

## Pengaruh Minat dan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Renang

<sup>1</sup>Ardi Wirakusuma, <sup>1</sup>Andi Gilang Permadi, <sup>1\*</sup>Muhsan, <sup>2</sup>Khairul Amar

<sup>1</sup>Department of Sport and Health Education, Faculty of Sports Science and Public Health, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda No. 59A, Mataram, Indonesia. Postal code: 83125

<sup>2</sup>Department of Physical Education Health and Recreation, STKIP Taman Siswa Bima. Jl. Pendidikan Taman Siswa No. 1 Kab. Bima, NTB, Indonesia.

\*Corresponding Author e-mail: [muhsan.ior@gmail.com](mailto:muhsan.ior@gmail.com)

Received: June 2023; Revised: July 2023; Published: August 2023

### Abstrak

Penelitian ini meneliti pengaruh minat dan kepercayaan diri siswa kelas VII terhadap partisipasi dalam pembelajaran renang di SMP Negeri 16 Mataram. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat minat dan kepercayaan diri siswa serta memahami dampaknya terhadap keterlibatan mereka dalam kegiatan renang. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan *total sampling* pada 141 siswa. Hasil menunjukkan bahwa 79% siswa memiliki minat yang tinggi terhadap renang dan 79% juga menunjukkan kepercayaan diri yang baik, dengan skor rata-rata kepercayaan diri 105,01. Dukungan dari guru dan lingkungan sosial terbukti penting dalam meningkatkan motivasi siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa minat dan kepercayaan diri saling berperan dalam mendorong partisipasi aktif siswa. Rekomendasi yang diajukan mencakup peningkatan frekuensi pembelajaran renang dan pemberian dukungan finansial untuk memfasilitasi akses kolam renang, sehingga dapat meningkatkan keterampilan dan prestasi siswa di bidang renang.

**Kata Kunci:** minat; kepercayaan diri; pendidikan jasmani; renang; partisipasi siswa.

## *The Influence of Interest and Self-Confidence of Junior High School Students in Physical Education Swimming Lessons*

### Abstract

This study examines the influence of interest and self-confidence of Grade VII students on their participation in swimming lessons at SMP Negeri 16 Mataram. The study aims to measure students' levels of interest and self-confidence and understand their impact on engagement in swimming activities. A quantitative descriptive method was employed with total sampling of 141 students. Results indicated that 79% of students displayed high interest in swimming, and 79% also showed good self-confidence, with an average confidence score of 105.01. Support from teachers and the social environment proved essential in boosting student motivation. The study concludes that interest and self-confidence play interrelated roles in fostering active student participation. Recommendations include increasing the frequency of swimming lessons and providing financial support to facilitate pool access, thereby enhancing students' skills and achievements in swimming.

**Keywords:** interest; self-confidence; physical education; swimming; student participation.

**How to Cite:** Wirakusuma, A., Permadi, A., Muhsan, M., & Amar, K. (2023). Pengaruh Minat dan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Renang. *Discourse of Physical Education*, 2(2), 89–100. <https://doi.org/10.36312/dpe.v2i2.1420>



<https://doi.org/10.36312/dpe.v2i2.1420>

Copyright© 2023, Wirakusuma et al  
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran fundamental dalam membentuk karakter, keterampilan, dan kesehatan siswa. Melalui pendidikan jasmani, siswa tidak hanya dilatih untuk aktif secara fisik, tetapi juga dikembangkan keterampilan sosial, stabilitas emosional, dan pengenalan pola hidup sehat (Erfayliana, 2015; Herdiyana & Prakoso, 2016; Sulastri, 2019). Pendidikan jasmani, khususnya dalam kegiatan seperti olahraga renang, melibatkan lebih dari sekadar aktivitas fisik. Kegiatan ini mengembangkan kepercayaan diri, motivasi, serta keberanian siswa untuk menghadapi tantangan, yang semuanya penting bagi perkembangan pribadi yang holistik (Pane & Saragih, 2018). Namun, minat dan kepercayaan diri siswa sering menjadi penghalang utama bagi partisipasi dalam olahraga tertentu, termasuk renang. Kurangnya minat dan kepercayaan diri mengakibatkan rendahnya motivasi untuk berpartisipasi secara aktif, yang pada akhirnya mempengaruhi keberhasilan pembelajaran. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi minat dan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran olahraga, terutama renang.

Minat dan kepercayaan diri merupakan dua aspek psikologis yang berperan penting dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani, khususnya dalam olahraga yang menantang seperti renang. Menurut Estevan et al. (2020), minat yang tinggi dalam suatu aktivitas berpengaruh positif terhadap keterlibatan siswa dalam pembelajaran, terutama ketika kegiatan tersebut memberikan kepuasan intrinsik. Minat yang tinggi terhadap renang, misalnya, dapat mendorong siswa untuk lebih bersemangat mengikuti latihan di kolam renang, bahkan di luar jam pelajaran. Sebaliknya, kurangnya minat dapat menyebabkan siswa enggan berpartisipasi secara optimal.

