

Pengembangan Rasa Percaya Diri Siswa dengan Hambatan Penglihatan melalui Pembelajaran Renang di SLB Kota Kediri

Eka Azza¹, Dwi Sulistyono N.¹, Zart Vegay D.R.¹, Nanang Purwitono¹, Nur Ahmad Muharram^{1*}, Siti Hartini Azmi², Gunathevan Elumalai²

¹ Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. Ahmad Dahlan No.76, Mojoroto, Kec. Mojoroto, Balowerti Kota Kediri, Jawa Timur 64112, Indonesia

²Sultan Idris Education University, 35900 Tanjung Malim, Perak Darul Ridzuan, Malaysia

E-mail: nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id

Article Info

Received: 24-04-2026

Revised: 19-06-2026

Accepted: 22-06-2026

Keyword:

Adaptive physical education; Self-confidence; Special needs school; Swimming lessons; Visual impairment

Abstract: This study aimed to determine the effect of swimming instruction on improving the self-confidence of students with visual impairments at SLB Balowerti, Kediri City. This research employed a quantitative approach using a one-group pretest-posttest design. The participants consisted of five students with visual impairments. Data were collected using a self-confidence questionnaire administered before and after the swimming instruction. The data were analyzed using the One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test for normality and the Paired Sample T-Test with the assistance of SPSS. The results showed that before participating in the swimming instruction, all respondents were in the low self-confidence category. After the intervention, four respondents demonstrated an improvement in category: two respondents moved to the moderate category and two respondents reached the high category, while one respondent remained in the low category. The normality test indicated that the pretest and posttest data were normally distributed, with a significance value of 0.200. Furthermore, the Paired Sample T-Test obtained a significance value of $0.039 < 0.05$, indicating a significant difference in self-confidence before and after the swimming instruction. Based on these findings, it can be concluded that swimming instruction has a significant effect on improving the self-confidence of students with visual impairments at SLB Balowerti, Kediri City. Swimming provides a challenging, structured, and meaningful learning experience because students are encouraged to adapt to the aquatic environment, follow instructions, overcome fear, and develop confidence in their own abilities. Therefore, swimming instruction can be used as an alternative adaptive physical education activity in special needs schools.

Info Artikel

Diterima: 24-04-2026

Direvisi: 19-06-2026

Disetujui: 22-06-2026

Kata Kunci:

Hambatan penglihatan; Pembelajaran berenang; Pendidikan jasmani adaptif; Rasa percaya diri; Sekolah Luar Biasa

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran olahraga renang terhadap peningkatan rasa percaya diri penyandang disabilitas netra di SLB Balowerti Kota Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri atas lima siswa dengan hambatan penglihatan. Data dikumpulkan menggunakan angket rasa percaya diri yang diberikan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Data dianalisis melalui uji normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test dan uji Paired Sample T-Test dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mengikuti pembelajaran renang, seluruh responden berada pada kategori rasa percaya diri rendah. Setelah diberikan pembelajaran renang, empat responden mengalami peningkatan kategori, yaitu dua responden berada pada kategori sedang dan dua responden berada pada kategori tinggi, sedangkan satu responden tetap pada kategori rendah. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0,200. Selanjutnya, hasil uji Paired Sample T-Test memperoleh nilai signifikansi $0,039 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara rasa percaya diri sebelum dan sesudah pembelajaran renang. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran olahraga renang berpengaruh signifikan terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa dengan hambatan penglihatan di SLB Balowerti Kota Kediri. Pembelajaran renang memberikan pengalaman belajar yang menantang, terarah, dan bermakna karena siswa dilatih untuk beradaptasi dengan lingkungan air, mengikuti instruksi, mengatasi rasa

takut, serta membangun keyakinan terhadap kemampuan diri. Oleh karena itu, pembelajaran renang dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif kegiatan pendidikan jasmani adaptif di sekolah luar biasa.

