

**PENGARUH PEMBELAJARAN AQUATIK DENGAN METODE FLIPPED
CLASSROOM TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMAN 10
BANDUNG PADA KELAS PENDIDIKAN JASMANI**

Muhamad Usman Hanafi¹, Carsiwan², Alit Rahmat³
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}
usmanhanafi321@upi.edu¹

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *flipped classroom* terhadap kepercayaan diri siswa di SMAN 10 Bandung. Populasi dan sampel penelitian ini siswa kelas XI. Untuk menentukan besarnya sampel penelitian dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *cluster random sampling* atau pengambilan sampel acak berdasar area. Dari populasi yang ada kemudian diperoleh sampel sebanyak dua kelas yang masing-masing kelas berjumlah 36 siswa, satu kelas sebagai kelas *experiment* dan satu kelas sebagai kelas *control*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimen*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data angket. Analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan SPSS uji *paired sample T-test* dan *independensample T-test*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model pembelajaran *flipped classroom* terhadap kepercayaan diri siswa pada kelas pendidikan jasmani siswa di SMAN 10 Bandung. Nilai signifikan *probability* $0,000 < 0,05$, berate terdapat pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran *flipped classroom* terhadap kepercayaan diri siswa pada kelas pendidikan jasmani di SMAN 10 Bandung. Sebelum diberikan model pembelajaran *flipped classroom* berada pada rata-rata 57,83 dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 65,92. Ternyata besarnya rata-rata setelah diberikan model pembelajaran *flipped classroom* berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa pada kelas pendidikan jasmani. Simpulan, Dari hasil perhitungan analisis data bahwa terdapat pengaruh model pembelajaran *flipped classroom* terhadap kepercayaan diri siswa pada kelas pendidikan jasmani siswa SMAN 10 Bandung.

Kata kunci: Model *flipped classroom*, kepercayaan diri siswa, pendidikan jasmani

ABSTRACT

The objective of this study is to determine the effect of the flipped classroom learning model on students' self-confidence at SMAN 10 Bandung. The population and sample in this study consisted of 11th-grade students. The sampling technique used was cluster random sampling, which involves random sampling based on area. From the existing population, two classes were selected as samples, with each class consisting of 36 students. One class was designated as the experimental class, and the other as the control class. The method used in this study is a quasi-experimental design. Data collection was conducted using a questionnaire to assess students' self-confidence. Data were analyzed using SPSS with paired sample t-test and independent sample t-test. This research aims to find out how significant the effect of the flipped classroom learning model is on students' self-confidence in physical education classes at SMAN 10 Bandung. The significance value obtained was $0.000 < 0.05$, which indicates a significant effect of the flipped classroom learning model on students' self-confidence in physical education classes at SMAN 10 Bandung. Before applying the flipped classroom model, the students'

average self-confidence score was 57.83, which increased to 65.92 in the posttest. This increase in the average score demonstrates that the flipped classroom model has a positive effect on students' self-confidence in physical education. Conclusion, based on the results of data analysis, it can be concluded that there is a significant influence of the flipped classroom learning model on students' self-confidence in physical education classes at SMAN 10 Bandung.

Keywords: *Flipped classroom model, students' self-confidence, physical education.*

PENDAHULUAN

Pembelajaran Aquatik merupakan aktivitas yang dapat membantu mencapai tujuan pendidikan jasmani karena memiliki sejumlah manfaat yang bervariasi. Selain dapat memperbaiki pertumbuhan dan perkembangan fisik (Abyadh et al. 2019) Olahraga ini juga dapat meningkatkan kemampuan sosialisasi dan interaksi sosial dengan orang lain selain itu, berenang juga dapat meningkatkan tingkat kepercayaan diri individu selain itu, sebagai kegiatan rekreasi, berenang menawarkan sensasi menyegarkan karena tubuh terkena rangsangan dingin di dalam kolam, yang dapat menyegarkan tubuh dan pikiran. (Puspita 2023), Pembelajaran akuatik merupakan suatu proses edukatif yang menggunakan aktivitas air sebagai sarana untuk mengembangkan aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial siswa. Kegiatan ini meliputi berbagai bentuk aktivitas seperti renang, permainan air, dan latihan keselamatan di air, yang dirancang untuk mengasah keterampilan motorik, membangun rasa percaya diri, serta meningkatkan pemahaman mengenai keselamatan di lingkungan perairan. Susanto (2012), menyatakan bahwa tujuan utama dari pembelajaran akuatik adalah untuk mendorong perkembangan potensi motorik, kognitif, afektif, dan sosial anak melalui aktivitas dalam air (Adikarsa & Supriyono 2022)

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, pendekatan akuatik tidak hanya menitikberatkan pada penguasaan teknik berenang, tetapi juga pada pembentukan sikap-sikap dasar seperti keberanian, kedisiplinan, dan kemampuan bekerja sama. Hafina et al. (2019), Studi yang dilakukan oleh Hafina, et al., (2019), mengungkapkan bahwa pembelajaran berbasis akuatik secara signifikan dapat meningkatkan sikap dasar pada anak usia dini, termasuk menumbuhkan rasa percaya diri dan keinginan untuk terlibat aktif

