Multilateral Journal

Implementasi pelampung punggung untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran renang di sekola...

Cek Naskah 2

Articles

Lambung Mangkurat University

Document Details

Submission ID
trn:oid:::1:3496638293

Submission Date
Mar 3, 2026, 10:55 PM GMT+7

Download Date
Mar 3, 2026, 10:57 PM GMT+7

File Name
2_25216-76743-1-CE_Rizal_Abrori_110_121.docx

File Size
59.4 KB

9 Pages

3,206 Words

21,256 Characters

6% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

5% Internet sources
4% Publications
1% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

5% Internet sources
4% Publications
1% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1 Internet
journal.iteba.ac.id 1%

2 Internet
journal.upgris.ac.id <1%

3 Internet
gaekon.com <1%

4 Internet
jurnal.permapendis-sumut.org <1%

5 Publication
Rizki Hamdan Saputra, Nur Hapni Hasibuan, Fikri Alkhoiri Siregar, Lesna Marito L... <1%

6 Internet
repository.iainpare.ac.id <1%

7 Student papers
Universitas Airlangga <1%

8 Internet
sjs.ejournal.unsri.ac.id <1%

Implementasi pelampung punggung untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran renang di sekolah dasar

The implementation of back floats increases students' self-confidence in swimming lessons at elementary school

Rizal Abrori[1], Sapto Wibowo[2]
[1,2] Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
Email: rizal.22134@mhs.unesa.ac.id, saptowibowo@unesa.ac.id[2]

ABSTRAK

Berenang merupakan ketrampilan yang penting dikuasai oleh anak-anak. Namun, dalam prosesnya anak-anak cenderung mengalami hambatan psikologis berupa kepercayaan diri yang rendah. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas pelampung punggung dalam implementasi pembelajaran renang untuk meningkatkan kepercayaan diri. Metode yang digunakan yakni pendekatan kuantitatif pre-eksperiment dengan *design One-Group Pretest-Posttest*. Sampel yang terdiri dari siswa laki laki kelas 3 dengan jumlah 25 SDI Raudlatul Jannah. Teknik pengumpulan data dengan *purposive sampling* yang memiliki kriteria kepercayaan diri rendah. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner kepercayaan diri siswa. Menggunakan analisis uji *Paired Sample T-test* dan perhitungan *Effect Size Cohen's d*. Hasil penelitian terdapat peningkatan skor rata-rata kepercayaan diri dari 64,56 menjadi 80,56 dengan nilai signifikan p < 0,001. Selain itu, hasil menujukkan adanya nilai *Cohen's d* sebesar -4,117 yang dikategorikan sebagai efek sangat besar. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan pelampung pungung membuktikan adanya rasa aman bagi siswa serta stabilitas di air sehinggaa pelampung punggung secara signifikan dapat membangun kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran renang. Selain itu, temuan pada penelitian tidak hanya terdapat peningkatan skor, pelampung punggung dapat mengubah persepsi siswa terhadap aktivitas air dari segi psikologis. Peneilitian ini berkontribusi dalam mengembangkan pembelajaran renang yang menempatkan kepercayaan diri sebagai fokus utama. Sehingga memberikan pemahaman bahwa penggunaan pelampung punggung bukan sekedar untuk meningkatan keterampilan.

Kata kunci: Renang; kepercayaan diri; pelampung punggung.

Swimming is an important skill for children to master. However, in the process, children tend to experience psychological barriers in the form of low self-confidence. This study aims to determine the effectiveness of back floats in swimming lessons to increase self-confidence. The method used is a quantitative pre-experimental approach with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 25 male third-grade students at SDI Raudlatul Jannah. Data collection techniques used purposive sampling with the criterion of low self-confidence. The data collection instrument used a student self-confidence questionnaire. The Paired Sample T-test and Cohen's d Effect Size calculation were used for analysis. The study's results showed an increase in the average self-confidence score from 64.56 to 80.56, with a statistically significant value of p < 0.001. In addition, the results showed a Cohen's d value of -4.117, which is categorized as a huge effect. It can be concluded that the use of back floats provides students with a sense of security and stability in the water, which can significantly enhance students' self-confidence in swimming lessons. In addition, the findings of the study show that there was not only an increase in scores, but also that the use of back floats can change students' perceptions of water activities from a psychological perspective. This research contributes to the development of swimming instruction that places self-confidence as its focus. Thus, it provides an understanding that the use of back floats is not merely intended to improve skills.

