

HUBUNGAN PERCAYA DIRI DAN KENYAMANAN GERAK DALAM MELAKUKAN OLAHRAGA RENANG SISWA KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH JEPARA

Rizqizahwa Puspita

email: rzqzahwa@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between self-confidence & comfort of movement with swimming sports learning outcomes in Muhammadiyah Jepara Junior High School students. This research design is quantitative research using survey/questionnaire method & correlation. Before being tested on students, the questionnaire went through testing with validity & reliability tests. The population of this study consisted of seventh grade students & the sample size was 20 students. Self-confidence questionnaire & motion comfort questionnaire are questionnaires to get the desired data. There are three steps to analyze the data that has been collected, namely data reduction, data presentation and conclusion formulation. Data is said to be valid after going through multiple linear regression test calculations using SPSS. The t test obtained the value sem. $PD = 0.172$ meaning: $semn > 0.05$ and $KG = 0.15$ meaning: $semn < 0.05$. Thus, self-confidence does not separately affect student swimming performance but motion comfort separately affects student swimming performance. The calculation of the F test shows the sign value. $= 0.017$, which means: $Sign < 0.05$, so it can be concluded that there is an influence between self-confidence and comfort of movement on student swimming achievement. Furthermore, the coefficient of determination test obtained the value of R. Square $= 0.383$, then the value of R. Square: $0 < 0.383 < 1$. From the results of the study it can be concluded that there is an influence between self-confidence and motor comfort in swimming sports on the swimming scores of VII grade students of Muhammadiyah Jepara Junior High School.

Keywords: *swimming learning outcomes, comfort, confidence.*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui adanya hubungan antara kepercayaan diri & kenyamanan gerak dengan hasil belajar olahraga renang pada siswa SMP Muhammadiyah Jepara. Desain penelitian ini berupa penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survei/kuesioner & bersifat korelasi. Sebelum diujicobakan terhadap siswa, kuesioner melalui pengujian dengan uji validitas & reliabilitas. Populasi penelitian ini terdiri dari siswa kelas tujuh & jumlah sampel sebanyak 20 siswa. Kuisisioner percaya diri & kuisisioner kenyamanan gerak adalah kuisisioner untuk mendapatkan data yang diinginkan. Terdapat tiga langkah untuk menganalisis data yang sudah terkumpul yaitu reduksi data, penyajian data dan perumusan kesimpulan. Data dikatakan valid setelah melalui perhitungan uji regresi linier ganda menggunakan SPSS. Uji t memperoleh nilai sem. $PD = 0,172$ artinya: $semn > 0,05$ dan $KG = 0,15$ artinya: $semn < 0,05$. Dengan demikian, kepercayaan diri tidak berpengaruh secara terpisah terhadap prestasi renang siswa namun kenyamanan gerak berpengaruh secara terpisah terhadap prestasi renang siswa. Daqlam perhitungan Uji F menunjukkan nilai sign. $= 0.017$, yang berarti: $Sign < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kepercayaan diri dan kenyamanan gerak terhadap prestasi renang siswa. Selanjutnya uji koefisien determinasi memperoleh nilai R. Square $= 0,383$ maka nilai R. Square : $0 < 0,383 < 1$. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kepercayaan diri dan kenyamanan motorik pada cabang olahraga renang terhadap nilai renang siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Jepara.

Kata kunci: hasil belajar renang, kenyamanan, kepercayaan diri.

PENDAHULUAN

Penjas adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan otot besar, pengetahuan, perilaku hidup sehat, motivasi, berani jujur, serta kecerdasan emosi (Armen & Rahmadani, 2018). Kegiatan penjas ditandai dengan dua proses: mengajar dan belajar. Olahraga renang dapat dipergunakan untuk mencapai tujuan penjas karena memiliki berbagai macam manfaat yaitu bisa meningkatkan pertumbuhan & perkembangan fisik, meningkatkan sosialisasi dan interaksi dengan orang lain, meningkatkan rasa percaya diri, & dapat digunakan sebagai kegiatan rekreasi dikarenakan rangsangan dingin yang didapatkan ketika tubuh berada di dalam kolam dapat menyegarkan tubuh dan pikiran (Arifin, 2013). Pendidikan jasmani adalah proses sistematis yang berbentuk setiap intervensi atau kegiatan yang dapat mendorong, membangkitkan, dan mengembangkan individu sebagai pribadi atau anggota masyarakat. potensi fisik dan mental dalam bermain, olahraga adalah suatu sistem.

