada artikel yang dipublikasi antara rentang tahun 2025-2015. Dari hasil pencarian didapatkan 7 jurnal penelitian baik nasional maupun internasional yang dianggap relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah mengumpulkan jurnal menggunakan aplikasi Publish or Perish melalui pencarian Google Scholar dengan kata kunci **Renang, Motorik, dan Disabilitas** kemudian menyaringnya sesuai kebutuhan, total 7 artikel yang membahas Pengaruh renang terhadap perkembangan motorik anak disabilitas.

Tabel 1. Hasil Analisis

No.	Penulis, Judul	Metode Desain	Hasil
1	(Sumaryanti, 2016) <i>PENGARUH AKTIVITAS AKUATIK TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK TUNAGRAHITA RINGAN KELAS ATAS</i>	<i>penelitian pra eksmerimen. Dengan desain one-group pretest-posttest</i>	hasil penelitian yang telah dilakukan dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “ada pengaruh yang signifikan aktivitas akuatik terhadap kemampuan motorik kasar anak tunagrahita ringan kelas atas di SLB N Pembina Yogyakarta. Hal ini ditinjau dari peningkatan yang signifikan dari rerata hasil pretest dan posttest yaitu 4,768 dan hasil analisis yang menunjukkan bahwa nilai P
2	Habibulloh Mustofa et al., (2020) Pengaruh aktivitas halliwick terhadap keterampilan renang dasar pada anak tunagrahita.	<i>penelitian ini, data dikumpulkan dari 7 variabel terikat yang digunakan pengukuran pre-test dan post-test</i>	Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh antara Aktivitas akuatik Halliwick Concept terhadap keterampilan renang dasar pada anak tunagrahita. Dimana skor koefisien $p < 0,05$ untuk ketujuh variabel kriteria keterampilan renang yang ditetapkan Lone Star Adapted Aquatics Assessment (LSAA).
3	Wibowo & Sopingi, (2019) <i>Pembinaan Olahraga Renang bagi Siswa Berprestasi dalam cabang Olahraga Renang di SLB</i>	<i>metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus</i>	Hasil dari penelitian ini menunjukan bahwa (1) program pembinaan olahraga renang yaitu pihak sekolah melakukan kerjasama dengan orangtua untuk mendaftarkan ke klub renang, kemudian klub renang memberikan program latihan bagi siswa, (2) pelaksanaan pembinaan olahraga renang dibagi menjadi dua, yaitu di sekolah dan di klub renang, (3) hambatan pelaksanaan pembinaan olahraga renang, tidak adanya sarana di sekolah dan mood

No.	Penulis, Judul	Metode Desain	Hasil
			siswa; (4) upaya mengatasi hambatan pembinaan olahraga renang adalah kerjasama dengan orangtua dan lebih mengenali karakteristik siswa.
4	Ilham Achmad Turmuzi et al., (2025) <i>Pengembangan Model Latihan Renang Training Zone 3 Pada Atlet Tuna Rungu (S15)</i>	<i>Metode penelitian yang digunakan pada adalah metode penelitian dan pengembangan (Research and Development)</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan renang Training zone 3 layak, efektif, dan efisien untuk meningkatkan performa renang atlet tunarungu. Model ini dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan atlet.
5	Wildan Alfia Nugroho (2021) <i>Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Pada Atlet Para-Renang Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas Indonesia (SKODI)</i>	<i>penelitian menggunakan pra-eksperimen dengan rancangan One Group Pretest-Posttest Design.</i>	hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian metode latihan interval secara sistematis terbukti secara signifikan dapat meningkatkan kecepatan renang 100 meter gaya bebas pada atlet para-renang Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas Indonesia (SKODI).
6	(Aprilia Setya Harini et al., 2025) <i>EFEKTIVITAS TERAPI RENANG GAYA BEBAS TERHADAP PENINGKATAN MOTORIK KASAR ANAK AUTIS SWIMMING CLUB TIRTO KARIMUN</i>	<i>Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen Single Subject Research (SSR)</i>	Hasil ini menunjukkan bahwa terapi renang gaya bebas memberikan manfaat signifikan dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar anak dengan autisme. Oleh karena itu, terapi renang gaya bebas dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan intervensi yang efektif dalam program rehabilitasi anak dengan autisme.
7	(Azizah Eka Putri, Ika Fitri Wulan Dhari, 2021) <i>PENGARUH PEMBERIAN AQUATIC EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN MOTORIK KASAR PADA ANAK CEREBRAL PALSY</i>	<i>Penelitian ini menggunakan narrative review dengan identifikasi PICO (Problem/Population/Patient, Intervention, Comparison Outcome).</i>	latihan aquatic exercise terbukti dapat meningkatkan kemampuan fungsi motorik kasar pada anak dengan cerebral palsy. Hal ini dapat disimpulkan dari nilai skor kemampuan motorik kasar menggunakan GMFM-66 dengan rata-rata selisih nilai sebesar 2,52 dengan selisih paling tinggi pada penelitian

No.	Penulis, Judul	Metode Desain	Hasil
			Lai, et al. (2015) sebesar 5.

Dari 7 penelitian tentang aktivitas akuatik/renang untuk anak berkebutuhan khusus semua penelitian menunjukkan hasil positif dan signifikan dari aktivitas akuatik terhadap perkembangan anak berkebutuhan khusus, khususnya dalam aspek motorik kasar dan keterampilan renang.

