



Pengembangan Model Pembelajaran Renang Adaptif Berbasis Water Confidence bagi Siswa yang Mengalami Ketakutan Air

Muhammad Yan Ahady¹ Nuansa Cristian S Pandia² Tuahta Arifin Ilham Hutahayan³

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia^{1,2,3}

Email: ahadyyan@unimed.ac.id¹ nuansapandia@gmail.com²
tuahtaarifinilhamhutahayan@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan serta menguji efektivitas model pembelajaran renang adaptif berbasis water confidence bagi siswa yang mengalami ketakutan terhadap air dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Ketakutan terhadap air merupakan salah satu hambatan psikologis yang sering ditemukan dalam pembelajaran renang, khususnya pada siswa pemula. Kondisi ini menyebabkan siswa mengalami kecemasan, kurang percaya diri, serta kesulitan dalam menguasai keterampilan dasar renang seperti mengapung, bernapas, dan bergerak di dalam air. Permasalahan tersebut menunjukkan perlunya suatu model pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek teknik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis siswa. Oleh karena itu, model pembelajaran renang adaptif berbasis water confidence dikembangkan sebagai pendekatan yang menekankan pada peningkatan rasa aman, kenyamanan, dan kepercayaan diri siswa melalui kegiatan bertahap, menyenangkan, dan sesuai dengan kemampuan individu. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa yang mengalami ketakutan terhadap air dalam pembelajaran renang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi aktivitas siswa, tes keterampilan dasar renang, serta dokumentasi selama proses pembelajaran berlangsung. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk melihat peningkatan yang terjadi pada setiap siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran renang adaptif berbasis water confidence mampu meningkatkan keberanian siswa dalam berinteraksi dengan air, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperbaiki keterampilan dasar renang secara signifikan. Selain itu, terjadi peningkatan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran, dimana siswa lebih antusias, berpartisipasi aktif, dan mampu mengikuti instruksi dengan lebih baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran ini efektif digunakan untuk membantu siswa mengatasi ketakutan terhadap air serta meningkatkan kualitas pembelajaran renang.

Kata kunci: Renang Adaptif, Water Confidence, Ketakutan Air, Pembelajaran, Pendidikan Jasmani

Abstract

This study aims to develop and evaluate the effectiveness of an adaptive swimming learning model based on water confidence for students who experience fear of water during physical education learning. Fear of water is one of the psychological barriers frequently encountered in swimming instruction, particularly among beginner learners. This condition causes students to experience anxiety, lack self-confidence, and have difficulty mastering basic swimming skills such as floating, breathing, and moving in the water. These challenges indicate the need for a learning model that not only focuses on technical aspects but also considers students' psychological conditions. Therefore, an adaptive swimming learning model based on water confidence was developed as an approach that emphasizes enhancing students' sense of safety, comfort, and self-confidence through gradual, enjoyable activities tailored to individual abilities. This study employed the Classroom Action Research (CAR) method, which was conducted in two cycles. Each cycle consisted of planning, action implementation, observation, and reflection stages. The research subjects were students who experienced fear of water during swimming lessons. Data were collected through observations of student activities, basic swimming skill tests, and documentation throughout the learning process. Data analysis was conducted descriptively to identify improvements occurring in each cycle. The results of the study showed that the implementation of the adaptive swimming learning model based on water confidence was able to increase students' courage in interacting with water, enhance their self-

confidence, and significantly improve their basic swimming skills. In addition, there was an increase in student participation during the learning process, with students becoming more enthusiastic, actively engaged, and better able to follow instructions. Therefore, it can be concluded that this learning model is effective in helping students overcome their fear of water and improve the quality of swimming instruction.

Keywords: Adaptive Swimming, Water Confidence, Fear of Water, Learning, Physical Education



