



Tingkat Kepercayaan Diri Siswi Pada Pembelajaran Aktivitas Aquatik Kelas XI SMA Negeri 1 Teluk Jambe Barat

Agung Awaludin Faklimuklis^{1*}, Ruslan Abdul Gani², Aria Kusuma Yuda³

Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang. Jalan H.S. Ronggowaluyo Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361, Indonesia.

*Korespondensi Penulis. E-mail: 1510631070011@student.unsika.ac.id

Abstrak

Penelitian ini berlatar belakangkan Tingkat Kepercayaan Diri Siswi Pada Pembelajaran Aktivitas Aquatik Kelas XI SMA Negeri 1 Teluk Jambe Barat. Permasalahan dari penelitian ini adalah apakah Tingkat Kepercayaan Diri Siswi Pada Pembelajaran Aktivitas Aquatik Kelas XI SMA Negeri 1 Teluk Jambe Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah tingkat kepercayaan siswa dalam pembelajaran aktivitas aquatic siswi kelas XI SMA Negeri 1 Telukjambe Barat. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Telukjambe Barat sebanyak 72 siswa. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik Rumus Slovin. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Telukjambe Barat sebanyak 72 siswa. Instrumen yang digunakan pada tingkat kepercayaan diri siswi pada pembelajaran aktivitas Aquatic adalah menggunakan Lembar Angket. Teknik Analisis data menggunakan analisis Korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikansi. Hasil data dihitung dengan menggunakan rumus *Rank Spearman* untuk mendapatkan hasil data *correlation* 0,999 yang artinya terdapat hubungan yang sangat kuat antara model pembelajaran *cooperative learning* dengan kerjasama siswa.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Pembelajaran Aktivitas Aquatic

Abstract

The background of this research is the level of self-confidence of students in learning aquatic activities for class XI SMA Negeri 1 Teluk Jambe Barat. The problem of this research is whether the level of self-confidence of students in learning Aquatic Activities Class XI SMA Negeri 1 Teluk Jambe Barat. The purpose of this study was to determine whether the level of student confidence in learning aquatic activities for class XI students of SMA Negeri 1 Telukjambe Barat.

This research is a correlational study. The population of this study were all students of class XI at SMA Negeri 1 Telukjambe Barat as many as 72 students. The sampling technique used the Slovin formula technique. The sample in this study was class XI students at SMA Negeri 1 Telukjambe Barat as many as 72 students. The instrument used to measure students' self-confidence in learning Aquatic activities is to use a Questionnaire Sheet. The data analysis technique uses Product Moment Correlation analysis. The results showed that there was a positive and significant. The data results are calculated using the Spearman Rank formula to get a data correlation result of 0.999, which means that there is a very strong relationship between the cooperative learning model and student cooperation.

Keywords: *Self-confidence, learning aquatic activities.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Selain itu, pendidikan jasmani dapat juga diartikan pendidikan melalui aktifitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan dalam pendidikan jasmani (Ramdani, 2020).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan disuatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan berkembang, jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Dalam pendidikan khususnya disekolah Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang sangat penting, Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik (Kasanudin, et al 2020: 2).

Menurut Rahayu (2013: 2) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaranjasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.

Tujuan utama dari pendidikan adalah membantu agar para siswa dapat mengembangkan setiap potensi yang ada pada dirinya agar dapat menjadi manusia yang seimbang antara kehidupan pribadinya dan sosial (Herawati, 2020). Sehingga pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. (Mulyasa, 2010: 24), “pembelajaran pada hakikatnya adalah proses interaksi antar siswa dan lingkungannya sehingga

terjadi perubahan prilaku ke arah yang lebih baik” dengan demikian pembelajaran merupakan suatu proses membuat siswa belajar melalui interaksi siswa dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan prilaku bagi siswa.

Olahraga renang adalah suatu cabang olahraga yang digemari oleh dari berbagai kalangan masyarakat di Indonesia. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya kolam renang di berbagai daerah, bahkan sekarang setiap daerah tingkat dua memiliki banyak tempat renang di tiap daerah. Renang gaya bebas merupakan suatu gaya yang gerakan tungkainya mirip dengan gerakan tungkai orang berjalan (Dumadi dan Kasiyo Dwijowinoto, 1992:2).