Kepercayaan diri adalah aset utama dalam mengembangkan aktualisasi diri/penemuan kemampuan diri secara penuh (Khairiah, dkk, 2015). Kepercayaan diri pada umumnya berasal dari diri sendiri, adapun yang berasal dari luar adalah norma dan pengalaman keluarga, tradisi adat, dan lingkungan sosial atau kelompok tempat keluarga berasal. Karakteristik kepercayaan diri meliputi keberanian, kedisiplinan, kemantapan, keyakinan diri, motivasi, dan sportivitas. Kepercayaan diri yang rendah pada peserta didik dapat diidentifikasi dengan gejala-gejala seperti keraguan dalam mencoba melakukan apa yang seharusnya mereka lakukan, kurangnya sikap positif terhadap diri mereka sendiri dan kecemasan ketika ada sesuatu yang membuat mereka patah semangat (Khusniyah, 2019).

Dari adanya percaya diri maka siswa dapat melakukan olahraga dengan tanpa ragu yang disertai dengan kenyamanan gerak dalam renang. Kesulitan yang dihadapi oleh siswa sering kali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan atau ketidaknyamanan dalam melakukan gerakan-gerakan dalam berenang. Semua gerakan dilakukan lebih efektif ketika rileks, tubuh selalu sejajar dengan tubuh dan air, dan teknik berenang yang tepat juga mempengaruhi kecepatan tubuh. Kesalahan umum dalam berenang tidak akan terjadi ketika teknik berenang dilakukan dengan benar.

Berdasarkan hasil dari observasi di SMP Muhammadiyah Jepara, benar bahwa untuk tingkat kepercayaan diri masih menjadi hambatan untuk siswa dapat melakukan olahraga renang dengan teknik yang benar, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri siswa dalam melakukan kegiatan renang adalah dasar paling penting. Percaya dengan diri sendiri dapat memaksimalkan gerak renang yang akan dipraktikkan, percaya bahwa diri sendiri bisa melakukan renang dari gerak dasar meluncur, pergerakan kaki, pergerakan tangan sampai dengan pengambilan napas dalam dalam air.

Bersumber latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan penulis berkeinginan

untuk melaksanakan risert tentang “Hubungan Percaya Diri dan Kenyamanan Gerak Dalam Melakukan Olahraga Renang Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Jepara”.

METODE PENELITIAN

Model dalam penelitian yang digunakan berupa penelitian kuantitatif. Penggunaan pendekatan kuantitatif dengan metode survei/kuisoner dan bersifat korelasional. Populasi dalam penelitian ini ialah kelas VII SMP. Sampel penelitian dari kelas VII SMP Muhammadiyah Jepara berjumlah 20 siswa pada penelitian ini digunakan teknik pengumpulan data dengan metode kuisitioner tertutup. Angket untuk digunakan pada variabel X1 berupa angket skala rasa percaya diri atau PSPP (*Physical Self – Perception Profile*) sesuai dengan literature (Widiyatmoko *et al.*, 2020) sedangkan angket pada variable X2 berupa angket skala kenyamanan dalam gerak atau PAES (*Physical Activity Enjoyment Scale*) sesuai dengan literature (Widiyatmoko *et al.*, 2020). Data variabel Y1 berupa hasil belajar renang siswa berasal dari nilai praktik olahraga renang siswa kelas VII pada pembelajaran olahraga renang. Angket yang telah dipersiapkan kemudian dibagikan kepada siswa untuk diisi lalu hasil dari angket akan penulis berikan skor terhadap pertanyaan yang ada. Langkah pertama yang dilakukan sebelum pengumpulan data dilakukan ialah pengujian validasi dan rehabilitas terhadap calon soal yang kan dijadikan sebagai bahan pengumpulan data. Metode analisis data yang telah didapatkan setelah perhitungan valid tidaknya soal dalam penelitian ini adalah analisis korelasional dengan langkah-langkah yang ditempuh adalah tabulasi data, menghitung nilai dari masing-masing butir tes dan menghitung hasil dengan analsis regresi untuk mengetahui hubungan antara percaya diri dan kenyamanan dalam gerak dengan hasil belajar renang. Data dihitung menggunakan SPSS 16.0.

