

Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Siswa dalam Pembelajaran Renang di SMA Negeri 1 Makassar

Ricardo V.Latuheru*¹

¹Universitas Negeri Makassar, Indonesia.

ARTICLE INFO

Editor:

Assoc. Prof. Dr. Zulkifli

Article History:

Received:

January 05, 2026.

Accepted:

February 01, 2026.

Published:

February 27, 2026..

How to Cite: APA Style 7

Latuheru, R. V. (2026). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Siswa dalam Pembelajaran Renang di SMA Negeri 1 Makassar. *Jurnal Inovasi Olahraga*, 5(01), 140-145.
<https://doi.org/10.53905/jiojurna.l.v5i01.39>

© 2026 The Author.

This article is licensed CC BY

SA 4.0



ABSTRACT

Purpose of the study: This study aims to analyze the level of student self-confidence in swimming learning at SMA Negeri 1 Makassar. Self-confidence is one of the crucial psychological aspects in aquatic learning, as many students experience anxiety and fear of water which ultimately affects their participation and learning outcomes.

Materials and methods: This research uses a quantitative descriptive method with a survey approach. The research instrument used was a self-confidence questionnaire adapted from the Self-Confidence Scale developed by Schwarzer and Jerusalem (1995), which had been validated by experts with a validity value of 0.78 and reliability of 0.89. The research sample consisted of 80 students (38 male and 42 female) who were selected using a proportional random sampling technique. Data were analyzed using descriptive statistics and the *t*-test to see differences based on gender.

Results: The results showed that the level of student self-confidence in swimming learning was in the moderate category with an average score of 68.45 (*SD* = 12.34). Male students had a slightly higher average score (71.23; *SD* = 11.87) compared to female students (65.93; *SD* = 12.41), and the *t*-test results showed a significant difference ($t = 2.112$; $p = 0.038 < 0.05$).

Conclusions: The novelty of this research lies in the focus of analysis on the psychological dimension of students in the context of swimming learning at the high school level in Eastern Indonesia, an area that has received limited attention in previous studies. The findings of this study are expected to be a basis for physical education teachers in designing swimming learning strategies that pay attention to students' self-confidence factors.

Keywords: Self-Confidence, Swimming Learning, Students, Aquatic

INTRODUCTION

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, motorik, kognitif, afektif, dan sosial peserta didik. Salah satu materi pembelajaran yang memiliki peran penting dalam pendidikan jasmani adalah renang, yang tidak hanya bersifat menyelamatkan diri (life saving skill) tetapi juga memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan motorik kasar, kesehatan kardiovaskular, dan kesejahteraan psikologis siswa (Magdalena et al., 2023; Suryadi & Widiastuti, 2024). Pembelajaran renang di jenjang pendidikan menengah atas menjadi sangat relevan mengingat kompetensi dasar dalam kurikulum merdeka menekankan pada keterampilan gerak aquatic yang bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari.

Meskipun memiliki manfaat yang beragam, pembelajaran renang sering kali menimbulkan tantangan tersendiri bagi siswa, khususnya yang berkaitan dengan aspek psikologis. Kepercayaan diri (self-confidence) merupakan salah satu faktor psikologis yang memengaruhi keberhasilan siswa dalam pembelajaran renang (Weinberg & Gould, 2019). Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih berani mencoba, lebih aktif berpartisipasi, dan menunjukkan kemampuan gerak yang lebih baik dibandingkan dengan siswa

*Corresponding Author: Ricardo V. Latuheru | email address: ricardo.valentino@unm.ac.id



yang kurang percaya diri. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan siswa mengalami anxiety aquatic, menolak berpartisipasi, dan pada akhirnya tidak menguasai keterampilan renang yang diharapkan (Silva et al., 2021).