Key words: *Swim; self-cofidence; back floats.*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 14 Januari 2026
Disetujui : 28 Februari 2026
Tersedia secara *online* Februari 2026
Doi: http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v25i1.25216

Alamat Korespondesi:

Rizal Abrori
Program Studi Magister Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia.
Email: rizal.22134@mhs.unesa.ac.id

PENDAHULUAN

Berenang merupakan salah satu aktivitas olahraga yang diminati masyarakat karena bermanfaat untuk menjaga kesehatan, olahraga renang dapat dilakukan oleh semua kelompok usia, baik anak- anak, dewasa dan lansia. Olahraga renang merupakan cabang olahraga yang dalam pembelajarannya memerlukan tingkat konsentrasi serta semangat juang yang tinggi (Gani et al., 2019). Tirtonegoro (2023) manfaat berenang cukup beragam, hingga olahraga ini menjadi salah satu olahraga populer di seluruh dunia. Olahraga ini dapat dilakukan oleh semua usia, bahkan mulai dari bayi. Keterampilan renang sangat penting untuk dikuasai oleh anak-anak usia dini. Berenang tidak hanya melibatkan aspek motorik, tetapi juga melibatkan aspek psikologis. Sejalan dengan itu Shi et al. (2025) menyatakan bahwa renang bukan hanya berfungsi sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga *survival skill* yang penting dikembangkan sejak usia dini. Namun, dalam proses pembelajarannya terkadang anak mengalami kesulitan dalam prosesnya. Seringkali anak anak masih memiliki rasa takut walaupun sudah memiliki kemampuan berenang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Peden dan Franklin (2020) menemukan bahwa anak masih merasa takut, cemas pada kemampuannya dan kurang percaya diri.

Rasa takut memiliki dampak yang besar terhadap hasil belajar, terutama pada aspek afektif, yaitu pada kepercayaan diri. Mahyudi et al. (2025) menyatakan bahwa kepercayaan diri siswa merupakan faktor terpenting yang memengaruhi performa akademik, proses pembelajaran dan pengalaman belajar secara menyeluruh. Kepercayaan diri merupakan keyakinan dan pandangan positif sesorang terhadap kemampuannya dalam melewati tantangan dan mewujudkan tujuan hidupnya. Rais (2022) yang menyatakan kepercayaan diri merupakan sikap dan keyakinan pribadi akan kemampuannya dan muncul karena bersikap positif dengan kemampuan yang dimiliki, tanpa merasa ragu, minder dan tidak terpengaruh oleh orang lain dalam mengambil keputusan. Sejalan dengan itu, Nopiyanto et al. (2022) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah tingkat keyakinan seseorang pada kemampuannya dalam melaksanakan aktivitas tertentu, yang berdampak pada hasil kinerja selanjutnya. Dalam konteks berenang, siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah cederung merasa cemas saat berada di dalam air. Berdasarkan temuan obesrvasi, saat melakukan instruksi terkadang siswa membutuhkan waktu yang lama untuk meyakinkan dirinya. Permasalahan ini terjadi di SDI Raudlatul Jannah. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 6 November 2025 kepada pengajar renang SDI Raudlatul Jannah bahwa terdapat siswa yang kurang memiliki kepercayaan diri saat melakukan intruksi yang diberikan. Sehingga diperlukan media pelampung punggung untuk menunjang pembelajaran renang.