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki nilai strategis dalam pendidikan jasmani, tidak hanya sebagai aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran, tetapi juga sebagai keterampilan hidup (*life skill*) yang berkaitan dengan keselamatan diri. Kemampuan berenang menjadi sangat penting mengingat lingkungan Indonesia yang didominasi oleh perairan, baik sungai, danau, maupun laut. Oleh karena itu, pembelajaran renang di sekolah seharusnya tidak hanya berorientasi pada pencapaian keterampilan teknis, tetapi juga pada pembentukan kesiapan siswa dalam menghadapi lingkungan air secara aman dan percaya diri. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran renang seringkali menghadapi berbagai kendala, terutama yang berkaitan dengan aspek psikologis siswa. Salah satu masalah yang paling dominan adalah ketakutan terhadap air (*aquaphobia*), yang ditandai dengan munculnya kecemasan, kepanikan, bahkan penolakan terhadap aktivitas yang melibatkan air. Ketakutan ini tidak hanya menghambat proses pembelajaran, tetapi juga berpotensi menimbulkan pengalaman negatif yang berkepanjangan terhadap aktivitas renang. Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang selama ini digunakan masih cenderung berfokus pada aspek teknik semata, seperti gerakan kaki, tangan, dan pernapasan, tanpa mempertimbangkan kondisi psikologis siswa. Padahal, bagi siswa pemula, khususnya yang memiliki ketakutan terhadap air, kesiapan mental merupakan prasyarat utama sebelum mempelajari keterampilan teknis. Ketidakesesuaian antara pendekatan pembelajaran dengan kondisi siswa inilah yang menyebabkan rendahnya efektivitas pembelajaran renang. Selain itu, pendekatan konvensional yang bersifat instruksional dan berpusat pada guru seringkali membuat siswa merasa tertekan dan tidak memiliki ruang untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Pembelajaran yang terlalu cepat dan kurang memberikan pengalaman positif secara bertahap dapat memperkuat rasa takut siswa, sehingga mereka semakin sulit untuk berkembang.

Dalam konteks ini, diperlukan suatu inovasi model pembelajaran yang lebih adaptif, humanis, dan berorientasi pada kebutuhan siswa. Salah satu pendekatan yang relevan adalah *water confidence*, yaitu pendekatan pembelajaran yang menekankan pada proses membangun rasa percaya diri siswa terhadap air melalui pengalaman yang menyenangkan, aman, dan bertahap. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk mengajarkan teknik renang, tetapi juga untuk mengubah persepsi siswa terhadap air dari sesuatu yang menakutkan menjadi sesuatu yang menyenangkan. Pengembangan model pembelajaran renang adaptif berbasis *water confidence* menjadi penting karena mampu menjembatani kesenjangan antara tuntutan kurikulum dan kondisi nyata siswa. Model ini memberikan ruang bagi siswa untuk beradaptasi sesuai dengan tingkat kenyamanan masing-masing, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih inklusif dan efektif. Dengan demikian, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran renang, khususnya bagi siswa yang mengalami ketakutan terhadap air. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih responsif terhadap kebutuhan siswa.

Kajian Pustaka

Pembelajaran Renang dalam Pendidikan Jasmani

Pembelajaran renang merupakan bagian integral dari pendidikan jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan motorik, kebugaran fisik, serta keterampilan keselamatan di air. Menurut Langendorfer, pembelajaran renang tidak hanya berkaitan dengan penguasaan teknik, tetapi juga melibatkan proses adaptasi terhadap lingkungan air yang memiliki karakteristik berbeda dengan darat. Namun demikian, dalam praktiknya pembelajaran renang seringkali masih berorientasi pada hasil (produk), yaitu kemampuan siswa dalam menguasai gaya renang tertentu. Pendekatan ini cenderung mengabaikan proses pembelajaran itu sendiri, terutama bagi siswa pemula yang belum memiliki kesiapan dasar untuk berada di dalam air. Secara kritis, pendekatan yang terlalu menekankan pada teknik dapat menjadi kontraproduktif, karena siswa yang belum siap secara mental akan mengalami kesulitan dalam mengikuti instruksi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih menekankan pada proses adaptasi dan pengalaman belajar.

Ketakutan terhadap Air (Aquaphobia)

Ketakutan terhadap air merupakan salah satu bentuk kecemasan spesifik yang dapat menghambat proses belajar renang. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pengalaman traumatis, kurangnya paparan terhadap air, serta pengaruh lingkungan sosial. Menurut Brenner (2003), ketakutan terhadap air pada anak-anak dapat meningkatkan risiko kecelakaan karena mereka tidak memiliki kemampuan dasar untuk menyelamatkan diri di air. Hal ini menunjukkan bahwa ketakutan terhadap air bukan hanya masalah pembelajaran, tetapi juga berkaitan dengan aspek keselamatan. Secara psikologis, ketakutan terhadap air dapat memicu respon stres yang menyebabkan tubuh menjadi tegang, sulit mengontrol pernapasan, serta kehilangan koordinasi gerak. Kondisi ini tentu sangat menghambat proses pembelajaran yang membutuhkan relaksasi dan kontrol tubuh. Dengan demikian, penanganan ketakutan terhadap air harus menjadi prioritas dalam pembelajaran renang, bukan sekadar aspek tambahan.

