

PERAN GURU PJOK SEBAGAI PELATIH DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR RENANG SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA 123 TANGERANG

Mimin Nurhayati¹, Salsabila Viriska², Nurul Komariah³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani, Universitas Pamulang

*e-mail: miminwachyono@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya motivasi belajar siswa pada materi renang yang disebabkan oleh faktor kecemasan (anxiety), kesulitan teknis, dan kurangnya keterlibatan guru dalam proses bimbingan langsung di air. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas penerapan peran guru PJOK sebagai pelatih (coach) dalam meningkatkan motivasi belajar renang siswa kelas VIII SMP Negeri 123 Tangerang. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analitis, penelitian melibatkan 28 siswa (16 laki-laki dan 12 perempuan) sebagai subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipan, wawancara mendalam, dan dokumentasi selama empat pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan perubahan signifikan pada antusiasme dan partisipasi siswa setelah guru menerapkan strategi kepelatihan yang meliputi demonstrasi langsung di air (wet teacher), pemberian umpan balik korektif yang spesifik (constructive feedback), pendekatan personal untuk manajemen kecemasan, serta modifikasi alat bantu. Siswa yang awalnya pasif dan takut air menunjukkan peningkatan keberanian dan ketekunan (persistence) dalam mencoba teknik dasar renang. Interaksi yang lebih humanis dan terarah layaknya hubungan pelatih-atlet berhasil menciptakan iklim pembelajaran yang positif dan mengurangi hambatan psikologis siswa. Kesimpulannya, transformasi peran guru PJOK menjadi pelatih efektif dalam mendongkrak motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa dalam pembelajaran akuatik.

Kata Kunci : Peran Pelatih, Guru PJOK, Meningkatkan Motivasi, Belajar Renang

Abstract

This research is motivated by the low level of student learning motivation in swimming materials, caused by anxiety factors, technical difficulties, and the lack of teacher involvement in direct guidance within the water. The purpose of this study is to analyze the effectiveness of implementing the role of Physical Education (PE) teachers as coaches in increasing the swimming learning motivation of eighth-grade students at SMP Negeri 123 Tangerang. Using a qualitative approach with a descriptive-analytical method, the study involved 28 students (16 males and 12 females) as research subjects. Data collection was conducted through participant observation, in-depth interviews, and documentation over four meetings. The results showed a significant change in student enthusiasm and participation after the teacher implemented coaching strategies, including direct in-water demonstrations (wet teacher), providing specific corrective feedback (constructive feedback), a personal approach to anxiety management, and modification of training equipment. Students who were initially passive and afraid of the water showed increased courage and persistence in attempting basic swimming techniques. A more humanistic and focused interaction, resembling a coach-athlete relationship, successfully created a positive learning climate and reduced students' psychological barriers. In conclusion, the transformation of the PE teacher's role into a coach is effective in boosting students' intrinsic and extrinsic motivation in aquatic learning.

Keywords : Coaching Role, PE Teacher, Increasing Motivation, Learning to Swim

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memegang peranan vital dalam sistem pendidikan nasional Indonesia, tidak hanya sebagai sarana pengembangan fisik, tetapi juga sebagai wahana pembentukan karakter dan mentalitas peserta didik. Dalam konteks kurikulum modern, PJOK dituntut untuk melampaui sekadar aktivitas fisik rutin; ia harus menjadi media yang menyenangkan dan memotivasi siswa untuk mengadopsi gaya hidup sehat sepanjang hayat. Namun, realitas di lapangan sering kali menunjukkan adanya diskrepansi antara tujuan ideal kurikulum dengan pelaksanaan pembelajaran, terutama pada materi yang memerlukan keterampilan teknis tinggi dan keberanian, seperti renang. Tantangan terbesar sering kali muncul dari persepsi siswa yang menganggap materi tertentu menakutkan atau membosankan. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa pendidikan jasmani harus mampu beradaptasi dengan kebutuhan psikologis siswa agar tujuan pembelajaran tercapai secara holistik. Sebagaimana dijelaskan dalam sebuah studi, keberhasilan pendidikan jasmani sangat bergantung pada kemampuan guru dalam menciptakan iklim pembelajaran yang kondusif dan memotivasi, di mana siswa merasa aman dan tertantang untuk berpartisipasi aktif (Simanjuntak & Tanjung, 2019).