Lebih lanjut, pembelajaran akuatik juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan literasi fisik siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Button et al. (2020), menunjukkan bahwa pengajaran keterampilan di air terbuka mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan keselamatan air pada anak-anak, yang sangat penting untuk mencegah risiko kecelakaan di lingkungan perairan (Button et al. 2020). Pendidikan Jasmani (Penjas) merupakan komponen penting dalam keseluruhan pendidikan yang mencakup berbagai materi pembelajaran yang memberikan kontribusi penting dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental peserta didik (Bangun 2016). Oleh karena itu, penyelenggaraan Penjas harus ditingkatkan agar lebih optimal sehingga peserta didik dapat menjadi lebih kreatif, inovatif, terampil, dan memiliki gaya hidup sehat dan aktif yang akan meningkatkan kesehatan fisik serta pemahaman mereka tentang gerak tubuh manusia. Lingkungan belajar dirancang dengan cermat guna mendukung perkembangan menyeluruh siswa, mencakup aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif. Materi dalam pendidikan jasmani disusun untuk membantu siswa memahami alasan di balik aktivitas gerak manusia serta bagaimana melakukan gerakan dengan aman, efisien, dan efektif.

Pelaksanaannya harus dilakukan secara sistematis, bertahap, dan berkelanjutan agar siswa dapat membangun sikap positif terhadap diri sendiri serta menyadari pentingnya aktivitas fisik dalam meningkatkan kualitas hidup. Hasil akhirnya adalah terbentuknya semangat sportivitas dan kebiasaan hidup aktif (Martha 2025)

Menurut Humaira et al. (2024), Pendidikan jasmani merupakan bagian dari keseluruhan proses pendidikan yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan menyeluruh setiap anak, khususnya melalui pengalaman gerak. Pendidikan jasmani dipahami sebagai proses belajar dalam dan melalui aktivitas gerak, yang pelaksanaannya harus dilakukan dengan metode yang sesuai agar memiliki nilai dan makna bagi peserta didik. Program ini dirancang untuk memberikan perhatian yang seimbang dan memadai terhadap tiga ranah pembelajaran utama, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

Di dalam melakukan proses pembelajaran penjas Kepercayaan diri mencerminkan keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka dalam menjalankan aktivitas fisik, seperti mengikuti arahan, mencoba gerakan baru, serta terlibat dalam permainan atau olahraga. Siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung lebih aktif, berani menghadapi tantangan, dan tetap gigih meskipun mengalami kesulitan dalam proses belajar. Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri yang rendah sering kali enggan terlibat, merasa cemas, atau mudah menyerah ketika dihadapkan pada tantangan fisik (Indriani 2017). "Oleh karena itu, guru perlu memperhatikan strategi pembelajaran yang tepat agar tercipta suasana belajar yang efektif dan efisien, selaras dengan topik materi yang akan disampaikan, serta memperhatikan perbedaan karakteristik peserta didik. Keberhasilan siswa dalam belajar dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal dari diri mereka."

Kepercayaan diri, atau *self-confidence*, merupakan elemen krusial dalam pertumbuhan individu, khususnya dalam ranah pendidikan jasmani. Anthony (2010), menjelaskan bahwa kepercayaan diri mencerminkan sikap seseorang yang mampu menerima kenyataan, berpikir secara positif, dan memiliki kesadaran diri yang baik. Sikap ini membantu individu dalam mengenali serta mempercayai kemampuannya untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya (Sukatin, et al., 2023)

Dalam bidang olahraga, kepercayaan diri kerap dihubungkan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan untuk meraih keberhasilan. *Sport confidence* adalah kepercayaan diri seseorang terhadap kapasitasnya untuk mencapai prestasi dalam olahraga, yang berkaitan erat dengan kekuatan mental sebagai faktor penting dalam performa atletik (Juriana et al. 2021).

Dalam pendidikan jasmani, tingkat kepercayaan diri siswa berperan besar terhadap partisipasi dan pencapaian belajar siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih aktif serta mampu menghadapi tantangan dalam proses belajar. Oleh karena itu, guru memiliki peran strategis dalam membangun rasa percaya diri siswa melalui pendekatan yang mendukung dan memberikan motivasi (Mei 2024)

Model pembelajaran adalah pendekatan yang digunakan oleh guru untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pembelajaran sendiri merupakan proses interaksi antara guru dan siswa (Abdullah 2017). Mengingat waktu belajar mengajar yang terbatas, diperlukan pengembangan model pembelajaran yang lebih efektif dan efisien. Salah satu contohnya yang cocok dalam interkasi di kelas tersebut adalah model pembelajaran *Flipped Classroom*, yang memungkinkan efisiensi waktu dalam pembelajaran penjas karena dapat diterapkan secara daring maupun luring (Sutisyana, et al., 2023) Dengan demikian, model ini dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran penjas, yang lebih

berfokus pada aktivitas gerak (Jelantik & Gunawan 2023)