Di sisi lain, kepercayaan diri atau *self-efficacy* memiliki dampak besar pada motivasi dan keberhasilan siswa dalam olahraga (Syah et al., 2022). Jackson et al. (2013) mengemukakan bahwa kepercayaan diri dapat dilihat melalui kerangka kerja *tripartite efficacy*, yaitu keyakinan siswa terhadap kemampuan diri sendiri (*self-efficacy*), keyakinan terhadap kemampuan orang lain, dan keyakinan dalam interaksi sosial. Kerangka ini menunjukkan bahwa ketika siswa merasa yakin dengan kemampuannya dalam renang, mereka lebih cenderung berpartisipasi aktif dan menghadapi tantangan dengan sikap positif. Murfay et al. (2022) juga menegaskan bahwa memberikan aktivitas yang memungkinkan siswa merasakan kesuksesan dapat meningkatkan persepsi diri mereka terhadap kemampuan fisik dan, pada akhirnya, mendorong keterlibatan lebih lanjut.

Guru memiliki peran signifikan dalam meningkatkan minat dan kepercayaan diri siswa melalui pendekatan pembelajaran yang mendukung kebutuhan siswa. Menurut Haerens et al. (2013), guru yang mendukung kebutuhan siswa akan rasa kompetensi, otonomi, dan keterhubungan dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pendidikan jasmani. Pendekatan yang mendukung ini sejalan dengan temuan Gairns et al. (2015), yang menemukan bahwa interaksi positif antara guru dan siswa dapat menurunkan kecemasan siswa, yang pada akhirnya mendukung partisipasi aktif dalam kegiatan renang. Pendekatan guru dalam menciptakan lingkungan yang mendukung minat dan kepercayaan diri siswa sangat penting dalam olahraga renang, karena sifatnya yang menantang dan sering kali

mengandung unsur ketakutan. Dengan menciptakan suasana yang aman dan memberikan dorongan positif, guru dapat membantu siswa mengatasi ketakutan mereka terhadap air dan meningkatkan rasa percaya diri. Vasconcellos et al. (2020) dalam tinjauan sistematisnya menekankan pentingnya praktik mengajar yang mendukung otonomi untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pendidikan jasmani.

Meskipun renang memiliki banyak manfaat, terdapat hambatan yang sering kali menghalangi siswa dalam mengikuti pembelajaran ini, seperti rasa takut terhadap air dan keterbatasan akses. Roche et al. (2022) menjelaskan bahwa ketakutan terhadap air, atau *aquaphobia*, dapat menimbulkan perilaku fobia yang kontraproduktif bagi proses belajar. Faktor psikologis ini sering kali diperparah oleh pengalaman traumatis masa lalu, seperti hampir tenggelam, yang dapat menciptakan hambatan psikologis yang sulit diatasi (Peden & Franklin, 2020). Akibatnya, banyak siswa yang tidak memiliki minat terhadap pembelajaran praktik olahraga renang. Selain faktor psikologis, keterbatasan sumber daya dan aksesibilitas juga berperan dalam menghambat pembelajaran renang. Franklin et al. (2015) mengemukakan bahwa status sosial ekonomi dan akses terhadap fasilitas renang sangat mempengaruhi partisipasi siswa. Di beberapa daerah, keterbatasan fasilitas, biaya, serta jarak ke kolam renang menjadi kendala utama bagi siswa untuk belajar berenang, terutama bagi mereka yang berasal dari keluarga kurang mampu (Macniven et al., 2022). Untuk mengatasi hambatan-hambatan ini, diperlukan dukungan dari pihak sekolah dan pemerintah dalam menyediakan akses yang lebih baik dan biaya yang terjangkau bagi siswa.

