

**PENGEMBANGAN INSTRUMEN ADAPTASI AIR
PADA AKTIFITAS AKUATIK**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Strata 1 (S1)*



Oleh:

**MEYVINO KHAISYA PUTRA
NIM. 22086377**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengembangan Instrument Adaptasi Air Pada Akifitas
Akuatik

Nama : Meyvino Khaisya Putra

NIM : 22086377

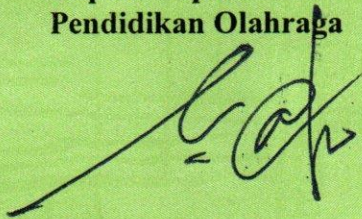
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2026

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui
Pembimbing



Berto Apriyano, S.Pd., M.Pd., Ph.D
NIDN. 0013049002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Meyvino Khaisya Putra
NIM : 22086377

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengembangan Instrument Adaptasi Air Pada Akifitas Akuatik

Padang, Mei 2026

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Berto Apriyano, S.Pd., M.Pd., Ph.D

1. _____

2. Anggota : Dr. Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd

2. _____

3. Anggota : Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd

3. _____

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Tesis dengan judul Pengembangan Instrumen Adaptasi Air PadaAktifitas Akuatik adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2026
Yang membuat pernyataan,



Meyvino Khaisya Putra
NIM. 22086377

ABSTRAK

Meyino Khaisya Putra. 2026. Pengembangan Instrumen Adaptasi Air PadaAktifitas Akuatik

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum tersedianya instrumen penilaian yang mampu mengukur kemampuan adaptasi air secara komprehensif dalam pembelajaran aktivitas akuatik. Penilaian yang dilakukan selama ini masih berfokus pada hasil akhir keterampilan renang dan belum mengintegrasikan aspek fisik-motorik, psikologis, dan kognitif secara terpadu. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan instrumen adaptasi air pada aktivitas akuatik yang memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang teruji secara empiris.

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan pendekatan pengembangan instrumen. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret hingga April 2026 di beberapa fasilitas kolam renang klub di Kota Padang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan subjek penelitian berupa murid atau atlet renang tingkat pemula. Prosedur penelitian meliputi penyusunan indikator, pengembangan butir instrumen, validasi ahli, serta pengujian validitas dan reliabilitas instrumen. Validitas dilakukan melalui validitas konstruk oleh ahli renang dan ahli evaluasi serta tes dan pengukuran, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan teknik test-retest.

Hasil penelitian berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* diperoleh nilai sebesar 0,916 yang menunjukkan bahwa instrumen adaptasi air yang dikembangkan memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam aktivitas akuatik.

Kata Kunci: Adaptasi Air, Aktivitas Akuatik, Instrumen Penilaian

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang selalu melimpahkan rahmad dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan studi pada Program Studi Pendidikan Olahraga Strata 1 (S1) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGEMBANGAN INSTRUMEN ADAPTASI AIR PADA AKTIFITAS AKUATIK” ini melalui berbagai proses yang dilalui. terselesaikannya skripsi ini tentu tidak terlepas dari dukungan, motivasi serta doa-doa yang sudah dilantarkan oleh kedua orang tua penulis yaitu Bapak Samsir dan Ibu Septridesneli. Mereka selalu menjadi pendengar yang baik, tempat keluh kesah penulis dan orang yang selalu meyakinkan penulis untuk bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini, sehingga penulis bisa memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang.

Selain itu, dengan penuh kerendahan hati, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga
4. Bapak Berto Apriyano M.Pd, Ph.D, sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan arahan serta bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Syahrastani, M. Kes dan Bapak Dr. Atradinal, S.Pd., M.Pd sebagai tim validator instrumen. Terima kasih sudah meluangkan waktu, memberikan saran dan masukan terhadap instrumen yang digunakan dalam skripsi ini
6. Penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada kakak tercinta, Lolanda Syamdena dan Lolyana Amanda, yang selalu menanyakan "kapan lulus" dan "kapan wisuda, dua pertanyaan sederhana yang selama ini menjadi sumber kekuatan sekaligus pengingat akan besarnya harapan yang dititipkan kepada penulis. Terima kasih atas setiap pengorbanan, nasihat, serta motivasi yang diberikan di saat penulis merasa lelah dan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini. Kehadiran dan dukungan kalian menjadi kekuatan terbesar bagi penulis untuk terus berjuang hingga sampai pada titik ini.
7. Pelatih klub basaquatic, klub gsc, klub diamond, klub alinafika. Terima kasih sudah mengizinkan dan membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini di klub.
8. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman abdi negara yang telah memberikan dukungan, semangat, bantuan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Kebersamaan, kerja sama, dan doa yang diberikan menjadi penyemangat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Terima kasih untuk seluruh staf pengajar Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.

