

ISBN 9978-602-60013-0-6

# PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAHAGA

“Rekonstruksi Pendidikan Jasmani dan Olahraga  
Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing”



PROSIDING



9 786026 001306

Jombang, 1 Oktober 2016

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
**STKIP PGRI JOMBANG**

JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG  
Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319



ISBN 9978-602-60013-0-6

**PROSIDING**  
**SEMINAR NASIONAL**  
**PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA**

“Rekonstruksi Pendidikan Jasmani dan Olahraga  
Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing”



Jombang, 1 Oktober 2016  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
**STKIP PGRI JOMBANG**  
JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG  
Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319





## **SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA**

### **“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK MENGHASILKAN MASAYARAKAT YANG BERDAYA SAING”**

**ISBN 978-602-60013-0-6**

#### **Editor**

Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.  
Risfandi Setyawan, M.Pd.  
Basuki, S.Or., M.Pd.  
Rendra Wahyu Pradana, M.Pd.

#### **Reviewer**

Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.  
Drs. Suroto, M.A., Ph.D.  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.

#### **Desain**

Kahan Tony Hendrawan

#### **Penerbit dan Redaksi:**

Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan  
STKIP PGRI Jombang  
Jl. Pattimura III/20 Gedung C/03 Jombang Tlp. (0321) 861319 Fax (0321) 854319  
**Email. [penjaskes.stkipjb@gmail.com](mailto:penjaskes.stkipjb@gmail.com)**

Cetakan pertama, Oktober 2016  
Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan  
dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit



## Kata Pengantar

Puji syukur alhamdulillah kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan InayahNya, sehingga prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga 2016 Program Studi pendidikan jasmani dan kesehatan STKIP PGRI JOMBANG ini dapat terwujud sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Terimakasih kami sampaikan pula kepada seluruh anggota Tim yang telah bekerja keras menyelesaikan prosiding ini

Partisipasi dalam olahraga dan pendidikan jasmani sangat berperan dalam peningkatan kemampuan personal dan sosial manusia, selain juga berfungsi untuk memperbaiki fungsi fisiologis serta kompetensi sosio-psikologis manusia. Keterlibatan manusia dalam aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani menjadi bekal dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia handal, yang mampu bersaing dalam pembangunan secara global. Melalui aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani manusia dapat belajar mengenai nilai-nilai moral, nilai-nilai kompetitif, *fairplay*, dan *sportmanship*. Olahraga dan pendidikan jasmani juga berperan sebagai media untuk partisipasi sosial masyarakat, menjadi sarana untuk membangun kerjasama yang baik dengan dan diantara berbagai perbedaan kelompok, gender, ras, dan negara.

Kontribusi lebih jauh dari olahraga dan pendidikan jasmani adalah meningkatkan berbagai tujuan sosial masyarakat, mendukung sektor ekonomi, menjadi solusi krisis moral yang terjadi pada remaja, dan mampu meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara fisik, psikologis dan sosial. Olahraga dan pendidikan jasmani sangat penting dalam menjaga kebugaran manusia untuk menjalani kehidupan sehari-hari, mengurangi keterbatasan fungsional tubuh, membantu manusia untuk hidup mandiri, mencegah, menunda dan mengurangi timbulnya penyakit kronis akibat kekurangan gerak. Partisipasi dalam aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani memberikan berkontribusi terhadap kualitas fisik, mental dan sosial manusia sehingga mendorong terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat di suatu negara

**Jombang 01 Oktober 2016**  
**Redaksi**



**SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA  
“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK  
MENGHASILKAN MASYARAKAT YANG BERDAYA SAING”**

**STKIP PGRI JOMBANG  
01 OKTOBER 2016**

**DAFTAR ISI**

1. Rekonstruksi Kebijakan Lingkup Olahraga Pendidikan Berbasis Trasferable Daya Saing (Optimalisasi Peran Perguruan Tinggi Olahraga Dalam Era Otonomi Daerah <i>Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.</i> .....	1-12
2. Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi <i>Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.</i> .....	13-19
3. Rekonstruksi Penjasor Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing <i>Prof. Dr. Adang Suherman, M.A.</i> .....	20-41
4. Pengaruh Penerapan Hellison Models Dalam Pembelajaran Bola Basket Terhadap Pengembangan Tanggungjawab Siswa SMA Negeri 22 Bandung <i>Rajip Mustafillah Rusdiyanto</i> .....	42-51
5. Penggunaan Media Audio Visual Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Gerak Teknik <i>Lay-Up Shoot</i> Bolabasket Pada Tim Putra Dan Putri SMA 17 Agustus 1945 Surabaya. <i>Eka Kurnia Darisman, Moh. Hanafi</i> .....	52-58
6. Efektifitas Metode Latihan Piramid Dan Piramid Terbalik Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Dada Dan Kekuatan Otot Dada Pada Atlet Binaraga Jawa Barat <i>Sandra Arhesa</i> .....	59-71
7. Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Kerjasama Tim Pada Permainan Sepak Takraw <i>Ali Priyono, M. Pd</i> .....	72-83
8. Kontribusi Panjang Lengan Dan Koordinasi Mata Terhadap Akurasi Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli <i>Brio Alfatihah Rama Yuda</i> .....	84-93
9. Komponen Fisik Yang Mempengaruhi Hasil <i>Flying Shoot</i> <i>Indra Prabowo, M. Pd</i> .....	94-105
10. Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi (TI) Audio Visual Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Penjaskes Pada Siswa V Sd Islam Terpadu Nurul Anshar Situbondo Dan Sdn Mimbaan VIII Situbondo Tahun Ajaran 2014/2015	106-113



