



Article History:

Submitted:

02-09-2020

Accepted:

05-09-2020

Published:

13-09-2020

HUBUNGAN TINGKAT PERCAYA DIRI DENGAN HASIL BELAJAR BERENANG

Fifukha Dwi Khory¹, Setiyo Hartoto² & Bayu Budi Prakoso³

¹²³Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,
Universitas Negeri Surabaya

Email: ¹fifukhakhory@unesa.ac.id, ²setiyohartoto@unesa.ac.id,
³bayuprakoso@unesa.ac.id

URL: <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/1495>

DOI: <https://doi.org/10.32682/bravos.v8i3.1495>

Abstract

The swimming is one of the many sports that is included in the curriculum school. Prospective teachers of physical education (PE) are required to gain experience in learning and teaching swimming while studying at university. But not infrequently they difficulties in learning to swim so that makes some of them incomplete in learning to swim. The psychological aspect is believed to be one of the factors that also determine their learning completeness. For this reason, this article aims to describe the relationship between psychological aspects i.e. confidence level and student swimming learning outcomes. This research is a type of correlation research. A total of 117 students (M= 75, F= 42) complete the confidential questionnaire and take a swimming test. Data analysis uses descriptive statistics, correlations, and ANOVA-linearity. The results showed that students had a high level of confidence (mean= 38.9, SD= 5.806). There is a negative correlation between confidence and swimming time [$r(117) = -0.405, p = 0.000$], the higher the level of confidence the faster the students swim. The contribution of confidence in learning outcomes is 16.4%. The two relations occur linearly ($F = 23.118, p < 0.05$). It was concluded that confidence managed to be a linear predictor for student swimming learning outcomes.

Keywords: self-confidence, prospective PE teacher students, swimming learning outcomes

Abstrak

Cabang olahraga renang merupakan satu dari banyak cabang olahraga yang menjadi isi dalam kurikulum sekolah. Mahasiswa calon guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) wajib mendapatkan pengalaman belajar dan mengajar renang saat belajar di universitas. Tetapi tidak jarang mereka menghadapi kesulitan dalam belajar renang sehingga membuat sebagian dari mereka tidak tuntas dalam belajar renang. Aspek kejiwaan diyakini menjadi salah satu faktor yang turut menentukan ketuntasan belajar mereka. Untuk itu, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan antara aspek kejiwaan berupa tingkat percaya diri dengan hasil belajar mahasiswa dalam belajar renang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi. Sebanyak 117 mahasiswa (75 laki-laki dan 42 perempuan) tuntas mengisi angket percaya diri dan mengikuti tes berenang. Analisis data menggunakan deskriptif statistik, korelasi, dan *anova-linearity*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat percaya diri yang tinggi ($mean = 38.9$, $SD = 5.806$). Terdapat korelasi negatif antara percaya diri dan waktu tempuh renang [$r(117) = -0.405$, $p = 0.000$], semakin tinggi tingkat percaya diri semakin cepat mahasiswa berenang. Kontribusi percaya diri terhadap hasil belajar sebesar 16.4%. Hubungan keduanya terjadi secara linear ($F = 23.118$, $p < 0.05$). Disimpulkan bahwa percaya diri berhasil menjadi prediktor linear untuk hasil belajar renang mahasiswa.

Kata kunci: percaya diri, mahasiswa calon guru PJOK, hasil belajar renang

Pendahuluan

Mata pelajaran PJOK tidak hanya penting diajarkan untuk siswa tetapi memang telah menjadi muatan wajib dalam kurikulum sekolah dasar dan menengah (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003). Isi pembelajaran PJOK didominasi oleh aktivitas fisik dari berbagai cabang olahraga, permainan, dan aktivitas fisik lainnya. Satu dari banyak cabang olahraga yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK adalah cabang olahraga renang (Permendikbud RI No. 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti Dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah, 2016). Untuk memfasilitasi kebutuhan siswa dalam belajar renang dalam muatan kurikulum sekolah, guru dituntut untuk menguasai keterampilan berenang sekaligus didaktik dan metodik dalam membimbing siswa belajar renang.

