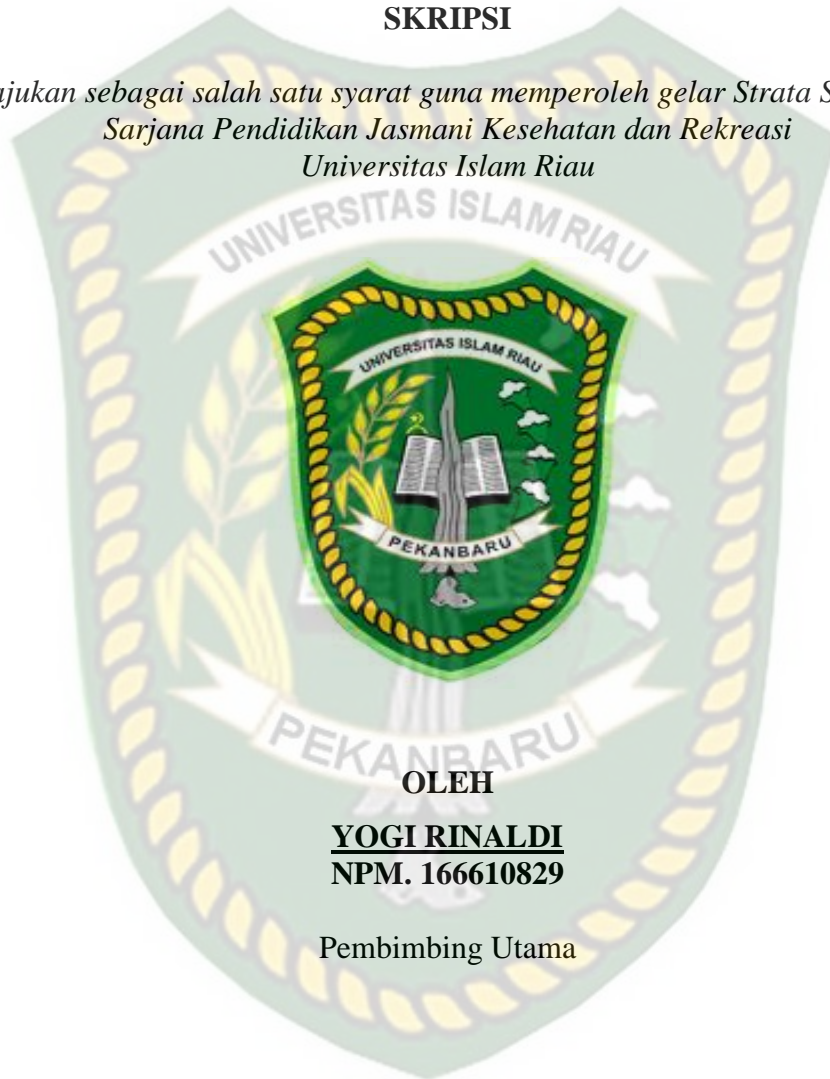


**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KETERAMPILAN RENANG
GAYA BEBAS PADA MAHASISWA PENJASKESREK FKIP
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH

YOGI RINALDI
NPM. 166610829

Pembimbing Utama

Rezki, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1012038501

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KETERAMPILAN RENANG
GAYA BEBAS PADA MAHASISWA PENJASKESREK FKIP
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH

YOGI RINALDI
NPM. 166610829

Pembimbing Utama

Rezki, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1012038501

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

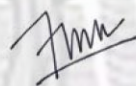
PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KETERAMPILAN RENANG
GAYA BEBAS PADA MAHASISWA PENJASKESREK FKIP
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

Dipersiapkan oleh :

Nama : Yogi Rinaldi
NPM : 166610829
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Pembimbing Utama



Rezki, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1012038501

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Dekan FKIP UIR



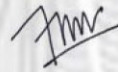
Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Yogi Rinaldi
NPM : 166610829
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Hubungan Efikasi Diri Dengan Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Rezki, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1012038501

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di

bawah ini :

Nama	: Yogi Rinaldi
NPM	: 166610829
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi	: Strata Satu (S1)
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

"Hubungan Efikasi Diri Dengan Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau"

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama


Rezki, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1012038501

Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

ABSTRAK

Yogi Rinaldi, 2021. Hubungan Efikasi Diri Dengan Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan keterampilan renang gaya bebas pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket efikasi diri dan tes keterampilan renang gaya bebas 25 meter. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung tingkat nilai korelasi. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang diperoleh dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan efikasi diri dengan keterampilan renang gaya bebas pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau dengan $r_{hitung} = 0,547 > r_{tabel} = 0,444$.

Kata Kunci: *Efikasi Diri, Renang Gaya Bebas 25 Meter*

ABSTRACT

Yogi Rinaldi, 2021. The Relationship between Self Efficacy and Freestyle Swimming Skills in the Students of Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.

The purpose of this research was to determine the relationship between self-efficacy and freestyle swimming skills in physical education and health education students, FKIP Universitas Islam Riau. The type of this research is correlation. The sample in this study amounted to 20 people. The research instrument used was a self-efficacy questionnaire and a 25 meter freestyle swimming skill test. The data analysis technique used is to calculate the level of correlation values. Based on the results of data analysis and hypothesis testing, it can be concluded that there is a relationship between self-efficacy and freestyle swimming skills in Physical Education students of FKIP Universitas Islam Riau with $r_{count} = 0.547 > r_{table} = 0.444$.

Keywords: Self Efficacy, 25 Meter Freestyle Swimming



**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28285
Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GANJIL TA 2020/2021**

NPM : 166610829
Nama Mahasiswa : Yogi Rinaldi
Dosen Pembimbing : Rezki, S.Pd., M.Pd
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PENJASKESREK)
Judul Tugas Akhir : Hubungan Power Otot Lengan Dan Bahu Dengan Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Renang Riau Aquatic Pekanbaru
Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : The Relationship between Self Efficacy and Freestyle Swimming Skills in the Students of Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau
Lembar Ke :

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	14-10-2019	Bab I	Perbaiki latar belakang dan identifikasi masalah, perbaiki kerangka pemikiran	
2	19-11-2019	Bab II	Perbaiki penulisan bab II, rapikan dan uas teori, tambah jurnal	
3	24-12-2019	Bab II dan Bab III	Perbaiki hipotesis dan instrument penelitian serta teknik analisa data	
4	07-01-2020	Bab I, II dan III	Acc proposal untuk diseminarkan	
5	26-02-2020	Sempro	Ujian proposal	
6	19-02-2021	Bimbingan Bab IV	Tambahkan foto penelitian, perbaiki pembahasan	
7	22-02-2021		Perbaiki bunyi angket, sesuaikan dengan makna dikasi dari	
8	26-02-2021		Perbaiki lampiran, lengkapi perhitungan uji validitas	
9	03-03-2021	Acc	Acc skripsi untuk di uji	

Pekanbaru, Maret 2021
Dekan FKIP UIR



0104MED02574191KLTUR-00

(Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si)
NIDN. 0007107005

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu keadali bimbingan seli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopinya diserahkan pada deprodi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yogi Rinaldi
NPM : 166610829
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Hubungan Efikasi Diri Dengan Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Februari 2021

Pe



Yogi Rinaldi

NPM. 166610829

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Hubungan Efikasi Diri Dengan Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yaitu:

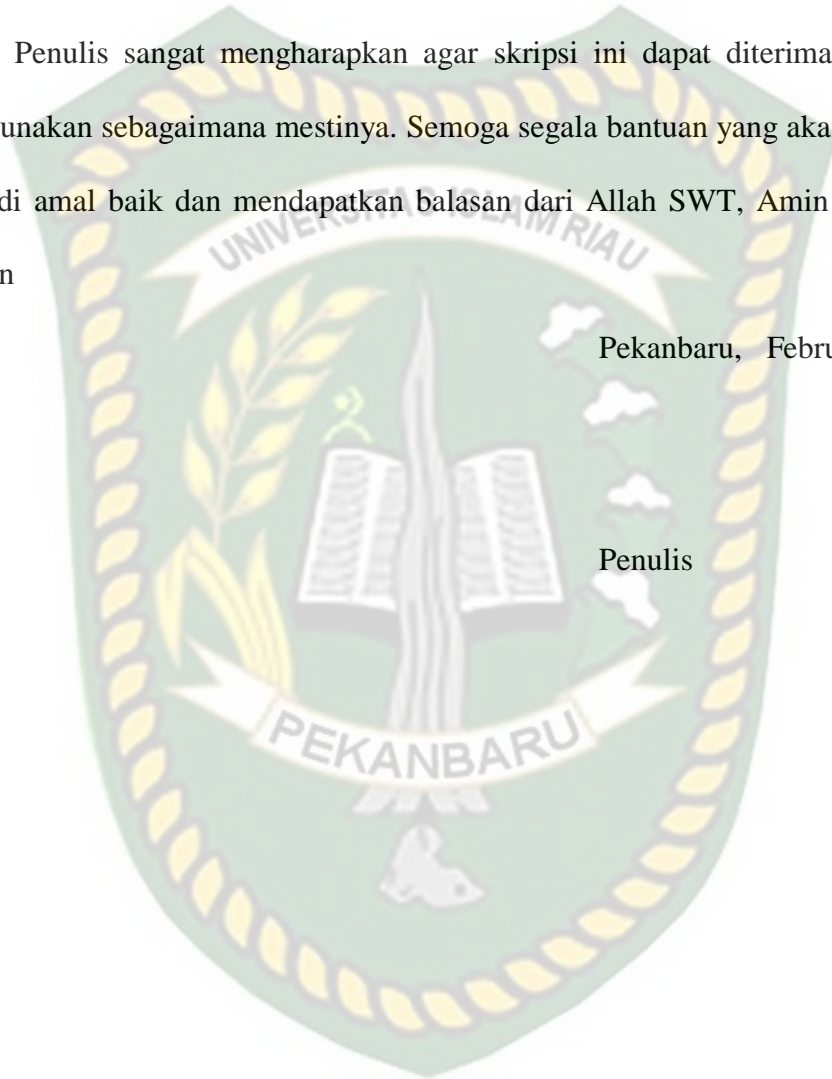
1. Bapak Rezki, S.Pd., M.Pd sebagai Pembimbing Utama yang telah memberikan arahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diseminarkan.
2. Ibu Leni Apriani S.Pd., M.Pd selaku Ketua Prodi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd selaku Sekretaris Prodi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/ Ibu Dosen beserta staf tata usaha pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada penulis selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.
6. Kedua orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spritual.

7. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat diterima dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Semoga segala bantuan yang akan diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru, Februari 2021

Penulis



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR ISI

Halaman

PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Efikasi Diri	7
a. Pengertian Efikasi Diri	7
b. Aspek-Aspek Efikasi Diri	11
c. Ciri-ciri Efikasi Diri.....	11
2. Hakikat Renang Gaya Bebas	12
a. Pengertian Renang Gaya Bebas.....	12
b. Koordinasi Gerak Lengan Dan Kaki	16
c. Posisi Badan	18
d. Ukuran Kolam Renang Standar Nasional.....	20
e. Beberapa Peralatan Yang Sering Digunakan Dalam Olahraga Renang	20

B. Kerangka Pemikiran.....	22
C. Hipotesis Penelitian	23
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Populasi dan Sampel	25
C. Defenisi Operasional.....	25
D. Instrumen Penelitian	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Teknik Analisa Data.....	29
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	30
B. Analisa Data.....	33
C. Pembahasan.....	33
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37

Dokumen ini adalah Arsip Miilik :

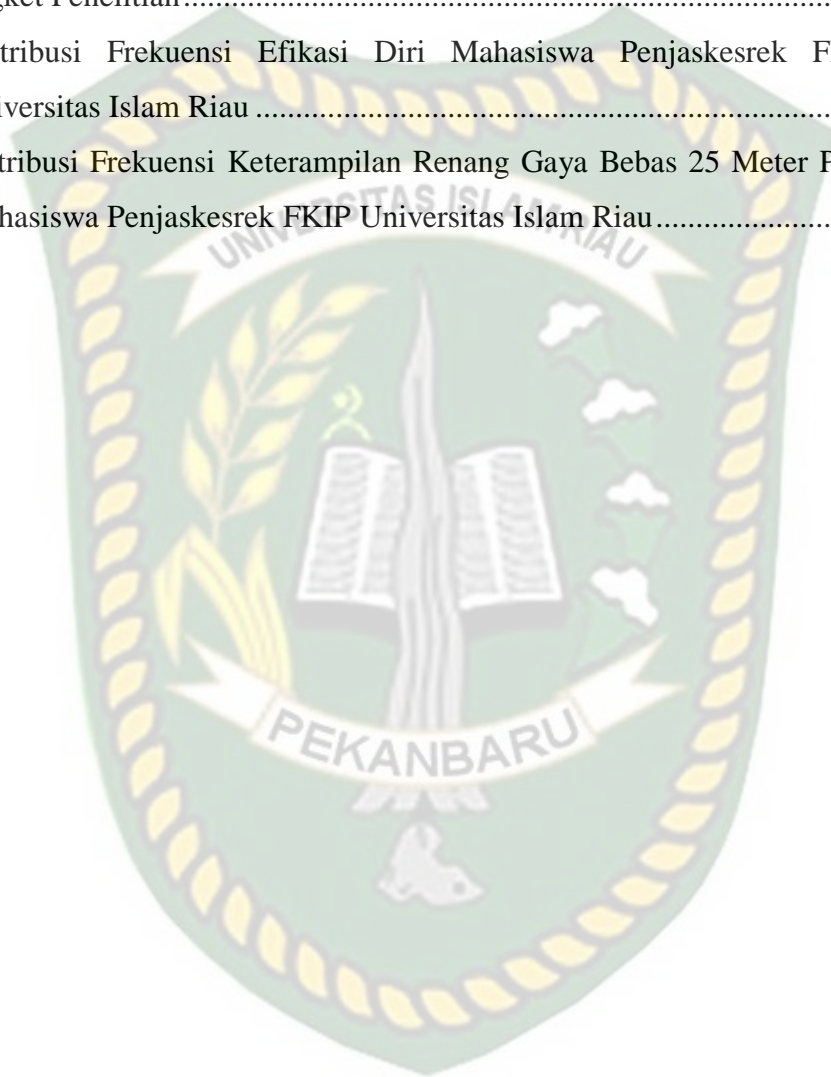
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Angket Penelitian.....	26
2. Distribusi Frekuensi Efikasi Diri Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau	31
3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Renang Gaya Bebas 25 Meter Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.....	32

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



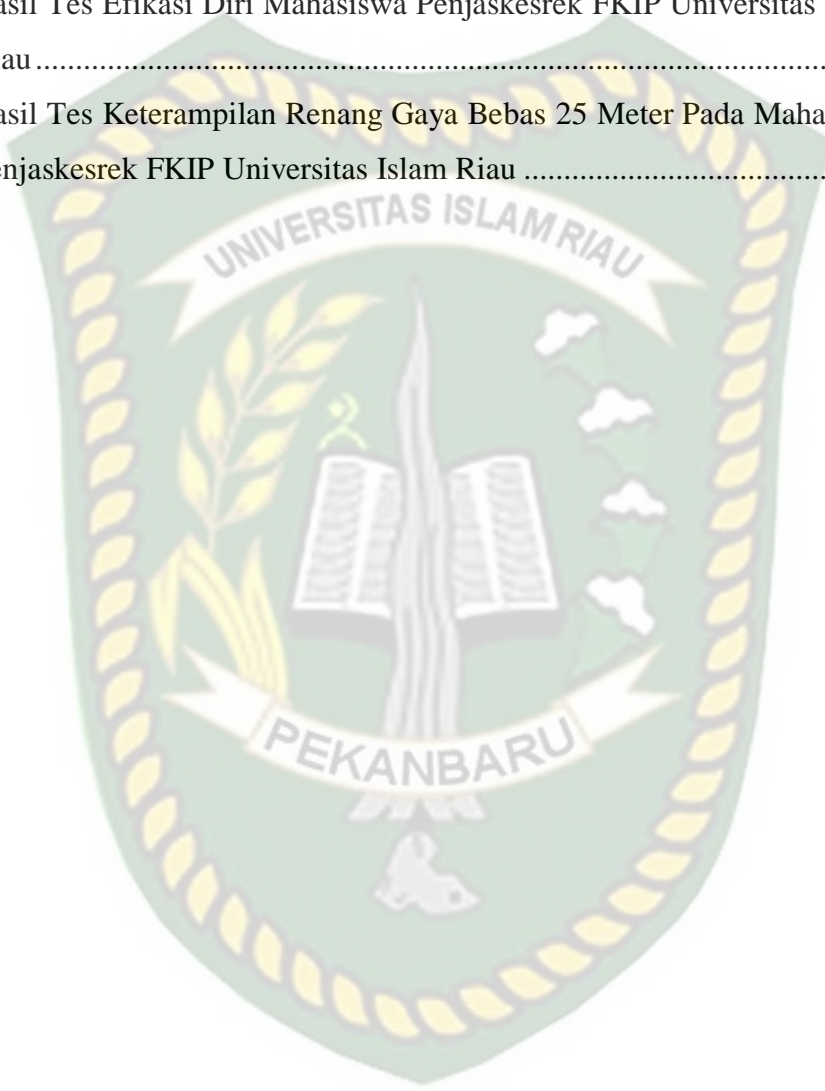
DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan Renang Gaya Bebas.....	18
2. Kolam Renang	20



