Vol 4 No 3 Tahun 2023

SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga

http:// jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index

Aspek Psikologis Dalam Pembelajaran Renang: *Systematic Literature Review*

Desti Kartikasari[1]✉, Lilis Komariyah[2], Alit Rahmat[3]

[1,2,3]Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia
Email: destikartikasari@upi.edu

Info Artikel

Kata Kunci:
Pendidikan Jasmani, Renang, Psikologi

Keywords:
Physical Education, Swimming, Psychology

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menyajikan pemahaman mendalam melalui *Systematic Literature Review* mengenai dimensi psikologis dalam proses pembelajaran renang. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* dengan menggunakan *Preferred Reporting Item for Systematic Reviews and Meta-Analytic*. Pencarian artikel dilakukan melalui *Google Scholar* pada jurnal terakreditasi sinta dengan kata kunci "pendidikan jasmani dalam pembelajaran renang." Artikel-artikel kemudian disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, dan dari 95 artikel yang diidentifikasi, hanya 10 yang dijadikan sumber utama dalam penelitian ini. Data yang diperoleh berasal dari penelitian-penelitian terdahulu yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani (penjas) memberikan kerangka kerja untuk mengelola aspek psikologis dalam pembelajaran renang. Aspek psikologis dalam pembelajaran renang mencakup sejumlah dimensi, termasuk rasa percaya diri siswa, minat, motivasi untuk mengembangkan keterampilan renang, manajemen stres terkait air, kemampuan untuk fokus dan konsentrasi, serta kemampuan mengatasi kegagalan dalam proses pembelajaran. Selain itu, interaksi sosial, kepuasan, dan kesenangan dalam kegiatan renang juga berperan penting, sementara penanganan kecemasan terhadap air merupakan aspek kritis untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang positif dan aman. Keseluruhan, aspek-aspek psikologis ini saling terkait dan berkontribusi pada pengalaman pembelajaran renang yang holistik.

Abstract

This research aims to provide an in-depth understanding through a Systematic Literature Review regarding the psychological dimensions of the swimming learning process. The method used is a Systematic Literature Review using the Preferred Reporting Item for Systematic Reviews and Meta-Analytic. Article searches were carried out via Google Scholar in Sinta accredited journals with the keyword "physical education in swimming learning." The articles were then filtered based on inclusion and exclusion criteria, and of the 95 articles identified, only 10 were used as the main source in this research. The data obtained comes from relevant previous research. The research results show that physical education provides a framework for managing the psychological aspects of learning to swim. The psychological aspect of learning to swim includes a number of dimensions, including students' self-confidence, interest, motivation to develop swimming skills, water-related stress management, ability to focus and concentrate, and ability to overcome failure in the learning process. In addition, social interaction, satisfaction and enjoyment in swimming activities also play an important role, while managing water anxiety is a critical aspect of creating a positive and safe learning environment. Overall, these

psychological aspects are interrelated and contribute to a holistic swimming learning experience.

© 2023 Author

✉ Alamat korespondensi:
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia
E-mail: destikartikasari@upi.edu

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah bidang studi yang mencakup olahraga, latihan fisik, dan pemahaman tentang Kesehatan (Rohman, 2016). Ini juga merupakan bagian penting dari sistem pendidikan secara keseluruhan dan memainkan peran penting dalam mencapai tujuan siswa hal tersebut secara signifikan merupakan target pendidikan secara menyeluruh. Dengan kata lain, Pendidikan olahraga dan kesehatan jasmani tidak terbatas pada fisik itu juga mencakup kognitif, afektif, dan psikomotorik. Selain itu, pendidikan jasmani juga mencakup psikologi, emosi, sosial, dan spiritual (Febrianto & Astuti, 2023).

Pendidikan jasmani adalah jenis pendidikan yang bertujuan untuk mencakup semua aspek perkembangan siswa, termasuk pertumbuhan mental dan sosial. Ketika tubuh menjadi lebih baik, pikiran juga terlibat dan diperkaya melalui latihan dan aktivitas jasmani (Bandi, 2011). Pendidikan jasmani tidak hanya memusatkan perhatian pada peningkatan aspek fisik, melainkan juga memperhatikan dimensi kognitif dan sosial. Selama proses ini, siswa tidak hanya mengalami peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga mengembangkan keterampilan mental dan sosial (Putra et al., 2023). Pendidikan jasmani berperan penting dalam pengembangan sosial siswa, karena melibatkan interaksi antar siswa (Pahliwandari, 2016), misalnya melalui kegiatan berkelompok atau tim. Ini membantu siswa belajar bekerjasama, berkomunikasi, dan membangun hubungan sosial yang sehat (Presdenta, 2022).

Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya tentang aktivitas fisik semata, melainkan merupakan suatu pendekatan holistik yang memperhatikan keseimbangan antara perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa (Bangun, 2012). Melalui pendidikan jasmani, siswa tidak hanya meningkatkan kebugaran tubuh mereka, tetapi juga mengembangkan keterampilan dan nilai-nilai yang relevan untuk kehidupan sehari-hari, termasuk kemampuan bekerja sama dan berinteraksi dalam masyarakat (Kurniawan, 2022).

Dalam proses pembelajaran renang atau bermain olahraga, hampir semua peserta didik sering mengalami berbagai aspek psikologis yang memengaruhi pengalaman mereka. Tantangan emosional, seperti rasa cemas, ketegangan, dan kegairahan, menjadi bagian dari perjalanan pembelajaran bagi peserta didik tersebut (Hasibuan, 2018). Kecemasan mungkin muncul sebagai ketidakpastian terkait kemampuan mereka dalam menguasai teknik-renang atau mencapai tujuan pembelajaran mereka (Ardiansyah, 2014).