Untuk itu, tidak berlebihan apabila setiap kurikulum program studi pendidikan jasmani/ pendidikan olahraga/ atau keilmuan sejenis yang mempersiapkan mahasiswanya menjadi guru PJOK selalu menjadikan matakuliah renang masuk dalam kuliah wajib. Karena para guru PJOK sedikit/banyak mendapatkan pengalaman didaktik dan metodik belajar renang saat mereka belajar di universitas. Akan tetapi, pada kenyataannya rata-rata kelulusan mahasiswa belajar dalam matakuliah renang sebesar 72% (S Hartoto et al., 2018). Artinya, angka ketidakkelulusan mahasiswa dalam matakuliah renang masih tinggi. Berdasarkan

keterangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dalam belajar renang.

Satu dari banyak masalah yang dihadapi oleh mahasiswa adalah *aquaphobia* (Khory, 2009). *Aquaphobia* diakibatkan oleh kegagalan seseorang membentuk *self-image* positif sehingga rasa takut akan air terjadi secara berlebihan. Untuk menghilangkannya perlu *treatment* khusus agar rasa takut tersebut hilang. Satu cara untuk menghilangkan rasa takut tersebut adalah dengan memberikan pembelajaran yang dapat membangun rasa percaya diri (Susanto, 2005). Membangun rasa percaya diri ini diyakini menjadi langkah penting dalam memulai pembelajaran renang (Stillwel, 2007).

Percaya diri diyakini sebagai dasar seseorang untuk dapat mengembangkan dan mengaktualisasikan seluruh kemampuan dirinya (Sin & Hudayani, 2019), dalam konteks belajar renang adalah kapasitas belajar berenangnya. Percaya diri dapat muncul apabila seseorang dapat mengembangkan evaluasi positif terhadap kenangan diri mereka, aspek kebanggaan diri (Santrock, 2014). Seseorang yang memiliki kebanggaan cukup terhadap potensi yang dimiliki, diyakini dapat memelihara rasa percaya dirinya dalam berbagai hal, dalam konteks belajar renang mereka dapat mengoptimalkan kapasitas diri mereka dalam belajar renang (Setiyo Hartoto et al., 2017).

Penjelasan di atas mengungkapkan bahwa percaya diri memang berdampak positif terhadap seseorang yang sedang belajar. Akan tetapi, pendapat lain juga menjelaskan bahwa kemampuan peserta didik yang kurang memadai dalam memantau kemampuan diri mereka—melebih-lebihkan kepercayaan diri, cenderung berakibat *overconfidence* yang dapat berdampak pada prestasi belajar (Roelle et al., 2017). Kemampuan pemantauan diri ini sangat penting, terutama dalam manajemen kemandirian dalam menentukan kapasitas diri. *Self-modeling* dan *self-observation* merupakan *treatment* yang digunakan untuk membantu seseorang dalam memantau kemampuan diri. Hasil penelitian untuk dua *treatment* tersebut menunjukkan bahwa mereka yang belajar gerak dengan cara *self-modeling* dan *self-observation* memiliki prestasi belajar gerak lebih tinggi dibandingkan dengan yang hanya belajar dari melakukan gerak, *self-modeling* dan *self-observation* dilakukan dengan cara mengevaluasi diri secara memadai (Clark & Ste-Marie, 2007).

Teori-teori yang dijelaskan di atas telah sepakat bahwa percaya diri memang berhubungan dengan hasil belajar. Akan tetapi, belum ada kesepakatan bahwa tingkat percaya diri secara linear atau tidak mendukung hasil belajar untuk tetap tinggi. Untuk itu, tujuan penelitian ini adalah menganalisis model hubungan antara percaya diri dan hasil belajar renang.

