

Pengaruh Pengenalan Air Berbasis Permainan terhadap Rasa Percaya Diri dalam Belajar Renang

Davin Junior Kusnadi¹, Fifukha Dwi Khory²

^{1,2} Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: davinjunior31@gmail.com

Abstrak

Belajar berenang memerlukan keberanian dan keyakinan atau sikap percaya diri yang perlu di tanamkan pada peserta. Seperti halnya pelatihan renang di *New Barracuda Mansion Swimming Club* ditemukan masih terdapat beberapa peserta kurang percaya diri ketika berlatih renang. Melihat hal tersebut, dibutuhkan cara belajar renang yang interaktif untuk membantu peserta merasa lebih percaya diri saat berenang salah satunya dengan menggunakan teknik pengenalan air berbasis permainan. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan desain *one group pretest posttest*. Teknik pengambilan data yaitu menggunakan angket respon kepercayaan diri peserta didik sebelum dan sesudah dilaksanakan pengenalan air berbasis permainan, lembar keterlaksanaan pembelajaran, dan lembar penilaian peserta didik. Penerapan pengenalan air berbasis permainan diterapkan di *New Barracuda Mansion Swimming Club* yang berjumlah 20 peserta. Metode analisis data melibatkan penggunaan statistik melalui uji prasyarat, kemudian diikuti dengan uji hipotesis. Hasil yang didapat dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengenalan air yang berbasis permainan memberikan dampak terhadap rasa percaya diri. Hal tersebut, dibuktikan melalui uji *paired sample t test* dengan hasil sig $0,00 < 0,05$ yang artinya bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh dari pengenalan air berbasis permainan terhadap rasa percaya diri dengan persentase 41%. Bukti lain memperkuat hasil tersebut, melalui nilai pretest 39,5 meningkat menjadi 66,7 memiliki selisih koefisien rata-rata sebesar 27.2 pada saat posttest dilakukan sehingga disimpulkan adanya pengaruh yang ditimbulkan dari pengenalan air berbasis permainan terhadap kepercayaan diri pada peserta didik.

Kata Kunci: Renang, Permainan Air, Percaya Diri

Abstract

Learning to swim requires courage and confidence that needs to be instilled in participants. As with swimming training at the *New Barracuda Mansion Swimming Club*, it was found that there were still some participants who lacked confidence when practicing swimming. Seeing this, an interactive way of learning swimming is needed to help participants feel more confident when swimming, one of which is by using game-based water introduction techniques. This study used a quantitative approach with a *one group pretest posttest* design. The data collection technique is to use a questionnaire of students' confidence response before and after the implementation of game-based water introduction, learning implementation sheet, and student assessment sheet. The application of game-based water introduction was implemented at the *New Barracuda Mansion Swimming Club* which totaled 20 participants. The data analysis method involves the use of statistics through prerequisite tests, followed by hypothesis testing. The results obtained from this study indicate that the introduction of game-based water has an impact on self-confidence. This is evidenced by the paired sample t test with a sig result of $0.00 < 0.05$, which means that H_0 is rejected and H_a is accepted. Thus, there is an effect of game-based water introduction on self-confidence with a percentage of 41%. Other evidence reinforces these results, through the pretest value of 39.5 increasing to 66.7 with dengan coefficient different of 27.2 when the posttest is carried out so that it is concluded that there is an influence caused by the introduction of game-based water on self-confidence in students.

Keywords: *Swimming, Water Games, Self Confidence*

PENDAHULUAN

Menurut (W, Sudrajat, 2017:3) dalam (Pamungkas & Khory, 2020). PJOK dianggap berperan krusial dalam sektor pendidikan karena tujuan dari pembelajaran PJOK adalah sebagai subjek yang mendidik siswa untuk pertumbuhan serta perkembangan fisik dan kemampuan motorik. Proses pembelajaran PJOK perlu disesuaikan dengan karakteristik peserta didik, sehingga saat mengukur dan mengevaluasi hasil, keduanya memiliki tingkat kepentingan yang setara (Pane & Saragih, 2016). Untuk anak-anak, pelajaran PJOK berperan dalam mendukung perkembangan fisik mereka, seperti mempertahankan sistem imun, meningkatkan kondisi fisik, serta mencegah berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes, dan masalah jantung (Pamungkas & Khory, 2020).