10. Terima kasih untuk semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan dalam proses penyusunan skripsi ini.
11. Terakhir, untuk diri saya sendiri Meyvino Khaisya Putra. Terima kasih sudah bertanggung jawab dan konsisten dalam menyelesaikan apa yang sudah dimulai, dan selalu berani untuk mencoba hal-hal baru. Terima kasih atas segala kerja keras dan semangatnya yang tidak menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini, yang selalu berusaha untuk berdiri tegak di tengah badai yang menerpa. Walaupun dalam perjalanannya sering sekali mengeluh, ingin menyerah dan putus asa dengan beberapa usaha yang tidak sebanding dengan hasilnya. Saya bangga kepada saya sendiri! Pada akhirnya bisa berada di fase sekarang ini. Untuk kedepannya semoga raga selalu kuat dan hati selalu tegar. Mari terus bekerja sama untuk terus berkembang menjadi pribadi yang jauh lebih baik lagi dan bisa membahagiakan orang-orang tersayang.

Padang, Mei 2026

Meyvino Khaisya Putra
NIM. 22086377

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	10
G. Keterbaharuan dan Orisinalitas	9
H. Produk Pengebangan.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Kajian Teori.....	15
1. Aktifitas Akuatik	15
2. Adaptasi Air Dalam Aktifias Akuatik	17
3. Adaptasi Air sebagai Konstruk Multidimensi	19
4. Aspek Fisik-Motorik Adaptasi Air	24
5. Aspek Psikologis Adaptasi Air.....	29
6. Aspek Kognitif Adaptasi Air.....	32
7. Pembelajaran Akuatik dalam Pendidikan Jasmani.....	35
8. Penilaian Adaptasi Air dalam Aktivitas Akuatik.....	36
B. Penelitian Relevan.....	41
C. Kerangka Konseptual Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Jenis Penelitian.....	44
B. Prosedur Penelitian.....	45
C. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	51

D. Populasi dan Sampel Penelitian	51
E. Defenisi Oprasional.....	53
F. Jenis dan Sumber Data	54
G. Instrumen Penelitian.....	55
H. Teknik Pengumpulan Data	57
I. Teknik Analisis Data	59
J. Etika Penelitian	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	62
B. Hasil Pengembangan Instrument Pada Aktivitas Akuatik.....	63
C. Pembahasan.....	73
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	80

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Relevan	47
Tabel 2.	Sampel Penelitian	52
Tabel 3.	Angket Motorik.....	56
Tabel 4.	Angket Psikologi.....	57
Tabel 5.	Angket Kognitif.....	57
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Data Adaptasi Air pada Aktivitas Akuatik	62
Tabel 7.	Produk Angket Motorik	66
Tabel 8.	Produk Angket Psikologis.....	66
Tabel 9.	Produk Angket Kognitif.....	66
Tabel 10.	Validator Ahli.....	67
Tabel 11.	Hasil Uji Reliabilitas Kelompok Kecil	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga memiliki peran penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif. Landasan hukum untuk pengembangan olahraga di Indonesia tertuang dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan yang menggantikan UU No. 3 Tahun 2005. Undang-undang tersebut menegaskan bahwa keolahragaan diselenggarakan melalui upaya pembinaan, pengembangan, dan pelayanan yang mencakup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia.

Lebih lanjut, Pasal 18 UU No. 11/2022 menekankan bahwa olahraga pendidikan dilaksanakan secara sistematis, terencana, dan berkelanjutan di jalur pendidikan formal maupun nonformal dengan tujuan menanamkan nilai-nilai keolahragaan, membentuk kepribadian, meningkatkan kesehatan, serta mengembangkan keterampilan gerak dasar. Hal ini menjadi dasar yuridis bahwa setiap satuan pendidikan, termasuk sekolah dasar, wajib menyelenggarakan pendidikan jasmani yang memuat cabang olahraga air seperti renang, agar murid tidak hanya sehat secara jasmani tetapi juga memiliki kecakapan hidup yang bermanfaat