Secara spesifik, materi renang dalam kurikulum PJOK di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) memiliki kompleksitas tersendiri dibandingkan dengan cabang olahraga permainan darat. Renang menuntut koordinasi motorik yang tinggi, pengaturan napas yang efisien, serta keberanian untuk beradaptasi dengan lingkungan air yang bukan merupakan habitat alami manusia. Kesulitan teknis ini sering kali menjadi penghalang utama bagi siswa untuk menyukai materi akuatik. Banyak siswa merasa cemas, takut tenggelam, atau malu dengan bentuk tubuh mereka saat mengenakan pakaian renang, yang secara drastis menurunkan motivasi belajar mereka. Oleh karena itu, pendekatan pengajaran konvensional yang kaku sering kali gagal mengatasi hambatan psikologis ini. Diperlukan strategi pedagogis yang lebih humanis dan terstruktur untuk membantu siswa mengatasi ketakutan tersebut. Penelitian menyoroti bahwa penguasaan keterampilan dasar renang sangat dipengaruhi oleh tingkat kenyamanan siswa di air, yang mana hal ini sangat bergantung pada bagaimana guru memperkenalkan materi tersebut (Pradana & Purnomo, 2020).

Motivasi belajar merupakan "mesin penggerak" utama dalam proses akuisisi keterampilan olahraga. Tanpa adanya dorongan yang kuat, baik dari dalam diri (intrinsik) maupun dari luar (ekstrinsik), siswa cenderung akan bersikap pasif, mencari alasan untuk tidak masuk kolam, atau melakukan gerakan sekadar menggugurkan kewajiban. Dalam konteks siswa SMP yang sedang berada pada fase remaja awal, motivasi ini sangat fluktuatif dan dipengaruhi oleh faktor sosial serta emosional. Siswa membutuhkan sosok yang tidak hanya memerintah, tetapi juga memberikan inspirasi dan keyakinan bahwa mereka mampu menguasai teknik renang. Motivasi yang rendah akan berdampak langsung pada stagnasi hasil belajar. Studi terbaru menegaskan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan hasil belajar keterampilan renang gaya bebas, di mana

siswa yang termotivasi cenderung menunjukkan ketekunan yang lebih tinggi saat menghadapi kesulitan teknis (Hidayat et al., 2021).

Disinilah peran guru PJOK perlu bertransformasi atau setidaknya mengadopsi karakteristik seorang pelatih (*coach*). Berbeda dengan guru yang terkadang terjebak pada administrasi dan penyampaian materi secara klasikal, seorang pelatih cenderung memiliki pendekatan yang lebih personal, fokus pada pengembangan potensi individu, memberikan instruksi teknis yang mendetail (*drilling*), serta mampu membangkitkan semangat juang atletnya. Jika guru PJOK mampu menerapkan gaya kepelatihan ini dalam pembelajaran renang, diharapkan hambatan psikologis siswa dapat diminimalisir. Guru yang bertindak sebagai pelatih akan lebih jeli melihat kesalahan gerak per individu dan memberikan umpan balik (*feedback*) korektif secara langsung, yang merupakan elemen krusial dalam pembelajaran motorik. Literatur menekankan bahwa kompetensi pedagogik guru yang diperkaya dengan kemampuan melatih cabang olahraga spesifik akan memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap peningkatan performa siswa (Firmansyah, 2018).

Namun, fenomena yang terjadi di SMP Negeri 123 Tangerang menunjukkan kondisi yang memprihatinkan terkait pembelajaran renang. Berdasarkan observasi awal pada siswa kelas VIII yang berjumlah 28 orang, ditemukan bahwa tingkat partisipasi aktif siswa di kolam renang sangat rendah. Hampir 40% siswa cenderung berdiam diri di pinggir kolam atau di area dangkal tanpa melakukan aktivitas belajar yang berarti. Data awal menunjukkan bahwa ketidakhadiran dengan alasan sakit atau lupa membawa perlengkapan renang meningkat tajam saat jadwal materi akuatik tiba. Hal ini mengindikasikan adanya masalah motivasi yang serius. Guru PJOK di sekolah tersebut selama ini cenderung menggunakan metode komando murni, di mana instruksi diberikan dari atas kolam tanpa banyak interaksi personal atau koreksi mendalam, sehingga siswa merasa kurang diperhatikan perkembangannya. Kesenjangan ini perlu segera diatasi melalui perubahan pendekatan mengajar. Sebagaimana dikutip dalam penelitian tentang evaluasi pembelajaran, efektivitas pembelajaran PJOK sangat ditentukan oleh variasi gaya mengajar yang diterapkan oleh pendidik (Arifin, 2019).