Konsep Water Confidence dalam Pembelajaran Renang

Water confidence merupakan pendekatan yang berfokus pada pembangunan rasa percaya diri siswa di dalam air melalui pengalaman positif yang dilakukan secara bertahap. Menurut Stallman (2017), kemampuan dasar dalam renang bukan dimulai dari teknik gaya, tetapi dari kemampuan individu untuk merasa nyaman dan aman di dalam air. Pendekatan *water confidence* mencakup beberapa tahapan, antara lain: Adaptasi terhadap air; Pengendalian pernapasan; Mengapung; Gerakan dasar di air. Secara kritis, pendekatan ini menempatkan siswa sebagai pusat pembelajaran, dimana pengalaman individu menjadi dasar dalam menentukan langkah pembelajaran berikutnya. Hal ini berbeda dengan pendekatan tradisional yang cenderung seragam dan kurang fleksibel. Selain itu, pendekatan ini juga mengintegrasikan aspek emosional dan kognitif dalam pembelajaran, sehingga proses belajar menjadi lebih bermakna.

Model Pembelajaran Adaptif

Model pembelajaran adaptif adalah model yang dirancang untuk menyesuaikan dengan kebutuhan, kemampuan, dan kondisi siswa. Dalam konteks pembelajaran renang, model ini sangat penting karena setiap siswa memiliki tingkat kesiapan dan pengalaman yang berbeda. Menurut teori pembelajaran modern, pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang mampu mengakomodasi perbedaan individu. Oleh karena itu, penggunaan model pembelajaran

yang kaku dan seragam tidak lagi relevan dalam konteks pendidikan saat ini. Secara kritis, model pembelajaran adaptif memberikan fleksibilitas bagi guru untuk menyesuaikan strategi pembelajaran, sehingga siswa tidak merasa tertekan dan dapat belajar sesuai dengan ritmenya masing-masing.

Hubungan Water Confidence dengan Keterampilan Renang

Peningkatan keterampilan renang tidak dapat dilepaskan dari tingkat kepercayaan diri siswa di dalam air. Siswa yang memiliki *water confidence* yang baik cenderung lebih cepat menguasai keterampilan dasar dibandingkan siswa yang masih mengalami ketakutan. Hal ini menunjukkan bahwa aspek psikologis memiliki peran yang sangat penting dalam pembelajaran renang. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran yang mengabaikan aspek ini akan sulit mencapai hasil yang optimal. Dengan demikian, integrasi antara *water confidence* dan model pembelajaran adaptif menjadi solusi yang relevan dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran renang, khususnya bagi siswa yang mengalami ketakutan terhadap air.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan tidak hanya untuk memperbaiki praktik pembelajaran, tetapi juga untuk menguji efektivitas model pembelajaran renang adaptif berbasis *water confidence* dalam mengatasi hambatan psikologis siswa berupa ketakutan terhadap air. Pendekatan PTK dipilih karena memungkinkan adanya siklus reflektif yang berkelanjutan, sehingga setiap tindakan pembelajaran dapat dievaluasi dan disempurnakan secara sistematis berdasarkan kondisi nyata di lapangan.

Subjek dan Setting Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa yang mengikuti pembelajaran renang dan teridentifikasi mengalami ketakutan terhadap air, yang ditandai dengan perilaku seperti: Menolak masuk ke dalam kolam; Menunjukkan kecemasan berlebih; Ketidakmampuan melakukan kontak dasar dengan air. Penelitian dilaksanakan di kolam renang sekolah dalam kondisi pembelajaran reguler pendidikan jasmani.