Flipped Classroom adalah strategi yang memungkinkan pendidik mengurangi instruksi langsung selama proses pengajaran dan meningkatkan interaksi antar individu pendekatan pembelajaran inovatif yang mengubah pola pembelajaran tradisional (Hasjim & Siem 2021). Dalam pendekatan ini, siswa terlebih dahulu mempelajari materi secara mandiri di rumah melalui media seperti video, modul, atau sumber belajar daring lainnya sebelum mengikuti kegiatan di kelas. Sesi di kelas kemudian dimanfaatkan untuk diskusi, pemecahan masalah, serta aktivitas interaktif lainnya yang bertujuan memperdalam pemahaman siswa dengan pendampingan guru (Krisnanto, et al., 2023). Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk mendorong keterlibatan aktif siswa dan mengoptimalkan penggunaan waktu tatap muka untuk kegiatan yang lebih bermakna (An, 2020).

Gagasan *flipped classroom* pertama kali dicetuskan oleh J. Wesley Baker pada tahun 2000, kemudian disempurnakan oleh Bergmann dan Sams pada 2012. Mereka mendeskripsikan pendekatan ini sebagai strategi pedagogis yang memindahkan proses pengajaran langsung dari ruang kelas ke ruang pribadi siswa dengan demikian, waktu di kelas digunakan untuk kegiatan belajar aktif yang berpusat pada siswa. Hal ini memungkinkan siswa memahami materi secara mandiri sebelum pertemuan tatap muka, lalu menerapkannya melalui interaksi dan kerja sama dalam kelas (Sarumaha et al. 2023) Penerapan *flipped classroom* telah menunjukkan sejumlah keuntungan seperti peningkatan prestasi belajar, partisipasi siswa yang lebih tinggi, serta berkembangnya keterampilan berpikir kritis (Meilisa & Pernanda 2020). Selain itu, model ini mendukung pembelajaran yang terdiferensiasi, karena memungkinkan siswa belajar sesuai dengan kecepatan mereka masing-masing dan memperoleh bimbingan lebih personal saat di kelas. Meskipun demikian, keberhasilan pendekatan ini sangat bergantung pada kesiapan siswa untuk belajar secara mandiri serta ketersediaan akses terhadap teknologi yang mendukung (Marca & Alessandra 2021). Bagaimana penerapannya dalam pembelajaran penjas Mengingat pembelajaran penjas lebih mengutamakan aktivitas luar ruangan, model *Flipped Classroom* sangat cocok diterapkan. Dengan pendekatan ini, guru dapat lebih fokus mengajarkan teknik gerakan tanpa perlu banyak waktu untuk menyampaikan pengantar materi, karena materi tersebut telah disampaikan sebelumnya (Amelia 2021)

Konsistensi dalam melakukan aktivitas fisik selama masa anak-anak dan remaja telah dikaitkan dengan peningkatan berbagai faktor fisik dan mental serta dipandang sebagai strategi untuk mencegah penyakit. Selain itu, kebiasaan beraktivitas fisik yang terbentuk sejak dini cenderung berlanjut hingga usia dewasa (Labibah 2025). Meskipun sering dianggap bahwa aktivitas fisik merupakan bagian penting dari proses pertumbuhan, berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja seringkali kurang aktif secara fisik (Pujianto 2023)

Pembelajaran di akrobatik juga bisa menjadi sumber motivasi baru bagi peserta didik untuk terlibat dalam kegiatan sekolah untuk menjalankan pembelajaran semacam itu, fasilitas seperti kolam renang, pelampung, dan peralatan lainnya diperlukan (Herwanto, et al., 2021). Pembelajaran di lingkungan air, khususnya bagi siswa, memiliki dampak yang signifikan dalam membentuk karakter sosial seperti kerja sama, kemandirian, toleransi, kedisiplinan, dan aspek-aspek karakter lainnya (Utami 2021)

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru di SMAN 10 Bandung bapak Hendry Saur Halomoan Ambarita, S.pd menunjukkan bahwa proses pembelajaran pendidikan jasmani masih menggunakan metode komando. Siswa masih pasif dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang di berikan sehingga siswa kurang aktif dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka penulis menyimpulkan bahwa dalam proses belajar di perlukan kepercayaan diri serta metode belajar yang tepat agar siswa mendapatkan kepercayaan diri dalam pembelajaran aquatic. Dari uraian diatas, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pembelajaran Aquatik dengan Metode Flipped Classroom Terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMAN 10 Bandung Pada Kelas Pendidikan Jasmani”

