

## Pengaruh pengenalan air terhadap tingkat aquaphobia

### *The effect of water recognition on the level of aquaphobia*

Galih Sheindow Pamungkas<sup>1\*</sup>, Fifukha Dwi Khory<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

\*Correspondance: [galihpamungkas16060464010@mhs.unesa.ac.id](mailto:galihpamungkas16060464010@mhs.unesa.ac.id)

Received: 30/09/2020; Accepted: 05/11/2020; Published: 06/11/2020

Cara penulisan rujukan: Pamungkas, G. S., dan Khory, F. D. (2020). Pengaruh pengenalan air terhadap tingkat aquaphobia. *Bima Loka: Jurnal Pendidikan Jasmani*, vol. 1, no. 1, 40-45.

#### Abstrak

Pengenalan air merupakan aktivitas di air yang dilakukan untuk beradaptasi dengan air. Pengenalan air dengan permainan memberikan dampak yang menyenangkan. Dengan memanfaatkan alat-alat main di air, dapat membuat modifikasi permainan yang dapat dilakukan di air. Tidak diperlukan peraturan yang baku, namun tetap memiliki cara untuk melakukan permainan. Setiap alat bermain memiliki fungsi berbeda-beda untuk membantu siswa dalam menurunkan *aquaphobia*. Permainan yang digunakan telah dipilih sesuai dengan fungsi yang akan diberikan pada siswa untuk menurunkan *aquaphobia*. Tujuan dari pengenalan air adalah agar siswa dapat beradaptasi dengan air, serta dapat menurunkan tingkat *aquaphobia*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengenalan air terhadap tingkat *aquaphobia*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Sidoarjo. Pemilihan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Jumlah sampel terpilih adalah 22 siswa kelas X IPA 1 sebagai kelompok eksperimen dan 19 siswa kelas X IPA 2 sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, desain penelitian *static group pretest-posttest design*. Proses pengambilan data dengan menggunakan *aquaphobia online test*. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dari penerapan pengenalan air terhadap tingkat *aquaphobia*. Pada kelompok eksperimen diperoleh nilai  $0,62 > 0,05$  dan pada kelompok kontrol diperoleh nilai signifikan  $0,20 > 0,05$ , maka dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan pengenalan air terhadap tingkat *aquaphobia*. Namun berdasarkan nilai mean terdapat penurunan tingkat *aquaphobia*, dapat dibuktikan yang menyatakan hasil penurunan 0,45 dari hasil *pretest-posttest* kelompok eksperimen.

**Kata-kata kunci:** *aquaphobia*, pengenalan air, permainan.

#### Abstract

*Water recognition is an activity in water which is carried out to adapt to water. The introduction of water to the game has a pleasant effect. By utilizing playing tools in water, it can make game modifications that can be done in water. No standard rules are needed, but still have a way to play the game. Each play tool has a different function to help students reduce aquaphobia. The game used has been selected in accordance with the function that will be given to students to reduce aquaphobia. The purpose of the introduction of water is so that students can adapt to water, and can reduce the level of aquaphobia. This study aims to determine the effect of water recognition on the level of aquaphobia. The population in this study was class X students of Senior High School 2 Sidoarjo. The sample selection uses a cluster random sampling technique. The number of samples selected were 22 students of class X science 1 as the experimental group and 19 students of class X science 2 as a control group. This research is an experimental research with quantitative approach, static group pretest-posttest design research design. The process of taking data using the aquaphobia online test. Based on the results of data analysis, it can be concluded that there is no significant effect of the application of water recognition on the level of aquaphobia. In the experimental group a value of  $0.62 > 0.05$  was obtained and in the control group a significant value of  $0.20 > 0.05$  was obtained, so it can be stated that there was no significant effect of the application of water recognition on the level of aquaphobia. However, based on the mean there is a decrease in the level of aquaphobia, it can be proven stating the results of a decrease of 0.45 from the pretest-posttest results of the experimental group.*

**Keywords:** *aquaphobia*, water introduction, game.

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan kegiatan belajar yang mengatur seluruh gerak tubuh dengan tujuan tercapainya kebugaran jasmani dan rohani. Menurut Utama (2011), pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi siswa dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerja sama, keterampilan, dsb. Dalam pembelajaran PJOK pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) terdapat pembelajaran renang. Pada pembelajaran renang siswa SMA masih terdapat siswa yang takut dengan kegiatan berenang, bahkan dalam kolam renang yang dangkal. Hal tersebut terjadi tidak hanya pada siswa perempuan tapi juga terjadi pada siswa laki-laki. Rata-rata disebabkan oleh pengetahuan yang kurang mengenai bagaimana caranya beradaptasi dengan air. Mengetahui lebih dahulu lingkungan kolam renang. Serta adanya trauma masa kecil yang masih terbawa sampai sekarang, hal ini tentu perlu diberikan pengarahan yang benar ketika sebelum melakukan aktivitas berenang, agar tidak semakin tinggi tingkat traumanya.

