

**HUBUNGAN KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP
PEMBELAJARAN AKUATIK**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Oleh

Fauziah Dzil Azizah

NIM 2003004

PROGRAM STUDI

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2024

LEMBAR HAK CIPTA
HUBUNGAN KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP
PEMBELAJARAN AKUATIK

Oleh
Fauziah Dzil Azizah
(2003004)

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Fauziah Dzil Azizah
Universitas Pendidikan Indonesia
Februari 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak ulang atau di fotocopy atau cara lainnya tanpa izin penulis.

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP
PEMBELAJARAN AKUATIK**

Oleh :

Fauziah Dzil Azizah

NIM 2003004

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

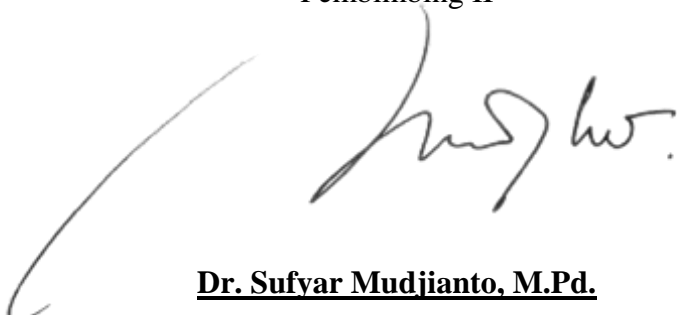
Pembimbing I



Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd.

NIP. 1979122820050110002

Pembimbing II



Dr. Sufyar Mudjianto, M.Pd.

NIP. 197503222008011005

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. H. Carsiwan, M.Pd.

NIP. 197101052002121001

LEMBAR KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Hubungan Kecemasan dan Kepercayaan Diri Terhadap Pembelajaran Akuatik**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 29 Februari 2024

Yang membuat pernyataan

Fauziah Dzil Azizah

NIM. 2003004

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat Karunia dan Ridha-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan Kecemasan dan Kepercayaan Diri Terhadap Pembelajaran Akuatik**”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana strata satu pendidikan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari skripsi ini bukanlah karya yang sempurna karena masih memiliki banyak kekurangan, baik dalam hal isi maupun sistematika dan teknik penulisannya. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Dengan demikian semoga skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi penulis dan bagi pembaca. Amiin Yaa Rabbal Alamiin.

Bandung, 29 Februari 2024

Yang membuat pernyataan

Fauziah Dzil Azizah

NIM. 2003004

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Tuhan semesta alam yang telah memberikan nikmat, rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya. Shalawat serta salam penulis panjatkan kepada nabi besar Muhammad SAW. Yang telah mengajarkan ketauladannya serta ilmu yang sangat bermanfaat bagi umat manusia didunia. Sehingga penulis dapat menyusun tugas akhir skripsi dengan judul “Hubungan Kecemasan dan Kepercayaan Diri Terhadap Pembelajaran Akuatik” dapat diselesaikan. Dalam proses penulisan skripsi ini terdapat banyak sekali hambatan dan segala keterbatasan, namun berkat rahmat serta bantuan dari segala pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan ini penulis sampaikan banyak ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, yaitu yang terhormat:

1. Kepada Bapak Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd., M.A. sebagai Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, beserta seluruh civitas akademika Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti studi hingga mendapatkan gelar sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia
2. Kepada Bapak Prof. Dr. Raden Boyke Mulyana, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
3. Kepada Bapak. Dr. H. Carsiwan, M.Pd. Selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Kepada Bapak Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Kepada Bapak Dr. Sufyar Mudjiyanto, M.Pd. selaku pembimbing II sekaligus pembimbing akademik yang memberikan arahan, dorongan dan petunjuknya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Kepada kedua orang tua tercinta, Mama Leli dan Papa Edy yang telah membimbing dan mendidik tanpa lelah, mendukung dan memberikan

semangat yang tidak henti-hentinya sehingga anaknya bisa tumbuh dengan kuat, mandiri dan bisa ada di tahap ini. Love banyak.