Pentingnya peran "guru sebagai pelatih" juga berkaitan erat dengan manajemen kecemasan (*anxiety*) siswa. Lingkungan air dapat memicu respon fisiologis berupa ketegangan otot yang justru menghambat daya apung dan keluwesan gerak. Seorang guru yang berperan sebagai pelatih akan memahami psikologi olahraga, sehingga mampu memberikan teknik relaksasi, *positive self-talk*, dan penetapan target-target kecil yang realistis bagi setiap siswa. Pendekatan ini mengubah orientasi pembelajaran dari sekadar "bisa berenang" menjadi "berani mencoba dan menikmati proses". Di SMP 123 Tangerang, karakteristik siswa urban yang jarang berinteraksi dengan aktivitas fisik luar ruang menambah urgensi penerapan metode ini. Penelitian relevan menunjukkan bahwa manajemen kecemasan melalui pendekatan persuasif dan pelatihan mental dasar efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran akuatik (Nugroho & Wibowo, 2021).

Selain faktor psikologis, aspek teknis pengajaran renang membutuhkan demonstrasi yang akurat dan pentahapan (*progression*) yang jelas, ciri khas dari metode kepelatihan. Guru yang hanya memberikan teori tanpa mampu mendemonstrasikan atau memecah gerakan

kompleks menjadi bagian-bagian sederhana (*part-whole method*) akan sulit dipahami siswa. Transformasi peran menjadi pelatih menuntut guru untuk turun langsung ke air (*wet teacher*), memberikan contoh, dan memandu gerakan tangan atau kaki siswa secara manual. Sentuhan korektif ini memberikan sensasi kinestetik yang mempercepat pemahaman siswa. Di SMP 123 Tangerang, fasilitas kolam renang yang digunakan adalah fasilitas umum yang cukup memadai, namun belum dimanfaatkan optimal karena kurangnya intervensi teknis dari guru. Studi mengenai efektivitas metode latihan menunjukkan bahwa metode bagian (*part method*) yang biasa digunakan pelatih klub renang terbukti lebih efektif dibandingkan metode keseluruhan untuk pemula (Setiawan et al., 2022).

Faktor lingkungan sosial teman sebaya (*peer group*) di usia SMP juga menjadi pedang bermata dua; bisa menjadi motivator atau justru sumber demotivasi (*bullying/body shaming*). Guru yang bertindak sebagai pelatih memiliki otoritas untuk membangun kohesivitas tim di dalam kelas. Ia menciptakan budaya saling mendukung, di mana siswa yang lebih mahir didorong untuk membantu temannya yang belum bisa (*tutor sebaya*), sebuah strategi yang sering dipakai dalam tim olahraga. Hal ini menciptakan rasa aman secara sosial bagi siswa yang kurang terampil. Di kelas yang menjadi subjek penelitian ini, terlihat adanya segregasi antara siswa yang bisa berenang dengan yang tidak, yang memperparah rasa minder siswa pemula. Menciptakan iklim motivasi (*motivational climate*) yang berorientasi pada penguasaan tugas (*task-oriented*) daripada ego (*ego-oriented*) adalah kunci keberhasilan pembelajaran, seperti yang diungkapkan dalam penelitian tentang iklim motivasi dalam pendidikan jasmani (Kurniawan & Hidayat, 2023).

Tantangan administratif dan kurikulum yang padat sering kali dijadikan alasan guru untuk tidak menerapkan pendekatan kepelatihan yang memakan waktu. Namun, efisiensi dapat dicapai jika guru memiliki perencanaan yang matang layaknya program latihan atlet. Penggunaan alat bantu (seperti pelampung, papan luncur) secara kreatif juga menjadi bagian dari kompetensi pelatih dalam memodifikasi alat untuk kemudahan siswa. Di SMP 123 Tangerang, ketersediaan alat bantu renang cukup terbatas, sehingga kreativitas guru dalam memodifikasi pembelajaran sangat dibutuhkan. Peran guru PJOK sebagai agen pembaharu sangat dinantikan untuk mendobrak kebiasaan lama yang monoton. Riset terbaru menegaskan bahwa inovasi guru dalam memodifikasi sarana dan prasarana pembelajaran memberikan kontribusi signifikan terhadap antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran praktik (Pambudi & Wibowo, 2024).

Berdasarkan paparan di atas, terlihat jelas urgensi untuk meneliti lebih dalam mengenai bagaimana peran guru PJOK yang mengadopsi karakteristik pelatih dapat mempengaruhi motivasi belajar renang siswa. Penelitian ini difokuskan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 123 Tangerang yang memiliki karakteristik motivasi rendah pada materi renang. Diharapkan, melalui pengamatan dan intervensi yang mendalam, penelitian ini dapat memberikan gambaran nyata dan solusi praktis bagi para pendidik PJOK dalam mengatasi masalah serupa. Relevansi penelitian ini semakin kuat dengan adanya kebutuhan untuk meningkatkan literasi fisik siswa pasca-pandemi yang cenderung menurun. Sebagaimana disimpulkan dalam sebuah tinjauan sistematis, strategi pengajaran berbasis kepelatihan