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Hasil Tes Efikasi Diri Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau	31
2. Hasil Tes Keterampilan Renang Gaya Bebas 25 Meter Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Uji Coba Efikasi Diri	39
2. Hasil Uji Validitas Angket Efikasi Diri Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau	44
3. Angket Efikasi Diri Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau Yang Sudah Valid	45
4. Hasil Data Skor Angket Efikasi Diri Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau	49
5. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Skor Angket Efikasi Diri Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau	52
6. Hasil Data Tes Keterampilan Renang Gaya Bebas 25 Meter Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau	53
7. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Tes Keterampilan Renang Gaya Bebas 25 meter Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau	55
8. Persiapan Data Untuk Perhitungan Nilai Korelasi Product Moment.....	56
9. R Hitung.....	57
10. R tabel	58
11. Dokumentasi Penelitian	59

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan investasi jangka panjang yang sangat besar artinya bagi pembangunan generasi penerus bangsa.dengan demikian pendidikan sangat memegang peranan yang penting bagi nasib kehidupan bangsa,karna berkaitan langsung dengan pembanguna kualitas sumber daya manusia. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang di jadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individual secara menyeluruh.Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan disetiap sekolah.

Ada banyak alasan tentang perlunya siswa belajar pendidikan jasmani olahraga melalui pendidikan jasmani, siswa dapat di sosialisasikan kedalam aktivias jasmani, termasuk keterampilan olahraga.Oleh karena itu tidaklah menherankan apabila banyak yang meyakini dan menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

Dalam undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional pasal 1 ayat 11 yang berbunyi : olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan kesehatan dan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik,

perkembangan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penhayatan nilai-nilai serta pembiasaan pola hidup sehat dan bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integrasi dari system pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan,kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.Selanjutnya pembelajaran dalam bidang studi penjaskesrek harus sesuai dengan tingkatan pertumbuhan dan perkembangan mahasiswa penjaskesrek ada jenis olahraga yang perlu di ajarkan yaitu olahraga renang.Renang adalah salah satu gerakan yang dilakukan dalam air yang dapat dilakukan oleh manusia.

Renang dilakukan di dalam air. Renang merupakan salah satu jenis olahraga air,selain dari loncat indah, renang indah, polo air. Olahraga renang secara kuantitas sudah memasyarakat, hal itu ditandai dengan semakin banyaknya perkumpulan renang baik dikota besar maupun didaerah seluruh Indonesia.Demikian juga maraknya kegiatan pertandingan baik di tingkat regional maupun nasional, dengan munculnya rekor-rekor baru yang telah diciptakan.

Dalam olahraga renang terdapat empat gaya yang dipertandingkan yaitu : gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, gaya bebas. Gaya bebas merupakan gaya yang tercepat diantara ketiga gaya yang lainnya. Hal ini dimungkinkan karena gaya bebas memiliki kordinasi gerakan dengan hambatan yang lebih sedikit. Gerakan didalam dibandingkan dengan gaya kupu-kupu, dan gaya dada demikian

juga gerakan lengan depan lebih mudah dibandingkan dengan gerakan terbalik seperti pada gaya punggung. Pada gaya punggung terjadi kecepatan luncuran yang dapat dipertahankan seperti gaya bebas, akan tetapi ternyata dari hasil pertandingan peranan gaya bebas mencapai waktu lebih cepat dari pada peranan gaya punggung.

Hal ini mungkin disebabkan peranan pada umumnya lebih kuat menarik dari arah depan badan dari pada menarik dari arah belakang badan. Gerakan lengan pada gaya bebas adalah mengayun lengan kanan dan lengan kiri bergantian, sedangkan untuk bernafas dilakukan kearah samping baik kiri maupun kanan.

Untuk mencapai prestasi renang yang tinggi dibutuhkan kemampuan fisik yang tinggi pula, yaitu melalui proses latihan sistematis dan berkesinambungan. Faktor kondisi fisik yang baik selain dari pada teknik renangnya dapat mempengaruhi kecepatan berenang. Beberapa faktor pendukung yang menentukan prestasi perenang, harus terus ditingkatkan.

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa ia dapat menguasai situasi dan mendapatkan hasil yang positif. Secara keseluruhan, efikasi diri berarti yakin terhadap kompetensi diri. Kepercayaan terhadap kompetensi diri ini berkaitan dengan sifat-sifat yang mengantarkan seseorang untuk mencapai keberhasilan, antara lain integritas, kerendahan hati, kesetiaan, kontrol diri, keberanian, keadilan, kesabaran, kerajinan, dan kreatifitas. Efikasi diri berhubungan dengan pencapaian. Dengan mempunyai efikasi diri yang tinggi, seseorang diharapkan dapat mencapai target yang diinginkan, seseorang harus menimbang setiap

perubahan yang akan dilakukan, seperti baik dan benar, maupun tepat atau salahnya, dari efikasi diri yang tinggi ketika melakukan renang gaya bebas, diharapkan mencapai atau mendapatkan hasil renang yang baik.

Namun berdasarkan hasil pengamatan pada mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau terlihat beberapa masalah-masalah yang muncul pada renang gaya bebas pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau seperti : mahasiswa yang memiliki kecepatan renang yang masih belum bagus hal tersebut diakibatkan oleh latihan teknik dasar berenang gaya bebas yang intensitas latihannya sedikit yang mengakibatkan mahasiswa belum terlatih untuk melakukan renang gaya bebas yang baik. Selain itu masih ada diantara mahasiswa yang belum memahami penerapan teknik dasar renang gaya bebas yang baik, masih terdapat beberapa mahasiswa yang belum mahir dalam melakukan teknik renang gaya bebas, ini dikarenakan tingkat kepercayaan diri seseorang yang masih kurang baik atau masih takut-takut dalam melakukan olahraga renang, Masih ada sebagian mahasiswa tingkat efikasi diri mereka rendah sehingga berakibat buruk bagi prestasi renang gaya bebasnya.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih luas tentang Hubungan Efikasi Diri Dengan Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Masih ada beberapa mahasiswa yang memiliki kecepatan renang yang masih belum bagus
2. Latihan teknik dasar berenang gaya bebas yang intensitas latihannya sedikit yang mengakibatkan mahasiswa belum terlatih untuk melakukan renang gaya bebas yang baik.
3. Masih ada diantara mahasiswa yang belum memahami penerapan teknik dasar renang gaya bebas yang baik,
4. Masih terdapat beberapa mahasiswa yang belum mahir dalam melakukan teknik renang gaya bebas, ini dikarenakan tingkat kepercayaan diri seseorang yang masih kurang baik
5. Masih ada sebagian mahasiswa tingkat efikasi diri mereka rendah sehingga berakibat buruk bagi prestasi renang gaya bebasnya.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini di batasi pada yaitu. “Hubungan Evikasi Diri Dengan Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah, maka secara spesifikasi dapat di kemukakan rumusan masalah yang di teliti yaitu : “Apakah Terdapat Hubungan Evikasi Diri Dengan Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Penjaskesrek Fkip Universitas Islam Riau.

