Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Volume 9, Nomor 6, September - Oktober 2026
e-ISSN : 2597-6567
p-ISSN : 2614-607X
DOI : https://doi.org/10.31539/kfnwb625

EFEKTIVITAS PENDEKATAN PSIKOMOTORIK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DAN MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DALAM AKTIVITAS AKUATIK PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Dida Zein Risty[1], Suherman Slamet[2], Gano Sumarno[3]
Universitas Pendidikan Indonesia[1,2,3]
suhermanslamet@upi.edu[1]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perubahan tingkat kecemasan dan hasil belajar aktivitas akuatik siswa sekolah dasar setelah mengikuti pembelajaran dengan pendekatan psikomotorik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian berjumlah 25 siswa kelas I Sekolah Dasar Kota Bandung yang dipilih dengan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan melalui angket kecemasan aktivitas akuatik dan tes praktik keterampilan akuatik, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji Shapiro-Wilk, Wilcoxon Signed-Rank Test, dan *effect size*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor kecemasan menurun dari 15,36 pada *pretest* menjadi 11,84 pada *posttest*. Uji Wilcoxon menunjukkan Z = -4,312 dan *Asymp. Sig. (2-tailed)* < 0,001, dengan 24 siswa mengalami penurunan skor dan 1 siswa tetap. Rata-rata hasil belajar meningkat dari 7,08 menjadi 12,64, dengan Z = -4,421 dan *Asymp. Sig. (2-tailed)* < 0,001; seluruh 25 siswa mengalami peningkatan skor. *Effect size* masing-masing sebesar 0,862 untuk kecemasan dan 0,884 untuk hasil belajar. Dengan demikian, terdapat perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan dan hasil belajar setelah pembelajaran aktivitas akuatik dengan pendekatan psikomotorik, dengan arah perubahan berupa penurunan skor kecemasan dan peningkatan skor hasil belajar.

Kata Kunci: Aktivitas Akuatik, Hasil Belajar, Kecemasan, Pendekatan Psikomotorik, Sekolah Dasar

ABSTRACT

This study aimed to analyze changes in anxiety levels and aquatic activity learning outcomes among elementary school students after participating in learning using a psychomotor approach. The study employed a quantitative approach with a pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design. The participants were 25 first-grade students of Bandung City Elementary School, Bandung City, selected using total sampling. Data were collected through an aquatic activity anxiety questionnaire and a practical aquatic skills test, and were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk test, the Wilcoxon Signed-Rank Test, and effect size. The results showed that the mean anxiety score decreased from 15.36 at pretest to 11.84 at posttest. The Wilcoxon test yielded Z = -4.312 and Asymp. Sig. (2-tailed) < 0.001, with 24 students showing decreased scores and 1 student showing no change. The mean learning outcome increased from 7.08 to 12.64, with Z = -4.421 and Asymp. Sig. (2-tailed) < 0.001; all 25 students showed increased scores. The effect sizes were 0.862 for anxiety and 0.884 for learning outcomes.

Thus, significant changes occurred in anxiety levels and aquatic activity learning outcomes following learning with a psychomotor approach, characterized by decreased anxiety scores and increased learning outcome scores.
Keywords: *Aquatic Activities, Learning Outcomes, Anxiety, Psychomotor Approach, Elementary School*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan kemampuan gerak, kebugaran jasmani, pengetahuan, serta aspek sosial dan emosional melalui aktivitas fisik yang terencana. Pada jenjang sekolah dasar, pembelajaran pendidikan jasmani memiliki posisi penting karena masa kanak-kanak merupakan periode perkembangan kemampuan motorik yang berlangsung secara intensif. Kompetensi motorik tidak hanya berkaitan dengan kemampuan melakukan suatu gerakan, tetapi juga mencakup kualitas koordinasi, kontrol tubuh, dan kemampuan menyesuaikan gerakan dengan tuntutan tugas. Hasil *systematic review* dan *meta-analysis* menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang dirancang secara sistematis dapat meningkatkan kompetensi motorik anak dan remaja, sehingga pembelajaran gerak di sekolah memiliki peranan penting dalam membangun kemampuan motorik peserta didik (Lorås, 2020; Lubans et al., 2010; Morgan et al., 2013).

Perkembangan kemampuan motorik pada anak tidak berlangsung secara otomatis tanpa pengalaman gerak yang memadai. Anak membutuhkan kesempatan untuk mengeksplorasi gerakan, memperoleh pengalaman praktik, mendapatkan informasi mengenai kualitas gerak, serta mengulangi gerakan dalam berbagai situasi. Khodaverdi et al., (2022) menunjukkan bahwa berbagai bentuk intervensi kompetensi motorik dapat memberikan perubahan terhadap kemampuan motorik anak, meskipun efektivitasnya dipengaruhi oleh karakteristik intervensi dan konteks pembelajaran. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas pengalaman belajar menjadi salah satu bagian penting dalam pengembangan keterampilan gerak. Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani pada anak sekolah dasar perlu dirancang agar memberikan pengalaman gerak yang konkret, bertahap, dan sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik.

Salah satu materi pendidikan jasmani yang memiliki karakteristik khusus adalah aktivitas akuatik. Berbeda dengan aktivitas gerak di darat, aktivitas akuatik dilakukan dalam lingkungan air yang memberikan tuntutan berbeda terhadap tubuh peserta didik. Anak perlu menyesuaikan keseimbangan, posisi tubuh, pengaturan pernapasan, daya apung, orientasi, serta koordinasi gerak ketika berada di air. Langendorfer dan Bruya (1995) menjelaskan bahwa *aquatic readiness* merupakan dasar penting dalam perkembangan kompetensi anak di air karena keterampilan dasar seperti pengendalian napas, daya apung, posisi tubuh, dan gerakan anggota tubuh menjadi fondasi bagi penguasaan keterampilan akuatik yang lebih kompleks. Dengan demikian, pembelajaran aktivitas akuatik pada anak tidak seharusnya langsung berorientasi pada penguasaan gaya renang, tetapi dimulai melalui proses pengenalan dan adaptasi terhadap lingkungan air.

Konsep tersebut diperkuat oleh perkembangan kajian mengenai *water competence*. Stallman et al., (2017) menjelaskan bahwa kompetensi di air perlu dipahami secara lebih luas daripada sekadar kemampuan berenang karena

mencakup kemampuan melakukan berbagai tindakan yang memungkinkan seseorang mengelola situasi di lingkungan air. Quan et al., (2015) juga menekankan pentingnya pemahaman mengenai kompetensi air dalam konteks keselamatan. Dengan demikian, pembelajaran aktivitas akuatik pada anak sekolah dasar mempunyai nilai yang tidak hanya bersifat pedagogis dalam pengembangan keterampilan gerak, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan anak beradaptasi dan berperilaku aman ketika berhadapan dengan lingkungan air.

