

**PENGARUH *OUTDOOR GAMES* TERHADAP *SELF-ESTEEM*
REMAJA USIA 12-15 TAHUN**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Radite Gusti Nara Adil Panji Kibar

1605620023

**Skripsi Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

| Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
|---|--|------------|
| Pembimbing I <u>Dra. Aryati, M.Pd., M.Ed.</u> NIDK. 8973710021 |  | 17/07/2024 |

| | | |
|---|--|------------|
| Pembimbing II <u>Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd</u> NIP. 198411272010121004 |  | 15/07/2024 |
|---|--|------------|

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|---------|--|-----------|
| 1. <u>Dr. Aan Wasan, S.Sos., M.Si</u> NIP. 197112192005011001 | Ketua |  | 8/07/2024 |

| | | | |
|---|------------|---|------------|
| 2. <u>Hartnan Nugraha, M.Pd.</u> NIP. 197409092003121001 | Sekretaris |  | 15/07/2024 |
|---|------------|---|------------|

| | | | |
|---|---------|--|------------|
| 3. <u>Dra. Aryati, M.Pd., M.Ed.</u> NIDK. 8973710021 | Anggota |  | 17/07/2024 |
|---|---------|--|------------|

| | | | |
|--|---------|--|------------|
| 4. <u>Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd</u> NIP. 198411272010121004 | Anggota |  | 15/07/2024 |
|--|---------|--|------------|

| | | | |
|--|---------|--|------------|
| 5. <u>Abdul Kholik, M.Pd.</u> NIP. 197512282005011001 | Anggota |  | 16/07/2024 |
|--|---------|--|------------|

Tanggal Lulus : 11 Juli 2024

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, 15 Juli 2024
Yang membuat pernyataan,



Radite Gusti Nara Adil Panji kibar
NIM.1605620023



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 : Radite Gusti Nara Adil Panji Kibar
NIM : 1605620023
Fakultas/Prodi : Olahraga Rekreasi
Alamat email : masradit196@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 : "Pengaruh *Outdoor Games* Terhadap *Self-Esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun"

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 18 Juli 2024

Penulis

(Radite Gusti Nara Adil Panji Kibar)
nama dan tanda tangan

Pengaruh *Outdoor Games* Terhadap *Self-Esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh positif dari *outdoor games* terhadap *self-esteem* pada remaja usia 12-15 tahun. Pada fase ini remaja mengalami perkembangan dan perubahan baik secara fisik, Emosi, dan, lingkungan. Hal ini menjadi perhatian peneliti untuk mendorong remaja ke arah perkembangan dan perubahan positif melalui kegiatan *outdoor games*. Metode penelitian yang digunakan adalah desain pre-experimental dengan pendekatan one-shot case study. Penelitian dilakukan di SMPN 11 Bogor dengan proses keseluruhan 5 bulan dengan pengumpulan data menggunakan angket berbasis *skala Likert*. Responden adalah remaja usia 12-15 tahun sebanyak 40 orang. Hasil analisis data menunjukkan bahwa *outdoor games* memiliki pengaruh terhadap *self-esteem* remaja. Persentase tingkat pengaruh *outdoor games* terhadap *self-esteem* remaja usia 12-15 tahun menunjukkan kategori tinggi sebesar 35%, kategori sedang sebesar 45%, dan kategori rendah sebesar 20%. Hal ini menunjukkan bahwa *outdoor games* dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan *self-esteem* remaja dan memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan psikologis mereka.

Kata Kunci: *Outdoor Games*, *Self-Esteem*, Remaja,

***The Influence Of Outdoor Games On Self Esteem Of Adolescents
Aged 12-15 Years***

ABSTRACT

This study aims to explore the positive influence of outdoor games on enhancing self-esteem in adolescents aged 12-15 years. In this phase adolescents experience development and change both physically, emotionally, and environmentally. This is the concern of researchers to encourage adolescents towards positive development and change through outdoor games activities. The research employed a pre-experimental design with a one-shot case study approach. The study was conducted at SMPN 11 Bogor with an overall process of 5 months, using a Likert scale-based questionnaire for data collection. The respondents were 40 adolescents aged 12-15 years. The data analysis results indicate a significant influence of outdoor games on adolescent self-esteem. The percentage of the impact of outdoor games on the self-esteem of adolescents aged 12-15 years showed a high category at 35%, a moderate category at 45%, and a low category at 20%. This suggests that outdoor games can be an effective means to enhance adolescent self-esteem and positively contribute to their psychological development.

Keywords: *Outdoor games, Self-Esteem, Adolescents*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullaahi Wabarokatuh

Puji syukur penulis panjatkan pada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Outdoor Games* Terhadap *Self Esteem* Remaja Usia 12-15 Tahun” hingga selesai. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga, Program Studi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, 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 Bapak Dr. Hernawan, S.E, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Bapak Dr. Aan Wasan, S.Sos., M.Si selaku Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi. Bapak Abdul Kholik.,M.Pd Pembimbing Akademik penulis dari semester 1 sampai dengan saat ini yang telah banyak memberikan kesempatan, ilmu dan juga pengalamannya kepada penulis.. ibu Dra.Aryati.,M.Pd selaku Dosen pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini. Bapak Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, memberikan arahan dan masukan kepada penulis dalam penulisan dan penyelesaian skripsi peneliti sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya.

Terima kasih kepada Ibu Dr.Juriana,S.Psi.,M.Si.Psikolog. dan Bapak Hartman Nugraha, M.Pd selaku dosen yang memberikan validasi dalam penulisan ini dan juga membantu dan mengarahkan penulisan skripsi.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menerima saran dan kritik guna mendapatkan hasil yang lebih baik. Penulis berharap semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan berguna pada ilmu pengetahuan olahraga.

Wassalamualaikum Warohmatullahi Waborakatuh

Jakarta 30 Juni 2024

R.G.N.A.P.K

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| ABSTRAK | i |
| ABSTRACT | ii |
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 11 |
| C. Batasan Masalah | 12 |
| D. Rumusan Masalah | 12 |
| E. Kegunaan Penelitian | 12 |
| BAB II KAJIAN TEORETIK | 14 |
| A. Definisi Konseptual | 14 |
| 1. <i>Self-Esteem</i> | 14 |
| a) Aspek-aspek <i>Self-Esteem</i> | 17 |
| b). Karakteristik <i>Self-Esteem</i> | 21 |
| c). Faktor-faktor pengaruh <i>Self-esteem</i> | 25 |
| 2. <i>Outdoor Games</i> | 27 |
| 3. Karakteristik Remaja | 31 |
| B. Kerangka Berfikir | 34 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 36 |
| A. Tujuan Penelitian | 36 |
| B. Tempat dan waktu penelitian | 36 |
| C. Metode Penelitian | 37 |
| D. Teknik Pengambilan Sampel | 37 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 38 |
| 1. Definisi Konseptual | 38 |
| 2. Definisi Operasional | 39 |

| | |
|---|-----------|
| 3. Kisi- Kisi Instrumen | 40 |
| 4. Uji Instrumen | 56 |
| F. Teknik analisis data..... | 61 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN..... | 62 |
| A. Analisis Deskripsi | 62 |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian | 73 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 76 |
| A. Kesimpulan | 76 |
| B. Saran..... | 76 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 78 |
| LAMPIRAN..... | 81 |