Kemampuan untuk mengendalikan kecemasan ini merupakan faktor penting dalam mencapai kondisi psikologis optimal selama kompetisi atau Latihan (F. Ramadhan & Gamael, 2019). Kontrol yang efektif terhadap kecemasan dapat membantu atlet mencapai keseimbangan mental dan emosional yang diperlukan untuk penampilan terbaik mereka (Nisa & Jannah, 2021). Oleh karena itu, kontrol kecemasan tidak hanya berfokus pada satu aspek, tetapi melibatkan integrasi aspek-aspek kognitif, emosional, dan perilaku untuk mencapai kondisi psikologis yang optimal dalam konteks olahraga (Nopiyanto & Dimyati, 2018). Ketegangan, baik fisik maupun mental, dapat memengaruhi keterampilan dan kepercayaan diri mereka selama proses belajar. Di sisi lain, kegairahan merupakan faktor motivasional yang mendorong semangat belajar dan berkontribusi pada pengembangan keterampilan (Clarasasti & Jatmika, 2017).

Dalam konteks pembelajaran olahraga ini, pemahaman dan manajemen terhadap aspek-aspek psikologis tersebut oleh pelatih dan peserta didik menjadi kunci untuk menciptakan pengalaman pembelajaran yang lebih positif dan produktif (San Putra et al., n.d.). Dengan dukungan yang tepat, peserta didik dapat mengatasi ketegangan, mengelola kecemasan, dan menjaga tingkat kegairahan yang sehat sepanjang perjalanan pembelajaran mereka (Rohmansyah, 2017).

Aspek psikologi dalam renang menjadi fokus penelitian karena perannya yang krusial dalam memengaruhi berbagai aspek, termasuk performa atlet di dalam air (Dirgantari, 2018). Psikologi renang mencakup aspek motivasi, fokus, manajemen

stres, dan ketahanan mental, yang semuanya memainkan peran kunci dalam mencapai kinerja optimal (Tangkudung & Haqiyah, 2018). Penelitian ini juga diperlukan untuk memahami cara atlet mengelola tekanan dan stres kompetisi, meningkatkan proses pembelajaran teknik renang, serta mengidentifikasi strategi untuk pencegahan dan pemulihan dari cedera. Selain itu, eksplorasi aspek psikologis akan membantu dalam pengembangan keterampilan mental, seperti visualisasi dan pengaturan tujuan, yang dapat meningkatkan performa atlet secara keseluruhan (Burhaein, 2023). Melalui pemahaman mendalam terhadap psikologi renang, penelitian ini juga dapat berkontribusi pada peningkatan kepuasan dan kesejahteraan atlet dalam lingkungan olahraga renang yang sangat kompetitif (Eni, 2021).

Kepercayaan dalam olahraga merujuk pada tingkat keyakinan atau kepastian yang dimiliki oleh seseorang mengenai kemampuan mereka untuk meraih kesuksesan dalam berpartisipasi dalam kegiatan olahraga (Lane, 2015). Kepercayaan diri adalah suatu bentuk keyakinan pribadi yang mencerminkan keyakinan seseorang bahwa mereka memiliki kapabilitas atau kemampuan untuk berhasil dalam melaksanakan perilaku yang diinginkan. Hal ini melibatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dan/atau harapan positif mengenai pencapaian keberhasilan, yang didasarkan pada pemahaman diri terkait kemampuan yang dimiliki (Brewer, 2007). Dari penjelasan di atas, kepercayaan diri dalam konteks olahraga dapat didefinisikan sebagai keyakinan peserta didik terhadap kemampuan mereka untuk mencapai kesuksesan dalam kegiatan olahraga.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan memiliki keterkaitan erat dengan aspek psikologis dan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pembelajaran renang (Effendy & Priambodo, 2023). Aspek psikologis dalam penjas mencakup pengembangan keterampilan sosial, kepercayaan diri, dan manajemen emosi melalui aktivitas fisik. Ketika menerapkan konsep ini pada pembelajaran renang, siswa tidak hanya mengembangkan keterampilan teknis berenang, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri mereka di dalam air (Effendi, 2016).

Tantangan dalam aspek psikologis pembelajaran renang melibatkan keterkaitan yang kompleks antara faktor lingkungan dan keadaan mental atlet. Faktor-faktor seperti cuaca atau fasilitas yang tidak ideal dapat memberikan pengaruh pada tingkat motivasi dan kesejahteraan psikologis atlet. Di sisi lain, situasi lapangan yang dinamis, seperti perubahan kondisi air atau tekanan kompetisi, dapat memicu pengembangan ketahanan mental yang sangat dibutuhkan. Pengaruh instruktur dan pelatih, termasuk gaya kepemimpinan dan metode pelatihan yang diterapkan, juga dapat memiliki dampak signifikan pada pembentukan aspek psikologis atlet. Selain itu, pentingnya kesesuaian metode pembelajaran dengan kondisi lapangan dan pemahaman terhadap perbedaan individual dalam kebutuhan psikologis menjadi faktor utama yang harus diperhatikan untuk menciptakan lingkungan pembelajaran renang yang optimal bagi setiap atlet. Dengan demikian, penelitian lebih lanjut diperlukan guna mendapatkan pemahaman mendalam dan mencari solusi optimal dalam menghadapi dinamika pembelajaran renang di lapangan.

Pembelajaran renang memerlukan keberanian mengatasi ketakutan air, dan penjas memberikan kerangka kerja untuk mengelola aspek psikologis ini. Pelatih dapat menggunakan pendekatan psikologis untuk membantu siswa mengatasi rasa takut dan meningkatkan kepercayaan diri mereka, membangun fondasi yang kuat untuk kemampuan renang yang lebih baik. Dengan demikian, penggabungan aspek psikologis dalam penjas menjadi kunci untuk mencapai hasil yang optimal dalam pembelajaran renang.