Salah satu jenis olahraga air yang cukup terkenal dan banyak digemari oleh orang-orang di Indonesia adalah berenang. Belakangan ini renang menjadi olahraga yang menyenangkan dan banyak digemari, namun ada sedikit masalah untuk perenang, mereka merasa kurang percaya diri dikarenakan perenang takut tenggelam, sehingga masih memiliki rasa takut untuk melakukan aktivitas renang khususnya dikalangan anak-anak, sehingga perlu adanya kepercayaan diri untuk mengurangi rasa takut tersebut.

Menurut Willis (dalam Ghufron & Risnawita, 2011:29) Rasa percaya diri adalah bagian yang krusial dari karakter seseorang dalam hidup. Dengan memiliki rasa percaya diri, seseorang dapat lebih gampang beradaptasi serta berinteraksi dengan orang lain, sehingga percaya diri adalah sebuah keyakinan bahwa seseorang dapat mengatasi masalah dengan cara yang paling tepat dan mampu memberikan hal-hal menyenangkan kepada orang di sekitarnya. Selain itu, keyakinan diri dapat berfungsi sebagai dorongan yang mendorong seseorang untuk bertindak tanpa keraguan, dan mereka melakukannya dengan penuh rasa percaya diri. Kepercayaan diri merupakan suatu jenis keyakinan individu yang menunjukkan kepada seseorang bahwa mereka memiliki potensi atau keterampilan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Ini meliputi sikap seseorang terhadap kemampuan pribadi mereka dan keyakinan positif tentang mencapai kesuksesan, yang didasari oleh pemahaman diri tentang keterampilan yang dimiliki (Brewer, 2007) (Ghufron & Risnawita, 2011).

Renang tidak hanya dilakukan di lingkungan sekolah namun bisa dilakukan di luar sekolah sebagai penunjang aktivitas non akademik, namun peserta renang masih banyak yang belum berani terhadap air. Seperti halnya yang terjadi pada perenang pemula di New Barracuda Mansion Swimming Club, merasa kurang percaya diri dalam melakukan aktivitas renang dikarenakan masih takut terhadap air, sehingga peneliti menggunakan metode permainan air supaya anak-anak dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka. New Barracuda Mansion Swimming Club merupakan klub renang yang berada di Jl. Raya Wonorejo Permai, Wonorejo, Kec. Rungkut, Surabaya, Jawa Timur 60296, yang berdiri sejak tahun 2023. Klub renang ini memiliki jumlah peserta sebanyak 20 perenang pemula. Renang yang merupakan bagian pendidikan jasmani tidak hanya terfokus pada pembelajaran akademik namun juga berkaitan dengan pembelajaran non akademik dengan menggunakan metode permainan air yang dapat menunjang rasa percaya diri dalam belajar renang.

Berdasarkan observasi awal anak-anak merasa takut terhadap air, untuk itu perlu adanya stimulus untuk merangsang anak-anak agar tidak takut terhadap air, yang dapat dilakukan melalui permainan air. Permainan ini bertujuan untuk memberikan eksperimen kepada anak-anak yang dapat membuktikan terkait pengaruh pengenalan air berbasis permainan terhadap rasa percaya diri dalam belajar renang. Bermain adalah sebuah aktivitas yang penting tetapi menyenangkan, dapat juga dianggap sebagai sebuah kegiatan yang dipilih oleh anak karena kesenangan, bukan sekadar untuk mendapatkan hadiah atau pujian. Selain itu, bermain adalah salah satu sarana utama yang berfungsi sebagai latihan untuk perkembangan anak (Semiawan, 2008).

Permainan air memberikan pengenalan kepada siswa terhadap air secara tidak langsung. Pada permainan ini peserta didik akan melaksanakan aktivitas seperti Permainan Kumpulkan Koin, Permainan Hitam-Hijau, Permainan Masukkan Bola ke Gawang, Permainan Kereta Air. Melalui permainan ini, diharapkan rasa ketakutan terhadap air dapat berkurang dan munculnya rasa percaya diri, sehingga akan lebih mudah untuk menerima berbagai bentuk pelajaran berikutnya, dengan hasil akhir yang akan dibuktikan oleh peneliti.