E. Tujuan Masalah

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Evikasi Diri Dengan Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Penjaskesrek Fkip Universitas Islam Riau.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat bermanfaat dalam dunia pendidikan, manfaat yang diharapkan peneliti adalah :

1. Bagi Mahasiswa
 - Dapat meningkatkan keterampilan renang gaya bebas
2. Bagi Peneliti
 - Meningkatkan kemampuan dalam menciptakan pembelajaran penjaskesrek yang inovatif, kreatif dan menyenangkan.
3. Bagi Fakultas
 - Sebagai sumber informasi atau bahan pemikiran bagi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan (FKIP) khususnya bagi program studi Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A.Landasan Teori

1. Hakikat Efikasi Diri

a. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri (*self-efficaci*) pertama kali dikenalkan oleh Bandura dalam jurnal Fernando S. Lodjo (1986:749). Efikasi diri merupakan masalah kemampuan yang dirasakan individu untuk mengatasi situasi khusus sehubungan dengan penilaian atas kemampuan untuk melakukan suatu tindakan yang ada hubungannya dengan tugas khusus atau situasi tertentu. Efikasi diri adalah penilaian individu terhadap keyakinan diri akan kemampuannya dalam menjalankan tugas sehingga memperoleh hasil sesuai dengan yang diharapkan.

Menurut Dimiyati (2000:36) efikasi diri mengacu pada suatu keyakinan seseorang atas kemampuannya untuk melaksanakan tugas khusus atau bagian dari berbagai komponen tugas. Lebih jauh dikatakan bahwa efikasi diri tidak berkaitan dengan kemampuan yang sebenarnya melainkan terkait dengan keyakinan seseorang.

Menurut Rahayu (2018:2) Seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian disekitar, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitar. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan

mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada.

Menurut Tumengkol (2020:875) Efikasi diri memiliki keefektifan jika individu mampu menilai dirinya memiliki kekuatan untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan. Tingginya efikasi diri yang dipersepsikan akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak secara tepat dan terarah, terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas. Efikasi diri selalu berhubungan dan berdampak pada pemilihan perilaku, motivasi dan keteguhan individu dalam menghadapi setiap persoalan. Efikasi diri akan berkembang berangsur-angsur secara terus menerus seiring meningkatnya kemampuan dan bertambahnya pengalaman-pengalaman yang berkaitan.

Efikasi diri merupakan salah satu factor personal yang menjadi prantara atau mediator dalam interaksi antara faktor perilaku dan faktor lingkungan. Efikasi diri dapat menjadi penentu keberhasilan performansi dan pelaksanaan pekerjaan. Menurut Bandura Dalam Jurnal Fernando S. Lodjo (1986:749) efikasi diri adalah pertimbangan subyektif individual terhadap kemampuannya untuk menyusun tindakan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas-tugas khusus yang dihadapi. Efikasi diri tidak berkaitan langsung dengan kecakapan yang dimiliki individu, melainkan pada penilaian diri tentang apa yang dapat dilakukan dari apa yang dapat dilakukan, tanpa terkait dengan kecakapan yang dimiliki. Konsep dasar teori efikasi diri adalah pada masalah adanya keyakinan bahwa pada setiap individu mempunyai kemampuan mengontrol pikiran, perasaan dan perilakunya. Dengan demikian efikasi diri merupakan masalah persepsi subyektif, artinya

efikasi tidak selalu menggambarkan kemampuan yang sebenarnya, tapi terkait dengan keyakinan yang dimiliki individu.

Menurut Wiguna (2020:123) Efikasi diri merupakan suatu kondisi individu melakukan evaluasi terhadap kemampuan serta kompetensinya dalam melakukan dan mengerjakan tugas, untuk mencapai tujuan atau ketika mengatasi hambatan. Apabila dikaitkan dengan kecemasan, menghadapi lomba, efikasi diri sangat dibutuhkan atlet karena atlet dapat berpikir positif dan memunculkan motivasi untuk menurunkan kecemasan yang dirasakan melalui efikasi diri.

Seseorang dengan efikasi diri percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi yang rendah cenderung mudah menyerah. Sementara dengan orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada.

Menurut Bandura dalam jurnal Hisban Thaha dan Edhy Rustan (1986:457) efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi, yaitu tingkah, kekuatan, dan generalisasi. Dimensi tingkah berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada diluar batas kemampuan yang dirasakannya. Dimensi kekuatan berkaitan dengan tingkah kekuatan dari keyakinan atau harapan individu mengenai

kemampuannya. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi level taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

Selanjutnya dimensi generalisasi berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. apakah terbatas suatu aktivitas dalam situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Menurut Putri (2018:15) Efikasi diri yang tinggi dalam diri individu dapat meningkatkan motivasi berprestasi, dalam hal ini individu dengan efikasi diri yang tinggi yakin memiliki keyakinan mampu menggunakan kelebihan-kelebihan yang dimiliki guna mencapai target tertentu, hal ini selanjutnya akan memacu individu tersebut untuk mencapai target yang lebih tinggi lagi.

Kemudian Menurut Haq (2016:163) Efikasi diri juga merujuk pada persepsi respondentif individu atas kemampuannya dalam kinerja pada situasi yang dialami. Salah satu konstruk teori yang penting dari teori sosial kognitif bandura adalah adanya interaksi resiprokal atau *triadic reciprocal causation*, bandura membahas perilaku manusia dalam kerangka *triadic reciprocity* atau interaksi timbal balik antara perilaku, lingkungan, dan personal. Determinan yang saling berinteraksi antara perilaku, lingkungan dan personal digambarkan dalam *Perceived self-efficacy* (efikasi diri) atau keyakinan dengan kapabilitas seseorang untuk menata dan mengimplementasikan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk belajar atau melakukan perbuatan dalam tingkatan atau kadar yang diperlukan.

b. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura yang dikutip oleh Mahmudi (2014:186) mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri pada setiap individu terletak pada tiga aspek/komponen, yaitu: *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (kekuatan keyakinan), dan *generality* (generalitas). Masing-masing aspek mempunyai implikasi penting di dalam kinerja individu yang secara lebih jelas dapat diuraikan sebagai berikut:

1. *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas), yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu. Komponen ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas.
2. *Strength* (kekuatan keyakinan), yaitu aspek yang berkaitan dengan kekuatan keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan walaupun mungkin belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang.
3. *Generality* (generalitas), yaitu hal yang berkaitan dengan luas cakupan tingkah laku diyakini oleh individu mampu dilaksanakan

c. Ciri-ciri Efikasi Diri

Karakteristik individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan

sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukannya dan meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi stressor atau ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya.

Menurut Dewi yang dikutip oleh Mahmudi (2014:187) bahwa orang yang mempunyai efikasi diri tinggi memiliki ciri-ciri yang selanjutnya dapat dijadikan indikator efikasi diri sebagai berikut:

- a. Memiliki kemampuan diri.
- b. Memiliki keyakinan diri (kepercayaan diri).
- c. Memiliki kemampuan diri dalam situasi yang berbeda.

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa, orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi dapat terlihat dari kemampuannya dalam melakukan sesuatu dengan tingkat kepercayaan diri yang baik, sehingga dalam situasi apapun orang tersebut akan terlihat lebih tenang dan mantap dalam melakukan teknik olahraga yang sedang ditekuninya.

2. Hakekat Renang Gaya Bebas

a. Pengertian Renang Gaya Bebas

Olahraga renang merupakan jenis olahraga yang sangat baik untuk kesehatan dan kebugaran tubuh karena pada saat berenang hampir semua otot tubuh bekerja. Kemudian renang gaya bebas disebut juga *Crawl* yang artinya

merangkak. Gaya ini menyerupai cara berenang seekor binatang. Gerakan asli dari gaya ini adalah menirukan gerakan anjing yang sedang berenang. Gerakan gaya bebas pertama kali dilakukan oleh *Crawl* Australia, yaitu dilakukan dengan dua kali gerakan lengan dan disertai dua kali gerakan kaki.

Menurut Al Rasyid (2017:75) Gaya bebas adalah gaya yang paling cepat dari semua gaya. Dan gaya yang paling populer yang digunakan dalam berenang rekreasi dan pertandingan. Untuk mengenal lebih seksama, gaya bebas dibagi kedalam empat bidang pemusatan, yaitu : (1) sikap tubuh, (2) Gerakan kaki, (3) Gerakan lengan, (4) Gerakan kaki.

Gaya bebas merupakan gaya renang yang tercepat diantara keempat gaya renang yang resmi di pertandingan. Hal ini tentu disebabkan oleh beberapa kelebihan dalam gerakan-gerakannya, seperti: posisi pengambilan udara yang menyamping, sehingga juga tidak banyak anggota tubuh yang menghambat laju renangnya, juga gerakan tangan yang berputar bergantian melakukan tarikan, memberi kesempatan tangan memulihkan tenaga pada saat berada diatas air (ketika melakukan pemulihan/recovery, dan gerakan menyusuk/entry).