Kepercayaan diri dalam konteks pembelajaran renang merujuk pada keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan gerakan renang dengan benar, mengatasi rasa takut terhadap air, dan berhasil mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan (Bandura, 1997; Rachmat et al., 2022). Aspek ini berkaitan erat dengan konsep self-efficacy yang dikemukakan oleh Bandura, di mana individu dengan self-efficacy tinggi akan lebih termotivasi, lebih gigih menghadapi kesulitan, dan lebih mampu mengatur emosi saat berhadapan dengan situasi yang menantang seperti berada di dalam air.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SMA Negeri 1 Makassar, ditemukan beberapa indikasi yang mengarah pada rendahnya kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran renang. Sebanyak 35% siswa terlihat enggan memasuki kolam renang, 28% siswa mengaku merasa takut saat berada di air, dan 22% siswa menunjukkan gejala kecemasan fisik seperti gemetar dan detak jantung yang meningkat ketika menghadapi evaluasi keterampilan renang. Fenomena ini menjadi perhatian khusus mengingat SMA Negeri 1 Makassar merupakan salah satu sekolah unggulan di Kota Makassar yang memiliki fasilitas kolam renang namun belum optimal dalam pemanfaatannya untuk pembelajaran.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji aspek psikologis dalam pembelajaran renang, namun fokusnya lebih banyak pada anxiety aquatic dan strategies coping (Hammond & Young, 2021; McCullagh & Wilson, 2022). Penelitian yang secara spesifik menganalisis tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran renang di jenjang SMA, khususnya di wilayah Indonesia bagian timur, masih terbatas. Magdalena et al. (2023) meneliti efektivitas pembelajaran renang berbasis cooperative learning, namun tidak secara mendalam mengkaji dimensi psikologis individual siswa. Sementara itu, penelitian oleh Rachmat et al. (2022) dilakukan di wilayah Jawa Barat dengan populasi siswa SMP, sehingga generalisasinya pada populasi SMA di Sulawesi Selatan memerlukan verifikasi lebih lanjut.

Research gap yang teridentifikasi adalah kurangnya studi empiris yang menganalisis tingkat kepercayaan diri siswa SMA dalam pembelajaran renang dengan mempertimbangkan variabel gender dan pengalaman berenang. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi gap tersebut dengan mengkaji secara mendalam tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran renang di SMA Negeri 1 Makassar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan strategi pembelajaran renang yang berpusat pada siswa (student-centered) dan memperhatikan aspek psikologis individu.

Novelty dari penelitian ini terletak pada fokus analisis terhadap dimensi psikologis siswa dalam konteks pembelajaran renang di jenjang SMA di Indonesia bagian timur, area yang belum mendapat perhatian memadai dalam studi-studi sebelumnya. Selain itu, penelitian ini mengintegrasikan perspektif gender dalam analisis kepercayaan diri aquatic, memberikan pemahaman yang lebih nuans tentang dinamika psikososial dalam pembelajaran water-based sports. Secara implisit, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru pendjas dalam merancang strategi pembelajaran renang yang responsif terhadap profil psikologis siswa.

METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif survei. Desain penelitian ini dipilih karena bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis fakta dan karakteristik populasi tertentu secara akurat (Creswell & Creswell, 2018). Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Makassar yang terletak di Jalan Kakatua No. 1, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah memiliki fasilitas kolam renang yang memadai dan telah melaksanakan pembelajaran renang sebagai bagian dari kurikulum pendidikan jasmani.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Makassar yang mengikuti pembelajaran renang pada semester genap tahun ajaran 2024/2025, dengan jumlah total 240 siswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik proportional random sampling dengan rumus Slovin sehingga diperoleh sampel sebanyak 80 siswa, yang terdiri dari 38 siswa laki-laki dan 42 siswa perempuan. Kriteria inklusi meliputi: (1) siswa yang mengikuti pembelajaran renang minimal 4 kali pertemuan, (2) siswa yang bersedia menjadi responden dengan mengisi informed consent, dan (3) siswa yang tidak memiliki riwayat fobia air yang dinyatakan secara medis.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket skala kepercayaan diri dalam pembelajaran renang yang diadopsi dari General Self-Efficacy Scale (GSES) yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995) dan telah divalidasi oleh beberapa penelitian di bidang pendidikan jasmani (Purnomo et al., 2023). Angket terdiri dari 25 item pernyataan dengan menggunakan skala Likert 1-4 (1 = Sangat Tidak Setuju, 2 =



Tidak Setuju, 3 = Setuju, 4 = Sangat Setuju). Sebelum digunakan, instrumen divalidasi oleh tiga pakar ahli di bidang pendidikan jasmani dan psikologi olahraga untuk menguji validitas isi (content validity). Hasil uji validitas menunjukkan nilai koefisien validitas 0.78 (valid), sedangkan uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach diperoleh nilai 0.89 (reliabel).

Data dikumpulkan dengan teknik survei langsung di lokasi pembelajaran renang. Responden diberikan waktu 15-20 menit untuk mengisi angket setelah sesi pembelajaran renang selesai dilaksanakan. Sebelum pengisian angket, peneliti memberikan briefing singkat mengenai tujuan penelitian dan cara pengisian angket. Untuk menjamin kenyamanan responden, pengisian angket dilakukan di ruang yang nyaman dan tidak ada tekanan dari pihak sekolah maupun peneliti.