METODE

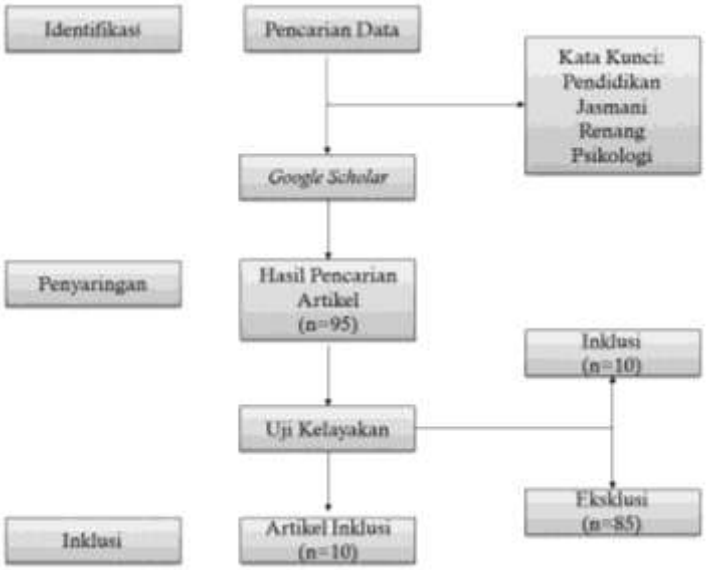
Metode yang diterapkan dalam penelitian ini ialah kajian literatur sistematik atau yang dikenal sebagai Systematic Literature Review (SLR). SLR merupakan suatu pendekatan penelitian yang menyelidiki secara menyeluruh Semua temuan studi yang terkait dengan pertanyaan penelitian tertentu, topik khusus, atau fenomena tertentu (Ridwan, 2020). Dalam SLR, langkah-langkah penelitian dilakukan secara sistematis, termasuk identifikasi, seleksi, evaluasi, dan sintesis literatur ilmiah yang telah ada tujuan utama dari metode ini ialah untuk menyajikan pemahaman yang komprehensif, akurat, dan terkini tentang isu penelitian yang diteliti, dengan memanfaatkan data dan temuan dari berbagai sumber literatur yang relevan. Dengan demikian, SLR memberikan landasan yang

kokoh untuk merumuskan kesimpulan dan rekomendasi berdasarkan bukti-bukti yang telah diperoleh dari literatur ilmiah yang telah diulas secara sistematis (Alfiyyah et al., 2023).

PRISMA dalam sistematik literatur review adalah proses terstruktur yang dimulai dengan penentuan ruang lingkup penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pencarian literatur menggunakan kata kunci yang relevan untuk identifikasi studi yang sesuai (Harahap & Wijayanti, 2022). Setelah itu, dilakukan seleksi studi dengan merujuk pada kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, studi yang memenuhi syarat dipilih untuk dievaluasi kualitasnya menggunakan alat penilaian risiko bias. Setelah evaluasi kualitas, dilakukan ekstraksi data dengan konsistensi untuk mendapatkan informasi yang diperlukan dari setiap studi yang dipilih. Data kemudian dianalisis sesuai dengan pertanyaan penelitian yang diajukan. Hasil analisis tersebut direpresentasikan dalam diagram alir PRISMA, yang mencakup proses pencarian, seleksi, evaluasi, dan sintesis literatur. Proses selanjutnya adalah evaluasi risiko bias secara menyeluruh untuk memastikan validitas temuan. Interpretasi hasil dilakukan dengan mengaitkan temuan dengan pertanyaan penelitian yang diajukan. Akhirnya, temuan tersebut dilaporkan secara lengkap dan transparan mengikuti pedoman PRISMA, memastikan bahwa proses review literatur dilakukan dengan metodologi yang akurat dan dapat diandalkan (Rani et al., 2022).

Dalam penelitian ini, Google Scholar dijadikan sebagai sumber data utama untuk pencarian artikel. Kriteria inklusi yang diterapkan dalam pencarian artikel melibatkan pemilihan artikel yang berhubungan dengan pembelajaran renang dalam aspek psikologis. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak memiliki akreditasi Sinta tidak akan dimasukkan dalam analisis, demikian juga artikel-artikel yang tidak dapat diunduh secara penuh (full text) akan dikecualikan. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa artikel tersebut memiliki kualitas dan relevansi yang sesuai dengan fokus penelitian, serta memastikan ketersediaan informasi secara lengkap untuk analisis lebih lanjut. Dengan demikian, penggunaan Google Scholar sebagai sumber data bersama dengan kriteria inklusi dan eksklusi tersebut membentuk dasar yang sistematis dan terkendali dalam pencarian serta seleksi artikel.

Temuan awal menggambarkan alur proses pengumpulan data yang ditampilkan dalam Gambar 1. Gambar tersebut memberikan pandangan menyeluruh tentang langkah-langkah metodologis yang diambil selama penelitian, mencakup pemilihan sumber data, metode pengumpulan informasi, hingga tahap analisis data. Alur ini tidak hanya menggambarkan kronologi pengumpulan data, tetapi juga memberikan konteks yang diperlukan untuk memahami perjalanan penelitian, memastikan ketelitian, dan relevansi temuan yang dihasilkan.



Gambar 1. Alur Pencarian Artikel Model PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh melalui pengumpulan informasi dari sejumlah artikel penelitian memberikan wawasan mendalam mengenai aspek psikologis dalam pembelajaran renang. Studi-studi ini menggali berbagai dimensi psikologis yang terkait dengan proses pembelajaran renang, termasuk tantangan seperti kecemasan dan fobia air yang mungkin dihadapi oleh individu, motivasi serta penetapan tujuan sebagai faktor penggerak, peningkatan tingkat percaya diri melalui pengalaman positif, manajemen stres, dan pengembangan keterampilan kognitif. Informasi yang dihasilkan dari artikel-artikel tersebut menjadi landasan penting untuk merancang pendekatan pembelajaran renang yang lebih holistik, mempertimbangkan tidak hanya melibatkan dimensi fisik, tetapi juga melibatkan aspek psikologis yang memainkan peran kunci dalam mencapai keberhasilan dan kenyamanan siswa di lingkungan air.

