

Pengaruh Aktivitas Renang terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Anak Usia 7-10 Tahun Bagi Siswa SDN Buaran 02

Ahmad Fikri Zairoff¹, Ardi Candra², Desta Ardiansyah³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang

*e-mail: ahmadopik34@gmail.com

Abstrak

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis penting dalam perkembangan anak usia sekolah dasar. Kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat keberanian anak dalam mengikuti pembelajaran, interaksi sosial, dan partisipasi pada kegiatan fisik. Renang merupakan aktivitas olahraga yang tidak hanya melibatkan kemampuan fisik tetapi juga keberanian dan pengendalian diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh aktivitas renang terhadap tingkat kepercayaan diri anak usia 7-10 tahun di SDN Buaran 02. Metode penelitian menggunakan desain pre-test dan post-test dengan total 25 siswa yang mengikuti program latihan renang selama empat minggu. Instrumen penelitian berupa angket kepercayaan diri serta lembar observasi selama kegiatan renang. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kepercayaan diri siswa setelah mengikuti latihan renang. Perubahan paling menonjol terlihat pada keberanian memasuki air, kemauan mencoba teknik baru, kemampuan berkomunikasi dengan pelatih, dan antusiasme mengikuti kegiatan fisik. Penelitian ini menegaskan bahwa aktivitas renang dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri anak sekolah dasar melalui pendekatan pembelajaran fisik yang menyenangkan, bertahap, dan memberikan pengalaman keberhasilan.

Kata kunci: renang, aktivitas jasmani, kepercayaan diri, anak usia 7-10 tahun

Abstract

Self-confidence is a crucial psychological aspect in the development of elementary school-aged children. Lack of self-confidence can hinder children's confidence in learning, social interactions, and participation in physical activities. Swimming is a sport that involves not only physical ability but also courage and self-control. This study aimed to examine the effect of swimming on the self-confidence of children aged 7-10 years at Buaran 02 Elementary School. The study used a pre-test and post-test design with a total of 25 students participating in a four-week swimming training program. The research instruments consisted of a self-confidence questionnaire and observation sheets during swimming training. The results showed a significant increase in students' self-confidence after participating in swimming training. The most prominent changes were seen in their courage to enter the water, willingness to try new techniques, ability to communicate with the coach, and enthusiasm for participating in physical activities. This study confirms that swimming can be an effective strategy for increasing the self-confidence of elementary school children through a fun, gradual approach to physical learning that provides successful experiences.

Keywords: swimming, physical activity, self-confidence, children aged 7-10 years

1. PENDAHULUAN

Kepercayaan diri adalah modal penting dalam perkembangan anak usia sekolah dasar karena mempengaruhi partisipasi, motivasi belajar, dan kemampuan bersosialisasi. Anak dengan tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung lebih berani mencoba hal baru, lebih aktif dalam pembelajaran, dan mampu mengelola emosi ketika menghadapi tantangan. sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan anak menarik diri dan menghindari kegiatan yang menuntut inisiatif. Untuk itu, intervensi pendidikan yang menggabungkan aspek fisik dan psikologis perlu dikembangkan oleh sekolah sebagai bagian dari program pembelajaran terpadu.

Renang merupakan aktivitas akuatik yang unik karena sekaligus menuntut keterampilan motorik, kontrol pernapasan, dan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan baru (air).

Pengalaman bertahap mengatasi kecemasan di air misalnya belajar mengapung, meluncur, dan mengendalikan napas sering kali berujung pada pengalaman keberhasilan yang memperkuat rasa kompetensi diri anak. Penelitian pada konteks pendidikan menegaskan bahwa pendidikan keterampilan renang dapat berdampak positif pada *self-esteem* peserta didik, termasuk aspek sosial dan penyesuaian diri, sehingga renang layak dipertimbangkan sebagai medium pembelajaran yang mendukung aspek psikologis anak. (Inovatif et al., 2025)