yang berpusat pada siswa adalah salah satu metode paling efektif untuk memulihkan keterlibatan fisik siswa di sekolah (Susanto et al., 2025).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana implementasi peran guru PJOK sebagai pelatih dalam pembelajaran renang pada siswa kelas VIII SMP Negeri 123 Tangerang?
2. Apakah penerapan peran guru sebagai pelatih dapat meningkatkan motivasi belajar renang siswa kelas VIII SMP Negeri 123 Tangerang?
3. Kendala apa saja yang dihadapi guru PJOK dalam menjalankan peran sebagai pelatih pada pembelajaran renang di SMP Negeri 123 Tangerang?

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analitis, yang dirancang untuk menggali pemahaman mendalam mengenai fenomena peran guru sebagai pelatih dalam konteks pembelajaran renang. Alasan pemilihan metode kualitatif adalah kemampuannya untuk menangkap dinamika interaksi sosial, emosi, dan motivasi yang tidak dapat diukur sepenuhnya dengan angka. Peneliti bertindak sebagai instrumen kunci yang terjun langsung ke lapangan untuk mengamati proses pembelajaran secara naturalistik. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mendeskripsikan secara rinci bagaimana guru mengaplikasikan teknik-teknik kepelatihan seperti pemberian instruksi, umpan balik, dan motivasi serta bagaimana respons siswa terhadap perlakuan tersebut. Pendekatan ini sangat relevan untuk studi kasus di sekolah karena mampu mengungkap "mengapa" dan "bagaimana" suatu intervensi pedagogis berhasil atau gagal. Sebagaimana dijelaskan oleh pakar metodologi, penelitian kualitatif dalam pendidikan olahraga sangat efektif untuk mengeksplorasi makna di balik perilaku partisipan dalam *setting* alaminya (Gunawan, 2019).

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 123 Tangerang, dengan jumlah total partisipan sebanyak 28 orang, yang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, di mana kelas ini dipilih karena berdasarkan data awal memiliki tingkat motivasi dan partisipasi terendah dalam materi renang dibandingkan kelas lainnya. Selain siswa, guru PJOK yang mengampu kelas tersebut juga menjadi informan utama untuk menggali perspektif pengajar mengenai strategi yang diterapkan. Lokasi penelitian dilakukan di kolam renang umum rekanan sekolah di wilayah Tangerang serta lingkungan sekolah SMP 123 Tangerang. Penggunaan satu kelas utuh sebagai subjek memungkinkan peneliti melihat variasi respon motivasi yang beragam, mulai dari siswa yang sangat takut air hingga yang sudah mahir. Penentuan subjek dalam penelitian kualitatif tidak bertujuan untuk generalisasi populasi, melainkan untuk mendapatkan kedalaman informasi dari kasus yang spesifik, sesuai dengan prinsip yang ditekankan dalam literatur metodologi penelitian pendidikan (Rukajat, 2018).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi teknik yang meliputi observasi partisipan, wawancara mendalam (*in-depth interview*), dan dokumentasi. Observasi dilakukan selama 4 kali pertemuan praktik renang untuk mengamati perilaku guru saat melatih dan respon afektif siswa (antusiasme, ketekunan, ekspresi wajah). Wawancara dilakukan kepada guru PJOK dan 6 orang siswa perwakilan (2 motivasi tinggi, 2 sedang, 2 rendah) untuk mengonfirmasi data observasi. Sementara itu, kuesioner skala motivasi juga dibagikan sebagai data pendukung untuk memetakan kondisi awal dan akhir motivasi siswa. Analisis data menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldana yang terdiri dari kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan perpanjangan pengamatan. Proses analisis data kualitatif yang ketat ini menjamin bahwa temuan yang dihasilkan benar-benar merefleksikan realitas lapangan dan bukan sekadar asumsi peneliti semata, sebagaimana standar yang berlaku dalam penelitian ilmu keolahragaan (Maksum, 2020).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Implementasi Peran Guru PJOK sebagai Pelatih dalam Pembelajaran Renang