<i>Afif Amroellah S.Pd., M.Pd.</i> .....	
11. Pengembangan Permainan Sirkuit Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani, Mengenal Huruf Dan Angka Pada Anak Taman Kanak-Kanak Se-Distrik Merauke <i>Afif Khoirul Hidayat, Syamsudin</i> .....	114-126
12. Pengembangan Belajar Keterampilan Sepaktakraw Anak Melalui Media Keranjang Jaring Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Kediri <i>Abdian Asgi Sukmana, Slamet junaidi</i> .....	127-138
13. Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP DR MUSTA'IN ROMLY <i>Ilmul Ma'arif, Arnaz Anggoro Saputro</i> .....	139-148
14. Studi Keadaan Sarana Dan Prasarana Penunjang Aktifitas Pendidikan Jasmani Olahraga Di Sekolah Dasar <i>Heldie Bramantha</i> .....	149-161
15. Analisis Penunjang Fisiologi Dalam Mengidentifikasi Atlet Berbakatpada Cabang Olahraga Bolabasket <i>Ritoh Pardomuan, M. Zaim Zen</i> .....	162-169
16. Modifikasi Alat Pembelajaran Melalui Permainan Tennis Dalam Aspek Keterampilan Hasil Belajar Siswa (Studi Pada Siswa Kelas IV SDN Kebraon I Surabaya) <i>Toni Kogoya, Nanik Indahwati, Andun Sudijandoko</i> .....	170-182
17. Survey Tingkat Kepuasan Mahasiswa Terhadap Kinerja Dosen Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Tahun 2016 <i>Rahayu Prasetyo, Novita Nur Synthiawati</i> .....	183-188
18. Pengaruh Pembelajaran Metode <i>Student Teams Achievement Division</i> (STAD) Terhadap Hasil Belajar <i>Dribble</i> Pada Permainan Bolabasket Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Angkatan 2015 <i>Kahan Tony Hendrawan, Yully Wahyu Sulisty</i> .....	189-198
19. Effect Of Yoga Gymnastic Exercises On Flexibility And Body Balance <i>Suhartik, Luqman Hakim</i> .....	199-205
20. Efektivitas Pembelajaran Lempar Lembing Dengan Menggunakan Modifikasi Media Pembelajaran Pada Siswa SMPK Petra Jombang <i>Mecca Puspitaningsari</i> .....	206-217
21. Hubungan Regulasi Diri Terhadap Kecemasan Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Pertandingan <i>Yudi Dwi Saputra, Basuki</i> .....	218-228



22. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas V SDN Bakalan Kec. Gondang Kab. Mojokerto Tahun Pelajaran 2015/2016  
*Puguh Satya Hasmara, Rendra Wahyu Pradana*..... 229-239
23. Pengaruh Metode Latihan Reactive Agility Training Model Sprint Drill Dan Lateral Drill Terhadap Kecepatan dan kelincahan  
*Wahyu Eko Widiyanto, M.Pd*..... 240-250
24. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas V SDN Bakalan Kec. Gondang Kab. Mojokerto Tahun Pelajaran 2015/2016  
*Ahmad Bahriyanto, M.Pd*..... 251-258
25. Pengembangan Model Latihan Kecepatan Tendangan Dengan Dumble Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri Kabupaten Jember  
*Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd*..... 259-275
26. Reliabilitas Dan Indek Kesepakatan Kelompok Rater Pada Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Menggunakan Sistem Process-Oriented  
*Setyorini* ..... 276-285
27. Pentingkah Rasa Percaya Diri Pembelajar Dipelihara untuk Menjamin Tingginya Prestasi Belajar Renang?  
*Setiyo Hartoto*..... 286-294
28. Kemampuan Motorik Jingkat, Lompat, Dan Lempar Siswa Tunagrahita Ringan Usia 13-21 Tahun SLB PGRI Badas Kabupaten Kediri  
*DhedhyYuliawan, M.Or., Rahman Diputra, M.Pd*..... 295-303



**PROSIDING**

**ISBN 978-602-60013-0-6**

**SEMINAR NASIONAL**  
**PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA Ke-1**

**“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK  
MENGHASILKAN MASYARAKAT YANG BERDAYA SAING”**

**STKIP PGRI JOMBANG**  
**01 OKTOBER 2016**



## Pentingkah Rasa Percaya Diri Pembelajar Dipelihara untuk Menjamin Tingginya Prestasi Belajar Renang?

Setiyo Hartoto<sup>1</sup> (*tfik.unesa@gmail.com*)