Pelampung adalah alat bantu yang digunakan untuk berenang bertujuan supaya memberikan daya apung kepada penggunanya. Alat-alat bantu seperti *pullboy*, pelampung papan dan pelampung lengan adalah peralatan yang umumnya sering dipakai. Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan akhirnya dapat disimpulkan bahwa alat bantu dalam belajar renang penting dikembangkan agar peserta didik dapat mudah belajar renang (Ramadhani & Hartoto, 2024). Penelitian terkait alat bantu seperti *pullboy*, dan pelampung papan sudah banyak dilakukan. Berdasarkan research di goggle scholar pada tanggal 7 December dalam rentang tahun 2020-2025 terdapat 25 penelitian terkait pelampung papan sedangkan *pullboy* terdapat 15 penelitian. Selain alat bantu renang tersebut, masih ada beberapa alat bantu yang bisa digunakan, yakni seperti pelampung stick *(Noodle U)* dan pelampung punggung *(Back float)*. Namun, penelitian terkait dua pelampung tersebut masih sangat jarang ditemukan terutama penelitian penggunaan pelampung punggung. Berdasarkan research di goggle scholar dalam rentang tahun 2020-2025 hanya terdapat 1 penelitian terkait pelampung punggung. Watanabe et al. (2021) pelampung punggung atau *back flot* adalah alat bantu yang terbuat dari material busa atau karet sintetis yang memiliki daya tahan tinggi terhadap air dan nyaman digunakan oleh anak-anak maupun orang dewasa. Disisi lain pelampung punggung memiliki manfaat membantu meningkatkan rasa percaya diri bagi pemula, karena membuat penggunanya belajar menjaga posisi tubuh tetap stabil dan memberikan rasa aman. Iqbal et al. (2025) Secara keseluruhan, alat bantu renang mempermudah latihan dengan memberikan stabilitas, meningkatkan teknik, memperkuat otot, dan memberikan rasa aman.

Walaupun penggunaan pelampung punggung sudah cukup banyak digunakan di berbagai *swim school*. Namun, penelitian ilmiah yang secara khusus meneliti dampak implementasi pelampung punggung pada aspek psikologis seperti meningkatkan kepercayaan diri siswa masih belum banyak dibahas. Beberapa studi pada olahraga dan psikologi lebih banyak membahas pada kemampuan motorik dan peningkatan performa, disisi lain penelitian yang membahas tentang aspek psikologis pada kepercayaan diri belom banyak dibahas secara mendalam. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kartikasari et al. (2023) mengungkapkan bahwa aspek psikologis dalam pembelajaran renang mencakup kepercayaan diri, manajemen stress dan interaksi sosial. Firli et al. (2025) menunjukkan bukti kuat bahwa *kickboard* atau pelampung papan dapat meningkatkan kepercayaan diri meningkat secara signifikan pada kelompok eksperimen dengan skor kepercayaan diri dari 120 menjadi 144. Sedangkan Hasmarita (2021) membandingkan efektivitas pelampung punggung dengan *noddleu* atau pelampung *stick* pada aspek keterampilan, Penelitian yang dilakukan oleh Khory et al. (2020) menunjukkan hubungan antara kepercayaan diri dan hasil belajar. Penelitian ini akan

memperluas bukti empiris pada aspek psikologis bahwa pelampung punggung dapat membangun kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan penelitian terdahulu terdapat gap penelitian yang jelas, yaitu belum banyak studi yang membahas pelampung punggung sebagai media untuk meningkatkan kepercayaann diri pada siswa pemula. Padahal masalah yang sering terjadi dilapangan bukan disebabkan pada kurangnya pemahaman pada aspek teknis, tetapi pada rasa takut dan kecemasan pada air. Oleh sebab itu, penting untuk dilakukan penelitian terkait penggunaan pelampung punggung yang berpengaruh pada kepercayaan diri siswa agar memberikan rasa aman dan keselamatan dalam proses pembelajaran. Maka dari itu, penelitian ini memiliki kebaruan dan urgensi utama. Yaitu penelitian yang berfokus pada aspek psikologis sebagai fokus utama, memposisikan pelampung punggung sebagai media yang berperan untuk mengubah persepsi dan rasa aman sebagai kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi implementasi pelampung punggung dalam membangun kepercayaan diri siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman secara ilmiah bagi penggiat olahraga renang dan guru pendidikan olahraga dalam menggunakan alat bantu yang tidak hanya berfokus untuk meningkatkan kemampuan secara fisik dan keterampilan, tetapi juga mampu meningkatkan pada aspek psikologis, khususnya pada perkembangan kepercayaan diri selama proses pembelajaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Design penelitian kuantitatif menggunakan *One-Group Pretest-Posttest*. Sugiyono (2023) yang menyatakan bahwa desain ini mampu membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan, sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat. Pada penelititian ini menggunakan pendekatan kuantitatif pre-eksperimental dengan desain *One-Group Pretest-Postettest design*. Dipilih untuk mengukur kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah *treatment* diberikan pada satu kelompok sampel. Pada desain Creswell dan Creswell (2023) digunakan untuk melihat dampak *treatment* pada suatu kelompok tanpa menggunakan kelompok kontrol. Desain penelitian menggunakan pola T_1 X T_2 sebagaimana dapat dijelaskan (Maksum, 2018), dimana T_1 merupakan hasil dari pengukuran awal *(Pretest)* tingkat kepercayaan diri siswa, X sebagai perlakuan *(Treatment)* berupa pembelajaran renang menggunakan pelampung punggung dan T_2 adalah hasil akhir dari pengukuran *(Posttest)* setelah mendapat perlakuan.