Akuatik secara menyeluruh dipahami sebagai segala bentuk aktivitas, interaksi, dan pengalaman manusia yang terjadi di lingkungan perairan, baik yang bersifat edukatif, rekreatif, terapeutik, maupun olahraga. Dalam konteks pendidikan jasmani dan ilmu keolahragaan, aktivitas akuatik mencakup

berbagai bentuk kegiatan fisik yang dilakukan di air, seperti pengenalan air, permainan air, pembelajaran renang dasar dan lanjutan, aktivitas keselamatan air, serta keterampilan bertahan hidup (*water survival skills*). Lingkungan akuatik memiliki karakteristik fisik yang berbeda secara fundamental dibandingkan dengan lingkungan darat, terutama karena adanya daya apung, tekanan hidrostatik, hambatan fluida, serta perubahan keseimbangan tubuh akibat sifat medium air. Perbedaan karakteristik tersebut menyebabkan pola gerak, kontrol tubuh, dan respons fisiologis manusia di air berbeda dengan di darat, sehingga menuntut kemampuan khusus agar individu dapat beraktivitas secara efektif dan aman di lingkungan akuatik.

Olahraga aquatik merupakan cabang olahraga yang dilakukan di lingkungan air, seperti renang, polo air, loncat indah, renang indah, dan selam. Karakteristik lingkungan air yang berbeda dengan daratan menuntut atlet untuk memiliki kemampuan adaptasi air yang baik agar dapat melakukan gerakan secara efektif, efisien, dan aman. Adaptasi air menjadi aspek fundamental dalam olahraga aquatik karena berpengaruh langsung terhadap performa, keselamatan, dan keberhasilan atlet dalam proses latihan maupun pertandingan.

Salah satu olahraga yang saat ini sangat populer di masyarakat, baik di Indonesia maupun di seluruh dunia, adalah renang. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya kolam renang di setiap negara yang dibangun oleh pemerintah maupun pihak swasta, dan hampir semua hotel berbintang di dunia memiliki

kolam renang (Apriyano, B., Zainuddin, Z. A., Hashim, A. H. M., Sayyid, S. M., Mazlan, A. N., Wenando, F. A., ... & Festiawan, R. (2025).

Olahraga renang merupakan aktivitas olahraga air yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan, kebugaran jasmani, dan kesehatan Apriyano, B., Argantos, A., & Khairoh, J. (2023).” “Renang merupakan olahraga air yang sangat diminati.” (Syahrastani, 2022). Olahraga renang merupakan aktivitas olahraga air yang dapat mengembangkan kebugaran, kesehatan, serta keterampilan gerak seseorang secara menyeluruh.” Apriyano, B., Zainuddin, Z. A., & Hashim, A. H. M. (2022).

Adaptasi air mencakup kemampuan fisik dan psikologis individu dalam menyesuaikan diri dengan media air, seperti pengendalian pernapasan, keseimbangan tubuh, daya apung, koordinasi gerak, serta keberanian dan rasa percaya diri di dalam air. Atlet yang memiliki adaptasi air yang baik cenderung lebih cepat menguasai teknik dasar olahraga aquatik, mampu menghemat energi, serta mengurangi risiko kelelahan dan cedera. Sebaliknya, kurangnya adaptasi air dapat menghambat proses pembelajaran teknik, menurunkan efektivitas latihan, dan meningkatkan risiko kecelakaan di air.

Dalam konteks pembinaan olahraga, adaptasi air menjadi tahap awal yang sangat penting, khususnya bagi pemula atau atlet usia dini. Proses adaptasi yang sistematis dan terprogram dapat membantu atlet membangun dasar kemampuan yang kuat sebelum memasuki tahap penguasaan teknik dan peningkatan prestasi. Namun, pada kenyataannya, masih terdapat atlet atau

murid yang mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan air, seperti rasa takut, kesulitan bernapas, dan kurangnya koordinasi gerak.

Salah satu olahraga yang saat ini sangat populer di masyarakat, baik di Indonesia maupun di seluruh dunia, adalah renang. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya kolam renang di setiap negara yang dibangun oleh pemerintah maupun pihak swasta, dan hampir semua hotel berbintang di dunia memiliki

Dalam konteks aktivitas akuatik, adaptasi air dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menyesuaikan diri secara fisik, psikologis, dan kognitif terhadap karakteristik lingkungan perairan. Adaptasi air mencakup kemampuan fisik-motorik seperti mengontrol pernapasan, mengapung, menjaga keseimbangan, serta bergerak secara efektif di dalam air. Selain itu, adaptasi air juga melibatkan aspek psikologis berupa rasa percaya diri, keberanian, kenyamanan, serta kemampuan mengendalikan rasa takut atau kecemasan terhadap air. Aspek kognitif juga menjadi bagian penting dari adaptasi air, yaitu pemahaman individu terhadap aturan, prosedur keselamatan, serta potensi risiko yang ada di lingkungan akuatik. Ketiga aspek tersebut saling berinteraksi dan membentuk kemampuan adaptif individu dalam beraktivitas di air secara aman dan efektif (Moran et al., 2020; Moran et al., 2024).