### Abstract

Swimming became an alternative for recreation, while providing physical exercise to maintain body condition in order to have fulfillment in physical activity. But in reality, not everyone has a sense of comfort to in the water activity, especially in those who are lack of skilled in the swim. Those who have less swimming skills, usually start to learn swimming with a lack of confidence. No exception on prospective teachers who are required to have sufficient swimming skills. Ideally, an outdoor learning begins with growing confidence to students to keep them comfortable on the water activity. Comfort in learning to provide opportunities for learners to want to follow all instructions in the study. Although confidence is considered to be unstable, but the students who have high confidence is believed to have the will to practice more in the learning process. So they are a great opportunity to be able to achieve high learning outcomes. This study aimed to determine the correlation between self-confidence and academic achievement on the learner swim. Used types of research the correlation between two variables, self-confidence and learning achievement. Variable self-confidence was measured using a questionnaire, and learning achievement is measured using a test. The research subject was 131 second semester students majoring in physical education FIK Unesa. Data analysis using sparmen rho correlation at a significance level of 5%. The results showed that there is a positive relationship between self-confidence and academic achievement. Maintenance of self-confidence needs to be done so that learners always have a positive self-concept in order to achieve high academic achievement.

**Key Words:** swim learning, self-confidence, and academic achievement.

### Abstrak

Berenang menjadi satu alternatif untuk berekreasi sembari memberikan latihan fisik untuk tetap menjaga kondisi tubuh agar memiliki kecukupan gerak. Tetapi pada kenyataannya, tidak semua orang memiliki rasa nyaman untuk mau beraktivitas di dalam air terutama pada mereka yang kurang memiliki keterampilan dalam berenang. Mereka yang memiliki keterampilan berenang kurang, biasanya memulai belajar renang dengan rasa kurang percaya diri. Tidak terkecuali pada mahasiswa calon guru PJOK yang dituntut untuk memiliki keterampilan berenang yang cukup. Idealnya, pembelajaran renang dimulai dengan menumbuhkan rasa percaya diri kepada peserta didik agar mereka nyaman beraktivitas di dalam air. Kenyamanan dalam belajar memberikan peluang kepada peserta didik untuk mau mengikuti segala instruksi di dalam pembelajaran. Walaupun rasa percaya diri dirasa bersifat fluktuatif, namun peserta didik yang memiliki rasa percaya diri tinggi diyakini akan memiliki kemauan untuk lebih banyak berlatih di dalam proses pembelajaran. Sehingga mereka berpeluang besar untuk mampu mencapai hasil belajar yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara rasa percaya diri dengan prestasi belajar renang pada peserta didik. Digunakan jenis penelitian korelasi antara dua variabel yaitu percaya diri dan prestasi belajar renang. Variabel percaya diri diukur menggunakan kuesioner, dan prestasi belajar renang diukur menggunakan tes. Subjek penelitian sebanyak 131 mahasiswa semester dua jurusan pendidikan olahraga FIK Unesa. Analisis data menggunakan korelasi product-moment pada taraf signifikansi sebesar 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara percaya diri dengan prestasi belajar renang. Pemeliharaan rasa percaya diri perlu dilakukan agar peserta didik senantiasa memiliki konsep diri yang positif untuk mencapai prestasi belajar yang tinggi.

**Kata Kunci:** belajar renang, percaya diri, dan prestasi belajar.

<sup>1</sup> Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya



## **Pendahuluan**

Aktivitas di dalam air melalui olahraga renang memiliki banyak keuntungan mulai dari kesehatan, rekreasi, dan manfaat dari aktivitas gerak. Kegiatan rekreasi merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang demi mendapatkan kesenangan dan biasanya dilakukan di waktu senggang. Seseorang sengaja melakukan kegiatan rekreasi berdasarkan inisiatif diri sendiri untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan. Mereka memilih wahana rekreasi sesuai dengan keinginan pribadi tanpa melibatkan kepentingan lain. Nampaknya berdasarkan keinginan individu untuk berolahraga, kegiatan renang di masyarakat Indonesia mulai menunjukkan angka partisipasi yang tinggi sesuai dengan sifat rekreatif yang ditawarkan. Data Statistik Keolahragaan tahun 2010 menyebutkan bahwa sebanyak 58% penduduk Indonesia melakukan olahraga renang melalui jalur perkumpulan sekolah, 43.6% melakukan olahraga renang melalui jalur sendiri, 6.4% melalui jalur perkumpulan olahraga, 4% melalui jalur perkumpulan tempat kerja, dan 5.5% melalui jalur lainnya (Kemenpora, 2010). Berdasarkan data statistik tersebut, pelaksanaan olahraga renang di sekolah menjadi yang paling banyak dapat memfasilitasi responden dalam melakukan olahraga renang. Selanjutnya disusul atas inisiatif sendiri responden memilih olahraga renang untuk berolahraga.