Pengenalan air merupakan proses beradaptasi dengan air sebelum melakukan aktivitas renang. Dengan menggunakan pengenalan tentu siswa akan mengenal dahulu kemampuan diri ketika berada di kolam renang, hal tersebut akan membuat siswa mengerti kemampuan dirinya. Permainan merupakan salah satu cara untuk mendukung pengenalan air dapat dilakukan. Pengenalan air menggunakan permainan bertujuan untuk membantu siswa dalam menangani ketakutan berada di air atau *aquaphobia*. Dengan menggunakan permainan yang dilengkapi dengan peralatan bermain, tentu kegiatan pengenalan air akan berjalan menyenangkan.

Pengenalan air adalah proses seseorang untuk beradaptasi dengan air, sebelum memulai berenang. Aktivitas pengenalan air memberikan pengetahuan pada seseorang. Di dalam kehidupan sehari-hari seseorang tidak hanya hidup dalam ruang lingkup dataran saja, namun ada kalanya seseorang harus mampu dan bertahan apabila berada di dalam air (Sukmawati, 2015). Menurut Milosevic dan McCabe (2015), fobia adalah perasaan takut untuk mengulangi kembali aktivitas atau kegiatan serta menolak kontak fisik atau psikis. *Aquaphobia* merupakan ketakutan yang dialami seseorang ketika melakukan atau melihat aktivitas di air. Perasaan takut yang dibawa sejak kecil yang dialaminya, dan kejadian yang membuat dirinya tersiksa pada masa sekarang yang mengakibatkan dirinya menghindari aktivitas dalam air. Sedangkan menurut Margaux *et al.* (2017), *aquaphobia* adalah ketakutan yang terjadi terus-menerus terhadap air. Ketakutan ketika melihat air dilautan, air di kolam renang, sungai, dan air di bak kamar mandi. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti akan melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengenalan air terhadap *aquaphobia* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Sidoarjo.

## METODE

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *static group pretest-posttest*. Menurut Effendi (2013), desain *static group pretest-posttest* merupakan desain penelitian yang menggunakan 2 kelompok yang dipilih sesuai dengan tujuan. Pada desain tersebut terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Proses pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara mengambil data *pretest* pada kedua kelompok, lalu memberikan *treatment* pada kelompok eksperimen dan diakhiri dengan mengambil data *posttest* pada kedua kelompok. Sehingga waktu pelaksanaan pada penelitian ini adalah 5 minggu (5 pertemuan), dengan rincian minggu pertama melakukan *pretest*, minggu kedua, ketiga, dan keempat melakukan *treatment*, dan minggu kelima melakukan *posttest*.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh kelas X SMA Negeri 2 Sidoarjo. Pemilihan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Dari hasil pemilihan sampel yang terpilih adalah 22 siswa kelas X IPA 1 sebagai kelompok eksperimen dan 19 siswa kelas X IPA 2 sebagai kelompok kontrol dengan total jumlah sampel yaitu 41 siswa. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *aquaphobia online test* yang sudah diterjemahkan oleh Pusat Bahasa UNESA yang diakses melalui *website* <http://www.changethatsrightnow.com/aquaphobia/online-test/>. Berdasarkan uji tes yang diperoleh kategori pada tingkat *aquaphobia* seseorang. Berikut ini adalah kategori *aquaphobia* berdasarkan rentang nilai:

**Tabel 1.** Kategori tingkat *aquaphobia*

Kategori	Rentang Nilai
Rendah	0-13
Sedang	14-21
Tinggi	22-35

Analisis data menggunakan *Statistical Package for the Social Science 22* (SPSS 22) dengan uji deskriptif, uji normalitas, *paired t-test*, dan *independent t-test*.

## HASIL DAN DISKUSI

Deskripsi data dapat dijelaskan sebagai berikut:

**Tabel 2.** Deskriptif data *aquaphobia*

Kelompok	Tes	N	Mean	SD
Eksperimen	<i>Pretest</i>	22	12,50	3,40
	<i>Posttest</i>		12,04	3,89
Kontrol	<i>Pretest</i>	19	13,21	4,54
	<i>Posttest</i>		15,31	5,57

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa *mean* tertinggi dengan nilai sebesar 15,31 yaitu pada *posttest* kelompok kontrol. Sedangkan *mean* terendah dengan nilai sebesar 12,04 yaitu pada *posttest* kelompok eksperimen.

