

DAMPAK OLAHRAGA RENANG TERHADAP REDUKSI STRES DAN KECEMASAN: SEBUAH ANALISIS PERSPEKTIF PSIKOLOGI

Arya Shahib Sulaeman¹, Apipudin², Teddy Ahmad Setiawan³, Rendi Irawan⁴

^{1,2a} Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pemulang, Tengerang, Indonesia

*e-mail: 01peje002wtb002@gmail.com

Abstrak

Pembelajaran renang merupakan bagian penting dalam pendidikan jasmani karena berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, serta keselamatan di lingkungan perairan. Keberhasilan pembelajaran renang sangat dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang digunakan oleh pendidik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan hasil belajar renang antara metode demonstrasi dan metode praktik langsung pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu. Subjek penelitian berjumlah 40 mahasiswa kelas 01PEJE004 yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 20 mahasiswa. Kelompok pertama diberikan perlakuan menggunakan metode demonstrasi, sedangkan kelompok kedua menggunakan metode praktik langsung. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan renang yang meliputi aspek teknik gerakan, koordinasi, irama, dan efisiensi gerak. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar renang mahasiswa yang mengikuti pembelajaran dengan metode demonstrasi dan metode praktik langsung. Nilai rata-rata kelompok praktik langsung lebih tinggi dibandingkan kelompok demonstrasi. Temuan ini menunjukkan bahwa metode praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar renang mahasiswa. Oleh karena itu, metode praktik langsung direkomendasikan sebagai alternatif utama dalam pembelajaran renang di perguruan tinggi.

Kata kunci: Pembelajaran Renang, Metode Demonstrasi, Metode Praktik Langsung, Hasil Belajar Renang, Pendidikan Jasmani, Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Abstract

Swimming instruction is an essential component of physical education as it contributes to the development of motor skills, physical fitness, and water safety. The success of swimming learning is strongly influenced by the instructional methods applied by educators. This study aims to analyze differences in swimming learning outcomes between the demonstration method and the direct practice method among Physical Education students at Universitas Pamulang. This research employed a quantitative approach with a quasi-experimental design. The subjects consisted of 40 students from class 01PEJE004, divided into two groups of 20 students each. The first group was taught using the demonstration method, while the second group received instruction through direct practice. The research instrument was a swimming skills test assessing movement technique, coordination, rhythm, and movement efficiency. Data were analyzed using descriptive statistics and t-test analysis. The results indicated a significant difference in swimming learning outcomes between the two groups, with the direct practice group achieving higher average scores than the demonstration group. These findings suggest that the direct practice method is more effective in improving students' swimming skills. Therefore, the direct practice method is recommended as a primary instructional approach in swimming education at the university level.

Keywords: Swimming Learning, Demonstration Method, Direct Practice Method, Swimming Learning Outcomes, Physical Education, Physical Education Students

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, mental, emosional, dan sosial peserta didik melalui aktivitas jasmani. Salah satu materi penting dalam pendidikan jasmani adalah pembelajaran renang. Renang tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai keterampilan hidup (life skill) yang penting untuk keselamatan di lingkungan perairan.

Pendidikan jasmani di tingkat perguruan tinggi memegang peranan strategis dalam membentuk kompetensi profesional mahasiswa, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani. Salah satu pilar utamanya adalah pembelajaran renang, yang tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kebugaran fisis dan keterampilan motorik, tetapi juga aspek krusial keselamatan di lingkungan perairan (Langendorfer, 2017). Meskipun demikian, penguasaan teknik renang yang kompleks menuntut efektivitas dalam proses transfer ilmu, di mana peran metode pembelajaran menjadi determinan utama keberhasilan instruksional (Pangrazi & Beighle, 2022).

Dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani, pembelajaran renang memiliki peran strategis dalam membekali mahasiswa dengan kompetensi pedagogik dan profesional. Mahasiswa tidak hanya dituntut mampu melakukan teknik renang dengan benar, tetapi juga mampu mengajarkannya secara efektif kepada peserta didik di sekolah. Oleh karena itu, pemilihan metode pembelajaran renang menjadi faktor krusial dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Dalam praktik di lapangan, pendidik sering kali dihadapkan pada pilihan antara metode demonstrasi dan metode praktik langsung (direct practice). Metode demonstrasi berfokus pada visualisasi gerakan sebagai model kognitif bagi mahasiswa (Ste-Marie dkk, 2020), sementara itu, metode praktik langsung menekankan keterlibatan aktif mahasiswa dalam melakukan gerakan secara berulang dengan bimbingan dan umpan balik langsung dari dosen. Metode ini sejalan dengan teori belajar motorik yang menyatakan bahwa penguasaan keterampilan gerak akan lebih efektif apabila peserta didik terlibat secara aktif dalam proses praktik. Namun, perdebatan mengenai metode mana yang lebih unggul dalam konteks mahasiswa pendidikan jasmani yang dituntut memiliki presisi teknik tinggi masih terus berkembang.