Keinginan berolahraga ini menjadi dasar pentingnya pengembangan olahraga renang untuk dapat memfasilitasi keinginan masyarakat dalam berenang. Terfasilitasinya keinginan masyarakat dalam berenang, diharapkan mampu meningkatkan angka partisipasi masyarakat dalam berolahraga. Angka partisipasi berolahraga masyarakat Indonesia dari tahun 2000 sampai 2009 mengalami penurunan, dari 22.6% pada tahun 2000 menjadi 21.8% di tahun 2009 (BPS dalam Kemenpora, 2010). Jika olahraga renang dipilih banyak masyarakat berdasarkan inisiatif sendiri maka dapat diharapkan, kegiatan rekreatif melalui olahraga renang dapat menyumbang tingginya angka partisipasi masyarakat dalam berolahraga.

Animo masyarakat dalam olahraga renang seharusnya menjadikan berbagai lembaga yang terkait dalam kegiatan olahraga ini tergerak untuk membantu berkembangnya olahraga renang. Khususnya lembaga penyedia calon guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) dan pelatih olahraga profesional. Satu dari dua belas perguruan tinggi eks lembaga pendidikan tenaga kependidikan (LPTK) yang memiliki program studi pencetak calon guru PJOK adalah Universitas Negeri Surabaya (Unesa). Calon-calon guru PJOK belajar di jurusan pendidikan olahraga FIK Unesa untuk mendapatkan pengetahuan dan kompetensi sebagai guru PJOK.

Penerimaan mahasiswa di jurusan pendidikan olahraga meliputi tes tulis dan keterampilan fisik. Pelaksanaan tes tersebut merupakan usaha untuk memilih calon-calon guru PJOK mampu mengikuti pendidikan sebagai calon guru PJOK. Penyiapan calon-calon guru PJOK tersebut sangat penting karena mengingat bahwa kurikulum yang diterapkan memuat berbagai bentuk kegiatan fisik sesuai dengan kebutuhan kompetensi guru PJOK masa depan. Hasil pelaksanaan tes tersebut tidak serta merta menghasilkan calon-calon guru PJOK ideal yang memiliki kemampuan untuk mengikuti seluruh rangkaian kurikulum yang berlaku di jurusan pendidikan olahraga. Masih ditemukan kelemahan-kelemahan calon guru saat mengikuti serangkaian aktivitas pembelajaran sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Kelemahan para calon guru PJOK kentara sekali ketika pembelajaran renang dalam matakuliah keterampilan dasar renang. Idealnya, dengan kondisi fisik yang sudah teruji saat penerimaan, mereka mampu belajar dengan baik dalam matakuliah renang. Akan tetapi, ada ditemukan mahasiswa yang memiliki ketakutan dalam beraktivitas di dalam air. Kondisi psikologis mahasiswa yang teraktualisasi melalui ketakutan ini membuat mereka kesulitan dalam belajar berenang. Sedikitnya ada 32 mahasiswa yang mengalami aqua-phobia yang tidak memiliki keberanian dalam beraktivitas di



dalam air sehingga kesulitan dalam belajar renang (Khory, 2009). Ketakutan dalam beraktivitas di dalam air menjadikan mahasiswa enggan untuk belajar berenang. Mereka tidak lagi memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk mendorong diri mereka berani melawan ketakutan yang diderita.

Kepercayaan diri diyakini memiliki kontribusi pada mahasiswa dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran. Rasa percaya diri dapat membangun anggapan positif terhadap diri seseorang untuk bisa melakukan segala sesuatu memanfaatkan segala potensi diri (Komara, 2016). Rendahnya rasa percaya diri seseorang akan menimbulkan anggapan negatif kepada seseorang sehingga segala potensi yang dimiliki oleh orang tersebut tidak muncul. Anggapan-anggapan negatif inilah yang selanjutnya akan memunculkan rasa enggan pada mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Keengganan dalam mengikuti proses pembelajaran akan menurunkan aktivitas belajar siswa yang akhirnya mempersulit seseorang mengembangkan potensinya untuk mencapai tujuan pembelajaran. Mahasiswa yang mencapai tujuan pembelajaran dianggap telah berprestasi dalam proses pembelajaran. Mereka yang mencapai tujuan pembelajaran berarti memiliki prestasi belajar.

Mahasiswa yang memiliki prestasi belajar dalam pembelajaran renang berarti mereka mampu lulus dalam tes keterampilan renang. Mereka yang memiliki rasa percaya diri dalam belajar renang diyakini memiliki peluang besar dalam mencapai prestasi renang yang tinggi. Tulisan ini berusaha untuk menjabarkan hubungan antara percaya diri dengan prestasi belajar renang. Sehingga dapat memberikan bukti bahwa, pemeliharaan kadar percaya diri mahasiswa dalam belajar renang sangat penting.

### **Kajian Pustaka**

Hubungan percaya diri dengan prestasi belajar renang menjadi penting dikaji karena diharapkan mampu memberikan sumbangan berupa rekomendasi bahwa pemeliharaan kadar percaya diri mahasiswa dalam belajar renang penting dilakukan.

