

PENGARUH KECEMASAN TERHADAP KEBERHASILAN RENANG SISWA SMP NEGERI 27 SURABAYA**Abdul Qohar*, Ali Maksum**S1 Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Surabaya

*abdulqohar.22009@mhs.unesa.ac.id,

Abstrak

Kecemasan adalah reaksi alami tubuh terhadap situasi yang dianggap mengancam atau penuh tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan terhadap keberhasilan belajar renang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan desain ex post facto. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 27 Surabaya yang berjumlah 311 siswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik cluster random sampling, yaitu dua kelas yang berjumlah 52 siswa. Instrumen yang digunakan adalah angket kecemasan dan lembar penilaian keterampilan renang. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's Rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $-0,053$ dengan signifikansi $0,708$ ($>0,05$). Hal ini berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan keberhasilan renang siswa. Arah korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, maka keberhasilan renang cenderung menurun, namun hubungan tersebut sangat lemah dan tidak bermakna secara statistik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan bukan merupakan faktor dominan yang memengaruhi keberhasilan renang siswa pada SMP Negeri 27 Surabaya. Faktor lain seperti pengalaman, kondisi fisik, teknik pembelajaran guru, dan motivasi belajar lebih berperan dalam menentukan hasil belajar renang. Oleh karena itu, guru PJOK diharapkan dapat menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan memberikan dukungan emosional agar siswa merasa aman serta mampu menekan rasa cemas selama pembelajaran renang berlangsung.

Kata Kunci: Kecemasan, keberhasilan renang, siswa**Abstract**

Anxiety is the body's natural reaction to situations that are perceived as threatening or stressful. This study aims to determine the effect of anxiety on swimming learning success. This research uses a quantitative method with a correlational approach and an ex post facto design. The population of the study is all seventh-grade students at State Junior High School 27 Surabaya, totaling 311 students. The study sample was determined using a cluster random sampling technique, consisting of two classes totaling 52 students. The instruments used were an anxiety questionnaire and a swimming skills assessment sheet. Data analysis was conducted using Spearman's Rho correlation test. The results of the study showed a correlation coefficient value of -0.053 with a significance of 0.708 (>0.05). This means that there is no significant relationship between anxiety and students' success in swimming. The negative correlation direction indicates that the higher the level of anxiety, the more students' swimming success tends to decrease; however, this relationship is very weak and not statistically significant. This study concludes that anxiety is not a dominant factor influencing students' swimming success at State Junior High School 27 Surabaya. Other factors such as experience, physical condition, teaching techniques, and learning motivation play a greater role in determining swimming learning outcomes. Therefore, PE teachers are expected to create an enjoyable learning atmosphere and provide emotional support so that students feel safe and can manage their anxiety during swimming lessons.

Keywords: anxiety, swimming success, student

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang diwajibkan di setiap jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Kita pun telah mempelajarinya selama menempuh pendidikan. PJOK adalah proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran fisik, mental, sosial, dan emosional masyarakat melalui berbagai aktivitas jasmani (Nopel, 2020). Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas jasmani dan olahraga terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan, sekaligus berperan sebagai pilar dalam meningkatkan kebugaran, kemampuan gerak, dan memberikan kontribusi nyata bagi perkembangan kesehatan siswa, kelompok, dan masyarakat (Yusdianto & Hartati, 2015). Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas jasmani, permainan, atau olahraga yang dipilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Menurut Mahendra, inti dari definisi ini adalah untuk mendidik anak. Yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah bahwa alat yang digunakan dalam pendidikan jasmani adalah gerakan tubuh manusia yang dilakukan secara sadar (Nugroho et al., 2022).