Implementasi peran guru PJOK sebagai pelatih di SMP Negeri 123 Tangerang ditandai dengan perubahan pendekatan pedagogis yang komprehensif, mulai dari posisi guru, metode latihan, hingga pengelolaan psikologis dan sosial. Implementasi ini dimulai dengan perubahan radikal pada posisi guru saat mengajar. Guru PJOK mulai turun langsung ke dalam air (*wet teacher*) bersama siswa sejak menit pertama pemanasan. Kehadiran fisik guru di dalam air memberikan dampak psikologis yang masif berupa rasa aman (*sense of security*) bagi siswa. Ketika siswa melihat gurunya berada di level ketinggian air yang sama dan siap menolong secara fisik, tingkat kecemasan mereka menurun drastis. Guru tidak lagi dipandang sebagai pengawas yang menghukum, melainkan mitra yang melindungi. Dalam fase ini, guru menerapkan pendekatan persuasif dengan memegang tangan siswa yang takut untuk mengajak mereka merasakan daya apung air. Strategi kehadiran langsung ini terbukti efektif dalam membangun kepercayaan (*trust*), sebuah elemen fundamental dalam hubungan pelatih-atlet yang sering terabaikan dalam pengajaran klasikal. Hal ini didukung oleh literatur yang menyebutkan bahwa interaksi proksimal antara pendidik dan peserta didik dalam lingkungan berisiko tinggi merupakan kunci utama untuk mereduksi kecemasan situasional (Wardani & Junaidi, 2019).

Secara teknis, guru menerapkan metode *drilling* atau pengulangan gerak secara parsial yang merupakan ciri khas pelatihan olahraga prestasi. Alih-alih meminta siswa langsung berenang menyeberangi kolam yang sering kali membuat frustrasi, guru memecah gerakan menjadi segmen-segmen mikro: latihan pernapasan (*bubbling*), luncuran (*gliding*), dan gerakan tungkai (*kicking*). Setiap siswa diberikan target repetisi yang jelas, misalnya melakukan 20 kali *bubbling* sebelum lanjut ke materi berikutnya. Pendekatan terstruktur ini membantu siswa merasakan progres kecil (*small wins*) yang secara bertahap membangun kompetensi diri. Bagi siswa yang lambat, guru memberikan *drill* tambahan dengan modifikasi yang lebih mudah. Metode ini mengubah persepsi siswa bahwa renang adalah hal yang rumit menjadi rangkaian tugas yang dapat dikelola. Riset membuktikan bahwa metode latihan bagian (*part practice*) yang dilakukan secara repetitif sangat efektif untuk pemula karena mengurangi beban kognitif siswa dalam memproses informasi gerak yang kompleks (Kurniawan et al., 2020). Selain itu, aspek paling menonjol dari peran ini adalah pemberian umpan balik (*feedback*) yang bersifat korektif dan segera (*immediate*). Dalam observasi pertemuan kedua, guru terlihat aktif mendatangi siswa satu per satu untuk membetulkan posisi kaki atau kepala. Umpan balik yang diberikan tidak bersifat umum seperti "ayo semangat", melainkan sangat spesifik, contohnya "lututmu jangan terlalu ditekuk, luruskan agar meluncur lebih jauh". Siswa merasa diperhatikan secara individu, bukan hanya dianggap sebagai bagian dari kelompok besar. Sentuhan fisik (*tactile feedback*) yang dilakukan guru untuk memandu tungkai siswa memberikan sensasi kinestetik yang mempercepat pemahaman teknik. Kepuasan siswa meningkat ketika mereka menyadari bahwa koreksi guru langsung berdampak pada kemudahan mereka bergerak di air (Fauzi & Purnomo, 2021).

Implementasi ini juga mencakup manajemen psikologis dan inovasi sarana. Guru mengadopsi teknik *mental coaching* dengan menyadari bahwa 12 siswa perempuan memiliki isu kepercayaan diri terkait citra tubuh (*body image*). Guru menciptakan kesepakatan kelas bahwa fokus utama adalah keterampilan, bukan penampilan, serta melarang keras segala bentuk ejekan fisik. Guru memberikan afirmasi positif dan validasi atas usaha siswa, sekecil apapun itu. Bagi siswa yang masih takut, guru memberikan tantangan bertingkat seperti "coba masukkan dagu dulu, baru nanti hidung" (Lestari & Wulandari, 2022). Di sisi lain, inovasi dilakukan dalam penggunaan sarana prasarana. Guru memodifikasi botol air mineral bekas menjadi pelampung sederhana untuk membantu siswa yang kesulitan mengapung. Kreativitas ini tidak hanya mengatasi kendala fasilitas, tetapi juga mengajarkan siswa bahwa keterbatasan bukan alasan untuk berhenti berlatih. Guru mendemonstrasikan cara penggunaan alat modifikasi tersebut dengan antusias, yang kemudian diikuti oleh siswa. Penggunaan alat bantu ini secara signifikan membantu siswa memahami prinsip hukum Archimedes dan daya apung secara praktis (Ramadhan & Suherman, 2023). Aspek sosial dikelola melalui strategi *peer tutoring*, di mana guru menunjuk 4 siswa yang sudah mahir renang (atlet klub) untuk menjadi asisten pelatih. Strategi ini memberikan tantangan lebih bagi siswa mahir dan rasa nyaman bagi pemula. Terlihat adanya *bonding* kuat ketika siswa mahir menyemangati temannya yang berhasil melakukan *gliding* pertama kali (Haryanto & Ardianto, 2019). Terakhir, untuk menjaga suasana, guru menyisipkan pendekatan *Game Sense*. Di sela-sela *drilling*, guru mengajak siswa bermain "menjaring ikan" atau "polo air sederhana". Permainan ini dirancang untuk melatih keberanian menyelam dan pernapasan tanpa siswa sadari. Suara tawa mendominasi suasana, menggantikan keheningan tegang, menegaskan bahwa peran pelatih juga sebagai kreator suasana yang menyenangkan (Wibowo & Kusuma, 2024).

