

Original Article

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

MODEL OF SWIMMING GAMES TO REDUCE STRESS EXERCISE FOR 12 – 14 YEAR OLDS

Eryan Mardiansyah¹, Kurnia Tahki²

¹Universitas Negeri Jakarta

² Universitas Negeri Jakarta

(eryanmardiansyah31@gmail.com)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat model permainan renang untuk mengurangi stres latihan pada anak usia 12 – 14 tahun, tempat peneliti di wilayah Pyramid Swiming Club Bogor, Sekretariat : 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 menunjukkan 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 : Renang, permainan, stres, anak usia 12-14 tahun, ADDIE

ABSTRACT

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 Swiming 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 : Swimming, games, stress, 12 – 14 year olds, ADDIE

<http://dx.doi.org/10.52742/josita.v1i2>



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Renang adalah salah satu media bergaul dan bersantai. Olahraga renang adalah salah satu aktivitas air dengan banyak macam gaya yang sudah di kenalkan sejak lama dan banyak memberi manfaat kepada manusia. Beberapa langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai hal tersebut antara lain memperhatikan peningkatan pengadaan sarana dan prasarana

Permainan adalah sebuah aktivitas fisik yang menjurus ke rekreasi dengan tujuan untuk bersenang - senang, mengisi waktu luang, tanpa paksaan dan dilakukan dari dalam hati atau berolahraga ringan. Biasanya permainan dilakukan perorangan atau kelompok.

Permainan merupakan kegiatan yang dilakukan tanpa adanya paksaan ataupun desakan. Tujuan permainan tergantung dari permainan yang dimainkan (Khobir, n.d.)

Stres merupakan tekanan pada saat seseorang menghadapi tantangan. Situasi stress yang terlalu besar dan tidak di imbangi dengan kemampuan individu untuk mengatasinya akan berakibat negative bagi dirinya. Dengan kata lain, atlet yang tidak mampu mengatasi stress akan berpengaruh negative sehingga berpengaruh pula terhadap prestasinya. Sebagaimana yang telah diketahui bahwa aspek yang mempengaruhi prestasi tidak hanya dari progam latihannya saja. Salah satu aspek yang sangat mempengaruhi prestasi yaitu perubahan atau kondisi psikologis atlet dalam menghadapi pertandingan. Seperti : perasaan tidak nyaman, cemas, jenuh, cepat merasa lelah, detak jantung semakin cepat dan lain - lain. stres yang

berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila sense of control atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik.

Remaja adalah kelompok penduduk yang berusia 10-19 tahun (WHO). pertumbuhan dan perkembangan selama remaja di bagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (usia 11-14tahun), remaja pertengahan (14-17tahun), dan remaja akhir (17-20tahun). mereka ada yang berbeda di dalam sekolah dan di dalam kelompok masyarakat.

Setiap fase usia memiliki karakteristik yang membedakannya dari fase - fase pertumbuhan yang lain. Demikian pula dengan fase remaja memiliki ciri - ciri yang berbeda dan karakteristik yang berbeda pula dari fase kanak - kanak, remaja, dewasa dan tua. Selain itu setiap fase memiliki kondisi - kondisi dan tuntutan yang khas bagi masing - masing individu.

Fokus Masalah

Berdasarkan masalah yang peneliti identifikasi di atas, peneliti hanya akan memilih satu masalah yaitu membuat model permainan renang untuk mengurangi stres latihan pada anak usia 12 - 14 tahun.

Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan model permainan yang akan di kembangkan pada penelitian ini, maka dapat di rumuskan masalah bagaimana pembuatan model permainan renang untuk usia 12 - 14 tahun.

METODE PENELITIAN

Penelitian dan pengembangan adalah "suatu proses atau langkah-langkah untuk

mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada yang dapat dipertanggung jawabkan”. (Sukmadinata & Syaodin, 2011) Setelah langkah-langkah untuk menciptakan atau mengembangkan produk baru atau menyempurnakan produk yang telah dilewati, produk tersebut bisa digunakan oleh masyarakat banyak. Sedangkan menurut Sugiono metode penelitian dan pengembangan adalah “metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut” (Sugiono, 2011).