How to cite: Azza, E., Sulistyono N, D., D.R., Z. V., Purwitono, N., Muharram, N. A., Azmi, S. H., & Elumalai, G. (2026). Pengembangan Rasa Percaya Diri Siswa dengan Hambatan Penglihatan melalui Pembelajaran Renang di SLB Kota Kediri. *Literal: Disability Studies Journal*, 4(01), 40-50. <https://doi.org/10.62385/literal.v4i01.250>

Pendahuluan

Penyandang disabilitas merupakan kelompok individu yang memiliki hambatan tertentu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, baik karena keterbatasan fisik, sensorik, intelektual, maupun sosial. Dalam konteks pendidikan, siswa penyandang disabilitas memiliki hak yang sama untuk memperoleh layanan pembelajaran yang layak, aman, dan mendukung perkembangan potensi dirinya (World Health Organization, 2024). Pendidikan bagi siswa disabilitas tidak hanya diarahkan pada pencapaian akademik, tetapi juga pada penguatan aspek psikologis, sosial, kemandirian, dan keterampilan hidup (Borland et al., 2022). Oleh karena itu, sekolah luar biasa memiliki peran penting dalam menyediakan pengalaman belajar yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa (Haegele, Zhu, & Davis, 2018).

Salah satu aspek psikologis yang penting dikembangkan pada siswa penyandang disabilitas adalah rasa percaya diri. Kepercayaan diri menjadi modal dasar bagi siswa untuk berani berinteraksi, mencoba aktivitas baru, mengambil keputusan sederhana, serta mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Siswa yang memiliki rasa percaya diri cenderung lebih terbuka terhadap pengalaman belajar, tidak mudah menyerah, dan memiliki keberanian untuk menunjukkan kemampuan dirinya (Dell'Anna et al., 2022). Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat membuat siswa merasa ragu, pasif, bergantung pada orang lain, dan menghindari aktivitas yang dianggap sulit atau berisiko. Pernyataan ini perlu diperkuat dengan sitasi mengenai hubungan kepercayaan diri, partisipasi belajar, dan perkembangan psikososial siswa disabilitas (Yildirimer, 2025).

Permasalahan rasa percaya diri pada penyandang disabilitas tidak dapat dipisahkan dari pengalaman sosial dan lingkungan belajar yang mereka hadapi. Keterbatasan fungsi tertentu sering kali membuat siswa mengalami hambatan dalam mobilitas, komunikasi, maupun partisipasi dalam aktivitas fisik. Pada siswa dengan hambatan penglihatan, misalnya, keterbatasan informasi visual dapat memengaruhi keberanian bergerak, keseimbangan, orientasi ruang, dan keyakinan terhadap kemampuan tubuhnya. Kondisi tersebut dapat menimbulkan rasa takut atau ketergantungan apabila tidak diimbangi dengan pembelajaran yang adaptif, aman, dan terarah (Dell'Anna et al., 2022; Yildirimer, 2025). Lebih lanjut, Carretti et al. (2023) menjelaskan bahwa disabilitas penglihatan dapat berdampak pada keseimbangan, efikasi diri sehari-hari, dan mobilitas, sehingga aktivitas fisik adaptif menjadi penting untuk mendukung kemampuan gerak serta keberanian individu dalam beraktivitas.

Pendidikan jasmani adaptif menjadi salah satu pendekatan yang dapat membantu siswa penyandang disabilitas mengembangkan potensi fisik sekaligus psikologis. Melalui aktivitas jasmani yang disesuaikan, siswa memperoleh kesempatan untuk mengenali kemampuan tubuh, melatih keberanian, membangun interaksi sosial, dan merasakan keberhasilan secara bertahap. Aktivitas fisik tidak hanya memberi manfaat pada aspek kebugaran, tetapi juga dapat menjadi media pembentukan rasa mampu dan kemandirian (Qi & Ha, 2021). Dalam hal ini, pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah luar biasa perlu dirancang secara inklusif, tidak membebani siswa,

serta memperhatikan keselamatan dan kebutuhan individual (Dell'Anna et al., 2022; Yildirimer, 2025).

Salah satu bentuk aktivitas jasmani yang relevan untuk siswa penyandang disabilitas adalah pembelajaran renang. Renang memiliki karakteristik berbeda dibandingkan aktivitas fisik di darat karena dilakukan di lingkungan air. Daya apung air memungkinkan siswa melakukan gerakan dengan tekanan tubuh yang relatif lebih ringan, sehingga aktivitas ini dapat membantu siswa mengenal gerak, melatih keberanian, dan mengurangi rasa takut secara bertahap. Selain itu, pembelajaran renang dapat memberikan pengalaman keberhasilan sederhana, seperti berani masuk ke kolam, mengatur napas, mengapung dengan bantuan, berjalan di air, atau mengikuti instruksi guru. Pengalaman tersebut berpotensi menumbuhkan keyakinan bahwa siswa mampu melakukan aktivitas yang sebelumnya dianggap sulit (Carson et al., 2025).

