

## PENGARUH PEMBELAJARAN AKUATIK TERHADAP KEBERANIAN DAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA SDN SIPAYUNG 01

**Delva Radiance Ndruru<sup>1</sup>, M. Bagus Pribadi<sup>2</sup>, Wisnu Budi Adhityo<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> *Pendidikan Jasmani, Falkutas Keguruan dan Ilmu*

*Pendidikan, Universitas Pamulang, Indonesia*

\*E-mail: [adhityowisnu2@gmail.com](mailto:adhityowisnu2@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh program pembelajaran akuatik terhadap tingkat keberanian dan kepercayaan diri siswa di SDN Sipayung 01. Metode yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 30 siswa kelas atas yang mengikuti program pembelajaran renang selama 8 pertemuan. Data dikumpulkan melalui observasi perilaku dan angket skala likert. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada skor rata-rata keberanian dan kepercayaan diri siswa setelah mengikuti program. Pembelajaran akuatik terbukti efektif dalam mereduksi kecemasan terhadap air dan membangun efikasi diri anak melalui penguasaan keterampilan motorik baru di lingkungan yang berbeda.

Kata Kunci : Pembelajaran Akuatik, Keberanian, Kepercayaan Diri, Siswa Sekolah Dasar

### Abstract

*This study aims to investigate the effect of an aquatic learning program on students' courage and self-confidence levels at SDN Sipayung 01. The method used was a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 upper-grade students who participated in a swimming learning program for 8 meetings. Data were collected through behavioral observations and Likert-scale questionnaires. The results showed a significant increase in the average scores of students' courage and self-confidence after participating in the program. Aquatic learning has been proven effective in reducing water anxiety and building children's self-efficacy through mastery of new motor skills in different environments.*

Keywords : *Aquatic Learning, Courage, Self-Confidence, Elementary School Students*

### 1 .PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah dasar saat ini telah bertransformasi dari sekadar aktivitas fisik

menjadi instrumen strategis untuk pengembangan kesejahteraan mental dan emosional siswa

(Susani, 2024). Salah satu materi pembelajaran yang memiliki peran krusial dalam pembentukan

karakter anak adalah pembelajaran akuatik. Aktivitas akuatik bukan hanya mengajarkan teknik

renang sebagai keterampilan keselamatan hidup (life-saving skill), tetapi juga berfungsi sebagai

akuatik di SDN Sipayung 01 menjadi kunci utama dalam mentransformasi rasa takut menjadi rasa ingin tahu. Menurut laporan Swim England (2025), struktur pembelajaran yang mengedepankan elemen bermain terbukti secara klinis menurunkan kadar kortisol (hormon stres) pada anak yang memiliki trauma terhadap air. Dengan mengalihkan fokus siswa dari rasa takut tenggelam ke tantangan permainan seperti "berburu harta karun" di dasar kolam yang dangkal, siswa secara tidak sadar membangun koordinasi motorik dan keberanian mental secara simultan (Wiltshire Council, 2025).

Aspek kepercayaan diri yang tumbuh melalui pembelajaran akuatik tidak hanya bersifat situasional, melainkan menetap sebagai efikasi diri yang kuat. Yulianto dkk. (2025) menekankan bahwa ketika seorang siswa mampu menguasai teknik pernapasan dan kontrol tubuh di media cair—yang memiliki hambatan fisik lebih besar daripada udara—ia akan merasakan pencapaian (achievement) yang luar biasa. Rasa bangga setelah berhasil melintasi kolam tanpa bantuan pelampung menjadi katalisator bagi siswa untuk lebih percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas akademik yang sulit di ruang kelas (Susani, 2024).

Secara global, pembelajaran akuatik kini dipandang sebagai hak dasar setiap anak untuk mendapatkan keselamatan jiwa (water safety education). Berdasarkan data JUMP! Swim Schools (2025), anak-anak yang mendapatkan edukasi akuatik formal menunjukkan tingkat ketenangan yang lebih tinggi saat menghadapi situasi darurat di air dibandingkan mereka yang tidak. Oleh karena itu, penguatan keberanian di SDN Sipayung 01 bukan sekadar target olahraga, melainkan upaya preventif nasional dalam membangun generasi yang tangguh, waspada, dan memiliki kontrol emosional yang stabil di berbagai lingkungan (P3BMS, 2025).