6. Kepada nenek tercinta, nenekku yang tinggal satu-satunya, Umi Iim Malihah yang turut membimbing dan mendidik serta mendukung dan memberikan semangat tiada henti.
7. Kepada saudara kandung, Lita Novilianti kakak Perempuan satu-satunya yang selalu mau direpotkan dan selalu memberikan pencerahan walaupun menyebalkan dan Agi Lazuardi adik yang selalu mau direpotkan dan sangat menyebalkan, kakak laki-laki Tharik Kamal serta Istrinya Erni Khaerunnisa serta bayi gemas Khalis yang menjadi penyemangat.
8. Kepada guru PJOK SMKN 12 Bandung Bapak Aldi Wardiansyah yang telah membantu membimbing dan memberikan kesempatan untuk memperoleh data dalam melaksanakan penelitian.
9. Kepada siswa-siswi kelas X SMKN 12 Bandung yang telah membantu saya dalam memperoleh data dalam penyusunan skripsi ini.
10. Kepada Rio Oliver Kahn Saputra calon pendamping hidupku yang selalu menerima keluh kesah tentang skripsi ataupun drama kehidupan yang tiada henti serta selalu mendukung agar lebih semangat lagi dan jangan putus asa dalam hal apapun terutama dalam mengerjakan skripsi ini.
11. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang membantu kelancaran dalam pengerjaan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

Tidak ada yang bisa penulis berikan selain doa dan harapan, semoga Allah SWT. membalas semua kebaikan dan menjadikan pahala yang berlipat ganda, serta selalu ada dalam lindungan-Nya, Jazakallah Khairan Katsiran, banyak-banyak terimakasih.

ABSTRAK

HUBUNGAN KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PEMBELAJARAN AKUATIK

fauziahda@upi.edu

Pembimbing 1 Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd

Pembimbing 2 Dr. Sufyar Mudjiyanto, M.Pd

Fauziah Dzil Azizah (2003004). Pada Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi Departmen Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung 2024.

Penelitian ini untuk bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dan kepercayaan diri dengan pembelajaran akuatik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi dengan jenis korelasi ganda (*Multiple Correlations*). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas X SMKN 12 Kota Bandung sebanyak 325 siswa. Jumlah sampel yang digunakan 56 sampel. Teknik sampel yang digunakan yaitu simpel random sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner skala penilaian kecemasan hamilton dan skala kepercayaan diri. Skor rata-rata kecemasan 36, itu menunjukkan bahwa mereka berada dalam kategori sedang. Skor rata-rata kepercayaan diri 114, itu menunjukkan bahwa mereka berada dalam kategori sedang. Sedangkan rata-rata skor pembelajaran akuatik mereka 38, itu menunjukkan bahwa mereka berada dalam kategori sedang. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai sig. Fchange $0.000 < 0.05$, maka ketiga variabel berkorelasi. Berdasarkan nilai R koefisien korelasi diperoleh 0.971. Artinya korelasi atau hubungan antara hubungan antara kecemasan dan kepercayaan diri terhadap pembelajaran akuatik sangat kuat secara signifikan. Jadi, penelitian memberikan pesan bahwa untuk mendapatkan pembelajaran akuatik yang baik, siswa harus mengontrol kecemasan dan kepercayaan diri mereka.

Kata Kunci: Kecemasan, Kepercayaan Diri, Pembelajaran Akuatik

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN ANXIETY AND SELF CONFIDENCE IN AQUATIC LEARNING

fauziahda@upi.edu

Mentor 1 Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd

Mentor 2 Dr. Sufyar Mudjiyanto, M.Pd

Fauziah Dzil Azizah (2003004). *The Correlation Between Anxiety And Self Confidence In Aquatic Learning.* In the Thesis, the Health and Recreation Physical Education Study Program, Department of Sports Education, Faculty of Sports and Health Education, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung 2024.

