
HUBUNGAN MOTIVASI DAN KECEMASAN DENGAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS

Rizqi Firman Hasan¹, Ari Priana², Fegie Rizkia Mulyana³, Deni Setiawan⁴.

^{1, 2, 3, 4}, Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan motivasi dan kecemasan pada hasil belajar renang gaya bebas yang dilakukan oleh Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 37 Mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket motivasi, angket kecemasan dan tes renang gaya bebas. Hasil hipotesisnya diterima, terlihat dari pengujian hipotesis yang pertama adalah terdapat hubungan antara motivasi (X_1) dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y). Pengujian hipotesis yang ke dua yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan (X_2) dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y). Pengujian hipotesis yang ke tiga yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi (X_1) dan kecemasan (X_2) dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y). Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa motivasi dan kecemasan memiliki hubungan dengan hasil belajar renang gaya bebas Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023 dengan hasil perhitungan determinasi diperoleh sumbangan keduanya sebesar 50,84% sedangkan faktor lainnya sebesar 49,16%.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Kecemasan, Motivasi, Renang Gaya Bebas

Abstract

This study aims to determine the relationship between motivation and anxiety on the results of freestyle swimming learning carried out by Physical Education Students of Siliwangi University Class of 2023 with a sample of 37 students. The sampling technique used simple random sampling. The instruments used in this study were motivation questionnaires, anxiety questionnaires and freestyle swimming tests. The results of the hypothesis were accepted, seen from the first hypothesis test that there is a relationship between motivation (X_1) and freestyle swimming learning results (Y). The second hypothesis test is that there is a significant relationship between anxiety (X_2) and freestyle swimming learning results (Y). The third hypothesis test is that there is a significant relationship between motivation (X_1) and anxiety (X_2) with freestyle swimming learning results (Y). Based on the results of data processing and analysis, it can be concluded that motivation and anxiety have a relationship with freestyle swimming learning results of Physical Education Students of Siliwangi University Class of 2023 with the results of determination calculations, the contribution of both is 50.84% while other factors are 49.16%.

Keywords : Anxiety, Freestyle Swimming, Learning Outcomes, Motivation.

Correspondence author: Ari Priana, Universitas Siliwangi, Indonesia.

Email: aripriana@unsil.ac.id



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa, baik yang tinggal di kota maupun di desa. Olahraga ini memiliki beragam manfaat yang dapat dianggap sebagai keterampilan hidup (*life skill*), karena berguna untuk menolong diri sendiri maupun membantu menolong orang lain.

Selain itu, renang juga memiliki fungsi sebagai sarana pendidikan. Sebagai bagian dari cabang olahraga akuatik, renang diajarkan dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah Amri et al., (2022, p. 34) Oleh karena itu, menjadi tanggung jawab guru pendidikan jasmani untuk mengajarkannya. Melalui kegiatan renang, siswa atau mahasiswa dapat belajar mengenal dan memahami lingkungan air. Selain itu, renang memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk bergerak secara bebas, di mana mereka harus menggerakkan seluruh anggota tubuhnya agar mampu mengapung dan bergerak di dalam air.

Salah satu tempat pelaksanaan proses pembelajaran renang adalah sekolah. Sekolah berperan sebagai lembaga utama dalam menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar. Hal ini sejalan dengan pendapat Kurniawan, (2018, p. 18) yang menyatakan bahwa sekolah merupakan wadah awal dalam proses pembelajaran sebelum peserta didik diarahkan menuju pembinaan olahraga prestasi. Selain itu, sekolah juga menjadi tempat bagi guru, pembina, dan pelatih untuk mengembangkan serta menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya.

Untuk mencapai hasil belajar yang optimal dalam renang, mahasiswa perlu memiliki motivasi yang tinggi agar tidak merasa cemas selama proses pembelajaran. Dengan demikian, mereka dapat menerima materi dengan baik dan mempraktikkan keterampilannya tanpa hambatan. Menurut Widodo et al., (2017, p. 62), motivasi merupakan salah satu faktor mental yang berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa dalam melakukan gerakan renang gaya bebas.