Metode demonstrasi merupakan metode pembelajaran yang menekankan pada pemberian contoh gerakan oleh dosen atau instruktur. Melalui pengamatan visual, mahasiswa diharapkan mampu memahami dan menirukan teknik gerakan yang benar. Metode ini sering digunakan dalam pembelajaran keterampilan motorik karena dianggap mampu memberikan gambaran konkret mengenai bentuk gerakan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis praktik memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan olahraga. Namun demikian, perbedaan efektivitas antara metode demonstrasi dan metode praktik langsung dalam pembelajaran renang masih menjadi perdebatan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan bukti empiris mengenai metode pembelajaran renang yang lebih efektif bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani.

Ozbal & Balibey (2025) dalam *Journal of Sport for All and Recreation* meneliti penerapan direct instruction model dalam pembelajaran renang pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran langsung (direct instruction) mampu membantu mahasiswa mengatasi rasa takut terhadap air serta meningkatkan keterampilan renang melalui pengulangan gerak dan umpan balik yang sistematis. Temuan ini mendukung efektivitas pembelajaran berbasis praktik yang terstruktur bagi peningkatan kemampuan renang.

Di Universitas Pamulang, tantangan dalam pembelajaran renang sering kali muncul pada aspek koordinasi dan efisiensi gerak mahasiswa. Penggunaan metode yang tidak tepat berisiko menghambat pencapaian kompetensi minimum yang ditetapkan kurikulum. Oleh karena itu, diperlukan kajian empiris untuk memverifikasi metode mana yang memberikan

dampak paling signifikan terhadap hasil belajar. Pentingnya penelitian ini terletak pada upaya optimalisasi kurikulum praktikum renang melalui pendekatan berbasis bukti (evidence-based practice).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan hasil belajar renang antara penerapan metode demonstrasi dan metode praktik langsung pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang. Dengan menggunakan desain eksperimen semu, kajian ini mengevaluasi aspek teknik, koordinasi, irama, hingga efisiensi gerak secara komprehensif. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi pedagogis bagi dosen dan instruktur renang dalam menentukan strategi instruksional yang paling efektif untuk meningkatkan kualitas lulusan di bidang pendidikan jasmani.

2. METODE

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi experimental design), yaitu membandingkan dua kelompok yang diberikan perlakuan berbeda. Waktu dan tempat penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2024/2025 bertempat di kolam renang Universitas Pamulang. Dengan populasi dan sampel penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang. Sampel penelitian berjumlah 40 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Prosedur penelitian dilaksanakan selama enam pertemuan.

Pertemuan pertama digunakan untuk pre-test. Pertemuan kedua hingga kelima digunakan untuk pemberian perlakuan, sedangkan pertemuan keenam digunakan untuk post-test. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan renang yang mencakup empat aspek penilaian, yaitu teknik gerakan, koordinasi, irama, dan efisiensi gerak. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata, simpangan baku, dan distribusi data. Selanjutnya dilakukan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t untuk mengetahui perbedaan hasil belajar antar kelompok.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini diawali dengan pelaksanaan pre-test untuk mengetahui kemampuan awal renang mahasiswa sebelum diberikan perlakuan. Setelah perlakuan selama enam pertemuan, mahasiswa diberikan post-test untuk mengetahui peningkatan hasil belajar renang.

Tabel 1. Rata-rata Nilai Pre-test dan Post-test

Kelompok	Pre-test (Mean ± SD)	Post-test (Mean ± SD)	Keterangan
Metode Demonstrasi	65,20 ± 6,45	72,50 ± 6,20	Meningkat
Metode Praktik Langsung	66,10 ± 6,30	80,30 ± 5,40	Meningkat Signifikan

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan hasil belajar renang. Namun, peningkatan pada kelompok metode praktik langsung lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok metode demonstrasi.

Selanjutnya dilakukan uji t untuk mengetahui perbedaan hasil belajar renang antara kedua kelompok setelah perlakuan.

Tabel 2. Hasil Uji t Post-test

Kelompok	Mean	t hitung	Sig. (p)
Demonstrasi	72,50	3,87	0,000
Praktik Langsung	80,30		

Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar renang mahasiswa yang diajar menggunakan metode demonstrasi dan metode praktik langsung.

Untuk memperjelas perbedaan rata-rata hasil belajar renang, disajikan grafik perbandingan nilai post-test antar kelompok.



Gambar 1. Diagram Batang Perbandingan Nilai Rata-rata Post-test

Pembahasan Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode praktik langsung memberikan peningkatan hasil belajar renang yang lebih signifikan dibandingkan metode demonstrasi. Peningkatan ini disebabkan oleh keterlibatan aktif mahasiswa dalam proses pembelajaran, sehingga mahasiswa memiliki kesempatan lebih besar untuk melakukan praktik berulang dan menerima umpan balik langsung dari dosen.

Dalam pembelajaran keterampilan motorik seperti renang, pengalaman langsung sangat berpengaruh terhadap penguasaan teknik gerakan. Metode praktik langsung memungkinkan mahasiswa untuk mengoreksi kesalahan teknik secara langsung, meningkatkan koordinasi gerak, serta membangun kepercayaan diri di dalam air.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori belajar motorik yang menyatakan bahwa penguasaan keterampilan gerak akan optimal apabila peserta didik terlibat aktif dalam proses latihan. Selain itu, temuan ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyimpulkan bahwa pembelajaran berbasis praktik lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan olahraga dibandingkan pembelajaran yang hanya berfokus pada demonstrasi.