This study aims to determine the relationship of anxiety and self-confidence with aquatic learning. The method used in this study is a correlation method with *multiple correlations*. The population in this study was 325 students of Class X SMKN 12 Kota Bandung. The number of samples used was 56 samples. The sample technique used is simple random sampling. The instruments used in this study were questionnaires, Hamilton anxiety rating scales and self-confidence scales. An average anxiety score of 36, it indicates that they are in the moderate category. An average confidence score of 114, it indicates that they are in the medium category. While their average aquatic learning score was 38, it showed that they were in the medium category. From the results of data analysis shows that the value of sig. Fchange $0.000 < 0.05$, then all three variables correlate. Based on the value of R coefficient. Based on the value of R, the correlation coefficient is obtained 0.971. This means that the correlation or relationship between the relationship between anxiety and confidence in aquatic learning is significantly strong. So, research gives the message that to get good aquatic learning, students must control their anxiety and confidence.

Kata Kunci: Anxiety, Self Confidence, Aquatic Learning

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR KEASLIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.6.1 Manfaat teoritis	5
1.6.2 Manfaat praktis.....	6
1.7 Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Pendidikan Jasmani	8
2.2 Kecemasan.....	10
2.3 Kepercayaan Diri.....	14
2.4 Pembelajaran Akuatik	16
2.5 Kerangka Berfikir.....	18
2.6 Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Desain dan Metode Penelitian	21
3.2 Partisipan	22
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	23
3.4 Metode Pengumpulan Data	24
3.5 Instrumen Penelitian	25
3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas	28

Fauziah Dzil Azizah, 2024

HUBUNGAN KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PEMBELAJARAN AKUATIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.7	Teknik Analisis Data	29
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		34
4.1	Temuan	34
4.1.1	Data Hasil Uji Coba Instrumen	34
4.1.2	Statistik Deskriptif.....	39
4.1.3	Uji Prasyarat Analisis.....	44
4.1.4	Uji Hipotesis Penelitian.....	46
4.2	Pembahasan	50
4.2.1	Hubungan Kecemasan dengan Pembelajaran Akuatik.....	50
4.2.2	Hubungan Kepercayaan Diri dengan Pembelajaran Akuatik.....	51
4.2.3	Hubungan Kecemasan dan Kepercayaan Diri dengan Pembelajaran Akuatik.....	51
4.2.4	Hubungan Kecemasan dengan Kepercayaan Diri.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		53
5.1	Kesimpulan.....	53
5.2	Saran	54
DAFTAR PUSTAKA		55

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue print The Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i>	26
Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala Kepercayaan Diri.....	26
Tabel 3.3 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	31
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan	34
Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kecemasan	35
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan	36
Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kepercayaan Diri	37
Tabel 4. 5 Hasil Uji Coba Tes Pembelajaran Akuatik	38
Tabel 4.6 Dekriptif Data Kecemasan	40
Tabel 4.7 Kategori Kecemasan	40
Tabel 4.8 Dekriptif Data Kepercayaan Diri	41
Tabel 4.9 Kategori Kepercayaan Diri	41
Tabel 4.10 Dekriptif Data Pembelajaran Akuatik.....	42
Tabel 4.11 Kategori Pembelajaran Akuatik	43
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	44
Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas X1 dengan Y	45
Tabel 4.14 Hasil Uji Linearitas X2 dengan Y	46
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis Pertama.....	46
Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis Kedua	47
Tabel 4. 17 Uji Hipotesis Ketiga.....	48
Tabel 4. 18 Uji Hipotesis Keempat	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan Kerangka Berpikir.....	19
Gambar 2 Diagram Distribusi Frekuensi Kecemasan.....	40
Gambar 3 Diagram Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	62
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	69
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	70
Lampiran 4 Surat Keterangan Penerjemahan Instrumen	71
Lampiran 5 Instrumen Penelitian Kecemasan.....	72
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan.....	74
Lampiran 7 Hasil Uji Coba Instrumen Kecemasan.....	76
Lampiran 8 Instrumen Kepercayaan Diri.....	77
Lampiran 9 Hasil Validitas Instrumen Kepercayaan Diri.....	79
Lampiran 10 Hasil Uji Coba Instrumen Kepercayaan Diri.....	86
Lampiran 11 Modul Pembelajaran Akuatik.....	87
Lampiran 12 Hasil Pembelajaran Akuatik	90
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	91