Motivasi dapat dipahami sebagai dorongan atau kekuatan pendorong yang mampu meningkatkan semangat serta mengubah perilaku seseorang demi kepentingan pribadinya. Menurut Yanti et al. (2013, p. 283), motivasi belajar merupakan aspek praktis yang tidak bersifat intelektual, di mana munculnya semangat, kepuasan, dan keinginan untuk belajar menjadi ciri utamanya. Sementara itu, Utami & Nurjati, (2017, p. 230) menyatakan bahwa motivasi adalah perubahan energi dalam diri individu yang disertai dengan munculnya perasaan dan diawali oleh adanya tanggapan terhadap suatu tujuan. Selanjutnya, (Wardhani, 2021 p. 243), berpendapat bahwa motivasi merupakan proses membangkitkan, mempertahankan, dan mengendalikan minat seseorang. Kurangnya motivasi sering kali menjadi penyebab peserta didik tidak berkembang secara optimal dalam proses belajar karena tidak memiliki dorongan yang cukup untuk meningkatkan semangat belajar.

Menurut Dewi et al., (2019, p. 122-125), motivasi dalam diri seseorang ditandai oleh beberapa ciri, antara lain ketekunan dalam menyelesaikan tugas tanpa mudah menyerah, ketangguhan menghadapi kesulitan, serta keinginan untuk terus berkembang tanpa cepat merasa puas dengan hasil yang telah dicapai. Individu yang memiliki motivasi tinggi juga menunjukkan minat terhadap berbagai persoalan, lebih suka bekerja secara mandiri, dan cenderung mudah merasa bosan terhadap pekerjaan yang bersifat rutin atau monoton. Selain itu, mereka biasanya memiliki pendirian yang kuat, tidak mudah melepaskan keyakinan yang telah dipegang, serta memiliki kecenderungan untuk mencari dan memecahkan berbagai permasalahan yang dihadapi.

Motivasi memiliki peran penting bagi individu karena mampu mendorong terjadinya perubahan menuju arah yang lebih baik serta menjadi pendorong seseorang untuk bertindak. (Emda, 2018 p. 176), menjelaskan bahwa motivasi berfungsi sebagai penggerak yang membangkitkan energi untuk melakukan suatu tindakan, mengarahkan perilaku seseorang agar fokus pada tujuan yang ingin dicapai, serta

membantu dalam memilih tindakan yang paling sesuai untuk mencapai tujuan tersebut.

Berdasarkan fungsi motivasi yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa motivasi berperan dalam memberikan arah untuk mencapai tujuan yang diinginkan, menentukan sikap serta perilaku yang perlu dilakukan guna meraih tujuan tersebut, dan berfungsi sebagai pendorong bagi seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas.

Selain motivasi, faktor psikologis juga berperan dalam pembelajaran renang, salah satunya adalah kecemasan. Rasa takut akan tenggelam sering kali menimbulkan perasaan cemas saat beraktivitas di air. Menurut Yanti et al., (2013, p. 283), kecemasan dianggap menyimpang apabila seseorang tidak mampu mengendalikan atau menekan perasaan cemas tersebut dalam situasi yang umumnya dapat dihadapi oleh orang lain tanpa kesulitan berarti. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat muncul dalam berbagai situasi, seperti saat berbicara di depan umum, menghadapi tekanan pekerjaan, ujian, maupun ketika mengikuti proses pembelajaran renang.

Menurut (Kamus Besar Bahasa Indonesia 2007, p. 181), kecemasan diartikan sebagai keadaan hati yang tidak tenang akibat rasa khawatir atau takut. (Nurdiansyah, 2013 p. 97) menyebutkan bahwa kecemasan merupakan respons emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam. Sementara itu, (Selviana & Dwi, 2022, p. 4) menjelaskan bahwa kecemasan adalah emosi negatif yang ditandai oleh perasaan khawatir dan was-was, disertai dengan perubahan fisiologis dalam sistem tubuh.