Berdasarkan uraian di atas, penting untuk memahami pengaruh minat dan kepercayaan diri dalam pembelajaran renang bagi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat minat dan kepercayaan diri siswa kelas VII di SMP Negeri 16 Mataram dalam mengikuti pembelajaran renang, serta untuk mengeksplorasi pengaruh kedua faktor ini terhadap partisipasi mereka dalam kegiatan tersebut. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan langkah-langkah strategis dalam meningkatkan minat dan kepercayaan diri siswa, sehingga partisipasi mereka dalam pendidikan jasmani, khususnya dalam olahraga renang, dapat ditingkatkan secara optimal.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif untuk mengidentifikasi tingkat minat dan kepercayaan diri siswa kelas VII di SMP Negeri 16 Mataram dalam mengikuti pembelajaran renang. Metode deskriptif kuantitatif dipilih karena bertujuan untuk menyajikan deskripsi data yang sistematis, faktual, dan akurat terkait minat serta kepercayaan diri siswa dalam konteks pembelajaran olahraga renang. Desain ini memungkinkan peneliti untuk menggambarkan kondisi subjek penelitian dalam bentuk data numerik dan statistik, yang kemudian diinterpretasikan sesuai realitas yang terjadi (Sukmadinata, 2013). Dengan pendekatan ini, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran jelas mengenai persepsi dan tingkat keterlibatan siswa dalam pembelajaran renang.

## Populasi dan Sampel

Penelitian ini melibatkan seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 16 Mataram sebagai populasi target. Berdasarkan definisi Sugiyono (2019), populasi mencakup keseluruhan subjek yang memenuhi kriteria tertentu untuk diteliti. Dalam konteks ini, jumlah populasi yang akan dijadikan sumber data adalah 141 siswa, yang terbagi ke dalam 4 kelas (A, B, C, dan D). Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*, di mana seluruh siswa di kelas VII diikutsertakan sebagai sampel penelitian. Teknik ini dipilih karena memungkinkan representasi data yang lebih komprehensif dan minim bias, sehingga hasil yang diperoleh dapat mencerminkan keseluruhan populasi (Sugiyono, 2019; Maison et al., 2020). Penggunaan *total sampling* juga membantu peneliti dalam memahami perbedaan antar-subgrup yang mungkin ada di antara siswa, seperti perbedaan gender atau preferensi kegiatan olahraga tertentu (Nopiyanto et al., 2022).

Implementasi *total sampling* dalam penelitian ini melibatkan beberapa langkah agar data yang diperoleh tetap valid dan minim gangguan. Pertama, peneliti menyiapkan logistik serta jadwal pengumpulan data yang tidak mengganggu kegiatan belajar siswa. Kedua, dilakukan sosialisasi kepada siswa dan guru terkait tujuan penelitian untuk memastikan partisipasi siswa yang jujur dan kooperatif. Teknik *total sampling* ini, meskipun memiliki tantangan dalam hal logistik, diharapkan dapat meningkatkan keakuratan dan representasi hasil penelitian (Astalini et al., 2022).

## Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang berisi serangkaian pernyataan untuk mengukur minat dan kepercayaan diri siswa terhadap pembelajaran renang. Angket ini disusun berdasarkan kajian literatur dan referensi dari penelitian sebelumnya yang relevan (Sugiyono, 2019). **Instrumen Minat** mengacu pada penelitian Sulistijo (2019) dan mencakup faktor internal (seperti perhatian, rasa tertarik, dan rasa senang) serta faktor eksternal (teman, keluarga, dan lingkungan). Total terdapat 33 butir soal yang disusun untuk mengeksplorasi aspek minat siswa secara rinci dan akurat. Sedangkan **Instrumen Kepercayaan Diri** mengacu pada penelitian Ardhini (2012), yang mencakup indikator keyakinan diri, optimisme, objektivitas, konsistensi, serta sikap rasional dan realistis. Angket ini terdiri dari 31 butir pernyataan, yang masing-masing terbagi menjadi item positif dan negatif untuk menilai kepercayaan diri siswa secara komprehensif. Adapun kisi-kisi angket yang terkait dengan minat dan kepercayaan diri sebagai berikut:

**Tabel 1.** Kisi-Kisi Instrumen Minat Siswa

No	Faktor	Indikator	No. Soal	Jumlah
1	Faktor dari dalam	Perhatian	1,2,3,4,5	5
		Rasa tertarik	6,7,8,9,10,11,12,13	8
		Rasa senang	14,15,16,17,18	5
2	Faktor dari luar	Teman	19,20,21,22,23	5
		Keluarga	24,25,26,27,28	5
		Lingkungan	29,30,31,32,33	5
		<b>Jumlah</b>		<b>33</b>

**Tabel 2.** Kisi-Kisi Instrumen Kepercayaan Diri Siswa

Variabel	Faktor/Indikator	Positif	Negatif
Kepercayaan Diri	1. Keyakinan pada kemampuan diri	1,6,9,19,24	14,21
	2. Optimisme	7,15,22,28	2,10
	3. Obyektif	3,11,25	16,23,29,
	4. Konsekuen	17,30	4,12,20,26
	5. Rasional dan Realistis	5,27	8,13,18
	<b>Jumlah</b>	<b>16</b>	<b>14</b>

Dalam memastikan validitas dan reliabilitas instrumen, dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap setiap butir pernyataan. Nilai validitas dari angket minat dan kepercayaan diri masing-masing adalah 0,885 dan 0,892, menunjukkan bahwa instrumen tersebut valid dan dapat diandalkan untuk penelitian ini. Nilai reliabilitas sebesar 0,892, diukur menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, menunjukkan konsistensi internal yang memadai dalam mengukur konstruk minat dan kepercayaan diri (Rahmi & Hayati, 2022). Penggunaan teknik ini memastikan bahwa instrumen dapat mengukur variabel secara konsisten, sesuai dengan tujuan penelitian (Wold et al., 2020).

### Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan beberapa tahapan yang terstruktur. Tahap pertama adalah sosialisasi tujuan penelitian kepada siswa dan guru agar mereka memahami pentingnya penelitian ini dan memberikan jawaban yang jujur pada angket. Kemudian, angket dibagikan kepada seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 16 Mataram, dengan instruksi yang jelas untuk diisi secara mandiri. Setiap siswa diminta mengisi angket tersebut berdasarkan perasaan mereka mengenai minat dan kepercayaan diri dalam mengikuti pembelajaran renang. Setelah pengisian selesai, angket dikumpulkan kembali oleh peneliti untuk dianalisis lebih lanjut. Prosedur ini dirancang agar proses pengumpulan data berjalan lancar dan meminimalisir bias dalam tanggapan siswa.

### Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan data minat dan kepercayaan diri siswa dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Metode ini dipilih untuk memberikan gambaran objektif terkait tingkat minat dan kepercayaan diri siswa kelas VII di SMP Negeri 16 Mataram (Arikunto, 2010). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik untuk memperoleh ukuran seperti rata-rata, median, modus, dan standar deviasi, yang kemudian diinterpretasikan sesuai dengan kategori yang telah ditentukan.

Kategori penilaian dibagi menjadi lima: sangat baik (81-100%), baik (61-80%), cukup (41-60%), kurang (21-40%), dan sangat kurang (0-20%), sesuai dengan pedoman Arikunto (2010). Hasil analisis ini ditampilkan dalam bentuk tabel dan grafik untuk memudahkan interpretasi serta memberikan pandangan visual tentang persebaran data minat dan kepercayaan diri siswa. Berikut kategori interval dan kategori penilaian pada tabel di bawah ini.

**Tabel 3.** Interval Dan Kategori Penilaian

No	Interval	Kategori
1	81% - 100%	Sangat Baik
2	61% - 80%	Baik
3	41% - 60%	Cukup
4	21% - 40%	Kurang
5	0% - 20%	Sangat Kurang

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

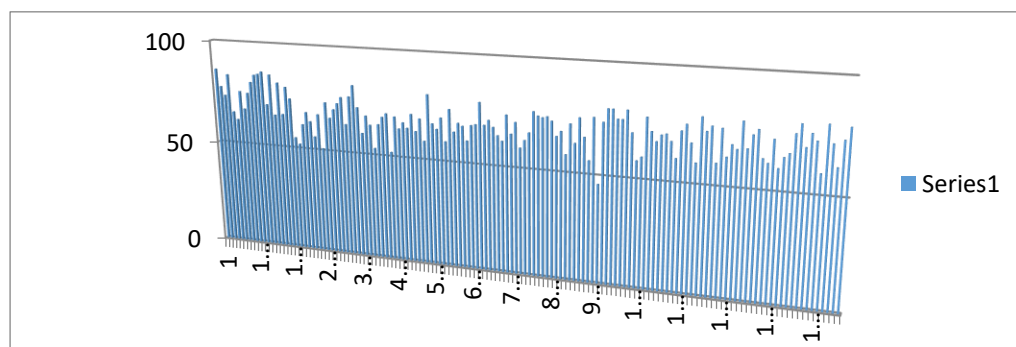
Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VII di SMP Negeri 16 Mataram dengan menggunakan angket untuk mengukur tingkat minat dan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran renang. Berdasarkan data yang dikumpulkan, hasil analisis menunjukkan bahwa minat siswa berada dalam kategori baik, dengan 79% siswa menunjukkan minat tinggi terhadap pembelajaran renang. Hasil ini juga didukung oleh data kepercayaan diri siswa, yang menunjukkan bahwa 79% siswa merasa cukup percaya diri dalam mengikuti kegiatan renang, sehingga masuk dalam kategori baik. Penjelasan mendalam mengenai data hasil ini disajikan dalam Tabel dan Grafik berikut.