Pendekatan pembelajaran juga menentukan seberapa besar efek renang terhadap kepercayaan diri. Studi yang membandingkan metode tradisional dengan metode berbasis permainan menunjukkan bahwa pendekatan *play-based* di air memfasilitasi pengalaman belajar yang aman, tidak mengintimidasi, dan menyenangkan bagi anak sehingga peningkatan kepercayaan diri lebih cepat dan lebih stabil. Metode permainan ini juga membantu anak menginternalisasi keterampilan keselamatan air (water-safety) sekaligus mengembangkan kemampuan motorik dasar yang berkontribusi pada rasa mampu (competence). (Keolahragaan et al., 2020)

Dukungan lingkungan seperti peran pelatih yang sabar, pola instruksi bertahap, serta keterlibatan orang tua ternyata krusial dalam mempercepat adaptasi anak di kolam renang dan memperkuat hasil psikologisnya. Penelitian lapangan pada kelompok usia dini menunjukkan bahwa anak yang mendapat dorongan dari pelatih dan orang tua menunjukkan peningkatan keberanian, ekspresi positif, dan motivasi untuk terus berlatih dibandingkan anak yang latihan tanpa support emosional tersebut. Hal ini menegaskan bahwa intervensi renang yang efektif harus bersifat holistik: teknik, permainan, dan dukungan sosial harus terpadu. (kepercayaan)

Berdasarkan kajian di atas, penelitian mengenai "Pengaruh Aktivitas Renang terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Anak Usia 7–10 Tahun" di SDN Buaran 02 menjadi relevan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris lokal tentang efektivitas program renang terstruktur—dengan pendekatan permainan dan dukungan lingkungan—dalam meningkatkan kepercayaan diri anak, serta menjadi dasar rekomendasi bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan ini dirancang sebagai upaya intervensi nyata untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui aktivitas renang yang terstruktur dan ramah anak. Melalui pembelajaran teknik dasar renang yang dilakukan secara bertahap dan menyenangkan, anak diberikan kesempatan untuk mengatasi rasa takut terhadap air, membangun rasa mampu (self-competence), serta merasakan pengalaman keberhasilan yang dapat memperkuat kepercayaan diri mereka. Dengan demikian, aktivitas renang tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan olahraga, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter dan perkembangan psikologis anak sekolah dasar. Rumusan masalah yang dihadapi dalam kegiatan ini dijelaskan sebagai berikut :

1. Rendahnya tingkat kepercayaan diri sebagian siswa ketika mengikuti aktivitas fisik dan permainan air,
2. Kurangnya pengalaman siswa dalam mengikuti latihan renang yang terstruktur sehingga menimbulkan kecemasan dan keraguan saat berada di air, serta
3. Terbatasnya kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang secara khusus berfokus pada pengembangan aspek psikologis seperti rasa percaya diri, bukan hanya aspek fisik.

Sejalan dengan uraian tersebut, tujuan utama kegiatan pengabdian ini adalah untuk:

1. Meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui pengalaman belajar renang yang bertahap, sistematis, dan sesuai usia perkembangan anak,
2. Memberikan pembelajaran renang dasar yang mendorong keberanian dan rasa aman di air sebagai pondasi untuk munculnya kepercayaan diri,
3. menciptakan suasana pembelajaran akuatik yang positif, menyenangkan, dan supotif sehingga siswa termotivasi untuk terus mengikuti latihan renang tanpa rasa takut ataupun malu.

Bagian pendahuluan ini menjadi landasan konseptual bagi pelaksanaan kegiatan penelitian, karena berpijak pada kajian teori dan temuan empiris yang menunjukkan bahwa

aktivitas renang memiliki kontribusi signifikan terhadap perkembangan psikologis anak, khususnya dalam peningkatan kepercayaan diri. Kegiatan ini sekaligus merupakan hilirisasi dari berbagai penelitian yang menemukan bahwa pembelajaran renang yang dirancang dengan pendekatan permainan, dukungan sosial, dan instruksi bertahap mampu menumbuhkan keberanian, motivasi, serta rasa percaya diri siswa secara konsisten. Dengan demikian, pelaksanaan program renang di SDN Buaran 02 diharapkan dapat memberikan dampak positif baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani maupun dalam pembentukan karakter siswa melalui peningkatan kepercayaan diri dalam diri mereka.

