**MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga**
**24 (2), 2025, 330-342**
Available Online: https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr

# Pengaruh program pembelajaran renang terstruktur terhadap perkembangan motorik dan kepercayaan diri siswa sekolah dasar

## *The effect of structured swimming learning programs on elementary school students' motor development and self-confidence*

Yafi Velyan Mahyudi[1], Dena Widyawan[2], Desy Tya Maya Ningrum[3]
[1,2] Universitas Negeri Jakarta, Indonesia
[3] Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia
Email: yafivelyanmahyudi@unj.ac.id[1], dena_widyawan@unj.ac.id[2], desy.tya@dsn.ubharajaya.ac.id[3]

**ABSTRAK**

Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh program pembelajaran renang terstruktur terhadap perkembangan motorik dan kepercayaan diri siswa. Metode *one group pretest-posttest*, penelitian melibatkan 37 siswa kelas 4 dan 5 (17 laki-laki, 20 perempuan) berusia 10-11 tahun yang dipilih melalui *purposive sampling*. Program pembelajaran renang terstruktur dilaksanakan selama 4 minggu dengan 8 kali pertemuan, masing-masing berdurasi 90 menit. Perkembangan motorik diukur menggunakan instrumen penilaian gerak dasar berenang yang mencakup 5 indikator: memasukkan kepala ke dalam air, meluncur ke depan, kaki menendang, memutar lengan, dan koordinasi. Kepercayaan diri dinilai menggunakan *Swimming Self-Confidence Questionnaire* (SSCQ) yang mengukur lima dimensi: kompetensi fisik, penguasaan teknik, keberanian, motivasi, dan sosial. Hasil penelitian menunjukkan pada keterampilan motorik, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 5,71 poin (*pretest Mean* = 8,59, SD=1,28; *posttest Mean* = 14,30, SD=2,25) dengan korelasi kuat (r = 0,894) antara *pretest* dan *posttest*. Peningkatan terbesar terlihat pada kemampuan menendang 1,71 dan gerakan lengan 1,46. Dalam aspek kepercayaan diri, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 28,75 poin, dengan peningkatan tertinggi pada dimensi motivasi 6,25 dan sosial 6,15. Penelitian ini mengungkapkan bahwa program pembelajaran renang terstruktur efektif dalam meningkatkan perkembangan motorik dan kepercayaan diri siswa sekolah dasar. Temuan ini menyatakan manfaat program renang terstruktur sebagai strategi pengembangan fisik dan psikologis, menjadi dasar pengembangan program pendidikan jasmani di sekolah dasar.

**Kata kunci:** Struktur pembelajaran; motorik; percaya diri; keterampilan renang.

*This study aims to analyze the effect of a structured swimming learning program on the motor development and self-confidence of elementary school students. Using a one group pretest-posttest design, the study involved 37 4th and 5th grade students (17 boys, 20 girls) aged 10-11 years who were selected through purposive sampling. The structured swimming learning program was implemented for 4 weeks with 8 meetings, each lasting 90 minutes. Motor development was measured using a basic swimming movement assessment instrument that included 5 indicators: putting the head in the water, gliding forward, kicking legs, rotating arms, and coordination. Self-confidence was assessed using the Swimming Self-Confidence Questionnaire (SSCQ) which measures five dimensions: physical competence, technical mastery, courage, motivation, and social. The results showed a significant increase in both aspects studied. In motor skills, there was an average increase of 5.71 points (pretest Mean = 8.59, SD = 1.28; posttest Mean = 14.30, SD = 2.25) with a strong correlation (r = 0.894) between pretest and posttest. The greatest increase was seen in kicking ability 1.71 and arm movement 1.46. In terms of self-confidence, there was an average increase of 28.75 points, with the highest increase in the motivation dimension 6.25 and social 6.15. This study revealed that the structured swimming learning program is effective in improving the motor development and self-confidence of elementary school students. These findings provide empirical evidence of the benefits of a structured swimming program as a holistic development strategy for students, covering physical and psychological aspects, which can be the basis for developing a more comprehensive physical education program at the elementary school level.*

***Key words:*** *Learning structure; motor skills; self-confidence; swimming skills.*

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)
Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

**INFO ARTIKEL**

**Riwayat Artikel:**

Diterima : 08 Februari 2025
Disetujui : 15 Juni 2025
Tersedia secara *online* Juni 2025
Doi: http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v24i2.22232

**Alamat Korespondesi:**

Yafi Velyan Mahyudi
Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia
Email: yafivelyanmahyudi@unj.ac.id

## PENDAHULUAN

Perkembangan motorik pada siswa sekolah dasar merupakan proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti peningkatan signifikan dalam keterampilan motorik kasar dan halus, serta kemampuan untuk mengintegrasikan berbagai keterampilan olahraga. Anak memasuki tahap transisi, mereka mulai mengaplikasikan keterampilan dasar ke dalam aktivitas olahraga dan rekreasi (Gallahue et al., 2012). Keterampilan motorik kasar seperti berlari, melompat, dan melempar mengalami peningkatan signifikan selama masa sekolah dasar (Sanli et al., 2013). Pemahaman yang baik tentang perkembangan motorik ini penting untuk merancang program pendidikan jasmani dan intervensi yang efektif untuk mendukung perkembangan optimal anak-anak usia sekolah dasar.