Berdasarkan uji validitas yang dilakukan, ditemukan bahwa nilai koefisien korelasi untuk tingkat kepercayaan jawaban dari pertanyaan X1.1 hingga X1.20 pada Tabel 1 adalah sebagai berikut: pertanyaan 2 - 0.548, pertanyaan 4 - 0.532, pertanyaan 6 - 0.509, pertanyaan 7 - 0.509. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa hanya ditanyai delapan pertanyaan, dibandingkan dengan jumlah pertanyaan pada Tabel X2. Nilai koefisien korelasi untuk pertanyaan yang valid pada pertanyaan ke-15 adalah sebagai berikut: pertanyaan 1 - 0.494, pertanyaan 2 - 0.478, pertanyaan 4 - 0.627, pertanyaan 6 - 0.539, pertanyaan 7 - 0.474, pertanyaan 8 - 0.474. Pertanyaan 2 - 0.516, Pertanyaan 9 - 0.686, Pertanyaan 10 - 0.760, Pertanyaan 12 - 0.760, Pertanyaan 13 - 0.741, Pertanyaan 14 - 0.676 dan Pertanyaan 15 - 0.673. Hal ini menunjukkan bahwa siswa hanya ditanyakan 12 pertanyaan. Tabel 1 dan 2 disajikan untuk mendapatkan validitas tes untuk setiap butir soal:

Tabel 1 Hasil Uji Validitas Variabel Percaya Diri (X1)

No.	Butir soal	Nilai koefisien korelasi
1.	Percaya diri 1	0,393
2.	Percaya diri 2	0,548
3.	Percaya diri 3	0,269

4.	Percaya diri 4	0,532
5.	Percaya diri 5	0,444
6.	Percaya diri 6	0,509
7.	Percaya diri 7	0,479
8.	Percaya diri 8	0,344
9.	Percaya diri 9	0,026
10.	Percaya diri 10	0,184
11.	Percaya diri 11	0,203
12.	Percaya diri 12	0,471
13.	Percaya diri 13	0,379
14.	Percaya diri 14	0,308
15.	Percaya diri 15	0,382
16.	Percaya diri 16	0,755
17.	Percaya diri 17	0,648
18.	Percaya diri 18	0,666
19.	Percaya diri 19	0,323
20.	Percaya diri 20	0,261

Sumber: Perhitungan SPSS Angket Skala Percaya Diri

Tabel 2 Hasil Uji Validitas Variabel Kenyamanan dalam Gerak (X1)

No.	Butir soal	Nilai koefisien korelasi
1.	Kenyamanan Gerak 1	0,494
2.	Kenyamanan Gerak 2.	0,478
3.	Kenyamanan Gerak 3	0,337
4.	Kenyamanan Gerak 4	0,627.
5.	Kenyamanan Gerak 5	0,295
6.	Kenyamanan Gerak 6	0,539
7.	Kenyamanan Gerak 7	0,474
8.	Kenyamanan Gerak 8	0,516
9.	Kenyamanan Gerak 9	0,686
10.	Kenyamanan Gerak 10	0,760
11.	Kenyamanan Gerak 11	0,131
12.	Kenyamanan Gerak 12	0,760
13.	Kenyamanan Gerak 13	0,741
14.	Kenyamanan Gerak 14	0,676
15.	Kenyamanan Gerak 15	0,675

Sumber: Perhitungan SPSS Angket Skala kenyamanan gerak.

Dari tabel 3 diketahui bahwa kedua hasil uji reliabilitas tersebut diketahui bahwa kedua variabel penelitian yaitu variabel percaya diri (X1) diketahui uji reliabilitasnya sebesar 0.745 dengan jumlah 8 item angket, hasil uji reliabilitas variabel kenyamanan gerak (X2) sebesar 0.858 dengan jumlah 12 item. Sehingga bisa dikatakan bahwa kedua variabel yang telah melakukan perhitungan lebih besar dari nilai 0,6 maka termasuk *reliabel*.

Tabel 3 Hasil Uji Rehabilitas Variabel

Variable	Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
Percaya diri (X1)	0,745	8	Reliabel.
Kenyamanan gerak (X2),	0,858	12	Reliabel

Sumber: hasil output SPSS

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di SMP Muhammadiyah Jepara selama 2 minggu pada saat pelajaran Pendidikan Jasmani. Penelitian ini dilakukan 2 kali pertemuan dimana diminggu pertama melakukan pengambilan nilai renang dan minggu kedua pengambilan data kuisisioner. Setelah diadakan penelitian di sekolah SMP Muhammadiyah Jepara didapatkan hasil 20 kuisisioner dari 20 siswa kelas VII. Setelah didapatkan hasil, kemudian data diolah dengan SPSS. Pada penelitian yang telah dilakukan digunakan uji regresi linier ganda yang dibutuhkan guna mengetahui pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Tabel 4 Hasil Uji T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	73.333	1.563		46.908	.000		
PD	.100	.070	.274	1.428	.172	.985	1.016
KG	.056	.020	.522	2.718	.015	.985	1.016

Sumber: Lampiran perhitungan SPSS

Berdasarkan hasil dari tabel 4, diketahui bahwa nilai Sign. PD = 0,172, maka berarti: Sign > 0,05 dan nilai Sign. KG = 0,015, maka berarti : Sign < 0,05. Yang berarti bahwa percaya diri secara terpisah tidak berpengaruh terhadap hasil renang siswa dan kenyamanan gerak secara terpisah berpengaruh terhadap hasil renang siswa.