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode Research & Development (R & D) untuk memvalidasi produk berupa pengembangan model latihan renang berbasis permainan untuk usia 12 - 14 tahun. Metode R & D dalam pendidikan adalah sebuah model pengembangan berbasis industri dimana temuan penelitian digunakan untuk merancang produk dan prosedur baru, yang kemudian secara sistematis diuji dilapangan, di evaluasi dan disempurnakan sampai memenuhi kriteria tertentu.

Desain dalam penelitian dan pengembangan didasarkan pada data yang sistematis yang berasal dari praktik. Melalui studi sistematis ada desain, pengembangan dan proses evaluasi dengan tujuan membentuk dasar empiris untuk menciptakan produk instruksional dan non instruksional serta alat-alat dan model baru atau yang disempurnakan. Ini merupakan cara untuk menguji teori dan untuk memvalidasi produk, selain itu untuk membuat prosedur baru, teknik dan alat-alat berdasarkan analisis tertentu.

Maka dari beberapa definisi ahli diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian pengembangan adalah jenis penelitian yang digunakan untuk membuat produk yang baru atau menyempurnakan produk yang telah ada sesuai dengan kebutuhan masyarakat, yang dilakukan secara sistematis untuk memecahkan suatu masalah dan selalu berusaha memperoleh pengetahuan yang memiliki kebenaran sesuai fakta.

Perencanaan produk model permainan renang untuk anak usia 12 - 14 tahun, model permainan ini dibuat sesuai kriteria renang, dengan cara bermain, waktu, jarak yang disesuaikan. Model ini mengacu pada model pengembangan ADDIE, adalah sebagai berikut:

- a. *Analyze* (Analisis)

Pada tahap ini saya melakukan observasi di lapangan Pyramid Swimming Club Bogor yang terletak di daerah Jl. Raya Cikaret Perumahan Nirwana Estate Cibinong Kabupaten Bogor. dimana peneliti mengamati keadaan lingkungan tersebut. Selain itu peneliti mengamati subjek anak-anak yang sangat tidak bersemangat menjalani latihan tersebut.

- b. *Design* (Desain)

Pada tahap ini saya membuat desain produk awal berupa permainan permainan renang untuk di mainkan, kemudian menentukan bahan dan alat yang sesuai dengan karakteristik subjek, setelah itu saya melakukan jadwal pelaksanaan penelitian.

- c. *Development* (Pengembangan Model)

Pada tahapan ini yaitu pembuatan produk awal, peneliti membuat 10 model permainan renang untuk anak usia 12 - 14 tahun, lalu peneliti melakukan validasi kepada

1 ahli permainan dan 1 ahli renang.

d. *Implement* (Pelaksanaan)

Tahap pelaksanaan produk yang telah divalidasi diterapkan dalam situasi nyata dengan kegiatan langsung. Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap implementasi, yaitu menerapkan produk yang dikembangkan untuk memperoleh gambaran tentang tingkat keefektifan, kemenarikan, dan efisiensi kebutuhan. Setelah menerapkan produk selanjutnya dilakukan wawancara dan observasi untuk mendapatkan hasil serta tercapainya tujuan atau kompetensi yang diharapkan.

e. *Evaluate* (Evaluasi)

Pada tahap ini peneliti mengkonsultasikan kepada para ahli dan para dosen pembimbing, untuk memperbaiki permainan.

Selain itu data yang dibutuhkan dalam penelitian adalah data angket berupa gejala stres latihan pada siswa Pyramid Swiming Club. Angket ini menggunakan skala “LIKERT”. Penilaian tanggapan atau butir angkat untuk pertanyaan *favorable* 5-1 sedangkan untuk pertanyaan *unfavorable* 1-5.