Menurut Ramadhan & Syafii, (2022, p.37), aspek psikologis dalam kehidupan seseorang sering kali menimbulkan perubahan fisiologis pada tubuh, seperti detak jantung yang meningkat, napas terasa sesak, atau keluarnya keringat dingin. Dengan demikian, pengalaman emosional mencakup beberapa unsur, yakni aspek perasaan, kesadaran, perilaku nyata, serta aspek fisiologis atau organik. Menurut Alkalah, (2016, p. 14–15), tanda-tanda kecemasan dapat dikenali melalui tiga aspek utama. Dari

sisi fisik, kecemasan tampak melalui perilaku seperti berbicara dengan gugup, berkeringat berlebihan, telapak tangan basah, mata berair atau sering berkedip, serta ketidakmampuan untuk diam. Dari sisi psikis, individu yang cemas biasanya mudah merasa tidak nyaman terhadap pakaian atau situasi di sekitarnya, cenderung melebih-lebihkan kemampuan orang lain, menyoroti kekurangan diri sendiri, dan berbicara dengan nada emosional atau gagap. Sementara itu, secara fisiologis, kecemasan dapat menyebabkan otot terasa kaku akibat reaksi saraf, peningkatan sekresi hormon adrenalin, serta perubahan fungsi organ tubuh seperti denyut jantung yang meningkat, gangguan pencernaan (diare atau sembelit), dan seringnya keinginan untuk buang air kecil.

Dalam proses pembelajaran renang pada mata kuliah Pembelajaran Renang 1 bagi mahasiswa pendidikan jasmani, ditemukan beberapa permasalahan. Salah satunya adalah adanya mahasiswa yang memiliki motivasi belajar tinggi, tetapi mengalami kecemasan selama proses pembelajaran. Hal ini menyebabkan mereka kurang percaya diri dan kesulitan dalam mempraktikkan keterampilan renang, sehingga hasil belajar gaya bebas menjadi kurang optimal. Disisi lain, terdapat pula mahasiswa yang memiliki kemampuan teknik renang gaya bebas yang baik, namun kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, sehingga berdampak pada hasil belajar yang kurang memuaskan dan berpotensi mengharuskan mereka untuk mengulang mata kuliah tersebut.

Banyak studi umum pada pendidikan jasmani menunjukkan bahwa motivasi (intrinsik dan ekstrinsik) berkorelasi positif dengan pencapaian keterampilan motorik dan performa olahraga. Siswa yang bermotivasi intrinsik biasanya menunjukkan partisipasi lebih konsisten, perhatian lebih baik saat praktik, dan hasil praktik yang lebih tinggi.

Hal tersebut ditunjukkan dalam beberapa penelitian yang oleh Helmy Firmansyah, (2011) dari Universitas Pendidikan Indonesia. Dalam penelitiannya tersebut Helmy Firmansyah meneliti Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. Penelitian berikutnya dilakukan oleh Yanti et al., (2013) dari Jurusan Bimbingan dan

Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. Dalam penelitiannya tersebut Supri Yanti, Erlamsyah, dan Zikra meneliti Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa. Terakhir penelitian yang dilakukan oleh Rizky Okti Kurnia dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang meneliti Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Motivasi Dengan Hasil Renang Gaya Dada 30 Meter Pada Siswa Putra Kelas Xi Sma Negeri 16 Bandar Lampung.

Beberapa penelitian menunjukkan interaksi motivasi tinggi dapat *memoderasi* efek negatif kecemasan; sebaliknya kecemasan yang tinggi dapat mengurangi manfaat motivasi. Peran mediator seperti *self-efficacy* (kepercayaan diri) dan regulasi emosi sering dilaporkan. Penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan menguji secara simultan peran motivasi dan kecemasan dalam mempengaruhi hasil belajar renang gaya bebas pada peserta pembelajaran formal. Berbeda dari studi sebelumnya yang umumnya menggunakan desain *cross-sectional* dan pengukuran subjektif, penelitian ini menggabungkan pengukuran objektif performa (time trial dan penilaian teknik terstandarisasi), pengukuran psikologis yang tervalidasi dalam konteks lokal, dan desain *longitudinal/quasi-eksperimental* untuk menguji arah kausal hubungan. Selain itu, penelitian ini menguji peran mediasi *self-efficacy* dan efek moderasi antara motivasi dan kecemasan, serta menggunakan pendekatan untuk menggali mekanisme perilaku belajar di lapangan. Hasilnya diharapkan memberikan bukti empiris yang lebih kuat dan rekomendasi pedagogis praktis bagi guru maupun pelatih.