Pentingnya pengenalan keterampilan akuatik sejak usia anak juga didukung oleh penelitian mengenai keselamatan air. Criel et al., (2025), melalui *systematic review* terbaru mengenai pelatihan keterampilan berenang dan keselamatan air pada anak, menunjukkan bahwa program keterampilan dasar berenang dapat meningkatkan kemampuan keselamatan di air dan bahwa pendekatan pembelajaran yang menekankan familiarisasi dengan lingkungan air serta kesadaran motorik dapat menjadi bagian penting dalam proses pemerolehan keterampilan. Temuan tersebut relevan dengan penelitian ini karena pembelajaran aktivitas akuatik tidak hanya membutuhkan latihan gerak, tetapi juga membutuhkan proses adaptasi agar peserta didik mampu menghadapi lingkungan air secara bertahap.

Meskipun aktivitas akuatik memiliki berbagai manfaat, lingkungan air juga dapat menjadi situasi yang menimbulkan respons emosional tertentu pada anak. Anak yang belum terbiasa dengan air dapat menunjukkan rasa takut, khawatir, tegang, atau kurang percaya diri ketika diminta melakukan aktivitas di dalam air. Auliawan et al., (2024) menemukan bahwa kecemasan terhadap aktivitas air merupakan kondisi yang nyata dalam pembelajaran renang di sekolah. Dalam penelitian mereka terhadap siswa sekolah menengah, sebagian besar peserta berada pada kategori kecemasan sedang ketika mengikuti aktivitas air. Walaupun subjek penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini, temuan tersebut memberikan gambaran bahwa aspek kecemasan perlu diperhatikan dalam proses pembelajaran aktivitas akuatik.

Kecemasan dalam penelitian ini dipahami sebagai respons keadaan yang muncul ketika peserta didik menghadapi situasi tertentu, khususnya lingkungan air. Spielberger (1973) membedakan *state anxiety* sebagai kecemasan yang berkaitan dengan kondisi atau situasi tertentu dari *trait anxiety* yang lebih menetap sebagai karakteristik individu. Pemahaman mengenai *state anxiety* penting karena penelitian ini tidak dimaksudkan untuk memberikan diagnosis psikologis terhadap peserta didik, melainkan untuk mengamati perubahan respons kecemasan dalam konteks pembelajaran aktivitas akuatik. Dengan demikian, kecemasan diposisikan sebagai kondisi yang dapat berubah seiring dengan pengalaman peserta didik dalam menghadapi lingkungan dan tugas gerak tertentu.

Dalam konteks aktivitas akuatik, kecemasan dapat terlihat melalui beberapa respons, seperti rasa takut terhadap air, ketegangan ketika berada di air, kekhawatiran terhadap kemungkinan bahaya, serta rendahnya kepercayaan diri untuk melakukan gerakan. Auliawan et al., (2024) memperlihatkan bahwa kecemasan dalam pembelajaran aktivitas air perlu diperhatikan sebagai salah satu kondisi yang dapat memengaruhi pengalaman peserta didik selama mengikuti pembelajaran. Solehudin et al. (2021) juga menunjukkan bahwa kecemasan terhadap pembelajaran renang merupakan permasalahan yang relevan untuk dikaji dalam konteks pendidikan jasmani. Oleh sebab itu, pengukuran kecemasan dalam

penelitian ini diarahkan pada respons yang berhubungan langsung dengan aktivitas air, bukan pada kondisi kecemasan peserta didik secara umum.

Kecemasan menjadi semakin penting diperhatikan karena keterampilan akuatik membutuhkan keberanian untuk mencoba. Peserta didik perlu memasuki air, mengatur pernapasan, mengubah posisi tubuh, mengapung, meluncur, serta melakukan gerakan kaki dan lengan. Ketika rasa takut atau ketegangan terlalu tinggi, kesempatan peserta didik untuk melakukan latihan dapat menjadi terbatas. Kondisi tersebut secara teoritis dapat menghambat proses pemerolehan keterampilan karena pembelajaran motorik membutuhkan kesempatan melakukan gerakan secara berulang. Dengan kata lain, masalah dalam pembelajaran aktivitas akuatik bukan hanya terletak pada apakah peserta didik mengetahui gerakan, tetapi juga apakah peserta didik bersedia dan mampu melakukan gerakan tersebut dalam lingkungan air.

Selain faktor emosional, proses pembelajaran keterampilan akuatik sangat berkaitan dengan mekanisme pembelajaran motorik. Wulf et al., (2010) menjelaskan bahwa pembelajaran keterampilan motorik dipengaruhi oleh berbagai kondisi latihan, termasuk praktik observasional, fokus perhatian, *feedback*, dan pengaturan praktik. Pandangan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran keterampilan tidak cukup hanya memberikan informasi verbal mengenai gerakan. Peserta didik membutuhkan kesempatan untuk melihat, mencoba, menerima informasi mengenai hasil gerakan, kemudian menyesuaikan dan mengulangi gerakan tersebut. Dalam konteks aktivitas akuatik, proses tersebut dapat diterapkan pada pembelajaran posisi tubuh, kontrol pernapasan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan koordinasi.

Penggunaan demonstrasi juga menjadi penting pada peserta didik sekolah dasar karena anak masih membutuhkan pengalaman belajar yang konkret. *Observational practice* dapat membantu peserta didik memperoleh gambaran mengenai bentuk gerakan sebelum mereka mencoba melakukannya. Wulf et al., (2010) menjelaskan bahwa observasi yang dikombinasikan dengan praktik fisik dapat memberikan kontribusi terhadap pembelajaran keterampilan. Dengan demikian, demonstrasi guru dalam pembelajaran aktivitas akuatik dapat berfungsi sebagai stimulus awal agar peserta didik memiliki gambaran mengenai gerakan yang akan dilakukan sebelum masuk pada tahap praktik.

Selain demonstrasi, *feedback* merupakan komponen penting dalam proses pembelajaran motorik. Zhou et al., (2021) melalui *systematic review* terhadap 23 penelitian menemukan bukti kuat bahwa pemberian *feedback* dapat mendukung pembelajaran keterampilan motorik peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Feedback* memberikan informasi mengenai kualitas atau hasil gerakan yang telah dilakukan sehingga peserta didik dapat mengetahui bagian gerakan yang perlu dipertahankan maupun diperbaiki. Dalam aktivitas akuatik, guru dapat memberikan *feedback* mengenai posisi tubuh, kontrol napas, gerakan kaki, gerakan lengan, maupun koordinasi setelah peserta didik melakukan suatu tugas gerak.

Feedback juga tidak dapat dipisahkan dari cara instruksi diberikan. Van der Veer et al., (2022) melalui *systematic review* terhadap penelitian pembelajaran motorik anak menunjukkan bahwa efektivitas instruksi dan *feedback* dapat berkaitan dengan bentuk, frekuensi, waktu pemberian, serta karakteristik peserta didik dan tugas. Oleh karena itu, pada siswa sekolah dasar kelas awal, instruksi perlu disampaikan secara sederhana, konkret, singkat, dan mudah dipahami. Guru

tidak hanya perlu menentukan apa yang harus dilakukan siswa, tetapi juga perlu memastikan bahwa informasi tersebut dapat diterjemahkan menjadi tindakan gerak.