### Minat Siswa dalam Pembelajaran Renang

Deskripsi statistik mengenai minat siswa terhadap pembelajaran renang dapat dilihat pada Tabel berikut. Skor rata-rata untuk minat adalah 114,54 dengan standar deviasi 12,92, yang mengindikasikan persebaran data yang cukup baik di antara siswa. Pada skala minat siswa, terdapat 7% yang masuk dalam kategori sangat baik, 79% dalam kategori baik, dan 13% dalam kategori cukup, tanpa ada siswa yang berada dalam kategori kurang atau sangat kurang. Persentase yang tinggi pada kategori baik menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki minat yang cukup besar untuk mengikuti pembelajaran renang.

**Tabel 4.** Deskripsi Data Minat Siswa

No	Keterangan	Skor	Nilai
1	Rata-rata	114,53901	69,41758
2	Min	76	46,060606
3	Max	142	86,060606
4	Std. Dev	12,9176058	7,828852
5	Var	166,864539	61,290923

**Gambar 1.** Grafik minat siswa

Minat siswa dalam pembelajaran renang tampaknya didukung oleh lingkungan sosial dan dorongan dari keluarga, guru, serta teman sebaya. Menurut penelitian Shen (2012), lingkungan sosial yang mendukung dapat meningkatkan minat siswa dalam pendidikan jasmani. Penelitian ini menguatkan temuan tersebut, menunjukkan bahwa dukungan dari pihak sekolah dan guru dapat meningkatkan minat siswa dalam olahraga renang. Namun, penelitian ini juga menemukan kendala berupa jarak akses ke fasilitas kolam renang yang mempengaruhi kesempatan siswa dalam mengikuti pembelajaran renang secara maksimal, yang sejalan dengan temuan Franklin et al. (2015) mengenai pengaruh akses terhadap partisipasi dalam olahraga.

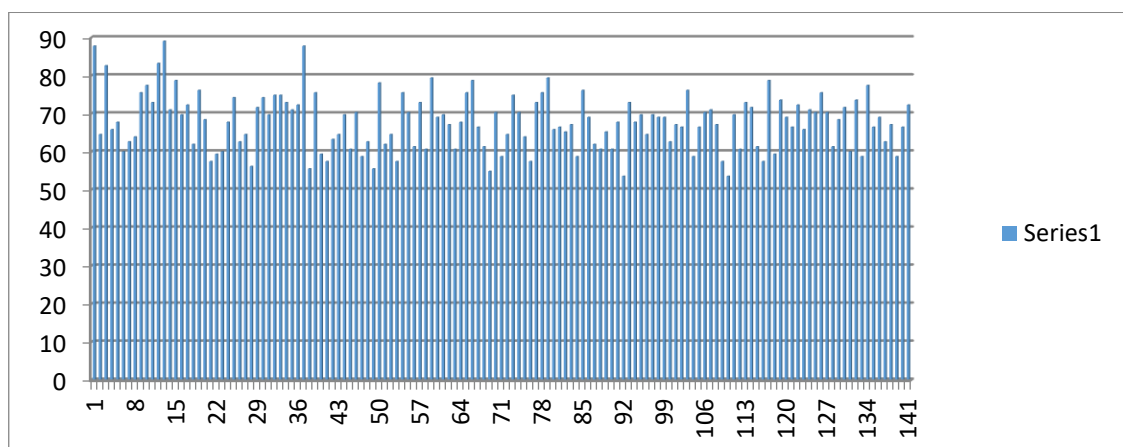
Studi ini konsisten dengan temuan Estevan et al. (2020) yang menunjukkan bahwa persepsi positif siswa terhadap olahraga meningkatkan minat dan motivasi mereka untuk berpartisipasi. Dukungan guru, khususnya dalam pendidikan jasmani, juga tercatat sebagai faktor penting yang mendorong minat siswa, seperti yang dijelaskan oleh Haerens et al. (2013). Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa minat dalam kegiatan renang dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, serta perlunya dukungan tambahan dari pihak sekolah untuk meningkatkan partisipasi siswa.

### Kepercayaan Diri Siswa dalam Pembelajaran Renang

Data kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran renang disajikan dalam Tabel berikut. Skor rata-rata untuk kepercayaan diri adalah 105,01, dengan standar deviasi 11,15. Persentase siswa dengan tingkat kepercayaan diri baik sebesar 79%, sementara 17% siswa berada dalam kategori cukup, dan 4% siswa menunjukkan tingkat kepercayaan diri sangat baik. Tidak ada siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam pembelajaran renang.

