

## MENUMBUHKAN PERCAYA DIRI SISWA PEMULA EXCELLENT SWIM COURSE DENGAN METODE BERMAIN

Imam Sugeng<sup>1\*</sup>, Budi Hantoro<sup>2</sup>, Susilaturochman Hendra K<sup>3</sup>, Ganes Tegar Derana<sup>4</sup>,  
Imam Suhaimi<sup>5</sup>, Stevanus Gatot Supriyadi<sup>6</sup>, Yesy Kusumawati<sup>7</sup>

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Kahuripan Kediri

<sup>4,7</sup> Jurusan Manajemen, Universitas Kahuripan Kediri

<sup>5</sup> Jurusan Agribisnis, Universitas Kahuripan Kediri

<sup>6</sup> Jurusan Akuntansi, Universitas Kahuripan Kediri

Email: imamsugeng@kahuripan.ac.id

### Abstrak

Percaya diri artinya keyakinan seseorang atas kemampuannya untuk melakukan sesuatu dengan penuh rasa yakin bahwa individu tersebut mampu. Hal tersebut harus dimiliki oleh seorang siswa pemula dalam berenang, supaya siswa pemula tidak mengalami ketakutan disaat melakukan aktifitas berenang. *Excellent swim course* memiliki 24 siswa pemula. kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan pelatihan agar siswa pemula memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Tujuan dan harapan dari pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang pentingnya percaya diri pada siswa pemula *excellent swim course* Tahun 2022. Hasil dari pengabdian masyarakat di *excellent swim course* ini memberikan hasil sebagai berikut: (1) meningkatkan pengetahuan siswa pemula perihal percaya diri. (2) meningkatkan kualitas percaya diri Ketika melakukan aktifitas berenang.

Kata kunci: Percaya diri, Berenang, Game

### Abstract

*Self-confidence means a person's belief in his ability to do something with full confidence that the individual is capable. This must be owned by a beginner student in swimming, so that novice students do not experience fear when doing swimming activities. Excellent swim course has 24 novice students. This community service activity provides training so that novice students have high self-confidence. The goals and expectations of this community service are to provide understanding and knowledge about the importance of self-confidence to the excellent swim course beginner students in 2022. The results of the community service in the excellent swim course provide the following results: (1) increase the knowledge of novice students about self-confidence. (2) improve the quality of self-confidence when doing swimming activities.*

*Keyword: Self-confidence, Swimming, Game*

### Pendahuluan

Menurut Lie (2003:4). Percaya diri ialah individu yang sehat dan mempunyai rasa percaya diri yang memadai. Percaya diri artinya keyakinan seseorang atas kemampuannya untuk melakukan sesuatu dengan penuh rasa yakin bahwa individu tersebut mampu. Percaya diri dalam berolahraga dipengaruhi oleh kemahiran sang individu dalam berolahraga. Percaya diri sendiri merupakan aspek dalam diri yang sangat penting dalam beraktifitas. Percaya diri sendiri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap lingkungan

atau dirinya sendiri. Menurut Lie (2003: 4) terdapat ciri-ciri perilaku yang mencerminkan rasa percaya diri antara lain : (1) Yakin kepada diri sendiri; (2) Tidak tergantung pada orang lain; (3) Tidak ragu-ragu; (4) Merasa dirinya berharga; (5) Tidak menyombongkan diri; (6) Memiliki keberanian untuk bertindak. Tujuan pengembangan percaya diri menurut Siswanto (2012: 30) adalah agar anak mempunyai rasa kepercayaan diri terhadap kemampuan dirinya sehingga anak mampu menghadapi kehidupan selanjutnya. Nurlaila, Tienje, dan Iskandar (2004:25). Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan rasa percaya diri anak yaitu intervensi keluarga, intervensi lingkungan (sekolah), gizi, baik gizi fisik maupun gizi mental. Dalam olahraga renang diperlukan percaya diri yang tinggi dikarenakan renang membutuhkan Teknik dasar dan konsentrasi yang tinggi yang dimana jika tidak memiliki percaya diri yang tinggi maka akan mengganggu kemampuan Teknik dasarnya dan juga konsentrasinya karena takut tenggelam.