Kajian mengenai fokus perhatian juga memberikan dasar penting dalam pembelajaran keterampilan motorik. Wulf (2013) menjelaskan bahwa perhatian yang diarahkan pada efek gerakan atau *external focus* secara umum dapat mendukung performa dan pembelajaran motorik dibandingkan perhatian yang terlalu terpusat pada gerakan tubuh itu sendiri. Prinsip tersebut dapat diterapkan dalam aktivitas akuatik melalui instruksi yang mengarahkan perhatian anak pada hasil gerakan, misalnya menjaga tubuh tetap sejajar di permukaan air atau mencapai titik tertentu saat meluncur. Namun, penerapannya tetap perlu disesuaikan dengan usia, kemampuan, dan karakteristik tugas peserta didik.

Temuan yang lebih spesifik mengenai anak juga dikemukakan oleh Eguia et al., (2023). Melalui *scoping review* terhadap 30 penelitian, mereka menunjukkan bahwa strategi fokus perhatian telah digunakan dalam berbagai tugas motorik anak, termasuk keterampilan gerak dasar dan tugas olahraga. Meskipun bukti masih memiliki keterbatasan pada anak usia dini, hasil tersebut menunjukkan bahwa cara guru mengarahkan perhatian peserta didik merupakan bagian yang perlu dipertimbangkan dalam pembelajaran motorik. Dalam penelitian ini, prinsip tersebut ditempatkan sebagai bagian dari instruksi dan *feedback* yang diberikan selama proses pembelajaran aktivitas akuatik.

Karakteristik pembelajaran renang pada anak juga menunjukkan pentingnya penyesuaian metode pembelajaran. Minkels et al., (2025) melalui *scoping review* terhadap 23 penelitian mengenai pembelajaran renang pada anak usia 5–12 tahun menunjukkan bahwa berbagai metode *motor learning* telah digunakan dalam proses pembelajaran renang, tetapi bukti mengenai satu metode yang secara konsisten paling efektif masih terbatas. Temuan tersebut penting karena menunjukkan bahwa pemilihan pendekatan pembelajaran perlu mempertimbangkan usia, kemampuan awal, karakteristik tugas, serta konteks pembelajaran. Dengan demikian, terdapat ruang untuk menguji pendekatan pembelajaran tertentu pada kelompok peserta didik dan konteks yang lebih spesifik.

Penelitian Petrea et al., (2023) memberikan dukungan yang lebih langsung terhadap hubungan antara aspek psikomotor dan pembelajaran renang. Penelitian terhadap anak usia 6–9 tahun tersebut mengkaji hubungan antara perilaku psikomotor yang berkaitan dengan aktivitas renang dan kemampuan mempelajari teknik gaya renang. Hasil tersebut memperlihatkan pentingnya aspek psikomotor dalam proses pembelajaran keterampilan renang. Bagi penelitian ini, temuan tersebut menjadi dasar bahwa keterampilan aktivitas akuatik pada anak perlu dipahami sebagai kemampuan yang berkembang melalui pengalaman gerak dan bukan hanya melalui pemahaman konseptual.

Bukti mengenai pentingnya pengalaman gerak di sekolah juga terlihat dalam penelitian Morgan et al., (2013). Melalui *systematic review* dan *meta-analysis*, pembelajaran pendidikan jasmani berbasis kurikulum ditemukan berkaitan dengan peningkatan kompetensi motorik anak dan remaja. Temuan tersebut memperkuat dasar bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang memberikan pengalaman praktik secara sistematis memiliki potensi untuk mendukung perkembangan kemampuan motorik. Dalam penelitian ini, prinsip tersebut diterapkan secara lebih spesifik pada lingkungan akuatik melalui pembelajaran yang berorientasi pada pengalaman gerak langsung.

Moon et al., (2024) juga menunjukkan melalui *systematic review* dan *meta-analysis* bahwa berbagai intervensi aktivitas fisik pada anak sekolah dasar dapat meningkatkan kompetensi motorik. Besarnya pengaruh dalam penelitian tersebut bervariasi antarintervensi, yang menunjukkan bahwa konteks, bentuk program, karakteristik peserta didik, dan pelaksanaan pembelajaran perlu diperhatikan. Temuan ini memperkuat alasan bahwa pendekatan pembelajaran dalam pendidikan jasmani perlu dirancang sesuai kebutuhan peserta didik dan bukan hanya menggunakan pola pembelajaran yang sama untuk seluruh kondisi.

Dari perspektif pembelajaran motorik, Schmidt et al., (2019) menjelaskan bahwa keterampilan gerak berkembang melalui proses belajar yang dipengaruhi oleh praktik, pengalaman, kondisi lingkungan, dan berbagai faktor yang berkaitan dengan performa. Pandangan tersebut sesuai dengan karakteristik aktivitas akuatik karena lingkungan air memberikan tuntutan sensorimotor yang berbeda dibandingkan aktivitas di darat. Peserta didik harus menyesuaikan gerakan dengan daya apung, tekanan air, keseimbangan, dan perubahan posisi tubuh. Oleh sebab itu, pengalaman praktik yang berulang dan terarah menjadi bagian penting dalam pembelajaran aktivitas akuatik.

Pendekatan psikomotorik dalam penelitian ini kemudian ditempatkan sebagai pendekatan pembelajaran yang menekankan pengalaman melakukan gerakan secara langsung. Pendekatan tersebut mencakup demonstrasi, praktik langsung, latihan bertahap, pengulangan, instruksi, *feedback*, dan penguatan positif. Pengertian tersebut tidak dimaksudkan sebagai satu metode tunggal yang berdiri sendiri, tetapi sebagai orientasi pembelajaran yang menempatkan tindakan motorik sebagai bagian utama proses belajar. Peserta didik tidak hanya diberi penjelasan tentang apa yang harus dilakukan, tetapi diberikan kesempatan untuk mengalami dan melakukan gerakan secara nyata.

Pendekatan bertahap menjadi penting karena anak yang belum terbiasa dengan air tidak dapat diasumsikan langsung mampu melakukan keterampilan kompleks. Langendorfer dan Bruya (1995) menempatkan keterampilan kesiapan akuatik sebagai fondasi sebelum menuju keterampilan yang lebih kompleks. Berdasarkan prinsip tersebut, pembelajaran dapat dimulai dari pengenalan lingkungan air, masuk ke air secara aman, berjalan atau bergerak di air, mencelupkan wajah, mengatur napas, mengapung, meluncur, dan kemudian berkembang menuju koordinasi gerakan kaki dan lengan. Tahapan tersebut memungkinkan tingkat kesulitan pembelajaran disesuaikan dengan kesiapan peserta didik.