Saat pembelajaran renang memang sering menjadi pembelajaran yang sangat di senangi akan tetapi ada saja siswi yang terlihat tidak bersemangat, maupun terlihat takut saat aktivitas di air. adakalanya untuk mendekat ke kolam saja sudah takut di perlukan berbagai upaya agar anak tersebut menjadi tidak takut mendekat ke kolam, sering kali anak takut karna alasan takut tenggelam hidung kemasukan air, takut kemasukan air telinganya, hal ini sering terjadi dalam pembelajaran renang perasaan rasa takut terhadap air dan takut terhadap kedalaman kolam merasa terancam keselamatannya dan pengalaman masalah yg kurang menyenangkan, hal seperti ini yang akan memicu timbulnya rasa cemas yang dapat menghambat proses pembelajaran, maka dengan ini tugas para guru selalu memberi motivasi dan membimbing terhadap siswa-siswi agar kepercayaan dirinya tinggi, dan mereka antusias melakukan pembelajaran renang, semua cabang olahraga tidak ada yang ditakuti karena yang namanya olahraga itu menyehatkan tubuh. Berdasarkan uraian di atas mengenai pentingnya pembelajaran jasmani dan kesehatan sebagai upaya peningkatkan percayadiri siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Dalam meningkatkan hasil belajar guru harus menguasai materi dan dapat mengembangkannya. karena dengan menguasai materi dan pengembangan variasi metode mengajar, guru dapat menentukan strategi yang tepat dan contoh peraga yang tepat. Dalam hal tersebut guru harus melihat olahraga renang dengan sudut pandang yang sesuai dengan arti olahraga renang dalam dunia pendidikan. Olahraga renang juga dikenal sebagai salah satu olahraga air yang menyenangkan serta menarik minat masyarakat untuk berolahraga (Asrori,2021).

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian kepercayaan diri yang dimiliki yang merupakan model dasar yang sangat penting dalam kepribadian yang terbentuk melalui proses latihan dan intraksi dan lingkungan sosial. Aktivitas aquatik adalah segala kegiatan yang berhubungan dengan air. Contohnya: olahraga renang, polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, dan sebagainya. Olahraga renang semakin lama semakin berkembang dan tersebar luas hamper keseluruhan Negara termasuk Indonesia, sehingga bermunculan perkumpulan-perkumpulan renang. Oleh karena itu, pada tahun 1908 di dirikanlah perserikatan renang di seluruh dunia dan di kenal dengan singkatan FINA (Federation Internationale de Nation Amateur). Pada tahun 1917 di Indonesia didirikan perserikatan dengan nama Bandoengse Zwembond dan pada tahun 1951 di dirikan Persatuan Berenang Seluruh Indonesia disingkat PBSI. Nama PBSI pada tahun 1956 diubah menjadi PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) dan nama ini digunakan sampai sekarang. Penggantian nama ini lebih dikarenakan supaya singkatannya tidak sama dengan Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia (PBSI).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2015: 14).

Metode adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2015: 3). Sedarmayanti dan

Hidayat (2011: 25) mengatakan bahwa metode penelitian adalah prosedur atau cara mengetahui sesuatu dengan langkah-langkah sistematis. Berdasarkan pengertian tersebut, dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode survey. Metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data misalnya dengan mengedarkan kuesioner, test, wawancara terstruktur dan sebagainya (Sugiyono, 2015: 12).

Suharsimi Arikunto (2006) : 130 menyatakan bahwa, Populasi adalah semua subjek penelitian. Berdasarkan pendapat tersebut, sebagai populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Telukjambe Barat Karawang yang berjumlah 157 siswa dengan rincian berikut:

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan kita teliti (Suharsimi Arikunto, 2006 : 109). Dalam pengambilan sampel jika subjeknya kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, namun jika subjeknya lebih dari 100, maka sampel yang diambil antara 10-15% atau 20%-25% atau lebih (Suharsimi Arikunto, 2002 : 112). Dikarenakan populasi melebihi dari 100, maka sampel yang digunakan adalah clutser Sampling dengan mengambil populasi sebanyak 15% yang berarti 72 siswa dari tiap-tiap kelasnya.

Menurut Sugiyono (2015: 148) alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian. Jadi instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner (angket), kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2015: 199).

