

RINGKASAN

MUHAMAD ERFAN GUSTIANSYAH. Manfaat Aktifitas Air Dalam Meredakan Gejala Stres Pada Siswa PERTAMINA Soccer School. Skripsi. Jakarta: Program Studi Olahraga Rekreasi, Jurusan Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Juni 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat aktifitas air untuk meredakan gejala stres pada siswa PERTAMINA Soccer School. Penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2014/2015 bulan Februari sampai dengan Juni 2015 di Kolam Renang Simprug Jl. Sinabung II, Terusan Simprug Raya, Kawasan PERTAMINA Learning Centre Simprug, Jakarta Selatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode deskriptif dengan teknik survei menggunakan kuesioner yang dilakukan sesudah siswa melakukan aktifitas air. Kuesioner berupa pernyataan tertulis yang ditujukan kepada Siswa PERTAMINA Soccer School untuk memberikan tanggapan (respon).

Jumlah Siswa PERTAMINA Soccer School yang menjadi sample dalam penelitian ini berjumlah 61 orang. Dari data yang telah didapat kemudian diolah sehingga hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : manfaat aktifitas air dalam meredakan gejala stres pada siswa PERTAMINA Soccer School yang merasakan kurang bermanfaat sebesar 8%, yang merasakan cukup bermanfaat sebesar 64%, dan yang merasakan sangat bermanfaat sebesar 28%.