Tujuan yang ingin dicapai melalui Pendidikan Jasmani meliputi pengembangan siswa secara komprehensif. Ini berarti bahwa fokus Pendidikan Jasmani tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Tujuan mata pelajaran Pendidikan Jasmani adalah agar peserta didik memiliki kemampuan mengembangkan keterampilan pengelolaan diri, meningkatkan pertumbuhan fisik dan psikis, mengembangkan kemampuan gerak dasar, menginternalisasi nilai-nilai moral, mengembangkan sikap sportif dan demokratis, serta memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna dan pola hidup sehat (Mustafa, 2022). Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) adalah untuk membangun dasar karakter moral yang kokoh melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Penjasorkes. Upaya untuk menyegarkan fisik dan mental, khususnya nilai-nilai karakter dalam olahraga, menjadi bagian integral dalam Penjasorkes. Dengan demikian, memasukkan nilai-nilai dalam upaya membentuk karakter moral yang kuat memiliki peran yang setara dengan menyegarkan mental, yang dilakukan melalui kegiatan bermain an olahraga (Aguss &

Fahrizqi, 2020). Renang adalah salah satu olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang prima. Dalam renang, terdapat berbagai gaya yang sering diperlombakan, seperti gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung. Setiap gaya memiliki teknik dan aturan yang berbeda, yang menuntut kekuatan, kelincahan, dan ketahanan fisik (Dedi & Arwandi, 2020). Renang adalah salah satu cabang olahraga yang diperlombakan di berbagai tingkat, mulai dari kabupaten, provinsi, nasional, hingga internasional. Gaya-gaya renang yang diperlombakan meliputi gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Perenang yang berhasil menyelesaikan jarak lintasan dengan waktu tercepat akan keluar sebagai pemenang. Pemenang dari babak penyisihan akan melaju ke babak semifinal, dan pemenang semifinal berhak maju ke babak final (Dartija, 2020).

Tujuan akhir dari setiap program pembelajaran renang adalah keberhasilan proses belajar itu sendiri. beberapa faktor kunci yang mempengaruhi keberhasilan proses belajar adalah siswa, guru, materi, dan lingkungan belajar. Seperti pendapat Kurnia dalam (Ishak et al., 2020) menyatakan bahwa dalam olahraga renang, terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi keberhasilan, yaitu aspek teknik, fisik, dan mental. Olahraga renang memerlukan perhatian khusus pada pengembangan bakat, peningkatan kualitas pembinaan, dan pelatihan. Untuk mencapai hal ini, perlu dilakukan pembinaan berkelanjutan yang dimulai sejak usia dini. Sekolah-sekolah merupakan tempat ideal untuk menemukan dan mengembangkan bakat renang pada usia muda. Memahami teknik dasar renang sangat penting untuk mencapai kesuksesan dalam berenang (Prawira et al., 2021).

Kecemasan adalah reaksi alami tubuh terhadap situasi yang dianggap mengancam atau penuh tekanan. Ketika kecemasan muncul, tubuh sering kali merespons dengan gejala fisik seperti detak jantung yang meningkat, napas yang pendek, dan ketegangan otot. Dalam konteks olahraga, salah satu aktivitas yang kerap kali menimbulkan kecemasan bagi sebagian orang adalah renang. Bagi banyak siswa, baik pemula maupun yang sudah berpengalaman, perasaan takut atau cemas saat berada di dalam air bisa menjadi penghalang untuk mencapai performa terbaik mereka. Namun, memahami dan mengelola kecemasan ini bisa menjadi kunci untuk meningkatkan kepercayaan diri serta kenyamanan dalam berenang. Aspek psikologis dalam Pendidikan Jasmani mencakup pengembangan keterampilan sosial, kepercayaan diri, dan kemampuan mengelola emosi melalui aktivitas fisik. Dalam pembelajaran renang, konsep ini tidak hanya membantu siswa menguasai

teknik berenang, tetapi juga membangun kepercayaan diri mereka saat berada di air (Effendi, 2016).

Kajian tentang pengaruh faktor psikologis, khususnya kecemasan, terhadap keberhasilan pembelajaran renang pada siswa masih sangat terbatas. Beberapa penelitian terkait psikologi olahraga lebih banyak membahas kecemasan dalam konteks olahraga prestasi secara umum tanpa fokus khusus pada pembelajaran renang di tingkat sekolah menengah pertama (Kusumadewi et al, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji secara spesifik bagaimana kecemasan mempengaruhi keberhasilan siswa SMP Negeri 27 Surabaya dalam menguasai keterampilan dasar renang. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam pengembangan strategi pembelajaran renang yang lebih efektif dan sensitif terhadap kondisi psikologis siswa. Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Negeri 27 Surabaya, beberapa siswa mengaku merasa takut saat harus masuk ke kolam renang, terutama jika belum mahir berenang atau pernah memiliki pengalaman buruk sebelumnya.