Pembelajaran renang bagi penyandang disabilitas tidak hanya dipahami sebagai latihan keterampilan berenang, tetapi juga sebagai proses pendidikan yang melibatkan aspek emosional dan sosial. Siswa belajar mengendalikan rasa takut, mempercayai arahan guru, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta membangun keberanian melalui pengalaman langsung. Aktivitas di air terbukti dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, dan memperkuat interaksi sosial antar peserta didik (Carson et al., 2025). Selain itu, program renang adaptif memberikan kesempatan bagi siswa untuk memperoleh pengalaman keberhasilan sederhana yang berkontribusi pada perkembangan psikososial mereka (Qi & Ha, 2021). Clements et al. (2022) menunjukkan bahwa anak dengan hambatan penglihatan dapat terlibat dalam berbagai bentuk aktivitas fisik, termasuk pendidikan jasmani sekolah dan renang, dengan alasan yang berkaitan dengan kesempatan berpartisipasi, dukungan lingkungan, serta pengalaman awal yang mendorong keterlibatan mereka. Hal ini memperkuat pandangan bahwa renang dapat menjadi aktivitas yang bermakna apabila diberikan melalui pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Namun, pelaksanaan pembelajaran renang bagi penyandang disabilitas memerlukan perencanaan yang matang. Guru perlu memperhatikan keamanan, pendampingan, komunikasi instruksional, tahapan latihan, serta kondisi psikologis siswa. Pembelajaran yang terlalu cepat, kurang aman, atau tidak disesuaikan dengan karakteristik siswa dapat menimbulkan kecemasan dan menurunkan motivasi belajar. Sebaliknya, pembelajaran yang dilakukan secara bertahap, penuh dukungan, dan memberikan kesempatan berhasil dapat membantu siswa membangun keberanian serta rasa percaya diri. Graham et al. (2025) menegaskan bahwa pembelajaran renang bagi anak dengan disabilitas membutuhkan pemahaman profesional mengenai kebutuhan peserta, prosedur keselamatan, dan strategi pengajaran yang adaptif.

Sekolah Luar Biasa Kota Kediri menjadi konteks penting dalam penelitian ini karena lembaga tersebut memiliki peran dalam mendampingi siswa dengan hambatan penglihatan agar mampu berkembang secara optimal. Berdasarkan kondisi di lapangan, siswa disabilitas masih membutuhkan kegiatan pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada kemampuan akademik, tetapi juga pada penguatan keberanian, kemandirian, dan rasa percaya diri. Pembelajaran renang dipandang sebagai salah satu alternatif kegiatan yang dapat memberikan pengalaman belajar langsung, menyenangkan, dan menantang secara terkontrol bagi siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai pengembangan rasa percaya diri bagi siswa dengan hambatan penglihatan melalui pembelajaran renang di Sekolah Luar Biasa Kota Kediri menjadi penting dilakukan. Penelitian ini tidak hanya berupaya melihat perubahan rasa percaya diri siswa setelah mengikuti pembelajaran renang, tetapi juga memberikan gambaran bahwa aktivitas jasmani adaptif dapat menjadi media pengembangan psikologis bagi siswa berkebutuhan khusus. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan

kontribusi bagi guru pendidikan jasmani, pengelola sekolah luar biasa, serta peneliti bidang pendidikan adaptif dalam merancang pembelajaran yang lebih aman, humanis, dan berorientasi pada perkembangan siswa secara menyeluruh.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Pendekatan kuantitatif dipilih untuk memperoleh gambaran kuantitatif mengenai perubahan rasa percaya diri siswa penyandang disabilitas setelah mengikuti pembelajaran renang berbasis data skor. Desain penelitian yang diterapkan adalah *one group pretest-posttest design*. Pada desain ini, subjek penelitian terlebih dahulu diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui tingkat rasa percaya diri sebelum intervensi. Selanjutnya, subjek memperoleh perlakuan (*treatment*) berupa pembelajaran renang adaptif yang disesuaikan dengan karakteristik siswa penyandang disabilitas. Pada tahap akhir, subjek diberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengukur skor rasa percaya diri pasca-perlakuan. Desain ini dipilih karena keterbatasan jumlah subjek penelitian dan seluruh peserta memperoleh perlakuan yang sama (Campbell & Stanley, 1963). Ketiadaan kelompok kontrol dalam desain ini menjadi keterbatasan dalam mengontrol variabel luar, sehingga generalisasi hasil penelitian ini terbatas pada karakteristik sampel yang sejenis.