Tang et al., (2022) melalui *systematic review* dan *meta-analysis* menunjukkan bahwa latihan akuatik berhubungan dengan perubahan kondisi mood dan gejala kecemasan. Namun, penelitian tersebut mencakup populasi dan bentuk latihan yang beragam sehingga hasilnya tidak dapat langsung digeneralisasikan kepada siswa kelas I sekolah dasar yang mengikuti pembelajaran aktivitas akuatik dengan pendekatan psikomotorik. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki posisi yang lebih spesifik, yaitu mengamati perubahan kecemasan dalam konteks pembelajaran aktivitas akuatik pada anak sekolah dasar.

Dalam penelitian ini, hasil belajar aktivitas akuatik difokuskan pada beberapa kemampuan yang dapat diamati, yaitu keberanian masuk air, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, dan koordinasi gerak. Keberanian masuk air menggambarkan kesiapan peserta didik untuk memulai aktivitas; posisi tubuh berkaitan dengan

kemampuan mempertahankan tubuh dalam kondisi yang sesuai di air; gerakan kaki dan lengan menggambarkan penguasaan komponen gerak; sedangkan koordinasi menunjukkan kemampuan mengintegrasikan berbagai komponen tersebut menjadi rangkaian gerak yang lebih terarah. Pemilihan indikator tersebut disesuaikan dengan karakteristik keterampilan akuatik yang membutuhkan performa langsung.

Hubungan antara pendekatan psikomotorik dan hasil belajar juga didukung oleh penelitian Petrea et al., (2023), yang menunjukkan relevansi perilaku psikomotor dalam pembelajaran gaya renang pada anak. Sinclair dan Roscoe (2023) juga memberikan dasar bahwa aktivitas renang berkaitan dengan perkembangan keterampilan gerak fundamental. Kedua penelitian tersebut tidak secara langsung menguji desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, tetapi memberikan dasar bahwa aktivitas renang dan keterampilan psikomotor merupakan aspek yang saling berkaitan dalam perkembangan keterampilan anak.

Keterbatasan tersebut justru menunjukkan adanya ruang penelitian yang penting. Minkels et al., (2025) menyatakan bahwa bukti mengenai metode pembelajaran motorik yang paling efektif dalam pembelajaran renang anak masih terbatas. Penelitian sebelumnya juga cenderung membahas keterampilan renang, perkembangan motorik, atau kondisi psikologis secara terpisah. Penelitian Petrea et al., (2023) berfokus pada perilaku psikomotor dan pembelajaran gaya renang, Sinclair dan Roscoe (2023) membahas perkembangan *fundamental movement skills*, sedangkan Tang et al., (2022) membahas hubungan latihan akuatik dengan kondisi kecemasan. Penelitian ini mencoba mempertemukan aspek-aspek tersebut dengan mengamati kecemasan dan hasil belajar aktivitas akuatik secara bersamaan. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengamatan perubahan kecemasan dan hasil belajar aktivitas akuatik secara simultan pada siswa kelas I sekolah dasar melalui pembelajaran dengan pendekatan psikomotorik, yang pada penelitian-penelitian tersebut masih dibahas secara terpisah.

Berdasarkan uraian teori dan penelitian terdahulu tersebut, penelitian ini berfokus pada dua perubahan utama, yaitu perubahan tingkat kecemasan dan perubahan hasil belajar aktivitas akuatik setelah penerapan pembelajaran dengan pendekatan psikomotorik. Fokus tersebut menjadi dasar untuk menguji apakah terdapat perbedaan kondisi peserta didik sebelum dan sesudah mengikuti rangkaian pembelajaran aktivitas akuatik dengan pendekatan psikomotorik.

KAJIAN TEORI

Pendekatan Psikomotorik

Pendekatan psikomotorik merupakan orientasi pembelajaran yang menempatkan kemampuan melakukan gerakan sebagai bagian utama dari proses belajar. Dalam pembelajaran aktivitas akuatik, pendekatan ini menjadi relevan karena keterampilan berenang dan keterampilan dasar di air tidak dapat dikuasai hanya melalui penjelasan teoritis. Peserta didik harus mengalami gerakan secara langsung agar dapat memahami hubungan antara posisi tubuh, pernapasan, keseimbangan, daya apung, serta koordinasi anggota tubuh.

Secara konseptual, pembelajaran keterampilan motorik berlangsung melalui interaksi antara peserta didik, tugas gerak, dan lingkungan. Schmidt et al., (2019) menjelaskan bahwa pemerolehan keterampilan motorik merupakan proses kompleks yang dipengaruhi oleh pengalaman praktik dan karakteristik tugas. Lingkungan air memberikan tuntutan yang berbeda dibandingkan lingkungan darat

sehingga peserta didik perlu membangun pengalaman gerak secara khusus. Dengan demikian, pendekatan psikomotorik dalam aktivitas akuatik perlu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk beradaptasi dengan karakteristik lingkungan air.

Karakteristik pendekatan psikomotorik dalam penelitian ini meliputi demonstrasi, praktik langsung, latihan bertahap, pengulangan, instruksi, *feedback*, koreksi, dan penguatan positif. Demonstrasi digunakan untuk memberikan gambaran mengenai gerakan yang akan dilakukan. Praktik langsung memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengalami gerakan. Latihan bertahap digunakan untuk mengatur tingkat kesulitan, sedangkan pengulangan memberikan kesempatan untuk memperbaiki performa.

Feedback menjadi bagian penting karena peserta didik perlu mengetahui hasil dari gerakan yang telah dilakukan. Zhou et al., (2021) menemukan bukti kuat bahwa *feedback* mendukung pembelajaran keterampilan motorik dalam pendidikan jasmani. *Feedback* dalam penelitian ini dapat diberikan setelah peserta didik mencoba gerakan tertentu sehingga informasi yang diterima dapat digunakan untuk memperbaiki percobaan berikutnya.

Instruksi juga perlu disesuaikan dengan karakteristik peserta didik. Van der Veer et al., (2022) menunjukkan bahwa karakteristik anak dan tugas perlu diperhatikan dalam penggunaan instruksi dan *feedback*. Pada siswa kelas I, instruksi sebaiknya sederhana, konkret, dan mudah diterapkan. Guru dapat memberikan instruksi dalam bentuk perintah pendek yang langsung berhubungan dengan tindakan, misalnya mengatur napas, menjaga posisi tubuh, meluruskan kaki, atau menggerakkan lengan sesuai contoh. Pendekatan psikomotorik juga dapat memanfaatkan demonstrasi dan observasi. Wulf et al., (2010) menjelaskan bahwa observasi yang dikombinasikan dengan praktik dapat berkontribusi terhadap pembelajaran keterampilan. Dalam aktivitas akuatik, demonstrasi guru dapat memberikan gambaran visual kepada siswa mengenai bentuk gerakan sebelum mereka melakukan gerakan secara langsung.

