

PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI PENYANDANG DISABILITAS NETRA MELALUI PEMBELAJARAN OLAHRAGA RENANG DI SLB YASMIN SUMENEP

R. Rizqi Fasaldy Putera*, Azizati Rochmania*

S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

[*Rizqi.18005@mhs.Unesa.ac.id](mailto:Rizqi.18005@mhs.Unesa.ac.id)

Abstrak

Karena keterbatasannya, penyandang tunanetra seringkali kurang percaya diri untuk bisa berinteraksi dengan orang lain. salah satu manfaat berenang ialah mempertinggi rasa percaya diri. Berenang bisa mendorong seseorang buat tumbuh sebagai pribadi yang berani, percaya diri tinggi serta berdikari.. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh pembelajaran olahraga renang terhadap peningkatan rasa percaya diri penyandang disabilitas netra di SLB Yasmin Sumenep. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek pada penelitian ini ialah 5 orang peserta didik anak tunanetra pada SLB Yasmin Sumenep. Instrumen pada penelitian ini ialah angket percaya diri. hasil uji statistik menggunakan uji Paired T- Test di dapatkan tingkat signifikan sebanyak 0,039 ialah kurang dari 0,05 ($p=0,039 < \alpha=0,05$). Kesimpulan : ada perbedaan rasa percaya diri Penyandang Disabilitas Netra sebelum dengan sesudah diberikan pembelajaran olahraga renang di SLB Yasmin Sumenep. Kesimpulan dari ini adalah pembelajaran olahraga renang dapat meningkatkan rasa percaya diri disabilitas netra.

Kata Kunci: Rasa percaya diri, Disabilitas netra, Olahraga renang

Abstract

Because of their limitations, blind people often lack the confidence to interact with other people. One of the benefits of swimming is to increase self-confidence. Swimming can encourage a person to grow as a person who is brave, self-confident and independent. The purpose of this study was to determine the effect of learning to swim on increasing the self-confidence of people with visual impairments at SLB Yasmin Sumenep. This study uses a descriptive method using a quantitative approach. The subjects in this study were 5 students with visual impairments at SLB Yasmin Sumenep. The instrument in this study was a self-confidence questionnaire. The results of statistical tests using the Paired T-Test obtained a significant level of 0.039 which is less than 0.05 ($p = 0.039 < = 0.05$). Conclusion: there is a difference self-confidence of Persons with Blind Disabilities before and after being given swimming lessons at SLB Yasmin Sumenep. The conclusion from this is that learning to swim can increase the self-confidence of the visually impaired.

Keywords: self-confidence, visual disability, swimming sport

PENDAHULUAN

Tunanetra adalah orang yang mengalami gangguan penglihatan, termasuk kebutaan total dan low vision (kurang waspada) (Praptaningrum, 2020). Karena keterbatasannya, penyandang tunanetra seringkali kurang percaya diri untuk dapat berinteraksi dengan orang lain (Wulandari & Fauziah, 2020). Hal ini berdampak pada potensi tunanetra yang tidak optimal sehingga mengakibatkan tuntutan kognitif dan sosial berkurang (Rakhmawati, 2018). Hasil dari Tinjauan Penglihatan dan Pendengaran 1993-1996 yang diperkenalkan oleh Djunaedi (2010) menunjukkan bahwa tingkat gangguan penglihatan di Indonesia adalah 1,5%, yang paling penting dibandingkan dengan negara Asia Tenggara mana pun.

Masyarakat penyandang disabilitas fisik, emosional, mental, intelektual, dan /atau sosial berhak memperoleh pendidikan khusus sebagaimana diatur pada undang-undang (Pasal 5 ayat (2) UU No. 20 Tahun 2003). Hal yang sama juga berlaku bagi penyandang tunanetra (gangguan sensorik) yang membutuhkan pendidikan atau keterampilan formal, *non-formal* untuk meningkatkan kemampuannya. Orang tunanetra juga memiliki kesempatan luar biasa untuk melakukan latihan serupa seperti orang lain. Somantri (2007) menunjukkan bahwa anak-anak dengan gangguan sensorik menghadapi lebih banyak masalah dalam perkembangan sosial daripada anak-anak dengan penglihatan normal.