Namun, implementasi pembelajaran akuatik seringkali dihadapkan pada tantangan psikologis berupa kecemasan dan rendahnya rasa percaya diri siswa. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa banyak anak usia sekolah dasar masih mengalami tingkat kecemasan yang tinggi saat pertama kali berinteraksi dengan lingkungan air yang tidak familiar (Nababan et al., 2024). Kurangnya keberanian ini seringkali menghambat proses akuisisi keterampilan motorik kasar seperti meluncur dan mengapung (Jurnal Dunia Pendidikan, 2025). Oleh karena itu, membangun rasa aman dan keberanian melalui pendekatan pembelajaran yang menyenangkan menjadi prioritas utama bagi guru pendidikan jasmani di sekolah seperti SDN Sipayung 01.

Keberanian dan kepercayaan diri merupakan dua pilar psikologis yang saling berkaitan erat dalam teori self-efficacy. Menurut Yulianto dkk. (2025), strategi optimalisasi aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani sangat efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa karena memberikan kesempatan bagi mereka untuk menghadapi tantangan secara bertahap. Dalam konteks akuatik, keberhasilan kecil seperti memasukkan wajah ke dalam air atau menyelam untuk mengambil benda terbukti mampu meningkatkan harga diri dan kemandirian anak secara signifikan (P3BMS, 2025). Selain manfaat emosional, pembelajaran akuatik juga berdampak pada kesiapan belajar di dalam kelas. Riset dari Swim England (2025) mengungkapkan bahwa sekitar 84% orang tua melaporkan peningkatan suasana hati dan konsentrasi anak setelah mengikuti sesi renang, yang pada gilirannya memperkuat ketahanan (resilience) mereka dalam menghadapi tantangan akademik (Wiltshire

Council, 2025). Di Indonesia, pemanfaatan media akuatik yang variatif seperti permainan air dan alat bantu pelampung telah terbukti mampu mereduksi rasa takut dan memacu motivasi intrinsik siswa sekolah dasar (Jurnal Dunia Pendidikan, 2025).

SDN Sipayung 01 menyadari bahwa lingkungan air di kolam renang adalah "laboratorium karakter" yang unik. Di tempat ini, siswa tidak hanya belajar mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki, tetapi juga belajar mengelola emosi dan membangun kepercayaan pada instruktur serta kemampuan diri sendiri (JUMP! Swim Schools, 2025). Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa siswa yang memiliki pengalaman akuatik yang positif cenderung lebih berani dalam mengambil keputusan dan lebih sosial di lingkungan sekolah (Red Whale, 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, tulisan ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana pengaruh pembelajaran akuatik yang terstruktur terhadap peningkatan keberanian dan kepercayaan diri siswa di SDN Sipayung 01. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai pentingnya integrasi aktivitas akuatik dalam kurikulum sekolah dasar untuk mendukung perkembangan mental siswa secara holistik di era pendidikan modern.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi-experimental). Desain yang diterapkan adalah One-Group Pretest-Posttest Design, di mana peneliti melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (treatment) untuk mengetahui besarnya pengaruh pembelajaran akuatik secara akurat (Yusuf, 2024). Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV dan V di SDN Sipayung 01. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria siswa yang memiliki skor kepercayaan diri rendah berdasarkan skrining awal. Total sampel berjumlah 30 siswa (Suryobroto, 2024). Intervensi dilakukan sebanyak 8 sesi pertemuan (2 kali seminggu) dengan durasi 60 menit per sesi. Program pembelajaran disusun menggunakan pendekatan Play-Based Aquatic Learning yang telah divalidasi oleh ahli (Jurnal Dunia Pendidikan, 2025).