KAJIAN TEORI

Pembelajaran akuatik merupakan suatu proses edukatif yang menggunakan aktivitas air sebagai sarana untuk mengembangkan aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial siswa. Kegiatan ini meliputi berbagai bentuk aktivitas seperti renang, permainan air, dan latihan keselamatan di air, yang dirancang untuk mengasah keterampilan motorik, membangun rasa percaya diri, serta meningkatkan pemahaman mengenai keselamatan di lingkungan perairan (Mumtadzah 2024) dan ada juga pendapat yang menyatakan, Menurut Susanto (2012), menyatakan bahwa tujuan utama dari pembelajaran akuatik adalah untuk mendorong perkembangan potensi motorik, kognitif, afektif, dan sosial anak melalui aktivitas dalam air. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, pendekatan akuatik tidak hanya menitikberatkan pada penguasaan teknik berenang, tetapi juga pada pembentukan sikap-sikap dasar seperti keberanian, kedisiplinan, dan kemampuan bekerja sama (Susanto, 2012). Studi yang dilakukan oleh Hafina et al. (2019), mengungkapkan bahwa pembelajaran berbasis akuatik secara signifikan dapat meningkatkan sikap dasar pada anak usia dini, termasuk menumbuhkan rasa percaya diri dan keinginan untuk terlibat aktif. Lebih lanjut, pembelajaran akuatik juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan literasi fisik siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Lundhaug, et al, (2025), menunjukkan bahwa pengajaran keterampilan di air terbuka mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan keselamatan air pada anak-anak, yang sangat penting untuk mencegah risiko kecelakaan di lingkungan perairan.

Metode *Flipped Classroom* merupakan pendekatan pembelajaran yang membalik pola pengajaran konvensional dengan memberikan materi pelajaran kepada siswa sebelum pertemuan kelas, sehingga waktu di kelas dapat dimanfaatkan untuk kegiatan diskusi dan praktik. Dalam pendidikan jasmani, pendekatan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempelajari teori gerakan dan teknik olahraga melalui video atau sumber daring sebelum melakukan praktik langsung di lapangan (Puguh, 2023). Penelitian oleh Damayanti dan Utama (2016), menyatakan bahwa pendekatan *Flipped Classroom* efektif dalam meningkatkan sikap kreatif, rasa tanggung jawab, serta keterampilan belajar siswa. Penerapan metode *Flipped Classroom* dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga memungkinkan siswa belajar secara fleksibel sesuai dengan ritme mereka masing-masing (Yulio, et al., 2022). Akses terhadap materi pembelajaran yang dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja membantu siswa mempersiapkan diri sebelum mengikuti praktik fisik di kelas, sehingga pemahaman terhadap konsep dan keterampilan yang dibutuhkan menjadi lebih optimal. Selain itu, metode ini turut mendorong partisipasi aktif siswa dalam proses belajar. Dengan memahami materi terlebih dahulu, siswa lebih percaya diri untuk berdiskusi dan terlibat dalam berbagai kegiatan pembelajaran. Marina & Ridlo, (2021), dalam penelitiannya membuktikan bahwa model *Flipped Classroom* mampu meningkatkan efektivitas pemahaman konsep siswa secara signifikan. Dalam pembelajaran akuatik, metode ini dapat dimanfaatkan untuk menyampaikan materi tentang teknik berenang dan keselamatan air melalui video pembelajaran. Siswa dapat mempelajari teori dan teknik dasar terlebih dahulu sebelum

praktik di kolam renang, sehingga rasa percaya diri mereka dalam mengikuti aktivitas di air dapat meningkat.(Fitra and Novita 2025)

Kepercayaan diri merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan serta menyelesaikan tugas yang dihadapi, dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, kepercayaan diri memiliki peran penting dalam mendorong keterlibatan aktif siswa dan keberanian mereka untuk mencoba aktivitas fisik yang baru Ahmad, (2022), dan juga penelitian menurut Puspita (2018), menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat kepercayaan diri dan hasil belajar siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, di mana siswa dengan kepercayaan diri tinggi cenderung menunjukkan pencapaian belajar yang lebih baik. Tingkat kepercayaan diri siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman masa lalu, dukungan dari lingkungan sosial, dan suasana pembelajaran, strategi pembelajaran yang menantang namun tetap memberikan dukungan yang positif dapat membantu siswa dalam membangun rasa percaya diri mereka (Maulia & Purnomo 2023). Menurut Effendy & Priambodo, (2023) menyatakan bahwa dimensi psikologis dalam pendidikan jasmani meliputi pengembangan kepercayaan diri, keterampilan sosial, dan pengelolaan emosi melalui aktivitas fisik. Salah satu bentuk aktivitas fisik seperti berenang dapat menjadi media yang efektif untuk menumbuhkan kepercayaan diri siswa.

Ketika siswa berhasil menguasai teknik baru dan mengatasi tantangan di dalam air, mereka akan merasakan pencapaian yang memperkuat rasa percaya diri (Sugeng et al. 2022). Penelitian oleh Khory, et al., (2018), menunjukkan adanya korelasi negatif antara tingkat kepercayaan diri dan waktu tempuh renang, yang berarti bahwa semakin tinggi kepercayaan diri siswa, semakin baik pula performa mereka dalam aktivitas berenang. Di SMAN 10 Bandung, penguatan kepercayaan diri siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani diyakini dapat meningkatkan partisipasi aktif dan hasil belajar mereka. Melalui pendekatan pembelajaran yang suportif serta lingkungan yang kondusif, siswa akan merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk terlibat secara aktif dalam berbagai kegiatan fisik.