Salah satu aspek penting dari kepribadian

adalah kepercayaan diri (Walgitto, 2000). Percaya diri adalah sikap positif individu yang memungkinkannya membuat penilaian positif terhadap dirinya sendiri dan lingkungan atau situasi yang dihadapi (Fatimah, 2010). Kepercayaan diri mempengaruhi kesadaran, ketergantungan, tidak serakah, toleransi, dan cita-cita. Begitu juga dengan orang yang percaya diri tidak terlalu berhati-hati, mengandalkan karena yakin tidak akan terlalu egois, toleransi karena tidak langsung melihat dirinya dipertanyakan, dan ideal karena tidak perlu. Biarkan dia menggunakan cita-cita yang berlebihan untuk menutupi rasa kurang percaya dirinya (Laust, 2003). Rasa percaya diri adalah modal dasar bagi seorang untuk memenuhi berbagai kebutuhan pada hidup. berdasarkan Angelis (pada Ruwaida et al, 2006), kepercayaan diri merupakan keyakinan bahwa seseorang percaya bahwa beliau bisa bertindak sesuai kebutuhan untuk mencapai yang akan terjadi yang diinginkan. Keyakinan dimulai menggunakan tekad pada diri sendiri buat melakukan seluruh yang Anda inginkan serta butuhkan pada hidup serta dibangun di atasnya. Hambly (1992) beropini bahwa saat melakukan sesuatu, orang yang percaya diri akan selalu mengerahkan segala kemampuannya, tak terbebani oleh *inferiority complexes* (harga diri rendah), serta merasa nyaman menggunakan dirinya sendiri, teman serta masyarakat yang lain.

Menurut Haller (1982:8), renang adalah olahraga yang dapat dinikmati pada waktu senggang dan baik untuk tubuh karena hampir semua otot dalam tubuh bergerak, memungkinkan semua otot berkembang dengan cepat, kekuatan perenang meningkat. Lebih lanjut Kurniawan (2019:6) Berenang merupakan kegiatan akuatik yang menggerakkan dan mengapungkan tubuh ke permukaan air melalui gerakan kaki dan tangan. Berenang memiliki tantangan tersendiri, dan selain berolahraga di dalam air, berenang juga menuntut seseorang untuk tetap semangat saat berolahraga di dalam air. Berenang merupakan olahraga dengan tingkat kesulitan tertentu, dan tentunya akan mempengaruhi tingkat minat calon perenang tunanetra. Selain mempengaruhi minat tunanetra, berenang juga lebih sulit dikuasai tunanetra. Menurut Budiningsih (2010), salah satu manfaat berenang adalah meningkatkan rasa percaya diri. Berenang dapat mendorong seseorang untuk tumbuh menjadi pribadi yang berani, percaya diri tinggi dan mandiri. Tidak ada rasa takut saat berenang. Sebaliknya berenang bebas di sekitar kolam renang. Ini karena keinginan yang kuat untuk bisa berenang.

Tentunya selain keterbelakangan mental atau cacat fisik, pelatih perlu menghitung secara terpisah ketika mengajar anak tunanetra, pertama-tama harus memberikan motivasi dan membiarkan anak memiliki rasa percaya diri. Individu dengan keterbatasan akan memiliki pemahaman diri, inspirasi yang kuat, ide diri yang positif yang dengan demikian mereka percaya diri dalam hal peningkatan kapasitas mereka yang sebenarnya, memahami keadaan ketidakmampuan taktik yang memiliki kemampuan berenang yang ideal.

Pengaturan orang-orang dengan ketidakmampuan yang memiliki keberanian yang kuat tidak berfungsi. Berbagai macam hambatan muncul, salah satunya hambatan batin yang muncul dari diri individu, khususnya sikap si penerima yang sesekali muncul perilaku untuk terus dilayani, mengantisipasi kebaikan dari orang lain. Bahkan lebih tidak pasti tentang dirinya daripada apa yang dia lakukan, dan diperoleh saat di SLB Yasmin Sumenep. Kendala lain adalah keadaan sehat juga tidak membantu untuk mendapatkan proses arah aktivitas renang. Sebuah peracikan hambatan luar adalah bahwa banyak orang dengan cacat tidak mendapatkan dukungan dari iklim umum dalam mengembangkan keberanian. Kesulitan dalam mengembangkan keberanian mendorong individu dengan cacat untuk mencoba meningkatkan kepercayaan diri melalui *training* olahraga renang pada SLB Yasmin Sumenep.

Harapannya ialah memperoleh kepercayaan diri. Sesuai dengan dasar pembahasan, perincian masalah adalah bagaimana dampak dari menguasai pembelajaran renang terhadap peningkatan rasa percaya diri penyandang disabilitas penglihatan di SLB Yasmin Sumenep. Tujuan penelitian, mengetahui pengaruh pembelajaran olahraga renang terhadap peningkatan rasa percaya diri penyandang disabilitas netra di SLB Yasmin Sumenep.