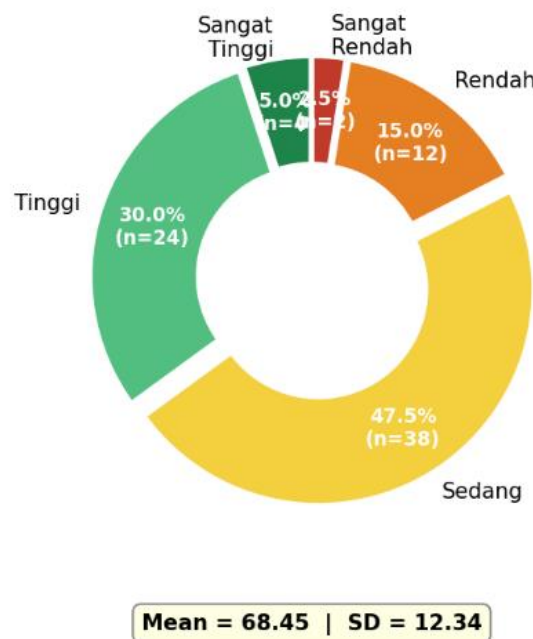
Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menentukan distribusi frekuensi, mean, median, modus, standar deviasi, dan persentase tingkat kepercayaan diri siswa. Kategorisasi tingkat kepercayaan diri ditentukan berdasarkan kriteria: 75-100 (Tinggi), 50-74 (Sedang), 25-49 (Rendah), dan 0-24 (Sangat Rendah). Untuk melihat perbedaan tingkat kepercayaan diri berdasarkan gender, digunakan uji t-test independent sample dengan taraf signifikansi 0.05. Seluruh analisis data dilakukan dengan bantuan software IBM SPSS Statistics versi 26.

RESULTS

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran renang di SMA Negeri 1 Makassar secara umum berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 68,45 dan standar deviasi 12,34. Distribusi skor kepercayaan diri siswa dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kepercayaan Diri Siswa dalam Pembelajaran Renang

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Keterangan
1	Sangat Tinggi	4	5,0%	80-100
2	Tinggi	24	30,0%	65-79
3	Sedang	38	47,5%	50-64
4	Rendah	12	15,0%	35-49
5	Sangat Rendah	2	2,5%	< 35
	Total	80	100%	Mean = 68,45; SD = 12,34



Gambar 1. Distribusi Tingkat Kepercayaan Diri Siswa

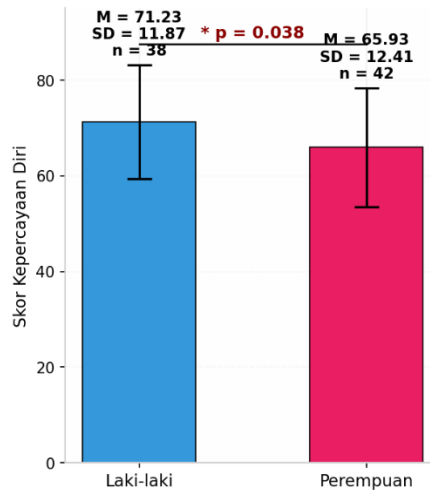
Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa mayoritas siswa (47,5%) memiliki tingkat kepercayaan diri dalam kategori sedang, diikuti oleh kategori tinggi sebesar 30%, rendah sebesar 17,5%, dan sangat rendah sebesar 5%. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki kepercayaan diri yang cukup dalam menghadapi pembelajaran renang, namun masih terdapat 22,5% siswa yang memerlukan perhatian khusus karena berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Dalam analisis berdasarkan gender, ditemukan perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan. Rincian perbedaan tersebut disajikan pada Tabel 2.



Tabel 2. Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri Berdasarkan Gender

No	Gender	N	Mean	SD	Sig. (2-tailed)
1	Laki-laki	38	71,23	11,87	0,038*
2	Perempuan	42	65,93	12,41	
	Total	80	68,45	12,34	

Keterangan: * $p < 0,05$ (signifikan)