#### ***Percaya diri***

Aspek psikologis yang sering dibicarakan oleh banyak orang awam ketika melihat seseorang melakukan unjuk kerja adalah percaya diri. Ketika seseorang melakukan aktivitas gerak tidak maksimal, kebanyakan orang bilang kurang percaya diri. Istilah percaya diri sangat familier di telinga karena banyak orang dengan mudah menyebutkan variabel ini di setiap kejadian yang ditemui. Percaya diri dikembangkan dari kebanggaan diri terhadap potensi-potensi diri yang memungkinkan dapat membantu seseorang mencapai kesuksesan (Hartoto, 2016). Kebanggaan tersebut dapat berupa keadaan fisik, sikap, kemampuan belajar, dan keterampilan sosial. Mereka yang memiliki kebanggaan diri cenderung memiliki konsep diri yang positif sehingga setiap langkah yang diambil selalu memiliki kadar keyakinan yang tinggi untuk dapat mencapai kesuksesan. Aktualisasi diri seseorang yang positif menumbuhkan rasa percaya diri yang tinggi sehingga akan lebih memberikan dampak pada pencapaian prestasi (Komara, 2016). Untuk itu, penilaian diri secara positif pada diri seseorang harus dikembangkan agar konsep diri positif dapat terbangun.

Konsep diri positif akan mudah terbangun oleh orang-orang yang memiliki keterampilan mengevaluasi diri dengan baik. Dimensi evaluatif seseorang dinamakan *self-esteem*. Menurut McKay dan Fanning (2000: 46) menyebutkan bahwa orang dengan *self-esteem* rendah tidak memiliki kemampuan yang baik dalam menilai diri mereka sendiri sehingga muncul konsep diri negatif yang menurunkan kadar kepercayaan diri. Menurunnya kepercayaan diri dikhawatirkan akan mengganggu keterlibatan mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran.



Kemampuan evaluatif diri mahasiswa yang dapat membangun keterlibatan dalam proses pembelajaran meliputi aspek-aspek kebanggaan diri seorang pelajar dalam mengikuti pembelajaran. Aspek-aspek tersebut yaitu: (1) kepercayaan terhadap penampilan fisik; (2) kepercayaan terhadap kemampuan belajar; (3) kepercayaan terhadap penerimaan diri pada lingkungan sosial; (4) kepercayaan terhadap kualitas sikap; dan (5) kepercayaan terhadap kemampuan fisik (Hartoto, 2016). Semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa terhadap kemampuan pada lima aspek yang menjadi faktor kebanggaan diri pelajar tersebut diharapkan akan mampu memberikan dampak pada prestasi belajar renang.

### ***Prestasi belajar renang***

Prestasi belajar didefinisikan sebagai capaian belajar mahasiswa yang diaktualisasikan ke dalam bentuk nilai. Idealnya, nilai yang didapatkan mahasiswa setelah belajar merupakan interpretasi dari kemampuan yang dimiliki mahasiswa akibat dari mereka mengikuti proses pembelajaran. Perubahan kemampuan yang dimiliki mahasiswa setelah mendapatkan pembelajaran disebut dengan prestasi belajar. Prestasi belajar renang merupakan nilai hasil belajar mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran renang. Faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar ada dua yaitu: (1) faktor intern yang meliputi kecerdasan, minat, bakat, dan motivasi; dan (2) faktor ekstern yang meliputi keadaan keluarga, keadaan sekolah, dan lingkungan masyarakat (Slameto, 2010: 54). Faktor ekstern merupakan faktor yang paling mungkin dapat diubah secara langsung untuk memengaruhi faktor-faktor intern agar pembelajar dapat mencapai prestasi maksimal.

Penyesuaian faktor ekstern wajib dilakukan oleh pengajar agar lingkungan pembelajaran dapat semakin membantu pembelajar dalam mencapai prestasi yang tinggi. Seperti halnya dengan faktor intern yang berasal dari dalam diri pembelajar berupa percaya diri yang dapat dimanipulasi dengan memberikan penyesuaian faktor ekstern.

### **Metode**

Metode penelitian yang digunakan adalah jenis korelasi dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pendekatan deskriptif kuantitatif digunakan untuk menjelaskan kondisi percaya diri dan prestasi belajar renang yang berupa angka-angka. Korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel penelitian yaitu percaya diri mahasiswa dengan prestasi belajar renang.