Tabel 1 disajikan penjelasan hasil analisis review terhadap sejumlah artikel yang berkaitan dengan pembelajaran renang, dengan fokus pada aspek psikologis. Tabel ini merinci temuan-temuan kunci yang dihasilkan dari setiap artikel, mencakup pemahaman mendalam terhadap tantangan psikologis yang mungkin dihadapi oleh peserta didik, strategi untuk mengatasi kecemasan atau fobia air, motivasi dalam pembelajaran renang, dan dampaknya terhadap peningkatan percaya diri. Dengan menyajikan informasi ini dalam format tabel, penelitian ini bertujuan memberikan landasan yang jelas untuk merumuskan rekomendasi praktis dalam pengembangan metode pembelajaran renang yang mempertimbangkan aspek psikologis peserta didik.

Tabel 1. Hasil Analisis Artikel

Judul	Tujuan	Metode	Hasil
Persepsi Siswa Kelas VIII Terhadap Pembelajaran Aktivitas Akuatik (Pemdiansyah et al., 2021)	Tujuan dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana siswa di kelas VIII SMP Islam Al-falah Bantargebang dalam pembelajaran aktivitas akuatik.	Survey	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 17% atau 15 siswa dari kelas VIII SMP Islam Al-falah Bantargebang masuk ke dalam kategori sangat baik, 21% atau 19 siswa masuk ke dalam kategori baik, 50% atau 45 siswa masuk ke dalam kategori cukup baik, dan 12% atau 11 siswa masuk ke dalam kategori kurang baik.
Hubungan antara Jenis Kelamin dan Usia dengan Motivasi Belajar Renang (Solihin et al., 2019)	Dalam penelitian ini, tujuan peneliti adalah untuk menemukan korelasi antara jenis kelamin dan usia dengan motivasi belajar renang.	Deskriptif dengan teknik korelasional	Hubungan antara jenis kelamin dengan motivasi belajar renang memiliki koefisien korelasi sebesar 0,203, hubungan antara usia dengan motivasi belajar renang memiliki koefisien korelasi sebesar 0,264, dan berdasarkan koefisien korelasi 0,192 peneliti menyimpulkan bahwa ada korelasi yang rendah antara jenis kelamin dan usia dengan keinginan untuk belajar renang.
Hubungan Tingkat Percaya Diri Dengan Hasil Belajar Berenang (Khory et al., 2020)	Artikel ini bertujuan untuk menggambarkan korelasi antara aspek kejiwaan, yakni tingkat percaya diri, dengan prestasi belajar mahasiswa dalam konteks pembelajaran renang.	Korelasi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa sangat percaya diri (rerata 38,9, deviasi standar 5,806). Antara tingkat kepercayaan diri dan waktu tempuh berenang ditemukan korelasi negatif [r(117) = -0.405, p = 0.000], yang menunjukkan bahwa siswa yang memiliki

			tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi cenderung berenang dalam waktu yang lebih singkat. Tingkat kontribusi kepercayaan diri terhadap prestasi belajar mencapai 16.4%, dan hubungan antara keduanya linier ($F=23.118$, $p<0.05$).
Minat dan Motivasi Siswa Terhadap Pembelajaran Renang Di SD Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Pekalongan (Wardhani, 2021)	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami minat dan motivasi siswa terhadap kegiatan olahraga renang di Sekolah Dasar Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Pekalongan.	Survey	Dari hasil penelitian, terlihat bahwa minat dan motivasi siswa di SD Al-Irsyad Al-Islamiyyah terhadap olahraga renang cukup tinggi. Namun, kebijakan sekolah untuk tidak melibatkan kegiatan olahraga renang menyebabkan siswa harus mencari pembelajaran renang di luar jam pelajaran sekolah.
Minat Peserta Didik Kelas XI terhadap Proses Pembelajaran Renang (S. F. Ramadhan et al., 2021)	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi tingkat minat siswa dalam keterlibatan mereka dalam pembelajaran olahraga renang.	Deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa minat peserta didik terhadap pembelajaran olahraga renang mencapai kategori "kuat/baik" sebesar 78,20%. Temuan ini sejalan dengan informasi yang dikumpulkan dari wawancara, yang menunjukkan bahwa peserta didik sangat tertarik untuk belajar olahraga renang. Meskipun demikian, beberapa faktor menyebabkan skor yang diperoleh berada di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Misalnya, siswa tidak memahami materi dan guru tidak menggunakan metode pembelajaran yang sesuai. Oleh karena itu, diharapkan bahwa perbaikan proses pembelajaran dalam penelitian ini akan meningkatkan minat peserta didik terhadap pemahaman olahraga renang.
Kepercayaan Diri Anak Usia Dini Di Kolam Renang (Sriningsih et al., 2022)	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana tingkat kepercayaan diri anak usia dini dan elemen-elemen yang mendukungnya dapat diidentifikasi.	Kuantitatif melalui pendekatan survey	Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak usia dini cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi, terutama dalam hal optimisme. Selama kegiatan di kolam renang, orang tua dan pelatih memberikan dukungan penuh dan mendorong anak-anak untuk menjadi lebih percaya diri. Oleh karena itu, ada potensi besar bagi masyarakat untuk lebih memahami aspek psikologis, terutama pada anak-anak usia dini yang terlibat dalam aktivitas