Selain itu, strategi fokus perhatian juga dapat digunakan dalam pembelajaran keterampilan motorik. Wulf (2013) menjelaskan bahwa pengarahan perhatian pada efek gerakan atau *external focus* secara umum dapat mendukung pembelajaran motorik. Eguia et al., (2023) juga menunjukkan bahwa strategi fokus perhatian telah digunakan pada berbagai tugas motorik anak. Namun, penerapannya tetap perlu disesuaikan dengan usia, kemampuan, dan kompleksitas tugas. Dengan demikian, pendekatan psikomotorik dalam penelitian ini bukan hanya berarti memberikan lebih banyak aktivitas fisik, tetapi merupakan pengaturan pengalaman belajar agar siswa memperoleh kesempatan melakukan, menerima informasi, memperbaiki, dan mengulangi gerakan secara bertahap. Pola tersebut memungkinkan pembelajaran berlangsung melalui pengalaman nyata dan sesuai dengan karakteristik keterampilan akuatik.

Aktivitas Akuatik pada Anak Sekolah Dasar

Aktivitas akuatik merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan menggunakan lingkungan air sebagai media gerak. Aktivitas tersebut memiliki karakteristik berbeda dengan aktivitas di darat karena tubuh dipengaruhi oleh daya apung, tekanan air, resistensi air, dan perubahan keseimbangan. Oleh karena itu, peserta didik perlu mengembangkan kemampuan adaptasi sebelum mampu melakukan keterampilan akuatik yang lebih kompleks. Langendorfer dan Bruya

(1995) menjelaskan bahwa kemampuan dasar seperti pengendalian napas, daya apung, posisi tubuh, dan gerakan anggota tubuh merupakan bagian dari *aquatic readiness*. Kemampuan tersebut menjadi fondasi bagi keterampilan akuatik selanjutnya. Dengan demikian, pembelajaran anak sebaiknya tidak langsung berfokus pada teknik renang formal, tetapi dimulai dari penguasaan keterampilan dasar yang memungkinkan anak merasa lebih familiar dengan lingkungan air.

Minkels et al., (2025) menunjukkan bahwa pembelajaran renang anak usia 5–12 tahun menggunakan berbagai metode *motor learning* dan bahwa bukti mengenai satu metode yang paling efektif masih terbatas. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pembelajaran renang perlu mempertimbangkan karakteristik anak dan konteks pembelajaran. Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan pada siswa kelas I karena kemampuan awal dan pengalaman terhadap air dapat berbeda antarindividu. Aktivitas akuatik juga memiliki hubungan dengan perkembangan keterampilan gerak. Sinclair dan Roscoe (2023) menunjukkan bahwa aktivitas renang dapat berkontribusi terhadap perkembangan *fundamental movement skills* pada anak. Dengan demikian, pembelajaran aktivitas akuatik dapat memberikan pengalaman koordinasi, keseimbangan, kontrol tubuh, dan pengaturan gerak yang bermanfaat bagi perkembangan motorik.

Petrea et al., (2023) juga menunjukkan bahwa perilaku psikomotor berkaitan dengan pembelajaran gaya renang pada anak usia 6–9 tahun. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan psikomotor merupakan salah satu bagian yang relevan dalam proses pemerolehan keterampilan renang. Dalam penelitian ini, prinsip tersebut diterapkan pada pembelajaran aktivitas akuatik yang lebih dasar dan disesuaikan dengan karakteristik siswa kelas I. Dari sisi keselamatan, pembelajaran aktivitas akuatik juga mempunyai fungsi penting. Stallman et al., (2017) dan Quan et al., (2015) menempatkan kompetensi air sebagai konsep yang lebih luas daripada sekadar kemampuan berenang. Criel et al., (2025) juga menunjukkan bahwa program keterampilan berenang dasar dan keselamatan air dapat meningkatkan kompetensi keselamatan anak di lingkungan air. Oleh sebab itu, aktivitas akuatik pada anak perlu dilaksanakan secara bertahap dengan memperhatikan keselamatan, kemampuan awal, dan kondisi lingkungan.

Kecemasan dalam Aktivitas Akuatik

Kecemasan dalam penelitian ini dipahami sebagai respons keadaan ketika peserta didik menghadapi aktivitas akuatik. Konsep tersebut mengacu pada *state anxiety* yang dikemukakan Spielberger (1973), yaitu kondisi kecemasan yang dapat berubah sesuai dengan situasi yang dihadapi. Konsep ini sesuai dengan penelitian karena pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah peserta didik memperoleh pengalaman pembelajaran aktivitas akuatik. Kecemasan terhadap air dapat muncul ketika peserta didik memandang lingkungan air sebagai sesuatu yang asing atau berpotensi membahayakan. Respons tersebut dapat terlihat melalui rasa takut, ketegangan fisik, kekhawatiran, dan rendahnya keyakinan diri. Auliawan et al., (2024) menunjukkan bahwa kecemasan merupakan aspek yang relevan dalam pembelajaran aktivitas air di sekolah.

Dalam pembelajaran aktivitas akuatik, kecemasan dapat berkaitan dengan kesediaan peserta didik untuk melakukan tugas gerak. Anak yang merasa takut dapat menghindari masuk ke air, membatasi gerakan, atau membutuhkan waktu lebih lama untuk mencoba keterampilan tertentu. Oleh karena itu, guru perlu memperhatikan kondisi emosional peserta didik bersamaan dengan perkembangan

keterampilannya. Secara teoritis, pembelajaran bertahap dapat menjadi salah satu mekanisme untuk membantu peserta didik beradaptasi dengan lingkungan air. Ketika anak memperoleh pengalaman dari tugas yang sederhana menuju tugas yang lebih kompleks, anak mempunyai kesempatan untuk membangun pengalaman positif secara bertahap. Namun, perubahan kecemasan tetap harus dibuktikan melalui pengukuran empiris dan tidak boleh diasumsikan terjadi hanya karena adanya latihan.

Tang et al., (2022) memberikan dukungan konseptual bahwa latihan akuatik dapat berhubungan dengan perubahan gejala kecemasan. Namun, karena penelitian tersebut menggunakan populasi dan bentuk intervensi yang beragam, hasilnya tidak dapat secara langsung digunakan untuk menyimpulkan kondisi siswa kelas I. Penelitian ini karena itu memberikan fokus yang lebih spesifik terhadap kecemasan dalam konteks pembelajaran aktivitas akuatik pada anak sekolah dasar.