Berdasarkan Jenis Disabilitas

1. Tunagrahita (Penelitian 1, 2, 3)
 - Aktivitas akuatik terbukti meningkatkan kemampuan motorik kasar secara signifikan
 - Metode Halliwick Concept efektif untuk mengajarkan keterampilan renang dasar
 - Pembinaan memerlukan kerjasama antara sekolah, orang tua, dan klub renang
2. Tunarungu (Penelitian 4)
 - Model latihan Training Zone 3 layak dan efektif meningkatkan performa renang
 - Dapat meningkatkan daya tahan atlet tunarungu
3. Disabilitas Umum (Penelitian 5)
 - Latihan interval sistematis efektif meningkatkan kecepatan renang 100m gaya bebas pada atlet para-renang
4. Autisme (Penelitian 6)
 - Terapi renang gaya bebas memberikan manfaat signifikan untuk motorik kasar
 - Dapat dijadikan pendekatan intervensi efektif dalam program rehabilitasi
5. Cerebral Palsy (Penelitian 7)
 - Aquatic exercise meningkatkan fungsi motorik kasar dengan rata-rata peningkatan skor GMFM-66 sebesar 2,52

Metode Penelitian yang Digunakan

- Pre-eksperimen (One Group Pretest-Posttest): 3 penelitian
- Research and Development: 1 penelitian
- Single Subject Research (SSR): 1 penelitian
- Narrative Review: 1 penelitian

- Studi Kasus Kualitatif: 1 penelitian

Implikasi Praktis

1. Aktivitas akuatik dapat menjadi terapi alternatif yang efektif untuk berbagai jenis disabilitas
2. Dibutuhkan kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan lembaga khusus
3. Hambatan utama: keterbatasan sarana dan karakteristik individu siswa
4. Solusi: kerjasama dengan klub renang dan pemahaman mendalam tentang karakteristik siswa

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari 7 artikel yang dikaji, dapat disimpulkan bahwa aktivitas renang dan berbagai bentuk latihan akuatik memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap perkembangan motorik anak disabilitas. Setiap penelitian menunjukkan adanya peningkatan fungsi motorik kasar maupun halus, seperti peningkatan kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi gerak, serta rasa percaya diri. Renang juga terbukti mampu menjadi sarana rehabilitasi, terapi, dan pengembangan kemampuan fisik secara aman karena resistensi air yang menurunkan risiko cedera. Dengan demikian, aktivitas renang layak dijadikan sebagai salah satu intervensi yang direkomendasikan dalam pendidikan, pelatihan, dan rehabilitasi anak disabilitas. Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan model latihan renang adaptif yang lebih spesifik sesuai karakteristik masing-masing jenis disabilitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia Setya Harini, Maftukin Huda, & Fajar Ari Widyatmoko. (2025). EFEKTIVITAS TERAPI RENANG GAYA BEBAS TERHADAP PENINGKATAN MOTORIK KASAR ANAK AUTIS SWIMMING CLUB TIRTO KARIMUN. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 6(1), 1–14.
- Habibulloh Mustofa, Luthfie Lufthansa, & Laila Nur Rohmah. (2020). Pengaruh aktivitas akuatik halliwick terhadap keterampilan renang dasar pada anak tunagrahita. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 1(1), 34–47.

- Ika Nilawati, Nur Amin, Risma Aliviani Putri, & Atika Kurnia Wardani. (2022). Pelatihan Pelatih Renang Tentang Keselamatan Berenang Anak Penyandang Disabilitas di Klub Tirta Gemilang Semarang. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 4(2).
- Ilham Achmad Turmuzi, Abdul Sukur, & Heru Miftakhudin. (2025). Pengembangan Model Latihan Renang Training Zone 3 Pada Atlet Tuna Rungu (S15). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(4B), 102–116.
- R. Rizqi Fasaldy Putera, & Azizati Rochmania. (2022). PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI PENYANDANG DISABILITAS NETRA MELALUI PEMBELAJARAN OLAHRAGA RENANG DI SLB YASMIN SUMENEP. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(7).
- Sukartidana, I. N., Suprawesta, L., & Hidayatullah, M. R. (2025). PELATIHAN TEKNIK RENANG KEPADA ANAK-ANAK DESA MEKARSARI LOMBOK BARAT. *Ite Ngabdi*, 1(1), 31–40.
- Sumaryanti, P. S. (2016). Pengaruh Aktivitas Akuatik Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan Kelas Atas. *Medikora*, 14(2), 155875.
- Wibowo, R. T., & Sopingi, S. (2019a). Pembinaan Olahraga Renang bagi Siswa Berprestasi dalam Cabang Olahraga Renang di SLB. *Jurnal Ortopedagogia*, 4(2), 104–108.
- Wibowo, R. T., & Sopingi, S. (2019b). Pembinaan Olahraga Renang bagi Siswa Berprestasi dalam Cabang Olahraga Renang di SLB. *Jurnal Ortopedagogia*, 4(2), 104–108.
- Wildan Alfia Nugroho, Fadilah Umar, & Dody Tri Iwandana. (2021). Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Melalui Latihan Interval Pada Atlet Para-Renang Sekolah Khusus Olahraga Disabilitas Indonesia (SKODI). *Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 6(1), 56–65.
- Khairiyah, R., Studi, P., Iii, D., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2019). Penatalaksanaan Neuro Development Treatment (NDT) untuk Mengontrol Spastisitas Pada Kasus Cerebral Palsy Spastic Quadriplegi di Pediatric Neurodevelopmental and Therapy Centre (PNTC) Karanganyar.

Ballington, S. J., & Naidoo, R. (2018). The Carry-Over Effect of an Aquatic-Based Intervention in Children with Cerebral Palsy. *African Journal of Disability*, 7, 1-8. <https://doi.org/10.4102/ajod.v7i0.361>