Adaptasi air memiliki peran yang sangat penting dalam proses pembelajaran akuatik karena merupakan tahap awal sebelum individu mampu menguasai keterampilan akuatik yang lebih kompleks. Individu yang memiliki adaptasi air yang baik cenderung lebih mudah mempelajari keterampilan

renang dan aktivitas akuatik lainnya, serta menunjukkan tingkat keselamatan yang lebih tinggi saat berada di lingkungan perairan. Sebaliknya, individu yang belum mampu beradaptasi dengan baik terhadap air sering kali mengalami hambatan dalam proses pembelajaran, menunjukkan rasa takut yang berlebihan, serta memiliki risiko kecelakaan yang lebih tinggi. Oleh karena itu, adaptasi air seharusnya menjadi fokus utama dalam perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran akuatik, khususnya pada tahap awal pengenalan aktivitas air.

Dalam konteks pendidikan jasmani, aktivitas akuatik memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, serta pendidikan keselamatan air. Pembelajaran akuatik dirancang tidak hanya untuk meningkatkan keterampilan fisik murid, tetapi juga untuk menanamkan kesadaran akan pentingnya keselamatan dan kemampuan adaptif di lingkungan perairan. Adaptasi air menjadi tujuan utama pembelajaran karena menjadi dasar bagi penguasaan kompetensi akuatik secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Namun demikian, dalam praktik pembelajaran akuatik di sekolah maupun lembaga pelatihan, penilaian terhadap adaptasi air masih sering dilakukan secara terbatas dan belum terstandar. Guru atau pelatih umumnya menilai kemampuan murid berdasarkan hasil akhir performa, seperti kemampuan berenang atau jarak tempuh renang, tanpa memperhatikan proses adaptasi individu terhadap lingkungan akuatik. Penilaian semacam ini cenderung mengabaikan aspek psikologis dan kognitif yang berperan penting

dalam keselamatan dan efektivitas aktivitas akuatik, sehingga tidak mampu menggambarkan tingkat adaptasi air murid secara menyeluruh.

Hasil kajian sistematis terhadap instrumen penilaian akuatik menunjukkan bahwa sebagian besar instrumen yang tersedia masih berfokus pada aspek motorik tertentu dan belum mengintegrasikan dimensi adaptasi air secara komprehensif. Wizer et al. (2023) menyatakan bahwa banyak instrumen penilaian di lingkungan akuatik hanya menilai keterampilan dasar atau tugas tertentu, sementara aspek psikologis, kognitif, dan konteks lingkungan belum mendapatkan perhatian yang memadai. Selain itu, tidak semua instrumen telah melalui proses pengujian validitas dan reliabilitas yang sistematis, sehingga kualitas pengukuran dan keakuratan hasil penilaian masih perlu ditingkatkan.

Beberapa penelitian terbaru telah mencoba mengembangkan instrumen yang lebih komprehensif dalam mengukur kompetensi akuatik. Instrumen seperti *Akuatik Competence Assessment for Children (ACA-C)* menunjukkan upaya untuk mengukur kompetensi akuatik secara multidimensi melalui pendekatan ekologis yang mempertimbangkan interaksi antara individu dan lingkungan. Meskipun demikian, penggunaan instrumen tersebut masih terbatas pada konteks dan populasi tertentu, sehingga belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan penilaian adaptasi air dalam berbagai setting pembelajaran akuatik (Fonseca-Pinto & Moreno Murcia, 2025).