Metode

Penelitian ini termasuk dalam jenis korelasi, yaitu menganalisis hubungan antara tingkat percaya diri dan hasil belajar berenang. Subjek penelitian adalah mahasiswa program mata kuliah Keterampilan Dasar Renang jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya. Sebanyak 117 mahasiswa terdiri atas 75 mahasiswa laki-laki dan 42 mahasiswa perempuan terpilih

mengikuti penelitian ini. Mereka adalah mahasiswa yang telah masuk dalam semester ketiga masa kuliah. Pemilihan subjek dilakukan dengan cara *purposive sampling* dengan kriteria yaitu: (1) mahasiswa yang akan melakukan tes berenang jarak akhir, yaitu 200m saat penelitian dilakukan, (2) mahasiswa yang bersedia mengisi angket percaya diri, dan (3) mahasiswa yang lulus dalam tes 200m.

Hasil belajar ditentukan berdasarkan performa mahasiswa saat melakukan tes berenang. Hasil belajar ditentukan oleh capaian waktu mahasiswa dalam menempuh jarak sejauh 200m. Pengukuran waktu menggunakan *stopwatch* dengan ukuran menit dan detik.

Pengukuran variabel percaya diri dilakukan dengan menggunakan angket yang mengukur kepercayaan diri mahasiswa untuk dapat lulus tes berenang. Skala harapan 1-10 digunakan untuk mengukur kuantitas tingkat percaya diri mahasiswa (lihat Khory et al., 2018). Angket dikirim pada pesan *Whatsapp* pribadi satu hari sebelum mahasiswa mulai melaksanakan tes berenang. Lima pertanyaan yang diajukan kepada mahasiswa yaitu untuk mengungkap rasa percaya diri dalam capaian jarak, capaian waktu, kemampuan fisik/ stamina, keterampilan berenang, dan rasa takut. Dari jumlah item pertanyaan dapat ditentukan nilai paling rendah yang mungkin dapat dicapai mahasiswa adalah 5 sedangkan nilai tertinggi yang mungkin dicapai mahasiswa adalah 50. Untuk menentukan tingkat kepercayaan diri mahasiswa secara kualitatif maka digunakan aturan kategori yang dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Kriteria Analisis Tingkat Percaya Diri

Keterangan	Percaya Diri
Skala harapan	1-10
Jumlah pertanyaan	5
Nilai terendah yang mungkin dicapai	5
Nilai tertinggi yang mungkin dicapai	50
Pengkategorian	
Kurang sekali	$5 \leq x \leq 14$
Kurang	$14 < x \leq 23$
Cukup	$23 < x \leq 32$
Tinggi	$32 < x \leq 41$
Tinggi sekali	$41 < x \leq 50$

Penentuan kriteria kualitatif untuk tingkat percaya diri mahasiswa menggunakan aturan pengkategorian berdasarkan proporsi (lihat Maksum, 2018).

Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan korelasi. Untuk menentukan linearitas hubungan digunakan anova-*linearity*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dalam tabel 2 berikut ini disampaikan validitas dan reliabilitas pengukuran percaya diri. Validitas ditentukan oleh *corrected item-total correlation* sedangkan untuk reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha*.

Tabel 2. Validitas dan Reliabilitas Pengukuran Percaya Diri

Variabel	Sub Variabel	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha
Percaya diri	Capaian jarak	0.476	0.775
	Capaian waktu	0.771	
	Kemampuan fisik/ stamina	0.647	
	Keterampilan berenang	0.585	
	Takut air	0.390	

Catatan: N= 117, r (df= 115) = 0.1528 (Junaidi, n.d.)

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dijelaskan bahwa korelasi item dengan total skor berada pada nilai 0.39-0.771 > 0.1528. Artinya pengukuran yang dilakukan adalah valid (Maksum, 2018). Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.775 > 0.7 menunjukkan bahwa pengukuran yang dilakukan adalah reliabel (Fraenkel et al., 2012). Berdasarkan hasil ini maka data yang didapatkan telah memenuhi syarat pengukuran variabel penelitian.