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Luar Biasa (SLB) Kota Kediri. Subjek penelitian terdiri dari lima siswa dengan hambatan penglihatan yang mengikuti program pembelajaran renang. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: (1) terdaftar sebagai siswa aktif di SLB Kota Kediri, (2) mendapatkan persetujuan tertulis (*informed consent*) dari pihak sekolah dan orang tua/wali, (3) berada dalam kondisi kesehatan yang memungkinkan untuk melakukan aktivitas air, serta (4) mampu mengikuti instruksi dengan pendampingan guru atau peneliti.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah pembelajaran renang adaptif yang diberikan melalui tahapan pengenalan air, latihan keberanian, latihan pernapasan, aktivitas mengapung dengan bantuan, mobilitas di air, serta permainan sederhana. Variabel terikat adalah rasa percaya diri siswa penyandang disabilitas, yang didefinisikan secara operasional sebagai keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya untuk mencoba aktivitas baru, mengikuti instruksi, menunjukkan keberanian, dan kemandirian selama pembelajaran renang.

Instrumen pengumpulan data utama berupa angket rasa percaya diri dengan skala Likert. Angket disusun berdasarkan indikator teoretis kepercayaan diri (Bandura, 1997), yang meliputi keberanian mencoba aktivitas baru, keyakinan kemampuan diri, kemandirian, ketekunan, dan kemampuan mengatasi rasa takut. Mengingat karakteristik subjek, pengisian angket dilakukan melalui wawancara terstruktur dan pendampingan oleh guru atau peneliti tanpa mengarahkan jawaban responden. Sebelum digunakan, instrumen melalui proses validasi isi (*content validity*) oleh ahli (*expert judgment*) yang melibatkan dosen pendidikan jasmani adaptif dan praktisi pendidikan khusus. Mengingat keterbatasan ukuran sampel, konsistensi instrumen diperkuat melalui triangulasi metode dengan data observasi terstruktur selama penelitian.

Prosedur penelitian dibagi menjadi empat tahap:

1. **Tahap Persiapan:** Meliputi observasi awal, koordinasi kelembagaan, penyusunan dan validasi instrumen, serta penetapan subjek.
2. **Tahap Pretest:** Pelaksanaan pengukuran awal rasa percaya diri menggunakan angket sebelum intervensi dimulai.

3. **Tahap Perlakuan (Intervensi):** Pemberian pembelajaran renang adaptif yang dirancang secara bertahap dari aktivitas sederhana menuju aktivitas menantang demi menumbuhkan pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) subjek secara aman.
4. **Tahap Posttest:** Pengukuran akhir menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan skor rasa percaya diri.

Teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi yang terdiri atas angket, observasi, dan dokumentasi. Angket digunakan untuk memperoleh data kuantitatif berupa skor *pretest* dan *posttest*. Observasi terstruktur digunakan untuk mencatat indikator perilaku riil siswa selama di kolam renang (seperti respons terhadap instruksi dan regulasi emosi). Dokumentasi berupa catatan pelaksanaan pembelajaran dan rekaman foto/video digunakan sebagai data pendukung otentisitas pelaksanaan penelitian.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menyajikan skor *pretest* dan *posttest*, nilai rata-rata (*mean*), dan kategorisasi tingkat kepercayaan diri. Sementara itu, analisis statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

Penelitian ini menjunjung tinggi etika penelitian dengan menerapkan asas *informed consent* dari pihak sekolah dan orang tua/wali siswa. Peneliti memprioritaskan keselamatan fisik dan psikologis subjek melalui pengawasan melekat dan standar keselamatan air yang ketat. Kerahasiaan data subjek dijamin sepenuhnya dengan menyamarkan identitas asli menggunakan kode responden (anonimitas) pada keseluruhan laporan publikasi.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini diarahkan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran olahraga renang terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa dengan hambatan penglihatan di SLB Balowerti Kota Kediri. Data penelitian diperoleh melalui angket kepercayaan diri yang diberikan dalam dua tahap, yaitu sebelum perlakuan atau *pretest* dan sesudah perlakuan atau *posttest*. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan melalui uji normalitas dan uji Paired Sample T-Test dengan bantuan program SPSS. Pengujian tersebut digunakan untuk melihat apakah terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah mengikuti pembelajaran renang.