Perkembangan motorik siswa sekolah dasar salah satunya dapat dimulai dari proses pembelajaran pendidikan jasmani. Program pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menyediakan pengembangan keterampilan motorik kasar siswa yang akan mengarahkan kepada keterampilan olahraga yang lebih kompleks. Pada siswa sekolah dasar kemampuan untuk melakukan gerakan kompleks yang melibatkan beberapa bagian tubuh secara bersamaan juga meningkat (Eddy et al., 2019). Ada penelitian yang mengungkapkan bahwa intervensi keterampilan motorik pada anak-anak efektif dalam meningkatkan aspek kognitif, emosional, dan psikologis (Yu et al., 2018). Kekurangan keterampilan motorik dapat menyebabkan keterlambatan dalam menulis dan aktivitas rekreasi, sehingga mempengaruhi hasil belajar dan menyebabkan ketidaknyamanan sosial di antara teman sebaya (Patiño-Robles & Reyes-Meza, 2022; Rahmawati et al., 2021). Mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam kurikulum dan menggunakan permainan tradisional dapat meningkatkan keterampilan motorik secara signifikan (Motinho et al., 2023), karena metode ini mendorong partisipasi dan keterlibatan aktif (Gustian, 2021). Penting bagi guru pendidikan jasmani untuk mengembangkan keterampilan motorik sebagai dasar untuk menumbuhkan dan meningkatkan fungsi kognitif, dan kesehatan secara keseluruhan.

Berenang secara signifikan meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan, termasuk kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, dan kekuatan pada anak usia 9-11 tahun (Richards et al., 2022). Selain itu, ini

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

juga bermanfaat untuk pengembangan keterampilan gerakan dasar untuk perkembangan motorik dan kesehatan fisik secara keseluruhan (Sinclair & Roscoe, 2023). Intervensi berenang efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik pada anak-anak, selain perkembangan kognitif dan emosional. Berenang untuk anak-anak meningkatkan gerakan, daya tahan tubuh, dan stabilitas psikologis (Prima et al., 2022). Penerapan program berenang berbasis sekolah harus diintegrasikan supaya program pengembangan keterampilan motorik dapat dilaksanakan secara optimal. Jika siswa memiliki keterampilan motorik sejak usia dini dapat menghasilkan manfaat jangka panjang yang substansial di berbagai domain perkembangan.

Pentingnya kepercayaan diri dalam perkembangan anak juga menjadi peran penting dalam menjalani segala aktivitas di sekolah. Kepercayaan diri pada siswa merupakan faktor penting yang memengaruhi performa akademik, keterlibatan dalam proses pembelajaran, dan pengalaman belajar secara keseluruhan. Ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa kepercayaan diri yang lebih tinggi mempengaruhi performa akademik yang lebih baik (Akbari & Sahibzada, 2020), dan partisipasi yang lebih tinggi dalam kegiatan pembelajaran (Wiriawan, 2023). Rendahnya kepercayaan diri merupakan masalah psikologis dan afektif pada anak-anak. Sering terjadi pada siswa yang kurang terampil atau keterampilan motoriknya rendah tidak percaya diri dalam mengikuti permainan selama pembelajaran pendidikan jasmani. Padahal penelitian ini menyatakan rasa percaya diri mempengaruhi kesediaan siswa untuk berpartisipasi, dan mengembangkan minat terhadap Pelajaran (Raihani et al., 2023). Penerapan pembelajaran pendidikan jasmani yang ditujukan untuk meningkatkan kepercayaan diri harus mempertimbangkan usia, jenis kelamin, kepribadian siswa agar dapat secara efektif mendukung pembelajaran dan perkembangan siswa.

Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan manfaat renang bagi anak-anak, belum banyak studi yang secara khusus menganalisis dampak program renang terstruktur terhadap perkembangan motorik dan kepercayaan diri pada siswa sekolah dasar. Mengembangkan metode yang efektif untuk mengatasi tantangan tersebut (Rizqi & Sutapa, 2019), dan mengoptimalkan perkembangan keterampilan motorik pada siswa sekolah dasar (Susilowati & Suwarjo, 2020). Penting untuk memahami bagaimana merancang program pembelajaran renang yang efektif untuk memaksimalkan manfaatnya bagi perkembangan motorik siswa. Mengingat periode penting perkembangan motorik pada usia sekolah dasar, penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang bagaimana mengoptimalkan penerapan materi renang melalui program yang terstruktur. Kepercayaan diri yang berkembang melalui aktivitas fisik seperti renang dapat memiliki dampak positif pada aspek lain dari akademis dan sosial anak.