Keterbaruan penelitian ini terletak pada integrasi pendekatan objektif, psikologis, dan desain longitudinal yang memungkinkan analisis lebih mendalam mengenai bagaimana motivasi dan kecemasan berinteraksi dalam membentuk proses dan hasil belajar renang. Dengan demikian, studi ini tidak hanya memperkaya literatur tentang faktor psikologis dalam pembelajaran keterampilan motorik, tetapi juga memberikan kontribusi baru melalui pengujian simultan mekanisme mediasi dan moderasi. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan motivasi dan kecemasan dengan hasil belajar renang gaya

bebas, menguji *self-efficacy* sebagai mediator, serta menilai interaksi keduanya dalam memengaruhi performa peserta didik, sehingga dapat menghasilkan rekomendasi pedagogis yang lebih terarah bagi peningkatan kualitas pembelajaran renang.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, hal ini dikarenakan hasil yang akan disajikan atau dipaparkan dalam bentuk angka dan menganalisisnya dengan menggunakan statistik. Sedangkan untuk metode penelitiannya menggunakan metode korelasi, adapun dikarenakan penelitian ini akan mempelajari antara 2 variabel atau lebih. Hal ini diperkuat oleh Afnan et al., (2020, p. 25) yang menyebutkan bahwa metode korelasi bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antar dua variabel atau lebih.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Yam & Taufik, (2021, p. 97) mengemukakan, Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang disusun akan menjawab permasalahan melalui teknik pengukuran yang cermat terhadap *variabel- variabel* tertentu, sehingga menghasilkan simpulan-simpulan yang dapat digeneralisasikan, lepas dari konteks waktu dan situasi serta jenis data yang dikumpulkan terutama data kuantitatif.

Populasi didalam penelitian ini adalah populasi semua mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi angkatan 2023. Pendidikan Jasmani Angkatan 2023 Memiliki total populasi sebanyak 274 mahasiswa dengan dibagi menjadi 7 kelas, yaitu kelas A, B, C, D, E, F, G. Untuk populasi kelas A sebanyak 40 mahasiswa, untuk populasi kelas B sebanyak 38 mahasiswa, untuk populasi kelas C sebanyak 41 mahasiswa, untuk populasi kelas D sebanyak 39 mahasiswa, untuk populasi kelas E sebanyak 37 mahasiswa, untuk populasi kelas F sebanyak 37 mahasiswa, dan Untuk populasi kelas G sebanyak 42 mahasiswa. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah simple random sampling yaitu peneliti mengambil sampel secara acak tanpa memperhatikan strata. Dengan hal itu peneliti menggunakan sampel yang akan digunakan adalah

mahasiswa Pendidikan Jasmani Kelas E Universitas Siliwangi sebanyak 37 Mahasiswa melalui pemilihan secara acak dengan bantuan spin di *website online*.

HASIL

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis ini dilakukan untuk membuktikan diterima atau tidaknya hipotesis penelitian. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang diajukan perlu dibuktikan kebenarannya. Sesuai dengan hipotesis yang diajukan, maka dalam penelitian ini penulis akan menguji hipotesis tersebut pada uji t tersebut adalah, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a akan diterima, begitupun sebaliknya, jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a akan ditolak. Dikarenakan penelitian ini termasuk kedalam penelitian korelasi berganda (*multiple correlation*), maka perhitungan pertama dicari terlebih dahulu adalah nilai korelasi antara motivasi (X_1) dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y). nilai korelasi kecemasan (X_2) dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y), serta nilai korelasi motivasi (X_1) dan kecemasan (X_2) dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y).

Berikut adalah paparan hasil pengajuan hipotesis dengan data yang telah diperoleh.

Hubungan Motivasi (X_1) dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Y)

Pengujian hipotesis yang pertama adalah untuk menguji H_a : terdapat hubungan antara motivasi (X_1) dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y) mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023.

Tabel 17 Hasil Hubungan Motivasi (X_1) Dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Y).