Tidak adanya instrumen penilaian khusus pada adaptasi air ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pentingnya adaptasi air dalam aktivitas akuatik dengan ketersediaan alat ukur yang mampu mengukur

adaptasi air secara objektif, valid, dan reliabel. Padahal, instrumen penilaian yang baik sangat diperlukan untuk mengetahui tingkat adaptasi air murid secara akurat, mengevaluasi efektivitas pembelajaran akuatik, serta menjadi dasar dalam perencanaan dan pengembangan program pembelajaran yang aman dan efektif. Tanpa adanya instrumen yang memadai, proses evaluasi pembelajaran akuatik cenderung bersifat subjektif dan kurang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai pengembangan instrumen adaptasi air pada aktivitas akuatik memiliki urgensi yang tinggi untuk dilakukan. Pengembangan instrumen ini diharapkan dapat menghasilkan alat ukur yang mampu menilai adaptasi air secara menyeluruh, mencakup aspek fisik-motorik, psikologis, dan kognitif, serta disusun berdasarkan landasan teoretis yang kuat dan prosedur pengembangan instrumen yang sistematis. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan ilmu pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya dalam bidang evaluasi dan pengukuran pembelajaran akuatik, serta kontribusi praktis dalam meningkatkan kualitas dan keselamatan pembelajaran aktivitas akuatik.

B. Identifikasi Masalah

1. Adaptasi air merupakan kemampuan dasar yang penting dalam aktivitas akuatik, namun belum seluruhnya dipahami dan diperhatikan secara komprehensif dalam pembelajaran akuatik.

2. Penilaian adaptasi air dalam aktivitas akuatik masih cenderung berfokus pada hasil akhir keterampilan renang, tanpa mengukur aspek fisik-motorik, psikologis, dan kognitif secara terpadu.
3. Instrumen penilaian adaptasi air yang digunakan dalam pembelajaran akuatik masih terbatas dan belum terstandar secara ilmiah.
4. Sebagian instrumen penilaian yang ada belum melalui proses pengujian validitas dan reliabilitas yang memadai.
5. Keterbatasan instrumen penilaian adaptasi air menyebabkan evaluasi pembelajaran akuatik kurang objektif dan kurang akurat.

C. Pembatasan Masalah

1. Penelitian ini difokuskan pada pengembangan instrumen adaptasi air dalam aktivitas akuatik, bukan pada pengembangan model pembelajaran atau peningkatan prestasi renang.
2. Adaptasi air yang dikaji mencakup aspek fisik-motorik, psikologis, dan kognitif yang berkaitan dengan kemampuan individu beradaptasi di lingkungan perairan.
3. Aktivitas akuatik dibatasi pada aktivitas dasar di air, seperti pengenalan air, pengendalian pernapasan, mengapung, keseimbangan, dan pergerakan dasar di air.
4. Pengembangan instrumen dibatasi pada penyusunan indikator, butir instrumen, serta pengujian validitas dan reliabilitas.
5. Subjek penelitian dibatasi pada murid yang mengikuti pembelajaran akuatik sesuai dengan jenjang pendidikan yang diteliti.

6. Penelitian ini tidak membahas faktor eksternal seperti fasilitas, pengalaman berenang sebelumnya, maupun kualitas pengajar secara mendalam.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses pengembangan instrumen adaptasi air pada aktivitas akuatik yang disusun berdasarkan landasan teoretis dan prosedur pengembangan instrumen yang sistematis?
2. Bagaimana tingkat validitas instrumen adaptasi air pada aktivitas akuatik yang dikembangkan?
3. Bagaimana tingkat reliabilitas instrumen adaptasi air pada aktivitas akuatik yang dikembangkan?
4. Bagaimana kelayakan instrumen adaptasi air pada aktivitas akuatik untuk digunakan sebagai alat penilaian dalam pembelajaran akuatik?

E. Tujuan Penelitian

1. Mengembangkan instrumen adaptasi air pada aktivitas akuatik berdasarkan kajian teoretis dan kebutuhan pembelajaran akuatik.
2. Mengetahui tingkat validitas instrumen adaptasi air pada aktivitas akuatik yang dikembangkan.
3. Mengetahui tingkat reliabilitas instrumen adaptasi air pada aktivitas akuatik yang dikembangkan.
4. Mengetahui kelayakan instrumen adaptasi air pada aktivitas akuatik untuk digunakan dalam proses penilaian pembelajaran akuatik.

F. Manfaat Penelitian

1. Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya dalam bidang evaluasi dan pengukuran pembelajaran akuatik.
2. Memperkaya kajian teoretis mengenai konsep adaptasi air sebagai bagian dari kompetensi akuatik yang bersifat multidimensi.
3. Menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengembangan instrumen penilaian dalam aktivitas akuatik.

G. Keterbaharuan dan Orisinalitas

Penelitian dengan judul “Pengembangan Instrumen Adaptasi Air pada Aktivitas Akuatik” memiliki keterbaharuan (novelty) dan orisinalitas yang terletak pada fokus pengembangan alat ukur yang secara khusus dirancang untuk menilai kemampuan adaptasi air secara komprehensif pada murid dalam pembelajaran akuatik.