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

## METODE

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini eksperimen dengan desain *one group pretest posttest* desain. Sebelum penerapan desain ini, peneliti merancang program pembelajaran renang yang terdiri dari 8 kali pertemuan selama 4 minggu. Setiap minggu penerapan program pembelajaran renang dilaksanakan 2 kali pertemuan dengan durasi 90 menit. Selama penerapan siswa benar-benar mengikuti seluruh rangkaian pembelajaran renang mulai dari teknik dasar pengambilan nafas, mengapung, menggerakkan kaki, lengan, dan koordinasi semua teknik dasar tersebut. Struktur pembelajaran dimulai dengan pemanasan, mengenal lingkungan air, kemudian penerapan teknik dasar renang gaya bebas di kedalaman 1 meter, permainan air untuk meningkatkan motivasi dan percaya diri siswa. Siswa yang terlibat pada penelitian ini merupakan siswa kelas 4 dan 5 yang berusia 10-11 tahun. Sampel dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan total partisipan 37 siswa yang terdiri dari 17 laki-laki dan 20 perempuan. Aspek kepercayaan diri yang akan diukur terdiri dari dimensi kompetensi fisik, penguasaan teknik, keberanian, motivasi dan sosial. Instrumen tersebut terdiri dari 25 butir pertanyaan. Komponen skala kepercayaan diri memiliki validitas dan reliabilitas tinggi, dengan hasil masing-masing sebesar 0,95 dan 0,97 (Chan et al., 2015). Petunjuk skoring yaitu Sangat Tidak Setuju = 1 poin, Tidak Setuju = 2 poin, Ragu-ragu = 3 poin, Setuju = 4 poin, dan Sangat Setuju = 5 poin. Berikut penjabaran dari instrument *Swimming Self-Confidence Questionnaire* (SSCQ).

Tabel 1. Butir pertanyaan SSCQ

| Varibel | Indikator | Jumlah Butir Soal |
|---|---|---|
| Kepercayaan diri siswa dalam berenang | Kompetensi Fisik | 5 |
| | Penguasaan Teknik | 5 |
| | Keberanian | 5 |
| | Motivasi | 5 |
| | Sosial | 5 |

Sedangkan untuk mengukur keterampilan motorik siswa digunakan instrument penilaian gerak dasar berenang untuk mengetahui peningkatan dan perkembangan program pembelajaran yang telah dilaksanakan. Berikut ini adalah aspek yang dinilai untuk mengetahui perkembangan motorik renang gaya bebas siswa antara lain: memasukkan kepala ke dalam air, meluncur ke depan, kaki menendang, memutar lengan satu per satu, dan koordinasi (Maryadi et al., 2022). Setiap indikator memiliki skala nilai 1 sampai 4. Setiap siswa memiliki satu kali kesempatan untuk melakukan tes, penilaian dilakukan dengan skala kurang mahir, cukup mahir, mahir dan sangat mahir. Berikut adalah kategori nilai akhir.

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Tabel 2. Kategori penilaian keterampilan renang

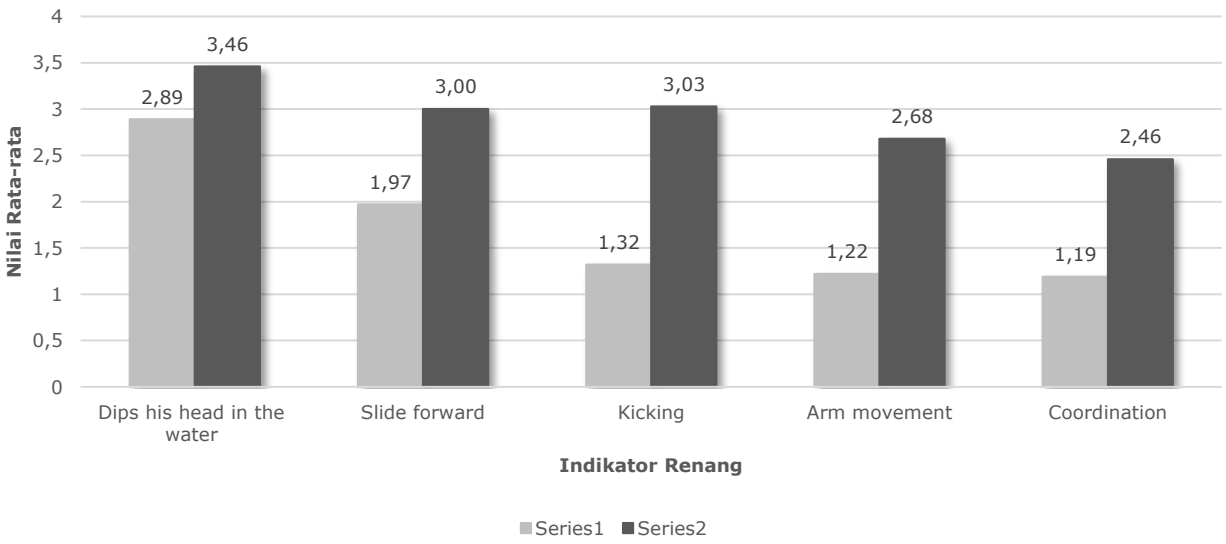
| Skala Nilai | Keterangan |
|---|---|
| 5-8 | Kurang Mahir |
| 9-12 | Cukup Mahir |
| 13-16 | Mahir |
| 17-20 | Sangat Mahir |