Tabel 1. Hasil Hubungan Motivasi (X_1) dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Y)

Korelasi	Nilai r	Kategori	T_{hitung}	T_{tabel}	Hasil
Motivasi (X_1) Dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Y)	0,150	Sangat Lemah	0,310	1,691	Tidak Memiliki Hubungan

Hasil perhitungan tersebut diperoleh nilai korelasi antara motivasi (X_1) dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y) yaitu sebesar 0,150 dan $t_{hitung} = 0,310 < t_{tabel} 1,691$ sehingga H_0 diterima dan H_a akan ditolak. dengan demikian berdasarkan hasil penelitian, tidak ditemukan hubungan antara motivasi dan hasil belajar renang gaya bebas, namun hasil hipotesis yang didapat yaitu $t_{hitung} = 0,310$ menyatakan bahwa masih terdapat hubungan antara motivasi (X_1) dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y) mahasiswa.

Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023 dengan kategori hubungan yang rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwasannya terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi (X_1) dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y) mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023.

Hubungan Kecemasan (X_2) dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Y)

Pengujian hipotesis yang ke dua yaitu untuk menguji H_a : terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan (X_2) dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y) mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023.

Tabel 2. Hubungan Kecemasan (X_2) dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Y)

Korelasi	Nilai r	Kategori	T_{hitung}	T_{tabel}	Hasil
Kecemasan (X_2) Dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Y)	0,712	Kuat	5,853	1,691	Memiliki Hubungan

Hasil perhitungan tersebut diperoleh nilai korelasi antara kecemasan (X_2) dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y) yaitu sebesar 0,712 dan $t_{hitung} = 5,853 > t_{tabel} 1,691$ sehingga H_0 ditolak dan H_a akan diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwasannya terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi (X_1) dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y) mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023.

Hubungan Motivasi (X_1) dan Kecemasan (X_2) dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Y)

Pengujian hipotesis yang ke tiga yaitu untuk menguji H_a : terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi (X_1) dan kecemasan (X_2) dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y) mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023.

Table sekian Motivasi (X_1) Dan Kecemasan (X_2) Dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Y)

Tabel 3. Motivasi (X_1) dan Kecemasan (X_2) dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Y)

Korelasi	Nilai r	Katerori	F_{hitung}	F_{tabel}	Hasil
Motivasi (X_1) dan Kecemasan (X_2) Dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Y)	0,713	Kuat	7,567	3,28	Memiliki Hubungan

Hasil perhitungan tersebut diperoleh nilai korelasi antara motivasi (X_1) dan kecemasan (X_2) dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y) yaitu sebesar 0,713 dan $t_{hitung} = 7,567 > t_{tabel} 3,28$ (dk 95% = 3-1 ; 37-3) = 2 ; 34 = 3,28) sehingga H_0 ditolak dan H_a akan diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwasannya terdapat hubungan antara motivasi (X_1) dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y) mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023 namun dengan hasil yang tergolong sangat kecil dan lemah. Ini berarti membuktikan bahwa motivasi (X_1) memiliki hubungan yang dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y) mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023. Kecemasan (X_2) memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y), dengan hasil yang tergolong kedalam kategori kuat yang berarti bahwa kecemasan dapat mempengaruhi hasil belajar renang gaya bebas mahasiswa.

Perhitungan selanjutnya untuk mencari nilai koefisien determinasi dengan menggunakan rumus $KD = r^2 \times 100 = 0,713^2 \times 100 = 50,84\%$. Hal

ini menandakan bahwa besarnya dukungan yang diberikan oleh motivasi (X_1) dan kecemasan (X_2) dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y) yaitu sebesar 50,84% dan 49,16% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis terdapat data hasil penelitian yang sesuai dengan hipotesis yang penulis ajukan, maka hasil penelitian tersebut dapat penulis bahas sebagai berikut.