Salah satu pentingnya percaya diri dalam berolahraga ada pada siswa pemula kelas renang. Sukmawati, (2015:367) renang adalah kegiatan yang penting untuk dikuasai oleh seorang individu terutama bagi seorang anak untuk mempertahankan dirinya pada saat berada di air. Menurut Subaygo (2018:18) yaitu Sebelum seseorang belajar berenang dengan gaya renang, maka yang harus diajarkan oleh siswa renang adalah dasar-dasar berenang. Sebelum belajar dasar-dasar berenang siswa harus dibekali teknik penguasaan di dalam air dengan memberikan aktivitas pengenalan air. Pada siswa pemula percaya diri sendiri diperlukan guna merangsang pertumbuhan kemampuannya dalam berenang. Selain untuk merangsang kemampuan siswa, percaya diri dibutuhkan siswa pemula untuk menghilangkan ketakutannya akan tenggelam, dengan percaya diri yang tinggi maka siswa pemula tidak akan takut tenggelam dikarenakan berani dan merasa kemampuannya sudah lebih dari cukup guna membuat sang individu tidak tenggelam. Berkaitan dengan reaksi psikologis. perjumpaan anak dengan air, juga merupakan pengalaman yang amat istimewa. Melalui renang, anak memperoleh kesempatan yang luar biasa untuk mengeksplorasi lingkungannya.

Ada beberapa metode guna meningkatkan percaya diri siswa pemula salah satunya dengan metode bermain lempar koin kekolam dan kick swim race metode bermain lempar koin dirasa diperlukan guna merangsang kemampuan siswa dalam menyelam ke dalam air dan juga melatih keberanian siswa terhadap air sehingga kepercayaan siswa pemula bisa dilatih, ada juga kick swim race yang dimana digunakan untuk melatih kemampuan kaki siswa dalam melancarkan kemampuan Teknik dasar kakinya dalam berenang.

Berdasarkan Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dalam rangka memenuhi Tridharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Masyarakat, dosen Pendidikan Jasmani

Kesehatan dan Rekreasi mengadakan kegiatan yang berjudul “menumbuhkan percaya diri siswa pemula dengan metode bermain”

1. Identifikasi masalah

Siswa pemula belum memiliki percaya diri yang maksimal dalam melaksanakan Latihan berenang serta takut pada kedalaman

2. Tujuan kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengedukasi siswa pemula tentang pentingnya percaya diri bagi siswa pemula

3. Manfaat Kegiatan

Manfaat yang diharapkan dari pendampingan ini adalah sebagai berikut.

(1) Bagi coach

Dapat menambah pengetahuan tentang pentingnya percaya diri bagi siswa pemula serta keterampilan dalam melatih siswa pemula.

(2) Bagi atlet

Dapat menambah pengetahuan tentang pentingnya percaya diri dalam berenang

(3) Bagi pelaksana

program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk ikut berperan serta dalam meningkatkan kualitas percaya diri siswa pemula .

### Metode Pelaksanaan

Di dalam pengabdian masyarakat ini sasaran yang dituju adalah siswa pemula yang belum bisa berenang. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung tanggal 15 februari 2022 kegiatan berupa penyampaian materi dan langsung melaksanakan metode bermain.

Metode dalam pemecahan masalah pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan bentuk Latihan bermain lempar koin dan *kick swim race* kepada siswa pemula guna merangsang kemampuannya dalam berenang serta untuk meningkatkan kualitas percaya dirinya dalam metode praktek langsung.

Metode praktik merupakan suatu metode langsung dengan melakukan suatu gerakan setelah diberikan materi sehingga siswa bisa langsung mengaplikasikan materi yang sudah disampaikan. Metode ini juga menjadi suatu evaluasi pembetulan Ketika siswa melakukan kesalahan dalam suatu gerakan.

Berikut ini adalah SOP dalam melakukan Kegiatan Pengabdian Masyarakat  
Sebelum melaksanakan kegiatan maka perlu dilakukan persiapan-persiapan sebagai berikut :

1. Melakukan observasi dengan pelatih *excellent swim course* tentang bagaimana siswa pemula dilapangan.
2. Melakukan persiapan alat
3. Menentukan waktu pelaksanaan dan menentukan materi yang harus diberikan kepada siswa pemula.