			olahraga air.
Motivasi Berprestasi Pada Atlet Usia Dini Club Renang Fitt Kota Padang (Gemaini et al., 2023).	Penelitian ini dimaksudkan untuk memahami motivasi pencapaian atlet yang berusia dini yang tergabung dalam klub renang di Fitt Club Kota Padang.	Deskriptif kuantitatif dengan jenis survey	Hasil penelitian tentang motivasi latihan para atlet muda di klub renang Fitt Club Kota Padang menunjukkan bahwa skor untuk faktor intrinsik adalah 79, sementara skor untuk faktor ekstrinsik adalah 77. Dengan nilai rata-rata dua faktor tersebut mencakup motivasi berprestasi pada atlet muda yang berlatih di klub renang Fitt Club Kota Padang mencapai skor 78, yang dapat dikategorikan sebagai tinggi dalam skala penelitian.
Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Kecemasan dan Motivasi dalam Belajar Renang (Rizqi Fitra Nasrullah, Ali Maksum, 2022)	Tujuan dari penelitian ini ialah untuk memahami dampak penerapan hipnoterapi pada tingkat kecemasan dan motivasi siswa dalam pembelajaran renang.	Eksperimen	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi memiliki dampak yang signifikan pada tingkat kecemasan, seperti yang ditunjukkan oleh nilai F sebesar 46,418 dan tingkat signifikansi <0,01, hipnoterapi memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat kecemasan. Selain itu, hipnoterapi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap motivasi belajar, seperti yang ditunjukkan oleh nilai F sebesar 26,477 dan tingkat signifikansi <0,01, hipnoterapi memiliki dampak yang signifikan terhadap motivasi belajar Tidak ditemukan interaksi antara tingkat sugestibilitas dan variabel gender dalam memengaruhi tingkat kecemasan dan motivasi belajar.
Hubungan Konsep Diri, Komitmen, Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas (Mulyana, 2013)	Penelitian ini memiliki tujuan untuk memahami keterkaitan hubungan antara konsep diri, komitmen, dan motivasi berprestasi dengan prestasi pencapaian dalam renang gaya bebas sepanjang 100 meter.	Survey	Penelitian ini menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hal-hal berikut: (1) konsep diri dan pencapaian dalam renang gaya bebas sepanjang 100 meter; (2) komitmen dan prestasi dalam renang gaya bebas sepanjang 100 meter; (3) motivasi untuk berprestasi dan pencapaian dalam renang gaya bebas sepanjang 100 meter; dan (4) hubungan bersama antara konsep diri, komitmen, dan motivasi berprestasi dengan pencapaian.
Efikasi diri dan goal setting terhadap	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali peran efikasi diri dan	Kuantitatif	Hasil analisis hipotesis: menggunakan metode regresi berganda, variabel efikasi diri

kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang klub di Denpasar (Wiguna & Budisetyani, 2020)	penetapan tujuan dalam mengatasi kecemasan saat mengikuti lomba di kalangan atlet renang yang tergabung dalam klub di Denpasar.		memiliki nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p<0,05$), dan variabel target setting memiliki nilai signifikansi sebesar 0,022 ($p<0,05$), dengan koefisien beta terstandardisasi -0,453. Hasilnya menunjukkan bahwa dua variabel, yaitu efikasi diri dan penetapan tujuan, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet renang di klub Denpasar. Dengan kata lain, atlet renang dengan efikasi diri dan penetapan tujuan yang tinggi cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah, sementara atlet dengan efikasi diri dan penetapan tujuan yang rendah cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Dari hasil analisis yang tercantum pada Tabel 1 dalam artikel pertama, dalam penelitian ini menunjukan dengan pemahaman siswa dalam pembelajaran aktivitas akuatik di SMP Islam Al-Falah Bantargebang sebagian besar dapat dianggap cukup baik (50%). hal ini menjadi fokus perhatian bagi guru olahraga. Perlu dilakukan peningkatan lagi untuk menjadi evaluasi yang berguna dalam usaha meningkatkan mutu pembelajaran. Persepsi siswa merupakan hasil dari proses yang melibatkan objek, alat indera, dan perhatian. Faktor internal dan eksternal memengaruhi proses persepsi, dengan faktor eksternal lebih dominan, mencapai 53%, dibandingkan dengan faktor internal sebesar 46%. Faktor internal, seperti proses belajar, kepribadian, dan motivasi, perlu diperhatikan agar tidak mudah dipengaruhi oleh faktor eksternal. Pengenalan pembelajaran aktivitas akuatik, sebagai langkah awal dalam pembelajaran renang, dimaksudkan untuk membentuk sikap dan keterampilan dasar di air (Susanto, 2016). Guru-guru pendidikan jasmani disarankan untuk memiliki pemahaman yang baik terhadap konsep pengenalan pembelajaran aktivitas akuatik, terutama ketika menghadapi siswa yang belum memiliki pengalaman belajar renang (Supriyoko, 2012).

Hasil analisis artikel kedua menunujukan bahwa Perbedaan dalam jenis kelamin dan usia dapat mempengaruhi motivasi belajar karena seiring dengan bertambahnya usia seseorang, faktor-faktor yang memengaruhinya juga semakin kompleks, terutama faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitarnya. Ketika seseorang memasuki usia dewasa, kemungkinan untuk merasakan rasa malu dalam melibatkan diri dalam kegiatan pembelajaran dapat meningkat, mungkin disebabkan oleh adanya gengsi atau faktor lainnya. Selain itu, perempuan lebih cenderung mengalami perasaan malu dibandingkan dengan laki-laki, terutama karena perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas (Suryani, 2013). Sebuah jurnal juga mencatat bahwa beberapa faktor yang dapat mempengaruhi motivasi melibatkan perbedaan dalam hal usia, jenis kelamin, kondisi fisik, kemampuan, dan suasana lingkungan dapat disimpulkan sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi dan usia memberikan dampak pada motivasi belajar , di mana kompleksitas faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi kesiapan seseorang untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran (Amrina, 2014).

Hasil analisis artikel ketiga menunujukan bahwa tingkat kepercayaan diri memiliki peran yang signifikan sebagai prediktor kuat untuk hasil belajar renang yang diukur melalui pencapaian waktu menempuh jarak berenang sejauh 200m. Hubungan positif antara tingkat kepercayaan diri dan kecepatan berenang hasil menunjukkan

bahwa seiring meningkatnya tingkat kepercayaan diri, semakin cepat pula dalam melaksanakan aktivitas berenang (Oktaviani & Wibowo, 2021). Namun, dalam beberapa situasi, kepercayaan diri yang berlebihan, juga dikenal sebagai *overconfidence*, dapat menjadi masalah dalam pembelajaran berenang (Firmansyah, 2011). Gagal menciptakan citra diri yang sesuai dengan keadaan sebenarnya dapat menjadi penyebab *overconfidence* . Oleh karena itu, penilaian tingkat kepercayaan diri perlu dilakukan dengan cermat, khususnya dalam mengukur aspek-aspek psikologis, karena ada potensi terjadinya bias (Komarudin & Risqi, 2020). Generalisasi hasil penelitian semacam ini pada populasi secara luas perlu dilakukan dengan hati-hati, mengingat kompleksitas variabel yang diukur dan keterbatasan subjek yang terlibat. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian didasarkan pada tinjauan literatur dan metodologi yang cermat.

