

**AQUA EXERCISE SEBAGAI OLAHRAGA REKREASI  
KEKINIAN UNTUK KESEHATAN DI MASYARAKAT**



*Intelligentia - Dignitas*

**ANISA SITI WAQIAH**

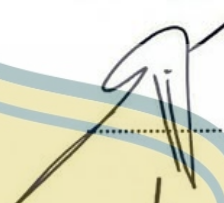
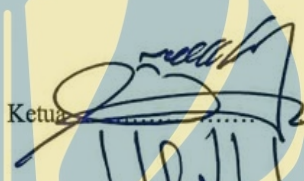
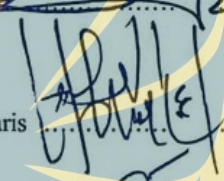
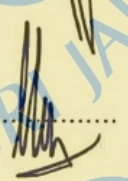
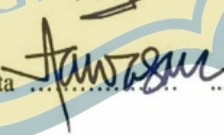
**1605622015**

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

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2026**

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

| Nama                                                          | Tanda Tangan                                                                       | Tanggal                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>                                                          |                                                                                    |                                                                                                     |
| Pembimbing I                                                  |  | 20/7 - 2026                                                                                         |
| Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.<br>NIP. 196411261988031002         |                                                                                    |                                                                                                     |
| Pembimbing II                                                 |  | 17/7 - 2026                                                                                         |
| dr. Marco Ariono Nainggolan, Sp.KO<br>NIP. 198903262024061002 |                                                                                    |                                                                                                     |
| <br>                                                          |                                                                                    |                                                                                                     |
| Nama                                                          | Jabatan                                                                            | Tanda Tangan                                                                                        |
|                                                               |                                                                                    | Tanggal                                                                                             |
| Dr. Drs. Zulham, M.Si., MCE<br>NIP. 197203022005011002        | Ketua                                                                              | <br>20/7 - 2026  |
| Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si.<br>NIP. 196911302000031001 | Sekretaris                                                                         | <br>20/7 - 2026 |
| Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.<br>NIP. 196411261988031002         | Anggota                                                                            | <br>20/7 - 2026 |
| dr. Marco Ariono Nainggolan, Sp.KO<br>NIP. 198903262024061002 | Anggota                                                                            | <br>17/7 - 2026 |
| Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si.<br>NIP. 197112192005011001        | Anggota                                                                            | <br>17/7 - 2026 |

Tanggal Lulus, 13 Juli 2026



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Anisa Siti Waqiah  
NIM : 1605622015  
Fakultas/Prodi : FIOK/Olahraga Rekreasi  
Alamat email : [anisasisitiwaqiah@gmail.com](mailto:anisasisitiwaqiah@gmail.com)

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

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

yang berjudul :

AQUA EXERCISE SEBAGAI OLAHRAGA REKREASI KEKINIAN UNTUK KESEHATAN DI MASYARAKAT

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 21 Juli 2026

Penulis

Anisa Siti Waqiah

## 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 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 dipublikasi 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,

Yang Menyatakan,



Anisa Siti Waqiah

## **AQUA EXERCISE SEBAGAI OLAHRAGA REKREASI KEKINIAN UNTUK KESEHATAN DI MASYARAKAT**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis karakteristik dan potensi pengembangan *aqua exercise* sebagai olahraga rekreasi kekinian untuk kesehatan masyarakat di H2X (*Health Hydration Experience*) KBI Akuatik APSG Situ Gintung Ciputat. *Aqua exercise* memiliki karakteristik sebagai olahraga rekreasi kekinian yang menggabungkan unsur kesehatan, hiburan, rekreasi, interaksi sosial, serta gaya hidup sehat modern dalam satu aktivitas. Unsur kekinian terlihat dari konsep program latihan berbasis musik, gerakan yang variatif dan menarik, penggunaan alat bantu modern seperti *aqua noodle* dan *aqua dumbbell*, serta penyelenggaraan kegiatan yang sesuai dengan tren olahraga masyarakat perkotaan saat ini. Selain itu, *aqua exercise* memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai olahraga rekreasi kekinian karena bersifat aman, minim risiko cedera, dapat diikuti berbagai kelompok usia, serta sesuai dengan tren gaya hidup sehat masyarakat modern.

Kata Kunci : *Aqua exercise*, Olahraga Rekreasi Kekinian, Kesehatan Masyarakat, Gaya Hidup Sehat, Aktivitas Fisik.