**Tabel 5.** Deskripsi Data Kepercayaan Diri Siswa

No	Keterangan	Skor	Nilai
1	Rata-rata	105,007	67,7465
2	Min	83	53,5484
3	Max	138	89,0323
4	Std. Dev	11,15303	7,22115
5	Var	125,2785	52,14507



**Gambar 2.** Grafik kepercayaan diri siswa

Kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran renang didukung oleh pengalaman sebelumnya serta kemampuan untuk mengatasi rasa takut terhadap air, yang dianggap sebagai faktor kunci dalam keberhasilan belajar renang (Roche et al., 2022). Penelitian ini menemukan bahwa siswa yang merasa lebih percaya diri cenderung lebih aktif dalam mengikuti instruksi guru dan terlibat dalam kegiatan belajar. Faktor-faktor seperti dukungan teman sebaya dan teknik pengajaran yang mendukung dari guru juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Temuan ini didukung oleh penelitian Murfay et al. (2022) yang menekankan pentingnya memberikan kegiatan yang dapat membangun kepercayaan diri siswa.

Hasil ini konsisten dengan teori *Self-Efficacy* dari Bandura, yang menyatakan bahwa keyakinan diri dalam kemampuan seseorang memainkan peran penting dalam motivasi dan performa (Liu, 2023). Penelitian ini menegaskan bahwa siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi lebih cenderung terlibat dalam pembelajaran, terutama dalam aktivitas yang menantang seperti renang. Hasil penelitian ini juga menunjukkan pentingnya dukungan sosial dan lingkungannya, yang sejalan dengan temuan Olaves et al. (2019) dan Gairns et al. (2015) mengenai peran dukungan dari lingkungan sosial dalam meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi siswa.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa minat berperan penting dalam mendorong keterlibatan siswa dalam pembelajaran renang. Siswa yang memiliki minat tinggi cenderung lebih bersemangat mengikuti sesi pembelajaran dan aktif terlibat dalam kegiatan praktikum di kolam renang. Ay (2016) menyatakan bahwa peningkatan minat pada olahraga dapat memperbaiki prestasi dan kemampuan fisik, yang sejalan dengan temuan penelitian ini. Dalam konteks ini, sekolah diharapkan dapat meningkatkan akses siswa ke fasilitas olahraga untuk menjaga dan meningkatkan minat mereka terhadap pembelajaran renang.

Kepercayaan diri juga terbukti berperan penting dalam keberhasilan pembelajaran renang. Menurut Estevan et al. (2020), siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan merasa lebih termotivasi dan siap untuk menghadapi tantangan dalam olahraga. Dalam penelitian ini, siswa yang percaya diri cenderung lebih sedikit mengalami kecemasan saat berada di kolam renang dan lebih mampu menguasai teknik renang yang diajarkan oleh guru. Hasil ini juga didukung oleh temuan Peden & Franklin (2020) yang menunjukkan bahwa kecemasan yang rendah dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas air.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kedua faktor, minat dan kepercayaan diri, saling mendukung dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran renang. Teori *Self-Determination* dari Deci dan Ryan juga mendukung temuan ini, di mana motivasi intrinsik siswa dapat diperkuat melalui minat dan kepercayaan diri yang tinggi, yang mendorong mereka untuk terlibat aktif dalam kegiatan renang (Çetin, 2023). Siswa yang merasa memiliki kompetensi dalam renang akan lebih mudah untuk menikmati kegiatan ini, sementara siswa yang kurang percaya diri membutuhkan dukungan dan pendekatan pembelajaran yang lebih personal dari guru untuk meningkatkan partisipasi mereka.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya adalah kendala

akses siswa ke kolam renang yang hanya dapat digunakan dua kali dalam setahun kalender akademik. Hal ini menghambat peluang siswa untuk berlatih dan mengembangkan minat serta kepercayaan diri mereka. Franklin et al. (2015) mencatat bahwa akses yang terbatas pada fasilitas olahraga dapat berdampak pada partisipasi siswa. Oleh karena itu, sekolah diharapkan dapat mencari solusi untuk meningkatkan frekuensi dan kualitas pembelajaran renang, misalnya dengan bekerja sama dengan pihak ketiga yang menyediakan fasilitas kolam renang.

Berdasarkan temuan ini, guru pendidikan jasmani perlu mengadopsi pendekatan yang mendukung untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran renang, misalnya dengan memberikan dukungan emosional, menekankan keberhasilan kecil, dan memberikan motivasi melalui contoh-contoh praktis yang dapat meningkatkan persepsi diri siswa (Haerens et al., 2013). Program pendidikan jasmani diharapkan juga dapat menyediakan dukungan tambahan bagi siswa yang kurang percaya diri untuk membantu mereka mengatasi hambatan psikologis dalam pembelajaran olahraga.

## SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa minat dan kepercayaan diri memiliki peran yang signifikan dalam mendorong keterlibatan siswa kelas VII SMP Negeri 16 Mataram dalam pembelajaran olahraga renang. Berdasarkan data yang diperoleh, sebanyak 79% siswa menunjukkan minat yang tinggi terhadap pembelajaran renang, sementara 7% berada dalam kategori sangat baik dan 13% dalam kategori cukup. Ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki minat yang cukup besar dalam mengikuti pembelajaran renang, meskipun terdapat kendala berupa akses fasilitas dan biaya yang terbatas. Sedangkan, pada aspek kepercayaan diri, 79% siswa juga berada pada kategori baik, diikuti oleh 4% yang berada dalam kategori sangat baik dan 17% pada kategori cukup. Skor rata-rata kepercayaan diri siswa adalah 105,01, yang mendukung bahwa sebagian besar siswa merasa cukup yakin untuk berpartisipasi dalam pembelajaran renang. Dengan tingkat kepercayaan diri yang baik, siswa lebih termotivasi untuk terlibat dalam kegiatan renang dan lebih mampu mengatasi rasa takut terhadap air yang menjadi salah satu hambatan umum dalam aktivitas tersebut.

Penelitian ini juga menyoroti bahwa dukungan lingkungan, terutama dari pihak guru dan teman sebaya, sangat berperan dalam membangun minat dan kepercayaan diri siswa. Dukungan ini penting dalam menciptakan motivasi yang mendasar bagi siswa, seperti yang ditemukan oleh Shen (2012) dan Haerens et al. (2013), yang menekankan bahwa dukungan sosial dan pendekatan pengajaran yang mendukung dapat meningkatkan minat serta kepercayaan diri siswa. Meskipun begitu, akses yang terbatas ke kolam renang, yang hanya tersedia dua kali dalam satu tahun ajaran, menjadi salah satu kendala yang perlu diatasi untuk memperkuat hasil pembelajaran. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa minat dan kepercayaan diri dalam pembelajaran renang memiliki hubungan yang kuat dan saling mendukung dalam meningkatkan partisipasi aktif siswa. Oleh karena itu, peningkatan frekuensi pembelajaran dan penyediaan akses fasilitas yang lebih baik disarankan agar siswa dapat lebih maksimal mengembangkan keterampilan renang mereka serta mencapai prestasi di bidang tersebut.

## REKOMENDASI

Berdasarkan temuan penelitian ini, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diimplementasikan untuk meningkatkan minat dan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran renang di SMP Negeri 16 Mataram. Pertama, sekolah diharapkan dapat menambah frekuensi pembelajaran renang dalam kalender akademik, mengingat keterbatasan akses ke kolam renang saat ini hanya dua kali per tahun. Peningkatan frekuensi ini dapat dilakukan melalui kerja sama dengan fasilitas renang setempat atau dengan menyediakan subsidi untuk biaya masuk kolam, khususnya bagi siswa yang memerlukan bantuan finansial. Selain itu, guru olahraga disarankan untuk terus menerapkan metode pengajaran yang mendukung, dengan memberikan perhatian lebih pada siswa yang kurang percaya diri serta memfasilitasi sesi latihan yang progresif dan aman agar siswa merasa lebih nyaman dan berani untuk belajar. Mengingat pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan motivasi, peran guru dalam menciptakan suasana kelas yang inklusif dan positif perlu ditingkatkan untuk membangun minat siswa secara berkelanjutan (Fridayati et al., 2022). Terakhir, pihak sekolah juga diharapkan untuk melibatkan orang tua atau wali dalam mendukung pembelajaran renang, misalnya melalui sosialisasi manfaat renang bagi kesehatan dan pembentukan karakter. Dengan implementasi rekomendasi ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan minat dan kepercayaan diri mereka secara optimal sehingga pembelajaran renang di sekolah dapat berlangsung lebih efektif dan menghasilkan dampak positif jangka panjang.

## REFERENSI

- Ardhini, D. (2012). *Hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri dengan prestasi belajar siswa kelas olahraga SMP Negeri 4 Purbalingga*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astalini, A., Kurniawan, D., Fitriani, R., & Pathoni, H. (2022). Mathematics physics learning e-module: Differences in perceptions and interests based on gender. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*, 7(2). <https://doi.org/10.21831/jipi.v7i2.43495>
- Ay, K. (2016). The relation between self-esteem development and learning breaststroke swimming performance. *European Scientific Journal, ESJ*, 12(20), 164. <https://doi.org/10.19044/esj.2016.v12n20p164>
- Çetin, S. (2023). Analysis of the sports participation motives of high school students (the example of Malatya). *Revista De Gestão E Secretariado*, 14(10), 17997-18018. <https://doi.org/10.7769/gesec.v14i10.3017>
- Erfayliana, Y. (2015). Pendidikan jasmani dalam membentuk etika, moral, dan karakter. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 2(2), 302-315.
- Estevan, I., Bardid, F., Utesch, T., Menescardi, C., Barnett, L., & Castillo, I. (2020). Examining early adolescents' motivation for physical education: Associations with actual and perceived motor competence. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(4), 359-374. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1806995>