Guru PJOK menyatakan bahwa tingkat keberhasilan pembelajaran renang sering kali terhambat karena kurangnya kepercayaan diri siswa dalam mengatasi rasa cemas saat berada di air. Sering kali, siswa merasa cemas sebelum mengikuti kegiatan renang, sehingga mereka kesulitan untuk mencapai hasil yang optimal dalam olahraga tersebut. Kecemasan ini membuat mereka kurang percaya diri dan terhambat dalam melakukan gerakan dengan benar, padahal renang memerlukan ketenangan dan konsentrasi yang baik. Ketika siswa siswi hanya diberi penjelasan teori tentang teknik renang, mereka masih kesulitan untuk menerapkannya dalam praktek. Oleh karena itu, perlunya peneliti meneliti "Pengaruh Kecemasan Terhadap Keberhasilan Renang" supaya siswa di SMP Negeri 27 Surabaya dapat mengatasi kecemasan mereka dan meningkatkan kemampuan renang mereka melalui latihan yang terarah dan dukungan psikologis yang tepat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan desain ex post facto. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel kecemasan sebagai variabel bebas dengan keberhasilan belajar renang sebagai variabel terikat tanpa memberikan perlakuan khusus kepada subjek penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 27 Surabaya yang berjumlah 311 siswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik cluster random sampling, yaitu

pengambilan sampel berdasarkan kelompok kelas secara acak. Dari hasil pengundian, terpilih dua kelas dengan jumlah keseluruhan 52 siswa sebagai sampel penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas angket kecemasan dan lembar penilaian keterampilan renang. Angket kecemasan digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan siswa dalam mengikuti pembelajaran renang, sedangkan lembar penilaian keterampilan renang digunakan untuk menilai keberhasilan belajar renang siswa berdasarkan aspek teknik dasar renang yang telah ditentukan. Instrumen terlebih dahulu diuji kelayakannya sebelum digunakan dalam pengambilan data.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Uji prasyarat menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal dan tidak memenuhi asumsi linearitas, sehingga analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's Rho. Pengujian hipotesis dilakukan dengan taraf signifikansi 0,05. Seluruh proses analisis data dibantu menggunakan perangkat lunak statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan terhadap keberhasilan renang siswa di SMPN 27 Surabaya. Berikut adalah informasi lengkap mengenai pengaruh kecemasan terhadap keberhasilan renang siswa.

Tabel 1. Nilai Kecemasan

Keterangan	Nilai
N	52
Mean	44,73
Std. Deviation	6,657
Minimum	19
Maximum	52

Variabel kecemasan yang diberi simbol X menghasilkan skor dengan rentang nilai tertinggi 52 dan terendah 19. Nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh sebesar 44,73, dengan standar deviasi sebesar 6,657, yang menunjukkan adanya variasi tingkat kecemasan antar responden. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kecemasan yang cenderung tinggi. Selanjutnya, data ini diolah ke dalam bentuk distribusi frekuensi untuk memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai sebaran tingkat kecemasan siswa.

Tabel 2. Nilai Renang

Keterangan	Nilai
N	52
Mean	37,28
Std. Deviation	18,631
Minimum	20
Maximum	95

Variabel keterampilan renang yang diberi simbol Y menghasilkan skor dengan rentang nilai tertinggi 95 dan terendah 20. Rata-rata (mean) yang diperoleh sebesar 37,28 dengan standar deviasi 18,631. Data tersebut kemudian diolah ke dalam bentuk distribusi frekuensi untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai sebaran nilai keterampilan renang.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Residual Regresi	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data residual regresi berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Linieritas

	Variabel	F	Sig.	Keterangan
$\lambda \leftarrow X$	<i>Deviation from Linearity</i>	3,742	<0.001	Tidak Linier

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa pada bagian *Deviation from Linearity* diperoleh nilai signifikansi sebesar < 0,001, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penyimpangan dari linearitas, sehingga hubungan antara variabel X (kecemasan) dan Y (keterampilan renang) dinyatakan tidak linear. Dengan demikian, analisis hubungan antarvariabel selanjutnya tidak menggunakan regresi linear, melainkan uji korelasi Spearman karena data tidak memenuhi asumsi linearitas.