Hasil pengukuran awal memperlihatkan bahwa seluruh responden berada pada kategori rasa percaya diri rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum memperoleh pengalaman belajar melalui olahraga renang, siswa masih memiliki keterbatasan dalam aspek keberanian, keyakinan terhadap kemampuan diri, serta kesiapan untuk mengikuti aktivitas fisik di lingkungan air. Setelah perlakuan diberikan, tampak adanya perubahan skor dan kategori pada sebagian besar responden. Perbandingan skor *pretest* dan *posttest* masing-masing responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil rasa percaya diri responden sebelum dan sesudah pembelajaran olahraga renang

Responden	Skor Pretest	Kategori Pretest	Skor Posttest	Kategori Posttest	Keterangan
Responden 1	64	Rendah	91	Sedang	Meningkat
Responden 2	60	Rendah	82	Sedang	Meningkat
Responden 3	61	Rendah	62	Rendah	Tetap
Responden 4	62	Rendah	99	Tinggi	Meningkat
Responden 5	72	Rendah	97	Tinggi	Meningkat

Berdasarkan Tabel 1, empat responden menunjukkan peningkatan kategori rasa percaya diri, sementara satu responden (Responden 3) secara skor meningkat tipis namun kategorinya tetap berada pada tingkat rendah. Untuk melihat perubahan distribusi frekuensi secara makro, data dirangkum pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi kategori rasa percaya diri sebelum dan sesudah pembelajaran olahraga renang

Kategori Rasa Percaya Diri	Frekuensi Pretest	Persentase Pretest	Frekuensi Posttest	Persentase Posttest
Rendah	5	100%	1	20%
Sedang	0	0%	2	40%
Tinggi	0	0%	2	40%
Jumlah	5	100%	5	100%

Tabel 2 memperjelas perubahan distribusi kategori rasa percaya diri setelah perlakuan diberikan. Pada saat pretest, seluruh responden atau 100% berada pada kategori rendah. Setelah mengikuti pembelajaran olahraga renang, jumlah responden pada kategori rendah menurun menjadi 1 orang atau 20%. Pada saat yang sama, kategori sedang meningkat menjadi 2 orang atau 40%, dan kategori tinggi juga mencapai 2 orang atau 40%. Perubahan distribusi ini menunjukkan bahwa pembelajaran olahraga renang memberikan dampak positif terhadap perkembangan rasa percaya diri penyandang disabilitas netra di SLB Balowerti Kota Kediri.

Sebelum hipotesis diuji, data terlebih dahulu dianalisis normalitasnya menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data pretest dan posttest memenuhi asumsi distribusi normal. Apabila data berdistribusi normal, maka pengujian perbedaan dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik, yaitu Paired Sample T-Test. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil uji normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Variabel	Data	Nilai Sig.	Taraf Signifikansi	Keterangan
Rasa percaya diri	Pretest	0,200	0,05	Normal
Rasa percaya diri	Posttest	0,200	0,05	Normal

Berdasarkan Tabel 3, nilai signifikansi data pretest dan posttest masing-masing sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar daripada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, data pretest dan posttest dinyatakan berdistribusi normal. Hasil ini menjadi dasar bahwa analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji Paired Sample T-Test karena data telah memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 4. Hasil uji Paired Sample T-Test

Variabel	Perbandingan	Nilai Sig. (2-tailed)	Taraf Signifikansi	Keputusan
Rasa percaya diri	Pretest-Posttest	0,039	0,05	H0 ditolak dan Ha diterima

Hasil uji Paired Sample T-Test pada Tabel 4 menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,039. Nilai tersebut lebih kecil daripada 0,05, sehingga H0 ditolak dan Ha diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat rasa percaya diri sebelum dan sesudah diberikan pembelajaran olahraga renang. Berdasarkan hasil tersebut, pembelajaran olahraga renang dapat dinyatakan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa dengan

hambatan penglihatan di SLB Balowerti Kota Kediri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran olahraga renang memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa dengan hambatan penglihatan di SLB Balowerti Kota Kediri. Sebelum perlakuan diberikan, seluruh responden (100%) berada pada kategori rasa percaya diri rendah. Kondisi awal ini mengindikasikan bahwa keterbatasan visual memicu hambatan dalam aspek keberanian, keyakinan diri, serta kesiapan motorik untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Setelah mengikuti intervensi, distribusi kategori berubah secara positif; jumlah responden pada kategori rendah menurun menjadi 20% (1 siswa), sementara kategori sedang dan tinggi masing-masing meningkat menjadi 40% (2 siswa).