- Franklin, R., Peden, A., Hodges, S., Lloyd, N., Larsen, P., O'Connor, C., ... & Scarr, J. (2015). Learning to swim: What influences success? *International Journal of Aquatic Research and Education*, 9(3). <https://doi.org/10.25035/ijare.09.03.02>
- Fridayati, B. A., Lubis, M. R., Fitriatun, E., & Yusuf, R. (2022). Strategi pembelajaran pendidikan jasmani adaptif di sekolah dasar inklusif. *Discourse of Physical Education*, 1(1), 41-56. <https://doi.org/10.36312/dpe.v1i1.606>
- Gairns, F., Whipp, P., & Jackson, B. (2015). Relational perceptions in high school physical education: Teacher- and peer-related predictors of female students' motivation, behavioral engagement, and social anxiety. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00850>
- Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Van Petegem, S. (2015). Observing physical education teachers' need-supportive interactions in classroom settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(1), 3-17. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.1.3>
- Herdiyana, D., & Prakoso, H. (2016). Pembentukan karakter melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 45-54.
- Jackson, B., Whipp, P., & Beauchamp, M. (2013). The tripartite efficacy framework in high school physical education: Trans-contextual generality and direct and indirect prospective relations with leisure-time exercise. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(1), 1-14. <https://doi.org/10.1037/a0030169>
- Liu, F. (2023). The influence of sport motivation on college students' subjective exercise experience: A mediation model with moderation. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1219484>
- Macniven, R., Angell, B., Srinivasan, N., Awati, K., Chatman, J., & Peden, A. (2022). Evaluation of the first lap learn to swim voucher programme: Protocol. *Injury Prevention*, 29(2), 188-194. <https://doi.org/10.1136/ip-2022-044711>
- Maison, M., Kurniawan, D., & Anggraini, L. (2021). Perception, attitude, and student awareness in working on online tasks during the COVID-19 pandemic. *Jurnal Pendidikan Sains Indonesia*, 9(1), 108-118. <https://doi.org/10.24815/jpsi.v9i1.18039>
- Murfay, K., Beighle, A., Erwin, H., & Aiello, E. (2022). Examining high school student perceptions of physical education. *European Physical Education Review*, 28(3), 704-719. <https://doi.org/10.1177/1356336x211072860>
- Nopiyanto, Y., Sutisyana, A., & Sugihartono, T. (2022). Academic self-concept of physical education students. *Kinestetik Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(3), 514-519. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i3.23444>
- Olaves, J., Aly, E., Allen, A., & Okeke, M. (2019). Perceptions and motivation toward water safety and aquatic activities in college students. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 12(1). <https://doi.org/10.25035/ijare.12.01.04>

- Pane, H., & Saragih, B. (2018). Pengaruh metode belajar berbasis kompetensi terhadap motivasi belajar siswa di SMP Negeri 1. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), 88-95.
- Peden, A., & Franklin, R. (2020). Learning to swim: An exploration of negative prior aquatic experiences among children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3557. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103557>
- Rahmi, Y., & Hayati, M. (2022). The instruments for measuring students' self-efficacy in biology learning: Validity and reliability. *Edubiotik Jurnal Pendidikan Biologi Dan Terapan*, 6(02), 139-147. <https://doi.org/10.33503/ebio.v6i02.1364>
- Roche, L., Cunningham, I., Rolland, C., Fayaubost, R., & Maire, S. (2022). Reducing fear of water and aquaphobia through 360-degree video use. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.898071>
- Shen, B. (2012). Outside-school physical activity participation and motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 40-57. <https://doi.org/10.1111/bjep.12004>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2013). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sulastri, E. (2019). Pengembangan pendidikan jasmani dalam membentuk karakter peserta didik. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(1), 123-132.
- Sulistijo, B. (2009). *Minat siswa kelas atas SDN Rejo Winangun Selatan terhadap olahraga renang*. Skripsi: FIK UNY.
- Syah, H., Irmansyah, J., Hulfian, L., & Lubis, M. R. (2022). Hybrid learning space as an alternative for physical education learning post Covid-19 pandemic. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 1047-1059. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100523>
- Vasconcellos, D., Parker, P., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K., Kapsal, N., ... & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444-1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>
- Wold, C., Hallett, J., Crawford, G., Chih, H., Burns, S., & Jancey, J. (2020). University student health and wellbeing study: A test-retest reliability study of a web-based survey investigating undergraduate student health and wellbeing. *Health Promotion Journal of Australia*, 32(2), 231-237. <https://doi.org/10.1002/hpja.331>