Selama ini, penilaian dalam pembelajaran renang atau aktivitas akuatik lebih banyak berfokus pada hasil akhir keterampilan, seperti kemampuan berenang, kecepatan renang, atau teknik gaya renang tertentu. Pendekatan tersebut dinilai kurang mampu menggambarkan proses awal adaptasi air yang mencakup aspek psikologis, kognitif, dan motorik murid. Padahal, tahap adaptasi air merupakan fondasi penting dalam pembelajaran akuatik karena berkaitan dengan rasa percaya diri, kenyamanan di air, kontrol pernapasan, serta kemampuan dasar bergerak di lingkungan perairan.

Keterbaharuan penelitian ini terletak pada pengembangan instrumen yang tidak hanya menilai aspek motorik, tetapi juga mengintegrasikan aspek afektif dan persepsi individu terhadap air melalui penggunaan angket adaptasi air yang sistematis dan teruji. Instrumen ini dirancang dengan pendekatan multidimensional sehingga diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai kesiapan murid dalam mengikuti pembelajaran akuatik.

Selain itu, penelitian ini juga memiliki orisinalitas karena mengadaptasi konsep literasi keselamatan air (water safety literacy) ke dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, khususnya pada tahap pengenalan air. Pengembangan instrumen yang valid dan reliabel diharapkan dapat menjadi kontribusi baru bagi bidang pendidikan jasmani, terutama dalam menyediakan alat evaluasi standar yang dapat digunakan oleh guru dan pelatih untuk menilai tingkat adaptasi air secara objektif.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya kajian teoritis mengenai adaptasi air, tetapi juga memberikan kontribusi praktis berupa produk instrumen yang dapat digunakan dalam evaluasi pembelajaran akuatik berbasis data.

H. Produk Pengembangan

Produk penelitian yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah instrumen adaptasi air pada aktivitas akuatik yang dikembangkan dari konsep dan instrumen penilaian yang telah ada sebelumnya, dengan tujuan untuk mengukur tingkat kemampuan adaptasi air murid secara komprehensif. Instrumen yang dikembangkan berbentuk angket adaptasi air yang dirancang

untuk mengukur kesiapan individu dalam menghadapi lingkungan perairan, meliputi aspek afektif, kognitif, dan motorik sebagai dasar pembelajaran akuatik.

Adaptasi air merupakan tahap awal yang sangat penting dalam pembelajaran akuatik karena menjadi fondasi bagi penguasaan keterampilan renang dan aktivitas air lainnya. Adaptasi air tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik, tetapi juga melibatkan kesiapan mental, rasa percaya diri, kontrol pernapasan, serta pemahaman terhadap keselamatan di air. Murid yang belum memiliki adaptasi air yang baik cenderung mengalami hambatan dalam proses pembelajaran renang serta memiliki risiko lebih tinggi terhadap kecelakaan di lingkungan perairan.

Sebelum mendesain produk, peneliti melakukan tinjauan literatur terhadap berbagai penelitian terdahulu yang berkaitan dengan pembelajaran akuatik dan penilaian adaptasi air guna menunjukkan state of the art penelitian. Berdasarkan kajian literatur, ditemukan bahwa sebagian besar instrumen penilaian dalam pembelajaran renang masih berfokus pada hasil akhir keterampilan seperti teknik renang, kecepatan, atau jarak tempuh renang. Pendekatan tersebut dinilai kurang mampu menggambarkan proses adaptasi air secara menyeluruh, terutama aspek psikologis dan kognitif yang memiliki peran penting dalam pembentukan water competence.

Menurut Langendorfer & Bruya (2020), kompetensi air (water competence) merupakan kemampuan multidimensional yang mencakup keterampilan motorik, pemahaman kognitif, serta kesiapan afektif individu

dalam menghadapi lingkungan air. Moran et al. (2020) juga menegaskan bahwa literasi keselamatan air merupakan aspek utama dalam pembelajaran akuatik yang harus dinilai sejak tahap adaptasi awal. Namun, implementasi penilaian di lapangan masih banyak menggunakan observasi sederhana tanpa instrumen standar yang terstruktur dan tervalidasi.

Dalam konteks penelitian dalam negeri, Saputra (2019) menunjukkan bahwa keberanian dan kenyamanan siswa terhadap air menjadi faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran renang. Penelitian lain oleh Pratama & Nugraha (2021) mengembangkan pembelajaran akuatik berbasis permainan yang mampu meningkatkan adaptasi air siswa sekolah dasar. Meskipun demikian, kedua penelitian tersebut belum menghasilkan instrumen pengukuran adaptasi air yang berbasis angket multidimensional yang dapat digunakan secara sistematis sebagai alat evaluasi.