**Tabel 3.** Distribusi data kelompok eksperimen

Kategori	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Rendah	15	68%	15	68%
Sedang	6	27%	7	32%
Tinggi	1	5%	-	-
Total	22	100%	22	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa pada saat *pretest* kelompok eksperimen kategori rendah memiliki jumlah siswa paling banyak dari kategori yang lain yaitu 15 (68%) siswa. Pada saat *posttest* tidak ada siswa yang memiliki tingkat *aquaphobia* tinggi.

**Tabel 4.** Distribusi data kelompok kontrol

Kategori	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Rendah	10	52,7%	12	63%
Sedang	6	31,5%	6	31,5%
Tinggi	3	15,8%	1	5,5%
Total	19	100%	19	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa kelompok kontrol kategori rendah memiliki jumlah siswa paling banyak dari kategori yang lain yaitu 12 (63%) siswa. Pada saat posttest masih terdapat siswa yang memiliki *aquaphobia* kategori tinggi yaitu 3 (15%) siswa.

**Tabel 5.** Uji normalitas

Kelompok	Jenis Tes	Sig	Keterangan
Eksperimen	Pretest	0,09	Normal
	Posttest	0,27	Normal
Kontrol	Pretest	0,90	Normal
	Posttest	0,78	Normal

Pada tabel 5 di atas, data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi  $> 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa hasil yang diperoleh dari uji normalitas menggunakan teknik *kolmogorov-smirnov* berdistribusi normal karena nilai signifikansi  $> 0,05$ .

**Tabel 6.** Uji *paired t test*

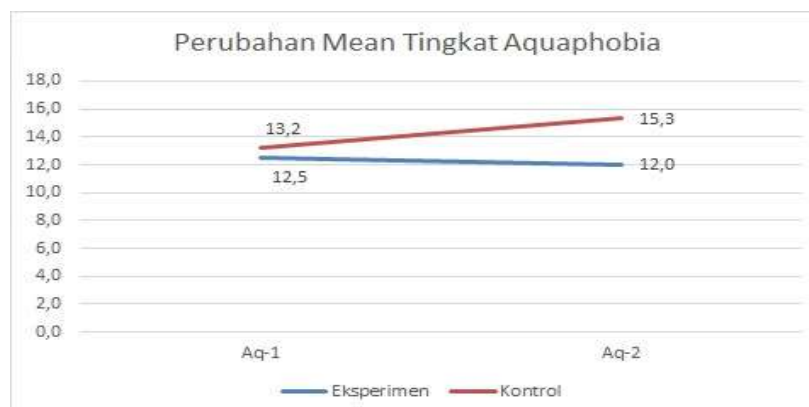
Kelompok	Tes	t	Sig.	Alpha	Keterangan
Eksperimen	Pretest	0,49	0,62	0,05	Tidak Signifikan
	Posttest				
Kontrol	Pretest	1,32	0,20	0,05	Tidak Signifikan
	Posttest				

Berdasarkan tabel 6 diketahui nilai signifikansi  $> 0,05$  yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil dari *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Tabel 7.** Uji *Independent T Test*

Kelompok	t	Sig.	Alpha	Keterangan
Eksperimen	1,39	0,17	0,05	Tidak Signifikan
Kontrol	1,44	0,15	0,05	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel 7 diketahui nilai signifikansi  $> 0,05$  yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pengenalan air adalah aktivitas dalam air untuk beradaptasi dengan air. Namun dalam pengenalan air di modifikasi menggunakan permainan-permainan dalam air dengan dibantu beberapa alat permainan di air. Menurut hasil penelitian tentang pengaruh pengenalan air terhadap tingkat *aquaphobia* diketahui bahwa pengenalan air tidak dapat berpengaruh dalam menurunkan tingkat *aquaphobia*. Dapat dikatakan terdapat perubahan apabila nilai signifikansi  $< 0,05$ . Namun berdasarkan analisis data dapat diketahui melalui perhitungan data kelompok eksperimen dengan nilai signifikansi  $0,62 > 0,05$ . Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh data nilai signifikansi  $0,20 > 0,05$ . Artinya baik diberikan *treatment* atau tidak, tetap tidak mengalami perubahan.



**Gambar 1.** Grafik *mean* pada kedua kelompok

Alasan kenapa hasil penelitian saya tidak mengalami perubahan meskipun sudah diberikan *treatment*, dikarenakan kurangnya waktu dalam memberikan *treatment* pada saat penelitian. Menurut Palazzolo (2014), syarat waktu yang dibutuhkan untuk memberikan *treatment aquaphobia* adalah 2 bulan dengan 13 sesi. Sedangkan penelitian saya menggunakan waktu 5 minggu dengan 3 sesi *treatment*. Tentu waktu yang saya gunakan kurang dan tidak memenuhi syarat waktu dalam memberikan *treatment aquaphobia*.