METODE

Penelitian ini memakai metode kuantitatif untuk mengetahui peningkatan rasa percaya diri penyandang disabilitas netra melalui pembelajaran olahraga renang. Teknik yang digunakan dalam pengujian ini adalah dengan menggunakan desain eksperimen *One group Pretest-Posttest Design*. Ini diakhiri dengan membandingkan keadaan ketika diberikan contoh renang. Dalam tinjauan ini, populasi yang digunakan adalah lima siswa dengan impedansi visual di SLB Yasmin Sumenep, peneliti memberikan polling *pre-test* ke semua objek eksplorasi. Ketika peneliti mendapatkan informasi dari subjek eksplorasi, analisis menemukan bahwa kelima siswa memiliki

kepercayaan diri yang rendah, serta tes dalam ulasan.

Dalam ulasan ini, untuk mendapatkan informasi tentang memperluas kepercayaan diri individu dengan hambatan visual melalui mencari tahu cara berenang dengan mengumpulkan instrumen survei yang dibuat oleh ilmuwan. Skor dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Dengan skala Likert, faktor-faktor yang akan diestimasi digambarkan sebagai penunjuk faktor dengan menggunakan 4 keputusan tanggapan. Untuk mendapatkan data yang digunakan adalah metode survei sebagai teknik utama, sedangkan metode dokumentasi, pertemuan, dan persepsi adalah strategi timbal balik.

Pembelajaran olahraga renang yang dilakukan ialah sebagai berikut:

1. *Briefing* perkenalan peralatan renang saat latihan
2. Motivasi sebelum masuk kolam
3. Pengenalan kolam
4. Duduk di pinggir kolam
5. Turun ke dalam kolam
6. Jalan mengelilingi kolam
7. Belajar pernafasan selam selam
8. Belajar memegang pelampung
9. Belajar meluncur
10. Belajar kaki gaya bebas

Pembelajaran olahraga renang di berikan seminggu sekali selama tiga minggu kepada 5 responden secara bersamaan, tiap pertemuan selama 2 jam dengan program pembelajaran sebagai berikut:

1. Pertemuan 1
 - Pengenalan atau pendekatan kenapa siswa
 - Pemanasan sebelum berenang
 - Duduk di pinggir kolam
 - Turun kolam renang
 - Berjalan di pinggir kolam sambil pegangan
 - Belajar selam selam pernafasan
2. Pertemuan 2
 - Pemanasan sebelum berenang
 - Duduk di pinggir kolam
 - Jalan sambil berpegangan
 - Selam selam ambil pernafasan
 - Belajar kaki sambil duduk di pinggir kolam
 - Belajar mengapung
3. Pertemuan ke 3
 - Pemanasan di sebelum berenang
 - Turun ke dalam kolam
 - Jalan sambil berpegangan
 - Belajar kaki sambil duduk di pinggir kolam
 - Belajar mengapung
 - Belajar memegang pelampung
 - Belajar kaki sambil memegang pelampung

Analisis data menggunakan analisis statistik SPSS yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji *Paired T-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sesudah melakukan kegiatan pengumpulan data berupa angket sebelum serta setelah melakukan perlakuan terhadap responden diperoleh data dan dianalisis dengan menggunakan uji *Paired T-test*.

Tabel 1. Hasil rasa percaya diri sebelum diberikan pembelajaran olahraga renang

Responden	Rasa kepercayaan diri	Keterangan
Responden 1	64	Rendah
Responden 2	60	Rendah
Responden 3	61	Rendah
Responden 4	62	Rendah
Responden 5	72	Rendah

Berdasarkan data dalam tabel didapatkan bahwa sebelum di berikan pembelajaran olahraga renang seluruh responden mempunyai rasa percaya diri rendah, yaitu sebesar 5 responden (100%)

Tabel 2. Hasil rasa percaya diri sesudah diberikan pembelajaran olahraga renang

Responden	Rasa kepercayaan diri	Keterangan
Responden 1	91	Sedang
Responden 2	82	Sedang
Responden 3	62	Rendah
Responden 4	99	Tinggi
Responden 5	97	Tinggi

Berdasarkan data dalam tabel didapatkan bahwa setelah di berikan pembelajaran olahraga renang responden yang mempunyai rasa percaya diri rendah, yaitu sebesar 1 responden (20%), yang mempunyai rasa percaya diri sedang yaitu 2 responden (40%), dan yang mempunyai rasa percaya diri tinggi yaitu 2 responden (40%).