Selanjutnya dijelaskan hasil analisis deskriptif statistik untuk tingkat percaya diri dan hasil belajar. Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata total percaya diri mahasiswa sebesar 38.9, SD= 5.806, masuk dalam kategori tinggi. Sedangkan nilai rata-rata hasil belajar mahasiswa sebesar 7.87, SD= 2.164. Hasil analisis statistik deskriptif secara lengkap dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Deskriptif Statistik Percaya Diri dan Hasil Belajar

Variabel	Aspek/ ukuran	N	M	SD	Min	Max	Skala
Percaya diri	Capaian jarak	117	8.9	1.416	3	10	1-10
	Capaian waktu	117	7.3	1.435	3	10	1-10
	Kemampuan fisik/ stamina	117	7.3	1.423	3	10	1-10
	Keterampilan berenang	117	7.2	1.485	3	10	1-10
	Takut air	117	8.2	2.122	2	10	1-10
	Total		117	38.9	5.806	19	50
Hasil belajar	Waktu (menit.detik)	117	7.87	2.164	3.18	13.52	

Selanjutnya, perlu diketahui korelasi antara hasil belajar dalam ukuran waktu dengan percaya diri. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Hubungan Hasil Belajar dan Tingkat Percaya Diri

Variabel	Parameter	Hasil Belajar (waktu)	Percaya Diri
Hasil Belajar (waktu)	r	1	-0.405
	Sig.		0.000
	N	117	117
Percaya Diri	r	-0.405	1
	Sig.	0.000	
	N	117	117

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara hasil belajar dan tingkat percaya diri [$r(117) = -0.405, p = 0.000$]. Artinya, semakin tinggi percaya diri semakin rendah catatan waktu.

Analisis selanjutnya perlu diperiksa linearitas hubungan tersebut di atas. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Linearitas Hubungan Hasil Belajar dan Tingkat Percaya Diri

Korelasi	R	R-Squared	F-Linearity	Sig.
Hasil belajar * Percaya diri	-0.405	0.164	23.118	0.000

R-Squared menunjukkan besar kontribusi percaya diri dalam memprediksi hasil belajar. Sebesar 16.4% percaya diri dapat memprediksi hasil belajar mahasiswa dalam berenang. Hasil Anova menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi adalah linear ($F = 23.118, p < 0.05$) (Widhiarso, 2010).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang dapat lulus tes renang sejauh 200m memiliki tingkat percaya diri yang tinggi ($m = 38.9, SD = 5.806$). Capaian belajar berenang berupa waktu menunjukkan bahwa rata-rata sebesar 7.87, $SD = 2.164$, capaian waktu tersebut masih belum memenuhi kriteria yang diberikan oleh dosen yaitu sebesar 6 menit. Apabila dikorelasikan dengan kepercayaan diri mahasiswa terhadap capaian waktu hal ini wajar. Kepercayaan diri mereka pada aspek yang berhubungan dengan capaian waktu adalah percaya diri atas capaian waktu, stamina, dan keterampilan berenang berada pada nilai 7.2 dan 7.3. Artinya, nilai percaya diri mahasiswa berada pada tingkat yang semestinya untuk memprediksi capaian waktu. Selain itu, berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa telah mampu mengevaluasi diri mereka sesuai dengan kondisi yang nyata.

Temuan ini mendukung teori yang dijelaskan oleh Lawrence, (2006) bahwa mereka yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang komprehensif dapat mengikuti *trial-error* dalam proses pembelajaran sehingga mereka mendapatkan pengalaman belajar yang banyak dan akhirnya dapat mencapai prestasi belajar yang tinggi. Dalam konteks berlatih, hal ini sejalan dengan teori belajar gerak yaitu produksi gerak tidak pernah cukup dilakukan dengan latihan bertahun-tahun (Bartlett et al., 2007). Artinya, seseorang perlu melakukan latihan berulang-ulang untuk mendapatkan keterampilan gerak yang tinggi, tidak terkecuali untuk dapat berenang. Disinilah peran percaya diri sangat berperan dalam memberikan dampak pada keikutsertaan seseorang dalam berpartisipasi tinggi mengikuti aktivitas fisik dan latihan (O'Brien et al., 2020).

Uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi adalah linear ($F = 23.118, p < 0.05$). Temuan ini memang tidak mendukung hasil penelitian tentang kepercayaan diri pada kondisi tertentu, yaitu pada kondisi *overconfidence*. Kondisi *overconfidence* terjadi saat kemampuan mahasiswa dalam mengevaluasi diri dalam membentuk *self-image* tidak sesuai dengan kenyataan sehingga mereka terjerumus dalam sikap berlebih-lebihan dalam menilai kapasitas diri. Tingkat kepercayaan diri

yang masuk dalam *overconfidence* tidak akan dapat memprediksi prestasi belajar secara tepat (Roelle et al., 2017). Selain itu, pada kondisi *overconfidence*, tidak ada bukti yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat memprediksi performa seseorang dalam melakukan tes performa, bahkan kepercayaan diri berlebihan dapat menimbulkan kondisi bahaya (Liaw et al., 2012). Contoh dalam konteks berenang, orang dalam kondisi *overconfidence* tetapi tidak memiliki kapasitas yang cukup dalam berenang, akan melakukan renang di kolam dengan kedalaman lebih dari 2m. Bahaya pertama yang mungkin akan muncul adalah dia akan tenggelam. Selanjutnya, jika tidak akan mendapatkan pertolongan, akan terjadi kematian.

Dari berbagai hal yang sudah dibahas, akhirnya kami ingin menyatakan keterbatasan dalam penelitian di bidang kejiwaan. Diakui bahwa pengukuran kejiwaan khususnya untuk tingkat kepercayaan diri tidak mudah dilakukan. Para pakar berkeyakinan pengukuran kejiwaan yang dilakukan hanya mendapatkan data berupa prediksi dari ciri-ciri yang muncul atau respon yang diberikan oleh responden. Sehingga bias data sangat mungkin terjadi. Hal ini juga mungkin terjadi pada penelitian ini. Tingkat kepercayaan diri ini digunakan untuk mengukur *variable* lain, yaitu hasil belajar. Kami sangat menyadari dan siap menerima apabila hasil ini dipertanyakan akurasi, baik dari *raw* data sampai pada hasil analisis yang dilakukan, karena bias pengukuran kepercayaan diri sangat mungkin terjadi (Mengelkamp & Bannert, 2010). Untuk itu, akan menjadi berlebihan apabila hasil penelitian semacam ini dapat digeneralisasikan, bahkan untuk kondisi yang mirip sekalipun. Ini merupakan suatu keterbatasan yang harus disadari dan mungkin dapat membuka celah untuk dilakukan penelitian yang lebih komprehensif lagi.

Simpulan

Artikel ini menunjukkan bahwa percaya diri berhasil menjadi prediktor yang kuat untuk hasil belajar renang mahasiswa berupa capaian waktu untuk menempuh jarak berenang sejauh 200m. Semakin tinggi percaya diri maka semakin cepat juga mahasiswa berenang. Akan tetapi, pada kondisi tertentu, tingkat kepercayaan diri yang berlebihan—*overconfidence* dapat membahayakan seseorang dalam belajar berenang. Kegagalan mahasiswa dalam membentuk *self-image* dari evaluasi diri yang tidak sesuai dengan kenyataan menjadi penyebab terjadinya *overconfidence*. Menentukan keputusan tingkat kepercayaan diri harus dilakukan secara hati-hati karena pengukuran aspek kejiwaan, khususnya untuk kepercayaan diri sangat mungkin terjadi bias. Untuk itu akan menjadi hal yang berlebihan apabila penelitian semacam ini digeneralisasikan pada populasi, mengingat bahwa kerumitan variabel yang diukur dan subjek yang terlibat juga terbatas.