Salah satu cabang olahraga dalam pendidikan adalah renang. Menurut Pradana & Noval Dalam jurnal Rezki, Rices Jatra, Nova Risma (2018:259) olahraga renang adalah olahraga yang kompleks, dalam setiap gerakan renang harus selalu menggunakan anggota tubuh terutama kepala, tangan dan kaki. Hal yang sama juga di sampaikan oleh Hamsa dalam jurnal Rezki, Rices Jatra, Nova Risma (2015:259) olahraga renang adalah olahraga air yang sangat cocok untuk siapa saja untuk siapa aja dan merupakan olahraga yang sangat menyenangkan.

Menurut Ahmad, Tagkudung, wijaya, &Widiastuti dalam jurnal Rezki, Rices Jatra, Nova Risma (2013:259) olahraga renang merupakan olahraga dengan aktifitas di air yang membawahi cabang-cabang olahraga lain seperti loncat indah, polo air, renang indah dan olahraga renang perairan terbuka, renang.

Teknik renang gaya bebas adalah yang sangat efisien dari gaya-gaya renang lainnya, karna tangan dan kaki di gunakan dalam cara yang berbeda, dimana memberikan fase istirahat selama melakukan *recovety*. Menurut pendapat Sukmawati & Hartoto (2015:259) gaya yang menggunakan gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air atau gaya crawl. Keuntungan dari renang gaya bebas yaitu pola gerak kayuhan lengan yang paling efisien, memiliki hambatan air yang kecil, dan memiliki pola gerak yang efisien.

Untuk menguasai teknik tersebut dibutuhkan motivasi mahasiswa itu sendiri untuk memperbaiki teknik dasar renang tersebut. Menurut Syafruddin dalam jurnal Rezki, Rices Jatra, Nova Risman (2013:259) keberhasilan seseorang dalam berolahraga dipengaruhi oleh dua faktor antara lain adalah faktor Internal dan Eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri perenang itu sendiri, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sedangkan faktor Eksternal meliputi kualitas pelatih atau guru, sarana dan prasarana yang ada, serta kondisi lingkungan tempat berlangsungnya proses belajar dan mengajar

Menurut C. Rob Orr dan Jene B. Tyler (2007:9) renang gaya bebas adalah kegiatan rekreasi yang sangat populer di Amerika Serikat, sementara olahraga-olahraga dan kegiatan-kegiatan air merupakan sesuatu yang dapat menyenangkan

bagi hampir semua orang. Karena alasan inilah makakita harus mengetahui bagaimana berenang dengan tangkas dan benar.

Pengertian renang gaya bebas menurut C. Rob Orr dan Jene B. Tyler (2000:14) renang gaya bebas adalah yang paling cepat dari semua gaya. Dan gaya paling populer yang digunakan dalam berenang rekreasi dan pertandingan. Sedangkan David G. Thomas, MS (2007:13) renang gaya bebas adalah satu-satunya gambaran mengenai berenang, gaya ini merupakan gaya yang tercepat dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang anda akan dinilai.

Menurut Muhajir (2004:166) renang adalah merupakan olahraga yang menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang bertambah meningkat. Sedangkan menurut Budiningsih (2010:2) renang adalah merupakan salah satu olahraga air yang dilakukan dengan menggerakkan badan di air. Seperti menggunakan kaki dan tangan sehingga badan terapung di permukaan air.

Sedangkan Menurut David G. Thomas, MS (2007:111) renang gaya bebas adalah gaya yang menggunakan gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air atau gaya *crawl*. Gaya bebas sama artinya dengan gaya *crawl*. Menurut Ahkmad olih solihin, M.Pd. Sriningsih, MPd (2016:35) berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian di gerakan jauh ke depan dengan gerakan mengayun, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukan naik turun ke atas dan kebawah.

Mikanda Rahmani (2017:27) renang gaya bebas adalah salah satu gaya renang dimana posisi tubuh (dada) menghadap ke permukaan air, begitu pula dengan

posisi wajah pun menghadap ke permukaan air. Renang gaya bebas memiliki gerakan yang cukup komplit dan membutuhkan koordinasi gerakan tangan dan kaki yang baik.

Menurut Erlangga (2010:75) renang adalah merupakan olahraga air yang sangat menyenangkan. Dan bermanfaat bagi kekuatan otot tubuh, jantung, paru-paru dan membangkitkan perasaan berani.

b. Koordinasi Gerak Lengan Dan Kaki

Sekarang kita akan mencoba meluncur tanpa mempergunakan papan peluncur. Coba untuk berbaris datar diatas permukaan air dengan kedua lengan terjulur didepan, dan dorongan tubuh anda dari sisi kolam dengan kaki. Meluncurlah sejauh mungkin sebelum kedua kaki diturunkan dan mengambil nafas. Dengan latihan ini, akan terasa betapa mudahnya meluncur didalam air tanpa mengeluarkan energy dan tanpa menggunakan papan seluncur. Sekarang ambil lagi papan peluncur dan peganglah didepan anda seperti yang anda lakukan pada awal latihan dulu. Sekarang latihlah gerakan kaki dan lengan gaya dada tetapi dengan satu lengan saja, sedangkan tangan yang lain masih tetap berpegangan dengan papan seluncur.

Dalam posisi seperti ini, anda akan bergerak melingkar. Sekarang juga tentu anda sadari betapa pentingnya mengkoordinasi pengaturan waktu (*timing*), kapan harus menggerakkan lengan dan kapan menggerakkan kaki, sedemikian hingga keduanya dapat dipersatukan dengan baik.

Segala gerakan tak ada yang boleh dilakukan secara terburu-buru. Memang ada bagian tertentu dari gerakan yang harus cepat, tetapi tetap dalam keadaan

releks dan terkontrol. Kuasai ritme (irama) nya : dorong tarik, sepak : lakukan lah ini berulang kali pada diri sendiri dengan setiap kali berhentisebentar disetiap titik koma, sampai akhirnya terdengar berirama.

Menurut Mikanda Rahmani (32:2017) mengemukakan cara gerakan mengambil pernapasaan pada renang gaya bebas. teknik pernapasaan pada renang gaya bebas sangat berpengaruh pada posisi badan untuk tetap stabil. Pengambilan napas bersamaan dengan gerakan saat lengan berputar untuk keluar dari air. Dengan begitu, kepala tidak akan terlalu tinggi untuk mengambil napas. Saat perenang melakukan gerakan renang gaya bebas, garis rambut dan kening berada di permukaan air, kemudian putar kepala kearah lengan untuk mengambil napas

Saat lengan kanan berada di air, maka mulut berada di luar permukaan air dan bersiap untuk mengambil napas berlahan sedikit menyamping tepat pada ketinggian permukaan. Pada saat recovery lengan kanan, kepala menoleh kearah bawah air, dan mengeluarkan napas dan perlu dingat bahwa udara sudah harus dibuang sebelum mengambil napas kembali.

Pengambilan napas yang dilakukan pada saat renang gaya bebas adalah memirinkan wajah ke salah satu sisi, minsalnya sisi kanan. Gerakan bernapas menyamping ini bertujuan agar mulut dapat menarik udara, selanjutnya wajah di hadapkan pada bawah permukaan air untuk mengeluarkan sedikit demi sedikit udara. Gerakan mengambil napas dengan menyamping ini diikuti dengan gerakan lengan saat dan keluar menarik air.



Gambar 1 Gerakan Renang Gaya Bebas

c. Posisi Badan

Pada saat berenang gaya bebas, posisi badan di haruskan mendatar sejajar dengan permukaan air dan telungkup menhadap kebawah permukaan air. Posisi kepala, punggung, dan kaki mendatar dan berada dipermukaan air. Dengan posisi lurus sejajar permukaan air akan memperkecil hambatan dan memperbesar kekuatan laju renang.

Menurut Mikanda Rahmani (2017:29) menjelaskan tentang teknik gerakan kaki pada renang gaya bebas, sebagai berikut :

- Menggerakan kaki yang dilakukan dengan baik, kemudia turun pada bagian vertikal dan dilakukan secara bergantian, antara kaki kanan dan kaki kiri.
- Gerakan pada kaki di mulai dari pangkal paha dan tepat pada saat gerakan menendang tekuk pada lutut, dan kemudian diikuti dengan meluruskan kaki pada akhir tendangan.