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, H. S. (2015). *TEKNIK PENGEMBANGAN INSTRUMEN PENELITIAN ILMIAH DI PERGURUAN TINGGI KEAGAMAAN ISLAM*. 139–157.
- Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2019). *UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS TINGKAT PARTISIPASI POLITIK MASYARAKAT KOTA PADANG*. VIII(1), 179–188.
- Amirullah. (2015). *Populasi dan sampel*.
- Amran, Suherman, W. S., Graha, A. S., Auliana, R., Riyana, A., Astuti, A. T., Utami, D. Y., Pratama, K. W., Sonjaya, A. R., Permadi, A. A., Arifin, Z., Manil, Karakauki, Ali, S. K. S., Trisnadi, R. A., Asmuddin, & Utami, D. (2023). 2023, Retos, 50, 724-736 ©. *Fundacion Dialnet*, 2041(2016), 724–736.
- Annisa, D. F. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. 5(2).
- Ardianto, P. (2018). Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(2), 87–91.
<https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Arhesa, S., Sofyan, D., & Ramadhan, M. F. (2020). *IDENTIFIKASI FAKTOR-FAKTOR PENGHAMBAT BELAJAR RENANG*. January 2021, 56–62.
<https://doi.org/10.31949/jr.v2i2.2252>
- Arifin Bin Muhamad, T., Sattar, H., Hossein Abadi, F., & Haron, Z. (2013). The effect of swimming ability on the anxiety levels of female college students. *Asian Social Science*, 9(15), 108–114. <https://doi.org/10.5539/ass.v9n15p108>
- Aristiani, R. (2016). MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA MELALUI LAYANAN INFORMASI BERBANTUAN. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(2), 182–189.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.717>
- Asiyah, Walid, A., Gamal, R., & Kusumah, T. (2019). *Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa pada Mata Pelajaran IPA*. 9(3), 217–226. <https://doi.org/https://doi.org/10.24246/j.js.2019.v9.i3.p217-226>
- Avramidou, E., Avramidis, S., & Pollman, R. (2007). Competitive Anxiety in Lifesavers and Swimmers. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 1(2). <https://doi.org/10.25035/ijare.01.02.03>
- Badruzaman, Ramlan, A. S. (2009). *PERBEDAAN PENGARUH TINGKAT KECEMASAN PADA AIR TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN RENANG (Studi Kausal komparatif pada Mahasiswa FPOK-UPI Bandung)*. 9(1), 1–5.
- Badruzaman, B. (2018). *The Use of Bubble Float and Kick Board in Reducing Anxiety of Water to Improve Students' Freestyle Stroke Technique*. 2(229), 822–826. <https://doi.org/10.5220/0007071308220826>
- Fauziah Dzil Azizah, 2024
HUBUNGAN KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PEMBELAJARAN AKUATIK
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Bangun, S. Y. (2012). Analisis Tujuan Materi Pelajaran dan Metode Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Cerdas Sifa*, 1–10.
- Bielec, G. (2007). METHODOLOGICAL AND ORGANIZATIONAL PROBLEMS IN TEACHING SWIMMING. *STUDIES IN PHYSICAL CULTURE AND TOURISM*, 14(2).
- Blynova, O., Kruglov, K., Semenov, O., & Los, O. (2020). *Psychological safety of the learning environment in sports school as a factor of achievement motivation development in young athletes*. 20(1), 14–23. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01002>
- Burton, D. (1988). Do Anxious Swimmers Swim Slower? Reexamining the Elusive Anxiety-Performance Relationship. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10(1), 45–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsep.10.1.45>
- Busschaert, C., Bourdeaudhuij, I. De, Holle, V. Van, Chastin, S. F. M., & Cardon, G. (2015). Reliability and validity of three questionnaires measuring context-specific sedentary behaviour and associated correlates in adolescents , adults and older adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0277-2>
- Christiana, E., & Saputra, W. N. E. (2010). *MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA KELAS X-3 SMA NEGERI 8 SURABAYA DENGAN KONSELING KELOMPOK GESTALT*. 1–12.
- Faklimuklis, A. A., Gani, R. A., & Yuda, A. K. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Siswi Pada Pembelajaran Aktivitas Aquatik Kelas XI SMA Negeri 1 Teluk Jambe Barat. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(4), 227–232.
- Fatwa, H. H., Tahki, K., Olahraga, I., Jakarta, U. N., Kecemasan, P. T., & Anak, O. (2022). *MODEL PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN MELALUI MEDIA*. 1(2), 89–101.
- Firmansyah, H. (2009). *HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI SISWA DENGAN*. 6(April), 30–33.
- Gunawan, M. A. (2013). Statistik untuk Penelitian Pendidikan. In *Yogyakarta: Parama Publishing* (p. 34).
- Halim, F. (2019). *PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KECEMASAN BELAJAR MAHASISWA PENDIDIKAN DASAR*. 2(2), 129–146.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 477–495. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00040-2)
- Hasmarita, S., Septiana, R. A., Barat, J., Dasar, T., & Start, G. (2019). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Teknik Dasar Grab Start. *JOURNAL OF PHYSICAL AND OUTDOOR EDUCATION*, 1(1), 63–72.
- Isaac, S., & Michael, W. B. (1995). Handbook in research and evaluation: A collection of principles, methods, and strategies useful in the planning,