Tabel 5. Uji Korelasi Spearman's Rho

	Ketepatan Pukulan <i>Smash</i>		Keterangan
	<i>Pearson Corellation</i>	<i>Sig.</i>	
Kecemasan	0,053	0,708	Tidak Ada Hubungann

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar -0,053 dengan nilai signifikansi 0,708. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecemasan (X) dan keberhasilan renang (Y). Nilai koefisien yang bernilai negatif menunjukkan arah hubungan yang berlawanan, namun karena tidak signifikan, hubungan tersebut tidak bermakna secara statistik. Dengan demikian, hipotesis

H1 ditolak karena tidak ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dan keterampilan renang.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman's Rho, diperoleh nilai koefisien -0,053 dengan tingkat signifikansi 0,708 (>0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan siswa dengan keberhasilan renang. Kecemasan yang dialami siswa dalam penelitian ini berada pada konteks pembelajaran, bukan situasi kompetisi. Dalam pembelajaran renang di sekolah, tekanan psikologis yang dialami siswa cenderung lebih rendah dibandingkan situasi pertandingan. Kondisi ini menyebabkan kecemasan yang muncul belum cukup kuat untuk memengaruhi performa motorik dan penguasaan teknik renang secara signifikan. Keberhasilan renang lebih dipengaruhi oleh faktor teknis dan fisik dibandingkan faktor psikologis semata. Penguasaan teknik dasar renang, pengalaman sebelumnya di air, kondisi fisik, serta metode pembelajaran guru memiliki peran yang lebih dominan dalam menentukan keberhasilan siswa. Dengan demikian, meskipun siswa mengalami kecemasan, faktor-faktor tersebut masih mampu menopang keberhasilan mereka dalam melakukan keterampilan renang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan tidak selalu berperan secara langsung dalam menentukan hasil keterampilan motorik, khususnya dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani.

Literatur psikologi olahraga menjelaskan bahwa pengaruh kecemasan terhadap performa fisik sangat bergantung pada konteks aktivitas, jenis tugas, serta karakteristik individu, sehingga hubungan antara kecemasan dan hasil belajar gerak tidak selalu tampak secara linier atau konsisten (Raglin, Weinberg & Gould 1992). Dengan demikian, tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini masih berada dalam kerangka teoritis yang dapat diterima secara ilmiah. Kecemasan yang dialami siswa dalam penelitian ini berada pada konteks pembelajaran, bukan situasi kompetisi. Dalam pembelajaran renang di sekolah, tekanan psikologis yang dialami siswa cenderung lebih rendah dibandingkan situasi pertandingan. Kondisi ini menyebabkan kecemasan yang muncul belum cukup kuat untuk memengaruhi performa motorik dan penguasaan teknik renang secara signifikan. Keberhasilan renang lebih dipengaruhi oleh faktor teknis dan fisik dibandingkan faktor psikologis semata. Penguasaan teknik dasar renang, pengalaman sebelumnya di air, kondisi fisik, serta metode pembelajaran guru memiliki peran yang lebih dominan dalam menentukan keberhasilan siswa. Dengan demikian, meskipun siswa mengalami kecemasan, faktor-faktor tersebut masih

mampu menopang keberhasilan mereka dalam melakukan keterampilan renang.

Secara teoretis, hubungan antara kecemasan dan performa keterampilan gerak tidak dipandang sebagai hubungan sebab-akibat yang sederhana. Teori *Inverted-U* atau hukum Yerkes–Dodson menjelaskan bahwa tingkat kecemasan tertentu justru dapat membantu individu mencapai performa optimal, sedangkan kecemasan yang terlalu rendah maupun terlalu tinggi tidak selalu berdampak positif terhadap hasil belajar gerak (Yerkes & Dodson, 1908). Selain itu, teori kecemasan multidimensi menyatakan bahwa kecemasan terdiri atas komponen kognitif dan somatik yang masing-masing memiliki pola hubungan yang berbeda terhadap performa, sehingga dampaknya tidak selalu muncul dalam bentuk hubungan linier yang kuat (Martens, 1990). Dalam konteks pembelajaran renang di sekolah, kecemasan yang muncul umumnya bersifat situasional dan masih berada dalam batas yang dapat dikendalikan oleh siswa. Kondisi pembelajaran yang terstruktur, dukungan guru, serta suasana belajar yang relatif aman memungkinkan siswa tetap mampu menampilkan keterampilan renang secara optimal meskipun terdapat kecemasan. Oleh karena itu, keberhasilan renang siswa tidak semata-mata ditentukan oleh faktor psikologis, melainkan dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor lain yang saling berinteraksi.