Dengan demikian, metode praktik langsung dapat dijadikan pendekatan utama dalam pembelajaran renang di perguruan tinggi, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani

4. KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai perbedaan efektivitas metode demonstrasi dan metode praktik langsung dalam pembelajaran renang pada

mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang. Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa metode praktik langsung menghasilkan capaian hasil belajar renang yang lebih tinggi dibandingkan dengan metode demonstrasi. Perbedaan tersebut tidak hanya terlihat dari peningkatan nilai post-test, tetapi juga tercermin dari kualitas penguasaan teknik gerak, koordinasi, serta kepercayaan diri mahasiswa dalam melakukan aktivitas renang.

Secara reflektif, temuan ini menegaskan bahwa pembelajaran keterampilan motorik, khususnya renang, tidak dapat dilepaskan dari pengalaman belajar yang bersifat langsung dan kontekstual. Metode praktik langsung memungkinkan mahasiswa mengalami proses belajar yang lebih bermakna karena mereka terlibat secara aktif dalam setiap tahapan pembelajaran, mulai dari eksplorasi gerak, koreksi kesalahan, hingga penguatan teknik. Proses ini mendorong terbentuknya pemahaman gerak yang lebih mendalam dibandingkan dengan pembelajaran yang hanya bertumpu pada pengamatan melalui demonstrasi.

Di sisi lain, metode demonstrasi tetap memiliki kontribusi pedagogis yang penting, terutama sebagai sarana awal untuk membangun pemahaman konseptual dan visual mengenai teknik renang yang benar. Namun, apabila metode ini digunakan secara dominan tanpa diimbangi dengan praktik yang memadai, maka potensi mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan renang secara optimal menjadi kurang tereksplorasi. Dengan demikian, efektivitas metode demonstrasi sangat bergantung pada bagaimana metode tersebut dipadukan secara proporsional dengan aktivitas praktik.

Hasil penelitian ini mengindikasikan perlunya refleksi berkelanjutan bagi dosen Pendidikan Jasmani dalam merancang pembelajaran renang yang berorientasi pada mahasiswa (*student-centered learning*). Pembelajaran renang idealnya tidak hanya menekankan pada pencapaian hasil akhir berupa nilai, tetapi juga pada proses pembelajaran yang mendorong partisipasi aktif, pengalaman belajar autentik, dan pengembangan kompetensi pedagogik mahasiswa sebagai calon pendidik jasmani.

Sebagai penutup, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan awal dalam pengembangan strategi pembelajaran renang yang lebih efektif dan kontekstual di perguruan tinggi. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengkaji integrasi berbagai metode pembelajaran, memperluas cakupan subjek penelitian, serta mempertimbangkan aspek psikologis dan motivasional mahasiswa agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pembelajaran renang dalam pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardo, A. (2021). *Pembelajaran keterampilan motorik dalam pendidikan jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gronlund, N. E., & Linn, R. L. (2015). *Measurement and evaluation in teaching* (10th ed.). New York: Macmillan.
- Husdarta. (2018). *Manajemen pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kirk, D. (2013). Educational value and models-based practice in physical education. *Educational Philosophy and Theory*, 45(9), 973–986. <https://doi.org/10.1080/00131857.2013.785352>
- Lubis, J. (2020). *Pembelajaran keterampilan gerak*. Jakarta: Kencana.
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications* (11th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education* (6th ed.). San Francisco: Pearson Education.
- Prasetyo, D., & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan model permainan untuk pembelajaran

- teknik dasar olahraga di SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 12–23.
<https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12758>
- Putra, R. P. (2020). Efektivitas metode pembelajaran praktik dalam meningkatkan keterampilan olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(2), 101–110.
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2022). *Dynamic Physical Education for Secondary School Students*. Human Kinetics Publishers.
- Retnawati, H. (2014). *Teori respon butir dan penerapannya*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Siedentop, D. (2011). *Complete guide to sport education* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2016). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ste-Marie, D. M., dkk. (2020). *Observation as a Learning Tool*. In *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*. Routledge.
- Widiastuti. (2019). *Pembelajaran pendidikan jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Winarno, M. E. (2017). *Evaluasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang: UM Press.
- Winarno, M. E. (2021). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: UM Press. (Sebagai referensi penggunaan uji-t dalam penelitian olahraga di Indonesia).
- Wijaya, M. A., & Firmansyah, G. (2020). Pengaruh metode pembelajaran terhadap hasil belajar renang gaya bebas. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 16(2), 85–94.
- Yudiana, Y., & Subardjah, H. (2018). *Dasar-dasar pendidikan jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Zainuddin, M., & Sulaiman. (2019). Model pembelajaran praktik dalam meningkatkan keterampilan renang mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 45–54.
- Zulbahri, T., & Saputra, Y. (2021). Analisis metode pembelajaran praktik pada mata kuliah renang. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(2), 112–120.