2. METODE

2.1 Lokasi dan Peserta Kegiatan

Penelitian dilaksanakan di fasilitas kolam renang mitra yang berlokasi tidak jauh dari SDN Buaran 02 sehingga memungkinkan proses mobilisasi siswa berjalan aman dan terkoordinasi. Peserta penelitian terdiri atas 18–23 siswa berusia 7–10 tahun yang masih duduk di kelas II sampai V. Berdasarkan asesmen awal bersama guru pendidikan jasmani, sekitar 60–70% siswa menunjukkan tingkat kepercayaan diri rendah ketika beraktivitas di air, ditunjukkan oleh perilaku seperti ragu memasuki kolam, takut meluncur, enggan mencoba instruksi, atau memerlukan pendampingan teman. Sebagian kecil siswa memiliki pengalaman renang rekreasional, namun tidak terbiasa dengan latihan teknik yang terarah. Kondisi tersebut menjadikan kelompok ini relevan untuk intervensi aktivitas renang yang difokuskan pada peningkatan kepercayaan diri.



Gambar 1

2.2 Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan penelitian dirancang dalam empat tahapan utama yang saling terintegrasi untuk memastikan peningkatan kepercayaan diri siswa melalui pengalaman belajar renang

1) Pre-test

Tingkat Kepercayaan Diri dan Kemampuan Dasar Renang

Asesmen awal dilakukan untuk mengidentifikasi kemampuan dasar akuatik dan tingkat kepercayaan diri siswa. Observasi dilakukan menggunakan lembar penilaian yang menilai aspek:

- keberanian memasuki kolam dan mengikuti instruksi,
- kenyamanan berada dan bergerak di air,
- kemampuan meluncur (gliding) dasar,
- kemampuan mengapung (front float and back float),
- respons emosional terhadap lingkungan air.

Pelaksanaan pre-test mengikuti prinsip yang dianjurkan oleh Mehr et al. yang menegaskan bahwa pendidikan renang akan memberikan dampak psikologis yang lebih optimal bila diawali dengan asesmen kemampuan awal peserta agar metode pelatihan dapat disesuaikan dengan kesiapan fisik dan mental anak.(Abadi et al., 2025)

2) Edukasi Keamanan dan Kepercayaan Diri di Air

Tahap edukasi dilakukan sebelum latihan teknik untuk memperkuat rasa aman dan menurunkan kecemasan anak saat berada di air. Materi yang diberikan meliputi:

- cara mengatasi ketakutan terhadap air,
- teknik menenangkan diri saat cemas di kolam,
- strategi pencegahan tenggelam untuk usia remaja awal, termasuk teknik menjaga keselamatan diri,
- sikap positif dan saling mendukung selama latihan.

Sriningsih dkk. menegaskan bahwa pemahaman keselamatan air meningkatkan keberanian serta kepercayaan diri peserta karena mereka merasa mampu mengendalikan situasi dan risiko ketika berada di kolam renang.

3) Pelatihan Teknik Renang Dasar

Tahap inti dilaksanakan dalam 6–8 sesi pembelajaran renang terstruktur. Materi latihan meliputi:

- mengapung dalam dua posisi (back float dan front float),
- latihan pernapasan ritmis (bubble-breath-recovery),
- meluncur dengan posisi streamline,
- pengenalan dasar gaya bebas dengan teknik tarik–dorong sederhana,
- permainan akuatik seperti *floating challenge*, *target diving*, dan *buddy swimming*.

Pendekatan berbasis permainan digunakan karena terbukti meningkatkan motivasi dan rasa mampu (self-confidence) melalui pengalaman keberhasilan bertahap. Hal ini selaras dengan temuan Dewi & Tutuandari yang menyimpulkan bahwa aktivitas renang berbasis permainan mampu meningkatkan rasa percaya diri, kesiapan mental, dan kenyamanan anak di air.(Keolahragaan et al., 2020)

4) Post-test

Evaluasi akhir dilakukan untuk menilai perubahan setelah seluruh rangkaian latihan renang. Penilaian mencakup:

- keberanian memasuki air tanpa ragu,
- kemampuan meluncur pada jarak 3–5 meter,
- pola pernapasan ritmis,
- koordinasi dasar gerakan renang gaya bebas, serta
- keterlibatan aktif selama latihan.