Berdasarkan kajian tersebut, terdapat gap penelitian yaitu belum tersedianya instrumen adaptasi air yang secara khusus dirancang untuk mengukur aspek afektif, kognitif, dan motorik secara terpadu melalui pendekatan angket. Oleh karena itu, penelitian ini mengembangkan instrumen adaptasi air yang memiliki keterbaharuan dalam bentuk alat ukur berbasis angket dengan indikator yang disusun berdasarkan konsep water competence dan literasi keselamatan air.

Produk akhir yang dihasilkan berupa instrumen angket adaptasi air yang dilengkapi dengan kisi-kisi indikator, butir pernyataan, skala penilaian, pedoman penskoran, serta interpretasi hasil. Instrumen ini diharapkan dapat

menjadi alat evaluasi yang valid dan reliabel untuk membantu guru pendidikan jasmani maupun pelatih dalam menilai kesiapan murid sebelum mengikuti pembelajaran akuatik lanjutan.

Dengan demikian, produk pengembangan ini tidak hanya memberikan kontribusi praktis berupa alat ukur yang dapat digunakan secara langsung dalam pembelajaran, tetapi juga memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan konsep penilaian adaptasi air yang lebih komprehensif dan sistematis dalam bidang pendidikan jasmani.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada murid dalam aktivitas akuatik dengan melibatkan 39 responden dari beberapa klub renang di Kota Padang, diperoleh tingkat adaptasi air dengan kategori “Sangat Baik” sebanyak 2 responden (5,13%), kategori “Baik” sebanyak 24 responden (61,54%), kategori “Kurang Baik” sebanyak 2 responden (5,13%), dan kategori “Sangat Kurang Baik” sebanyak 11 responden (28,21%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat adaptasi air murid berada pada kategori baik. Selain itu, berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach’s Alpha diperoleh nilai sebesar 0,916 yang menunjukkan bahwa instrumen adaptasi air yang dikembangkan memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam aktivitas akuatik.
2. Produk penelitian yang dihasilkan adalah instrumen adaptasi air pada aktivitas akuatik dalam bentuk angket berbasis skala Likert 4 yang terdiri dari 17 butir pernyataan. Instrumen ini dirancang untuk mengukur kemampuan adaptasi air secara lebih komprehensif dan mudah digunakan oleh pelatih sebagai penilai.

3. Instrumen adaptasi air yang dikembangkan dalam penelitian ini merupakan instrumen yang telah melalui tahapan uji coba, sehingga memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang dapat digunakan untuk mengukur kemampuan adaptasi air pada aktivitas akuatik serta dilengkapi dengan norma penilaian.
4. Instrumen adaptasi air ini memiliki beberapa aspek penilaian, di antaranya:
 - a. aspek fisik-motorik,
 - b. aspek psikologis, dan
 - c. aspek kognitif
5. Berdasarkan data yang diperoleh, telah disusun norma penilaian secara empiris yang digunakan untuk mengelompokkan tingkat adaptasi air ke dalam beberapa kategori, sehingga memudahkan dalam interpretasi hasil pengukuran.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dihasilkan dalam penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa saran yaitu:

1. Instrumen yang dikembangkan ini khusus untuk mengukur adaptasi air pada aktivitas akuatik, sehingga dalam penggunaannya disarankan agar disesuaikan dengan tujuan pengembangan instrumen, yaitu untuk menilai tingkat kemampuan adaptasi individu terhadap lingkungan air.