Subjek penelitian yang terlibat sebanyak 131 mahasiswa yang memprogram mata kuliah keterampilan dasar renang. Mahasiswa yang masuk dalam subjek penelitian adalah mereka yang minimal mampu menyelesaikan satu tes keterampilan renang.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur percaya diri mahasiswa adalah kuesioner percaya diri yang dikembangkan oleh Hartoto (2016) yang menyatakan bahwa terdapat lima aspek penyusun rasa percaya diri. Kuesioner yang dikembangkan telah memiliki nilai validitas dan reliabilitas dengan rincian: (1) aspek penampilan fisik ( $r = 0.830$ ,  $p < 0.01$ ); (2) aspek kemampuan belajar ( $r = 0.800$ ,  $p < 0.01$ ); (3) penerimaan sosial ( $r = 0.708$ ,  $p < 0.01$ ); (4) perilaku ( $r = 0.835$ ,  $p < 0.01$ ); dan (5) kemampuan fisik ( $r = 0.785$ ,  $p < 0.01$ ) hasil hitung tersebut membuktikan bahwa setiap aspek memiliki validitas yang sesuai pada taraf signifikansi 0.01. Nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.913 menunjukkan bahwa item-item yang tersusun sudah reliabel. Variabel prestasi belajar renang mahasiswa diukur dengan tes keterampilan berenang menempuh jarak 25, 35, dan 50 meter di kolam dangkal, 25 dan 50 meter di kolam dalam menggunakan empat gaya renang. Sehingga seluruh mahasiswa mendapatkan jatah tes sebanyak 20 kali tes. Mahasiswa yang mampu menempuh satu jarak tes mendapatkan nilai 1, nilai ini



akan diberikan makna sesuai dengan kualitas gerakan renang yang dilakukan oleh mahasiswa. Kualitas gerakan renang dinilai menggunakan lima rating scale yaitu kurang sekali= 1, kurang= 2, sedang= 3, baik= 4, dan baik sekali= 5. Sehingga jika satu orang dapat menempuh seluruh jarak tes yang ada dan setiap tes mendapatkan nilai baik sekali maka mahasiswa tersebut mendapatkan nilai 100.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk menjelaskan kadar percaya diri dan prestasi belajar renang. Uji awal analisis korelasi digunakan untuk mengetahui kenormalan distribusi data pada setiap variabel. Uji yang digunakan adalah Kolmogorov-Smirnov. Bentuk kenormalan data menentukan jenis analisis korelasi yang akan digunakan. Analisis korelasi yang digunakan adalah korelasi product moment (distribusi normal) dan/atau korelasi spearman rho (distribusi tidak normal).

## Hasil

Hasil penelitian pertama disajikan frekuensi jumlah mahasiswa berdasarkan kategori percaya diri yang meliputi aspek-aspek percaya diri yaitu: (1) kepercayaan terhadap penampilan fisik; (2) kepercayaan terhadap kemampuan belajar; (3) kepercayaan terhadap penerimaan diri pada lingkungan sosial; (4) kepercayaan terhadap kualitas sikap; dan (5) kepercayaan terhadap kemampuan fisik. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1.** Distribusi Jumlah Mahasiswa Berdasarkan Kategori Kadar Percaya Diri

Kategori Percaya Diri	Percaya diri	Aspek-Aspek Percaya Diri				
		Penampilan Fisik	Kemampuan Belajar	Penerimaan Sosial	Sikap	Kemampuan Fisik
Sangat rendah	F	0	0	0	0	0
	%	0%	0%	0%	0%	0%
Rendah	F	0	1	1	0	0
	%	0%	1%	1%	0%	0%
Sedang	F	22	35	39	18	12
	%	17%	27%	30%	14%	9%
Tinggi	F	89	75	78	89	68
	%	68%	57%	60%	68%	52%
Sangat tinggi	F	20	20	13	24	51
	%	15%	15%	10%	18%	39%
Total	F	131	131	131	131	131
	%	100%	100%	100%	100%	100%

**Catatan:** kategori setiap aspek menurut aturan kategori:  $8 \leq$  sangat rendah  $\leq 14.4$ ;  $14.4 <$  rendah  $\leq 20.8$ ;  $20.8 <$  sedang  $\leq 27.2$ ;  $27.2 <$  tinggi  $\leq 33.6$ ;  $33.6 <$  sangat tinggi  $\leq 40.0$ . Sedangkan pada nilai total percaya diri menurut aturan kategori:  $40 \leq$  sangat rendah  $\leq 72$ ;  $72 <$  rendah  $\leq 104$ ;  $104 <$  sedang  $\leq 136$ ;  $136 <$  tinggi  $\leq 168$ ;  $168 <$  sangat tinggi  $\leq 200$ .

Berdasarkan tabel 1 di atas maka dapat dijelaskan bahwa jumlah mahasiswa yang memiliki percaya diri masuk dalam kategori sedang sebanyak 22 (17%), tinggi sebanyak 89 (68%), dan sangat tinggi sebanyak 20 (15%). Jumlah mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri pada aspek penampilan fisik mereka masuk dalam kategori rendah sebanyak 1 (1%), sedang sebanyak 35 (27%), tinggi sebanyak 75 (57%), dan sangat tinggi sebanyak 20 (15%). Jumlah mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri pada aspek kemampuan belajar mereka masuk