Nilai maksimal yang akan diperoleh siswa yaitu 20 poin dari 5 indikator tersebut. Instrumen ini diadopsi dari penelitian yang sudah terbit pada jurnal terindeks sinta 4. Analisis statistik yang digunakan adalah uji-t dengan membandingkan rata-rata antara *pretest* dan *posttest*. Uji t dua sampel *(independent samples t-test)* digunakan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan signifikan antara rerata dua kelompok eksperimen yang independen satu sama lain (Liang et al., 2019).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

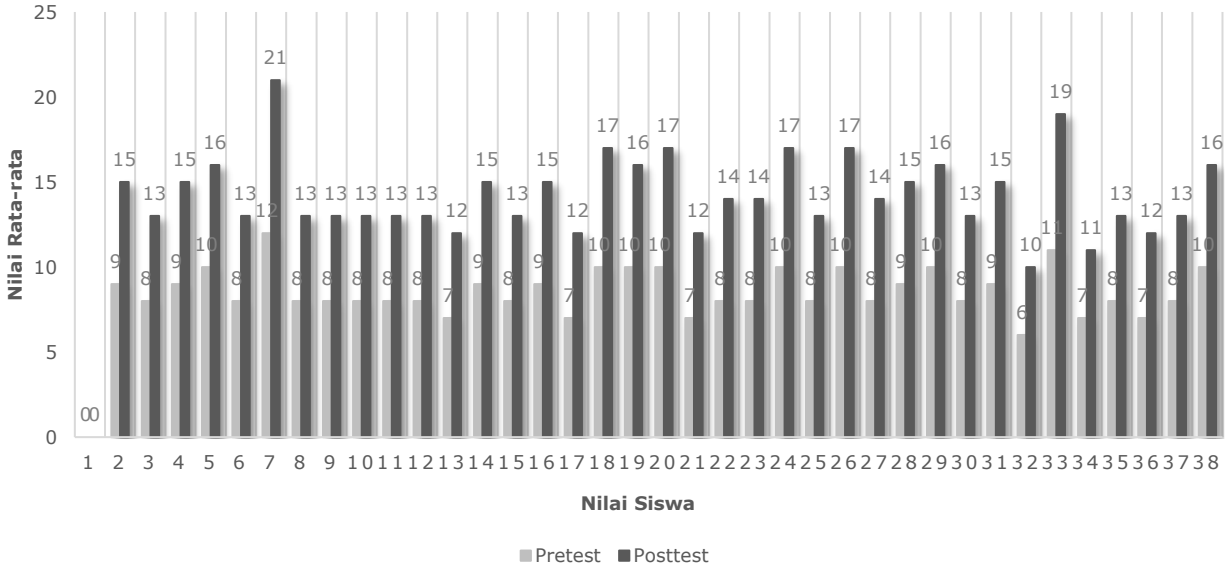
### Hasil Penelitian

Data hasil penelitian yang pertama yaitu temuan *pretest* dan *posttest* pada masing-masing indikator penilaian. Berikut ini akan dijelaskan keterampilan motorik renang siswa berdasarkan analisis rata-rata data *pretest* dan *posttest* pada setiap indikator pada gambar 1 sedangkan data analisis keterampilan motorik berenang pada gambar 2.




