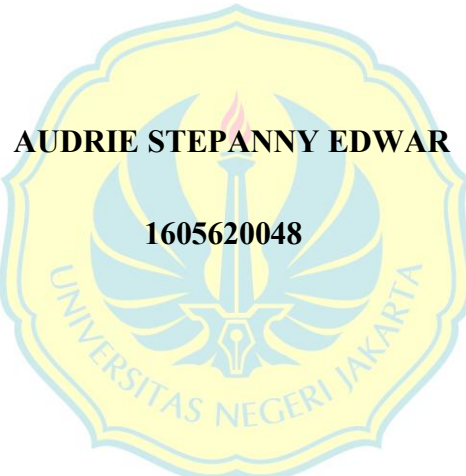


MODEL PERMAINAN AIR DENGAN ALAT BAGI LANSIA



Intelligentia - Dignitas



AUDRIE STEPANNY EDWAR

1605620048

Skripsi Ini Disusun Salah Satu Persyaratan Untuk

Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga

PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Audrie Stepanny Edwar
NIM : 1605620048
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Prodi Olahraga Rekreasi
Alamat email : audriestepanny@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 :

Model Permainan Air Dengan Alat Bagi Lansia

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, 1 Agustus 2025

Penulis

(Audrie Stepanny Edwar)
nama dan tanda tangan

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana, di Universitas Negeri Jakarta ataupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, berdasarkan ide, gagasan, dan bukan jiplakan serta penelitian yang saya lakukan dengan bimbingan dari dosen pembimbing.
3. Seluruh isi dalam skripsi ini tidak memuat pendapat atau karya orang lain, kecuali yang secara jelas telah dirujuk sebagai acuan dengan mencantumkan nama pengarangnya dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian atau pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 4 Juni 2025

Yang Menyatakan



Audrie Stepanny Edwar

NIM. 1605620048

MODEL PERMAINAN AIR DENGAN ALAT BAGI LANSIA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model permainan air dengan alat bagi lansia. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dengan mengacu pada model ADDIE. Subjek dalam penelitian ini adalah 10 orang lansia yang mengikuti kegiatan di kolam renang Anwa Victory Club. Pada proses pembuatan permainan ini peneliti bekerjasama dengan tiga dosen ahli sebagai penilai, yang terdiri dari satu dosen ahli permainan, dan dua dosen ahli renang untuk melakukan *expert judgment*. Validasi model diuji melalui justifikasi dari para ahli, di mana rancangan permainan yang telah disusun dikonsultasikan dan dinilai oleh para pakar di bidangnya. Adapun tujuan dari pembuatan model permainan air ini adalah untuk melatih kekuatan otot, membantu proses pembakaran kalori, mengurangi stress, dan melatih pernapasan bagi lansia. Selain itu, model ini juga diharapkan dapat menjadi referensi atau panduan bagi lansia dalam menjalankan aktivitas olahraga air. Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan bersama para ahli, diperoleh produk berupa 10 model permainan air dengan alat khusus untuk lansia.

Kata Kunci: Permainan Air, Lansia, Alat.

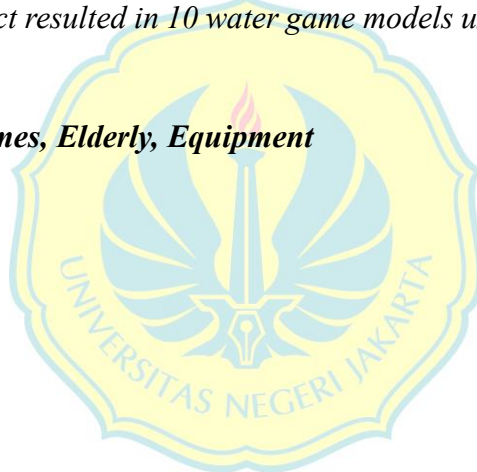


AQUATIC GAME MODEL USING EQUIPMENT FOR OLDER ADULTS

ABSTRACT

This study aims to develop a water game model using equipment for the elderly. The research method employed is Research and Development (R&D) based on the ADDIE model. The subjects of this study were 10 elderly participants engaged in activities at the Anwa Victory Club swimming pool. In the development process, the researcher collaborated with three expert lecturers as assessors, consisting of one game expert and two swimming experts, to conduct expert judgment. The model validation was carried out through expert justification, in which the designed water games were consulted and evaluated by experts in their respective fields. The purpose of developing this water game model is to strengthen muscles, aid in calorie burning, reduce stress, and train breathing for the elderly. In addition, this model is expected to serve as a reference or guideline for elderly individuals when participating in water exercise activities. Based on the validation process involving the experts, the product resulted in 10 water game models using specific equipment for the elderly.