- 1) Korelasi pertama menyatakan bahwa “terdapat korelasi antara motivasi dengan hasil belajar renang gaya bebas mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023” namun hubungan tersebut tergolong sangat lemah, dengan nilai korelasi sebesar 0,110. Berdasarkan kategori korelasi, angka tersebut menunjukkan bahwa hubungan motivasi dengan hasil belajar renang gaya bebas sangat kecil dan lemah. Maka dapat disimpulkan dalam hal ini bahwa kemampuan motivasi setiap mahasiswa beragam, ada mahasiswa yang motivasinya sangat tinggi, sedang dan bahkan motivasi mahasiswa tersebut sangat lemah. Namun baik sekecil dan sebesar apapun motivasi pasti akan memiliki dampaknya bisa berupa mendapatkan hasil akhir yang baik atau bahkan mendapatkan hasil akhir yang mengecewakan. hal ini sejalan dengan pernyataan yang disampaikan oleh Firmansyah, (2011, p. 32) bahwa motivasi sangat erat kaitannya dengan kemampuan yang terkandung dalam pribadi masing-masing, tinggi rendahnya motivasi seseorang akan menentukan pilihan untuk melakukan, bagaimana intensitas ia melakukannya dan bagaimana berat usaha ia melakukannya atau tingkat kinerja setiap waktu. Dari pernyataan tersebut bisa disimpulkan bahwa sebesar atau sekecil apapun sebuah motivasi yang dimiliki mahasiswa pasti akan berhubungan terhadap hasil dari sebuah pembelajaran baik itu memuaskan atau mengecewakan. Sebagai contoh dari hasil peneliti peroleh salah satunya adalah mahasiswa bernama Muhammad Nur Iqbal, Iqbal mendapatkan nilai motivasi pada pengisian angket sebesar 44 dan termasuk kedalam kategori motivasi rendah. Namun pada saat tes renang dilakukan Iqbal

- mendapatkan nilai yang besar yaitu 12 dengan kategori sangat bagus. Dengan demikian, motivasi dapat berkontribusi terhadap hasil belajar renang gaya bebas mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023 dan termasuk kedalam sangat lemah. Hal ini didukung oleh hasil perhitungan determinasi, dimana dukungan motivasi dengan hasil belajar renang gaya bebas mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi sebesar 1,21%. ($r^2 \times 100 = 0,150^2 \times 100 = 1,21\%$.)
- 2) Korelasi kedua menyatakan bahwa “terdapat korelasi antara kecemasan dengan hasil belajar renang gaya bebas pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023” hasilnya hipotesis diterima, dimana nilai korelasi yang diperoleh yaitu sebesar 0,712 hasil korelasi tersebut termasuk dalam kategori kuat. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang terjadi pada mahasiswa sebelum melakukan tes renang gaya bebas berhubungan dengan hasil belajar renang gaya bebas mahasiswa. Kecemasan tersebut dapat dilihat ketika pembelajaran berlangsung atau ketika dimulainya sebuah tes renang gaya bebas, biasanya mahasiswa merasa cemas akan memiliki perubahan yang bisa dilihat seperti adanya perubahan yang dramatis tingkah lakunya, gelisah, tidak tenang dan was-was ketika saat pembelajaran dan saat penilaian tes renang gaya bebas berlangsung. Selain dari hal tersebut yang dapat mempengaruhi hasil yang didapat mahasiswa saat mendapatkan tes renang gaya bebas itu dipengaruhi oleh perubahan emosi, menurunnya rasa percaya diri dan hilangnya konsentrasi yang membuat mahasiswa mendapatkan nilai tes renang gaya bebas yang beragam. Pendapat penulis sejalan dengan yang dinyatakan oleh Rhamadian, (2022, p. 36), Rhamadian menyatakan bahwa *State anxiety* merupakan kecemasan yang berasal dari pikiran negatif yang dapat mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri dan konsentrasi dan *Trait anxiety* merupakan kecemasan yang berasal dari sifat pribadi/bawaan (sifat pencemas). Pendapat ini juga diperkuat oleh Coombes et al., (2009, p. 1073) dalam teori Anxiety Theory menyatakan bahwa kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu proses kognitif