Permainan air diberikan sebelum peserta mempelajari gerak renang. Permainan air membantu anak mengenali air tanpa mereka sadari. Materi akuatik mengkaji berbagai kegiatan yang berlangsung di kolam renang, yaitu permainan air, berbagai teknik berenang, aspek keamanan di dalam air, serta peningkatan pemahaman dan nilai-nilai yang berhubungan. Ini mencakup senam air, aktivitas ritmik, dan permainan yang tidak hanya memberikan pengalaman menyenangkan, tetapi juga mendukung perkembangan pengetahuan dan keterampilan dalam konteks lingkungan air (Susanto, 2016).

Permainan air bertujuan untuk meningkatkan potensi berenang gaya bebas peserta dan menumbuhkan perilaku karakter positif melalui penyelenggaraan permainan air. Tujuan khususnya adalah menyusun berbagai bentuk permainan air yang mendukung pengembangan keterampilan renang gaya bebas dan nilai-nilai positif, serta menguji efektivitas produk permainan air tersebut dalam mencapai tujuan pembelajaran dan pengembangan karakter.

Hipotesis dalam penelitian merupakan sebuah anggapan sementara yang dikemukakan oleh peneliti mengenai masalah yang telah dirumuskan. Hipotesis pada penelitian yaitu “terdapat pengaruh pengenalan air terhadap rasa percaya diri dalam belajar renang”.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen tiruan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian Eksperimen tiruan adalah pendekatan penelitian yang mirip dengan eksperimen sejati, digunakan untuk memperoleh informasi dan menguji hipotesis dengan pengawasan yang ketat dimana peneliti ingin menggali tentang pengaruh pengenalan air berbasis permainan terhadap rasa percaya diri dalam belajar renang serta seberapa besar pengaruh pengenalan air berbasis permainan pada peserta *New Barracuda Mansion Swimming Club*. Desain penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Pada desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* sesudah diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2015:110-111). Desain ini digunakan sebagai tujuan yang hendak dicapai untuk mengetahui “Pengaruh Pengenalan Air Berbasis Permainan Terhadap Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Renang”. Subjek dalam penelitian ini adalah perenang di *New Barracuda Mansion Swimming Club* (NBMSC) yang berjumlah 20 dengan usia 7-10 tahun yang belum bisa berenang. Dengan rincian 8 orang belum mahir berenang, dan 12 dalam tahap berkembang. Penulis menggunakan teknik pengumpulan data melalui observasi, test atau kuisioner, dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Subjek Penelitian

Penelitian yang sudah dilaksanakan merupakan bagian penelitian kuantitatif jenis eksperimen. Penelitian dilakukan menggunakan desain penelitian *one group pretes* dan *postes*. Pengambilan data penelitian di klub renang *New Barracuda Mansion Swimming Club* (NBMSC) Surabaya yang berlokasi di Taman Mansion Jl. Raya Wonorejo Permai, Wonorejo, Kec. Rungkut, Surabaya. Data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi data kuisioner tes awal (*pretes*) dan akhir (*postes*) dengan penggunaan pengenalan air menggunakan permainan.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini digambarkan berdasarkan jenis kelamin. Dengan frekuensi sebanyak 11 laki-laki dan 9 perempuan. Maka melihat hal tersebut, klub renang ini didominasi oleh jumlah peminat laki-laki terbanyak. Adapun data jenis kelamin ditampilkan dalam tabel dan presentase sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Hasil Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah | Presentase |
|---------------|----------|------------|
| Laki-Laki | 11 Orang | 55% |
| Perempuan | 9 Orang | 45% |

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui presentase subjek penelitian memiliki besar 55% bagi laki-laki, dan 45% untuk perempuan.

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Validitas Instrumen

Validitas merupakan uji instrumen sebelum disebarakan kepada objek yang digunakan dalam penelitian. Menurut Sugiyono validitas dikatakan baik apabila indikator soal dikatakan valid dan nilai r hitung $>$ r tabel maka komponen pertanyaan angket dapat digunakan dalam penelitian.