$$T_1 \; X \; T_2$$

T_1 = Nilai *Pretest*
X = *Treatment* implementasi pelampung punggung
T_2 = Nilai *Posttest*

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas di SDI Raudlatul Jannah dengan populasi 60 siswa. Dari jumlah populasi diambil sampel berjumlah 25 siswa yang berasal dari kelas 3. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive sampling*, yaitu dengan menentukan beberapa kriteria yang telah ditetapkan seperti: 1) siswa belum menguasai teknik dasar renang/siswa masih tergolong pemula, 2) siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah berdasarkan pengamatan, 3) bersedia menjadi sampel dan mengikuti program yang telah diberikan hingga selesai.

Instrumen penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan menggunakan pendekatan yaitu kuantitatif. Pada *instrument* kuantitatif, penulis menggunakan angket/kuesioner kepercayaan diri yang diadopsi dari *validation of self confidence questionaire in swimming course learning* (Hartoto et al., 2017), mencakup kepercayaan diri siswa dalam mencoba dan keberanian siswa dalam berenang yang diberikan saat *pretest* dan *posttest* untuk melihat perubahahan kepercayaan diri siswa berupa angka secara signifikan. Yang terdiri dari 16 pertanyaan dengan skala likert 4 poin (1 = sangat tidak setuju s.d. 4 = sangat setuju). Pada setiap item pertanyaan memiliki kriteria penilaian masing-masing sesuai dengan skala penilaian. Kuesioner tersebut telah melalui di uji coba dengan nilai 0,839 pada uji validitas dan realibilitasnya.

Teknik analisis data

Pada penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, data yang disajikan berupa statistik deskriptif dan inferensial. Hasil statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui skor rata rata, *standar deviasi*, serta persentase kenaikan skor rata-rata kepercayaan diri siswa pada *pretest dan posttest.* Sebelum dilakukukan uji *hipotesis*, dilakukan uji prasyarat berupa uji *normalitas* untuk melihat data berdistribusi normal dan telah memenuhi asumsi analisis parametrik. Selanjutnya dilakukan uji signifikan perbedaan skor *pretest* dan *posttest* menggunakan uji *paired sample t-test*. Namun, apabila data tidak dapat berdistribusi normal, maka data akan dilakukan pengujian ulang menggunakan uji nonparametrik yaitu uji *wilcoxon* dengan nilai signifikansi 0,05. Selain itu juga dilakukan perhitungan *gain* skor untuk melihat skor perbedaan rata-rata kepercayaan diri siswa setelah diberikan *treatment.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Dalam tabel 1 berikut disampaikan uji normalitas kepercayaan diri siswa kelas 3 untuk mengetahui data dapat digunakan sebelum melakukan uji *paired sample test.* Uji *normalitas* menggunakan uji *Shapiro wilk*.

Tabel 1. *Test normality shapiro wilk*

Variabel	*F*	*Sig*
Pretest	960	0,422
Posttest	964	0,506

Berdasarkan tabel 1 diatas nilai pretest 0,422 dan posttest 0,506 dapat disimpulkan bahwa seluruh variable memiliki nilai signifikan (sig) > 0,05. Data tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa pada kelas 3 berdistribusi normal sehingga analisis data dapat dilanjutkan menggunakan statistik parametrik.

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan skor rata-rata dari 64,5596 pada *pretest* menjadi 80,5592 pada *posttest*. Hasil uji statistik t(24) = 20,584 dengan nilai signifikan *(sig. 2-tailed)* sebesar p < 0,001. Karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05, maka dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan skor kepercayaan diri antara hasil pretest dan posttest.

