

**MODEL PERMAINAN RENANG UNTUK MENGURANGI
STRES LATIHAN PADA ANAK USIA 12-14 TAHUN**



**ERYAN MARDIANSYAH
6815163611**

**Proposal Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

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

ABSTRAK

MODEL PERMAINAN RENANG UNTUK MENGURANGI STRES LATIHAN PADA ANAK USIA 12-14 TAHUN

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model permainan renang untuk mengurangi stres latihan pada anak usia 12 – 14 tahun , tempat peneliti diwilayah Pyramid Swiming Club Bogor, Sekertariat : Jl. Raya Cikaret perumahan Nirwana Estate Cibinong Kabupaten Bogor. Waktu penelitian selama bulan Juli 2022. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian ADDIE, dimana penelitian menggunakan 5 tahapan yaitu, analisis, desain, pengembangan model, pelaksanaan, evaluasi. Hasil penelitian menghasilkan produk yang berupa model permainan renang yang telah di revisi oleh ahli permainan dan ahli renang sebanyak 7 model yang di implementasikan sebanyak 10 orang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa model permainan renang untuk mengurangi stres pada anak usia 12 – 14 tahun ini dapat menjadi media untuk digunakan dalam proses latihan renang terutama untuk mengurangi stres latihan, sehingga dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap pelatih dan anak-anak, berdasarkan hasil penelitian model permainan renang untuk mengurangi stres latihan pada anak 12-14 tahun dapat dikembangkan dan dapat diterapkan kepada anak-anak.

Kata Kunci : Permainan, Stres, Anak Usia 12 – 14 Tahun , ADDIE

ABSTRACT

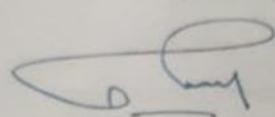
SWIMMING GAME MODEL TO REDUCE EXERCISE STRESS IN 12-14 YEAR OLD CHILDREN

This study aims to create a swimming game model to reduce exercise stress in children aged 12-14 years, where the researchers are in the area of the Pyramid Swimming Club Bogor, Secretariat: Jl. Raya Cikaret housing Nirwana Estate Cibinong, Bogor Regency. The research time is July 2022. This research method uses the ADDIE research method, where the research uses 5 stages, namely, analysis, design, model development, implementation, evaluation. The results of the study resulted in a product in the form of a swimming game model that had been revised by game experts and swimming experts as many as 7 models which were implemented by 10 people. Based on the results of the study showed that the swimming game model to reduce stress in children aged 12-14 years can be a medium to be used in the swimming training process, especially to reduce exercise stress, so that it can make a good contribution to the coach and children, based on the results of the study. a swimming game model to reduce exercise stress in children 12-14 years old can be developed and can be applied to children.

Keywords : Games, Stress, 12 – 14 Year Olds, ADDIE

FORMULIR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

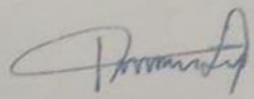
Pembimbing I



Nama: Abdul Kholik, S.Pd, M.Pd

Tanggal:

Pembimbing II

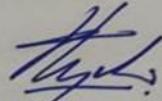


Nama: Dr. Kurnia Tahki, M.Pd.

Tanggal:

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi



Nama: Hartman Nugraha, M.Pd

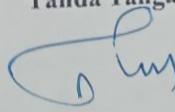
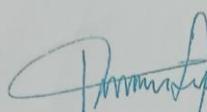
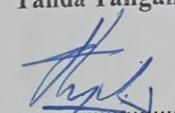
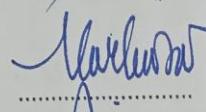
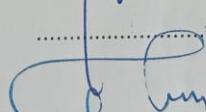
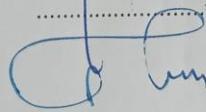
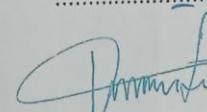
Tanggal:

Nama : Eryan Mardiansyah

Registrasi : 6815163611

Angkatan : 2016

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Abdul Kholik, S.Pd, M.Pd NIP. 197512281005011001		15 - 08 - 2022
Pembimbing II Dr. Kurnia Tahki, M.Pd NIP.195901121989031001		16 - 08 - 2022
Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1. Hartman Nugraha, M.Pd NIP. 197409092003121001	Ketua	 18 - 08 - 2022
2. drg. Marlinda Budiningsih, M.Pd NIP. 195803081984032001	Sekretaris	 15 - 08 - 2022
3. Dr. Sri Nuraini, M.Pd NIP. 196707301993032001	Anggota	 16 - 08 - 2022
4. Abdul Kholik, S.Pd, M.Pd NIP. 197512281005011001	Anggota	 15 - 08 - 2022
5. Dr. Kurnia Tahki, M.Pd NIP.195901121989031001	Anggota	 18 - 08 - 2022

Tanggal Lulus : 03 - 08 - 2022

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 dan dosen ahli.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali 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 di kemudian hari terdapat penyimpangan 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, Agustus 2022
Yang membuat pernyataan



Eryan Mardiansyah
No.Reg. 6815163611



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jl. Rawa Belong Maka Jakarta 11220
Telepon Faksimil: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Selaku civitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Erryati Maribanyah _____
NIM : 6815163611 _____
Fakultas Prodi : Ilmu Kedinasan / Olahraga Rekreasi _____
Alamat email : erryatumaribanyah3@gmail.com _____

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya setuju untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Cipta Royalty Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (_____)

yang berjudul :

**MODEL PERMAINAN RENANG UNTUK MENGURANGI STRES
LATIHAN PADA ANAK USIA 12-14 TAHUN**

Dengan Hak Cipta Royalty Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyampaikan, mengalihmedikasikan, mengedarkan dalam bentuk perekaman data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara fulltext untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Agustus 2002

Pendik

(Erryati Maribanyah)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmatnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta..

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; Bapak Hartman Nugraha, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi. Bapak Abdul Kholik, S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I, Bapak Dr. Kurnia Tahki, M.Pd Selaku Dosen pembimbing II, dan Bapak drg. Hj. Marlinda Budiningsih, M.Pd Selaku penasehat akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, serta pihak ketua Pyramid Swimming lubyang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, ibu saya Alm. Cucum Sumiati, dan tidak lupa Ayah saya Rudi Muchdiarsyah dan mamah Maemunah Kuerniawati serta kaka saya Muhammad Erfan Gustiansyah dan adik-adik saya Muhammad Alif Wildan, Alifah Tunisa, Ervina Septianti sekali lagi terima kasih telah memberikan dukungan material maupun moral, Sahabat Eri Ariyanto, Gilang Abdi Nugroho, Muhammad Fauzi serta tidak lupa OREK Angkatan 2016, junior saya yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, Agustus 2022

DAFTAR ISI

<u>ABSTRAK</u>	2
<u>ABSTRACT</u>	3
<u>KATA PENGANTAR</u>	8
<u>DAFTAR ISI</u>	9
<u>DAFTAR TABEL</u>	12
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	13
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	Error! Bookmark not defined.
A. <u>Latar Belakang Masalah</u>	Error! Bookmark not defined.
B. <u>Fokus Masalah</u>	Error! Bookmark not defined.
C. <u>Perumusan Masalah</u>	Error! Bookmark not defined.
D. <u>Kegunaan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB II KAJIAN TEORITIK</u>	Error! Bookmark not defined.
A. <u>Konsep Pengembangan Model</u>	Error! Bookmark not defined.
B. <u>Konsep Model Yang Dikembangkan</u>	Error! Bookmark not defined.
C. <u>Kerangka Teoritik</u>	Error! Bookmark not defined.
D. <u>Rancangan Model</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB III METODELOGI PENELITIAN</u>	Error! Bookmark not defined.
A. <u>Tujuan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.