Berbagai penelitian dan kajian teoretis menegaskan bahwa pengaruh kecemasan terhadap performa fisik dan keterampilan gerak sering kali bersifat tidak linier. Konsep *Individual Zones of Optimal Functioning* (IZOF) menjelaskan bahwa setiap individu memiliki rentang kecemasan optimal yang berbeda-beda, sehingga tingkat kecemasan yang sama dapat menghasilkan performa yang berbeda pada setiap individu (Hanin, 2000). Dalam kerangka ini, kecemasan tidak selalu menjadi penghambat, tetapi dapat bersifat netral atau bahkan fungsional apabila berada dalam zona optimal individu.

Selain itu, kajian sistematis dalam psikologi olahraga menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan dan performa sering kali lemah atau tidak konsisten ketika diukur secara korelasional, terutama dalam aktivitas belajar gerak yang dipengaruhi oleh banyak faktor lain seperti pengalaman, penguasaan teknik, dan kondisi fisik (Craft et al, 2003). Dengan demikian, hasil penelitian ini yang tidak menemukan hubungan signifikan antara kecemasan dan keberhasilan renang sejalan dengan pandangan ilmiah yang menyatakan bahwa pengaruh kecemasan terhadap performa bersifat kompleks, individual, dan tidak selalu dapat dijelaskan melalui hubungan linier sederhana.

Jika dikaitkan dengan hasil penelitian terdahulu yang telah disajikan pada Bab II, hasil penelitian ini memiliki arah yang sejalan dengan kesimpulan penelitian (Pratama, 2018) serta (Selpamira & Roepajadi, 2022). Keduanya menjelaskan bahwa kecemasan tidak selalu memberikan pengaruh negatif terhadap performa renang, karena individu dapat menyesuaikan diri melalui latihan, pengalaman, dan dukungan dari pelatih atau guru. Dalam konteks penelitian ini, siswa SMP Negeri 27 Surabaya juga menunjukkan kemampuan beradaptasi yang baik selama proses pembelajaran renang, sehingga rasa cemas yang muncul tidak berdampak besar terhadap keterampilan mereka.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukannya hubungan antara kecemasan dan keberhasilan renang menunjukkan bahwa kecemasan bukan merupakan faktor penentu utama dalam keberhasilan pembelajaran renang siswa SMP Negeri 27 Surabaya. Keberhasilan renang lebih banyak ditentukan oleh aspek teknis, fisik, dan pengalaman belajar, sementara kecemasan berperan sebagai faktor pendamping yang pengaruhnya tidak dominan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kecemasan terhadap keberhasilan renang siswa SMP Negeri 27 Surabaya, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan siswa secara umum berada pada kategori sedang hingga tinggi, namun hal tersebut tidak berpengaruh signifikan terhadap keberhasilan renang. Hasil uji korelasi Spearman's Rho menunjukkan nilai koefisien -0,053 dengan signifikansi 0,708, yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara kedua variabel.

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa merasakan kecemasan saat belajar renang, hal itu tidak secara langsung menghambat kemampuan mereka dalam menguasai keterampilan dasar gaya bebas. Kecemasan yang muncul lebih bersifat adaptif, sebagai bentuk kewaspadaan terhadap situasi baru, bukan hambatan utama dalam proses belajar. Keberhasilan renang siswa lebih banyak ditentukan oleh faktor eksternal seperti metode pembelajaran guru, lingkungan belajar yang mendukung, serta pengalaman berulang yang membangun kepercayaan diri siswa di air. Dengan demikian, pembelajaran renang yang berorientasi pada kenyamanan, dukungan psikologis, dan latihan bertahap menjadi pendekatan paling efektif dalam mengembangkan keterampilan renang siswa SMP.