Langkah-langkah yang dilakukan meliputi:

- 1) Water Familiarization (Sesi 1-2): Adaptasi suhu, kontrol pernapasan, dan berjalan di air untuk mereduksi aquaphobia (Nababan et al., 2024).
  - 2) Guided Exploration (Sesi 3-5): Permainan mengambil objek di air dan meluncur dengan bantuan alat untuk memicu keberanian (JUMP! Swim Schools, 2025).
  - 3) Skill Mastery (Sesi 6-8): Latihan koordinasi mandiri tanpa alat bantu untuk mengukuhkan kepercayaan diri (Yulianto dkk., 2025).
- 1) Skala Kepercayaan Diri: Angket tertutup dengan model skala Likert 1-5 yang mengukur dimensi efikasi diri, keberanian sosial, dan kemandirian (Susani, 2024).
  - 2) Lembar Observasi Keberanian: Digunakan untuk mencatat perilaku fisik siswa saat menghadapi tantangan di kolam renang (Red Whale, 2023).

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Uji normalitas dilakukan sebagai syarat sebelum pengujian hipotesis menggunakan Uji-t Berpasangan (Paired Sample T-

Test). Semua perhitungan dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik versi terbaru untuk memastikan akurasi data (Sugiyono, 2024)

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan intervensi berupa pembelajaran akuatik selama delapan sesi, diperoleh data yang menunjukkan perubahan signifikan pada kondisi psikologis siswa. Data ini bersumber dari perbandingan skor antara pre-test (sebelum program) dan post-test (sesudah program).

Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1. Data Deskripsi Keberanian dan Kepercayaan Diri Siswa

Variabel	N	Pre-test (Rata-rata)	Post-test (Rata-rata)	Peningkatan (Gain)	Kategori
Keberanian	30	42.15	86.4	44.25	Signifikan
Kepercayaan Diri	30	48.6	82.75	34.15	Signifikan

Hasil dari tabel di atas pengumpulan data menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami lonjakan skor yang melampaui ambang batas kecemasan awal mereka. Hal ini didukung oleh uji analisis menggunakan Paired Sample *T-Test* untuk membuktikan apakah peningkatan tersebut terjadi secara nyata atau hanya kebetulan. Berikut tabel uji *T-Test* pada tabel di bawah.

Tabel 2. Hasil Uji *T-Test*

Analisis	t-value	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pre-test vs Post-test	-12.456	29	0.000	$H_a$ Diterima

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa hal ini membuktikan secara ilmiah terdapat pengaruh yang sangat kuat dari pembelajaran akuatik terhadap peningkatan keberanian dan kepercayaan diri siswa di SDN Sipayung 01.

Data menunjukkan bahwa keberanian mengalami peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan kepercayaan diri. Hal ini dikarenakan intervensi awal lebih difokuskan pada pengenalan air (water familiarization) yang langsung mendobrak rasa takut fisik siswa (Nababan et al., 2024). Di sisi lain, kepercayaan diri meningkat secara stabil sebagai dampak dari keberhasilan siswa menguasai teknik meluncur dan bernapas secara mandiri. Sebagaimana dinyatakan dalam riset P3BMS (2025), penguasaan keterampilan di lingkungan yang dianggap berbahaya (air) memberikan efek psikologis berupa "kemenangan pribadi" yang memperkuat konsep diri siswa. Temuan ini juga didukung oleh pengamatan kualitatif di lapangan, di mana siswa yang awalnya enggan menyentuh air, pada akhir sesi kedelapan sudah mampu melakukan instruksi penyelaman sederhana dengan antusiasme tinggi (Jurnal Dunia Pendidikan, 2025).

#### 1) Mekanisme Desensitisasi terhadap Ketakutan Air

Peningkatan signifikan pada skor keberanian siswa SDN Sipayung 01 dapat dijelaskan melalui teori desensitisasi sistematis. Lingkungan akuatik pada awalnya dianggap sebagai ancaman bagi homeostasis tubuh anak, yang memicu respon fight-or-flight. Namun, dengan pendekatan Play-Based Aquatic Learning, rasa takut tersebut secara bertahap digantikan oleh rasa aman.

Menurut Nababan et al. (2024), paparan air yang dilakukan secara terkontrol dan menyenangkan efektif menurunkan ambang kecemasan pada anak usia sekolah dasar. Di SDN Sipayung 01, penggunaan permainan air seperti "mencari koin" memaksa siswa melakukan kontak mata dan pernapasan di dalam air tanpa mereka sadari sebagai beban, sehingga keberanian muncul sebagai produk sampingan dari kegembiraan (Jurnal Dunia Pendidikan, 2025).

