

PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP MASK CLEARING PADA PENYELAM PEMULA

Abdul Kholik¹, M. Salahudin², Masnur Ali³

Prodi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta^{1,2,3}

kholikdiving@yahoo.co.id/

ABSTRAK

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kepercayaan diri dan persepsi lingkungan menyelam terhadap keberhasilan mask clearing. Penelitian ini menggunakan metode survey kausal yaitu metode yang mencari pengaruh antara dua variabel. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (FIK UNJ) yang mengikuti mata kuliah selam. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25-27 April 2014 di Pulau Pramuka, Kepulauan Seribu. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengambil data menggunakan angket kepercayaan diri dan persepsi lingkungan menyelam dan melakukan tes untuk keberhasilan *mask clearing*. Dari Hasil penelitian yang dilakukan disimpulkan kepercayaan diri memberikan pengaruh sebesar 60% terhadap keberhasilan mask clearing dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 1,751 + 0,214 X_1$, koefisien korelasi sebesar 0,779 dan t hitung sebesar 5,265 > atau = t tabel 2,10 dan mempengaruhi signifikan. Sedangkan persepsi lingkungan menyelam memberikan pengaruh 36% terhadap keberhasilan mask clearing dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 5,640 + 0,169 X_2$, koefisien korelasi sebesar 0,610 dan t hitung sebesar 3,192 > atau = t tabel 2,10 dan memberikan pengaruh signifikan. Dan untuk regresi kedua variabel secara bersama-sama memberikan pengaruh sebesar 62% dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 0,493 + 0,179 X_1 + 0,062 X_2$ koefisien korelasi sebesar 0,79 dan F hitung sebesar 15,04 > atau = 3,49 dan memberikan pengaruh yang signifikan.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, *Mask Clearing*

ABSTRACT

In general, the purpose of this study is to determine how much influence self-confidence and perception of the diving environment have on the success of mask clearing. This study uses a causal survey method, which is a method that looks for the influence between two variables. The subjects of this study were students of the Faculty of Sports Science, State University of Jakarta (FIK UNJ) who took diving courses. This research was conducted on 25-27 April 2014 on Pramuka Island, Seribu Islands. This research was conducted by taking data using a self-confidence questionnaire and the perception of the diving environment and conducting a test for the success of mask clearing. From the results of the research, it is concluded that self-confidence has an effect of 60% on the success of mask clearing with the regression equation = $1.751 + 0.214 X_1$, the correlation coefficient is 0.779 and t count is 5.265 > or = t table 2.10 and has a significant effect. Meanwhile, the perception of the diving environment has a 36% effect on the success of mask clearing with the regression equation = $5.640 + 0.169 X_2$, the correlation coefficient is 0.610 and t count is 3.192 > or = t table 2.10 and has a significant effect. And for the regression of the two variables together, it gives an effect of 62% with the regression equation = $0.493 + 0.179 X_1 + 0.062 X_2$ the correlation coefficient is 0.79 and F count is 15.04 > or = 3.49 and gives a significant effect.

Keywords: Confidence, *mask clearing*

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

PENDAHULUAN

Dalam menyelam ada beberapa teknik yang harus dikuasai, salah satunya adalah mask clearing. Mask clearing merupakan suatu teknik dalam selam yang wajib dikuasai penyelam yang berguna untuk membersihkan masker pada saat kegiatan penyelaman dilakukan yang bertujuan untuk menjadikan jarak pandang kembali normal. Karena pada saat kegiatan penyelaman nanti, masker akan menjadi buram karena tidak adanya udara yang masuk. Tidak hanya itu mask clearing juga adalah teknik untuk menyeimbangkan tekanan air di daerah sekitar wajah. Karena semakin dalam kita menyelam tekanan air yang dihasilkan juga semakin besar.

Mask clearing mutlak harus dilakukan bila seorang akan melakukan suatu kegiatan penyelaman. Karena bila tidak dilakukan dapat menimbulkan cedera-cedera yang tidak diinginkan salah satunya barotrauma pada wajah. Barotrauma wajah adalah rusaknya jaringan wajah karena adanya tekanan yang berlebihan di daerah sekitar wajah. Ditandai dengan pembengkakan kelopak mata serta kemerahan di bagian putih bola mata. Jadi mask clearing merupakan teknik dasar yang wajib untuk seorang penyelam.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama mengikuti mata kuliah selam pada tahun 2013 dan melihat mahasiswa yang mengikuti mata kuliah selam 2014. Masih banyak mahasiswa FIK UNJ yang mengikuti mata kuliah selam kesulitan dalam melakukan mask clearing, terutama saat itu dilakukan di laut.