design, and evaluation of studies in education and the behavioral sciences, 3rd ed. *American Psychological Association*.

- Iyakrus. (2018). PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN PRESTASI. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *ejournal.unsri.ac.id*.
- Janna, N. M. (2021). *KONSEP UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS DENGAN MENGGUNAKAN SPSS. 18210047*.
- Jatmika, H. M. (2005). Pemanfaatan Media Visual dalam Menunjang Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, *3(1)*, 89–99.
- Jones, J. G., & Hardy, L. (Ed). (1990). Stress and performance in sport. *American Psychological Association*.
- Junaedi, A. (2015). SURVEI TINGKAT KEMAJUAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN DI SMA, SMK, DAN MA NEGERI SE-KABUPATEN GRESIK. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *03(03)*, 834–842. <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>
- Kais, K., & Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology*, *37(1)*, 13–20. <https://www.lib.byu.edu/cgi-bin/remotearchive.pl?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2005-08993-001&site=ehost-live&scope=site%5Cnhttp://kkais@ut.ee>
- Lawrence, D. (2006). *Self-Esteem in the classroom*.
- Lengkana, A. S., Sofa, N. S. N., & Artikel, I. (2017). *Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. 3(1)*.
- Machali, I. (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*.
- Meidatuzzahra, D. (2019). Penerapan Accidental Sampling Untuk Mengetahui Prevalensi Akseptor Kontrasepsi Suntikan Terhadap Siklus Menstruasi. *Avesina*, *13(1)*, 9. <https://e-journal.unizar.ac.id/index.php/avesina/article/download/124/100>
- Mirhan, & Jusuf, J. B. K. (2016). HUBUNGAN ANTARA PERCAYA DIRI DAN KERJA KERAS DALAM OLAHRAGA DAN KETERAMPILAN HIDUP. *Jurnal Olahraga Prestasi*, *12(1)*, 86–96.
- Mohan, M., & Fellow, P. D. (2014). *A Study of Self Confidence in Relation to Achievement Motivation of D.ed Students. 3(8)*, 56–58. <https://doi.org/https://www.doi.org/10.36106/gjra>
- Muchamad Ishak, Sony Hasmarita, A. A. H. (2020). Hubungan Motor Ability Dengan Hasil Keterampilan Renang Gaya Punggung. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, *1(April)*, 39–46.
- Muhamad, N. (2016). Pengaruh Metode Discovery Learning untuk Meningkatkan Representasi Matematis dan Percaya Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan*

