

**PENGARUH PERMAINAN AIR TERHADAP
KEPERCAYAAN DIRI DALAM BERENANG PADA ANAK
USIA 12-15 TAHUN**



Intelligentia - Dignitas

MUTIARA NAZILLA KHATAMI

1605621036

**Skripsi Ini Disusun Sebagai 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 : Mutiara Nazilla Khatami

NIM : 1605621036

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Olahraga Rekreasi

Alamat email : mutiaranazilla20@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 : **HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DAN KECEMASAN
BERTANDING TERHADAP PERFORMA ATLET WANITA KOPPENSII UNJ**

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 izin 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, 04 Agustus 2025

Penulis

(Mutiara Nazilla Khatami)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya susun merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini lahir dari pemikiran, gagasan, dan hasil penelitian saya pribadi yang disusun dengan bimbingan dari dosen pembimbing.
3. Setiap kutipan atau pendapat yang berasal dari pihak lain telah saya cantumkan sumbernya secara jelas, baik dalam isi skripsi maupun dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian atau pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 6 Juli 2025



Mutiara Nazilla Khatami

NIM. 1605621036

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Terima kasih kepada Allah SWT atas izin dan karunia-Nya skripsi ini dapat dibuat dan selesai tepat waktu. Puji Syukur atas ridho dan kelancaran dalam setiap proses yang Allah tetapkan, semua atas izin dan karunia-Nya.
2. Kepada Orang tua saya yang yang selalu menjadi alasan utama saya untuk memperjuangkan ini semua. Terimakasih Mama dan Bapak selalu mendoakan dan support nya tidak pernah putus. Dengan melihat perjuangan dan dukungannya untuk saya yang membuat saya terus semangat untuk menyelesaikan perkuliahan saya sebagai bentuk tanggung jawab saya sebagai anak.
3. Kepada Kakak, adik, dan keponakan serta seluruh keluarga saya yang doa dan support nya selalu menyertai dengan semua yang saya lakukan.
4. kepada Bapak Dr.Drs.Zulham,M.Si.,MCE selaku Koordinator program studi Olahraga Rekreasi, Bapak Dr.Abdul Kholik,M.Pd selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing I, dan Bapak Hartman Nugraha, M.Pd selaku dosen pembimbing II, terima kasih atas bantuan dan dukungan nya untuk saya.
5. Kepada Ibu Prof. Dr. Sri Nuraini, M.Pd dan Ibu Dr. Juriana, M.Si, Psikolog selaku dosen ahli validasi terima kasih atas bantuan dan support nya.
6. Kepada teman seperjuangan Saya Devani Zulfa Andriansyah dan Shella Mutiara Rosa yang selalu menemani dan support selama perkuliahan saya dimulai hingga saat ini, semoga jalan yang kita lalui menjadi perjalanan menuju kesuksesan yang akan kita gapai.

7. Kepada teman satu angkatan “OMELETTE “ yang telah berjuang bersama-sama memulai perkuliahan hingga akhir perkuliahan yang penuh dengan cerita dan perjuangan yang telah dilewati bersama-sama. Semoga perjalanan ini membawa kita semua menuju kesuksesan dan menjadi bekal untuk perjuangan selanjutnya.



Intelligentia - Dignitas

PENGARUH PERMAINAN AIR TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI DALAM BERENANG PADA ANAK USIA 12-15 TAHUN

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana kepercayaan diri melalui permainan air pada anak usia 12-15 tahun di lingkungan RT 002/RW 005 Kelurahan Bintaro Kecamatan Pesanggrahan. Adapun penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2025 sebanyak 20 anak, teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Dalam penelitian pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian berupa angket kepercayaan diri dan teknis analisis, dalam penelitian ini menggunakan *statistic uji-t*. Dalam penelitian ini dilakukan Uji Validitas dan Reliabilitas, terdiri dari 20 soal dan terdapat 17 soal valid dan reliabilitas diatas $> 0,60$. hasil penelitian ini menyatakan bahwa permainan air berpengaruh terhadap kepercayaan diri dalam berenang pada anak usia 12-15 tahun. Hal ini terbukti dari hasil analisis data tes awal dan tes akhir kepercayaan diri dalam berenang yang dianalisis dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai t_{hitung} . Selanjutnya diuji dengan t_{tabel} pada derajat kebebasan, diperoleh nilai t_{tabel} , dengan demikian nilai $t_{hitung} > \text{nilai } t_{tabel}$ atau $8.307 > 1.729$. dengan terbukti nilai $t_{hitung} > \text{nilai } t_{tabel}$ dapat dinyatakan bahwa permainan air mempunyai pengaruh terhadap kepercayaan diri dalam berenang pada anak usia 12-15 tahun di lingkungan RT002/RW005 Kelurahan Bintaro Kecamatan Pesanggrahan.

Kata Kunci : Permainan Air, Kepercayaan diri dalam berenang, Remaja

Intelligentia - Dignitas

THE IMPACT OF WATER PLAY ON SELF-CONFIDENCE IN SWIMMING AMONG CHILDREN AGED 12-15 YEARS

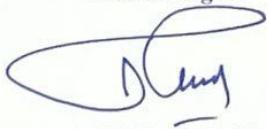
ABSTRACT

The purpose of this research is to examine how water play influences self-confidence in swimming among children aged 12-15 years in the RT 002/RW 005 area of Bintaro Village, Pesanggrahan District. This study was conducted from May to June 2025, involving 20 children. The sampling technique used in this research is purposive sampling. Data collection was carried out using a self-confidence questionnaire as the research instrument, and data analysis was performed using a t-test statistical method. The research also included validity and reliability tests, consisting of 20 items, with 17 valid items and a reliability coefficient above 0.60. The results of this study indicate that water play has an impact on self-confidence in swimming among children aged 12-15 years. This was evidenced by the analysis of pre-test and post-test data on self-confidence in swimming, which was analyzed using the t-test. From the data analysis, a t-value was obtained, and when tested against the t-table value at the degrees of freedom, a t-table value was found. Thus, the t-value was greater than the t-table value $8.307 > 1.729$, which demonstrates that water play significantly influences self-confidence in swimming among children aged 12-15 years in the RT 002/RW 005 area of Bintaro Village, Pesanggrahan District.