- Saat tendangan dilakukan, maka telapak kaki digerakan secara lurus dan sedikit membenkok pada akhir dari tendangan.
- Gerakan keatar dilakukan dengan gerakan lurus, amplitudo gerakan yaitu jarak antara suatu kaki maksimal diatas dan kaki yang lainnya berada di bawah, mengenai irama pada kecepatan gerakan bergantung pada setiap perenang.
- Kekuatan kaki pada gerakan kebawah atau gerakan menendang dilakukan dengan keras.

Menurut Mikanda Rahmani (2017:30) menjelaskan tentang teknik gerakan tangan pada renang gaya bebas, sebagai berikut :

Sementara pada teknik gerakan lengan, terdapat dua gerakan, yaitu gerakan *recovery* dan gerakan mendayung. Pada gerakan *recovery*, adalah gerakan lengan selama berada di luar air, dimana memindahkan telapak tangan saat keluar dari dalam air yang fungsinya untuk mengangkat kepala untuk keluar dan masuk ke dalam air. Pada renang gaya bebas, anda dapat berlatih dengan dua cara, menggunakan alat dan dibantu oleh teman.

Gerakan tangan yang mendayung terdiri dari gerakan seperti mendorong. Gerakannya dimulai dari ujung jari tengah yang kali pertama mengayuh air sampai dengan selesai melakukan ayunan untuk keluar dari air.



Gambar 2 Kolam Renang

d. Ukuran Kolam Renang Standar Nasional

- Panjang kolam renang : 50 m
- lebar kolam renang : 25 m
- Kedalaman kolam renang minimal : 2 m
- Lebar lintasan kolam renang : 2,5 m
- Temperatur air pada kolam renang : 25 C – 28 C

Ukuran Kolam Renang Standar Internasional

- Panjang kolam renang : 50 m
- Lebar kolam renang : 25 m
- temperatur air pada kolam renang : 25c – 28c
- lebar lintasan kolam renang : 2,5 m
- jumlah lintasan kolam renang : 8

e. Beberapa Peralatan Yang Sering Digunakan Dalam Olahraga Renang

Menurut Mikanda Rahmani (2017:32) adapun peralatan yang sering digunakan dalam olahraga renang adalah sebagai berikut :

1. Pelampung atau *Kick Board*

Pelampung merupakan salah satu media alat bantu yang digunakan untuk melatih atau mempelajari gerakan kaki dalam renang, alat ini ada yang terbuat dari bahan plastic maupun yang terbuat dari busa yang tingkat daya apung nya tinggi.

2. Kaca Mata Renang atau *Google*

Kaca mata renang sangat penting digunakan untuk melindungi dan menghindari iritasi mata terhadap air kolam renang yang diberi klorin atau kaporit. Ini merupakan peralatan wajib yang harus dimiliki oleh perenang atau atlet untuk mempermudah melihat lawan ketika lomba.

3. Kaki Katak atau *Fins*

Kaki katak digunakan oleh perenang atau atlet untuk mendapatkan kecepatan renang secara maksimal pada saat latihan. Serta menggunakan gerakan kaki pada saat renang.

4. Topi Renang atau *Swim Cap*

Topi renang memiliki manfaat agar pandangan pada saat renang tidak terhalang yang menyebabkan gangguan dan tidak konsentrasi, melindungi rambut dari air kolam yang terkena klorin.

5. Penutup Telinga atau *Ear Clip*

Keluhan pada saat renang, adalah air masuk ke dalam telinga yang menyebabkan rasa tidak nyaman, penutup telinga akan membantu meminimalisasi hal tersebut agar air dengan tidak mudah masuk ke telinga dan seorang akandengan santai dapat berenang.

6. Penjepit Hidung atau *Nose Clip*

Karna tidak terbiasa berenang, permula akan lebih sering mengalami air yang tidak sengaja terhirup oleh hidung sebagaimana di ketahui bahwa pola nafas ketika renang dan bereng didarat jelas berbeda.

7. Baju Renang atau

Renang memiliki tujuan kecepatan dan mengurangi hambatan atau *resistance* sehingga pemakaian baju renang sangat diajukan agar pada saat renang dapat melakukan gerakan dengan leluasa tanpa hambatan.

8. Papan Jepit atau *Pull Buoy*

Pull buoy digunakan untuk belajar untuk gerakan tangan, bagi atlet perenang *pull buoy* digunakan untuk melatih kekuatan tangan dan frekuensi kayuhan tangan.

B. Kerangka Pemikiran

Dalam melakukan renang gaya bebas, mahasiswa harus memiliki efikasi diri yang maksimal, sehingga mahasiswa mempunyai kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas – tugas yang sulit dari dosen mata kuliah renang. Baik secara teori maupun praktek renang gaya bebas di kolam renang. Mahasiswa dituntut untuk dapat mencapai prestasi dalam akademik dan terampil dalam melakukan renang gaya bebas.

Dengan adanya efikasi diri mahasiswa dapat mengukur kemampuan dirinya dan dapat belajar untuk menyelesaikan suatu tugas yang dihadapi. Seperti dalam mengikuti perkuliahan renang gaya bebas. Renang gaya bebas adalah salah satu gaya renang di mana posisi tubuh (dada) menghadap kepermukaan air. Begitu

pula dengan posisi wajah pun menhadap kepermukaan air. Renang gaya bebas memiliki gerakan yang cukup kompleks dan membutuhkan koordinasi gerakan tangan dan kaki yang baik. Apabila dibandingkan dengan gerakan renang lainnya, renang gaya bebas merupakan gaya renang yang membuat luncuran lebih cepat.

Untuk dapat melakukan renang gaya bebas dengan baik, diperlukan kemampuan yang baik dengan dukungan dari efikasi diri yang dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri seorang perenang. Efikasi diri adalah penilaian individu terhadap keyakinan diri akan kemampuannya dalam menjalankan tugas sehingga memperoleh hasil sesuai dengan yang diharapkan.

Dari uraian diatas tersebut dapat ditarik pemikiran bahwa dengan memiliki efikasi diri yang baik maka akan berpengaruh terhadap keterampilan renang gaya bebas. Sehingga jelas, maka akan terdapat hubungan efikasi diri dengan keterampilan renang gaya bebas pada mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka penulis mengajukan sebuah hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan efikasi diri dengan keterampilan renang gaya bebas pada mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiono, 2009:14).

Dalam penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan efikasi diri dengan keterampilan renang gaya bebas pada mahasiswa penjas kesrek universitas islam riau. Korelasional adalah suatu penelitian yang direncanakan menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas dan terikat Arikunto (2006:131). Variable penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau kegiatan yang mempunyai variable tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono (2009:60).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut pendapat Sugiyono (2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jumlah populasi dalam penelitian yang dilakukan adalah sebanyak 20 orang. Populasi penelitian adalah satu kelas mahasiswa renang Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.

2. Sampel

dalam penelitian ini sampel merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 20 orang. Teknik yang digunakan yaitu pengambilan sampel yang dikembangkan oleh yaitu Arikunto (2006:134) mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua atau disebut juga dengan *total sampling*. Dengan demikian sampel penelitian ini berjumlah 20 orang yang mana dalam sampel penelitian ini adalah satu kelas mahasiswa renang Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulis menjelaskan sebagai berikut.

1) Efikasi diri

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa iya dapat menguasai situasi dan mendapatkan hal yang positif, secara keseluruhan efikasi diri berarti yakin terhadap kompetensi diri.

2) Renang Gaya Bebas

Gaya bebas adalah gaya yang menggunakan gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air atau gaya *crawl*.

C. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Angket Efikasi Diri

Angket yaitu berupa pernyataan yang dikembangkan sesuai dengan tujuan penelitian dan pernyataan tersebut tidak menyulitkan responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menjalankan angket kepada responden, dan responden memilih salah satu jawaban menurut Riduwan, (2005:87) sebagai berikut:

1. Sangat Setuju (SS) = skor 5
2. Setuju (S) = skor 4
3. Kurang Setuju (KS) = skor 3
4. Tidak Setuju (TS) = skor 2
5. Sangat Tidak Setuju (STS) = skor 1

Tabel 1. Angket Penelitian

Variabel	Indikator Penelitian	Jumlah Pernyataan
X (Efikasi Diri)	1. <i>Magnitude</i> (tingkat kesulitan tugas)	7
	2. <i>Strength</i> (kekuatan keyakinan)	10
	3. <i>Generality</i> (generalitas)	8

Sumber : Mahmudi (2014:186)

2. Tes Renang Gaya Bebas 20 Meter (Wirjasantosa, 1984:259)

1) Tujuan

Untuk mengetahui tingkat keterampilan renang dan dapat digunakan untuk mengukur atau mengelompokkan tingkat kecakapannya, sehingga mempunyai dasar dalam pemberian nilai pendidikan olahraga renang.