Hasil analisis artikel keempat menunujukan bahwa aspek minat ini menekankan betapa siswa di Sekolah Dasar Al-Irsyad Al-Islamiyyah, terlihat minat siswa sangat tinggi terhadap pembelajaran renang. Analisis di sekolah tersebut menunjukkan tingginya antusiasme siswa terhadap olahraga renang, terlihat dari antusiasme mereka ketika berbicara dan membahas topik ini, serta dari keinginan mereka untuk mengadakan praktik olahraga renang di kolam renang. Perhatian siswa terhadap aktivitas olahraga renang tampak sangat baik, yang tercermin dalam kemampuan mereka untuk memberikan informasi tentang materi yang diajarkan (Winingsih et al., 2020). Semangat tinggi siswa dalam mengikuti pembelajaran renang juga tercermin dari partisipasi aktif mereka di luar sekolah, meskipun fasilitas renang tidak tersedia di lingkungan sekolah. Masyarakat Pekalongan juga terlihat mendukung olahraga renang sejak dini, dengan banyaknya orang tua yang membimbing anak-anak mereka untuk mengikuti les renang sebagai kegiatan pengisi waktu luang. Kesimpulan ini menunjukkan bahwa olahraga renang tidak hanya diintegrasikan sebagai kegiatan pembelajaran di sekolah, tetapi juga menjadi pilihan populer di kalangan masyarakat, mencerminkan minat dan antusiasme yang tinggi terhadap olahraga tersebut.

Hasil analisis artikel kelima menunujukan Peserta didik menunjukkan antusiasme untuk belajar olahraga renang, tetapi pencapaian mereka tidak sebanding dengan minat mereka. Jumlah nilai yang diterima siswa masih di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), yang dipengaruhi oleh kesiapan mental mereka untuk ujian (Barrett & Jackson, 2013) menekankan bahwa perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan mental peserta didik melalui pembelajaran yang dapat memperkuat ketahanan mental. Minat peserta didik yang tinggi terhadap suatu pelajaran, seperti olahraga renang, pengaruhnya dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar. Faktor internal melibatkan aspek-aspek pribadi peserta didik, seperti ketertarikan individual, bakat alamiah, dan pengalaman pribadi yang dapat memengaruhi minat mereka terhadap suatu kegiatan. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pengaruh lingkungan, dukungan orang tua, dan kebijakan sekolah yang dapat memotivasi peserta didik untuk mengembangkan minatnya dalam olahraga renang. Namun, perlu ditekankan bahwa tingginya minat tidak selalu berdampak langsung pada hasil nilai yang tinggi (Hamid, 2017). Ada faktor-faktor tambahan yang memainkan peran penting dalam menentukan pencapaian akademis peserta didik. Salah satu faktor tersebut adalah pemahaman terhadap materi pembelajaran. Meskipun peserta didik memiliki minat yang tinggi, namun Jika siswa mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran, dapat mempengaruhi prestasi nilai mereka. Selain itu, peran metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru juga memiliki dampak yang sangat penting. Penggunaan metode pembelajaran yang tidak sesuai atau kurang mendukung dapat menjadi hambatan bagi pemahaman dan pencapaian siswa. Oleh karena itu, diperlukan penyesuaian dalam penerapan metode pembelajaran yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik guna meningkatkan pemahaman materi dan, akhirnya, hasil nilai yang lebih baik (Syaleh et al., 2019). Dengan memperhatikan semua faktor ini, dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih kondusif untuk pengembangan minat peserta didik serta peningkatan pencapaian akademis mereka (Lesmana & Broto, 2017).

Analisis dari artikel keenam menunjukkan bahwa pentingnya membangun kepercayaan diri pada anak sejak usia dini dengan maksud memberikan mereka rasa aman dan keterbukaan dalam menjalani berbagai aktivitas di mana pun mereka

berada. Kepercayaan diri anak berkembang sebagai hasil dari pola berpikir positif yang ditanamkan dalam diri mereka. Ketika berlatih di kolam renang, aspek-aspek seperti keamanan, dukungan dari orang tua dan pelatih, serta lamanya waktu latihan turut berperan terstruktur menjadi elemen kunci dalam membentuk keyakinan anak terhadap kemampuan dirinya.

Analisis dari artikel ketujuh menunjukkan bahwa terdapat berbagai cara untuk meningkatkan motivasi, baik melalui faktor internal (intrinsik) yang berkaitan dengan dorongan dan kepuasan pribadi, maupun melalui faktor eksternal (ekstrinsik) yang melibatkan pengaruh dari lingkungan dan imbalan luar. Motivasi dianggap sebagai unsur krusial yang perlu dimiliki oleh siapa pun, melibatkan atlet yang berusia dini. Dengan tingkat motivasi yang tinggi, atlet muda dapat menjalani latihan secara optimal, membawa dampak positif pada dedikasi dan semangat mereka. Hal ini, pada gilirannya, meningkatkan peluang untuk mencapai target atau prestasi yang diharapkan dalam dunia olahraga mereka.

Analisis dari artikel kedelapan menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat secara efektif mempengaruhi tingkat kecemasan siswa dan keinginan mereka untuk belajar renang, baik pada siswa laki-laki maupun perempuan, serta pada tingkat sugestibilitas yang tinggi maupun rendah. Meskipun demikian, terdapat perbedaan dalam tingkat perubahan antara kelompok-kelompok tersebut. Data dari penelitian ini memberikan kesimpulan rata-rata siswa, apakah memiliki sugestibilitas tinggi atau rendah, dan mengalami perubahan yang signifikan dalam hal motivasi dan kecemasan setelah sesi hipnoterapi hasil ini dapat diambil kesimpulan bahwa hipnoterapi efektif dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan semangat belajar siswa dalam konteks pembelajaran renang adalah salah satu temuan penelitian. Selain itu, penelitian juga menegaskan bahwa perbedaan gender tidak mempengaruhi perubahan yang dialami siswa setelah hipnoterapi. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat hipnoterapi dalam mengelola kecemasan dan meningkatkan motivasi dalam pembelajaran renang bersifat universal, tidak terkait dengan jenis kelamin siswa.