Desain Penelitian

Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dimana setiap siklus terdiri dari empat tahapan utama:

1. Perencanaan (Planning). Peneliti menyusun rencana pembelajaran berbasis *water confidence*, termasuk skenario aktivitas bertahap dari pengenalan air hingga latihan dasar renang. Pada tahap ini juga disiapkan instrumen observasi dan penilaian keterampilan.
2. Pelaksanaan Tindakan (Acting). Kegiatan pembelajaran dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Pendekatan yang digunakan bersifat fleksibel dan adaptif, dengan menyesuaikan respon siswa terhadap air.
3. Observasi (Observing). Pengamatan dilakukan terhadap: Respons emosional siswa; Keaktifan dalam pembelajaran; Kemampuan melakukan keterampilan dasar renang
4. Refleksi (Reflecting). Pada tahap ini dilakukan analisis terhadap kelemahan dan kelebihan pembelajaran pada setiap siklus, yang kemudian digunakan sebagai dasar perbaikan pada siklus berikutnya.

Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan melalui beberapa teknik berikut:

- Observasi → untuk menilai aspek afektif dan partisipasi siswa

- Tes Keterampilan → untuk mengukur kemampuan dasar renang
- Dokumentasi → sebagai data pendukung

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif, dengan membandingkan hasil antar siklus. Namun secara kritis, analisis juga mempertimbangkan aspek non-kuantitatif seperti perubahan perilaku dan kesiapan psikologis siswa, yang seringkali tidak dapat diukur hanya dengan angka.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dengan tujuan untuk mengembangkan serta menguji efektivitas model pembelajaran renang adaptif berbasis *water confidence* dalam mengatasi ketakutan terhadap air pada siswa. Data hasil penelitian diperoleh melalui observasi aktivitas siswa, tes keterampilan dasar renang, serta dokumentasi selama proses pembelajaran berlangsung.

Kondisi Pra-Siklus

Pada tahap awal sebelum tindakan diberikan, dilakukan observasi untuk mengetahui kondisi awal siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami ketakutan terhadap air dengan tingkat yang bervariasi. Hal ini ditunjukkan melalui beberapa indikator, antara lain:

- Siswa enggan mendekati kolam renang
- Menunjukkan ekspresi cemas dan tegang
- Menolak melakukan kontak langsung dengan air
- Tidak mampu melakukan keterampilan dasar seperti membasahi wajah atau mengapung

Selain itu, tingkat keaktifan siswa dalam pembelajaran juga tergolong rendah karena mereka cenderung pasif dan hanya mengamati tanpa berpartisipasi. Nilai rata-rata keterampilan dasar renang pada tahap pra-siklus masih berada pada kategori rendah dan belum mencapai standar ketuntasan yang diharapkan. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan utama dalam pembelajaran renang bukan hanya terletak pada aspek teknis, tetapi juga pada aspek psikologis siswa yang belum siap untuk berinteraksi dengan air.

Hasil Siklus I

Pada siklus I, pembelajaran dilaksanakan dengan menerapkan pendekatan *water confidence* yang berfokus pada tahap adaptasi terhadap air. Kegiatan pembelajaran dirancang secara bertahap dan menyenangkan untuk mengurangi rasa takut siswa, antara lain:

- Bermain air di pinggir kolam
- Membasahi tangan, kaki, dan wajah
- Latihan meniup air (bubble)
- Permainan sederhana di air dangkal

Selama proses pembelajaran berlangsung, dilakukan observasi terhadap perubahan perilaku siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa:

- Sebagian siswa mulai berani menyentuh air
- Siswa mulai menunjukkan rasa ingin tahu
- Tingkat keaktifan meningkat dibandingkan pra-siklus

Namun demikian, masih terdapat beberapa kendala, seperti:

- Sebagian siswa masih ragu untuk masuk ke dalam air
- Gerakan masih kaku dan kurang relaks
- Kepercayaan diri belum terbentuk secara optimal

Dari hasil tes keterampilan, terjadi peningkatan nilai rata-rata dibandingkan pra-siklus, meskipun peningkatan tersebut belum signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa siklus I belum sepenuhnya berhasil, sehingga diperlukan perbaikan pada siklus berikutnya.