## **AQUA EXERCISE AS A TRENDY RECREATIONAL SPORT FOR COMMUNITY HEALTH**

### ***Abstract***

*This study aims to analyze the characteristics and development potential of aqua exercise as a modern recreational sport for public health at H2X (Health Hydration Experience) KBI Aquatic APSG Situ Gintung Ciputat. Aqua exercise is characterized as a contemporary recreational sport that combines elements of health, entertainment, recreation, social interaction, and a modern healthy lifestyle in one activity. Its modern elements are reflected in the music-based training program, varied and engaging movements, the use of modern tools like aqua noodles and aqua dumbbells, as well as the organization of activities that match current urban sports trends. In addition, aqua exercise has great potential to develop as a modern recreational sport because it is safe, has minimal risk of injury, is suitable for all age groups, and aligns with the healthy lifestyle trends of modern society.*

*Keywords: Aqua exercise, Trendy Recreational Sport, Public Health, Healthy Lifestyle, Physical Activity.*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah Subbhanahu Wata'ala yang telah memberi rahmat dan karunianya yang sangat berlimpah. Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa keberhasilan ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, dan dukungan berbagai pihak selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini.

Saya mengucapkan terima kasih kepada **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd., AIFO-P** selaku Pembimbing 1 peneliti, Dosen Pembimbing 2 **dr. Marco Ariono Nainggolan, Sp.KO.** yang telah membimbing serta memberikan masukan, kritik, dan saran dalam penulisan skripsi saya, **Dr. Aan Wasan, S.Sos., M.Si.** selaku Pembimbing Akademik saya, **Dr. Drs. Zulham, M.Si, MCE** selaku Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi, **Prof. Dr. Novi Marlina Siregar, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Terima Kasih kepada Ayah, Ibu, Adik dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan doa, serta kepada teman – teman prodi Olahraga Rekreasi 2022 dan sahabat – sahabat peneliti yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap saran dan kritik yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang berkepentingan. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan kepada semua pihak yang membantu.

Jakarta, 13 Juli 2026

A.S Waqiah

## DAFTAR ISI

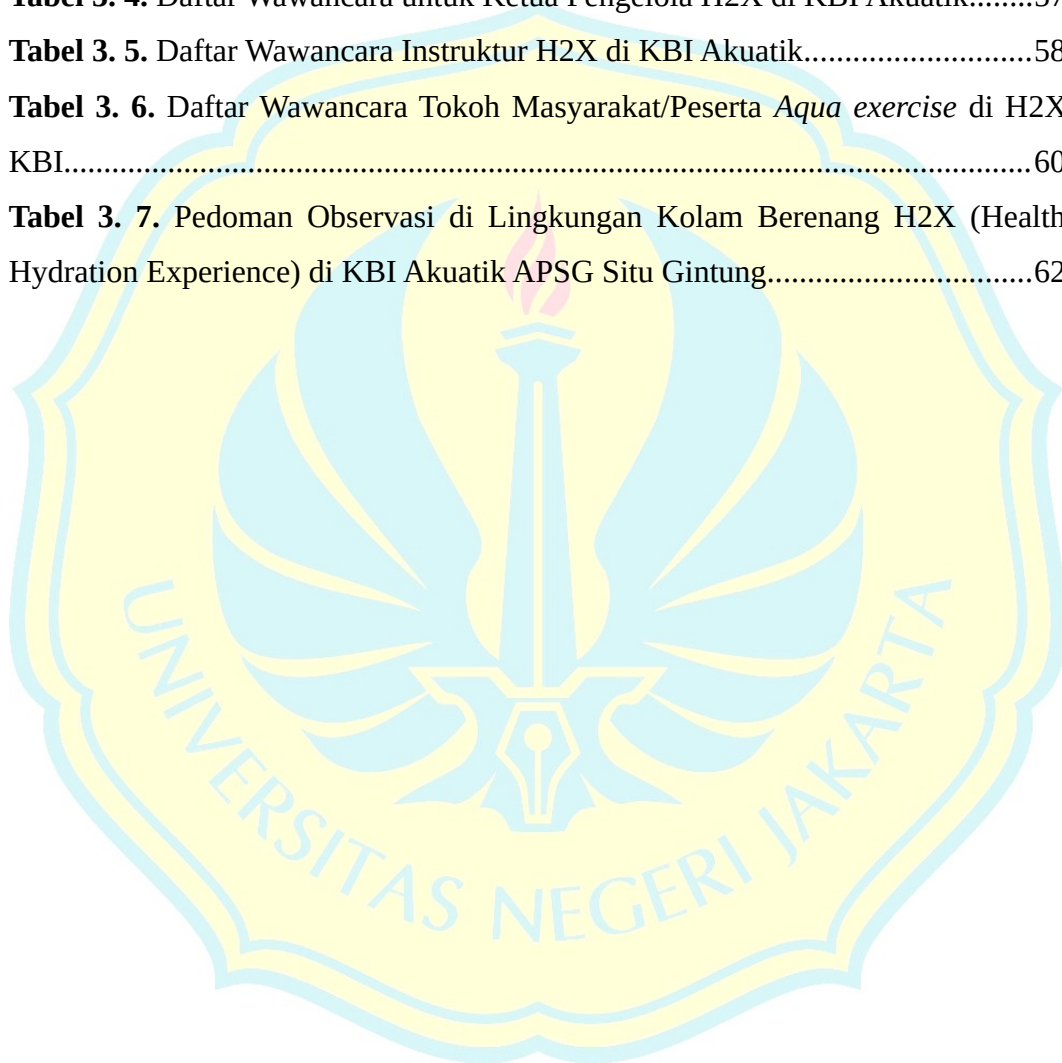
|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| LEMBAR PENGESAHAN.....                      | i         |
| SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI..... | ii        |
| PERNYATAAN ORISINALITAS.....                | iii       |
| ABSTRAK.....                                | iv        |
| ABSTRACT.....                               | v         |
| KATA PENGANTAR.....                         | vi        |
| DAFTAR ISI.....                             | vii       |
| DAFTAR TABEL.....                           | ix        |
| DAFTAR GAMBAR.....                          | x         |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                        | xi        |
| <br>                                        |           |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>               | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang Masalah.....              | 1         |
| B. Identifikasi Masalah.....                | 5         |
| C. Pembatasan Masalah.....                  | 5         |
| D. Rumusan Masalah.....                     | 6         |
| E. Manfaat Penelitian.....                  | 6         |
| <br>                                        |           |
| <b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>          | <b>8</b>  |
| A. Deskripsi Konseptual.....                | 8         |
| B. Hasil Penelitian yang Relevan.....       | 40        |
| C. Kerangka Berpikir.....                   | 40        |
| <br>                                        |           |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>   | <b>42</b> |
| A. Tujuan Penelitian.....                   | 42        |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....         | 42        |
| D. Teknik Pengumpulan Data.....             | 47        |
| E. Instrumen Penelitian.....                | 51        |
| F. Teknik Analisis Data.....                | 64        |
| <br>                                        |           |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>     | <b>68</b> |
| A. Deskripsi Data.....                      | 68        |
| B. Hasil Penelitian.....                    | 71        |