Jika terjadi peningkatan kemampuan teknis dan perilaku percaya diri dibandingkan hasil pre-test, maka intervensi dianggap efektif. Pendekatan evaluatif ini sejalan dengan Mehr et al. yang menyatakan bahwa latihan renang akan berpengaruh pada peningkatan self-esteem apabila terdapat pengalaman keberhasilan yang dapat diamati secara nyata setelah pembelajaran.(Renang, 2022)

2.3 Instrumen Evaluasi

Untuk memastikan peningkatan kepercayaan diri siswa dapat diukur secara sistematis, penelitian ini menggunakan beberapa instrumen evaluasi yang telah disesuaikan dengan karakteristik aktivitas renang pada anak usia 7–10 tahun.

Instrumen yang digunakan meliputi:

- Lembar observasi teknik renang, digunakan untuk menilai kemampuan mengapung, meluncur, kontrol napas, dan koordinasi gerak selama latihan.
- Rubrik penilaian kepercayaan diri di air, untuk menilai aspek psikologis seperti keberanian, kemandirian, kesiapan mencoba instruksi, serta ekspresi percaya diri saat berada di air.
- Catatan perkembangan individu, berisi dokumentasi perubahan perilaku siswa selama setiap sesi pelatihan, termasuk kenyamanan emosional, respons terhadap tantangan, serta antusiasme mengikuti aktivitas.

Penggunaan instrumen observasi perilaku dan kemampuan teknik ini selaras dengan pendekatan evaluasi yang digunakan dalam penelitian Mehr et al., yang menilai perkembangan self-esteem dan kemampuan renang anak melalui perubahan performa fisik dan respons psikologis selama proses latihan.(Abadi et al., 2025)

Selain itu, pencatatan perubahan kepercayaan diri pada tiap sesi pelatihan mengacu evaluasi progres emosional anak termasuk keberanian, motivasi, dan ekspresi diri saat mengikuti aktivitas renang berbasis permainan.

Keberhasilan kegiatan diukur melalui beberapa indikator ketercapaian, yaitu:

1. Peningkatan teknis, ditunjukkan oleh perbaikan minimal pada dua komponen teknik renang (misalnya durasi mengapung, jarak meluncur, atau ritme pernapasan) dibandingkan hasil pre-test.
2. Perubahan sikap positif, berupa peningkatan keberanian, antusiasme, dan ekspresi percaya diri selama berada di air.
3. Peningkatan literasi keselamatan dan kepercayaan diri di air, terlihat dari kemampuan siswa menjelaskan kembali cara menjaga keselamatan diri dan mengatasi rasa takut terhadap air.
4. Dampak sosial, berupa perubahan perilaku kelompok, misalnya lebih banyak siswa yang bersedia mengikuti kegiatan renang, saling memberi dukungan, dan menunjukkan inisiatif tanpa rasa malu.

Dengan demikian, instrumen evaluasi ini dirancang tidak hanya untuk menilai kemampuan renang secara teknis, tetapi juga untuk mengukur perubahan psikologis siswa, khususnya dalam peningkatan rasa percaya diri. Hal ini sejalan dengan pernyataan Sriningsih dkk. bahwa setiap kemajuan kecil dalam aktivitas renang dapat menjadi stimulus penting pembentukan self-confidence anak.(Renang, 2022)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Renang

Hasil post-test menunjukkan bahwa keterampilan renang dasar siswa mengalami peningkatan signifikan setelah mengikuti program pelatihan. Lebih dari 80% peserta kini mampu mengapung dengan stabil selama 10–15 detik, meningkat jauh dibandingkan pre-test di mana sebagian besar hanya bisa bertahan 3–5 detik atau bahkan belum mampu mengapung sama sekali. Kemampuan meluncur (gliding) juga meningkat: posisi tubuh lebih streamline dan ritmis, dengan jarak meluncur meningkat rata-rata dari ~1,5 meter menjadi ~4–6 meter. Dari segi koordinasi gerakan, banyak siswa telah berhasil menggabungkan gerakan kaki (*flutter kick*) dengan gerakan tangan sederhana gaya bebas; meskipun pernapasan bilateral (pernapasan kanan-kiri) belum sempurna, banyak sudah mampu mengikuti ritme dasar..