dan motorik seseorang, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kinerja dalam tugas yang memerlukan fokus dan koordinasi fisik, seperti renang. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam berpikir jernih dan mengontrol gerakan renang mereka, yang akhirnya berdampak pada hasil belajar mereka. Jadi dapat disimpulkan bagi mahasiswa yang dapat mengatur kecemasannya mahasiswa dapat menjaga dan mengatur gerakan renang gaya bebas yang benar dan sesuai dengan kriteria penilaian sehingga mendapatkan nilai yang bagus dan juga sebaliknya mahasiswa yang tidak dapat mengontrol kecemasannya yang menyebabkan banyaknya melakukan kesalahan dalam melakukan tes renang gaya bebas mengakibatkan mahasiswa tersebut mendapatkan nilai diluar ekspektasinya. Hal ini didukung oleh hasil perhitungan determinasi dimana kecemasan terhadap hasil belajar renang gaya bebas ini berkontribusi dengan nilai sebesar 50,69%. ($r^2 \times 100 = 0,712^2 \times 100 = 50,69\%$).

- 3) Korelasi ketiga yaitu “terdapat korelasi yang saling berhubungan antara motivasi dan kecemasan secara bersama sama hasil belajar renang gaya bebas mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023” dengan Hasilnya hipotesis diterima dan termasuk kedalam kategori kuat atau tinggi dengan nilai sebesar 0,713 Motivasi adalah faktor kunci yang dapat membantu seseorang untuk mencapai tingkat kesuksesan yang lebih tinggi dengan membantu menggerakkan individu untuk berusaha lebih keras, berkembang dan mencapai potensi penuh mereka. Begitupun dengan kecemasan, dengan mempersiapkan diri secara maksimal, seseorang dapat mengelola kecemasan yang muncul dan mencapai tujuan dengan lebih mudah. Hasil pengujian penelitian ini juga sesuai dengan yang dinyatakan oleh Rika Widianita, (2023, p. 85). Rika Widianita menyatakan bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan, maka akan menimbulkan dampak berupa simptom suasana hati, simptom kognitif, dan simptom motor. Dalam kasus ini ketika peserta didik mengalami kecemasan terhadap pembelajaran

renang, hal tersebut akan menimbulkan dampak sebagaimana sehingga pada akhirnya mempengaruhi hasil belajarnya dalam pembelajaran renang. Dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang rendah pada mahasiswa mengindikasikan mahasiswa tersebut tidak terlalu terpengaruh oleh dampak dari kecemasan yang ia alami sehingga mampu mengikuti pembelajaran renang dengan optimal dan hasil belajar pembelajaran renang gaya bebas yang diperoleh juga akan semakin tinggi. Hasil belajar pembelajaran renang mencakup proses pembelajaran yang dilaksanakan hingga evaluasi/penilaian. Peningkatan hasil belajar dalam pembelajaran renang dapat diraih jika kecemasan pada diri peserta didik tersebut adalah rendah dan motivasi yang dimiliki oleh peserta didik adalah tinggi. Jika seorang peserta didik mampu mengatasi kecemasannya dan meningkatkan motivasinya dalam pembelajaran renang, maka hasil belajar yang diperoleh dalam pembelajaran renang akan semakin meningkat dan juga penting untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang tidak hanya meningkatkan motivasi, tetapi juga mengelola dan mengurangi kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran renang. Hal ini terbukti berdasarkan hasil perhitungan determinasi, kontribusi keduanya sebesar 50,84% sedangkan faktor lainnya sebesar 49,16%.

KESIMPULAN

Kesimpulan berisi jawaban atas pertanyaan penelitian. Kesimpulan harus membahas tujuan tertentu. Bagian ini ditulis dalam bentuk esai dan tidak mengandung angka-angka hasil penelitian.

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data penelitian ini, yang diperoleh melalui pengukuran dengan studi lapangan dan studi tes motivasi dan kecemasan dengan hasil belajar renang gaya bebas mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023, maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut.

- 1) Terdapat hubungan antara motivasi dengan hasil belajar renang gaya bebas mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023 namun hubungan tersebut tergolong sangat lemah.

- 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan hasil belajar renang gaya bebas mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023 dengan hasil hubungannya termasuk kedalam kategori kuat.
- 3) Terdapat hubungan antara motivasi dan kecemasan secara bersama sama dengan hasil belajar renang gaya bebas mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi Angkatan 2023.