Gambar 1. Rata-rata penilaian indikator renang

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)




Gambar 1. Rata-rata nilai siswa

Berdasarkan data *pretest* dan *posttest* tersebut pada indikator memasukkan kepala ke dalam air ada peningkatan 0,57. Ini menunjukkan peningkatan kemampuan yang cukup baik dalam teknik memasukkan kepala ke air. Pada indikator meluncur ke depan ada peningkatan: 1,03, terjadi peningkatan yang signifikan dalam kemampuan meluncur. Kaki menendang ada peningkatan 1,71, ini menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dalam teknik menendang. Gerakan lengan memiliki peningkatan 1,46, ini juga menunjukkan peningkatan yang cukup besar dalam koordinasi gerakan lengan. Pada gerakan koordinasi menunjukkan peningkatan 1,27, ini menunjukkan peningkatan yang baik dalam koordinasi gerakan secara keseluruhan. Nilai rata-rata siswa *pretest* adalah 8,59, standar deviasi 1,28, dan mean 8, sedangkan nilai *posttest* adalah 14,30, standar deviasi 2,25, dan mean 14. Semua indikator gerak motorik siswa menunjukkan peningkatan setelah dilakukan *treatment* pembelajaran renang terstruktur. Data kuesioner percaya diri dalam pembelajaran renang ada di tabel 2, dan analisis dimensi ada di tabel 3:

Tabel 2. Analisis statistik *pretest* dan *posttest* percaya diri

| Statistik Analisis | *Pretest* | *Posttest* |
|---|---|---|
| Mean | 65,00 | 93,75 |
| Median | 67,00 | 95,50 |
| Min | 47,00 | 77,00 |
| Max | 82,00 | 112,00 |
| Std. Dev | 10,23 | 9,87 |

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Tabel 3. Analisis dimensi keterampilan dan percaya diri

| Dimensi | *Pretest* | *Posttest* | Peningkatan |
|---|---|---|---|
| Kompetensi Fisik | 12,8 | 18,6 | 5,8 |
| Penguasaan Teknik | 11,75 | 17,55 | 5,8 |
| Keberanian | 13,05 | 19,55 | 6 |
| Motivasi | 14,05 | 20,3 | 6,25 |
| Sosial | 12,7 | 18,85 | 6,15 |

Semua siswa menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dengan rata-rata peningkatan skor adalah 28,75. Tidak ada siswa yang mengalami penurunan skor selama proses pembelajaran berlangsung. Program pembelajaran renang terstruktur berhasil meningkatkan kepercayaan diri siswa. Peningkatan terjadi di semua dimensi, terutama motivasi siswa menunjukkan peningkatan paling signifikan. Sedangkan keterampilan motorik berenang siswa ada di tabel 4 dan tabel 5 *paired samples correlations*. Berikut ini adalah data keterampilan renang siswa.

Tabel 4. Analisis statistik keterampilan motorik berenang

| | Mean | Std. Dev | Std. Error Mean | t | df | Sig. (2-tailed) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pair 1 (post-Pre) | 5,71 | 1,42 | 0,233 | 24,506 | 36 | 0,000 |

Tabel 5. Paired samples correlations

| Correlation (r) | Sig. | Lower | Upper |
|---|---|---|---|
| 0.894 | 0.000 | 5.237 | 6.183 |

Berdsasarkan data tersebut terdapat perbedaan rerata antara nilai *pretest* dan *posttest* keterampilan motorik berenang siswa dengan nilai *pretest* (M = 8,59, SD = 1,28) dan *posttest* (M = 14,30, SD = 2,25); t (36) = 24,506, p < 0,001. Rata-rata peningkatan sebesar 5,71 dengan interval kepercayaan 0,05 antara 5,237 sampai 6,183, ini menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak positif yang konsisten. Ini mengindikasikan bahwa intervensi memiliki dampak yang sangat substansial terhadap peningkatan nilai siswa. Korelasi yang kuat (r = 0,894) antara *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa peningkatan terjadi secara konsisten pada seluruh partisipan.

## Pembahasan

Hasil penelitian menemukan bahwa intervensi yang dilakukan memberikan dampak pada keterampilan motorik, kepercayaan diri siswa dan adanya hubungan yang kuat antar dua variabel. Penelitian ini mengungkapkan temuan penting tentang efektivitas program pembelajaran renang terstruktur dalam meningkatkan perkembangan motorik dan kepercayaan diri siswa sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kedua

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

aspek yang diteliti, dengan beberapa temuan kunci yang memperkaya pemahaman tentang intervensi pembelajaran renang untuk anak-anak usia sekolah dasar.

Pada aspek perkembangan motorik, program pembelajaran renang terstruktur menghasilkan peningkatan yang signifikan di semua indikator keterampilan berenang. Peningkatan terbesar terlihat pada kemampuan menendang dan gerakan lengan, yang mengindikasikan bahwa siswa mengalami kemajuan dalam penguasaan teknik dasar berenang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rocha et al. (2016) yang menemukan bahwa dampak positif dari renang dan keterampilan pengendalian objek. Intervensi renang meningkatkan kompetensi motorik akuatik dan mentransfer peningkatan dalam gerakan di darat pada anak-anak sekolah dasar (Pratt et al., 2024). Berenang mempunyai pengaruh positif terhadap perkembangan kemampuan motorik siswa usia sekolah dasar terutama pada kekuatan dan kelenturan (Marković & Živanović, 2024).

Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan sistematis dalam mengukur perkembangan motorik melalui lima indikator spesifik, yang memberikan gambaran lebih detail tentang aspek-aspek keterampilan berenang yang berkembang selama program pembelajaran. Analisis statistik menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 5,71 poin dengan korelasi yang kuat (r = 0,894) antara pretest dan posttest, mengindikasikan konsistensi dampak program pada seluruh partisipan. Temuan ini memperkaya literatur tentang intervensi keterampilan motorik efektif dalam meningkatkan kompetensi dan kinerja motorik pada aspek kognitif, emosional, dan psikologis lainnya pada anak-anak (Yu et al., 2018), dengan memberikan bukti empiris spesifik dalam konteks pembelajaran renang. Intervensi keterampilan motorik fundamental menghasilkan peningkatan yang lebih tinggi dalam keterampilan lokomotor dan kontrol objek (Bardid et al., 2017).

Dalam aspek kepercayaan diri, penelitian ini mengungkap peningkatan yang komprehensif di semua dimensi yang diukur, dengan peningkatan tertinggi pada dimensi motivasi dan sosial. Temuan ini memperkuat hasil penelitian yang menyatakan keterampilan motorik sangat penting bagi regulasi diri anak, literasi awal, dan numerasi, yang berdampak pada kinerja sekolah dan prestasi akademik mereka (Cameron et al., 2016). Kegiatan fisik dan olahraga memiliki pengaruh terhadap kegembiraan siswa (Purnama et al., 2024). Media bermain yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan kemampuan motorik halus (Saputra et al., 2024). *Play-teach-play* dapat secara efektif meningkatkan Gerak dasar *manipulative* (Setyorini et al., 2023). Selain itu dapat menambahkan dimensi baru dalam konteks pembelajaran keterampilan motorik. Peningkatan rata-rata skor kepercayaan diri sebesar 28,75 poin menunjukkan efektivitas program dalam membangun aspek psikologis siswa. Hasil ini didukung dengan

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

penelitian yang menyatakan mental juara sebagai karakter atlet yang memiliki keyakinan diri tinggi, pantang menyerah dalam kondisi sulit (Putra et al., 2023). Bahwa intervensi renang meningkatkan keterampilan motorik anak, kesiapan akuatik, dan koordinasi motorik secara keseluruhan, dengan beberapa penelitian menunjukkan bahwa berenang mungkin kurang efektif dibandingkan aktivitas multiolahraga untuk meningkatkan koordinasi motorik.

Kontribusi unik penelitian ini adalah penggunaan *Swimming Self-Confidence Questionnaire* (SSCQ) yang mengukur lima dimensi kepercayaan diri secara spesifik dalam konteks pembelajaran renang. Pendekatan ini memberikan pemahaman yang lebih nuansa tentang bagaimana program pembelajaran renang terstruktur dapat mempengaruhi berbagai aspek kepercayaan diri siswa. Kepercayaan diri berdampak positif terhadap partisipasi siswa dalam pembelajaran, karena membantu mereka mengembangkan minat, mengurangi kecemasan (Akbari & Sahibzada, 2020). Hubungan positif antara kepercayaan diri dan prestasi siswa (Oktafiani & Yusri, 2021). Kepercayaan diri dan *self-talk* merupakan dua aspek yang sama pentingnya dimiliki atlet (Maharani et al., 2024). Dengan memberikan bukti empiris tentang bagaimana aktivitas fisik spesifik dapat membangun kepercayaan diri secara sistematis.

Program pembelajaran renang terstruktur yang diterapkan dalam penelitian ini menunjukkan keefektifan dalam mengintegrasikan pengembangan keterampilan motorik dengan pembangunan kepercayaan diri. Durasi program 8 pertemuan selama 4 minggu terbukti cukup untuk menghasilkan perubahan yang signifikan, memberikan model praktis untuk implementasi program serupa di sekolah dasar lainnya. Manfaat berenang untuk stabilitas psikologis anak-anak, sambil menambahkan bukti kuantitatif tentang besaran dampaknya. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya merancang program pembelajaran renang yang tidak hanya fokus pada pengembangan keterampilan teknis, tetapi juga mempertimbangkan aspek psikologis siswa. Peningkatan yang konsisten di semua dimensi kepercayaan diri menunjukkan bahwa pendekatan terstruktur dalam pembelajaran renang dapat menjadi alat efektif untuk pengembangan holistik siswa sekolah dasar.