Tabel 3. Hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

Variabel	Data	p	Sig.	Ket
Rasa kepercayaan diri	Pretest	0,200	0,05	Normal
	Posttest	0,200		Normal

Sebelum melakukan uji statistik peneliti melakukan uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan hasil $0,200 > 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal sehingga peneliti menggunakan uji statistik *Paired T-Test*.

Tabel 4. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* rasa percaya diri

Rasa kepercaya aan diri	Perubahan kepercayaan diri			
	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	5	100	1	20
Sedang	0	0	2	40
Tinggi	0	0	2	40
Jumlah	5	100,0	5	100,0

Hasil uji *Paired T- Test sig 0,039 p < α = 0,05*

Berdasarkan data dalam tabel didapatkan bahwa sebelum di berikan pembelajaran olahraga renang seluruh responden mempunyai rasa percaya diri rendah, yaitu sebesar 5 responden (100%) serta sesudah berikan pembelajaran olahraga renang responden yang mempunyai rasa percaya diri rendah sebanyak 1 responden (20%), yang mempunyai rasa percaya diri sedang sebesar 2 responden (40%), serta yang mempunyai rasa percaya diri tinggi sebesar 2 responden (40%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Paired T- Test* di dapatkan hasil bahwa tingkat signifikan sebanyak 0,039 merupakan kurang dari 0,05 ($p=0,039 < \alpha=0,05$), maka, spekulasi tidak sah (H_0) dihilangkan sedangkan spekulasi elektif (H_a) diakui pada tingkat kepentingan 5% sehingga penelitian ini dinyatakan "signifikan" jadi H_a : ada perbedaan dalam rasa percaya diri Orang tunanetra saat diberikan pembelajaran renang di SLB Yasmin Sumenep. Review ini menggunakan *one-bunch pree-test post-test configuration explore*, dalam review ini pemeriksaan informasi dilakukan dua kali, tepatnya saat diberikan treatment menggunakan pembelajaran olahraga renang.

Pembahasan

Tujuan dari olahraga ialah untuk meningkatkan kesehatan seseorang. Selain bisa meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga bisa meningkatkan serta mempertinggi kinerja otak manusia sehingga bisa bekerja lebih optimal (id.berita.yahoo.com, 2021). Mempunyai tubuh yang lebih sehat serta kepandaian yang lebih baik pada akhirnya mempertinggi rasa percaya diri seseorang. Olahraga renang sangat bermanfaat dalam mengatasi masalah rasa percaya diri, sehingga wajar bila memiliki pilihan untuk menciptakan dan meningkatkan rasa percaya diri baik dalam hal kepastian, harapan, berimbang, dapat diandalkan, rasional dan realistis. Olahraga renang yang berperan adalah responden sendiri, responden ditawarkan kesempatan untuk menemukan kepercayaan diri mereka sendiri terhadap hal baru. Oleh karena itu, renang diterapkan pada siswa untuk membantu siswa menemukan masalah mereka sendiri sehingga

mereka ideal untuk menjadi pribadi yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Biasanya penyandang disabilitas memiliki hambatan dalam mengembangkan dirinya. Hal ini dikarenakan banyak penyandang disabilitas yang mengalami masalah sosial. Kekurangan atau ketidakberesan yang ada pada diri mereka, membuat mereka secara mental mengalami hambatan seperti rendahnya rasa percaya diri, tidak adanya kepastian, kurang siap untuk mengakui kondisinya sendiri, sehingga pada umumnya mereka akan mengurung diri. Penghalang ini mempengaruhi kegagalan mereka untuk menyesuaikan diri dengan iklim umum. Hambatan-hambatan tersebut berkali-kali diperparah dengan adanya pandangan pesimis masyarakat setempat terhadap penyandang disabilitas. Hasil observasi yang dilakukan selama pembelajaran di kolam renang menunjukkan kesan pertama malu-malu dan takut untuk mengikuti instruksi pelatih. Sebelum masuk kolam para penyandang tunanetra perlu distimulasi untuk memperkenalkan diri oleh pelatih. Hal ini menunjukkan bahwa penyandang tunanetra belum menunjukkan sikap independen dan tidak yakin terhadap kemampuan diri sebelum memulai pembelajaran. Pada saat pembelajaran berlangsung ternyata sikap tersebut berubah pada 5 tunanetra yakni menunjukkan semangat dan kegembiraan yang diwujudkan dengan menunjukkan sikap optimis dan mengikuti instruksi pelatih. Kelima orang itu menunjukkan kegembiraan dan antusiasme yang besar. Dari pengamatan tersebut dapat diketahui bahwa belajar berenang bermanfaat bagi kepercayaan diri penyandang tunanetra, yang diwujudkan dalam sikap yang lebih percaya diri terhadap efikasi diri, optimisme, yaitu harapan untuk belajar. Hal ini sesuai dengan Budiningsih (2010), salah satu manfaat berenang adalah meningkatkan rasa percaya diri. Berenang dapat mendorong seseorang untuk tumbuh menjadi pribadi yang berani, percaya diri tinggi dan mandiri. Tidak ada rasa takut saat berenang. Berenang bisa bebas di sekitar kolam renang, karena keinginan yang kuat untuk bisa berenang.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran olahraga renang dapat meningkatkan rasa percaya diri pada disabilitas netra.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data maka bisa disimpulkan bahwa: terdapat Peningkatan Rasa Percaya Diri Penyandang Disabilitas Netra Melalui Pembelajaran Olahraga Renang di SLB Yasmin Sumenep.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka

peneliti bisa mengajukan beberapa saran:

1. Kepada ketua SLB Yasmin Sumenep, supaya tetap mengadakan pelajaran renang serta sebagai bahan penyusunan kebijakan untuk mensosialisasikan pentingnya penerapan pembelajaran olahraga renang buat mempertinggi rasa percaya diri peserta didik.
2. Guru penjaskes, agar lebih memperhatikan siswa, dan membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui pelajaran renang.
3. Orang tua/wali siswa, yang memberikan perhatian serius terhadap perkembangan anak, terutama dalam hal kepercayaan diri, dan mendukung anak dalam mengembangkan keterampilan yang dimilikinya.
4. Penting bagi siswa untuk selalu melihat diri mereka secara positif, membangun rasa percaya diri, mengatasi masalah dengan mencari solusi sendiri, dan memanfaatkan pelajaran renang yang diselenggarakan oleh sekolah.
5. Bagi peneliti lain, diperlukan peneliti lain yang berminat dapat meninjau kembali persoalan ini untuk penelitian yang lebih mendalam serta lebih luas, terutama untuk persoalan yang tidak terungkap pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiningsih, A. 2010. *Berenang Gaya Bebas*. kudu. PT Pura Barutama.
- Djunaedi.(2010). Tahun 2020 jumlah tuna netra global menjadi 2x lipat. Diakses dari <https://rehsos.kemsos.go.id/modules.php?name=Newsdanarsip=articledansid=1077>.
- Fatimah, Enung (2010). *Psikologi Perkembangan (Psikologi Perkembangan siswa)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hambly, K. (1992). *Bagaimana mempertinggi Rasa Percaya Diri (Alih bahasa: F.X. Budiyanto)*. Jakarta: Arcan.
- Haller, D. 1982. *Belajar Berenang*. Bandung. Pionir Jaya
- Kurniawan, I. 2019. *Peta Konsep Materi Renang*. Jakarta. Gramedia Pustaka.
- Lauster, P. (2003). *Tes Kepribadian (alih bahasa: D.H. Gulo)*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Praptaningrum, A. (2020). Penerapan materi ajar Audio buat Anak Tunanetra taraf Sekolah Menengah Pertama di Indonesia. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 5(1), 1–19. <http://139.59.120.216/index.php/jtp/article/view/2849/1978>
- Rahmawati, H. K. (2018). aktivitas Pengembangan Diri pada Menggali Potensi Anak Tunanetra di Panti Tunanetra Aisyiyah Ponorogo. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* dua(1), 98–116. <https://doi.org/10.21043/konseling.v2i1.4463>
- Ruwaida, A., Lilik, S., dan Dewi, R. (2006). korelasi Antara kepercayaan Diri serta Dukungan keluarga dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause. *Indigenous, Jurnal Ilmiah terencana Psikologi*, Vol. 8, (dua), hlm. 76-99.
- Somantri, T. S. (2007). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Walgito, B. (2000). "peran Orangtua dalam Pembentukan kepercayaan Diri: Suatu Pendekatan Psikologi Humanistik". dalam *Supratiknya, Faturochman, dan Sentot Haryanto (Eds). peran Psikologi di Indonesia, perpaduan Pidato Pengukuhan pengajar besar Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada*. Hlm. 69-91. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wulandari, R. P. & Fauziah, K. (2020). Transfer Pengetahuan pengajar Tunanetra. *Jurnal Dokumentasi serta isu*, 42 (dua), 227–242. DOI:<https://doi.org/10.14203/j.baca.v4i1i2.543>
- Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 Tahun 2003 perihal Sistem Pendidikan Nasional <https://id.berita.yahoo.com/pengertian-olahraga-tujuan-manfaat-macam-104015008.html>