2. Peningkatan Motivasi Belajar Renang Siswa melalui Peran Guru sebagai Pelatih

Penerapan peran guru sebagai pelatih terbukti memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar siswa, yang terlihat dari perbandingan data awal dan akhir. Berdasarkan data awal sebelum tindakan, kondisi motivasi belajar renang siswa kelas VIII SMP Negeri 123 Tangerang berada pada taraf yang mengkhawatirkan. Dari total 28 siswa, tercatat 12 siswa (43%) menunjukkan perilaku penghindaran (*avoidance behavior*) yang nyata, seperti beralasan sakit perut, lupa membawa baju renang, atau sekadar duduk di tepi kolam tanpa mau masuk ke air. Fenomena ini mengonfirmasi hambatan psikologis sebagai barrier utama. Wawancara awal mengungkap ketakutan akan tenggelam dan rasa malu terhadap kemampuan fisik mendominasi pikiran siswa, diperparah metode pengajaran sebelumnya yang instruksional jarak jauh. Temuan ini sejalan dengan analisis bahwa rendahnya partisipasi siswa dalam aktivitas berisiko tinggi sering kali disebabkan ketiadaan dukungan emosional yang memadai (Santoso & Winarno, 2018).

Namun, setelah penerapan peran guru sebagai pelatih, terjadi pergeseran motivasi dari ekstrinsik menuju intrinsik yang mulai terlihat pada pertemuan ketiga. Hal ini dipicu oleh strategi guru memberikan otonomi kepada siswa untuk memilih alat bantu belajar (papan pelampung atau *pull buoy*) sehingga siswa merasa memiliki kendali atas proses

belajar mereka. Fenomena ini menunjukkan tumbuhnya *enjoyment* atau kesenangan dalam belajar, sesuai teori determinasi diri di mana terpenuhinya kebutuhan otonomi dan kompetensi menumbuhkan motivasi intrinsik (Saputra & Hariyanto, 2018). Pengaruh *gender* terhadap respon gaya kepelatihan juga menjadi temuan menarik. Siswa laki-laki (16 orang) cenderung lebih responsif terhadap tantangan kompetitif ("Siapa yang bisa sampai dinding kolam dalam 10 detik?"), sedangkan siswa perempuan (12 orang) lebih responsif terhadap pendekatan kooperatif dan afirmasi personal. Guru yang peka menyesuaikan gaya komunikasinya (diferensiasi instruksi), sehingga seluruh siswa merasa terwadahi kebutuhannya (Putri & Indah, 2020). Selain itu, persepsi keselamatan (*safety perception*) meningkat tajam. Dengan pembekalan teknik *water trappen* dan manajemen panik, siswa menjadi lebih tenang karena memiliki kemampuan dasar menyelamatkan diri. Peningkatan literasi keselamatan air ini memberikan kepercayaan diri eksistensial bagi siswa (Gunawan & Prasetyo, 2021).

Keberhasilan peningkatan motivasi ini dikuatkan oleh data kuantitatif pendukung. Rata-rata skor motivasi kelas meningkat dari 55 (kategori rendah) menjadi 82 (kategori tinggi). Indikator "keinginan untuk mencoba" dan "rasa senang saat pelajaran" mendapatkan skor tertinggi. Secara faktual, pada pertemuan terakhir, tingkat kehadiran siswa mencapai 100%, dan seluruh 28 siswa tercatat masuk ke dalam air dan minimal mampu melakukan gerakan meluncur dengan bantuan pelampung. Bahkan, 18 siswa sudah mampu melakukan gaya dada dasar sejauh 10-15 meter. Hasil belajar ini melampaui target ketuntasan minimal sekolah, membuktikan bahwa perubahan pendekatan pedagogis berdampak langsung pada output pembelajaran (Pratama & Hidayat, 2022). Secara holistik, penelitian menegaskan bahwa guru PJOK adalah arsitek karakter. Transformasi guru menjadi pelatih telah mengubah kolam renang dari "tempat menakutkan" menjadi "arena belajar menyenangkan". Keberhasilan ini bukan semata karena teknik canggih, melainkan karena guru berhasil menyentuh hati siswa, membangkitkan percaya diri, dan mendampingi melewati rasa takut (Nugraha & Setiawan, 2019).