Saran

Siswa disarankan untuk mampu mengelola rasa cemas yang dialami saat mengikuti pembelajaran renang melalui latihan pernapasan dan pendekatan relaksasi sederhana sebelum memasuki kolam renang. Kecemasan yang berada pada tingkat ringan sebaiknya tidak dipandang sebagai hambatan, melainkan dapat dimanfaatkan sebagai dorongan positif untuk berlatih lebih tekun sehingga mampu meningkatkan kepercayaan diri dan kenyamanan siswa saat berada di dalam air. Guru diharapkan dapat menerapkan strategi pembelajaran renang yang menyenangkan, seperti penggunaan permainan air dan kegiatan berkelompok, guna menciptakan suasana belajar yang rileks dan kondusif. Selain itu, guru perlu memberikan dukungan emosional, perhatian, serta motivasi secara berkelanjutan agar siswa tidak merasa takut terhadap air dan lebih berani dalam melakukan gerakan renang. Sekolah juga diharapkan dapat mendukung proses pembelajaran dengan menyediakan fasilitas kolam renang yang aman dan layak, serta menambah frekuensi jadwal praktik renang secara rutin. Ketersediaan sarana dan kesempatan latihan yang memadai akan membantu siswa menjadi lebih terbiasa, percaya diri, dan optimal dalam mengikuti pembelajaran renang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. bagus. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*. <http://jurnal.unmuhjembar.ac.id/index.php/sportmu/article/view/3052>
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The Relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44–65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>
- Dartija, D. (2020). Analisis Pembinaan Atlet Renang Pada Pengurus Propinsi Dan Pengurus Cabang Persatuan Renang Seluruh Indonesia (Prsi) Se-Aceh Tahun 2013 | *Jurnal Penjaskesrek*. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/717>
- Dedi, K., & Arwandi, J. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang Club Tirta Kaluang Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 111–119. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.628>
- Effendi, H. (2016). *Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. 1*.
- Hanin, Y. L. (2000). *Individual zones of optimal functioning (IZOF) model*. Human Kinetics. https://vdoc.pub/documents/foundations-of-sport-and-exercise-psychology-6th-edition-with-web-study-guide-tmmqjo7g54k0?utm_source=chatgpt.com
- Ishak, M., Hasmarita, S., & Harja, A. A. (2020). Hubungan Motor Ability Dengan Hasil Keterampilan Renang Gaya Punggung. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.6>
- Kusumadewi, I. A., Ghozali, D. A., Hastami, Y., & Wiyono, N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Efikasi Diri Pada Atlet Renang. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 6(1), 107–114. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p107-114>
- Martens, R. (with Internet Archive). (1990). *Competitive anxiety in sport*. Leeds: Human Kinetics. http://archive.org/details/competitiveanxie0000mart_o0t2
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), Article 9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Nopel, - Perisi. (2020). *Pendidikan Jasmani Dalam Perspektif Al-Qur'an [Disertasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]*. [Disertasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. <https://repository.uin-suska.ac.id/30754/>
- Nugroho, M. F., Sukendro, S., & ... (2022). Kedisiplinan Siswa Belajar Tatap Muka Pendidikan Jasmani Olahraga pada masa Pandemi Covid-19 di SD Negeri 215/IX Tanjung Sari Kecamatan Bahar Selatan. ... *Sifa Pendidikan*. <https://mail.online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/19411>
- Pratama, B. (2018). Pengaruh Kecemasan Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Renang Petrokimia Gresik. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 3(2), 76–80. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p76-80>
- Prawira, A. Y., Prabowo, E., & ... (2021). Model pembelajaran olahraga renang anak usia dini: Literature review. *Jurnal Educatio Fkip* <http://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/educatio/article/view/995>
- Raglin, J. S. (1992). Anxiety and sport performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 20, 243–274.
- Selpamira, D. A., & Roepajadi, J. (2022). Analisis Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga

Renang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 21–30. <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v10i3.48082>

- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>
- Yusdianto, A. B., & Hartati, S. C. Y. (2015). Hubungan Penghasilan Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan* <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13715>