Dampak positif ini dikonfirmasi oleh hasil uji *Paired Sample T-Test* yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,039 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Signifikansi statistik ini menegaskan bahwa intervensi memberikan perubahan psikologis yang bermakna, bukan sekadar variasi skor deskriptif. Namun, karena penelitian ini menerapkan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, interpretasi data harus dilakukan secara proporsional. Faktor eksternal seperti intensitas dukungan guru, kedekatan personal dengan pendamping, dan atmosfer kolam renang berpotensi turut berkontribusi terhadap pergeseran variabel terikat (Campbell & Stanley, 1963; Anderson et al., 2005).

Olahraga Renang Meningkatkan Efikasi Diri

Peningkatan rasa percaya diri siswa dapat dijelaskan melalui integrasi pengalaman fisik dan stimulasi psikologis selama pembelajaran renang adaptif. Bagi siswa dengan hambatan penglihatan, aktivitas akuatik menyajikan tantangan yang kompleks karena tiadanya orientasi visual untuk mengenali arah gerak, kedalaman air, posisi tubuh, maupun batas ruang kolam. Oleh sebab itu, pada fase awal, wajar jika sebagian responden mengekspresikan sikap ragu dan cemas. Lingkungan air mengharuskan mereka membangun rasa aman dan memercayakan keselamatan dirinya pada instruksi guru sebelum dapat berpartisipasi aktif.

Melalui tahapan pembelajaran yang terstruktur—dimulai dari pengenalan air, regulasi pernapasan, mobilisasi dengan pelampung, hingga gerakan kaki mandiri—siswa memperoleh apa yang disebut sebagai *mastery experience* (pengalaman keberhasilan) secara bertahap. Setiap keberhasilan kecil mengatasi rasa takut di air mentransformasikan persepsi ketidakmampuan menjadi perasaan mampu (*self-competence*). Karakteristik pembelajaran renang ini memaksa siswa melatih kontrol emosi, konsentrasi, dan koordinasi motorik secara simultan. Temuan ini selaras dengan kajian Morocho et al. (2021), yang menyatakan bahwa aktivitas akuatik membuka ruang partisipasi fisik yang sangat adaptif bagi siswa dengan hambatan penglihatan asalkan didukung oleh instruksi verbal yang konsisten, orientasi ruang yang jelas, dan manajemen keselamatan yang ketat. Secara fisiologis dan psikologis, keterlibatan aktif dalam olahraga akuatik memicu kompensasi sensorik yang meminimalkan dampak keterbatasan visual. Hambatan penglihatan secara teoretis memang rentan mengganggu stabilitas keseimbangan, mobilitas, dan efikasi diri harian anak (Carretti et al., 2023). Namun, aktivitas fisik adaptif yang dirancang secara individual memberikan hak partisipasi yang setara, mengoptimalkan fungsi tubuh, sekaligus mengembangkan aspek sosial-emosional anak berkebutuhan khusus (An et al., 2023).

Analisis Kasus Individual dan Variabilitas Hasil

Meskipun intervensi kelompok mencatat hasil signifikan, studi ini mengidentifikasi variabilitas respons pada Responden 3. Responden ini hanya mengalami kenaikan skor minimal (dari 61 menjadi 62) dan tetap tertahan pada kategori rasa percaya diri rendah setelah perlakuan. Fenomena ini menjadi bukti empiris bahwa perkembangan psikologis siswa dengan hambatan penglihatan tidak bersifat seragam, melainkan sangat subjektif. Perbedaan luaran ini dipengaruhi oleh kedalaman trauma masa lalu terhadap air, fluktuasi kecemasan personal, tingkat kebugaran fisik, motivasi internal, serta tingkat kepercayaan terhadap pendamping kolam. Dalam perspektif pendidikan jasmani adaptif, adanya keberagaman respons ini menegaskan pentingnya implementasi *Individualized Education Program* (IEP) (Sherrill, 2005). Guru tidak dapat menggunakan pendekatan tunggal (*one-size-fits-all*); melainkan harus menyesuaikan ritme instruksi, memberikan penguatan positif secara konsisten, dan memodifikasi tingkat kesulitan tugas gerak berdasarkan karakteristik unik setiap individu.