dalam kategori rendah sebanyak 1 (1%), sedang sebanyak 39 (30%), tinggi sebanyak 78 (60%), dan sangat tinggi sebanyak 13 (10%). Jumlah mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri pada aspek penerimaan sosial mereka masuk dalam kategori sedang sebanyak 18 (14%), tinggi sebanyak 89 (68%), dan sangat tinggi sebanyak 24 (18%). Jumlah mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri pada aspek sikap mereka masuk dalam kategori sedang sebanyak 12 (9%), tinggi sebanyak 68 (52%), dan sangat tinggi sebanyak 51 (39%). Jumlah mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri pada aspek kemampuan fisik mereka masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 1 (1%), rendah sebanyak 6 (5%), sedang sebanyak 46 (35%), tinggi sebanyak 61 (47%), dan sangat tinggi sebanyak 18 (14%). Hasil persebaran frekuensi mahasiswa berdasarkan kategori percaya diri tersebut dapat disimpulkan bahwa, mahasiswa cenderung masuk dalam kategori tinggi pada semua aspek penyusun kadar percaya diri mahasiswa program mata kuliah keterampilan dasar renang.

Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui pemusatan data distribusi agar mudah dipahami. Analisis statistik deskriptif melibatkan beberapa jenis yaitu nilai minimum, maximum, rata-rata, standar deviasi, dan varian. Berdasarkan hasil hitung menggunakan rumus-rumus tersebut akan diketahui pemusatan data dari distribusi yang telah didapatkan. Hasil analisis statistik deskriptif dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2.** Descriptive Statistics

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Prestasi belajar renang	131	13	77	47,05	9,015	81,275
Penampilan fisik	131	20	39	29,73	4,097	16,782
Kemampuan belajar	131	20	38	29,29	3,423	11,715
Penerimaan sosial	131	24	38	30,83	3,064	9,387
Sikap	131	24	40	32,59	3,801	14,444
Kemampuan fisik	131	15	40	28,73	4,651	21,628
Percaya diri	131	113	191	150,96	15,508	240,483
Valid N (listwise)	131					

Berdasarkan tabel 2 di atas maka dapat dijelaskan bahwa rata-rata prestasi belajar renang mahasiswa sebesar 47.05 dari nilai idealnya sebesar 100. Nilai dari aspek percaya diri yang paling tinggi adalah pada aspek sikap sebesar 32.59 dari nilai idealnya sebesar 40. Rerata nilai percaya diri sebesar 150.96 dari nilai idealnya sebesar 200.

Selanjutnya diuji bentuk distribusi data dari variabel yang hendak diukur. Pengujian dilakukan untuk mengetahui kenormalan bentuk distribusi. Bentuk distribusi dapat menentukan jenis analisis data yang akan digunakan selanjutnya. Distribusi data normal akan dapat menggunakan analisis data parametrik, sebaliknya apabila didapati satu distribusi data yang tidak normal maka analisis parametrik tidak dapat digunakan. Sebagai alternatif penggantinya adalah analisis non-parametrik. Tabel 3 berikut ini menunjukkan bentuk distribusi data.



**Tabel 3.** Tes Bentuk Distribusi Data

Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Prestasi belajar renang	131	1,426	,034	Tidak normal
Penampilan fisik	131	,795	,553	Normal
Kemampuan belajar	131	,851	,464	Normal
Penerimaan sosial	131	1,131	,154	Normal
Sikap	131	1,097	,180	Normal
Kemampuan fisik	131	1,263	,082	Normal
Percaya diri	131	,694	,722	Normal

**Catatan:** distribusi dinyatakan normal apabila  $p\text{-value} > 0.05$ .

Berdasarkan tabel 3 di atas maka dapat dijelaskan bahwa terdapat satu variabel yang bentuk distribusinya tidak normal yaitu variabel prestasi belajar renang. Untuk variabel percaya diri berikut dengan seluruh aspek yang menyusunnya dinyatakan normal. Berdasarkan hasil tes ini, dapat ditentukan jenis analisis korelasi yang akan digunakan yaitu korelasi Spearman rho (non-parametrik). Hasil uji korelasi menggunakan analisis non-parametrik dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4.** Correlations Spearman's rho

Variabel		1	2	3	4	5	6	7
1 Prestasi belajar renang	R	1,000	,278**	,310**	,100	,363**	,473**	,399**
	Sig.		,001	,000	,255	,000	,000	,000
	N	131	131	131	131	131	131	131
2 Penampilan fisik	R		1,000	,609**	,499**	,603**	,641**	,845**
	Sig.			,000	,000	,000	,000	,000
	N		131	131	131	131	131	131
3 Kemampuan belajar	r			1,000	,529**	,608**	,518**	,779**
	Sig.				,000	,000	,000	,000
	N			131	131	131	131	131
4 Penerimaan sosial	r				1,000	,583**	,397**	,692**
	Sig.					,000	,000	,000
	N				131	131	131	131
5 Sikap	r					1,000	,508**	,816**
	Sig.						,000	,000
	N					131	131	131
6 Kemampuan fisik	r						1,000	,789**
	Sig.							,000
	N						131	131
7 Percaya diri	r							1,000
	Sig.							
	N							131

**Catatan:** korelasi menggunakan uji 2-tailed. Tanda \*\* berarti korelasi yang dihasilkan adalah signifikan pada tingkat 0.01.