2. Disarankan sebelum instrumen digunakan, pelatih atau penilai memahami terlebih dahulu setiap butir pernyataan serta indikator yang diukur, sehingga proses penilaian dapat dilakukan secara tepat dan konsisten.
3. Sesuai dengan tujuan pengembangan instrumen ini adalah untuk mengukur adaptasi air, maka instrumen ini diperuntukkan sebagai alat ukur dalam aktivitas akuatik. Oleh sebab itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan agar dilakukan pengembangan lebih lanjut dengan menambahkan metode pengukuran lain, seperti tes praktik di dalam air agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif.
4. Diharapkan instrumen ini dapat memudahkan pelatih atau peneliti dalam mengukur tingkat adaptasi air pada aktivitas akuatik. Sehingga instrumen ini dapat membantu pelatih dalam mengevaluasi kemampuan murid serta menyusun program pembelajaran atau latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan adaptasi air.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyano, B., Argantos, A., & Khairoh, J. (2023). Pelatihan dan Pembinaan Keterampilan Renang Melalui Pengenalan Stretching (Statis dan Dinamis) pada Binaan Siswa PRSI Kota Solok. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 21(2), 240-250.
- Apriyano, B., Zainuddin, Z. A., Hashim, A. H. M., Sayyd, S. M., Mazlan, A. N., Wenando, F. A., ... & Festiawan, R. (2025). Endurance of leg muscle strength and endurance of arm muscle strength to the ability of swimming speed 200 meters breaststroke. *Retos*, 62, 327-334.
- Apriyano, B., Zainuddin, Z. A., & Hashim, A. H. M. (2022). Physical activity module in health sports physical education learning on physical fitness and health. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4), 716-722.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (ed. revisi). Rineka Cipta.
- Asim. (2021). *Metodologi penelitian pendidikan*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Budianto, A., & Saputra, Y. M. (2019). Penilaian autentik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 85–94. <https://doi.org/10.21831/jpji.v15i2.28745>
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (2003). *Educational research: An introduction* (7th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Fonseca-Pinto, R., & Moreno-Murcia, J. A. (2025). Psychological and cognitive determinants of akuatik competence in beginner swimmers. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(1), 112–120. <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.01014>
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2022). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Gusril. (2017). *Perkembangan motorik*. UNP Press.
- Krathwohl, D. R., Bloom, B. S., & Masia, B. B. (1964). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals. Handbook II: Affective domain*. David McKay.
- Langendorfer, S. J., & Bruya, L. D. (2020). *Akuatik readiness: Developing water competence in young children* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Moran, K., Langendorfer, S. J., Stallman, R. K., & Kjendlie, P. L. (2020). Akuatik competence: Reorienting the drowning prevention paradigm. *International Journal of Akuatik Research and Education*, 12(1), 1–20. <https://doi.org/10.25035/ijare.12.01.02>

- Moran, K., Stallman, R. K., & Kjendlie, P. L. (2024). Assessing water competence: Implications for akuatik education and drowning prevention. *International Journal of Akuatik Research and Education*, 15(2), 45–59. <https://doi.org/10.25035/ijare.15.02.05>
- Moran, K., Stallman, R. K., Kjendlie, P. L., Dahl, D., Blitvich, J. D., Petrass, L. A., McElroy, G. K., Goya, T., Teramoto, K., Matsui, A., & Shimongata, S. (2020). Can you swim? An exploration of measuring real and perceived water competency. *International Journal of Akuatik Research and Education*, 12(2), 1–15.
- Pratama, R., & Nugraha, A. (2021). Pengembangan model pembelajaran akuatik berbasis permainan untuk meningkatkan adaptasi air siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 120–129.
- Putra, R. A., & Yenes, R. (2020). Model pembelajaran pengenalan air dalam meningkatkan keberanian siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 37–45. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i1.24311>
- Rosdiani, D. (2018). *Model pembelajaran pendidikan jasmani*. Alfabeta.
- Saputra, Y. M. (2016). Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 1–10.
- Saputra, Y. (2019). Keberanian dan kenyamanan siswa terhadap air sebagai faktor keberhasilan pembelajaran renang. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 12–20.
- Saputra, A. (2019). Pengaruh tingkat kenyamanan dan keberanian terhadap keberhasilan pembelajaran renang dasar pada siswa sekolah. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 45–53.
- Simpson, E. J. (1972). The classification of educational objectives in the psychomotor domain. *Illinois Journal of Home Economics*, 10(4), 110–144.
- Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. J. (2017). From swimming skill to water competence: Toward a more inclusive drowning prevention future. *International Journal of Akuatik Research and Education*, 10(2), 1–15. <https://doi.org/10.25035/ijare.10.02.03>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian dan pengembangan (Research and Development/R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- UNESCO. (2015). *Quality physical education guidelines for policy-makers*. UNESCO Publishing.
- Winarno, M. E. (2013). *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani*. UM Press.

- World Health Organization. (2014). *Global report on drowning: Preventing a leading killer*. World Health Organization.
- Wizer, B., Kjendlie, P. L., & Moran, K. (2023). Measuring akuatik adaptation and water competence in novice learners. *International Journal of Akuatik Research and Education*, 14(3), 89–102. <https://doi.org/10.25035/ijare.14.03.07>