Tabel 2. *Paired sample t-test.*

Test	ΔMean	SD	T	p	Cohen'd
Pretest	64,5596	5,31365	20,584	0,001	4,117
Posttest	80,5593	5,33862			

Selanjutnya dapat dijelaskan hasil analisis deskriptif secara *statistic* mengunakan ukuran efek *(Effect Size)* untuk mengetahui besarnya pengaruh implementasi pelampung punggung terhadap kepercayaan diri siswa melalui uji *cohen's* yang hasilnya pada tabel 2. Pada tabel menunjukkan *point estimate* sebesar 4,117, karena nilai tersebut memiliki nilai yang melampaui standar 0,80, sehingga dapat disimpulkan bahwa implementasi pelampung punggung memberikan dampak yang sangat besar terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

Pembahasan

Secara spesifik tujuan implementasi pelampung punggung berkontribusi dalam pembelajaran renang yang berfokus pada peningkatan kepercayaan diri siswa. Dengan adanya penelitian implementasi pelampung punggung untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dapat membuka wawasan baru yang lebih mendalam terkait peran alat bantu yang tidak hanya berfokus pada

keterampilan motorik dan peningkatan kemampuan, tetapi juga pada aspek pskilogis siswa seperti pada kepercayaan diri. Berdasarkan hasil penelitian, implementasi pelampung punggung *(back float)* terbukti mampu mengatasi masalah utama penelitian, yaitu rendahnya tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran renang. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada aspek kepercayaan diri siswa. Pada tahap *pretest*, skor rata-rata kepercayaan diri siswa tercatat sebesar 64,5596. Setelah diberikan perlakuan menggunakan pelampung punggung *(back float)*, terjadi peningkatan skor rata-rata menjadi 80,5592 pada tahap *posttest*. Kenaikan ini didukung oleh hasil analisis statistik dengan nilai signifikansi *(Sig.)* < 0,001. Hasil penelitian ini semakin diperkuat oleh analisis statistik menggunakan uji *Effect Size Cohen's d* yang menghasilkan nilai 4,117. Nilai tersebut jauh melebihi batas kategori efek besar (> 0,80), yang menunjukkan bahwa penggunaan pelampung punggung memberikan pengaruh kuat. Selain itu, temuan pada penelitian tidak hanya terdapat peningkatan skor, pelampung punggung dapat mengubah persepsi siswa terhadap aktivitas air dari segi psikologis. Siswa yang awalnya ragu-ragu, cemas, dan takut saat diberikan intruksi, menjadi lebih percaya diri dan berani mencoba gerakan bahkan yang awalnya siswa hanya duduk di tepian kolam saat pembelajaran, menjadi lebih berani melakukan aktivitas di air. Dengan kata lain, penerapan pelampung punggung sukses mengubah persepsi siswa dari rasa takut dan cemas menjadi lebih berani serta percaya diri terhadap kemampuan motorik mereka saat berada di dalam air.

Secara teoritis, kepercayaan diri merupakan keyakinan atau pola pikir bahwa seseorang mampu mengatur dan melaksanakan pekerjaan yang diperlukan untuk mencapai hasil dalam tugasnya (Bandura, 1997; Ariany et al., 2023). Keberhasilan implementasi ini sejalan dengan teori kepercayaan diri dari Albert Bandura yang menyatakan bahwa *mastery experiences* (pengalaman keberhasilan) merupakan faktor utama yang berpengaruh dalam membentuk dan memperkuat kepercayaan diri. Dalam konteks ini, penggunaan pelampung punggung berfungsi sebagai alat yang membantu terciptanya pengalaman sukses tersebut dengan memberikan daya apung stabil, sehingga siswa dapat beradaptasi di air tanpa rasa takut atau risiko tenggelam ketika mencoba gerakan baru. Dengan demikian, alat ini memungkinkan siswa membangun rasa percaya diri secara bertahap melalui pengalaman positif di lingkungan air. Temuan ini juga mendukung studi internasional dari Stallman et al. (2017) yang menegaskan bahwa rasa aman secara afektif merupakan dasar penting yang harus terbentuk sebelum siswa dapat menguasai keterampilan renang secara efektif. Selain itu, hasil ini memperkuat temuan Firli et al. (2025) tentang manfaat alat bantu renang terhadap psikologis siswa, namun sekaligus

melengkapi penelitian Hasmarita (2021) yang sebelumnya hanya berfokus pada aspek keterampilan fisik tanpa menyentuh aspek psikologis secara mendalam.