B.	<u>Tempat dan Waktu Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
C.	<u>Karakteristik Model yang dikembangkan</u>	Error! Bookmark not defined.
D.	<u>Pendekatan dan Metode Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
E.	<u>Langkah-langkah Pengembangan Model</u>	Error! Bookmark not defined.
1.	<u>Penelitian Pendahuluan</u>	Error! Bookmark not defined.
2.	<u>Perencanaan Pengembangan Model</u>	Error! Bookmark not defined.
3.	<u>Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model</u>	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ... Error! Bookmark not defined.			
A.	<u>Hasil Pengembangan Model</u>	Error! Bookmark not defined.
1.	<u>Hasil Wawancara Pelatih Untuk Analisis Kebutuhan</u>	Error! Bookmark not defined.
2.	<u>Model Draft Awal</u>	45
3.	<u>Model Draft Final</u>	Error! Bookmark not defined.
B.	<u>Kelayakan Model</u>	Error! Bookmark not defined.
C.	<u>Revisi Produk</u>	Error! Bookmark not defined.
1.	<u>Hasil Awal Instrumen Kuesioner Tingkatan stres..</u>	Error! Bookmark not defined.
2.	<u>Hasil Akhir Instrumen Kuesioner Tingkatan Stres</u>	Error! Bookmark not defined.
3.	<u>Hasil akhir produk model permainan renang untuk usia 12 – 14 tahun</u>	Error! Bookmark not defined.

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN
Error! Bookmark not defined.

A. Kesimpulan.....Error! Bookmark not defined.

B. ImplikasiError! Bookmark not defined.

C. SaranError! Bookmark not defined.

1. Saran PemanfaatanError! Bookmark not defined.

2. Saran DiseminasiError! Bookmark not defined.

3. Saran pengembangan lebih lanjut.....Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKAError! Bookmark not defined.

LAMPIRANError! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

- Tabel 1 kisi – kisi kuesioner stres latihan :Error! Bookmark not defined.
- Tabel 2 kisi – kisi kuesioner uji coba permainan untuk mengurangi stres latihan pada anak usia 12 – 14 tahun.Error! Bookmark not defined.
- Tabel 3 Norma Kategorisasi JenjangError! Bookmark not defined.
- Tabel 4 Nama Ahli Uji Validasi.....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 5 Hasil Wawancara Pelatih Untuk Analisis Kebutuhan... Error! Bookmark not defined.
- Tabel 6.Saran dan Masukan dari Ahli Permainan..Error! Bookmark not defined.
- Tabel 7 Saran dan Masukan dari Ahli Renang.....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 8 Hasil Model Final.....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 9 Kelayakan Model permainan renang untuk usia 12 – 14 tahun..... Error! Bookmark not defined.
- Tabel 10 Tingkatan Stres LatihanError! Bookmark not defined.
- Tabel 11 Tingkatan Stres LatihanError! Bookmark not defined.
- Tabel 12 Skor Tingkatan Stres LatihanError! Bookmark not defined.
- Tabel 13 Hasil Akhir Tingkatan Stres.....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 14 Hasil Akhir Tingkatan Stres LatihanError! Bookmark not defined.
- Tabel 15 Frekuensi Tingkatan Stres.....Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Perencanaan Pengembangan Model Sukmadinata. *Model Penelitian Pendidikan.* (Bandung,PT Remaja Rosdakarya, 2011) Error!

Bookmark not defined.

Gambar 2 Tahapan Model ADDIE Error! Bookmark not defined.

Gambar 3 langkah-langkah model pengembangan ADDIE. Error! Bookmark not defined.

Gambar 4 Rancangan Model Penelitian.....Error! Bookmark not defined.

Gambar 5 frekuensi tingkat stres latihan.....Error! Bookmark not defined.

Gambar 6 tingkatan stres setelah dilakukan permainan..... Error! Bookmark not defined.