## SIMPULAN

Pendekatan terstruktur dalam pembelajaran renang yang mengintegrasikan pengembangan keterampilan motorik dan kepercayaan diri terbukti efektif sebagai model pembelajaran di tingkat sekolah dasar. Program ini memberikan dampak positif yang konsisten pada seluruh partisipan, baik laki-laki maupun perempuan. Hasil penelitian ini mengimplikasikan bahwa program pembelajaran renang terstruktur dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung perkembangan holistik siswa sekolah dasar, mencakup aspek fisik dan psikologis. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

pendidikan jasmani yang lebih komprehensif di tingkat sekolah dasar. Saran untuk penelitian selanjutnya dapat membuat korelasi antara gerak dasar siswa dan keterampilan renang untuk mengetahui keterkaitan dua variabel.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Dekan dan seluruh pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta yang telah mendanai penelitian ini. Kami juga berterimakasih kepada seluruh partisipan siswa dan siswi SDIT Kaffa Islamic School, tim peneliti dan orang tua yang telah mengijinkan anaknya untuk ikut berpartisipasi selama penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

Akbari, O., & Sahibzada, J. (2020). Students' Self-Confidence and Its Impacts on Their Learning Process. *American International Journal of Social Science Research*, *5*(1), 1–15. https://doi.org/10.46281/aijssr.v5i1.462

Bardid, F., Lenoir, M., Huyben, F., De Martelaer, K., Seghers, J., Goodway, J. D., & Deconinck, F. J. A. (2017). The Effectiveness of a Community-Based Fundamental Motor Skill Intervention in Children Aged 3–8 Years: Results of the "Multimove For Kids" Project. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *20*(2), 184–189. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.07.005

Cameron, C. E., Cottone, E. A., Murrah, W. M., & Grissmer, D. W. (2016). How Are Motor Skills Linked to Children's School Performance and Academic Achievement? *Child Development Perspectives*, *10*(2), 93–98. https://doi.org/10.1111/cdep.12168

Chan, J. C. K., Fong, D. Y. T., Tang, J. J., Pui Gay, K., & Hui, J. (2015). The Chinese Student Satisfaction and Self-Confidence Scale is Reliable and Valid. *Clinical Simulation in Nursing*, *11*(5), 278–283. https://doi.org/10.1016/j.ecns.2015.03.003

Eddy, L. H., Wood, M. L., Shire, K. A., Bingham, D. D., Bonnick, E., Creaser, A., Mon-Williams, M., & Hill, L. J. B. (2019). A Systematic Review of Randomized and Case-Controlled Trials Investigating the Effectiveness of School-Based Motor Skill Interventions in 3- To 12-Year-Old Children. *Child: Care, Health and Development*, *45*(6), 773–790. https://doi.org/10.1111/cch.12712

Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. d. (2012). *Understanding Motor Development: Inf Ants, Children, Adolescents, Adults, Seventh Edition*. McGraw Hill Education.

Gustian, U. (2021). Effectiveness of Traditional Games in Stimulating Elementary School Student Motor Skill Development. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *6*(1), 75–80.

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i1.27026

Liang, G., Fu, W., & Wang, K. (2019). Analysis of T-Test Misuses and SPSS Operations in Medical Research Papers. *Burns and Trauma*, *7*(3), 125–134. https://doi.org/10.1186/s41038-019-0170-3

Maharani, P. M., Komarudin, Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Kepercayaan Diri dan Self-Talk: Studi Deskriftif pada Atlet Lompat Jauh. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *23*(3), 197–206. https://doi.org/10.20527/multilateral.v23i2.19170

Marković, V., & Živanović, V. (2024). The Influence of Swimming in the Development of Motor Abilities of Students of Younger School Age. *Inovacije u Nastavi*, *37*(1), 107–114. https://doi.org/10.5937/inovacije2401107m

Maryadi, W., Hanif, A. S., & Puspitorini, W. (2022). Development of Water Recognition Skills Training Model in Intelectual Dissability. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, *5*(2), 487-502. https://doi.org/10.31851/hon.v5i2.7869

Motinho, J. K., & Nunes, M. A. da C. (2023). Growth and Motor Development for the Teaching of Physical Education at School: An Analysis in the Early Years of Elementary Education. *Research, Society and Development*, *12*(3), e13512340387. https://doi.org/10.33448/rsd-v12i3.40387

Oktafiani, Z., & Yusri, Y. (2021). The Relationship of Self Confidence to Students Learning Achievement. *Counseling and Humanities Review*, *1*(1), 20–26. https://doi.org/10.24036/000411chr2021