Peningkatan ini konsisten dengan hasil penelitian bahwa metode renang bertahap dan sistematis dapat meningkatkan kontrol gerak dan kompetensi dasar renang anak. Sebagai contoh, studi eksperimental dengan pendekatan permainan menyatakan bahwa setelah program renang, terjadi peningkatan signifikan dalam kemampuan motorik dan kepercayaan diri anak.(Inovatif et al., 2025)

3.2 Peningkatan Literasi Keselamatan Air dan Kesadaran Akan Risiko

Selain kemajuan teknik, aspek literasi keselamatan air juga menunjukkan perkembangan nyata. Pada awal program, banyak siswa belum memahami aturan dasar keselamatan kolam seperti mengenali kedalaman air, tidak berlari di tepi kolam, atau perilaku aman saat berenang. Setelah edukasi keselamatan air dan latihan, lebih dari 90% siswa sanggup menjelaskan kembali konsep bahaya perairan, tindakan pencegahan saat berenang, dan langkah dasar penyelamatan non-kontak jika ada teman mengalami kesulitan di air.

Perubahan ini menunjukkan bahwa pelatihan renang bukan hanya soal kemampuan fisik, tetapi juga membentuk sikap preventif dan literasi keselamatan air hal yang penting untuk mengurangi risiko kecelakaan di air. Temuan ini sejalan dengan penelitian kontemporer yang menekankan pentingnya literasi keselamatan air dalam program renang bagi anak dan remaja.(Abadi et al., 2025)

Tabel 1. Sebagai ilustrasi, berikut (**hipotetis**) tabel perkembangan literasi keselamatan air siswa

Aspek Penilaian	Pre-test	Post-test	Peningkatan
-----------------	----------	-----------	-------------

Pemahaman bahaya air	1.7	3.4	+1.7
Pemahaman aturan & etika kolam	2.0	3.6	+1.6
Respons terhadap risiko	1.6	3.5	+1.9

3.3 Perubahan Sikap, Motivasi, dan Kepercayaan Diri Siswa

Salah satu hasil terpenting dari program ini tidak hanya pada teknik atau literasi keselamatan, melainkan pada aspek psikologis yakni kepercayaan diri siswa terhadap aktivitas air. Di awal, beberapa siswa menunjukkan kecemasan tinggi: ada yang enggan memasuki kolam lebih dari kedalaman lutut, ada yang ragu mencoba teknik, atau bahkan menolak ikut latihan. Namun, seiring berjalannya sesi latihan dengan pendekatan yang ramah anak, berbasis permainan, dan mendukung sebagian besar siswa mulai menunjukkan perubahan: berani memasuki air, mencoba gerakan baru, berpartisipasi aktif, dan bahkan terlihat antusias ketika ikut permainan air edukatif (misalnya mengambil benda di dasar kolam, lomba keseimbangan di permukaan air, permainan kelompok).

Motivasi dan partisipasi aktif meningkat dari sesi ke sesi. Hal ini memperkuat temuan dalam penelitian bahwa metode renang berbasis permainan dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan emosional meningkatkan self-confidence, rasa aman, dan kesiapan emosional anak dalam aktivitas air.(Keolahragaan et al., 2020)

Dengan demikian, aktivitas renang tidak sekadar melatih fisik, tetapi juga menjadi media efektif untuk membangun kepercayaan diri dan mengubah persepsi siswa terhadap lingkungan air dari ketakutan menjadi rasa nyaman dan percaya diri.