Aspek kebaruan atau *novelty* dalam penelitian terletak pada perbedaan alat bantu dan fokus *variable* terikat yang mengukur kepercayaan diri siswa pemula. Berdasarkan tinjauan di *goggle scholar* dalam rentang tahun 2020-2025, penelitian alat bantu renang banyak membahas penggunaan *kickboard* atau papan pelampung dan *pullboy* sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan berenang dan fokus pada motorik Alejandria (2024) Penelitian terkait pelampung papan menurut Hui (2022) berfokus pada gerakan kaki, sementara *pullboy* digunakan perenang tingkat lanjut untuk memperbaiki keseimbangan dan tekniknya. Penelitian penggunaan pelampung punggung dalam konteks pembelajaran renang bagi pemula masih sangat sedikit yang membahas, terutama pada aspek psikologis kepercayaan diri. Pelampung punggung memiliki kelebihan dibandingan alat bantu lain karena dapat membuat tubuh tetap *horizontal* atau *streamline* tanpa memberikan batasan gerak pada penggunanya sehingga siswa dapat merasakan tubuhnya lebih rileks di air. Dengan demikian, penelitian mengisi gap mengenai efek pelampung punggung sebagai alat bantu dalam pembelajaran renang yang bermanfaat sebagai kemampuan teknis dan membentuk kepercayaan diri siswa di dalam air (Wessel 2022).

Implementasi pelampung punggung secara praktis memberikan kontribusi dalam pendidikan jasmani sebagai teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi *aquatic Anxiety* atau kecemasan terhadap air. Coelho et al. (2025) ketakutan merupakan hambatan besar bagi pemula dalam pembelajaran renang. Pelampung punggung dapat digunakan sebagai alat bantu bagi siswa yang mengalami hambatan psikologis, hal ini dapat diatasi dengan pendekatan yang positif dan aman dengan menggunakan alat seperti pelampung punggung. Selain itu penelitian Alkasasbeh et al. (2024) menujukkan bukti bahawa alat bantu dpat menurunkan kecemasan dan meningkatkan motivasi dalam berenang. Hal ini juga ditemukan dalam penelitian Khatchaturian dan Stillwell (2022) berenang tanpa rasa takut dapat di atasi dengan alat bantu yang dapat mengurangi resiko tenggelam.

Meskipun demikian, peneilitian ini memiliki batasan terdapat pada desain dan pelaksanaannya. Penggunaan *One-Group Pretest-Posttest* tanpa adanya kelompok kontrol atau pembandingan pada kepercayaan diri siswa menyebabkan petanyaan berupa apakah peningkatan tersebut merupakan hasil *treatment* yang telah diberikan. Selain itu, jumlah sampel tergolong terbatas pada satu gender dan hanya berasal dari satu sekolah, dapat dikatakan penelitian ini menjadi kurang luas. Disisi lain pengukuran kepercayaan diri siswa menggunakan angket dapat menimbulkan data bias karena dipengaruhi oleh tingkat kejujuran dan persepsi dari responden. Oleh karena itu, penelitian

selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan menggunakan metode eksperimen murni *(True Experiment)* seperti rekomendasi Wang et al. (2023) dengan melibatkan kelompok kontrol dan melibatkan sesmua gender sebagai pembandingan dalam penelitian, serta melibatkan proses pengukuran seperti observasi dan wawancara agar data yang diperoleh lebih akurat dan valid.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan pelampung punggung terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa pada pembelajaran renang. Penelitian bertujuan untuk mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa telah terjawab, dengan memberikan perasaan aman *(safety)* dan nyaman sehingga secara bertahap dapat menumbuhkan kepercayaan diri siswa untuk melakukan gerakan berenang tanpa rasa takut. Dengan demikian, pelampung punggung memberikan peran tidak hanya sebagai alat bantu, tetapi juga sebagai pendorong aspek psikologis siswa.

Bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih renang disarankan menggunakan media alat bantu seperti pelampung punggung sebagai pengenalan terhadap air, khususnya bagi siswa pemula yang memiliki trauma terhadap air atau *aquatic anxiety*. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperluas cakupan dengan melibatkan karakteristik subjek yang beragam tidak hanya pada satu gender atau menggunakan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, agar penggunaan pelampung punggung dapat dibahas secara mendalam pada berbagai kondisi lapangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan batuna, dukungan, dan kerja sama selama proses penyusunan tugas akhir. Ucapan terimkasih saya sampaikan kepada rekan dan teman yang telah membantu proses selama pengerjaan tugas akhir. Serta saya ucapkan terima kasih kepada SDI Raudlatul Jannah yang telah memberikan izin penelitian sehingga artikel dapat diselesaikan dengan baik. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan yang dilipat gandakan.