Hal seperti ini biasa terjadi pada penyelam khususnya pemula. Banyak dari mereka yang kurang percaya diri sebelum melakukan penyelaman. Banyak pikiran-pikiran yang menyebabkan timbulnya perasaan tidak percaya diri pada penyelam. Tentang nanti bagaimana bernafas di dalam air, bagaimana nanti tenggelam, takut akan hiu, bulu babi dan lain-lain. Hal ini tentunya sangat berisiko karena bila seseorang sudah sangat takut dan kepercayaan dirinya kurang dan akan mempengaruhinya nanti saat berada di dalam air. Karena kepercayaan diri yang kurang dan persepsi tentang lingkungan penyelaman yang negatif ini dapat berubah menjadi perasaan takut dan panik, ketakutan dan kepanikan seseorang penyelam di dalam air akan menjadikan seorang penyelam melupakan Standard Operational Procedure (SOP) yang dapat menimbulkan masalah dan mengakibatkan cedera yang tidak diinginkan.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh kepercayaan diri mempengaruhi keberhasilan mask clearing. *Mask clearing* adalah suatu teknik dalam penyelaman yang berfungsi untuk menyeimbangkan tekanan di daerah wajah saat kegiatan penyelaman dan sekaligus berguna untuk membersihkan masker yang berembun. Dilakukan dengan cara menghembuskan udara lewat hidung ke dalam masker ketika saat turun atau merasa ada tekanan di daerah sekitar wajah atau masker.

Urutan untuk melakukan *mask clearing* adalah pertama doronglah perlahan bagian atas masker ke dahi sambil sedikit mendongak dan menghembuskan napas (*Scuba Schools International*, 2006). Selanjutnya hembuskan nafas dengan teratur dan perlahan dari hidung sambil mendongakan kepala sehingga menghadap keatas. Udara yang dihembuskan akan menggantikan air dan dengan mudah memindahkannya ke bagian paling bawah masker.



Gambar 1. Cara Melakukan *Mask clearing*

Sumber: <http://www.puravidadivers.com/pvd2/wpcontent/uploads/2012/11/clear-mask-1.jpg> (diakses tanggal 9 Juli 2014)

Mask clearing penting dilakukan karena semakin dalam menyelam, semakin besar juga tekanan yang akan diperoleh oleh tubuh terutama daerah yang banyak memiliki rongga udara seperti di dalam masker. Oleh karena itu seorang penyelam mutlak harus dapat menguasai teknik dasar *mask clearing*, karena bila tidak dapat melakukan *mask clearing* dapat menyebabkan cedera yang tidak diinginkan yaitu barotrauma pada wajah atau *mask squeeze*. Dalam buku Perhimpunan Kesehatan Hiperbarik Indonesia (PKHI) (2000) mengatakan cedera ini memang jarang terjadi tapi masih mungkin terjadi apabila udara tidak dihembuskan ke masker dari hidung untuk mengimbangi tekanan air dari luar.

Terdapat dua teknik dalam *mask clearing* yaitu *side clear* dan *front clear* yaitu:

Side Clear atau mengosongkan masker sambil miring adalah metode sederhana yang dan biasanya digunakan saat dalam posisi renang dengan memutar 90 derajat pada sisinya dan menekankan tangan bagian teratas yang terdekat dengan permukaan air sambil menghembuskan udara perlahan-lahan dan tetap melalui

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

hidung. Air akan dipaksa keluar masker melalui bagian bawah masker. Teknik *mask clearing* jenis ini biasanya dilakukan saat kita berenang menyelam. Sambil mengeksplorasi dunia bawah laut, karena teknik ini tidak perlu menegakkan tubuh hanya memiringkan posisi badan 90 derajat.

Alternatif dari *side clear* adalah *front clear* dengan posisi badan tegak. Dengan memegang rapat bagian atas mask, kemudian udara dihembuskan lewat hidung. udara akan masuk didalam masker yang menjadikan permukaan air dalam masker berkurang sedikit demi sedikit dongakkan kepala sedikit demi sedikit untuk memungkinkan mengosongkan air dari bagian bawah masker secara sempurna. Berbeda dengan teknik *side clear* teknik ini kita diharuskan menegakkan badan terlebih dahulu barulah melakukan *mask clearing*. biasanya teknik ini dipakai apabila kita sedang berorientasi sebelum mulai mengeksplorasi dan biasanya ini dilakukan saat kita berhenti di suatu *spot* penyelaman saat akan melihat lebih dekat terumbu karang atau untuk berhenti berfoto.