Berdasarkan tabel 4 di atas maka dapat dijelaskan bahwa terdapat korelasi positif antara percaya diri dengan prestasi belajar renang mahasiswa. Satu dari lima aspek yang menyusun



percaya diri dinyatakan tidak ada korelasi dengan prestasi belajar renang mahasiswa. Aspek tersebut adalah kepercayaan diri mahasiswa terhadap penerimaan diri mereka pada lingkungan sosial dengan hasil  $r$  hitung sebesar 0.100  $p$ -value sebesar 0.255 ( $p$ -value > 0.05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri mahasiswa terhadap penerimaan diri mereka pada lingkungan sosial tidak memiliki kontribusi terhadap tingginya prestasi belajar renang mahasiswa.

Hasil penelitian ini semakin diperkuat dengan pendapat yang disampaikan oleh Stillwell (2007) seseorang harus membangun rasa percaya diri dan senang saat berada di kedalaman air sebelum belajar renang. Usaha awal ini dimaksudkan agar para pembelajar memiliki kenyamanan dalam belajar renang. Sehingga, pengajar dapat mengawali pembelajaran renang di dalam kelas dengan kegiatan-kegiatan pengajaran yang memungkinkan dapat menghilangkan rasa takut yang diderita oleh pembelajar. Selanjutnya, ketika rasa nyaman sudah didapatkan oleh pembelajar maka pengajar dapat melanjutkan pembelajaran dengan memberikan penguatan atas potensi-potensi yang dimiliki oleh pembelajar.

Penguatan yang diberikan oleh pengajar dapat berupa pengakuan potensi-potensi yang dimiliki oleh pembelajar agar rasa pengakuan terhadap potensi tersebut terbangun pada pembelajar. Keterampilan dalam mengakui potensi diri pembelajar dirasa penting agar konsep diri positif tertanam. Hal ini sangat menguntungkan bagi pembelajar agar selalu mampu memikirkan hal-hal positif dalam diri mereka. Dengan cara seperti ini diharapkan dimensi evaluatif pembelajar dapat berkembang ke arah yang positif. Evaluasi diri yang positif akan memberikan dampak pada stabilnya rasa percaya diri sehingga kemauan belajar untuk mengembangkan seluruh potensi diri pembelajar semakin tinggi.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara percaya diri dengan prestasi belajar renang. Empat dari lima aspek penyusun rasa percaya diri pembelajar memberikan kontribusi pada tercapainya prestasi belajar. Hanya satu aspek yang terbukti tidak memiliki kontribusi terhadap prestasi belajar renang yaitu aspek penerimaan sosial. Pemeliharaan rasa percaya diri dapat dilakukan dengan memberikan pengembangan keterampilan evaluasi diri pembelajar tentang potensi diri yang positif. Terpeliharanya rasa percaya diri diharapkan mampu memberikan dampak pada tingginya prestasi belajar renang akibat semakin tingginya kemauan pembelajar untuk belajar.

### **Rekomendasi**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perlu dilakukan pemeliharaan rasa percaya diri agar kemauan belajar para pembelajar tetap terjaga. Perlu penyelidikan yang lebih mendalam mengenai aspek-aspek percaya diri yang memiliki kontribusi pada prestasi belajar renang agar manipulasi terhadap lingkungan belajar dan proses pembelajaran dapat memelihara kondisi kejiwaan pembelajar tetap stabil.

### **Daftar Pustaka**

- Hartoto, Setiyo. (2016). *Validasi Kuesioner Percaya Diri dalam Belajar Renang*. Prosiding Seminar Nasional dan Workshop Keolahragaan Tahun 2016, FIK Unesa. Surabaya, 29 Agustus 2016.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. (2010). *Penyajian Data dan Informasi Statistik Keolahragaan Tahun 2010*. Online diunduh dari laman <http://www.kemendpora.go.id/menpora/statistikkeolahragaan2010.pdf>



- Khory, Fifukha Dwi. (2009). Model Pembelajaran Renang pada Individu yang Mengalami Aqua-Phobia (Studi pada Mahasiswa S1 Angkatan 2008 Jurusan Pendidikan Olahraga FIK Unesa yang Memprogram Mata Kuliah Renang I di Semester Genap 2009). *Jurnal Ordik*, Vol. 7, No. 3, Desember 2009.
- Komara, Indra Bangkit. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karis Siswa. *Jurnal Psikopedagogia*, Vol. 5, No. 1, 2006, pp. 33-42.
- McKay, Matthew dan Fanning, Patrick. (2000). *Self-Esteem (third edition)*. Canada: New Harbinger Publications, Inc.
- Slameto. (2010). *Belajar & Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Stillwell, B. (2007). "Swimming Instruction for Those Fearfull of Water". *Journal of Palaestra*, ProQuest Family Health; Winter 2007; 23,1, pg. 36-42.