Hasil Siklus II

Pada siklus II, pembelajaran dilakukan dengan memperbaiki kelemahan yang ditemukan pada siklus I. Kegiatan pembelajaran lebih difokuskan pada penguatan kepercayaan diri serta pengembangan keterampilan dasar renang, seperti:

- Latihan mengapung dengan bantuan
- Meluncur di air
- Latihan pernapasan yang lebih terarah
- Permainan kelompok di dalam air

Hasil observasi menunjukkan adanya perubahan yang signifikan, yaitu:

- Siswa lebih berani masuk ke dalam air tanpa paksaan
- Gerakan tubuh menjadi lebih rileks
- Siswa lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran
- Terjadi interaksi positif antar siswa

Dari segi keterampilan, sebagian besar siswa sudah mampu:

- Mengapung dengan bantuan
- Mengontrol pernapasan
- Melakukan gerakan dasar di air

Nilai rata-rata keterampilan siswa pada siklus II mengalami peningkatan yang cukup signifikan dan sebagian besar siswa telah mencapai ketuntasan belajar.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan model pembelajaran renang adaptif berbasis *water confidence* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri dan keterampilan dasar renang siswa. Namun, untuk memahami hasil tersebut secara lebih mendalam, diperlukan analisis yang lebih kritis terhadap beberapa aspek berikut:

1. Dominasi Aspek Psikologis dalam Pembelajaran Renang. Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah bahwa keberhasilan pembelajaran renang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis siswa. Pada tahap pra-siklus, meskipun siswa diberikan instruksi teknik dasar, mereka tetap tidak mampu melaksanakannya karena adanya ketakutan terhadap air. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang hanya berfokus pada teknik tidak cukup efektif, terutama bagi siswa pemula. Dengan kata lain, kesiapan mental merupakan prasyarat utama sebelum siswa mampu menguasai keterampilan teknis.
2. Efektivitas Pendekatan Bertahap (Gradual Exposure). Pendekatan *water confidence* yang diterapkan dalam penelitian ini terbukti efektif karena menggunakan prinsip bertahap (*gradual exposure*). Siswa tidak langsung dipaksa untuk melakukan aktivitas yang kompleks,

tetapi diberikan kesempatan untuk beradaptasi secara perlahan. Secara kritis, pendekatan ini selaras dengan teori belajar modern yang menekankan pentingnya pengalaman belajar yang positif dan tidak menimbulkan tekanan. Ketika siswa merasa aman, mereka akan lebih terbuka untuk mencoba hal baru.

3. Perubahan Perilaku sebagai Indikator Keberhasilan. Keberhasilan pembelajaran dalam penelitian ini tidak hanya diukur dari peningkatan nilai, tetapi juga dari perubahan perilaku siswa, seperti: Dari takut menjadi berani; Dari pasif menjadi aktif; Dari kaku menjadi lebih rileks. Hal ini menunjukkan bahwa indikator keberhasilan pembelajaran renang seharusnya tidak hanya bersifat kuantitatif, tetapi juga kualitatif.
4. Peran Guru sebagai Fasilitator. Dalam model pembelajaran ini, peran guru mengalami pergeseran dari instruktur menjadi fasilitator. Guru tidak hanya memberikan perintah, tetapi juga: Memberikan dukungan emosional; Menciptakan suasana yang aman; Menyesuaikan pembelajaran dengan kondisi siswa. Secara kritis, perubahan peran ini menjadi faktor penting dalam keberhasilan pembelajar.
5. Keterbatasan Penelitian. Meskipun hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan: Jumlah siklus yang terbatas (hanya dua siklus); Waktu penelitian yang relatif singkat; Perbedaan karakteristik siswa yang belum sepenuhnya terakomodasi. Keterbatasan ini menunjukkan bahwa hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas tanpa penelitian lanjutan.