Implikasi Pedagogis dan Keselamatan dalam Pembelajaran Adaptif

Pada tataran praktis, keberhasilan program renang adaptif ini sangat bersandar pada kualitas aspek pedagogis dan jaminan keselamatan. Guru harus mampu menyajikan instruksi verbal yang konkret untuk menggantikan petunjuk visual yang hilang. Peneliti mencatat bahwa pendekatan instruksional yang terburu-buru tanpa menakar kesiapan psikologis anak justru berisiko memicu kecemasan atau trauma air yang baru. Sebaliknya, strategi pembelajaran yang bertahap, aman, dan kaya akan penguatan (*positive reinforcement*) terbukti efektif memandu anak membangun keberanian secara mantap.

Secara keseluruhan, makna penting dari temuan penelitian ini tidak hanya terletak pada angka signifikansi statistik 0,039, melainkan pada terbukanya ruang pemenuhan potensi siswa dengan hambatan penglihatan apabila didukung ekosistem belajar yang inklusif. Olahraga renang tidak sekadar melatih keterampilan motorik kasar, tetapi berfungsi sebagai media terapeutik yang memperkuat aspek afektif seperti optimisme, kemandirian, dan ketahanan diri. Dengan demikian, program pembelajaran renang adaptif ini sangat layak dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif kurikulum jasmani adaptif yang berkelanjutan di Sekolah Luar Biasa.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran olahraga renang adaptif memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa dengan hambatan penglihatan di SLB Balowerti Kota Kediri. Aktivitas akuatik yang dirancang secara bertahap mampu mentransformasi hambatan psikologis siswa, yang awalnya didominasi oleh rasa ragu, takut, dan cemas, menjadi perilaku yang lebih berani, mandiri, serta percaya diri. Meskipun secara kelompok intervensi ini terbukti efektif meningkatkan kategori rasa percaya diri siswa dari tingkat rendah menuju tingkat sedang dan tinggi, hasil penelitian juga menunjukkan adanya variabilitas respons individu. Keberadaan siswa yang tingkat kepercayaan dirinya tertahan pada kategori rendah menegaskan bahwa efikasi diri anak berkebutuhan khusus sangat dipengaruhi oleh faktor subjektif, seperti tingkat kecemasan personal terhadap air, motivasi internal, dan pengalaman masa lalu. Secara keseluruhan, program renang adaptif tidak hanya

berfungsi sebagai media stimulasi motorik, melainkan juga efektif sebagai intervensi pedagogis untuk memperkuat domain afektif siswa dengan hambatan penglihatan.

Berdasarkan temuan penelitian dan keterbatasan eksperimen yang telah dilaksanakan, beberapa saran akademis dan praktis diajukan untuk ditindaklanjuti. Bagi guru pendidikan jasmani adaptif dan pihak sekolah, disarankan untuk mengintegrasikan program pembelajaran renang adaptif ke dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah Luar Biasa secara berkelanjutan dengan tetap menerapkan prinsip *Individualized Education Program* (IEP), instruksi verbal yang konkret, serta pengawasan keselamatan air yang melekat. Selanjutnya, orang tua atau wali siswa diharapkan dapat memberikan dukungan moral dan motivasi secara simultan di luar jam sekolah agar rasa percaya diri serta kemandirian yang telah terbangun selama intervensi dapat dipertahankan. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, mengingat studi ini menggunakan desain *one group pretest-posttest* dengan ukuran sampel yang sangat terbatas ($N = 5$), disarankan untuk mereplikasi penelitian menggunakan desain eksperimen murni (*true experiment*) atau kuasi eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol. Memperluas ukuran sampel, memperpanjang durasi intervensi, serta menambahkan instrumen observasi perilaku yang lebih komprehensif juga sangat direkomendasikan untuk meningkatkan validitas internal dan keterandalan generalisasi temuan penelitian di masa mendatang.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak SLB Balowerti Kota Kediri yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada guru, pelatih, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran olahraga renang. Dukungan, kerja sama, dan keterlibatan seluruh pihak tersebut memberikan kontribusi penting dalam kelancaran proses pengumpulan data dan pelaksanaan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan arahan, masukan, dan dukungan akademik dalam penyusunan artikel ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani adaptif, khususnya dalam meningkatkan rasa percaya diri penyandang disabilitas netra melalui kegiatan olahraga renang.