Menggabungkan pembelajaran akuatik dengan pendekatan Flipped Classroom berpotensi memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa, melalui pemahaman awal materi menggunakan video atau modul pembelajaran daring, siswa dapat mempersiapkan diri sebelum melakukan praktik di air (Putri, 2024). Hal ini membantu mengurangi rasa cemas dan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Habib (2023), mengemukakan bahwa penerapan model *Flipped Classroom* yang didukung oleh video pembelajaran serta metode tutor sebaya terbukti secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri dan capaian belajar siswa. Pendekatan ini memberikan keleluasaan bagi siswa untuk belajar sesuai ritme masing-masing dan mengulang materi apabila diperlukan, sehingga pemahaman dan kepercayaan diri mereka dapat tumbuh lebih optimal (Hariyadi, et al., 2023). Persiapan yang matang sebelum kegiatan praktik memungkinkan siswa merasa lebih siap dan percaya diri saat menghadapi tantangan di kolam renang. Selain itu, metode *Flipped Classroom* juga mendorong terjadinya interaksi dan kerja sama antar siswa, seperti diskusi dan saling berbagi pengalaman, yang dapat memperdalam pemahaman serta memperkuat rasa percaya diri. Melalui kolaborasi ini, siswa dapat saling memberi dukungan dan membangun kepercayaan diri secara kolektif (Akbar et al. 2023). Di SMAN 10 Bandung, penerapan pembelajaran akuatik yang terintegrasi dengan metode Flipped Classroom dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani. Pendekatan yang inovatif dan

suportif ini berpotensi meningkatkan motivasi serta partisipasi aktif siswa dalam kegiatan fisik, yang pada akhirnya berdampak positif pada hasil belajar mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian atau hipotesis secara spesifik dengan analisis statistik. Metode yang diterapkan adalah quasi experimental, yang merupakan pengembangan dari *true experimental design*, desain eksperimen yang digunakan adalah *nonequivalent pretest-posttest control group design*. Di mana penelitian dilakukan pada dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam desain ini, pemilihan kelompok tidak dilakukan secara acak, melainkan berdasarkan kelompok yang sudah ada. Kelompok eksperimen menerima perlakuan atau intervensi berupa layanan bimbingan kelompok dengan metode *flipped class room* sementara kelompok control tidak mendapat perlakuan dan hanya sebagai kelompok pembanding.

Penelitian dilakukan di salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Bandung yang berada di Kecamatan Cibenyng Kidul, Kota Bandung, populasi penelitian merupakan peserta didik kelas XI yang di tentukan melalui teknik *random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket. Angket yaitu sejumlah pertanyaan yang diajukan kepada para responden yang terpilih, untuk digunakan sebagai alat pengukur tingkat percaya diri siswa. Angket atau kuisioner merupakan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.

Adapun untuk kisi-kisi angket dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1 kisi-kisi angket penelitian

No	Dimensi	Indikator	Nomor Pernyataan		Total
			Positif	Negatif	
1	Keyakinan diri	Keyakinan diri terhadap kemampuan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan	1,2	3,4	4
		Keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi hambatan dalam tingkat kesulitan tugas yang dihadapi	5,6	7,8	4
		Keyakinan diri terhadap kemampuan dirinya untuk memilih cara yang tepat dalam menyelesaikan tugas	9,10	11,12	4
2	Pantang menyerah	Berani mengerjakan tugas hingga tercapainya tujuan belajar	13,14	15,16	4
		Memiliki keyakinan yang kuat terhadap potensi diri yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas	17,18	19,20	4
3	Harapan	Memandang tugas sebagai sasaran untuk mencapai tujuan	21,22	24,25	4
		Memiliki komitmen untuk menyelesaikan tugas akademik dengan baik	23,26	27,28	4
4	Hubungan Sosial	Membandingkan kondisi diri dengan keberhasilan lingkungan sekitar sebagai pedoman dalam mencapai tujuan	29,30	31,32	4

Pengalaman hidup sebagai langkah untuk mencapai keberhasilan	33	34,35	3
Total			35

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian beserta interprestasinya. Penyajian hasil penelitian berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir kepercayaan diri pada pembelajaran aquatik. Berikut sajian mengenai deskripsi data, uji persyaratan analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil analisis data. Deskriptif data hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut lebih lanjut dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3 Tes Pretest dan Posttest Metode Pembelajaran *Flipped Classroom* dan Model Pembelajaran Konvensional

Sampel	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Varians
<i>Pretest flipped classroom</i>	36	57,83	2,236	5,000
<i>Post-test flipped classroom</i>	36	65,92	2,579	6,650
<i>Pretest Konvensional</i>	36	58,03	2,324	5,399
<i>Post-test konvensional</i>	36	62,08	2,822	7,964

Dari tabel diatas dapat diketahui nilai rata-rata pretest *flipped classroom* adalah 57,83 dengan standar deviasi 2,236 dan varians 5,000, untuk nilai rata-rata posttest *flipped classroom* adalah 65,92 dengan standar deviasi 2,579 dan varians 6,650. Sedangkan nilai rata-rata pretest konvensional adalah 58,03 dengan standar deviasi 2,324 dan varians 5,399, untuk nilai rata-rata posttest konvensional adalah 62,08 dengan standar deviasi 2,822 dan varians 7,964.