Dalam penelitian ini, telah dilakukan tes terhadap 16 soal variabel X yaitu lembar observasi permainan renang dan 16 soal angket variabel y (rasa percaya diri). Adapun hasil dari validitas yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. 2 Hasil Validitas Variabel X (Permainan Renang)

| Butir | Nilai r Hitung | Nilai r Tabel (df : 18) | Keterangan |
|-------|------------------|---------------------------|------------|
| X1 | 0,548 | 0,443 | Valid |
| X2 | 0,621 | 0,443 | Valid |
| X3 | 0,591 | 0,443 | Valid |
| X4 | 0,533 | 0,443 | Valid |
| X5 | 0,514 | 0,443 | Valid |
| X6 | 0,600 | 0,443 | Valid |
| X7 | 0,576 | 0,443 | Valid |
| X8 | 0,519 | 0,443 | Valid |
| X9 | 0,573 | 0,443 | Valid |
| X10 | 0,646 | 0,443 | Valid |
| X11 | 0,573 | 0,443 | Valid |
| X12 | 0,614 | 0,443 | Valid |
| X13 | 0,513 | 0,443 | Valid |
| X14 | 0,721 | 0,443 | Valid |
| X15 | 0,591 | 0,443 | Valid |
| X16 | 0,515 | 0,443 | Valid |

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa instrumen yang digunakan variabel x yaitu permainan renang sudah memenuhi syarat valid. Hal ini dibuktikan dengan nilai r hitung $>$ r tabel yaitu senilai 0,443 karena nilai df pada urutan 18. Apabila nilai r hitung lebih besar dibandingkan itu maka instrumen pertanyaan angket yang digunakan sudah valid. Selain itu, dibuktikan melalui nilai signifikansi pada uji 2 arah harus kurang dari 0,05. Dari hasil di atas nilai yang ditemukan rata-rata di bawah 0,05. Dengan demikian secara bersamaan instrumen lembar observasi (variabel x) yang digunakan sudah dikatakan valid. Adapun hasil nilai angket variabel y (rasa percaya diri) sebagai berikut:

Tabel 1. 3 Hasil Validitas Variabel Y (Kepercayaan Diri)

| Butir | Nilai r Hitung | Nilai r Tabel (df : 18) | Keterangan |
|-------|------------------|---------------------------|------------|
| X1 | 0,487 | 0,443 | Valid |
| X2 | 0,664 | 0,443 | Valid |
| X3 | 0,538 | 0,443 | Valid |
| X4 | 0,446 | 0,443 | Valid |
| X5 | 0,553 | 0,443 | Valid |
| X6 | 0,628 | 0,443 | Valid |
| X7 | 0,462 | 0,443 | Valid |
| X8 | 0,551 | 0,443 | Valid |
| X9 | 0,551 | 0,443 | Valid |
| X10 | 0,547 | 0,443 | Valid |
| X11 | 0,564 | 0,443 | Valid |
| X12 | 0,585 | 0,443 | Valid |

| | | | |
|-----|-------|-------|-------|
| X13 | 0,571 | 0,443 | Valid |
| X14 | 0,657 | 0,443 | Valid |
| X15 | 0,584 | 0,443 | Valid |
| X16 | 0,484 | 0,443 | Valid |

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa instrumen yang digunakan variabel y yaitu instrumen angket pertanyaan rasa percaya diri sudah dikatakan valid. Hal ini dibuktikan dengan nilai r hitung $>$ r tabel yaitu senilai 0,443 karena nilai df pada urutan 18. Apabila nilai r hitung lebih besar dibandingkan itu maka instrumen pertanyaan angket yang digunakan sudah valid. Selain itu, dibuktikan melalui nilai signifikansi pada uji 2 arah harus kurang dari 0,05. Maka demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen sudah dapat digunakan dalam penelitian dan disebarakan kepada objek penelitian.

b. Reabilitas Instrumen

Uji ini dilakukan untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen yang digunakan dalam penelitian. Dalam mengetes realibilitas digunakan metode Alpha Cronach dengan kriteria instrumen dapat dikatakan reliabel apabila nilai koefisien lebih dari 0,7. Maka dilakukan perhitungan melalui bantuan aplikasi SPSS 25.00 dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. 4 Hasil Reliabilitas Instrumen x dan y

| Variabel | Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------|------------------|------------|
| Variabel X | 0,855 | 16 Soal |
| Varibel Y | 0,839 | 16 Soal |

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2024

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas di atas, diketahui angka cronbach's Alpha sebesar 0,855 variabel x dan 0,839 untuk variabel y. Oleh karena itu, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian yang digunakan sudah dapat mengukur variabel rasa percaya diri ketika berenang dapat dikatakan reliabel.