Alternatif jawaban dalam angket ini menggunakan skala Likert merupakan jenis skala yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian (fenomena sosial spesifik), seperti sikap, percaya diri, pendapat, dan persepsi sosial seseorang atau sekelompok orang. Skala Likert dinyatakan dalam bentuk pernyataan untuk dinilai oleh responden, atau pernyataan didukung atau ditolak. Pernyataan yang diajukan ada dua kategori, yakni pernyataan positif dan pernyataan negatif. Pernyataan-pernyataan yang diajukan baik pernyataan positif maupun pernyataan negatif

dinilai subjek Sangat Setuju, Setuju, Ragu-ragu, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju. Kelima jawaban pada setiap butir pernyataan memiliki skor menurut Sugiyono (2015: 134).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan, data yaitu tentang Tingkat Kepercayaan Diri siswi pembelajaran aktivitas aquatik di SMA Negeri 1 Telukjambe Barat yang diungkapkan dengan angket yang di sebar.

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang tingkat kepercayaan diri dalam pembelajaran aktivitas aquatik di SMA Negeri 1 Telukjambe Barat didapatkan skor terendah (minimum) 135, skor tertinggi (maksimum) 154, ratarata (mean) 145,75, nilai tengah (median) 147, nilai yang sering muncul (mode) 150, standar deviasi (SD) 5,36. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kepercayaan diri dalam pembelajaran aktivitas aquatik di SMA Negeri 1 Telukjambe Barat.

Tingkat kepercayaan diri siswi dalam pembelajaran aktivitas aquatik di SMA Negeri 1 Telukjambe Barat berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 14,64 % atau 12 siswi, “rendah” sebesar 13,41 % atau 11 siswi, “sedang” sebesar 30,49 % atau 25 siswi, “tinggi” sebesar 40,25 % atau 33 siswi, dan “sangat tinggi” sebesar 1,21 % atau sebesar 1 siswi. Berdasarkan nilai Frekuensi Tingkat kepercayaan diri siswi dalam pembelajaran aktivitas aquatik di SMA Negeri 1 Telukjambe Barat.

Bedasarkan data tiap indikator pada Tingkat Percaya Diri belajar siswi dapat dipahami sebagai berikut:

Perhatian

Deskriptif data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan, data yaitu perhatian yang diungkapkan dengan angket. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi. Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa perhatian siswa berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 3% atau 2 siswi, “rendah” sebesar 14 % atau 8 siswi, “tinggi” sebesar 64 % atau 37 siswi, dan “sangat tinggi” sebesar 19% atau sebesar 11 siswi. Berdasarkan nilai rata-rata 76% Perhatian dalam Tingkat kepercayaan diri siswi pada pembelajaran aktivitas aquatik di sma negeri 1 telukjambe barat masuk dalam kategori “Tinggi”.

Perasaan senang

Deskriptif data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan, data yaitu

perasaan senang yang diungkapkan dengan angket. Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa Perasaan Senang siswa berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 2% atau 1 siswi, “rendah” sebesar 10 % atau 6 siswi, “tinggi” sebesar 48 % atau 28 siswi, dan “sangat tinggi” sebesar 40% atau sebesar 23 siswi. Berdasarkan nilai rata-rata 77% Perasaan senang dalam Tingkat kepercayaan diri siswi pada pembelajaran aktivitas aquatik di sma negeri 1 telukjambe barat masuk dalam kategori “Tinggi”.

Aktivitas

Deskriptif data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan, data yaitu aktivitas yang diungkapkan dengan angket. Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa Aktivitas siswa berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% atau 0 siswi, “rendah” sebesar 9 % atau 5 siswi, “tinggi” sebesar 78 % atau 45 siswi, dan “sangat tinggi” sebesar 14% atau sebesar 8 siswi. Berdasarkan nilai rata-rata 77% Aktivitas dalam Tingkat kepercayaan diri siswi pada pembelajaran aktivitas aquatik di sma negeri 1 telukjambe barat masuk dalam kategori “Tinggi”.

KESIMPULAN

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang Tingkat kepercayaan diri siswi pada pembelajaran aktivitas aquatik di sma negeri 1 telukjambe barat Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa perhatian siswa berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5% atau 3 siswi, “rendah” sebesar 33 % atau 19 siswi, “tinggi” sebesar 57 % atau 33 siswi, dan “sangat tinggi” sebesar 5% atau sebesar 3 siswi. Berdasarkan nilai rata-rata 70% dalam Tingkat kepercayaan diri siswi pada pembelajaran aktivitas aquatik di sma negeri 1 telukjambe barat masuk dalam kategori “Tinggi”.