Pengujian normalitas sebaran data ini dengan menggunakan bantuan Program SPSS dengan menggunakan taraf signifikansi 5% maka probabilitas lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) yang artinya data terdistribusi secara normal. Atau probabilitas lebih kecil dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$) yang artinya tidak terdistribusi secara normal.

Tabel 3 data hasil uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre test Eksperimen	0.113	36	0.200*	0.969	36	0.403
Pos test Eksperimen	0.152	36	0.035	0.972	36	0.474
Pre test Kontrol	0.134	36	0.100	0.972	36	0.485
Pos test Kontrol	0.151	36	0.038	0.959	36	0.195

Tests of Normalityhis is a lower bound of the true significance. Iliefors Significance Correction

Dari tabel di atas nilai Sig. dari variabel pretest *flipped classroom* sebesar 0,403 dan posttest *flipped classroom* sebesar 0,474. Sedangkan nilai Sig. dari variabel pretest konvensional sebesar 0,485 dan posttest konvensional sebesar 0,195. Karena nilai Sig dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis dinyatakan Normal. Penelitian ini dapat di analisis menggunakan statistik parametrik.

Tabel 4 hasil uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Percaya Diri Based on Kelompok <i>Flipped Classroom</i> Mean	0.134	1	70	0.716
Hasil Percaya Diri Based on Kelompok Konvensional Mean	0.538	1	70	0.466

Berdasarkan hasil di atas didapatkan nilai signifikan sebesar 0,716 pada Metode Pembelajaran *Flipped Classroom* dan didapatkan nilai signifikan sebesar 0,466 pada Metode Pembelajaran Konvensional . Sehingga dapat disimpulkan metode pembelajaran *Flipped Classroom* dan pembelajaran konvensional memiliki nilai signifikansi > 0,05 maka pengujian variable tersebut mempunyai varian yang sama atau homogen.

Tabel 5 Hasil Uji Paired Sample T-Test Kepercayaan Diri Siswa

		Paired Samples Test							
		Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)			
		Mean		Lower	Upper				
1	pre eksperimen - Post eksperimen	-8.083	1.180	.197	-8.483	-7.684	-41.095	35	0.000

Berdasarkan hasil perhitungan data posttest pada tabel 4.4, diketahui bahwa signifikansi menunjukkan $0,000 < 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil yang signifikan dalam perlakuan metode pembelajaran *flipped classroom*.

Tabel 6 Hasil Uji Independen Sampel Tes Kepercayaan Diri

		Independent Samples Test						5% Confidence Interval of the Difference	
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	Df (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Hasil Percaya Diri	variances assumed	0.151	0.699	-6.016	70	0.000	-3.833	0.637	-5.104 -2.563
	variances not assumed			-6.016	69.438	0.000	-3.833	0.637	-5.104 -2.562

Dari hasil pengujian diatas nilai mean posttest metode pembelajaran *Flipped Classroom* dan metode pembelajaran konvensional 65,92 dan 62,08 sedangkan dilihat dari nilai signifikan (2-tailed) $0,000 < 0.05$ maka hipotesis diterima. Dapat disimpulkan

bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara model pembelajaran *flipped classroom* dengan model pembelajaran konvensional terhadap kepercayaan diri.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran aquatic dengan metode *flipped classroom* terhadap kepercayaan diri siswa SMAN 10 Bandung pada kelas pendidikan jasmani. Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan rata-rata kepercayaan diri antara kedua kelas, dengan kelas eksperimen memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi (65,92) di bandingkan dengan kelas konvensional (62,08). Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum, kelas experiment memiliki tingkat kepercayaan diri pada pembelajaran aquatic yang lebih tinggi di bandingkan kelas konvensional.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Azhari, (2024), Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan model *Flipped Classroom* secara signifikan berdampak positif terhadap peningkatan hasil belajar dan kepercayaan diri siswa. Dalam perlakuan pada kelompok eksperimen, siswa diberikan akses terlebih dahulu terhadap materi pelajaran melalui platform pembelajaran daring sebelum mengikuti kegiatan tatap muka di kelas. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa strategi ini secara nyata meningkatkan pencapaian akademik siswa. Selain itu, terjadi peningkatan yang signifikan dalam kepercayaan diri siswa yang ditunjukkan melalui partisipasi aktif mereka dalam diskusi, kerja sama kelompok, dan proses refleksi individu. Hasil ini memberikan kontribusi penting, baik secara praktis maupun teoritis, terhadap pemahaman mengenai efektivitas *Flipped Classroom* sebagai pendekatan pembelajaran inovatif yang mampu mendorong keberhasilan belajar sekaligus membangun rasa percaya diri peserta didik.