Tabel 1. Penilaian jawaban untuk soal *favorable*

Penilaian jawaban untuk soal <i>favorable</i>		
Simbol	Keterangan	Nilai
SS	Sangat Setuju	1
S	Setuju	2
RR	Ragu	3
TS	Tidak Setuju	4
STS	Sangat Tidak Setuju	5

Tabel 2. Penilaian jawaban untuk soal *Unfavorable*

Penilaian jawaban untuk soal <i>Unfavorable</i>		
Simbol	Keterangan	Nilai
SS	Sangat Setuju	5
S	Setuju	4
RR	Ragu	3
TS	Tidak Setuju	3
STS	Sangat Tidak Setuju	1

Tabel 3. Kisi – kisi kuesioner stres latihan

Definisi	Indikator	Nomor pertanyaan		Total
		Favorible	Unfavorible	
Biologis	Fisiologis	4,12	8,16,18	5
Psikososial	Emosional	1,9	3,11,20	5
	Intelektual	5,13	6,14,17	5
	Interpersonal	7,15	2,10,19	5

Setelah uji coba permainan telah selesai kemudian lanjut dengan metode deskriptif dengan teknik survei berupa instrumen penyebaran angket dan data yang dilakukan sesudah siswa melakukan kegiatan permainan renang tersebut.

Data yang dibutuhkan dalam penelitian adalah data angket berupa gejala stres latihan pada siswa Pyramid Swiming Club. Angket ini menggunakan skala “LIKERT”. Penilaian tanggapan atau butir angkat untuk pertanyaan *favorable* 5-1 sedangkan untuk pertanyaan *unfavorable* 1-5.

Tabel 4. Kisi – kisi kuesioner stres latihan

Definisi	Indikator	Nomor pertanyaan		Total
		Favo rable	Unfavo rable	
Biologis	Membuat jantung lebih stabil	5,15,	8,	3
	Menciptakan pernapasan yang lebih lancar	2,	14,	2
	Menghilangkan kelelahan lebih cepat	3,9,	17	3
	Meredakan ketegangan otot	13,	7,	2
Psikososial	menghilangkan kecemasan	12,19 ,22	6,20	5
	memudahkan dalam konsentrasi	7,15	2,10,19	5
	membuat lebih nyaman terhadap lingkungan	11,18 ,21	1,24	5

Analisis Data

Analisis kebutuhan pada penelitian model permainan renang untuk mengurangi stres pada anak usia 12 – 14 tahun bertujuan untuk menganalisis tingkat stres latihan terlebih dahulu Metode yang akan digunakan untuk menganalisis pengumpulan data dengan cara menyebarkan angket berupa kuesioner dengan jumlah pertanyaan 25 pertanyaan yang sudah lulus di uji validasi. Metode statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif yang meliputi penyajian data melalui tabel, perhitungan nilai maksimum, nilai minimum, mean teoritis, range serta standar deviasi.

Kemudian, untuk menentukan kategori tingkat stres dilakukan dengan penentuan kategori jenjang. Menurut Azwar (1999), pengertian kategorisasi jenjang adalah berdasarkan standar deviasi dan mean teoritik

lihat tabel berikut.

Tabel 5. Pengertian kategorisasi jenjang adalah berdasarkan standar deviasi dan mean teoritik

Kategorisasi	Keterangan
X minimum teoritik	Isi skor paling rendah yang mungkin dicapai subyek pada skala
X maksimum teoritik	Skor paling tinggi yang mungkin dicapai subyek pada skala
Mean teoritis (μ)	Rata-rata teoritis dari skor maksimum dan Minimum
Range	Luas jarak sebaran antara nilai maksimum dan nilai minimum
Standar deviasi (σ)	Luas jarak sebaran yang dibagi dalam 6 satuan deviasi standar

Sumber Azwar, 1999

Penggolongan akan dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu Tinggi, Sedang, Rendah. Luas interval yang mencakup tiap kategori ditetapkan sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Kategorisasi Jenjang

Norma	Kategori
$(\mu + 1 \sigma) \leq \chi$	Tinggi
$(\mu - 1 \sigma) \leq \chi < (\mu + 1 \sigma)$	Sedang
$X < (\mu - 1 \sigma)$	Rendah

Validasi

Validasi para ahli dilakukan oleh 1 dosen ahli permainan dan 1 dosen ahli renang. Evaluasi dari para ahli dijadikan masukan produk awal yang telah dibuat dengan menggunakan uji justifikasi dimana instrumen yang telah dibuat dikonsultasikan kepada para ahli.