Hasil Belajar Aktivitas Akuatik

Hasil belajar aktivitas akuatik dalam penelitian ini difokuskan pada ranah psikomotor. Pemilihan ranah tersebut didasarkan pada karakteristik materi yang berupa keterampilan gerak. Peserta didik tidak hanya dituntut memahami konsep mengenai aktivitas akuatik, tetapi juga mampu menunjukkan keterampilan tersebut melalui performa nyata. Kompetensi motorik mencakup kemampuan melakukan gerakan secara terkoordinasi dan sesuai dengan tuntutan tugas. Morgan et al., (2013) menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan kompetensi motorik anak dan remaja, sedangkan Moon et al., (2024) menunjukkan bahwa intervensi aktivitas fisik di lingkungan sekolah juga dapat mendukung perkembangan kompetensi motorik anak sekolah dasar.

Dalam penelitian ini, hasil belajar aktivitas akuatik diamati melalui keberanian masuk air, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, dan koordinasi gerak. Keberanian masuk air merupakan kemampuan awal untuk terlibat dalam aktivitas. Posisi tubuh berkaitan dengan kemampuan mengendalikan tubuh di dalam air. Gerakan kaki dan lengan merupakan komponen keterampilan, sedangkan koordinasi menunjukkan kemampuan menggabungkan komponen gerakan secara lebih terpadu. Penilaian berbasis performa dipilih karena kemampuan motorik perlu diamati melalui tindakan nyata. Schmidt et al., (2019) menempatkan performa gerak sebagai bagian penting dalam kajian kontrol dan pembelajaran motorik. Oleh karena itu, penggunaan tes praktik memungkinkan perubahan kemampuan siswa diamati secara lebih langsung.

Penggunaan prosedur yang sama pada *pretest* dan *posttest* juga penting agar perubahan skor dapat dibandingkan secara konsisten. Setiap peserta didik dinilai sebelum dan sesudah mengikuti pembelajaran sehingga perubahan skor dapat digunakan untuk menggambarkan perubahan kemampuan dalam kelompok penelitian.

Hubungan Pendekatan Psikomotorik dengan Kecemasan dan Hasil Belajar Aktivitas Akuatik

Pendekatan psikomotorik secara konseptual mempunyai dua jalur hubungan dengan variabel penelitian. Jalur pertama berkaitan dengan adaptasi terhadap lingkungan air. Pembelajaran dimulai dari tugas yang sederhana sehingga peserta didik memperoleh kesempatan mengenali air, mengatur napas, mempertahankan posisi tubuh, dan melakukan gerakan dasar. Pengalaman tersebut secara teoritis dapat membantu peserta didik menjadi lebih familiar dengan lingkungan air.

Jalur kedua berkaitan dengan perkembangan keterampilan. Praktik langsung, demonstrasi, instruksi, *feedback*, koreksi, dan pengulangan memberikan kesempatan kepada siswa untuk meningkatkan kualitas gerak. Zhou et al., (2021) memberikan dukungan empiris terhadap pentingnya *feedback* dalam pembelajaran keterampilan motorik, sedangkan van der Veer et al., (2022) menekankan perlunya penyesuaian instruksi dan *feedback* dengan karakteristik anak.

Hubungan antara pendekatan psikomotorik dan keterampilan akuatik juga didukung oleh Petrea et al., (2023) serta Sinclair dan Roscoe (2023). Kedua penelitian tersebut memberikan dasar bahwa aspek psikomotor dan pengalaman renang mempunyai hubungan dengan perkembangan kemampuan gerak anak. Sementara itu, Minkels et al., (2025) menunjukkan bahwa metode pembelajaran renang pada anak masih memiliki ruang untuk dikembangkan dan diuji dalam konteks yang lebih spesifik. Berdasarkan kerangka tersebut, pendekatan psikomotorik diharapkan dapat memberikan pengalaman pembelajaran yang memungkinkan peserta didik beradaptasi dengan lingkungan air sekaligus meningkatkan keterampilan. Akan tetapi, harapan teoritis tersebut tidak boleh diperlakukan sebagai bukti efektivitas sebelum diuji menggunakan data penelitian.

Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest* sehingga perubahan yang diamati merupakan perubahan pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah pembelajaran. Dengan demikian, hasil penelitian dapat menunjukkan adanya perbedaan kondisi kecemasan dan hasil belajar setelah pembelajaran, tetapi interpretasi mengenai penyebab perubahan harus tetap mempertimbangkan keterbatasan tidak adanya kelompok kontrol.

Secara keseluruhan, kajian teori menempatkan pendekatan psikomotorik sebagai proses pembelajaran yang berorientasi pada pengalaman gerak langsung, aktivitas bertahap, pengulangan, instruksi, *feedback*, dan penguatan. Aktivitas akuatik dipandang sebagai lingkungan pembelajaran yang membutuhkan proses adaptasi, sedangkan kecemasan dipahami sebagai respons keadaan yang dapat berubah sesuai pengalaman peserta didik. Hasil belajar dipahami melalui performa keterampilan akuatik yang dapat diamati.

Berdasarkan hubungan teoritis tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menguji perubahan tingkat kecemasan dan hasil belajar aktivitas akuatik sebelum dan sesudah penerapan pembelajaran dengan pendekatan psikomotorik pada siswa sekolah dasar. Kerangka tersebut memberikan dasar bagi pengujian empiris mengenai apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan dan hasil belajar setelah peserta didik mengikuti rangkaian pembelajaran aktivitas akuatik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experimental* dan desain *One Group Pretest-Posttest*. Satu kelompok peserta didik diberikan pengukuran awal (O1), memperoleh perlakuan pembelajaran aktivitas akuatik dengan pendekatan psikomotorik (X), kemudian diberikan pengukuran akhir (O2). Desain tersebut digunakan untuk membandingkan kondisi peserta didik sebelum dan sesudah rangkaian pembelajaran.

Subjek penelitian berjumlah 25 siswa kelas I Sekolah Dasar Kota Bandung. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Penelitian dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026 dengan memperhatikan kesiapan lokasi dan keselamatan peserta didik. Pembelajaran dilakukan dalam delapan

pertemuan, terdiri atas *pretest* dan pengenalan air, enam tahap perlakuan bertahap, serta *posttest* dan evaluasi akhir.

Perlakuan menggunakan prinsip pendekatan psikomotorik berupa pengalaman gerak langsung, demonstrasi, latihan bertahap, pengulangan, instruksi, umpan balik, dan penguatan positif. Materi berkembang dari adaptasi air, berjalan di air, mencelupkan wajah dan kontrol napas, *floating*, *gliding*, *kicking*, hingga kombinasi keterampilan dasar. Aspek keselamatan dijaga melalui penyesuaian kedalaman kolam, pendampingan guru/asisten, pemeriksaan kondisi kolam, pemanasan, dan instruksi keselamatan.