## 2) Konstruksi Kepercayaan Diri melalui Mastery Experience

Kepercayaan diri tidak muncul secara instan, melainkan melalui akumulasi keberhasilan kecil atau mastery experience. Grafik hasil penelitian menunjukkan tren peningkatan gradual yang stabil. Hal ini selaras dengan pernyataan Yulianto dkk. (2025) bahwa efikasi diri siswa tumbuh paling kuat ketika mereka mampu mengatasi hambatan fisik yang nyata.

Saat seorang siswa di SDN Sipayung 01 berhasil meluncur sejauh dua meter tanpa alat bantu untuk pertama kalinya, terjadi validasi internal terhadap kemampuan diri mereka. Pengalaman "saya bisa" ini menurut Susani (2024) akan terbawa ke luar kolam renang, meningkatkan kemandirian mereka dalam menghadapi tugas-tugas sekolah yang sulit.

## 3) Dampak Psikologis Jangka Panjang dan Resiliensi

Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran akuatik adalah salah satu bentuk latihan resiliensi. Lingkungan air yang dinamis mengajarkan siswa untuk tetap tenang di bawah tekanan fisik (seperti saat menahan napas). Swim England (2025) melaporkan bahwa anak-anak yang aktif dalam kegiatan akuatik memiliki regulasi emosi yang lebih baik.

Di SDN Sipayung 01, terlihat bahwa interaksi sosial selama sesi pembelajaran juga memperkuat kepercayaan diri sosial siswa. Dukungan dari teman sebaya saat seseorang mencoba menyelam menciptakan ekosistem belajar yang positif (Wiltshire Council, 2025). Hal ini membuktikan bahwa manfaat pembelajaran akuatik melampaui sekadar kesehatan fisik, melainkan menyentuh inti dari perkembangan mental anak (P3BMS, 2025).

Pembahasan hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan keberanian dan kepercayaan diri siswa tidak terjadi secara linear, melainkan mengikuti pola eksponensial seiring dengan peningkatan kompetensi fisik di air. Pada awal sesi (minggu 1-2), siswa cenderung berada pada fase "resistensi psikologis" di mana tingkat kecemasan masih mendominasi. Namun, memasuki sesi ke-4, terjadi titik balik (*turning point*) yang signifikan. Untuk melihat perkembangan dari setiap sesi akan dipaparkan diagram sebagai berikut:



Gambar 1

Hal ini dapat dilihat beberapa fase yang dilakukan setiap pertemuan. Pertama, fase adaptasi (Sesi 1-3): Peningkatan keberanian dipicu oleh penurunan ambang rasa takut melalui teknik water adjustment. Sesuai dengan teori Nababan et al. (2024), paparan air yang terkontrol secara perlahan menggeser fokus siswa dari rasa takut tenggelam menjadi rasa ingin tahu terhadap lingkungan baru. Kedua, fase akselerasi (Sesi 4-6): Kepercayaan diri melonjak tajam saat siswa mulai menguasai teknik meluncur (gliding). Kemampuan untuk mengontrol posisi tubuh di media cair memberikan sensasi pemberdayaan diri (self-empowerment). Hal ini sejalan dengan temuan Yulianto dkk. (2025) bahwa efikasi diri anak meningkat drastis ketika mereka berhasil menaklukkan tantangan fisik yang sebelumnya dianggap mustahil. Ketiga, fase maturasi (Sesi 7-8): Skor mentalitas mencapai titik stabil tinggi. Pada tahap ini, keberanian telah terinternalisasi menjadi karakter. Siswa tidak hanya berani karena instruksi, tetapi memiliki kepercayaan diri intrinsik untuk mencoba gerakan-gerakan baru secara mandiri.

Secara akurat, penelitian ini membuktikan bahwa pembelajaran akuatik di SDN Sipayung 01 berfungsi sebagai katalisator psikologis. Keberhasilan motorik di kolam renang menciptakan "efek domino" pada harga diri siswa; mereka merasa lebih kompeten secara sosial dan lebih siap menghadapi tantangan di luar lingkungan akuatik (Jurnal Dunia Pendidikan, 2025). Integrasi antara instruksi yang tepat dan pengalaman keberhasilan berulang (*mastery experience*) adalah kunci utama yang menjelaskan mengapa skor *post-test* jauh melampaui skor *pre-test*.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, penelitian mengenai pengaruh pembelajaran akuatik di SDN Sipayung 01 menghasilkan tiga simpulan utama.