Patiño-Robles, J. J., & Reyes-Meza, O. B. (2022). Motor Development in Writing and Playful Movements in Elementary School Students. *International Journal of Social Sciences*, *5*(3), 131–137. https://doi.org/10.21744/ijss.v5n2.1910

Pratt, N. A., Duncan, M. J., & Oxford, S. W. (2024). The Effects of a 6-Week Swimming Intervention on Gross Motor Development in Primary School Children. *Children*, *11*(1), 23–31. https://doi.org/10.3390/children11010001

Prima, A., Putrov, S., Omelchuk, O., & Dubovyk, R. (2022). Baby Swimming as a Way of Early Child Development. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, *3(148)*, 100–103. https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.3(148).22

Purnama, Y., Aswara, A. Y., & Bekti, S. (2024). Kegiatan Fisik, Kegembiraan Berolahraga, Kebugaran Fisik, dan Ketangguhan Pribadi Siswa SMK di Indonesia. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *23*(1), 62-75. https://doi.org/10.20527/multilateral.v23i1.17015

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Putra, M. F. P., Sutoro, S., & Sinaga, E. (2023). Mental Atlet: Konstruk, Pengukuran, dan Arah Penelitian ke Depan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *22*(1), 63-79. https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i1.14785

Rahmawati, C., Suhardi, S., & Mustadi, A. (2021). Is it Important to Overcome Motor Problems of Elementary School-Age Students? *Fizicko Vaspitanje i Sport Kroz Vekove*, *8*(1), 94–104. https://doi.org/10.5937/spes2101094r

Raihani, U., Wati, S. N., Islamy, U. A., Rahmi, A., Rifasya, N. H., Seftiani, R., & Natalia, N. (2023). Identification of Factors Affecting Student Self-Confidence in the Alpha (Digital) Generation. *BICC Proceedings*, *1*(4), 104–112. https://doi.org/10.30983/bicc.v1i1.35

Richards, A. B., Klos, L., Swindell, N., Griffiths, L. J., De Martelaer, K., Edwards, L. C., Brophy, S., & Stratton, G. (2022). Associations between Swimming & Cycling Abilities and Fitness in 9-11 Year Old Boys and Girls. *Journal of Sports Sciences*, *40*(6), 658–666. https://doi.org/10.1080/02640414.2021.2013616

Rizqi, A. F., & Sutapa, P. (2019). Teacher Competence in Developing Motor Skills of Elementary School Students. *Proceedings of the First International Conference on Progressive Civil Society (ICONPROCS 2019)*. https://doi.org/10.2991/iconprocs-19.2019.40

Rocha, H. A., Marinho, D. A., Jidovtseff, B., Silva, A. J., & Costa, A. M. (2016). Influence of Regular Soccer or Swimming Practice on Gross Motor Development in Childhood. *Motricidade*, *12*(4), 33–43. https://doi.org/10.6063/motricidade.7477

Sanli, E. A., Patterson, J. T., Bray, S. R., & Lee, T. D. (2013). Understanding Self-Controlled Motor Learning Protocols Through The Self-Determination Theory. *Frontiers in Psychology*, *3*(4), 64–73. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00611

Saputra, S. A., Mardizal, J., & Agustin, M. L. (2024). Pengembangan Model Permainan Edukit Box Terhadap Kemampuan Peningkatan Kognitif dan Motorik Halus Siswa. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *23*(1), 76-78. https://doi.org/10.20527/multilateral.v23i1.17194

Setyorini, S., Kristiyandaru, A., & Pramulia, Y. M. (2023). Pembelajaran Play-Teach-Play: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Manipulative Peserta Didik Kelas I. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *22*(2), 116-130. https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i2.15942

Sinclair, L., & Roscoe, C. M. P. (2023). The Impact of Swimming on Fundamental Movement Skill Development in Children (3–11 Years): A Systematic

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Literature Review. *Children*, *10*(8). https://doi.org/10.3390/children10081411

Susilowati, A., & Suwarjo, S. (2020). Physical-Motor Development in Children at Elementary School: Article Review. *Physical Education and Sport Through the Centuries*, *7*(2), 247–255. https://doi.org/10.2478/spes-2020-0020

Wiriawan, I. K. (2023). The Influence of Self-Confidence on Student Learning Outcomes: A Study on 10th Grade Students in High Schools in The Bebandem District, Karangasem Regency, Bali Province. *Journal of Social Research*, *2*(11), 3912–3919. https://doi.org/10.55324/josr.v2i11.1505

Yu, J. J., Burnett, A. F., & Sit, C. H. (2018). Motor Skill Interventions in Children With Developmental Coordination Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, *99*(10), 2076–2099. https://doi.org/10.1016/j.apmr.2017.12.009

Copyright © 2025, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)