Sintesis Pembahasan

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pembelajaran renang yang efektif harus mengintegrasikan aspek psikologis dan teknis secara seimbang. Model pembelajaran renang adaptif berbasis *water confidence* mampu menjawab kebutuhan tersebut dengan memberikan pendekatan yang lebih humanis, fleksibel, dan berpusat pada siswa. Dengan demikian, model ini tidak hanya meningkatkan keterampilan renang, tetapi juga membantu siswa mengatasi hambatan psikologis yang selama ini menjadi penghalang utama dalam pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan melalui dua siklus tindakan, dapat disimpulkan bahwa pengembangan model pembelajaran renang adaptif berbasis *water confidence* memberikan kontribusi yang signifikan dalam mengatasi ketakutan terhadap air sekaligus meningkatkan keterampilan dasar renang siswa. Pada kondisi awal, siswa menunjukkan hambatan utama berupa kecemasan, ketidakberanian, serta rendahnya partisipasi dalam pembelajaran, yang berdampak langsung pada rendahnya hasil belajar. Namun, setelah diterapkannya model pembelajaran yang menekankan pada proses adaptasi bertahap, pengalaman belajar yang menyenangkan, serta lingkungan yang aman dan suportif, terjadi perubahan yang cukup mendasar baik dari segi perilaku maupun kemampuan siswa. Siswa tidak hanya mengalami peningkatan dalam keterampilan teknis seperti mengapung, mengontrol pernapasan, dan bergerak di dalam air, tetapi juga menunjukkan perkembangan dalam aspek afektif berupa meningkatnya rasa percaya diri, keberanian, dan kesiapan untuk berinteraksi dengan lingkungan air. Lebih jauh lagi, hasil penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan pembelajaran renang tidak dapat dilepaskan dari faktor psikologis siswa, sehingga pendekatan pembelajaran yang hanya berorientasi pada teknik cenderung kurang efektif, khususnya bagi siswa pemula yang mengalami ketakutan terhadap air. Model pembelajaran berbasis *water confidence* terbukti mampu menjembatani kesenjangan antara tuntutan pembelajaran teknik dan kesiapan mental siswa, melalui proses pembelajaran yang

lebih humanis, fleksibel, dan berpusat pada siswa. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa perubahan perilaku seperti meningkatnya keberanian dan keaktifan siswa merupakan indikator penting yang perlu diperhatikan dalam menilai keberhasilan pembelajaran, tidak hanya berfokus pada pencapaian nilai semata. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa model pembelajaran renang adaptif berbasis *water confidence* merupakan alternatif yang efektif dan relevan untuk diterapkan dalam pembelajaran renang, khususnya dalam konteks siswa yang memiliki hambatan psikologis terhadap air. Meskipun demikian, hasil penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama dari segi jumlah siklus dan durasi penelitian, sehingga diperlukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan komprehensif untuk menguji keberlanjutan serta generalisasi dari model pembelajaran ini dalam berbagai konteks dan karakteristik peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- American Red Cross. (2014). *Swimming and water safety manual*. United States: American Red Cross.
- Asher, K. N., Rivara, F. P., Felix, D., Vance, L., & Dunne, R. (1995). Water safety training as a potential means of reducing risk of young children's drowning. *Injury Prevention*, 1(4), 228–233.
- Brenner, R. A. (2003). Prevention of drowning in infants, children, and adolescents. *Pediatrics*, 112(2), 440–445.
- Costa, M. J., Marinho, D. A., Reis, V. M., Silva, A. J., & Marques, M. C. (2010). Tracking the performance, energetics, and biomechanics of swimming. *European Journal of Applied Physiology*, 108(1), 41–49.
- Langendorfer, S. (2011). Considering drowning, drowning prevention, and learning to swim. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 5(2), 236–243.
- Langendorfer, S. J., & Bruya, L. D. (2015). *Aquatic readiness: Developing water competence in young children*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications*. New York: McGraw-Hill.
- Moran, K. (2013). Defining water safety: A new paradigm for aquatic education. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 7(2), 117–125.
- Peden, M., Oyegbite, K., Ozanne-Smith, J., Hyder, A. A., Branche, C., Rahman, F., Rivara, F., & Bartolomeos, K. (2008). *World report on child injury prevention*. Geneva: World Health Organization.
- Pelayo, P., Sidney, M., Kherif, T., Chollet, D., & Tourny-Chollet, C. (1996). Stoking characteristics in freestyle swimming and relationships with anthropometric characteristics. *Journal of Applied Biomechanics*, 12(2), 197–206.
- Rahman, A., Mashreky, S. R., Chowdhury, S. M., Giashuddin, S., Uhaa, I. J., Shafinaz, S., Hossain, M., & Linnan, M. (2012). Analysis of the childhood fatal drowning situation in Bangladesh: Exploring prevention measures for low-income countries. *Injury Prevention*, 18(2), 91–95.
- Sanjaya, W. (2010). *Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Stallman, R. K., Junge, M., & Blixt, T. (2017). The teaching of swimming based on a model derived from the causes of drowning. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2), 1–17.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Whiting, H. T. A. (1984). *Human motor actions: Bernstein reassessed*. Amsterdam: Elsevier.