Rujukan

- Bartlett, R., Wheat, J., & Robins, M. (2007). Is movement variability important for sports biomechanists? In *Sports Biomechanics* (Vol. 6, Issue 2, pp. 224–243). Taylor & Francis Group . <https://doi.org/10.1080/14763140701322994>
- Clark, S., & Ste-Marie, D. (2007). The impact of self-as-a-model interventions on children's self-regulation of learning and swimming performance. *Journal of Sports Sciences*,

- 25(5), 577–586. <https://doi.org/10.1080/02640410600947090>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research In Educatlon (6th ed.)*. Mc Graw Hill.
- Hartoto, S, Khory, F. D., & Prakoso, B. B. (2018). The role of students' self-confidence in relation with swimming routines, frequency, and tutor in swimming class. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 1–5. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/296/1/012028>
- Hartoto, Setiyo, Dwi Khory, F., & Prakoso, B. B. (2017). VALIDATION OF SELF-CONFIDENCE QUESTIONNAIRE in SWIMMING COURSE LEARNING. *Educational Research International*, 6(4). www.erint.savap.org.pk
- Junaidi. (n.d.). *Tabel r (Koefisien Korelasi Sederhana) df = 1-200*. Retrieved July 3, 2020, from <http://junaidichaniago.wordpress.com>
- Khory, F. D. (2009). Model pembelajaran renang bagi individu yang mengalami aquaphobia. *Jurnal Ordik*.
- Khory, F. D., Hartoto, S., Sudarso, & Prakoso, B. B. (2018). Persepsi Guru Pamong Terhadap Kualitas Mahasiswa Calon Guru PJOK Saat Melaksanakan Program Pengelolaan Pembelajaran di Sekolah Mitra. *SPORTIF*, 4(1), 38–53. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12092
- Lawrence, D. (2006). *Enhancing Self-Esteem in the Classroom* (3rd ed.). SAGE Publications Inc.
- Liaw, S. Y., Scherpbier, A., Rethans, J. J., & Klainin-Yobas, P. (2012). Assessment for simulation learning outcomes: A comparison of knowledge and self-reported confidence with observed clinical performance. *Nurse Education Today*, 32(6), e35–e39. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2011.10.006>
- Maksum, A. (2018). *Statistik dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Permendikbud RI No. 24 Tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, (2016). <http://peraturan.go.id/permen/kemendikbud-nomor-24-tahun-2016-tahun-2016.html>
- Mengelkamp, C., & Bannert, M. (2010). Accuracy of confidence judgments: Stability and generality in the learning process and predictive validity for learning outcome. *Memory and Cognition*, 38(4), 441–451. <https://doi.org/10.3758/MC.38.4.441>
- O'Brien, M. W., Shields, C., Solmundson, K., & Fowles, J. (2020). Exercise is medicine Canada workshop training improves physical activity practices of physicians across Canada, independent of initial confidence level. *Canadian Medical Education Journal*. <https://doi.org/10.36834/cmej.68376>
- Roelle, J., Schmidt, E. M., Buchau, A., & Berthold, K. (2017). Effects of informing learners about the dangers of making overconfident judgments of learning. *Journal of Educational Psychology*, 109(1), 99–117. <https://psycnet.apa.org/buy/2016-24682-001>
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (15th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sin, T. H., & Hudayani, F. (2019). Efektifitas metode belajar renang dengan bantuan teman untuk meningkatkan kepercayaan diri atlit. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 168–173. <https://doi.org/10.24036/4.33355>
- Stillwel, B. (2007). Swimming instruction for those fearful of water. *Palaestra*, 23(1), 36–42.
- Susanto, E. (2005). Strategi Menghilangkan Fobia Air: Sebuah Pendekatan menuju Keamanan Pembelajaran Akuatik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Edisi khusus*, 117–126. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/viewFile/4318/3740>
- Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan

Nasional, (2003).

Widhiarso, W. (2010, August 30). *Prosedur Uji Linieritas pada Hubungan antar Variabel / Belajar Metodologi Penelitian*. <https://widhiarso.staff.ugm.ac.id/wp/prosedur-uji-linieritas-pada-hubungan-antar-variabel/>