Hasil Penelitian

a. Deskripsi Data

Deskriptif statistic

Tabel 1. 5 Distribusi Frekuensi Data Penelitian

| Statistik | Pretest | | Posttest | |
|-----------|---------|---------------|----------|---------------|
| | Nilai | Kategori | Nilai | Kategori |
| Rata-rata | 39.5 | Rendah | 66.7 | Sangat Tinggi |
| SD | 5.996 | | 3.450 | |
| Min | 32 | Sangat Rendah | 62 | Tinggi |
| Max | 54 | Tinggi | 73 | Sangat Tinggi |

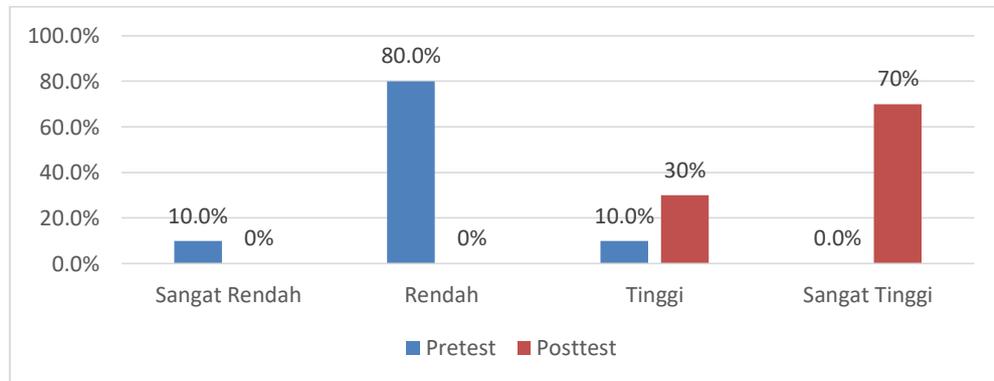
Berdasarkan data di atas, diketahui kategori yang dihasilkan data pretes dan postes dengan hasil rata-rata pretes 39,5 kategori rendah. Kemudian meningkat setelah diberikan threathmet pengenalan permainan dalam belajar renang dengan nilai postes sebesar 66.7 dengan kategori sangat tinggi.

Distribusi Frekuensi

Tabel 1. 6 Distribusi Frekuensi Data Penelitian

| Kategori | Pretest | | Posttest | |
|-------------------------|---------|--------|----------|-------|
| | F | % | F | % |
| 16 ≤ Sangat Rendah ≤ 32 | 2 | 10.0% | 0 | 0.0% |
| 32 < Rendah ≤ 48 | 16 | 80.0% | 0 | 0.0% |
| 48 < Tinggi ≤ 64 | 2 | 10.0% | 6 | 30.0% |
| 64 < Sangat Tinggi ≤ 80 | 0 | 0.0% | 14 | 70.0% |
| Total | 20 | 100.0% | 0 | 0.0% |

Berdasarkan data di atas, diketahui nilai kategori pretes memiliki nilai sangat rendah berjumlah 2, rendah 16, dan tinggi 2. Sedangkan, pada postes memiliki nilai kategori tinggi 6, dan sangat tinggi berjumlah 14. Dengan demikian, hasil dari postes memiliki pengaruh lebih baik atau meningkat. Dalam menunjukkan presentase data tersebut maka diberikan grafik batang presentase pretes dan postes sebagai berikut:



Gambar 1. 1 Grafik Batang Kategori Data Penelitian

b. Uji Prasyarat

Uji prasyarat merupakan analisis yang dilakukan sebelum melakukan analisis data hasil penelitian. Dalam penelitian ini dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas beserta homogenitas. Adapun hasil dari uji normalitas dan homogenitas sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui persebaran data yang digunakan sudah dikatakan normal. Adapun pedoman uji ini menggunakan kurtosis dan skewness dengan rentang nilai $-1 \leq \text{normal} \leq 1$. Hasil dari uji normalitas penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. 7 Hasil Uji Normalitas Pretes dan Postes

| Tes | Skewness | Kurtosis | Kriteria | Keterangan |
|------|----------|----------|--------------------------------|------------|
| Pre | 0.737 | 0.428 | $-1 \leq \text{normal} \leq 1$ | Normal |
| Post | 0.466 | -0.967 | $-1 \leq \text{normal} \leq 1$ | Normal |

Sumber : Data Diolah Penulis Tahun 2024

Berdasarkan perhitungan hasil SPSS di atas, diketahui nilai skewness dan kurtosis dari pretes sebesar 0,737 dan 0,428. Nilai tersebut telah memenuhi syarat uji normalis dimana dapat dikategorikan normal apabila $-1 \leq \text{normal} \leq 1$. Begitupun dengan hasil nilai dari *postest* sebesar 0,466 dan 0,967. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut berdistribusi normal karena telah memenuhi syarat uji *skewness* dan *kurtosis*.