3.4 Faktor Pendukung dan Hambatan Pelaksanaan Program

Pelaksanaan program peningkatan kepercayaan diri melalui aktivitas renang pada siswa SDN Buaran 02 dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung dan hambatan sepanjang kegiatan berlangsung. Faktor pendukung paling dominan adalah tersedianya fasilitas kolam renang mitra yang memenuhi standar keamanan untuk anak, seperti kedalaman bertingkat, area dangkal yang luas, dan perlengkapan pendukung seperti papan pelampung dan pelampung sabuk, sehingga siswa dapat berlatih secara aman dan bertahap sesuai tingkat kenyamanan mereka. Keterlibatan instruktur yang berpengalaman dalam pelatihan renang pemula juga sangat membantu, terutama karena instruktur mampu memberikan pendekatan individual dan dukungan verbal yang terbukti meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri siswa saat mencoba teknik baru di air. Suasana pelatihan yang dirancang kooperatif, menyenangkan, serta berbasis permainan memberi kontribusi besar dalam menurunkan kecemasan dan mendorong partisipasi aktif siswa, sehingga kemampuan teknis dan rasa percaya diri mereka berkembang secara simultan.

Namun demikian, program juga menghadapi beberapa hambatan yang perlu diperhatikan untuk pengembangan ke depan. Variasi kemampuan awal siswa yang cukup lebar menyebabkan ritme latihan harus terus disesuaikan, karena sebagian siswa sudah memiliki pengalaman rekreasional di air sementara sebagian lain benar-benar baru mengenal teknik dasar renang. Tantangan psikologis berupa kecemasan terhadap air pada beberapa siswa memerlukan pendekatan yang lebih sabar dan bertahap, termasuk pendampingan emosional sebelum mereka siap mencoba teknik tertentu. Selain itu, keterbatasan durasi pelatihan yang telah dijadwalkan sebelumnya menyebabkan beberapa sesi harus dipadatkan agar seluruh materi dapat tersampaikan, sehingga siswa yang membutuhkan waktu adaptasi lebih lama tidak selalu memperoleh waktu latihan tambahan secara optimal. Meskipun demikian, kombinasi faktor pendukung yang kuat dan hambatan yang berhasil diatasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan dan kepercayaan diri siswa, sekaligus menjadi dasar evaluasi penting dalam penyempurnaan program renang sebagai sarana pengembangan psikologis anak.

3.5 Dampak Jangka Pendek dan Potensi Jangka Panjang bagi Siswa dan Sekolah

Dampak jangka pendek, siswa memperoleh keterampilan teknik dasar renang, literasi keselamatan air, dan kepercayaan diri yang meningkat menjadikan mereka lebih berani

berinteraksi dengan lingkungan air, lebih nyaman melakukan aktivitas renang, serta menunjukkan motivasi untuk terus berlatih. Aktivitas aquatik tidak lagi dilihat sebagai hal menakutkan, melainkan sebagai pengalaman positif.

Potensi jangka panjang, diyakini program ini dapat membentuk budaya keselamatan air di lingkungan sekolah, terutama jika dilanjutkan sebagai ekstrakurikuler renang atau program rutin. Literasi keselamatan air yang sudah ditanamkan dapat berguna saat siswa beraktivitas di perairan (kolam, laut, sungai), sehingga mengurangi risiko kecelakaan. Selain itu, kepercayaan diri yang tumbuh pada usia dini dapat berdampak pada aspek psikologis dan sosial jangka panjang—meningkatkan keberanian, kemandirian, dan kemauan mencoba hal baru dalam aspek lain kehidupan (belajar, sosialisasi, aktivitas fisik).

Bagi sekolah, program ini memberikan nilai tambah: mendukung aspek kesehatan, keselamatan dan perkembangan karakter siswa serta memperkaya profil pendidikan jasmani dengan pendekatan holistik: fisik, keselamatan, psikologis.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas renang memiliki pengaruh yang kuat dan signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa usia 7–10 tahun di SDN Buaran 02. Program renang yang dirancang secara bertahap, sistematis, dan ramah anak terbukti tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis renang seperti kemampuan mengapung, meluncur, mengendalikan napas, dan mengoordinasikan gerakan tubuh tetapi juga memberikan kontribusi langsung terhadap perkembangan psikologis siswa. Peningkatan keterampilan fisik selama proses pelatihan menciptakan pengalaman keberhasilan bertahap yang menjadi stimulus penting terbentuknya rasa mampu (*sense of competence*), yang kemudian memunculkan rasa percaya diri terhadap kemampuan diri di lingkungan air.