TABEL 5. Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	13.228	2	6.614	5.273	.017 ^b
Residual	21.322	17	1.254		
Total	34.550	19			

Sumber: Lampiran output SPSS

Berdasarkan dari perhitungan pada tabel 5, diketahui nilai Sign. = 0,017, maka berarti : Sign < 0,05. Berarti data tersebut terdapat hubungan antara percaya diri dan kenyamanan gerak terhadap hasil renang siswa. Sehingga H_0 diterima.

Tabel 6. Koefisien Determina

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,619 ^a	0,383	0,310	1,120

a. Predictors: (Constant), KG, PD.

b. Dependent Variable: HR.

Sumber: Lampiran perhitungan SPSS

Berdasarkan perhitungan dari table 6, diketahui nilai R. Square = 0,383 maka nilai R. Square: $0 < 0,383 < 1$. Dapat ditarik kesimpulan bahwa data tersebut terdapat pengaruh antara percaya diri dan kenyamanan gerak terhadap hasil renang siswa sebesar 0,383. Sehingga H_0 dapat diterima.

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Hasil penelitian mengenai hubungan percaya diri dan kenyamanan gerak dalam melakukan olahraga renang siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Jepara maka terdapat hubungan antara percaya diri dan kenyamanan gerak dalam melakukan olahraga renang siswa pada kelas VII di SMP Muhammadiyah Jepara. Hal ini dibuktikan dari hasil uji regresi linier ganda pada masing-masing variable bebas (percaya diri dan kenyamanan gerak) dan variable terikat (hasil renang siswa) sebesar 0,383.

B. SARAN

Saran dari hasil penelitian yang telah dilakukan, sebagai berikut:

1. Bagi guru memberikan semangat dan membangun kepercayaan diri kepada siswa agar siswa dalam melakukan aktifitas olahraga dapat melakukannya dengan baik.
2. Bagi siswa agar selalu memiliki keyakinan bahwa diri sendiri pasti mampu melakukan aktifitas olahraga yang disampaikan oleh guru jika sudah memiliki kepercayaan diri dan kenyamanan gerak dalam bidang olahraga apa saja.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar memaksimalkan penelitian dan memberikan motivasi terhadap siswa berkaitan dengan kepercayaan diri dan kenyamanan gerak dalam olahraga akan menghasilkan olahraga yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Khairiah, K., Wati, M., & Hartini, S. (2015). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas VIII MTsN Mulawarman Banjarmasin Pada Mata Pelajaran IPA. *Berkala Ilmiah Pendidikan Fisika*, 3(Khairiah, K., Wati, M., Hartini, S. (2015). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas VIII MTsN Mulawarman Banjarmasin Pada Mata Pelajaran IPA. *Berkala Ilmiah Pendidikan Fisika*, 3(3), 200. <https://doi.org/10.20527/bipf.v3i3.8123>), 200. <https://doi.org/10.20527/bipf.v3i3.812>
- Jiang, B., Luo, R., Mao, J., Xiao, T., & Jiang, Y. (2018). Acquisition of localization confidence for accurate object detection. Paper presented at the Proceedings of the European Conference on Computer Vision (ECCV).
- Khusniyah, F. (2019). Hubungan antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Renang Di Klub Renang Petrokimia Gresik (Krgp). Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Arifin, B. (2013). Pengembangan Gerak Dasar Renang Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.v1i1.1523>
- Armen, M., & Rahmadani, A. F. (2018). Kualitas Materi dan Aspek Isi Media Pembelajaran Renang Gaya Bebas Berbasis Macromedia Flash 8 Siswa Kelas VII SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 54–67.
- Arifin, B. (2013). Pengembangan Gerak Dasar Renang Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.v1i1.1523>
- Armen, M., & Rahmadani, A. F. (2018). Kualitas Materi dan Aspek Isi Media Pembelajaran Renang Gaya Bebas Berbasis Macromedia Flash 8 Siswa Kelas VII SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 54–67.