|                                                                                                                                            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| C. Temuan dan Pembahasan Penelitian.....                                                                                                   | 98         |
| D. Faktor Pendukung dan Penghambat pada Potensi Pengembangan <i>Aqua exercise</i> sebagai Olahraga Rekreasi Kekinian Untuk Masyarakat..... | 105        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                                                                                                     | <b>110</b> |
| A. Kesimpulan.....                                                                                                                         | 110        |
| B. Saran.....                                                                                                                              | 111        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                                                                                                 | <b>113</b> |
| <b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>                                                                                                            | <b>115</b> |
| <b>RIWAYAT HIDUP.....</b>                                                                                                                  | <b>176</b> |



## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabel 3. 1.</b> Tabel Jadwal Kegiatan Penelitian.....                                                                                  | 43 |
| <b>Tabel 3. 2.</b> Tabel Teknik Pengumpulan Data.....                                                                                     | 50 |
| <b>Tabel 3. 3.</b> Pedoman Wawancara.....                                                                                                 | 54 |
| <b>Tabel 3. 4.</b> Daftar Wawancara untuk Ketua Pengelola H2X di KBI Akuatik.....                                                         | 57 |
| <b>Tabel 3. 5.</b> Daftar Wawancara Instruktur H2X di KBI Akuatik.....                                                                    | 58 |
| <b>Tabel 3. 6.</b> Daftar Wawancara Tokoh Masyarakat/Peserta <i>Aqua exercise</i> di H2X KBI.....                                         | 60 |
| <b>Tabel 3. 7.</b> Pedoman Observasi di Lingkungan Kolam Berenang H2X (Health Hydration Experience) di KBI Akuatik APSG Situ Gintung..... | 62 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Gambar 4. 1.</b> Kolam Renang <i>Aqua exercise</i> di H2X KBI Akuatik..... | 72  |
| <b>Gambar 4. 2.</b> Media Alat <i>Water Noodle</i> .....                      | 73  |
| <b>Gambar 4. 3.</b> Proses Pemulihan dengan <i>Aqua exercise</i> .....        | 76  |
| <b>Gambar 4. 4.</b> <i>Aqua exercise</i> dengan <i>Aqua Noodle</i> .....      | 80  |
| <b>Gambar 4. 5.</b> Diagram Hasil Penelitian.....                             | 104 |



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1: Catatan Wawancara.....
2. Lampiran 2: Lembar Hasil Observasi.....148
3. Lampiran 3: Dokumen Pendukung (Foto dan Persuratan).....155