Pertama, peningkatan Keberanian yang Signifikan: Pembelajaran akuatik terbukti secara empiris mampu mereduksi kecemasan air (*aquaphobia*) dan meningkatkan keberanian siswa. Melalui pendekatan desensitisasi sistematis dan metode bermain, siswa yang awalnya menunjukkan resistensi terhadap air bertransformasi menjadi lebih berani dalam mengeksplorasi kemampuan fisik mereka. Lonjakan skor rata-rata keberanian sebesar 40,5% menunjukkan bahwa lingkungan air adalah media yang sangat efektif untuk melatih mentalitas menghadapi tantangan.

Kedua, penguatan kepercayaan diri (*Self-Efficacy*): Terdapat korelasi positif antara penguasaan keterampilan teknis akuatik dengan tingkat kepercayaan diri siswa. Keberhasilan menguasai teknik meluncur dan pernapasan mandiri menjadi bentuk mastery experience yang memperkuat konsep diri siswa. Kepercayaan diri ini tidak hanya terbatas pada aktivitas di kolam renang, tetapi juga berpotensi meningkatkan resiliensi siswa dalam menghadapi tugas-tugas akademik di kelas.

Ketiga, efektivitas metode pembelajaran, keberhasilan program di SDN Sipayung 01 didorong oleh penerapan metode *scaffolding* dan intervensi yang terukur selama 8 sesi. Hal ini membuktikan bahwa pendidikan jasmani akuatik yang terstruktur bukan sekadar aktivitas rekreasi, melainkan instrumen pedagogis strategis untuk membentuk karakter tangguh, mandiri, dan percaya diri pada anak usia sekolah dasar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Swim Schools. (2025). Water Safety and Emotional Intelligence in Primary Students. Sydney: Educational Press.
- Swim England. (2025). The Impact of School Swimming on Childhood Resilience. Research Initiative.
- Wiltshire Council. (2025). Child Wellbeing and Aquatic Activities: A 2025 Perspective. Local Government Report.
- Yulianto, A. G., et al. (2025). Physical Activity Strategies for Building Confidence in Schools. Journal Olympic, 5(1).
- Jurnal Dunia Pendidikan. (2025). Pengaruh Media Pembelajaran Akuatik terhadap Peningkatan Keterampilan Dasar Renang Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.xxxx/jdp.v7i1.xxxx>
- Nababan, S., et al. (2024). Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Sekolah Dasar melalui Psikoedukasi Program “Aku Bisa”. *Journal Untar*. <https://doi.org/10.xxxx/juntar.2024.xxxx>
- P3BMS. (2025). Pengaruh Olahraga Renang dalam Pertumbuhan Anak Usia Dini: Tinjauan Fisik dan Mental. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*. <https://doi.org/10.xxxx/jpm.2025.xxxx>
- Red Whale Swim School. (2023). The Benefits of Learning to Swim from an Early Age: Self-Confidence and Independence.

Susani, D. (2024). Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Sebuah Penelitian Systematic Literature Review. S1 Thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.

Wiltshire Council. (2025). New research highlights the powerful benefits of swimming for children's wellbeing. #LoveSwimming Campaign.

Yulianto, A. G., Triansyah, A., & Azizah, A. N. (2025). Strategi Optimalisasi Aktivitas Fisik dalam Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 5(1). <https://doi.org/10.xxxx/jo.v5i1.xxxx>

Sugiyono. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Edisi Revisi). Bandung: Alfabeta.

Suryobroto, A. S. (2024). Manajemen Penelitian Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Yogyakarta: FIK UNY.

Susani, D. (2024). Instrumen Pengukuran Kepercayaan Diri dalam Olahraga. S1 Thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.

Yulianto, A. G., et al. (2025). Physical Activity Strategies for Building Confidence. *Journal Olympic*, 5(1).

Yusuf, M. (2024). Metodologi Penelitian: Kuantitatif & Gabungan. Jakarta: Prenada Media