Gambar 2. Teknik Mask Clearing

Sumber: <http://www.puravidadivers.com/pvd2/wpcontent/uploads/2012/11/clear-mask-1.jpg>

Beberapa penelitian yang relevan dalam penelitian ini diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Rakhmat (2019) terkait perilaku keselamatan dan kesehatan penyelaman pada penyelam tradisional berbasis *health action process approach* studi kasus pada penyelam tradisional di provinsi maluku, penelitian yang dilakukan oleh Muzaky (2019) terkait introducing scuba diving for fishermen of pantai kondang merak, malang, penelitian yang dilakukan oleh Achmad (2016) terkait hubungan penggunaan alat penyelam tradisional dengan kejadian barotrauma. Masih jarang sekali penelitian-penelitian yang berkaitandengan olahraga selam termasuk dalam membahas aspek pengaruh kepercayaan diri terhadap *mask clearing* pada penyelam pemula sehingga penelitian ini menjadi rujukan pada penelitian-penelitian selanjutnya.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap keberhasilan *Mask Clearing*. Penelitian ini dilakukan dengan metode survey dengan teknik studi korelasional kausal, Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan data yang diperoleh dengan cara mengukur dan mencatat hasil dari pengukuran kepercayaan diri dan keberhasilan *mask clearing*.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Olahraga Rekreasi yang mengikuti kuliah selam / diving tahun pelajaran 2014 berjumlah 42 Orang dengan rincian laki-laki 38 orang dan perempuan 6 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam mengambil sampel pada penelitian ini adalah metode simple random sampling karena mengambil data secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi (Sugiyono, 2009). Jumlah sampel yang digunakan adalah 20 orang yang mengikuti kuliah diving. Pemilihan dilakukan pada awal perkuliahan yaitu melakukan pembagian kelompok secara langsung untuk menentukan yang kuliah pada sesi pagi dan sesi siang. Ini dikarenakan peralatan SCUBA yang ada jumlahnya terbatas.

Proses pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan angket berisi pernyataan terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data akan dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Angket: untuk mendapatkan data tentang kepercayaan diri
2. Tes: untuk mendapatkan data tentang keberhasilan *mask clearing*.

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi dan regresi sederhana. Untuk mengolah data, diperoleh dari hasil kepercayaan diri (X1) dan keberhasilan *mask clearing* (Y) yang akan diambil pada penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kepercayaan Diri

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

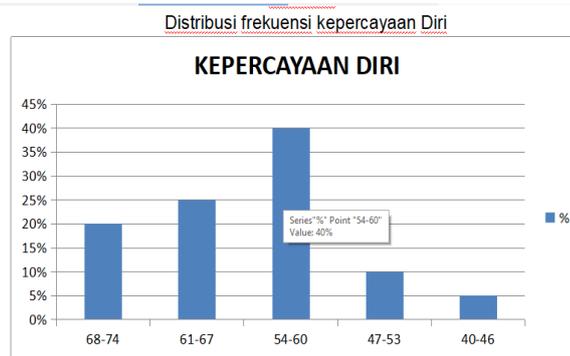
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor kekuatan kepercayaan diri (X1) adalah antara 40 sampai dengan 74, nilai rata-rata sebesar 61,8 simpangan baku sebesar 9,20.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kepercayaan diri

Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri

Nomor	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	68 – 74	4	20
2	61 – 67	5	25
3	54 – 60	8	40
4	47 – 53	2	10
5	40 – 46	1	5
Jumlah		20	100



Gambar 3. Distribusi frekuensi kepercayaan diri

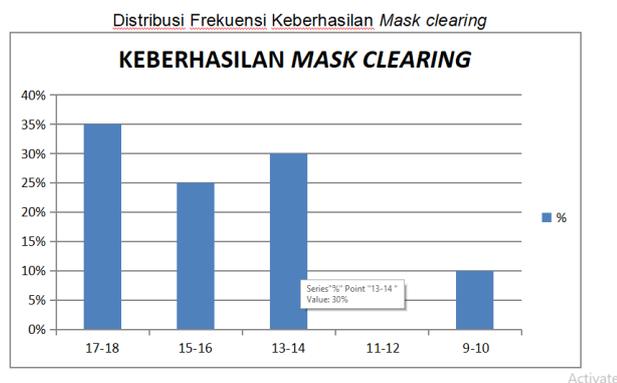
2. Keberhasilan *Mask Clearing*

Hasil penelitian menunjukkan rentang skor kekuatan keberhasilan mask clearing (Y) adalah antara 9 sampai dengan 18, nilai rata-rata sebesar 15 simpangan baku sebesar 2,53.

Tabel 2. Ditribusi Frekuensi keberhasilan Mask Clearing

Distribusi frekuensi Keberhasilan *Mask clearing*

Nomor	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	17 – 18	7	35
2	15 – 16	5	25
3	13 – 14	6	30
4	11 – 12	0	0
5	9 – 10	2	10
Jumlah		20	100



Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Gambar 4. Histogram distribusi frekuensi keberhasilan *Mask Clearing*

3. Pengaruh kepercayaan diri terhadap keberhasilan *Mask Clearing*

Pengaruh kepercayaan diri terhadap keberhasilan mask clearing dinyatakan oleh persamaan regresi $\hat{Y} = 1,751 + 0,214 X_1$. Artinya hasil keberhasilan mask clearing dapat diketahui atau diperkirakan dengan persamaan regresi tersebut, jika variabel kepercayaan diri (X_1) diketahui.