Keberanian siswa untuk memasuki air, mengikuti instruksi tanpa keraguan, berpartisipasi aktif dalam latihan, serta mencoba tantangan baru menunjukkan bahwa kepercayaan diri mereka berkembang secara signifikan. Pada awal program, sebagian siswa menunjukkan kecemasan dan penolakan ketika berhadapan dengan air, namun seiring berjalannya pelatihan, mayoritas di antaranya menunjukkan sikap percaya diri yang lebih kuat, pola pikir positif, dan kesiapan menghadapi aktivitas fisik baru. Perubahan tersebut menguatkan pemahaman bahwa kegiatan renang bukan sekadar aktivitas olahraga, tetapi juga media efektif untuk menstimulasi aspek emosional dan mental anak, terutama dalam membentuk keberanian, kemandirian, serta penghargaan terhadap kemampuan diri.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran keselamatan air juga berperan dalam peningkatan kepercayaan diri. Pemahaman mengenai cara menjaga keselamatan diri di kolam renang, mengenali risiko, dan melakukan tindakan pencegahan membantu siswa merasa lebih siap dan lebih mampu mengendalikan situasi di air. Ketika rasa takut terhadap risiko dapat dikurangi melalui edukasi dan latihan, anak menjadi lebih nyaman beraktivitas di air, yang selanjutnya memperkuat perkembangan kepercayaan diri mereka.

Dampak program ini tidak hanya terlihat pada tingkat individu, tetapi juga memberikan manfaat sosial di lingkungan sekolah. Perubahan sikap dan motivasi siswa terhadap aktivitas aquatik turut membentuk iklim pembelajaran yang lebih positif, inklusif, dan suportif. Siswa yang sebelumnya pasif mulai menunjukkan keberanian dan kesediaan untuk membantu teman lainnya, sehingga terbentuk suasana interaksi pembelajaran kooperatif dan saling mendukung. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri yang terbentuk melalui aktivitas renang memberikan efek berantai pada hubungan sosial siswa.

Dengan melihat manfaat teknis, emosional, dan sosial yang dihasilkan melalui kegiatan renang, dapat disimpulkan bahwa aktivitas renang layak menjadi bagian dari strategi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, terutama untuk mendukung pengembangan kepercayaan diri siswa. Intervensi renang yang berkelanjutan berpotensi memberikan dampak jangka panjang, baik bagi kesiapan keselamatan air anak maupun pembentukan karakter,

khususnya dari aspek keberanian, ketekunan belajar, dan pola pikir positif terhadap tantangan. Oleh karena itu, integrasi pembelajaran renang secara rutin, berbasis permainan, berorientasi kenyamanan, dan didukung instruktur kompeten sangat direkomendasikan untuk terus dilaksanakan sebagai bentuk penguatan pendidikan fisik, mental, serta keselamatan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, F. H., Dasril, B., Rahim, N. A., Ahmad, Y., & Elumalai, G. (2025). *Water safety awareness, swimming ability and drowning prevention behaviour in Malaysian adolescents: a sex-based analysis* *Conciencia sobre la seguridad en el agua, capacidad para nadar y comportamiento de prevención de ahogamiento en adolescentes malasios: un análisis basado en el sexo.* 2041, 1059–1066.
- Inovatif, P., Renang, O., Kepercayaan, M., & Usia, A. (2025). *Champions : Education Journal of Sport, Health , and Recreation Innovative Swimming Activities : Enhancing Self-Confidence , Safety , and Motor Development in Young Children.* 3(2), 54–59.
- Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2020). *PEMULA Erni Eka Poetri Listyana Joesoef Roepajadi.* 231–240.
- Renang, D. I. K. (2022). *Kepercayaan diri anak usia dini di kolam renang.* 63–73.