Hal ini sejalan dengan temuan Pratiwi et al. (2021), Penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 8 Pontianak menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran *Flipped Classroom* memberikan kontribusi sebesar 29,39% terhadap peningkatan kepercayaan diri (*self-confidence*) siswa kelas XI MIPA pada materi kelarutan dan hasil kali kelarutan. Siswa yang berada dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan lebih signifikan dalam aspek keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap optimis, kemandirian, serta kemampuan berinteraksi sosial dibandingkan dengan siswa di kelompok kontrol. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan *Flipped Classroom* efektif dalam mendukung pengembangan kepercayaan diri siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Ada pun temuan yang menyatakan pembelajaran renang dapat meningkatkan rasa percaya diri. Putra, et al., (2024), Artikel ini menyajikan ulasan literatur sistematis yang merangkum berbagai temuan penelitian mengenai peran aktivitas renang dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil studi menunjukkan bahwa aktivitas renang mampu membangun rasa percaya diri karena melibatkan tantangan yang memerlukan keberanian dan ketahanan mental, seperti mengatasi ketakutan terhadap air serta menguasai teknik bernapas dan koordinasi gerakan tubuh di dalam air.

Tinjauan ini juga menunjukkan bahwa pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna dalam kegiatan renang dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang bertahan lama, bahkan meluas hingga ke situasi sosial lainnya. Melalui strategi pengajaran yang tepat—seperti memberikan dukungan positif dan menciptakan lingkungan belajar yang aman—pembelajaran renang menjadi sarana yang efektif dalam membantu siswa meyakini kemampuan diri mereka sendiri.

Inovasi dalam model *flipped classroom* dalam penjas sangat bervariasi Jelantik & Gunawan, (2023), bagaimana penggunaan model *Flipped Classroom* sebagai sebuah

inovasi dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Model ini memungkinkan siswa untuk mempelajari materi teori terlebih dahulu melalui video atau modul daring sebelum mengikuti sesi tatap muka. Dalam konteks pendidikan jasmani, pendekatan ini membuat sesi praktik menjadi lebih optimal, karena siswa telah memahami konsep dasar sebelumnya, sehingga kegiatan di kelas dapat difokuskan pada penguasaan keterampilan dan penerapannya.

Penerapan model ini berdampak positif terhadap partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran jasmani. Dengan telah memahami teori sebelumnya, siswa merasa lebih siap dan percaya diri saat melakukan aktivitas fisik, yang pada akhirnya dapat mengurangi rasa takut atau keraguan mereka. Artikel ini menunjukkan bahwa *Flipped Classroom* merupakan pendekatan yang potensial dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pembelajaran berbasis aktivitas gerak.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pengujian data, dapat disimpulkan bahwa Pemberian pelajaran aquatik dengan metode pembelajaran *flipped classroom* berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri siswa SMA Negeri 10 Bandung.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. 2017. "45-83-1-Sm." *Edureligia* 1(1): 45–62.
<https://www.ejournal.unuja.ac.id/index.php/edureligia/article/download/45/41>.
- Abyadh, Al et al. 2019. "Swimming Sports Learning Method in Improving Gross Motor At." 6(2): 63–73.
- Adikarsa, Indra, and Supriyono Supriyono. 2022. "Tingkat Keterampilan Renang Gaya Crawl Jarak 25 Meter Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngupasan Kabupaten Purworejo Tahun 2022." *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* 3(2): 391–98.
- Amelia, Lia. 2021. "Penerapan Model Pembelajaran Flipped Classroom Di Era Modern." *Al-Azhar: Jurnal Pendidikan, Peradaban, dan Keagamaan* 11(02): 161–67.
- An, Kuntum, Nisa Imania, and Siti Husnul Bariah. 2020. "480660638." 6(September): 122–27.
- Bangun, Sabaruddin Yunis. 2012. "Analisis Tujuan Materi Pelajaran Dan Metode Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani." *Jurnal Cerdas Sifa* 1(1): 1–10.
- Button, Chris et al. 2020. "Teaching Foundational Aquatic Skills to Children in Open Water Environments." *International Journal of Aquatic Research and Education* 13(1).
- Hafina, Anne, Lutfi Nur, and Nandang Rusmana. 2019. "Developing Basic Attitudes of Early Childhood Using Aquatic Learning Approach." *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 4(1).
- Hasjim, Munira, and Evelyn Yang En Siem. 2021. "Penerapan Model Pembelajaran Flipped Classroom Dalam Meningkatkan Kemampuan Interaksi Berbicara Mahasiswa." *Jurnal Ilmu Budaya* 9(1): 152–64
<https://journal.unhas.ac.id/index.php/jib/article/download/13322/6664/43948>.
- Herwanto, Diki. Abduloh. Afrinaldi, Rolly. 2021. "Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* <https://jurnal.unibrah.ac.id/index.php/JIWP> 7(1): 391–402. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-penelitian-pgsd/article/view/23921>.

