

**PENGALAMAN AKTIVITAS LUAR KELAS (*OUTDOOR
ACTIVITY*) DALAM MENDORONG KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS (*PSYCHOLOGICAL WELLBEING*) PADA ANAK**





**DANANG RAHMANSYAH
1605618008**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Hartman Nugraha, M.Pd</u> NIP. 197409092003121001		9-08-2022
Pembimbing II <u>Dr. Hernawan, S.E, M.Pd</u> NIP. 196907212002121001		11-08-2022

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>1. Drs. Iwan Barata, M.Pd</u> NIP. 196803092001121001	Ketua		9-08-2022
<u>2. Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd</u> NIP. 198411272010121004	Dosen Penguji		12-08-2022
<u>3. Muhamad Arif, M.Pd</u> NIDN. 0023028304.	Sekretaris		9-08-2022
<u>4. Hartman Nugraha, M.Pd</u> NIP. 197409092003121001	Dosen Penguji		9-08-2022
<u>5. Dr. Hernawan, S.E, M.Pd</u> NIP. 196907212002121001	Dosen Penguji		11-08-2022

Tanggal Lulus : 3 Agustus 2022

PENGALAMAN AKTIVITAS LUAR KELAS (*OUTDOOR ACTIVITY*) DALAM MENDORONG KESEJAHTERAAN (*PSYCHOLOGICAL WELLBEING*) PADA ANAK

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau sejauh mana pengaruh kegiatan aktivitas luar kelas terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada anak. Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen untuk mendapatkan data berupa sikap dan perilaku anak yang sesuai dengan berlandaskan teori *psychological wellbeing*, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup dan perkembangan pribadi. Pelaksanaan penelitian ini dengan menerapkan sebuah kegiatan aktivitas luar kelas berupa permainan untuk anak usia sekolah dasar, dimana permainan yang diberikan berjumlah 15 permainan yang disesuaikan dengan indikator yang akan diteliti, selain itu juga dilakukan observasi dan wawancara dengan anak, kepala sekolah serta guru pendamping sebagai bentuk pengumpulan data untuk analisa penelitian yang lebih lengkap dan sesuai. Hasil penelitian yang didapat menunjukkan bahwa aktivitas luar kelas khususnya yang berupa permainan sangat berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan psikologis pada seorang anak. Hal tersebut terjadi karena munculnya interaksi sosial yang cukup banyak dalam permainan yang dilakukan sehingga bisa menstimulasi kesejahteraan psikologis anak menjadi lebih baik.

Kata Kunci : Aktivitas luar kelas, kesejahteraan psikologis, anak, permainan

OUTDOOR ACTIVITY EXPERIENCE IN ENCOURAGING PSYCHOLOGICAL WELLBEING IN CHILDREN

ABSTRACT

This study aims to review the extent of the influence of outdoor class activities on improving psychological well-being in children. This research was conducted by an experimental method to obtain data in the form of children's attitudes and behaviors that are in accordance with the psychological wellbeing theory, namely self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, mastery of the environment, goals in life and personal development. The implementation of this study was by implementing a outdoor class activities in the form of games for elementary school age children, where the games given were 15 games that were adjusted to the indicators to be studied, in addition to observations and interviews with children, principals and accompanying teachers as a form of data collection for a more complete and appropriate research analysis. The results of the research obtained show that activities outside the classroom, especially in the form of games, greatly affect the level of psychological well-being for a child. This happens because of the emergence of quite a lot of social interaction in the games carried out so that it can stimulate the better psychological well-being of children.

Keyword : *outdoor activity, psychological wellbeing, children, games*

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Juli 2022

Yang membuat pernyataan,



Danang Rahmansyah

NIM.1605618008



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : DANANG RAHMANSYAH
NIM : 1605618008
Fakultas/Prodi : ILMU OLAHRAGA / OLAHRAGA REKREASI
Alamat email : rahmansyhdanang@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengalaman Aktivitas Luar Kelas (Outdoor Activity) Dalam Mendorong
Kesejahteraan Psikologis (Psychological Wellbeing) Pada Anak.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 Agustus 2022

Penulis

(DANANG RAHMANSYAH)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum, Wr. Wb.

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Pengalaman Aktivitas Luar Kelas (Outdoor Activity) Dalam Mendorong Kesejahteraan (Psychological Wellbeng) Pada Anak*. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga, Program Studi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Hartman Nugraha, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi, sekaligus Dosen pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hernawan, S.E, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II sekaligus Pembimbing Akademik penulis dari semester 1 sampai dengan saat ini yang telah banyak memberikan kesempatan, ilmu dan juga pengalamannya kepada penulis.
4. Ibu Dr. Juriana, S.Psi, M.Si ; Ibu Aryati, M.Pd ; Ibu Dr. Sri Nuraini, M.Pd ; Bapak Muhammad Arif, M.Pd selaku dosen validasi program dan instrumen penelitian dalam penulisan skripsi ini.
5. Keluarga Besar SDN Tegal Alur 11 Pagi. Ibu Susanti, S.Pd selaku Kepala sekolah. Bapak David Riyanto, S.Pd selaku guru Penjas dan guru-guru lain yang telah banyak membantu penulis dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan.

6. Bapak (Sunaryo, alm.) ; Ibu (Romiah) dan seluruh keluarga penulis, yang telah memberikan dukungan materil maupun moral.
7. Teman-teman Olahraga Rekreasi angkatan 2018, Keluarga Besar Perkumpulan Hockey UNJ, Teman-teman seperjuangan bimbingan dan penelitian yang dari awal mengiringi langkah penulis dalam penulisan skripsi ini, Tim Kontrakan Pak Memed dan seluruh pihak serta orang-orang yang terlibat dalam perjalanan hidup penulis sampai dengan saat ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Jakarta, Juli 2022

D.R

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORETIK	8
A. Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological wellbeing</i>)	8
B. Aktivitas Luar Kelas (<i>Outdoor activity</i>)	22
C. Kerangka Berpikir	33
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian	37
B. Metode Penelitian	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian	38
D. Subjek Penelitian	38
E. Tahapan Penelitian	38
F. Instrumen Penelitian	42
G. Sumber Data	45
H. Teknik Pengumpulan Data	45
I. Keabsahan Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN	52
A. Perihal Data	52
B. Hasil Data Penelitian	56
C. Pembahasan Penelitian	81
D. Temuan Penelitian	85

E.Keterbatasan Penelitian	88
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	89
A. Kesimpulan	89
B. Implikasi.....	91
C. Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	93
Lampiran 1. Program Aktivitas Luar Kelas	97
Lampiran 2. KISI-KISI INSTRUMEN WAWANCARA ANAK.....	112
Lampiran 3. KISI-KISI INSTRUMEN WAWANCARA GURU.....	117
Lampiran 4. Catatan Lapangan	121
Lampiran 5. Catatan Wawancara	143
Lampiran 6. Catatan Diskusi.....	156
Lampiran 7. DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN	160
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian	167
Lampiran 9. Surat Balasan Izin Penelitian	168
Lampiran 10. Surat Validasi Dosen Ahli	169
RIWAYAT HIDUP	173