2) Alat dan Fasilitas

Alat-alat dan perlengkapan yang digunakan adalah kolam renang, *stopwatch*, bendera *start*, tali dan blangko serta alat tulis lainnya.

3) Beberapa ketentuan

- Sebelum pelaksanaan tes dimulai testee diberi pemanasan ± 10 menit dengan bentuk latihan disesuaikan dengan keadaan tes.
- Tiap testee dapat melakukan tes yang hanya satu kali saja.
- Apabila terjadi kesalahan waktu start maka pembantu wasit membunyikan peluitnya sebagai syarat agar perenang-perenang kembali ke tempat start untuk memulai start lagi.
- Untuk kelancaran testing para perenang diatur berjajar menjadi beberapa kelompok dan namanya ditulis berurutan pada blangko yang telah disiapkan.
- Sebelum tes dilaksanakan, instruktur/pelatih menjelaskan lebih dahulu hal-hal yang bersangkutan dengan tes yang akan dilakukan.

- Para perenang harus berenang dengan syarat memenuhi peraturan PRSI

4) Pelaksanaan Renang Gaya Bebas

- Setelah perenang dipanggil gilirannya masuk ke tepi kolam tempat start.
- Perenang berpegang pada stang atau tembok dengan kaki jongkok bertolak pada dinding, siap untuk melakukan *start*.
- Setelah lintasan berisi perenang. Maka starter member aba-aba “awas” para perenang dan timers siap untuk dimulai. Setelah aba-aba “ya” para perenang melepaskan dan segera melakukan penolakan kaki pada dinding kolam.

5) Nilai

- Waktu mulai dari start sampai finish dicatat sampai sepersepuluh detik.

D. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi adalah dilakukan pada sebelum pembuatan skripsi dan pada saat pelaksanaan penelitian. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung di lokasi penelitian.

2. Kepustakaan

Perpustakaan merupakan cara pengumpulan data dengan menyunting teori-teori pendukung dari buku literatur di perpustakaan.

3. Tes dan Pengukuran

- a. Tes Efikasi : dengan memberikan angket berupa pernyataan tentang efikasi diri mahasiswa terhadap renang gaya bebas.
- b. Tes Renang Gaya Bebas: dengan melakukan renang gaya bebas sejauh 20 meter.

E. Teknik Analisis Data

1. Uji validitas angket
2. Teknik analisis data yang dipergunakan adalah korelasi *product moment*

Rumus Pearson :

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

- N : Banyak pasangan data x dan y
- $\sum x$: Total dari jumlah variable x
- $\sum y$: Total dari jumlah variable y
- $\sum x^2$: Kuadrat total jumlah dari variable x
- $\sum y^2$: kuadrat total jumlah dari variable y
- $\sum xy$: hasil perkalian dari total jumlah dari variable x dan total jumlah variabel y

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini membahas tentang hubungan efikasi diri dengan keterampilan renang gaya bebas pada mahasiswa penjasokesrek FKIP Universitas Islam Riau. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

1. Efikasi Diri Mahasiswa Penjasokesrek FKIP Universitas Islam Riau

Berdasarkan hasil respon angket dari 20 sampel yaitu mahasiswa penjasokesrek FKIP Universitas Islam Riau diketahui bahwa skor angket efikasi diri terbaik adalah 95, terendah adalah 79, nilai mean (rata-rata) adalah 89.85 dan Standar Deviasinya (SD) atau simpangan bakunya adalah 4.23 dan nilai nilai median atau nilai tengah 90.50.

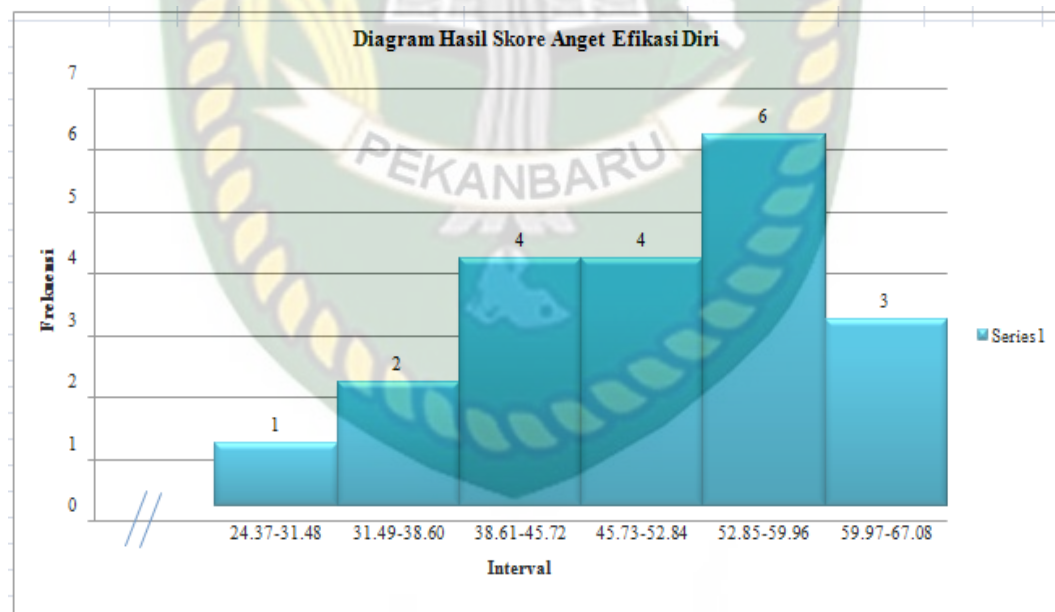
Kemudian setelah melakukan perhitungan skore angket efikasi diri pada Mahasiswa Penjasokesrek FKIP Universitas Islam Riau didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 6 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 7.12. Pada kelas pertama dengan interval kelas 24.37-31.48 ada 1 orang dengan persentase 5%, pada kelas kedua dengan interval kelas 31.49-38.60 ada 2 orang dengan persentase 10%, pada kelas ketiga dengan interval kelas 38.61-45.72 ada 4 orang dengan persentase 20%, pada kelas keempat dengan interval kelas 45.73-52.84 ada 4 orang dengan persentase 20%, pada kelas kelima dengan interval kelas 52.85-59.96 ada 6 orang dengan persentase 30%, pada kelas keenam dengan interval kelas 59.97-67.08 ada 3 orang dengan persentase 15%. Untuk lebih

jelasan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Efikasi Diri Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	24.37 - 31.48	1	5%
2	31.49 - 38.60	2	10%
3	38.61 - 45.72	4	20%
4	45.73 - 52.84	4	20%
5	52.85 - 59.96	6	30%
6	59.97 - 67.08	3	15%
Jumlah		20	100%

Dari data yang terdapat pada tabel tersebut dapat digambarkan melalui diagram berikut ini:



Grafik 1. Hasil Tes Efikasi Diri Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau

2. Keterampilan Renang Gaya Bebas 25 Meter Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau

Berdasarkan hasil tes pengukuran di lapangan dengan menggunakan tes pengukuran tes renang gaya bebas 25 meter dari 20 sampel pada Mahasiswa