Namun berdasarkan grafik menunjukkan bahwa *aquaphobia* pada kelompok eksperimen mengalami penurunan dari 12,5 ke 12,0. Sedangkan kelompok kontrol mengalami kenaikan dari 13,2 ke 15,3. Artinya, dengan waktu yang hanya dilakukan 3 minggu dengan 3 sesi *treatment* sudah mampu memberikan pengaruh berupa penurunan *aquaphobia*. Untuk mendukung penelitian yang dilakukan dalam waktu 3 minggu dengan 3 sesi, terdapat beberapa karakteristik *treatment* dalam penelitian, yaitu instruktur yang digunakan dalam penelitian menggunakan instruktur dari atlet renang. Instruktur memberikan *treatment* dan melakukan pengawasan pada siswa dengan benar. Instruktur menguasai empat gaya renang dengan baik, serta untuk mendukung instruktur dalam membantu penelitian, instruktur dilengkapi dengan sertifikat pelatih level C dan D tingkat provinsi. Artinya Instruktur mengerti dan memahami cara mengajarkan renang dan mengontrol siswa saat di kolam renang dengan benar. Bahwa pelatih atau perenang berpengalaman harus di sisi perenang untuk memastikan bahwa dia merasa percaya diri dan nyaman, dan memiliki seseorang mengawasi dia sepanjang waktu dan tidak akan membiarkan dia tenggelam (Vaahtera, 2012).

*Treatment* yang digunakan dalam penelitian menggunakan permainan-permainan yang dibuat dari beberapa peralatan belajar berenang, dan peralatan bermain air. *Treatment* ini bertujuan agar siswa dapat menerima *treatment* dan menurunkan tingkat *aquaphobia* dengan cara yang menyenangkan. Strategi yang disarankan dalam pembelajaran mempertimbangkan bahwa rasa takut dapat dipulihkan jika mereka dilengkapi dengan pengalaman belajar yang menyenangkan (Bakar dan Bakar, 2017).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis oleh peneliti, maka bisa disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh pengenalan air terhadap tingkat *aquaphobia* pada kelompok eksperimen ( $p > 0,05$ ). Tidak terdapat pengaruh pengenalan air terhadap tingkat *aquaphobia* pada kelompok kontrol ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan nilai mean terdapat penurunan tingkat *aquaphobia*, dapat dibuktikan yang menyatakan hasil penurunan 0,45 pada kelompok eksperimen. Untuk memaksimalkan penurunan tingkat *aquaphobia* perlu adanya waktu yang cukup, artinya dalam waktu dengan intensitas 2 bulan dengan 13 kali pemberian *treatment*, ketentuan *treatment aquaphobia* yang benar dengan mengikuti prosedur penerapan sesuai dengan fungsi *treatment* yang dibuat, sarana dan prasarana yang memiliki fungsi dalam air dengan menyesuaikan peralatan dengan kebutuhan *treatment* dan prosedur pelaksanaan yang mendukung.

## REFERENSI

- Bakar, R. A., & Bakar, J. A. (2017). Aquaphobia: Causes, Symptoms and Ways of Overcoming It for Future Well-being. *International Academic Research Journal of Social Science*, 3(1), 82-88.
- Effendi, M. S. (2013) Desain Eksperimental dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 6(1), 87-102.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

- Margaux, L.B., Ambre, J., Sophie, M., Jerome, P. (2017). The Aquaphobia: Prospects Of The Virtual Reality Exposure. *AASCIT Journal Of Psychology*, 3(5), 67-70.
- Milosevic, I., & McCabe, R. E. (2015). *Phobias: The Psychology of Irrational Fear: The Psychology of Irrational Fear*. (online). [http://books.google.co.id/books/about/Phobias.html?id=4SfroAEACAAJ&redir\\_esc=y](http://books.google.co.id/books/about/Phobias.html?id=4SfroAEACAAJ&redir_esc=y). Diakses pada tanggal 29 Mei 2020.
- Palazzolo, J. (2014). Diving and Treatment of Aquaphobia in Cognitive Behavior Therapy: A Case Study. *Annals and Depress Anxiety*, 1(1), 1-5.
- Sukmawati, D. (2015). Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Santa Maria Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2), 366-370.
- Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1-9.
- Vaahtera, E. (2012). Compulsory Able-Bodiedness and The Stigmatised Forms of Nondisability. *Lambda Nordica*, 17(1), 77-101.