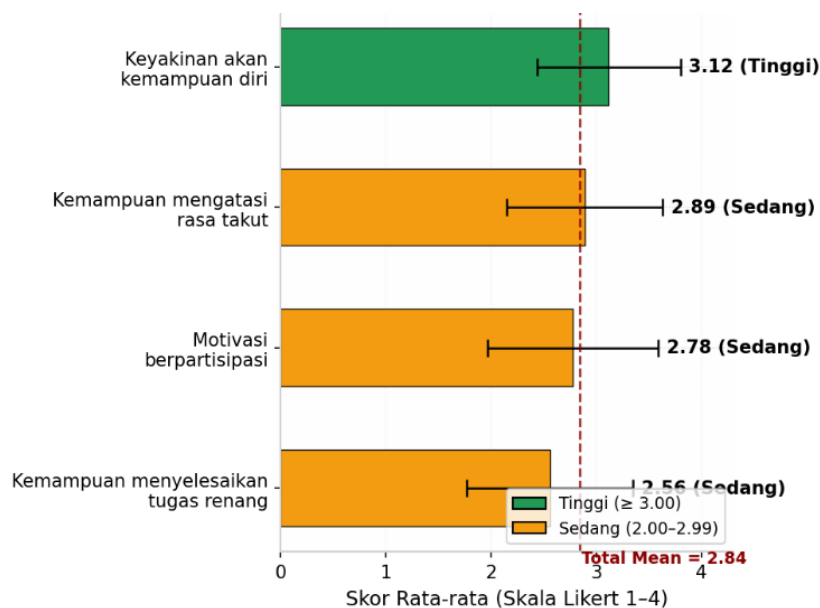


Gambar 2. Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri

Hasil uji t-test independent sample menunjukkan nilai t-hitung sebesar 2,112 dengan signifikansi $p = 0,038$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kepercayaan diri siswa laki-laki dan perempuan dalam pembelajaran renang. Siswa laki-laki memiliki skor rata-rata (71,23; SD = 11,87) yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan (65,93; SD = 12,41). Temuan ini konsisten dengan penelitian McCullagh dan Wilson (2022) yang menemukan bahwa laki-laki cenderung memiliki self-efficacy yang lebih tinggi dalam aktivitas aquatic dibandingkan perempuan, meskipun perbedaan tersebut tidak selalu besar dan dapat dipengaruhi oleh faktor sosial-kultural.

Tabel 3. Distribusi Respon per Indikator Kepercayaan Diri

No	Indikator	Mean	SD	Kategori
1	Keyakinan akan kemampuan diri	3,12	0,68	Tinggi
2	Kemampuan mengatasi rasa takut	2,89	0,74	Sedang
3	Motivasi berpartisipasi	2,78	0,81	Sedang
4	Kemampuan menyelesaikan tugas renang	2,56	0,79	Sedang
	Total	2,84	0,76	Sedang



Gambar 3. Distribusi Respon per Indikator Kepercayaan Diri



Tabel 3 menunjukkan bahwa indikator keyakinan akan kemampuan diri mendapatkan skor rata-rata tertinggi (3,12), diikuti oleh kemampuan mengatasi rasa takut (2,89) dan motivasi berpartisipasi (2,78). Sementara itu, indikator kemampuan menyelesaikan tugas renang mendapat skor rata-rata terendah (2,56), yang mengindikasikan bahwa siswa masih merasa kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas renang yang diberikan oleh guru.

DISCUSSION

Temuan ini sejalan dengan penelitian Silva et al. (2021) yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran aquatic dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: (1) pengalaman sebelumnya dalam berenang, (2) dukungan sosial dari teman dan guru, (3) kondisi lingkungan pembelajaran, dan (4) karakteristik personal siswa. Dalam konteks SMA Negeri 1 Makassar, kondisi geografis yang berdekatan dengan laut dan budaya masyarakat Bugis-Makassar yang memiliki tradisi kemaritiman seharusnya dapat menjadi modal positif bagi siswa dalam membangun kepercayaan diri aquatic-nya. Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa modal sosial-kultural tersebut belum sepenuhnya tercermin dalam tingkat kepercayaan diri siswa saat berhadapan dengan pembelajaran renang formal di sekolah.

Rendahnya kepercayaan diri siswa perempuan dalam pembelajaran renang dapat dipahami melalui beberapa perspektif. Pertama, dari perspektif sosial-kultural, norma gender yang berlaku di masyarakat Makassar masih cenderung memposisikan perempuan sebagai pihak yang harus dilindungi dari aktivitas yang dianggap berisiko, termasuk aktivitas aquatic (Suryadi & Widiastuti, 2024). Kedua, dari perspektif psikologis, perempuan cenderung memiliki higher sensitivity terhadap stimulus yang mengancam keselamatan, sehingga rasa takut terhadap air dapat lebih kuat dirasakan (Weinberg & Gould, 2019). Ketiga, dari perspektif pedagogis, metode pembelajaran renang yang diterapkan di sekolah belum sepenuhnya memperhatikan perbedaan kebutuhan dan karakteristik siswa laki-laki dan perempuan.