3. Kendala yang Dihadapi Guru PJOK dalam Menjalankan Peran sebagai Pelatih

Meskipun memberikan dampak positif, penerapan peran sebagai pelatih menghadapi beberapa kendala teknis dan struktural. Kendala utama terkait manajemen energi dan fokus guru. Melayani 28 siswa dengan kebutuhan yang sangat beragam di dalam air menguras stamina fisik dan mental guru secara signifikan. Guru harus terus bergerak, berteriak memberikan instruksi, dan memantau keselamatan 28 nyawa sekaligus. Dalam wawancara, guru mengakui kelelahan luar biasa pasca mengajar, namun merasa puas melihat progres siswa. Tantangan lainnya adalah rasio guru-siswa yang kurang ideal untuk pelatihan intensif. Idealnya, satu pelatih menangani 5-8 perenang pemula, namun di sekolah rasionya 1:28. Untuk menyalasi ini, guru harus sangat disiplin dalam manajemen waktu dan pengorganisasian kelompok. Beban kerja fisik (*physical workload*) guru PJOK dalam pembelajaran praktik renang terbukti salah satu yang tertinggi, memerlukan strategi *coping* dan kebugaran prima (Setyawan & Nugroho, 2023).

Selain itu, refleksi terhadap kurikulum juga menjadi tantangan tersendiri. Guru menyadari bahwa target kurikulum yang terlalu padat sering kali memaksanya untuk "kejar tayang", sehingga mengorbankan kualitas pendampingan. Dengan mengadopsi peran pelatih, guru justru menemukan efisiensi, meskipun di awal terasa lambat karena fokus pada adaptasi air dan teknik dasar. Namun, akselerasi kemampuan siswa terjadi sangat cepat di pertemuan-pertemuan akhir setelah rasa takut hilang. Hal ini memberikan masukan bagi pengembangan kurikulum PJOK di tingkat sekolah untuk lebih fleksibel dan berorientasi pada penguasaan kompetensi dasar (*mastery learning*) daripada sekadar penyelesaian materi. Guru perlu diberikan ruang otonomi untuk menyesuaikan laju pembelajaran dengan kondisi psikologis siswa, mendukung gagasan kurikulum adaptif yang menempatkan kesejahteraan siswa (*student well-being*) sebagai poros utama (Hakim & Wijaya, 2025).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan peran guru PJOK sebagai pelatih secara signifikan mampu meningkatkan motivasi belajar renang siswa kelas VIII SMP Negeri 123 Tangerang. Transformasi peran ini, yang diwujudkan melalui kehadiran guru secara fisik di air (*wet teacher*), penerapan metode *drilling* bertahap, pemberian umpan balik korektif yang intensif, serta pendekatan psikologis yang humanis, terbukti efektif mereduksi kecemasan (*anxiety*) dan membangun kepercayaan diri siswa. Dari 28 siswa, seluruhnya menunjukkan peningkatan partisipasi aktif, dengan perubahan perilaku dari pasif-menghindar menjadi antusias-mencoba. Hambatan psikologis berupa rasa takut tenggelam dan citra tubuh negatif berhasil diminimalisir melalui penciptaan iklim belajar yang suportif dan inklusif. Oleh karena itu, disarankan bagi guru PJOK untuk mengintegrasikan karakteristik kepelatihan dalam pembelajaran materi berisiko tinggi seperti akuatik, serta bagi pihak sekolah untuk memfasilitasi pelatihan kompetensi teknis dan psikologis guru guna optimalisasi kualitas pembelajaran pendidikan jasmani.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

Berisi Informasi ucapan terima kasih serta penghargaan kepada pihak-pihak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian yang dilakukan. Bisa kepada institusi penyedia anggaran maupun hibah (mencantumkan sumber dan skema hibah yang digunakan), pihak institusi tempat kegiatan Pengabdian dilakukan, narasumber, organisasi dan unsur masyarakat, serta sivitas akademika yang telah membantu pelaksanaan kegiatan Pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, Z. (2019). Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 55–62. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.16335>