Pengaruh kepercayaan diri (X_1) terhadap keberhasilan mask clearing (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi $r_{y1} = 0,779$. Koefisien korelasi tersebut harus diuji terlebih dahulu mengenai keberartiannya, sebelum digunakan untuk mengambil kesimpulan. Hasil uji koefisien korelasi tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3. Uji keberartian koefisien korelasi (X_1) terhadap (Y)

Koefisien korelasi	t.hitung	t.tabel
0,779	5,265	2,10

Dari uji keberartian koefisien korelasi di atas terlihat bahwa $t_{hitung} = 5,265$ lebih besar $t_{tabel} = 2,10$ berarti koefisien korelasi $r_{y1} = 0,77$ adalah signifikan. Dengan demikian hipotesis yang mengatakan terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap keberhasilan *mask clearing* didukung oleh data penelitian. Yang berarti semakin baik kepercayaan diri akan baik pula ketetapan keberhasilan mask clearing. Koefisien determinasi kepercayaan diri dengan keberhasilan mask clearing (r_{y1}^2) = 0,60 hal ini berarti bahwa 60% dengan keberhasilan mask clearing ditentukan oleh kepercayaan diri (X_1).

PENUTUP

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditemukan hasil penelitian menunjukkan: pertama, terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap keberhasilan *mask clearing* dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 1,751 + 0,214 X_1$ korelasi (r_{y1}) = 0,779 dan koefisien determinasi (r_{y1}^2) = 0,60, yang berarti variabel kepercayaan diri memberikan sumbangan terhadap keberhasilan *mask clearing* sebesar 60%.

REFERENSI

- Ali, Masnur dan Aqobah, Qory Jumrotul. (2018). Pengaruh permainan tradisional terhadap perilaku kepemimpinan peserta didik di SMA. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA Vol 1, No 1* (2018).
- Ali, Masnur dan Aqobah, Qory Jumrotul. (2020). Improving The Balance Movement Of Lower-Grade Students Through The Modification Of Engklek Traditional Games. *Jurnal JPSD Untirta*. 6 (1). 68-79.
- Ali, Masnur & Lumintuarso, Ria. (2017). Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Media POA pada Siswa Kelas IV SDI Al- Azhar Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar JPSD Vol.3 No1*. Halaman 53-63.
- Antonius, Atosokhi Gea S.Th., Antonia Panca Yuni Wulandari dan Yohanes Babari. (2004). *Relasi Dengan Diri Sendiri*. Jakarta: PT Gramedia.
- Brennan, James F. (2006). *Sejarah dan Sistem Psikologi Edisi Keenam*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Dewan Instruktur Selam Indonesia. (2006). *Persyaratan dan Peraturan Dasar Selam Indonesia*. Jakarta.
- Irhandi Achmad, Julaila Soulisa, Luthfy Latuconsina. (2016) Hubungan Penggunaan Alat Penyelam Tradisional Dengan Kejadian Barotrauma. *Vol 1, No 1 (2016)*, 20-35.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Luthfi, O., & Isdianto, A. (2019). Introducing Scuba Diving for Fishermen of Pantai Kondang Merak, Malang. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(1), 34-40. doi:<https://doi.org/10.26877/e-dimas.v10i1.2153>
- Nurdiansyah, Fikry.(2012). "Tingkat Kepercayaan Diri Pada Atlet Futsal UNJ." Skripsi, Universitas Negeri Jakarta.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

- Perhimpunan Kesehatan Hiperbarik Indonesia (PKHI). (2000). *Pengantar Ilmu Penyelaman*. Jakarta.
- Sarwono, Sarlito W. (2012). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Simangunsong, Ronal Saut Parlindungan. (2010). "Profil Instruktur Selam DKI Jakarta." Skripsi, Universitas Negeri Jakarta.
- Sobur, Alex. (2009). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia,
- Soebroto, Soedibyo. (2001) *Psikologi Suatu Pengantar*. Jakarta.
- SSI (SCUBA Schools International). (2006). *Penyelam Perairan Terbuka*.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2009) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tentara Nasional Indonesia Markas Besar Angkatan Laut. (1999). *Teori Pelatihan Dasar TNI-AL*. Jakarta: DISWATPERSAL.
- <http://www.puravidadivers.com/pvd2/wpcontent/uploads/2012/11/clear-mask-1.jpg>
- <http://www.puravidadivers.com/pvd2/wpcontent/uploads/2012/11/clear-mask-1.jpg>