2. Uji Homogenitas

Uji homogen dilakukan untuk mengetahui kelas eksperimen yang digunakan sudah dikatakan homogen atau tidak. Perhitungan homogen menggunakan uji *Anova (Analysis of Variance)*. Hasil ini ditentukan dengan melihat nilai signifikansi apabila $> 0,05$ maka data sama atau homogen. Sedangkan, signifikansi $< 0,05$ maka data tidak sama atau tidak homogen. Perhitungan ini dibantu menggunakan *platform* SPSS 25.00 dengan hasil yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1. 8 Hasil Uji Homogenitas

| Tes | Df1 | Df2 | Sig. | Keterangan |
|-----------------|-----|-----|-------|------------|
| <i>Pre-Post</i> | 1 | 38 | 0,062 | Homogen |

Berdasarkan hasil SPSS di atas, maka dapat diketahui nilai signifikansi tes homogen sebesar $0,062 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian sudah bersifat homogen.

c. Pengaruh Rasa Percaya Diri

Dalam menganalisis data hasil pengenalan air melalui permainan terhadap rasa percaya diri peserta, maka dilakukan analisis pengaruh yang ditimbulkan melalui statistic menggunakan rumus uji t berpasangan (*Paired Sample T Test*). Adapun perhitungan menggunakan bantuan SPSS 25.00 untuk menjawab hipotesis antara 2 variabel yang berbeda yaitu pertama sebelum dilakukan penerapan pengenalan permainan air, dan kedua setelah mendapatkan pengenalan permainan air. Adapun perumusan hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

H0: Tidak ada pengaruh pengenalan air berbasis permainan terhadap rasa percaya diri dalam belajar renang.

Ha: Terdapat pengaruh pengenalan air berbasis permainan terhadap rasa percaya diri dalam belajar renang

Adapun pedoman pengambilan Keputusan dalam uji hipotesis *paired sample t test* menurut Singgih Santoso (2014: 265) yaitu berdasarkan nilai signifikansi *2 tailed* $< 0,05$ maka H0 ditolak dan Ha diterima. Artinya terdapat pengaruh yang ditimbulkan terhadap rasa percaya diri ketika belajar berenang. Begitupun sebaliknya apabila signifikansi *2 tailed* $> 0,05$ maka H0 diterima dan Ha ditolak atau tidak adanya pengaruh yang ditimbulkan. Selain itu, keputusan juga dapat diambil berdasarkan nilai t hitung $> t$ table maka hipotesis dapat diterima dan adanya pengaruh yang ditimbulkan. Adapun hasil perhitungan uji hipotesis *paired sample t test* kelas eksperimen sebagai berikut:

Tabel 1. 9 Hasil Uji Paired Sample T Test

| Tes | Mean | N | SD | Peningkatan | | T | Sig. | Alpha | Simpulan |
|------|------|----|-------|-------------|-----|--------|-------|-------|--------------|
| | | | | Beda | % | | | | |
| Post | 66.7 | 20 | 3.450 | 27.2 | 69% | 20.168 | 0.000 | 0.05 | Ada pengaruh |
| Pre | 39.5 | 20 | 5.996 | | | | | | |

Berdasarkan table di atas, maka dapat diketahui nilai signifikansi *2 tailed* sebesar $0,000 < 0,05$ artinya H0 ditolak dan Ha diterima sehingga penerapan pengenalan permainan air terhadap aktivitas belajar berenang memiliki pengaruh yang signifikan. Kemudian diketahui nilai t hitung pada table di atas sebesar 20.168. Selanjutnya dibandingkan dengan nilai t table, dimana t table dicari berdasarkan nilai df (*degree of freedom*). Dari output di atas diketahui nilai df adalah sebesar 19. Setelah diperiksa melalui daftar t tabel maka ditemukan angka sebesar 2.093. Dengan demikian, karena nilai t hitung $20.168 > 2.093$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata hasil belajar berenang pretes dan postes. Selain itu, diperkuat dengan hasil nilai rata-rata atau mean hasil uji *paired sample t test* antara kelas pretes sebesar 39,5 dan postes sebesar 66,7. Hal ini membuktikan bahwa setelah adanya penerapan permainan dalam latihan belajar berenang memiliki pengaruh peningkatan yang diberikan. Adapun besar pengaruh yang ditimbulkan seperti pada tabel berikut:

Tabel 1. 10 Besar Pengaruh (R Square)

| Model Summary | | | | | |
|---------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|--|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | |
| 1 | .644 ^a | .415 | .382 | 3.38997 | |

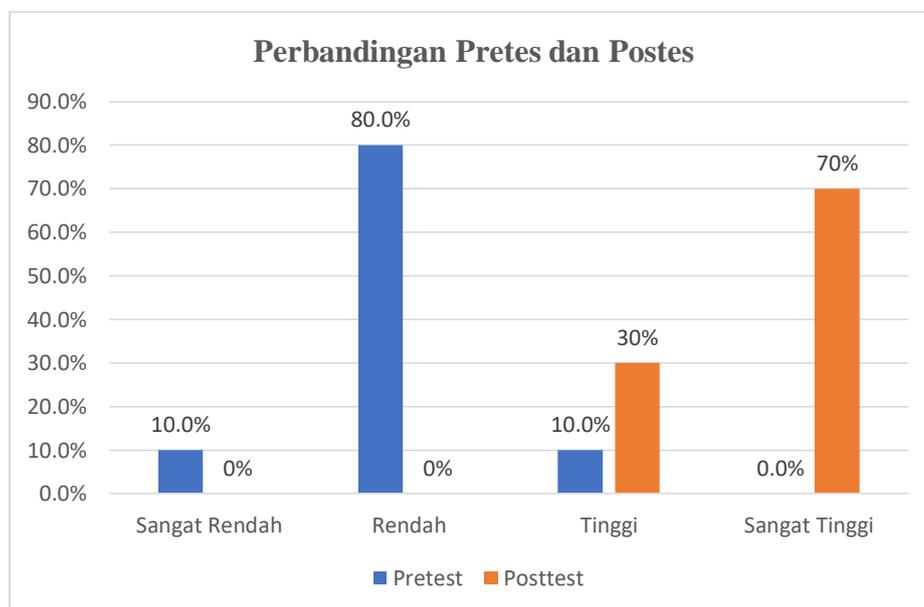
a. Predictors: (Constant), X1

Berdasarkan tabel di atas, maka diketahui besar pengaruh yang ditimbulkan dari penerapan pengenalan permainan dalam belajar berenang sebesar 41,5%, sedangkan sisa 55,5% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian peneliti.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh yang ditimbulkan pengenalan air berbasis permainan terhadap belajar berenang klub *New Barracuda Mansion Swimming Club* merupakan klub renang yang berada di Jl. Raya Wonorejo Permai, Wonorejo, Kec. Rungkut, Surabaya. Berdasarkan hasil uji hipotesis (*uji t*) ditemukan nilai *t* hitung sebesar 20.168, sedangkan *t* tabel yaitu pada *df* 19 dengan nilai 2.093. Maka diperoleh keputusan *t* hitung 20.168 > *t* tabel 2.093 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini juga diperkuat dengan hasil signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ yang berarti adanya pengaruh yang ditimbulkan dengan penggunaan air berbasis permainan terhadap belajar berenang di Klub *New Barracuda*.

Apabila dilihat berdasarkan angka rata-rata rasa percaya diri yang diperoleh terhadap penerapan belajar berenang saat sebelum menggunakan permainan air sebesar 39,5. Kemudian setelah mendapatkan perlakuan, rasa percaya diri meningkatkan dibandingkan hasil sebelumnya dengan nilai 66,7. Hal ini menunjukkan adanya *Mean Difference* sebesar 27,2 sehingga adanya penerapan pengenalan air berbasis permainan mampu meningkatkan rasa percaya diri peserta. Hal ini dapat kita ketahui melalui grafik perbandingan ketegori nilai tes rendah, sedang, dan tinggi pretes dan postes sebagai berikut:



Gambar 1. 2 Perbandingan Nilai Pretes & Postes

Berdasarkan hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa pengenalan air berbasis permainan mampu memberikan kontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri peserta Klub *New Barracud* ketika belajar berenang. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil penilaian nilai sangat tinggi dominan diisi oleh peserta setelah mendapatkan perlakuan pengenalan permainan. Sedangkan, sebelum pengenalan permainan hasil tes peserta masih maksimal pada kategori tinggi. Hasil ini memberikan gambaran seberapa besar latihan pengenalan air berbasis permainan terhadap rasa percaya diri. Peserta cenderung lebih *fun* berenang ketika belajar dimodifikasi dengan *ice breaking* atau pengenalan air dalam bentuk permainan. Keadaan mereka yang sebelumnya mengarah pada rasa cemas terhadap air karena takut tenggelam menjadi menikmati air sembari belajar berenang. Hal ini juga sejalan dengan teori Menurut Willis (dalam Ghufron & Risnawita, 2011:29) mengenai Keyakinan atau kepercayaan pada diri sendiri memengaruhi seberapa mudah seseorang beradaptasi dan berinteraksi dengan orang lain, sehingga keyakinan ini bisa menjadi pendorong yang membantu individu untuk bertindak tanpa keraguan dan melakukannya dengan percaya diri. Dengan demikian, peserta akan lebih mudah menyesuaikan kondisi air dan juga gerakan berenang seolah belajar sambil bermain air.

Proses latihan belajar berenang juga dirancang sesuai dengan kebutuhan masing-masing peserta di *New Barracuda Mansion Swimming Club*. Pada saat latihan *coach* juga harus memiliki

kemampuan memberikan motivasi kepada peserta agar semangat dalam belajar. Kondisi peserta yang merasa aman dan percaya terhadap kemampuan atau kompetensi yang dimiliki menjadi lintasan agar peserta yakin dapat berenang. Sikap ini mencakup tindakan pribadi mengenai kemampuan yang dimiliki serta harapan positif tentang pencapaian sukses, yang berlandaskan pada pemahaman diri mengenai potensi yang ada (Brewer, 2007). Dengan cara itu, rasa percaya diri dapat menciptakan keyakinan anggota klub mengenai kemampuan mereka untuk meraih keberhasilan dalam aktivitas olahraga.

Peningkatan rasa percaya diri peserta klub *New Barracuda Mansion Swimming Club* juga diperlihatkan dengan hasil presentase pengaruh yang ditimbulkan sebesar 41%. Peningkatan tersebut, termasuk dalam kategori sedang atau mengalami perkembangan dibandingkan sebelumnya. Proses pengenalan air berbasis permainan dapat dilaksanakan secara maksimal apabila diimbangi dengan latihan yang baik. Proses pelatihan dengan peningkatan sesi atau waktu akan meningkatkan rasa percaya diri peserta. Selain itu, perlu adanya peningkatan rasa percaya diri peserta melalui factor variable lainnya. Dengan demikian, hasil belajar berenang klub *New Barracuda Mansion Swimming Club* akan mendapatkan kualitas dan hasil yang maksimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang ditimbulkan pengenalan air berbasis permainan terhadap rasa percaya diri dalam berenang peserta klub *New Barracuda Swimming*. Hal ini dibuktikan melalui uji hipotesis *paired sample t tes* dengan hasil signifikansi $0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh yang ditimbulkan setelah adanya penerapan model pengenalan air. Selain itu, hasil *mean of difference* juga 27,2 atau ada peningkatan yang ditimbulkan. Hasil ini dapat dilihat berdasarkan nilai rata-rata pretes 39,5 meningkat menjadi 66,7.

Begitupun pengaruh yang ditimbulkan yaitu diperoleh 41% melalui nilai uji *r square*. Nilai tersebut termasuk dalam kategori sedang atau dalam perkembangan, sedangkan 59% lainnya dipengaruhi oleh *factor variable* lain yang tidak diteliti oleh penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ghufron & Risnawita. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Pamungkas, G. S., & Khory, F. D. (2020). Pengaruh Pengenalan Air Terhadap Tingkat Aquaphobia. *Bima Loka: Journal Of Physical Education*, 1(1), 40–45. <https://doi.org/10.26740/Bimaloka.V1i1.10992>
- Semiawan, C. R. (2008). *Belajar Dan Pembelajaran Prasekolah Dan Sekolah Dasar* (1 Ed.). PT Indeks.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan. (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. Alfabeta.
- Susanto, E. (2016). *Model Permainan Air (Water Fun Games) Untuk Meningkatkan Potensi Berenang Dan Perilaku Karakter Siswa Sekolah Dasar*. 12.