Tabel 7. Nama ahli uji validasi

Nama	Ahli	Kategori
Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd	Renang	Dosen Universitas Negeri Jakarta
Masnur Ali, M.Pd	Permainan	Dosen Universitas Negeri Jakarta

Validasi bertujuan untuk mengetahui kesesuaian anak dan model yang hendak diproduksi dan dikembangkan oleh peneliti.

Validasi ahli terdiri atas:

- Tinjauan dan analisa dari ahli renang untuk membuat model permainan renang untuk anak usia 12 - 14 tahun yang berfungsi memberikan pelajaran dan penilaian terhadap kelayakan materi yang dibuat oleh peneliti.
- Tinjauan dan analisa dari ahli permainan model renang sebagai permainan renang untuk anak usia 12 - 14 tahun yang berfungsi untuk memberikan informasi dan penilaian terhadap kesesuaian materi dilapangan dengan model yang dirancang oleh peneliti.

HASIL

Hasil dari model permainan renang untuk mengurangi stres pada anak usia 12 – 14 tahun, ditulis dalam bentuk buku panduan model permainan. Buku tersebut menyajikan 7 model permainan renang yang valid serta tujuan, manfaat, cara bermainnya dan gambar.

Model permainan renang dilakukan secara berkelompok maupun perorangan di setiap modelnya. Setiap model permainan disajikan dalam bentuk yang sama tetapi langkah-

langkah yang berbeda di setiap model permainan serta mudah diterapkan dan dimainkan dalam proses latihan olahraga renang agar nantinya diharapkan dapat mencapai tujuan yang sesuai.

Disini peneliti menggunakan subjek 1 kelas berenang yang terdiri dari 12 orang, akan tetapi fokus penelitian hanya 10 orang dikarenakan yang masuk dalam kategori umur 12 – 14 tahun hanya ada 10 orang.

PEMBAHASAN

Hasil Wawancara Pelatih Untuk Analisis Kebutuhan

Tabel 8. Nama ahli uji validasi

No.	Butir Pertanyaan	Temuan
1	Berapa kali dalam seminggu anak – anak melakukan aktivitas fisik atau latihan renang ?	Kegiatan aktifitas latihan anak – anak dalam waktu 1 minggu sebanyak 6 kali. Mulai dari hari senin sampai sabtu
2	Jadwal apa saja yang di terapkan dari senin sampai sabtu ?	Senin dan kamis : dry land Selasa dan jumat : distance Rabu dan sabtu : race pace Setiap selasa ada latihan pagi dari jam 06:00 sampai jam 08:00 Jadi selasa dan kamis latihan 2 kali sehari Dan sabtu latihan pagi saja jam 06:00 sampai 08:00
3	Apakah ada latihan fisik selain di luar kolam renang ?	Ya, ada Latihan fisik dilaksanakan setiap hari senin dan kamis, mulai dari jam 17:00 sampai dengan 19:30
4	Untuk latihan di luar kolam renang, latihan seperti apa yang di terapkan untuk siswa tersebut ?	Flutter kiciks (ayunan kaki), V-sit flutter, Squat, Lari, hip bridge, plank, jumping jack, lunge, lateral pillar bridge.

5	Media apa saja yang bisa digunakan untuk latihan anak – anak?	1. Fins 2. Paddle 3. Snorkle 4. Kick board
6	Jika anak – anak diberikan aktivitas fisik, bagaimana proses aktivitas fisik yang diberikan pada anak – Anak ?	Untuk usia 12 sampai 14 tahun, kegiatan fisik yang dilakukan hanya pengenalan latihan inti, belum menggunakan beban, anak – anak di harapkan bisa melakukan gerakan dengan baik dan benar
7	Bagaimana cara pelatih agar anak – anak tetap berminat terhadap prestasi di renang ?	Memberikan support dan dukungan terhadap atlet tetap mempunyai keinginan untuk latihan dan mengikuti event lomba
8	Apakah pelatih setuju jika diperkenalkan model permainan renang untuk anak – anak?	Ya, sangat setuju

Model Draf Awal

Hasil evaluasi ahli (evaluasi produk awal) evaluasi ahli dilakukan untuk mengevaluasi produk awal, memberikan masukan untuk perbaikan dengan melakukan analisis konseptual yang selanjutnya dilakukan revisi. Dalam penelitian ini para ahli dilakukan untuk mendapatkan masukan tentang rancangan Model permainan renang untuk usia 12 – 14 tahun rancangan awal di uji oleh 2 orang ahli yaitu, ahli permainan dan ahli renang.