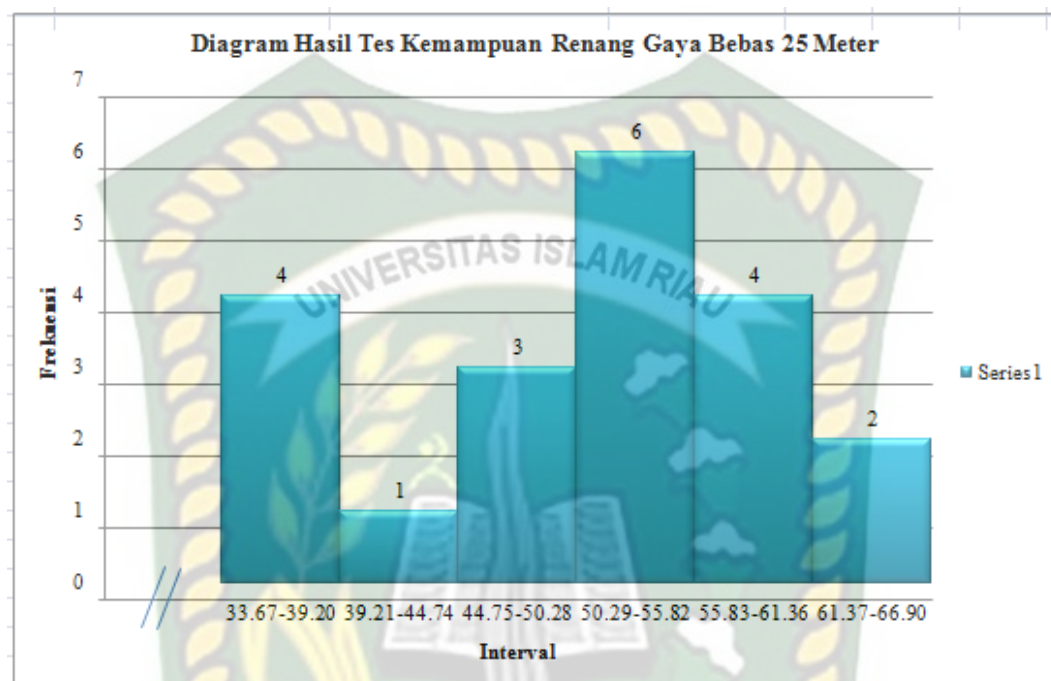
Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau didapatkan hasil pengambilan data bahwa keterampilan renang gaya bebas terbaik adalah 11.95 detik, nilai renang gaya bebas terendah adalah 40.99 detik, nilai mean (rata-rata) adalah 24.86 detik dan Standar Deviasinya (SD) atau simpangan bakunya adalah 9.88. Median atau nilai tengah 22.82.

Kemudian setelah melakukan pengukuran keterampilan renang gaya bebas 25 meter pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau didapatkan distribusi frekuensinya datanya sebanyak 6 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 5.54. Pada kelas pertama dengan interval kelas 33.67-39.20 ada 4 orang dengan persentase 20%, pada kelas kedua dengan interval kelas 39.21-44.74 ada 1 orang dengan persentase 5%, pada kelas ketiga dengan interval kelas 44.75-50.28 ada 3 orang dengan persentase 15%, pada kelas keempat dengan interval kelas 50.29-55.82 ada 6 orang dengan persentase 30%, pada kelas kelima dengan interval kelas 55.83-61.36 ada 4 orang dengan persentase 20%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Renang Gaya Bebas 25 Meter Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	33.67 - 39.20	4	20%
2	39.21 - 44.74	1	5%
3	44.75 - 50.28	3	15%
4	50.29 - 55.82	6	30%
5	55.83 - 61.36	4	20%
6	61.37 - 66.90	2	10%
Jumlah		20	100%

Kemudian data dari tabel di atas juga dapat digambarkan melalui diagram berikut ini:



Grafik 2. Hasil Tes Keterampilan Renang Gaya Bebas 25 Meter Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau

B. Analisa Data

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi yang antara variabel X dan Y yaitu antara efikasi diri terhadap keterampilan renang gaya bebas 25 meter didapatkan bahwa besar nilai hubungan efikasi diri dengan keterampilan renang gaya bebas 25 meter pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau adalah 0,547 dengan nilai $r_{\text{tabel}} = 0,444$.

C. Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan ini menunjukkan bahwa dalam melakukan renang gaya bebas 25 meter ini hal yang sangat dibutuhkan adalah efikasi diri, sehingga semakin baik efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka

akan semakin baik pula keterampilan renang gaya bebas 25 meternya, dengan memanfaatkan efikasi diri yang maksimal maka akan menimbulkan semangat untuk mencapai prestasi tertinggi dalam melakukan renang gaya bebas.

Efikasi diri yang dimiliki oleh seorang mahasiswa dalam berenang merupakan faktor terpenting dalam renang gaya bebas, hal tersebut didukung oleh hasil penelitian ini, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang cukup dari efikasi diri dengan keterampilan renang gaya bebas yaitu sebesar 0.547 yang. Sehingga semakin besar efikasi diri akan mempengaruhi kecepatan perenang dalam renang gaya bebas. Efikasi diri sangat membantu perenang dalam menimbulkan motivasi diri untuk menjadi perenang yang cepat dalam air.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wiguna (2020:128) bahwa Berdasarkan hasil analisis data penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peran efikasi diri dan *goal setting* terhadap kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang klub di Denpasar.

Penelitian ini menunjukkan bahwa dalam melakukan renang gaya bebas 25 meter, tentunya seseorang harus terlebih dahulu memahami dan mengerti tatacara pelaksanaan renang gaya bebas 25 meter yang baik sehingga sewaktu melakukan kayuhan renang gaya bebas 25 meter, orang tersebut hanya perlu memiliki efikasi diri yang didukung juga dengan memaksimalkan unsur fisik yang dimilikinya seperti agar keterampilan renang gaya bebas lebih dapat dimaksimalkan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan teknik renang gaya bebas 25 meter seseorang memerlukan efikasi diri, yang didukung

oleh faktor yang lain seperti tingkat penguasaan teknik yang baik, serta koordinasi gerakan yang dinamis, maka kemampuan seorang perenang gaya bebas 25 meter akan menghasilkan kecepatan renang yang lebih baik sehingga dari hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan efikasi diri dengan keterampilan renang gaya bebas pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang diperoleh dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan efikasi diri dengan keterampilan renang gaya bebas pada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau dengan $r_{hitung} = 0,547 > r_{tabel} = 0,444$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau agar dapat meningkatkan efikasi dirinya sehingga menimbulkan motivasi yang tinggi dalam memaksimalkan hasil renang gaya bebas 25 meter
2. Kepada dosen pengampu mata kuliah renang, agar dapat mengembangkan efikasi dari dalam diri mahasiswa penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau yang mempengaruhi hasil renang gaya bebas.
3. Kepada peneliti yang lain sebaiknya dapat meneliti faktor-faktor yang lain yang mempengaruhi keterampilan renang gaya bebas 25 meter secara lebih mendalam dan dalam cakupan yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta Rineka Cipta
- Ahmat O, S, & Sriningsih. (2016). *Pintar Belajar Renang*. Bandung: Alfabeta.
- Fernando S. Lodjo.(1986). *Kepercayaan Diri Seseorang Anak/Efikasi diri*.
- C. Rob Orr dan Jene B. Tyler, Emmelt Willson, JR. (2000). *Dasar-Dasar Renang*. Angkasa.
- David H, (2011). *Belajar Renang* .Pionir Jaya Bandung .
- David H, (2013) .*Belajar Renang*. Bandung. Pionir Jaya, Tanaka Sumpena.
- Dimiyati, D. (2000). Kohesivitas Tim Dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Prestasi Olahraga Tim. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 5(10), 33-46.
- Haq, A. H. B. (2016). Efikasi Diri Anak Berkebutuhan Khusus Yang Berprestasi Di Bidang Olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 161-174.
- Mahmudi, M. H., & Suroso, S. (2014). Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02).
- Mikanda Rahmani. (2017). *Buku Pintar Renang*. Jakarta. Anugrah.
- Nova Risma. (2019). Analisis teknik renang gaya bebas pada mahasiswa mata kuliah renang.
- Tumengkol, V. I., Tewel, B., & Lumintang, G. (2020). Pengaruh Efikasi Diri, Locus Kendali Internal Dan Eksternal Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Di Mercure Manado Tateli Beach Resort. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 8(4).
- Putri, K. A. R. D., & Rustika, I. M. (2018). Peran kemandirian dan efikasi diri terhadap motivasi berprestasi pada siswa kelas unggulan SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 12-22.
- Rahayu, M. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Efikasi Diri Pada Siswa Laki-Laki Ma Al-Fatah Palembang* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Fatah Palembang).

- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Thomas. D, G. (2007). *Renang Tingkat Mahir Dan Langkah-Langkah Keberhasilan*. Jakarta Rajja Grafindo Persada.
- Wiguna, N. M. A. S., & Budisetyani, I. G. A. P. W. Efikasi diri dan goal setting terhadap kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang klub di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 122-131.