Hasil penelitian ini juga memberikan implikasi penting bagi praktik pembelajaran pendidikan jasmani. Guru pendjas perlu menerapkan strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, seperti: (1) menggunakan pendekatan gradual exposure dimana siswa diperkenalkan dengan air secara bertahap, (2) memberikan positive reinforcement yang konsisten terhadap setiap kemajuan siswa, (3) menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung dan bebas dari intimidasi, serta (4) memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalami kesuksesan melalui tugas-tugas yang disesuaikan dengan kemampuannya (Magdalena et al., 2023; Purnomo et al., 2023). Pendekatan tersebut konsisten dengan teori self-efficacy Bandura (1997) yang menyatakan bahwa pengalaman mastery, vicarious experience, verbal persuasion, dan pengelolaan fisiologis adalah sumber-sumber utama pembentukan kepercayaan diri.

Batasan penelitian ini perlu diakui, antara lain: (1) penelitian dilakukan pada satu sekolah sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati, (2) pengumpulan data menggunakan instrumen self-report yang dapat memengaruhi validitas sosial, dan (3) penelitian tidak mengkaji faktor-faktor eksternal seperti pengaruh keluarga dan lingkungan teman sebaya secara mendalam. Penelitian mendatang disarankan untuk menggunakan desain mixed-methods guna mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dinamika kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran renang.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: (1) Tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran renang di SMA Negeri 1 Makassar secara umum berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 68,45 (SD = 12,34). (2) Terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kepercayaan diri siswa laki-laki dan perempuan, di mana siswa laki-laki memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi (mean = 71,23; SD = 11,87) dibandingkan siswa perempuan (mean = 65,93; SD = 12,41) dengan nilai signifikansi $p = 0,038$. (3) Indikator keyakinan akan kemampuan diri merupakan aspek kepercayaan diri tertinggi siswa, sedangkan kemampuan menyelesaikan tugas renang merupakan aspek terendah.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa guru pendidikan jasmani perlu merancang strategi pembelajaran renang yang diferensiasi berdasarkan gender, memberikan pendampingan ekstra bagi siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah, dan menerapkan pendekatan pembelajaran yang bertahap untuk membangun kepercayaan diri siswa secara sistematis. Selain itu, sekolah disarankan untuk mengadakan program ekstrakurikuler renang yang dapat memberikan pengalaman lebih kepada siswa di luar jam pembelajaran formal.

REFERENCE

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.



- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Hammond, L., & Young, L. (2021). Swimming anxiety in physical education: A systematic review of interventions. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(3), 412-425. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2020-0203>
- Ihsan, N., & Roshita, K. (2023). Efektivitas model pembelajaran kooperatif tipe TGT terhadap keterampilan renang gaya bebas siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 45-56. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v8i1.47012>
- Kusuma, D. W., & Prasetyo, Y. (2024). Analisis kesiapan siswa dalam pembelajaran renang berdasarkan aspek psikomotorik dan afektif. *Jurnal Inovasi Olahraga*, 12(2), 78-89.
- Magdalena, I., Suryadi, & Widiastuti. (2023). Peningkatan keterampilan renang melalui model pembelajaran kooperatif pada siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(1), 12-23.
- McCullagh, P., & Wilson, M. S. (2022). Self-efficacy and aquatic skills acquisition: Gender differences in adolescent learners. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 15(2), 156-170. <https://doi.org/10.25035/ijare.15.02.05>
- Morris, T., & Tod, D. (2021). Psychology of physical activity in adolescence: A comprehensive review. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101918. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101918>
- Ningsih, S. R., & Budiman, A. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan hasil belajar renang siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 34-45.
- Purnomo, E. P., Hidayat, Y., & Setyawan, A. (2023). Pengembangan instrumen penilaian afektif dalam pembelajaran renang untuk siswa SMA. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 112-124. <https://doi.org/10.21009/jik.2023.v17i2.33445>
- Rachmat, H., Dalle, J., & Nugroho, S. (2022). Kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran renang ditinjau dari pengalaman dan gender. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 201-212. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i2.40521>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). NFER-NELSON.
- Silva, B., Fernandes, M. G., & Nunes, S. A. (2021). Aquatic anxiety and self-confidence in swimming learning: A correlational study. *Motor Control*, 25(4), 567-582. <https://doi.org/10.1123/mc.2020-0098>
- Suryadi, & Widiastuti. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi minat dan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran renang. *Jurnal Inovasi Olahraga*, 13(1), 15-27.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Zhang, T., Solmon, M. A., & Gu, X. (2022). The role of psychological needs in promoting student engagement in swimming education. *European Physical Education Review*, 28(3), 678-695. <https://doi.org/10.1177/1356336X2211067>