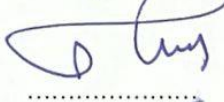
Keywords: Water Play, Self-Confidence in Swimming, Adolescents

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		24/7 2025
Dr. Abdul Kholik, M.Pd. NIP.197512282005011001		

Pembimbing II		29/7 2025
Hartman Nugraha, M.Pd. NIP.197409092003121001		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Drs. Zulham, M.Si., MCE. NIP.197203022005011002	Ketua		31/7 2025
Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd. NIP.198411272010121004	Sekretaris		25/7 2025
Dr. Abdul Kholik, M.Pd. NIP.19751228200501101	Anggota		24/7 2025
Hartman Nugraha, M.Pd. NIP.197409092003121001	Anggota		29/7 2025
Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si NIP.196911302000031001	Anggota		24/7 2025

Tanggal Lulus : Senin, 14 Juli 2025

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karuniaNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Air Terhadap Kepercayaan Diri Dalam Berenang Pada Anak Usia 12-15 Tahun”. Skripsi ini merupakan syarat guna untuk memperoleh gelar sarjana Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan tahun 2025.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi, namun berkat bantuan dari berbagai pihak skripsi ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd.,M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Bapak **Dr. Drs.Zulham, M.Si.,MCE** selaku koordinator Program studi Olahraga Rekreasi. Bapak **Dr. Abdul Kholik, M.Pd** selaku Dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing 1 . Bapak **Hartman Nugraha, M.Pd** selaku dosen pembimbing 2. Ibu **Prof. Dr. Sri Nuraini, M.Pd** dan Ibu **Dr. Juriana, M.Si, Psikolog** selaku dosen ahli validasi.

Ucapan terimakasih juga peneliti sampaikan kepada Bapak RT 002 dan RW 005 Kelurahan Bintaro Kecamatan Pesanggrahan dan anak-anak serta orangtua yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Peneliti menyadari akan adanya keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti memohon maaf atas segala kekurangannya. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat.

Jakarta, Juli 2025

MNK

DAFTAR ISI

	Hal
PERNYATAAN ORISINALITAS	i
LEMBAR PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II	9
KAJIAN TEORETIK	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Permainan	9
2. Kepercayaan Diri	13
3. Renang Rekreasi	18
4. Karakteristik Remaja	21
B. Penelitian Relevan	26
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis Penelitian	28
BAB III	30
METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Tujuan Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Metode dan Desain Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel	31
E. Rancangan Penelitian	32

F. Instrumen Penelitian.....	34
G. Definisi Konseptual.....	35
H. Definisi Operasional.....	35
I. Teknik Pengumpulan Data	38
J. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV	43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Deskripsi Data	43
B. Pengujian Hipotesis.....	46
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	48
D. Temuan Penelitian	49
E. Keterbatasan Penelitian	49
BAB V.....	49
KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
DAFTAR LAMPIRAN.....	55
RIWAYAT HIDUP.....	86



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

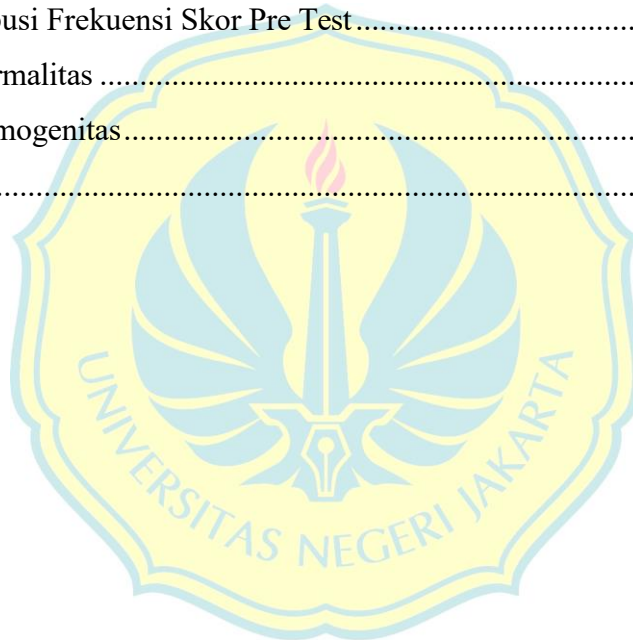
Gambar 1.1 Kerangka Berpikir	28
Gambar 2.1 Desain Penelitian	31
Gambar 4. 1 Diagram Pre Test	45
Gambar 4. 2 Diagram Post Test	46



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan	27
Tabel 3.1 Pelaksanaan Treatment	32
Tabel 3. 2 Skala Likert	35
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Angket Kepercayaan Diri.....	37
Tabel 3.4 Uji Validitas.....	37
Tabel 3.5 Uji Reliabilitas	40
Tabel 4.1 Deskripsi Data	43
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Skor Pre Test	44
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Skor Pre Test.....	45
Tabel 4.4 Uji Normalitas	46
Tabel 4.5 Uji Homogenitas.....	47
Tabel 4. 6 Uji T.....	47



Intelligentia - Dignitas