- Universitas Garut*, 9(1), 9–22.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.52434/jp.v10i1.83>
- Muhammad, A., Gani, R. A., Aminudin, R., & Setiawan, E. (2022). *Survei Level Kecemasan Peserta Didik Saat Berlatih Renang dan Faktor Penyebabnya*. 22, 23–30.
- Muhson, A. (2006). *TEKNIK ANALISIS KUANTITATIF*.
- Mukholil. (2018). KECEMASAN DALAM PROSES BELAJAR. *Jurnal Eksponen*, 08(01).
- Mulya, G., & Agustriyani, R. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(01), 60–67. <https://doi.org/10.21009/gjik.111.05>
- Mustafa, P. S., & Winarno, M. E. (2020). Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Aktivitas Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMK Negeri 4 Malang. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 78. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i2.25633>
- Nasrullah, R. F., Maksum, A., & Priambodo, A. (2022). *The Effect of Hypnotherapy on Anxiety and Motivation in Learning to Swim Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Kecemasan dan Motivasi dalam Belajar Renang*. 07(02), 107–118.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan jasmani olahraga usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 04(01), 557–564.
- Nurdiansyah. (2018). Kecemasan pada atlet dalam olahraga renang. *Jurnal Wahana*, 60(01). <https://doi.org/https://doi.org/10.36456/wahana.v60i1.1187>
- Pemdiansyah, Y., Gani, R. A., Nasution, N. S., & Jasmani, P. (2021). PERSEPSI SISWA KELAS VIII TERHADAP PEMBELAJARAN AKTIVITAS AKUATIK. *Jurnal Penjakora*, 8(01), 34–43.
- Pratiwi, I. (2015). SEKOLAH RENANG DI KOTA SEMARANG DENGAN PENEKANAN DESIGN SUSTAINABLE ARCHITECTURE. *Canopy:Journal of Architecture*, 4(2), 1–9.
- Prawira, A. Y., & Faridatul, A. (2021). *Pelatihan Keterampilan Dasar-dasar Cabang Olahraga Renang pada Sekolah Renang Akuatik Jakarta Timur*. 2(2), 83–88. <https://doi.org/https://doi.org/10.31599/jstpm.v2i2.752>
- Putra, S. W. (2019). *TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA CABANG SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA*.
- Rastovski, D., Zoretić, D., Šiljeg, K., & Jorgić, B. (2023). Correlation between Anxiety and Success in Swimming Training Program for Non-Swimmers. *Sport Mont*, 21(2), 59–62. <https://doi.org/10.26773/smj.230709>
- Retnawati, H. (2017). *Teknik Pengambilan Sampel*.