Instrumen penelitian terdiri atas angket kecemasan aktivitas akuatik dan tes praktik aktivitas akuatik. Angket kecemasan terdiri atas 12 butir dengan empat indikator: rasa takut terhadap air, ketegangan fisik, kekhawatiran terhadap bahaya, dan kepercayaan diri. Tes praktik menggunakan lima aspek dengan skala 1–4, yaitu keberanian masuk air, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, dan koordinasi gerak. Instrumen diberikan dengan prosedur yang sama pada *pretest* dan *posttest* sehingga skor dapat dibandingkan pada peserta didik yang sama.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa N, *mean*, dan standar deviasi. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah peserta didik 25 orang. Karena data tidak memenuhi asumsi normalitas dan pengukuran bersifat berpasangan, perbedaan *pretest* dan *posttest* diuji menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test pada taraf signifikansi 0,05. Besarnya perubahan dilengkapi dengan *effect size* menggunakan rumus $r = |Z|/\sqrt{N}$.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian disajikan berdasarkan perubahan tingkat kecemasan dan hasil belajar aktivitas akuatik antara pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan.

Statistik deskriptif tingkat kecemasan dan hasil belajar dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Statistik deskriptif tingkat kecemasan dan hasil belajar

Variabel	Pengukuran	N	*Mean*	Standar Deviasi
Kecemasan	*Pretest*	25	15,36	0,804
Kecemasan	*Posttest*	25	11,84	0,471
Hasil belajar	*Pretest*	25	7,08	1,681
Hasil belajar	*Posttest*	25	12,64	1,912

Pada variabel kecemasan, rata-rata skor menurun sebesar 3,52 poin, dari 15,36 menjadi 11,84. Pada variabel hasil belajar, rata-rata skor meningkat sebesar 5,56 poin, dari 7,08 menjadi 12,64. Secara deskriptif, arah perubahan menunjukkan penurunan skor kecemasan dan peningkatan skor hasil belajar.

Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk

Data	Shapiro-Wilk	Sig.	Keterangan
Pretest kecemasan	0,824	<0,001	Tidak normal
Posttest kecemasan	0,595	<0,001	Tidak normal
Pretest hasil belajar	0,917	0,043	Tidak normal

Data	Shapiro-Wilk	Sig.	Keterangan
Posttest hasil belajar	0,906	0,025	Tidak normal

Seluruh nilai signifikansi berada di bawah 0,05 sehingga data tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Karena data berasal dari pengukuran berpasangan pada peserta didik yang sama, pengujian perbedaan dilanjutkan dengan Wilcoxon Signed-Rank Test.

Hasil uji Wilcoxon dan *effect size* dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil uji Wilcoxon dan effect size

Variabel	N	Z	*Asymp. Sig. (2-tailed)*	Arah perubahan	*Effect size* (r)
Kecemasan	25	-4,312	<0,001	Menurun	0,862
Hasil belajar	25	-4,421	<0,001	Meningkat	0,884

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa tingkat kecemasan memiliki nilai Z = -4,312 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* < 0,001. Hasil *Ranks* menunjukkan 24 peserta didik mengalami penurunan skor dan 1 peserta didik memiliki skor tetap. Pada hasil belajar, diperoleh Z = -4,421 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* < 0,001 dan seluruh 25 peserta didik mengalami peningkatan skor. Kedua nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kedua variabel. *Effect size* sebesar 0,862 dan 0,884 menunjukkan ukuran efek yang besar berdasarkan perhitungan yang digunakan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan setelah peserta didik mengikuti pembelajaran aktivitas akuatik dengan pendekatan psikomotorik. Rata-rata skor kecemasan turun dari 15,36 menjadi 11,84 dan uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan. Arah perubahan tersebut didukung oleh hasil *Ranks*, yaitu 24 peserta didik mengalami penurunan skor dan hanya 1 peserta didik tidak mengalami perubahan. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan yang diamati pada kelompok penelitian secara dominan bergerak menuju skor kecemasan yang lebih rendah.

Secara teoritis, temuan tersebut dapat dipahami melalui karakteristik pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk beradaptasi secara bertahap dengan lingkungan air. Langendorfer dan Bruya (1995) menempatkan kesiapan akuatik sebagai proses yang mencakup pengenalan lingkungan air, kontrol napas, daya apung, posisi tubuh, dan keterampilan gerak dasar. Dalam penelitian ini, perlakuan tidak langsung diarahkan pada keterampilan kompleks, tetapi dimulai dari adaptasi air, berjalan di air, mencelupkan wajah, dan kontrol napas sebelum berkembang ke *floating*, *gliding*, *kicking*, dan kombinasi keterampilan. Pola bertahap tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalami lingkungan air secara langsung.

Temuan ini juga memiliki keterkaitan konseptual dengan kajian Minkels et al., (2025) yang memasukkan *water-related fear* sebagai salah satu karakteristik yang perlu diperhatikan dalam pembelajaran renang anak. Ketika proses pembelajaran memberikan kesempatan praktik yang sesuai dengan kemampuan

siswa, siswa memperoleh pengalaman yang lebih familiar terhadap lingkungan air. Dalam penelitian ini, penurunan skor kecemasan dapat dibaca sebagai perubahan kondisi pada kelompok penelitian setelah rangkaian pembelajaran, tetapi tidak dapat dipisahkan sepenuhnya dari faktor lain karena desain tidak menggunakan kelompok kontrol.

Pada variabel hasil belajar, rata-rata skor meningkat dari 7,08 menjadi 12,64. Seluruh 25 peserta didik menunjukkan *positive ranks* dan uji Wilcoxon menghasilkan perbedaan yang signifikan. Temuan tersebut sejalan dengan karakteristik pendekatan psikomotorik yang menempatkan praktik langsung, pengulangan, demonstrasi, dan umpan balik sebagai bagian dari proses pembelajaran. Zhou et al., (2021) menunjukkan bahwa umpan balik dapat mendukung pembelajaran keterampilan motorik dalam pendidikan jasmani. Dalam penelitian ini, peserta didik memperoleh kesempatan untuk mencoba keterampilan, menerima instruksi dan koreksi, kemudian mengulangi gerakan.

Hasil tersebut juga sejalan dengan Petrea et al., (2023) yang menempatkan perilaku psikomotor sebagai aspek yang relevan dalam pembelajaran gaya renang pada anak usia 6–9 tahun. Sinclair dan Roscoe (2023) juga melaporkan bukti mengenai kontribusi aktivitas renang terhadap perkembangan keterampilan gerak fundamental pada anak. Dengan demikian, peningkatan hasil belajar dalam penelitian ini dapat dipahami dalam kerangka pembelajaran keterampilan yang memberi kesempatan praktik secara konsisten. Namun, karena penelitian hanya menggunakan satu kelompok, hasil tersebut menunjukkan perubahan pada kelompok yang diteliti dan tidak dapat digunakan untuk menyatakan bahwa pendekatan psikomotorik merupakan satu-satunya penyebab perubahan.