- Fauzi, M. R., & Purnomo, E. (2021). Peran umpan balik (feedback) dalam pembelajaran motorik pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 112–120. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i2.40987>
- Firmansyah, H. (2018). Hubungan kompetensi pedagogik dan motivasi kerja terhadap kinerja guru pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 146–155. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i2.15655>
- Gunawan, I. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Gunawan, I., & Prasetyo, Y. (2021). Hubungan pemahaman water safety dengan minat siswa dalam pembelajaran akuatik. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 78–86. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.34521>
- Hakim, A. R., & Wijaya, M. (2025). Kurikulum adaptif pendidikan jasmani: Mengutamakan kesejahteraan siswa dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 10(1), 45-58. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v10i1.2345>
- Haryanto, A., & Ardianto, D. T. (2019). Efektivitas model pembelajaran kooperatif tipe peer tutoring terhadap hasil belajar renang gaya dada. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 145-153. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i2.17654>
- Hidayat, A., Nuruddin, I., & Pratama, K. (2021). Hubungan motivasi berprestasi dengan hasil belajar renang gaya bebas pada mahasiswa PJKR. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(1), 118-128. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i1.15678
- Kurniawan, F., Hidayat, T., & Nugroho, S. (2020). Pengaruh metode latihan bagian (part method) terhadap kemampuan dasar renang siswa pemula. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 89-98. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1234>
- Kurniawan, R., & Hidayat, Y. (2023). Pengaruh iklim motivasi dan percaya diri terhadap hasil belajar keterampilan renang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 45-56. <https://doi.org/10.21831/jpji.v19i1.48721>
- Lestari, D. P., & Wulandari, S. (2022). Citra tubuh dan partisipasi olahraga pada remaja putri dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(3), 112-120. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i3.15678>
- Maksum, A. (2020). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nugraha, U., & Setiawan, I. (2019). Integrasi prinsip kepelatihan dalam pedagogi pendidikan jasmani di sekolah menengah. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 234-245. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.13456
- Nugroho, W. A., & Wibowo, S. (2021). Tingkat kecemasan siswa dalam pembelajaran renang ditinjau dari gender. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 89–96. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i2.13456>

- Pambudi, D. R., & Wibowo, E. (2024). Inovasi modifikasi sarana prasarana olahraga dalam meningkatkan antusiasme siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 12-21. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1045678>
- Pradana, A. A., & Purnomo, E. (2020). Survei tingkat keberanian siswa dalam pembelajaran renang di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(3), 45-51. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/34567>
- Pratama, R., & Hidayat, Y. (2022). Evaluasi hasil belajar psikomotorik siswa dalam pembelajaran renang melalui pendekatan saintifik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 213-225. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/45678>
- Putri, S. A., & Indah, R. (2020). Analisis motivasi belajar PJOK ditinjau dari perbedaan gender pada siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 7(1), 34-42. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3745612>
- Ramadhan, A., & Suherman, A. (2023). Pengembangan alat bantu renang dari bahan bekas untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran di sekolah minim fasilitas. *Jurnal Inovasi Pendidikan Jasmani*, 3(2), 88-97. <https://doi.org/10.17509/jipj.v3i2.56789>
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan Penelitian Kualitatif (Qualitative Research Approach)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Santoso, B., & Winarno, M. E. (2018). Hambatan psikologis siswa dalam pembelajaran aktivitas air di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 28(1), 45-52. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jpj/article/view/3456>
- Saputra, Y. M., & Hariyanto, A. (2018). *Pembelajaran dan Teori Motivasi dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Setiawan, I., Santoso, D. A., & Budiwanto, S. (2022). Perbandingan metode bagian dan metode keseluruhan terhadap kemampuan renang gaya dada. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 167-176. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3421>
- Setyawan, D., & Nugroho, A. (2023). Analisis beban kerja fisik dan mental guru PJOK dalam pembelajaran praktik renang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(1), 56-65. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/56789>
- Simanjuntak, V. G., & Tanjung, P. (2019). Peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani melalui pendekatan bermain. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 67-75.
- Susanto, B., Rahayu, T., & Sulaiman, S. (2025). Strategi pemulihan literasi fisik pasca pandemi: Tinjauan sistematis pendidikan jasmani di sekolah menengah. *Jurnal Keolahragaan Nasional*, 11(1), 22-35. <https://doi.org/10.21009/jkn.111.03>

Wardani, R., & Junaidi, S. (2019). Pengaruh interaksi guru-siswa terhadap tingkat kecemasan belajar renang. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(3), 123-130.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/23456>

Wibowo, E., & Kusuma, D. (2024). Implementasi pendekatan game sense untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar aktivitas air. *Jurnal Keolahragaan Nasional*, 10(1), 12-24.
<https://doi.org/10.21009/jkn.101.02>