Analisis dari artikel kesembilan menyajikan beberapa rekomendasi berdasarkan temuan penelitian. Pertama, dalam konteks pelatihan, disarankan untuk memberikan penekanan pada aspek psikologis yang berkaitan dengan konsep diri, tanggung jawab, dan keinginan untuk berprestasi, khususnya dalam konteks perenang gaya bebas, diharapkan mendapatkan perhatian. Selain itu, diharapkan selama setiap tahap pelatihan, para pelatih dan pembina dapat memperhatikan aspek psikologis secara menyeluruh. Aspek psikologis ini berkaitan dengan konsep diri, komitmen, dan keinginan untuk berprestasi. terutama pada perenang gaya bebas. Kedua, para pelatih dan pembina diharapkan dapat memperhatikan aspek psikologis secara terintegrasi dalam setiap fase pelatihan yang dijalankan sebagai bagian dari periodesasi latihan. Ketiga, penelitian lebih lanjut direkomendasikan untuk mengeksplorasi variabel yang telah diteliti oleh penulis dengan melibatkan partisipan yang mencakup baik perenang pria maupun wanita, tujuannya adalah agar data yang terkumpul lebih representatif dan temuan penelitian dapat diterapkan secara lebih luas.

Berdasarkan analisis data penelitian dalam artikel kesepuluh, dapat disimpulkan beberapa temuan penting. Pertama, terdapat peran signifikan dari Efikasi diri dan penetapan tujuan (*goal setting*) berperan dalam menentukan tingkat kecemasan saat mengikuti pertandingan atlet renang klub di Denpasar. Mayoritas atlet renang klub di Denpasar memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, sementara tingkat *goal setting* mereka rendah, tetapi tingkat efikasi diri dan goal setting memiliki dampak negatif terhadap tingkat kecemasan. Hasilnya menunjukkan bahwa kontribusi efikasi diri dan goal setting mencapai 50,1% terhadap tingkat kecemasan. Sebagian besar atlet menunjukkan tingkat kecemasan yang rendah. Tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan atlet berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin (KU).

KESIMPULAN

Dari tinjauan literatur, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, aspek psikologis dalam pembelajaran renang menggambarkan suatu kompleksitas yang memerlukan perhatian dan pemahaman mendalam. Pengaruh lingkungan, baik dari segi cuaca, fasilitas, maupun tekanan kompetisi, dapat berdampak pada motivasi dan kesejahteraan psikologis atlet. Tantangan mental yang muncul dari dinamika situasi

lapangan, seperti perubahan kondisi air, menekankan perlunya pengembangan ketahanan mental sebagai bagian integral dari pembelajaran renang.

Peran instruktur dan pelatih menjadi faktor penting, di mana gaya kepemimpinan mereka, metode pelatihan, dan interaksi personal dengan atlet dapat mempengaruhi secara signifikan perkembangan aspek psikologis. Kesesuaian metode pembelajaran dengan kondisi lapangan dan kebutuhan individual atlet menjadi pertimbangan utama, menyoroti pentingnya pendekatan yang disesuaikan dan responsif terhadap karakteristik individu dan lingkungan pembelajaran.

Selanjutnya, pemahaman yang mendalam terhadap permasalahan yang muncul dalam aspek psikologis pembelajaran renang menjadi landasan bagi penelitian lebih lanjut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih detail, mengidentifikasi solusi yang optimal, dan mendukung pengembangan strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan kinerja serta kesejahteraan psikologis atlet renang. Dengan demikian, upaya holistik yang melibatkan perhatian terhadap faktor-faktor psikologis tersebut menjadi kunci untuk menciptakan lingkungan pembelajaran renang yang positif, mendukung, dan efektif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih banyak kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan petunjuk yang sangat berharga untuk penulisan artikel Ini. Saya sangat bersyukur atas pandangan dan saran konstruktif yang telah diberikan, yang sangat berkontribusi pada pengembangan kualitas tulisan ini. Terima kasih atas dedikasi dan waktu yang diberikan. semoga tulisan ini dapat terus memberikan inspirasi dan manfaat bagi banyak orang.

REFERENSI

Amrina, P. (2014). Pengaruh bullying terhadap motivasi belajar siswa kelas vii di smpn 31 samarinda. *Motivasi*, *1*(1), 278–294.

Ardiansyah, B. (2014). Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding. *Jurnal Phederal Penjas*, *8*(1).

Bandi, A. M. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan JAsmani Indonesia*, *8*(1), 1–9.

Bangun, S. Y. (2012). Analisis tujuan materi pelajaran dan metode pembelajaran dalam pendidikan jasmani. *Cerdas Sifa Pendidikan*, *1*(1).

Barrett, P., & Jackson, A. (2013). Swimming without the water: A critical perspective on mental health experience for adult nursing students. *Nurse Education in Practice*, *13*(6), 487–491.

Brewer, B. W. (2007). *Psychology of sport injury rehabilitation.*

Burhaein, E. (2023). Workshop Latihan Kematangan Mental Bagi Pelatih dan Mahasiswa Olahraga di Kabupaten Kebumen dan Sukabumi. *Kreativitas Pada Pengabdian Masyarakat (Krepa)*, *1*(10), 59–70.

Clarasasti, E. I., & Jatmika, D. (2017). Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja di Klub J Jakarta. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, *1*(2), 121. https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.421

Dirgantari, I. C. (2018). Mental toughness dengan peak performance pada atlet renang. *Interaktif: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, *10*(2), 198–212.

Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, *1*, 23–30.