- Humaira, Najwa Utami, Nayla Arifa Rayhan, Putri Ayu Lestari, and Fransiska Sitinjak. 2024. "2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Peran Pendidikan Jasmani Dalam Perkembangan Motorik Anak Usia Sekolah Dasar : Tinjauan Literatur 2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin." 2(10): 808–15.
- Indriani, N. 2017. "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Model Snowball Throwing Dalam Pembelajaran IPA Pada Siswa Kelas IV Di SD Negeri 111/1 Muara Bulian." *Jurnal Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui ...*: 1–15. https://repository.unja.ac.id/1339/%0Ahttps://repository.unja.ac.id/1339/1/ARTIKEL_ILMIAH-A1D113007.pdf.
- Jelantik, Karsa Adyatma, and Gunawan Gunawan. 2023. "Gradasi Model Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Flipped Classroom." *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 22(4): 85.
- Juriana, Dinan Mitsalina, Ardiah Juita, and Tridinda Aprilia. 2021. "Peran Orang Tua Dalam Membangun Kepercayaan Diri Atlet Renang Usia Dini." *Seminar Nasional LPTK CUP XX*: 430–36. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/27742>.
- Krisnanto, Hery, Taufiqulloh Taufiqulloh, and Yoga Prihatin. 2023. "Pengaruh Model Pembelajaran Flipped Classroom Terhadap Pelajaran Bahasa Inggris Di SMP Negeri 1 Pangkah." *Journal of Education Research* 4(3): 1495–1502.
- Labibah, Sovia. 2025. "Hubungan Personal Hygiene, Perilaku Konsumsi Jajanan, Dan Status Gizi Dengan Kejadian Penyakit Diare Pada Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 143 Kota Jambi."
- Marca, La, and Alessandra. 2021. "Flipped Classroom:" *Una acción educativa pensada. Reflexiones desde la filosofía de la educación* 7: 473–80.
- Martha, Alfroki. 2025. *Media Pembelajaran PJOK Di Sekolah Dasar Pada Era Digital*. Takaza Innovatix Labs.
- Mei, Vol No. 2024. "Pentingnya Pendidikan Jasmani Dalam Membantu Perkembangan Fisik Dan Sosial-Emosional Pada Siswa Sekolah Dasar Anisa Julia Dwi Putri Keyla Zahra Nurhalizah Apriyani Riana Marthalivia Jauhar Tria Nur Erliani Agustin Zidna Syifanadia Impian Pragita Mariannis." 2(2): 257–70.
- Meilisa, Ranny, and Doni Pernanda. 2020. "Model Pembelajaran Flipped Classroom Pada Mata Kuliah Algoritma Dan Struktur Data." *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran* 4(3): 571–77.
- Pujianto, Pujianto. 2023. "Peningkatan Prestasi Siswa Materi Renang Gaya Dada Melalui Penggabungan Kekuatan Dua Orang." *Patria Educational Journal (PEJ)* 3(2): 189–94.
- Puspita, Rizqizahwa. 2023. "Muhammadiyah Jepara Penjas Adalah Suatu Proses Pembelajaran Melalui Aktivitas Jasmani Yang Bertujuan Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani , Mengembangkan Keterampilan Otot Besar , Pengetahuan , Perilaku Hidup Sehat , Motivasi , Berani Jujur , Serta Kecerd." (November): 439–46.
- Sarumaha, Yenny Anggreini et al. 2023. "Penggunaan Model Pembelajaran Flipped Classroom Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Kurikulum Merdeka." *Journal on Education* 6(1): 328–38.
- Setiawan, Bambang. 2024. "Group Investigation Method : Intervensi Pengembangan Kecerdasan Interpersonal Peserta Didik." 7(1): 76–86.

- Sukatin, Indah Purnama Kharisma, and Galuh Safitri. 2023. "Efikasi Diri Dan Kestabilan Emosi Pada Prestasi Belajar." *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan* 3(1): 28–39.
- Sutisyana, Ari, Yahya Eko Nopiyanto, and Arwin Arwin. 2023. "Penerapan Model Pembelajaran Flipped Classroom Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Sosiologi Olahraga." *Jambura Journal of Sports Coaching* 5(2): 110–16.
- Utami, Nur Sita. 2021. "Survei Pemanfaatan Kolam Renang Sebagai Prasarana Pembelajaran Akuatik Sekolah Dasar Di Daerah Istimewa Yogyakarta." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 17(1): 72–76.
- Widiasih, Restuning, Raini Diah Susanti, Citra Windani Mambang Sari, and Sri Hendrawati. 2020. "Menyusun Protokol Penelitian Dengan Pendekatan SETPRO: Scoping Review." *Journal of Nursing Care* 3(3): 171–80.