Mengklasifikasikan faktor-faktor yang mempengaruhi Tingkat kepercayaan yaitu “faktor dari dalam yaitu minat yang bersumber dari dalam diri, dan factor dari luar yaitu motivasi yang muncul karena adanya rangsangan dari luar diri seseorang”. Faktor-faktor minat seseorang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor dari dalam diri siswa itu sendiri (instrinsik) yang meliputi perhatian, perasaan senang, dan aktivitas kemudian faktor dari luar (ekstrinsik) yang meliputi peranan guru dan fasilitas..

Permasalahan yang sering muncul dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus mampu diminimalisir oleh guru agar siswa dapat tertarik mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani dengan aktif. Permasalahan yang beragam dari siswa maupun pengemasan pembelajaran akan mempengaruhi Tingkat kepercayaan diri siswi dalam mengikuti pembelajaran. Menurut B. Suryobroto.

Kedadaan ini dapat dipengaruhi oleh faktor dari dalam maupun dari luar. Tingkat kepercayaan diri siswi yang tinggi akan tercermin dengan tingkat partisipasi siswi dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang tinggi. Sebaliknya jika Motivasi siswi rendah maka dapat tercermin dalam partisipasi siswi dalam pembelajaran yang rendah.

Dari hasil observasi penelitian diatas didapatkan bahwa Tingkat kepercayaan diri belajar siswi di Sma Negeri 1 Telukjambe Barat masuk dalam katagori tinggi. Hal ini sangat berbanding terbalik dengan fakta yang peneliti lihat dilapangan, mungkin karena pola pembelajaran atau metode yang disampaikan terhadap siswi kurang maksimal, serta terdapat peraturan disekolah tersebut yang dibiasakan dilarang mendekati yang bukanmuhrimnya.

Kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik apabila mampu dikemas dengan sedemikian rupa sehingga siswi mampu memiliki Tingkat kepercayaan diri belajar yang tinggi. Hal ini dikarenakan Tingkat kepercayaan diri belajar yang tinggi akan mendukung tercapainya tujuan pembelajaran yang maksimal. Pembelajaran harus dikemas sesuai dengan kebutuhan siswi maupun karakteristik pembelajaran itu sendiri. Hal ini dikarenakan tidak semua siswi memiliki keterampilan, motivasi dan tujuan yang sama dalam kegiatan pembelajaran. Sehingga pengemasan pembelajaran yang baik akan membantu pencapaian tujuan pembelajaran secara maksimal. Selain itu, karakteristik siswi yang komplek dari motivasi, keterampilan maupun tujuan mengikuti pembelajaran ini harus mampu dijembatani oleh guru agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dan mendapatkan kesempatan serta perhatian yang sama dalam pembelajaran.

Kondisi tersebut memberikan gambaran bahwa menunjukkan bahwa Tingkat kepercayaan diri siswi pada pembelajaran Aktivitas Aquatik

kelas XI SMA Negeri Telukjambe Barat berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 14,64 % atau 12 siswi, “rendah” sebesar 13,41 % atau 11 siswi, “sedang” sebesar 30,49 % atau 25 siswi, “tinggi” sebesar 40,25 % atau 33 siswi, dan “sangat tinggi” sebesar 1,21 % atau sebesar 1 siswi. Berdasarkan nilai Frekuensi Tingkat kepercayaan diri “Tinggi”, Terdapat dua Faktor yang menumbuhkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran yaitu Faktor Intristik dan Ekstristik

DAFTAR PUSTAKA

- Dumadi dan Kasiyo Dwijowinoto. 1992. Renang. Jakarta: Depdiknas, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- E. Mulyasa, (2010). Kurikulum tingkat satuan Pendidikan (KTSP), Bandung: PT. REMAJA ROSDAKARYA.
- Herawati, A., Abduloh, A., & Resita, C. (2021). Motivasi Belajar Siswa dalam Meningkatkan Pembelajaran Bola Voli Passing Bawah di Kelas VIII SMPN 1 Pondoksalam Purwakarta. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4456>.
- Kasanudin Kasan, et al. (2020). Small Side Games Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 Cilamaya Kulon. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3940>.
- Rahayu, Ega Trisna. (2013). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Ramdani, S., Aminudin, R., & Hidayat, D. (2021). Pengaruh Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Chest Pass Bola Basket di SMPN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(2). <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i2.3945>.
- Sedarmayanti, dan Syarifudin Hidayat. 2011. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Mandar Maju.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Prawira, A. Y., A'la, F., Gemael, Q. A., & Prabowo, E. (2022). Peningkatan Hasil

Belajar Renang Gaya Bebas dengan Penerapan Modifikasi Alat Bantu. Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment), 4(02), 86–91. Retrieved from <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/5727>