- Ricko Irawan. (2017). *STUDI KELAYAKAN FASILITAS SARPRAS OLAHRAGA INDOOR DI FIK UNNES*.
- Rohmat, A. N., & Lestari, W. (2019). Pengaruh Konsep Diri dan Percaya Diri terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Matematis. *Jurnal Kajian Pendidikan Matematika*, 5(1), 73–84.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30998/jkpm.v5i1.5173>
- Salirawati, D. (2012). PERCAYA DIRI, KEINGINTAHUAN, DAN BERJIWA WIRUSAHA: TIGA KARAKTER PENTING BAGI PESERTA DIDIK. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 3(2), 213–224.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpk.v0i2.1305>
- Santoso, N. (2009). Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Atas: Antara Harapan Dan Kenyataan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 1–9.
- Selpamira, D. A., & Roepajadi, J. (2022). ANALISIS KECEMASAN PADA ATLET DALAM OLAHRAGA RENANG. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 31–40.
- Sismadiyanto. (2016). *PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN AKUATIK BERBASIS PERMAINAN (AQUATIC TEACHING BASED ON GAMES) UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK RENANG SISWA SEKOLAH DASAR Sismadiyanto Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. 12–15.
- Skinner, B. R. (2013). The Relationship Between Confidence and Performance Throughout a Competitive Season. *Utah State University*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26076/3fdf-fab6>
- Sriningsih. (2017). KETERAMPILAN RENANG GAYA KUPU-KUPU MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN AKUATIK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(SePTEMBER), 43–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8178>
- Sriningsih, Solihin, A. O., & Komariah, S. (2022). KEPERCAYAAN DIRI ANAK USIA DINI DI KOLAM RENANG. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 63–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jpo.v11i1.3182>
- Stillwell, B. (2007). Swimming instruction for those fearful of water. *Gale Academic Onefile*, 23(1).
- Subagja, R., Muhtar, T., & Supriyadi, T. (2019). PENGARUH ALAT BANTU SWIMMING BELT TERHADAP PERCAYA DIRI PADA KEGIATAN PEMBELAJARAN AKTIVITAS AQUATIK. *SpoRTIVE*, 4(1), 41–50.
- Suharto, T. H. (2017). Pengaruh metode latihan dan kecemasan terhadap keterampilan renang gaya punggung. *16(2)*, 154–163.
- Sungkowo, S., Raharjo, H. P., & Supriyono. (2012). PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN RENANG MELALUI PENDEKATAN BERMAIN MOTOR BOAT ESTAFET. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(5).

- Susanto, B. H., & Listianingsih, F. (2019). MODEL PEMBELAJARAN AKUATIK BERBASIS PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN BERENANG SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Ke-SD-An*, 6(1), 96–104. <https://doi.org/https://doi.org/10.31316/esjurnal.v6i1.104>
- Tanjung, Z., & Amelia, S. H. (2017). MENUMBUHKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 2(2), 2–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/3003205000>
- Triningtyas, D. A. (2013). STUDI KASUS TENTANG RASA PERCAYA DIRI, FAKTOR PENYEBABNYA DAN UPAYA MEMPERBAIKI DENGAN MENGGUNAKAN KONSELING INDIVIDUAL. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1). <https://doi.org/http://doi.org/10.25273/counsellia.v3i1.239>
- Utama, A. M. B., Yogyakarta, U. N., No, J. K., & Yogyakarta, K. (2011). *PEMBENTUKAN KARAKTER ANAK MELALUI AKTIVITAS BERMAIN DALAM PENDIDIKAN JASMANI*. 8(April), 1–9.
- Yane, S. (2013). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 02(02), 188–194.
- Yanti, S. (2013). *HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DALAM BELAJAR DENGAN MOTIVASI BELAJAR SISWA*. 2, 283–288.
- Yusup, F. (2018). UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.
- Arimbawa, I. G. A. A., Astra, I. K. B., & Satyawan, I. M. (2017). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Berbantuan Media Gambar Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 5(2), 1–9.
- Fatimah, E. (2006). Psikologi perkembangan : perkembangan peserta didik. Bandung : Pustaka Setia
- Weinberg, Robert S. and Gould, Daniel. 2007. Foundations of sport and exercise psychology. United States: Human Kinetics.
- Sismadiyanto. (2006). Diktat Akuatik II. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Susanto, E. (2014). Pembelajaran Akuatik Prasekolah: Mengenalkan Olahraga Air Sejak Dini. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta
- Sugiono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta. Cet.16. 2013.
- Langendorfer, S. J., & Lawrence, B. D. (1995). Aquatic Readiness. Developing Water Competence in Young Children. Canada: Human Kinetics Publisher Inc.

- Dimiyati & Mudjiono. (2013). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta. 157.
- Suharsimi Arikunto, Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009),
- Wiramihardja, S. 2005. Pengantar psikologi abnormal. Bandung: Refika Aditama
- Ghufron, M, N dan Risnawita, R. 2012. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: AR-Ruz Media.