Besarnya *effect size* sebesar 0,862 pada kecemasan dan 0,884 pada hasil belajar memberikan informasi tambahan mengenai kekuatan perubahan berdasarkan statistik uji. Nilai tersebut mendukung bahwa perubahan yang teramati tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki ukuran efek yang besar berdasarkan perhitungan yang digunakan. Meski demikian, *effect size* dalam penelitian ini bukan persentase efektivitas dan tidak menghilangkan keterbatasan desain *One Group Pretest-Posttest*. Faktor pengalaman belajar, adaptasi terhadap air, interaksi dengan guru dan teman sebaya, fasilitas, serta pengalaman di luar penelitian masih mungkin berkontribusi terhadap perubahan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan pola perubahan yang konsisten pada dua variabel: skor kecemasan menurun, sedangkan skor hasil belajar meningkat. Pola ini mendukung penggunaan pembelajaran aktivitas akuatik yang bertahap dan berorientasi pada pengalaman gerak langsung. Temuan tersebut dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru PJOK untuk memperhatikan aspek keterampilan dan kondisi psikologis siswa secara bersamaan, dengan tetap memprioritaskan keselamatan dan menyesuaikan tingkat kesulitan kegiatan dengan kemampuan peserta didik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah mengikuti pembelajaran aktivitas akuatik dengan pendekatan psikomotorik. Rata-rata skor kecemasan menurun secara signifikan, dan hampir seluruh siswa mengalami penurunan skor. Terdapat pula perbedaan hasil belajar aktivitas akuatik sebelum dan sesudah pembelajaran. Rata-rata skor hasil belajar

meningkat secara signifikan, dan seluruh siswa mengalami peningkatan skor. *Effect size* pada kecemasan dan hasil belajar menunjukkan ukuran efek yang besar berdasarkan perhitungan yang digunakan. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan pada kelompok penelitian setelah mengikuti pembelajaran aktivitas akuatik dengan pendekatan psikomotorik. Namun, karena penelitian menggunakan *One Group Pretest-Posttest* tanpa kelompok kontrol, perubahan tersebut tidak dapat diatribusikan sepenuhnya kepada pendekatan psikomotorik.

DAFTAR PUSTAKA

Auliawan, G. A., Ismaya, B., & Dermawan, D. F. (2024). Tingkat kecemasan siswa terhadap aktivitas air pembelajaran renang di sekolah. *Jurnal Penjakora*, *11*(2), 143–149. https://doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v11i2.82616

Criel, Y., Severijns, P., Scheers, H., & De Buck, E. (2025). Basic swimming or water safety skills training for drowning prevention in children: An updated systematic review. *Frontiers in Public Health*, *13*, Article 1698353. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1698353

Eguia, K. F., Ng, S. S. M., & Wong, T. W. L. (2023). Attentional focus strategies for promoting children's motor learning: A scoping review with a learner-task-environment framework. *Perceptual and Motor Skills*, *130*(6), 2700–2722. https://doi.org/10.1177/00315125231210150

Khodaverdi, Z., O'Brien, W., Duncan, M., & Clark, C. C. T. (2022). Motor competence interventions in children and adolescents–theoretical and atheoretical approaches: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, *40*(20), 2233–2266. https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2148897

Langendorfer, S. J., & Bruya, L. D. (1995). *Aquatic readiness: Developing water competence in young children*. Human Kinetics.

Lorås, H. (2020). The effects of physical education on motor competence in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports*, *8*(6), Article 88. https://doi.org/10.3390/sports8060088

Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of associated health benefits. *Sports Medicine*, *40*(12), 1019–1035. https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000

Minkels, C., van der Kamp, J., de Vries, R., & Beek, P. J. (2025). Learning how to swim in 5- to 12-year-old children: A scoping review of evidence-based motor learning methods. *Frontiers in Sports and Active Living*, *7*, Article 1505301. https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1505301

Moon, J., Webster, C. A., Stodden, D. F., Brian, A., Mulvey, K. L., Beets, M., Egan, C. A., Flick McIntosh, L. I., Merica, C. B., & Russ, L. (2024). Systematic review and meta-analysis of physical activity interventions to increase elementary children's motor competence: A comprehensive school physical activity program perspective. *BMC Public Health*, *24*, 826. https://doi.org/10.1186/s12889-024-18145-1

Morgan, P. J., Barnett, L. M., Cliff, D. P., Okely, A. D., Scott, H. A., Cohen, K. E., & Lubans, D. R. (2013). Fundamental movement skill interventions in youth: A systematic review and meta-analysis. *Pediatrics*, *132*(5), e1361–e1383. https://doi.org/10.1542/peds.2013-0189

Petrea, R.-G., Moraru, C.-E., Popovici, I.-M., Știrbu, I.-C., Radu, L.-E., Chirazi, M., Rus, C.-M., Oprean, A., & Rusu, O. (2023). Influences of psychomotor behaviors on learning swimming styles in 6–9-year-old children. *Children*, *10*(8), 1339. https://doi.org/10.3390/children10081339

Quan, L., Ramos, W., Harvey, C., Kublick, L., Langendorfer, S., Lees, T. A., Fielding, R. R., Dalke, S., Barry, C., Shook, S., & Wernicki, P. (2015). Toward defining water competency: An American Red Cross definition. *International Journal of Aquatic Research and Education*, *9*(1), Article 3. https://doi.org/10.25035/ijare.09.01.03

Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2019). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (6th ed.). Human Kinetics.

Sinclair, L., & Roscoe, C. M. P. (2023). The impact of swimming on fundamental movement skill development in children (3–11 years): A systematic literature review. *Children*, *10*(8), 1411. https://doi.org/10.3390/children10081411

Solehudin, A. R., Ismaya, B., & Dimyati, A. (2021). Survei kecemasan siswa kelas X terhadap pembelajaran renang di SMK Telekomedika Kota Bogor. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi*, *1*(1), 14–21. https://doi.org/10.35706/joker.v1i1.5266

Spielberger, C. D. (1973). *Preliminary test manual for the State-Trait Anxiety Inventory for Children (How-I-Feel Questionnaire)*. Consulting Psychologists Press.

Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2017). From swimming skill to water competence: Towards a more inclusive drowning prevention future. *International Journal of Aquatic Research and Education*, *10*(2), Article 3. https://doi.org/10.25035/ijare.10.02.03

Tang, Z., Wang, Y., Liu, J., & Liu, Y. (2022). Effects of aquatic exercise on mood and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, *13*, Article 1051551. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1051551

van der Veer, I. P. A., Verbecque, E., Rameckers, E. A. A., Bastiaenen, C. H. G., & Klingels, K. (2022). How can instructions and feedback with external focus be shaped to enhance motor learning in children? A systematic review. *PLOS ONE*, *17*(8), e0264873. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264873

Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: A review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *6*(1), 77–104. https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.723728

Wulf, G., Shea, C., & Lewthwaite, R. (2010). Motor skill learning and performance: A review of influential factors. *Medical Education*, *44*(1), 75–84. https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2009.03421.x

Zhou, Y., Shao, W. D., & Wang, L. (2021). Effects of feedback on students' motor skill learning in physical education: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(12), 6281. https://doi.org/10.3390/ijerph18126281