Daftar Pustaka

- An, M., Tanaka, R., Hirota, N., Sasai, T., Takahashi, H., Ogawa, Y., ... Kato, T. (2024). A scoping review of adapted physical activity interventions for children and youth with disabilities using international classification of functioning, disability and health: children and youth version as a reference. *International Journal of Developmental Disabilities*, 70(7), 1127–1152. <https://doi.org/10.1080/20473869.2022.2161987>
- Anderson-Cook, C. M. (2005). Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference. Retrived from: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1198/jasa.2005.s22>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Bierer, S. B., Beck Dallaghan, G., Borges, N. J., Brondfield, S., Fung, C. C., Huggett, K. N., Teal, C. R., Thammasitboon, S., & Colbert, C. Y. (2025). Moving beyond simplistic research design in health professions education: What a one-group pretest-posttest design

will not prove. *MedEdPORTAL*, 21, 11527. https://doi.org/10.15766/mep_2374-8265.11527

- Borland, R. L., Cameron, L. A., Tonge, B. J., & Gray, K. M. (2022). Effects of physical activity on behaviour and emotional problems, mental health and psychosocial well-being in children and adolescents with intellectual disability: A systematic review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 35(2), 399–420. <https://doi.org/10.1111/jar.12961>
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Rand McNally & Company.
- Carretti G, Manetti M and Marini M (2023) Physical activity and sport practice to improve balance control of visually impaired individuals: a narrative review with future perspectives. *Front. Sports Act. Living* 5:1260942. doi: 10.3389/fspor.2023.1260942
- Carson, T. B., Irwin, J. M., Santiago Perez, T., Frampton, I., & Ruby, L. (2025). Effectiveness of a 5-day adapted swim instruction program for children with disabilities. *Frontiers in Rehabilitation Sciences*, 5, Article 1496185. <https://doi.org/10.3389/fresc.2024.1496185>
- Clements, T., Cochrane Wilkie, J., & Richmond, J. (2024). The types of physical activities children with visual impairment participate in and the reasons why. *British Journal of Visual Impairment*, 42(2), 363-374. Retrired from <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/02646196221131741>
- Dell'Anna, S., Pellegrini, M., Ianes, D., & Vivanet, G. (2022). Learning, social, and psychological outcomes of students with moderate, severe, and complex disabilities in inclusive education: A systematic review. *International Journal of Disability, Development and Education*, 69(6), 2025–2041. <https://doi.org/10.1080/1034912X.2020.1843143>
- Graham K, Ostojic K, Johnston L, Dutia I, Barnes-Keoghan E, Clutterbuck GL. Swimming for Children with Disability: Experiences of Rehabilitation and Swimming Professionals in Australia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2025; 22(11):1633. <https://doi.org/10.3390/ijerph22111633>
- Haegele, J., Zhu, X., & Davis, S. (2018). Barriers and facilitators of physical education participation for students with disabilities: An exploratory study. *International Journal of Inclusive Education*, 22(2), 130–141. <https://doi.org/10.1080/13603116.2017.1362046>
- Jebb, A. T., Ng, V., & Tay, L. (2021). A review of key Likert scale development advances: 1995–2019. *Frontiers in Psychology*, 12, 637547. doi: 10.3389/fpsyg.2021.637547
- Kusmaryono, I., Wijayanti, D., & Maharani, H. R. (2022). Number of response options, reliability, validity, and potential bias in the use of the likert scale education and

Eka Azza, Dwi Sulistyono N., Zart Vegay D.R., Nanang Purwitono, Nur Ahmad Muharram,
Siti Hartini Azmi, Gunathevan Elumalai

social science research: a literature review. *International Journal of Educational Methodology*, 8(4), 625-637. <https://doi.org/10.12973/ijem.8.4.625>

Morocho, E. K. A., Chávez, E. A. C., Sevilla, J. S. O., Arias, K. N. R., & Hidalgo, N. P. S. (2021). Using swimming for visually impaired people. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 17(4), 2684–2696.

Qi, J., & Ha, A. S. (2021). Inclusion in physical education: A systematic review of literature. *International Journal of Disability, Development and Education*, 68(6), 690–706. <https://doi.org/10.1080/1034912X.2019.1699645>

Sherrill, C. (2005). Adapted Physical Activity. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 22(3), 302-305. Retrieved Jun 28, 2026, from <https://doi.org/10.1123/apaq.22.3.302>

World Health Organization. (2024). *Physical activity: Overview*. Retrieved August 18, 2024, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Yildirimer, K. S. (2025). Disability, education and psychology: Psychological dynamics in individual development and education process. *Dinamika Ilmu*, 25(2), 165–180. <https://doi.org/10.21093/di.v25i2.10041>