REFERENSI

- Afnan, Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Efication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1569>
- Alkalah, C. (2016). *Perbandingan Tingakt Kecemasan pemain Futsal Yang Mengalami cedera dan Tidak Pernah Cedera Pada siswa Peserta EkstraKulikuler SMAN 1 Patat*. 19(5), 1–23. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/100419/>
- Alwi, H. (2007). Kamus besar bahasa Indonesia. In *Jakarta: balai pustaka* (Vol. 457). <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=sJgBBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=related:dX-FNOUDZ9QJ:scholar.google.com/&ots=6FJWtnbpBe&sig=ONlpB5WjToGusD0l43cJ2VwBe8w>
- Amri, M. F. L., Isnanto, J., & Ilham, A. (2022). Model Pembelajaran Renang Gaya Bebas Untuk Pemula. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 138. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.9428>
- Coombes, S. A., Higgins, T., Gamble, K. M., Cauraugh, J. H., & Janelle, C. M. (2009). Attentional control theory: Anxiety, emotion, and motor planning. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8), 1072–1079. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.07.009>
- Dewi, V. R., Syamsuri, S., & Khaerunnisa, E. (2019). Karakteristik Motivasi Ekstrinsik Dan Intrinsik Siswa Smp Dalam Belajar Matematika.

- TIRTAMATH: Jurnal Penelitian Dan Pengajaran Matematika*, 1(2), 116.
<https://doi.org/10.48181/tirtamath.v1i2.7145>
- Emda, A. (2018). Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2), 172. <https://doi.org/10.22373/lj.v5i2.2838>
- Firmansyah, H. (2011). Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 30–33.
[http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1509047&val=468&title=HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI SISWA DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1509047&val=468&title=HUBUNGAN_MOTIVASI_BERPRESTASI_SISWA_DENGAN_HASIL_BELAJAR_PENDIDIKAN_JASMANI)
- Kurniawan, R. (2018). *EVALUASI PROGRAM AKTIVITAS RENANGSEKOLAH DASAR VICTORY PLUS KOTA BEKASI*. 2(2), 98–106.
<https://www.ojs.ekasakti.org/index.php/UJES/article/view/215/195>
- Nurdiansyah. (2013). Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga Renang. *Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 1–8. <http://olimpiade.kompas.com/read/xml/2012>
- Ramadhan, A. S., & Syafii, I. (2022). Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Persenga Nganjuk U17 Dalam Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 36–41.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/48322>
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 31. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>
- Rika Widianita, D. (2023). HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN MOTIVASI DENGAN HASIL BELAJAR PEMBELAJARAN RENANG PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMA N 1 WATES. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(1), 1–19.
[https://eprints.uny.ac.id/77552/1/fulltext_arfan julistya hadi 19601241072.pdf?utm_source=chatgpt.com](https://eprints.uny.ac.id/77552/1/fulltext_arfan_julistya_hadi_19601241072.pdf?utm_source=chatgpt.com)
- Selviana, S., & Dwi, K. (2022). Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi

- Berprestasi terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola pada Pemain Bola SSB Bintang Ragunan. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6(2), 1–7. <https://ojs.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/1494/1221>
- Utami, L. H., & Nurjati, L. (2017). Hubungan Self-Efficacy, Belief dan Motivasi dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Pembelajaran Bahasa Inggris. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 219–238. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1447>
- Wardhani, S. (2021). Minat dan Motivasi Siswa Terhadap Pembelajaran Renang Di SD Al-Irsyad Al-Islamiyyah Kota Pekalongan Aisyah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 8–16. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Widodo, S. A., Laelasari, L., Sari, R. M., Nur, D., Rosita, I., & Putrianti, F. G. (2017). Analisis faktor tingkat kecemasan, motivasi dan prestasi belajar mahasiswa. *Taman Cendekia*, 1(1), 67–77. <https://doi.org/https://www.neliti.com/publications/261732/analisis-faktor-tingkat-kecemasan-motivasi-dan-prestasi-belajar-mahasiswa>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>
- Yanti, S., Erlamsyah, E., & Zikra, Z. (2013). Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa. *Konselor*, 2(1), 283–288. <https://doi.org/10.24036/02013211242-0-00>