Keywords: Water Games, Elderly, Equipment



KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas berkat Rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Model Permainan Air dengan Alat Bagi Lansia”.

Pada kesempatan ini, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi, yaitu:

1. Seluruh dosen prodi Olahraga Rekreasi yang telah memberikan ilmu yang berharga selama masa perkuliahan.
2. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Dr. Drs. Zulham, M. Si, MCE. Selaku Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi Universitas Negeri Jakarta.
4. Pembimbing akademi saya Dr. Aan Wasan, S. Sos, M. Si
5. Dr. Fajar Vidya Hartono, S. Pd, M. Pd selaku dosen pembimbing I dan dr. Marco Ariono Nainggolan, Sp.K.O selaku dosen pembimbing II atas arahan, masukan dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis.
6. Kepada Ayahanda Edwar dan Ibunda Yuliana yang telah senantiasa memberikan doa serta semangat dan bentuk bantuan lainnya.
7. Kepada kaka pertama Andre dan adik-adik saya Afika dan Abrieana, serta sahabat yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis.
8. Semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, serta selalu mendoakan dan mendukung penulis.

Penulis menyatakan bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, sehingga saran dan masukan sangat diperlukan untuk menjadi evaluasi yang berharga bagi penulis.

Jakarta, Juni 2024

A S E

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK	ii
<i>ABTRACT</i>	iii
KATA PENGANTAR.	iv
DAFTAR ISI.	v
DAFTAR GAMBAR.	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.	1
A. Latar Belakang.	1
B. Fokus Penelitian.	5
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.	6
A. Konsep Pengembangan Model.....	6
1. Model Pengembangan Borg <i>and</i> Gall.....	7
2. Metode Pengembangan 4D.	9
3. Metode Pengembangan ADDIE.....	9
4. Metode Pengembangan ASSUERE.....	13
5. Metode Pengembangan Plomp.....	14
6. Metode Pengembangan Kemp.....	16
B. Konsep Model Yang Dikembangkan.	16
C. Kerangka Teoritik.	18
a. Hakikat Lansia.....	18
b. Hakikat Permainan Air.	42
D. Rancangan Model.....	52

BAB III METODE PENELITIAN	58
A. Tujuan Penelitian.	58
B. Tempat dan Waktu Penelitian.	58
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan.	58
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.	59
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.	59
F. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	62
BAB IV METODE PENELITIAN	64
A. Hasil Pengembangan Model	64
B. Kelayakkan Model.	70
C. Revisi Produk.	72
D. Pembahasan	73
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	81
RIWAYAT HIDUP	111

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skema Prosedur Pengembangan Hasil Adaptasi dari Prosedur Pengembangan <i>Borg & Gall</i>	8
Gambar 2. Flowchart Model 4D.....	9
Gambar 3. Tahapan ADDIE Model.....	10
Gambar 4. Assure Model	13
Gambar 5. Model Plomp	14
Gambar 6. Model Pengembangan Kemp	16
Gambar 7. Langkah-langkah Pengembangan ADDIE.....	52
Gambar 8. Tahapan ADDIE Model	61
Gambar 9. <i>Design</i> Model Permainan	81
Gambar 10. Permainan Bola Pelangi.....	82
Gambar 11. Permainan Kartu Bergambar.....	84
Gambar 12. Permainan Lingkaran Sasaran	86
Gambar 13. Permainan Ibu Anak Bebek.....	88
Gambar 14. Permainan Gelombang Bola.....	90
Gambar 15. Permainan Berburu Kata.....	92
Gambar 16. Permainan Getek Bergandeng.....	94
Gambar 17. Permainan Tangkap Teman.....	96
Gambar 18. Permainan Perahu Tarik.....	98
Gambar 19. Permainan Kranjang Sasaran	100

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Nama-nama Ahli Evaluasi Model.....	63
Tabel 2. Hasil Kebutuhan.....	65
Tabel 3. Saran dan Masukan Ahli Permainan	66
Tabel 4. Saran dan Masukan Ahli Renang 1	67
Tabel 5. Saran dan Masukan Ahli Renang 2	69
Tabel 6. Model <i>Draft Final</i>	70
Tabel 7. Kelayakan Model	71