**Gambar 1. Kick Race**



**Gambar 2. Kick Race**



**Gambar 3. Game Coin**



**Gambar 4. Game Coin**

### **Hasil Dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan pengabdian masyarakat di *Excellent Swimming Course* memberikan hasil sebagai mana dipaparkan pada table berikut:

1. KICK SWIM RACE

No	Nama	Nilai KCR	KET
1.	NALA	94	A
2.	ATTA	79	C
3.	FAKHRI	87	B
4.	EVAN	85	B
5.	VANES	94	A
6.	SHANUM	92	A
7.	AFDHOLUN	94	A
8.	KHANZA	79	C
9.	ALMER	77	C
10	FABIO	82	B
11.	DAVINA	83	B
12.	AZKA	85	B

NO	KATEGORI	SISWA PEMULA	PROSENTASE
1	KATEGORI A	4	33%
2	KATEGORI B	5	42%
3	KATEGORI C	3	25%
4	KATEGORI D	0	0%
JUMLAH			100%

2. Games Coin

No	Nama	Nilai Games Koin	KET
1.	RAYA	95	A
2.	DELANO	80	B
3.	DAFFA	90	A
4.	NAUNA	88	B
5.	ALEA	96	A
6.	SASA	95	A
7.	DELLA	85	B
8.	ALBI	77	C
9.	DIMAS	85	B
10	AZKAN	84	B
11.	ABI	83	B
12.	BALTAH	75	C

NO	KATEGORI	SISWA PEMULA	PROSENTASE
1	KATEGORI A	4	33%
2	KATEGORI B	6	50%
3	KATEGORI C	2	22%
4	KATEGORI D	0	0%
JUMLAH			100%

Keterangan:

A= 90-100

B= 80-89

C= 70-79

D= 60-69

Berdasarkan hasil penelitian diatas tingkat percaya diri siswa pemula dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa pemula ketika melakukan pembelajaran renang. Serta kepercayaan diri atlet dinyatakan baik atau baik sekali karena dari perolehan nilai diatas rata-rata berada pada nilai B.

#### FAKTOR PENDUKUNG DAN PENGHAMBAT

Faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan ini adalah minat peserta selama kegiatan yang sangat antusias sehingga kegiatan berlangsung dengan lancer dan efektif. Sedangkan faktor penghambat dalam kegiatan ini adalah keterbatasan waktu selama dikarenakan jadwal kegiatan ini yang harus menyesuaikan dengan jadwal Latihan *excellent swim course* dan juga jadwal kesibukan dari tim pengabdian Masyarakat Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Kahuripan Kediri

Dengan adanya metode bermain dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan pemberian materi berupa *kick swim race* dan games koin ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan pelatih dalam menangani percaya diri para siswa pemula.

## **Kesimpulan**

Dari hasil pengabdian masyarakat yang telah dipaparkan ditabel atas maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri siswa pemula dengan metode bermain *kick swim race* dan Games Koin maka dapat disimpulkan siswa pemula memiliki rasa percaya diri yang baik.

## **Saran**

Dengan mengingat besar manfaat kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, maka perlu ditindak lanjuti sebagai berikut: 1) Mensosialisasikan perihal manfaat dari metode bermain ini ke klub lainnya sebagai sasaran yang berbeda dan mendapatkan jangkauan yang lebih luas, 2) adanya kelanjutan antara program Latihan para pelatih dengan metode ini

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aziz. Muh. 2006. Peningkatan Rasa Percaya Diri. ( Skripsi ). Surakarta:UMS.
- Haller, David. 2007. Belajar Berenang. Bandung: Pioner Jaya
- Lie. Anita. 2003. 101 Cara Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak. Jakarta: PT.Elex Media Kumpulan Do Gramedia.
- Roeswan & Soekarno. 1979. Renang dan Methodik Untuk SGO. Jakarta: PT. Karya Unipress
- Siswanto Wahyudi. 2012. Membentuk Kecerdasan Spritual Anak. Jakarta: AMZAH