Effendy, F. S., & Priambodo, A. (2023). Hubungan Kesehatan Mental Siswa Terhadap Hasil Belajar Pjok Di Smp Negeri 2 Torjun. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, *4*(1), 37–42.

Eni. (2021). Menelisik Ilmu Keolahragaan. In *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.* (Issue Mi).

Febrianto, G., & Astuti, I. (2023). Studi Deskriptif Keaktifan Belajar Siswa Menggunakan Media Pembelajaran Video Tutorial Dalam Pendidikan Jasmani Di SMA. *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)*, *16*(2), 68–72.

Firmansyah, H. (2011). Perbedaan pengaruh latihan imagery dan tanpa latihan imagery terhadap keterampilan senam dan kepercayaan diri atlet. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, *7*(7), 1–10.

Gemaini, A., Pranoto, N. W., & Rahmad, A. (2023). Motivasi Berprestasi Pada Atlet Usia Dini Club Renang Fitt Kota Padang. *Jurnal Bunga Rampai Usia Emas*, *9*(1), 1. https://doi.org/10.24114/jbrue.v9i1.4

7892

Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, *3*(1), 1–14.

Hasibuan, M. (2018). Hubungan Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis Backhand Bulutangkis (Pada Pemain Pb. Tridharma Tuban Usia 12-14 Tahun). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *6*(2), 1–11.

Khory, F. D., Hartoto, S., & Prakoso, B. B. (2020). Hubungan Tingkat Percaya Diri Dengan Hasil Belajar Berenang. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, *8*(3), 117. https://doi.org/10.32682/bravos.v8i3.1495

Komarudin, K., & Risqi, F. (2020). Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *16*(1), 1–8.

Kurniawan, W. P. (2022). Program Psychological Skill Training (PST) dapat Meningkatkan Keterampilan Atlet Renang. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, *8*(2), 317–326.

Lane, A. M. (2015). *Sport and exercise psychology*. Routledge.

Lesmana, H. S., & Broto, E. P. (2017). Olahraga Sebagai Upaya Preventif Osteoporosis Dini. *Jurnal Performa Olahraga*, *2*(01), 32–41.

Mulyana. (2013). The Relationships Between Self-Concept ,. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, *3*, 488–498.

Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(3), 36–45.

Nopiyanto, Y. E., & Dimyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, *6*(1), 69–76. https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.15010

Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa smp negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olaharaga Dan Kesehatan*, *9*(1), 7–18.

Pahliwandari, R. (2016). Penerapan teori pembelajaran kognitif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, *5*(2), 154–164.

Pemdiansyah, Y., Gani, R. A., & Nasution, N. S. (2021). Persepsi Siswa Kelas VIII Terhadap Pembelajaran Aktivitas akuatik. *Jurnal Penjakora*, *8*(1), 34. https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.31186

Presdenta, K. A. G. & W. E. S. (2022). Pengaruh Cedera Ankle Pada Saat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Psikologi Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuangi. *Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Diri*, *2*, 595–602.

Putra, R. S. N., Sepriadi, S., Nirwandi, N., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII di Madrasah …. *Jurnal JPDO*, *6*(10), 16–24.

Ramadhan, F., & Gamael, Q. A. (2019). Pentingnya mengetahui psikologi atlet dalam melakukan pengajaran dan pelatihan. *Sport Science*.

Ramadhan, S. F., Lesmana, H. S., Sin, T. H., & Denay, N. (2021). Minat Peserta Didik Kelas XI terhadap Proses Pembelajaran Renang. *Jurnal Patriot*, *3*(3), 223–232. https://doi.org/10.24036/patriot.v3i3.736

Rizqi Fitra Nasrullah, Ali Maksum, A. P. (2022). The Effect of Hypnotherapy on Anxiety and Motivation in Learning to Swim. *Jendela Olahraga*, *07*(02), 107–118.

Rohman, U. (2016). Tinjauan Alternatif Konsep Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Sekolah. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, *12*(22), 111–118.

Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, *3*(1).

San Putra, R., Kumala, N. P. I. P., Almubarokah, H., Alfina, M., Pratama, P., Adhima, F., & Syifa, A. (n.d.). *Psikologi Belajar Peserta Didik*.

Solihin, A. O., Sriningsih, & Rachmawati, A. (2019). Hubungan antara Jenis

Kelamin dan Usia dengan Motivasi Belajar Renang. *Jpoe*, *1*(2), 111–117. https://doi.org/10.37742/jpoe.v1i2.65

Sriningsih, S., Solihin, A. O., & Komariah, S. (2022). Kepercayaan Diri Anak Usia Dini Di Kolam Renang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *11*(1), 63–73. https://doi.org/10.31571/jpo.v11i1.3182

Supriyoko, A. (2012). *Skenario Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Masa Depan Dalam Menghasilkan Kader Pembangunan Bangsa Yang Bermoral, Profesional Dan Kompetitif*.

Suryani, L. S. L. (2013). Penyesuaian diri pada masa pubertas. *Konselor*, *2*(1).

Susanto, E. (2016). Model Permainan Air (Water Fun Games) Untuk Meningkatkan Potensi Berenang Dan Perilaku Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *12*(2), 76–84.

Syaleh, M., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Kontribusi gaya mengajar resiprokal terhadap hasil belajar renang gaya bebas. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, *7*(1), 30–39.

Tangkudung, J., & Haqiyah, A. (2018). *Sport psychometrics: dasar-dasar dan instrumen sport psikometri*. Rajawali Pers.

Wardhani, S. (2021). Minat dan Motivasi Siswa Terhadap Pembelajaran Renang Di SD Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Pekalongan Aisyah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, *2*(1), 8–16.

Wiguna, N. M. A. ., & Budisetyani, I. G. A. P. . (2020). Efikasi Diri dan Goal Setting Terhadap Kecemasan Menghadapi lomba Pada Atlet Renang Klub di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, *1*(Kesehatan Mental dan Budaya), 122–131.

Winingsih, L. H., Hariyanti, E., & Sari, L. S. (2020). *Penguatan ranah psikomotorik siswa Sekolah Dasar*. Pusat Penelitian Kebijakan.