Untuk mendapat masukan tentang rancangan model permainan yang akan dikembangkan. Berdasarkan hasil evaluasi ahli atau evaluasi produk dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada para ahli, maka hasil Model permainan renang untuk usia 12 – 14 tahun tersebut dapat di jabarkan sebagai

berikut:

Tabel 9. Saran dan masukan dari Ahli permainan

No.	Nama dan Model Permainan	Saran dan Masukan
1	<i>Take the ball</i> (ambil bola)	Dapat diterapkan karena dapat dilakukan.
2	Estafet bola	Dapat diterapkan dan diberi jarak saat terlalu jauh.
3	Estafet <i>noodle</i>	Dapat diterapkan dan dilakukan dan diberi jarak
4	Koin bertahap	Dapat diterapkan dengan memberi batasan untuk jarak pengambilan koin.
5	Permainan hitam hijau	Dapat diterapkan untuk anak 12 – 14 tahun.
6	Bola gebok	Dapat diterapkan karena dapat dilakukan
7	Bola air	Dapat diterapkan karena dapat dilakukan
8	Pinguin dan anjing laut	Tidak dapat di terapkan karena anak kesusahan dalam water trapeen yang terlalu lama dalam bentuk tim
9	Jaring ikan	Tidak dapat di terapkan karena anak kesusahan dalam water trapeen dengan bentuk tim

Tabel 10. Saran dan masukan dari Ahli renang

No.	Nama dan Model Permainan	Saran dan Masukan
1	<i>Take the ball</i> (ambil bola)	Dapat diterapkan karena dapat dilakukan.
2	Estafet bola	Dapat diterapkan dan diberi jarak saat terlalu jauh.
3	Estafet <i>noodle</i>	Dapat diterapkan dan dilakukan dan diberi jarak
4	Koin bertahap	Dapat diterapkan dengan memberi batasan untuk jarak pengambilan koin.

5	Permainan hitam hijau	Dapat diterapkan untuk anak 12 – 14 tahun.
6	Bola gebok	Dapat diterapkan karena dapat dilakukan
7	Bola air	Dapat diterapkan karena dapat dilakukan
8	Pinguin dan anjing laut	Tidak dapat di terapkan karena anak kesusahan dalam water trapeen yang terlalu lama dalam bentuk tim
9	Jaring ikan	Tidak dapat di terapkan karena anak kesusahan dalam water trapeen dengan bentuk tim

Model Draft Akhir

Setelah dinyatakan valid dan mengalami revisi, maka didapatkan Model Permainan renang untuk usia 12 – 14 tahun, terdapat 7 permainan yang dapat diterapkan, baik dalam segi alat, bentuk permainan dan peraturan permainannya.

Tabel 11. Saran dan masukan dari Ahli renang

No.	Nama dan Model Permainan	Saran dan Masukan
1	Take the ball (ambil bola)	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak usia 12–14 tahun
2	Estafet bola	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak usia 12–14 tahun.
3	Estafet noodle	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak usia 12–14 tahun
4	Koin bertahap	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak usia 12–14 tahun
5	Permainan hitam hijau	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak usia 12–

		14 tahun
6	Bola gebok	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak usia 12–14 tahun
7	Bola air	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh anak usia 12–14 tahun

Hasil Awal Instrumen Kuesioner Tingkatan

stres

Hasil perhitungan variabel tingkat stres anak pada siswa Pyramid Swiming Club dapat di peroleh nilai rata – rata hitung menggunakan interval dari rendah sampai ke tinggi dengan gambaran 0 – 33% adalah rendah, 34 – 66% adalah sedang, 67 – 100% adalah tinggi.

Untuk mempermudah perhitungan data variabel tingkatan stres siswa Pyramid Swiming Club dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 12. Tingkatan stres latihan

	S	T	TS	RR	S	SS	Total
Responden Memilih Take the ball (ambil bola)	19	41	35	25	20		140
Skor Skala Likert (T x Pn)	19	82	105	100	100		406
Persentase (Total Skor / Y x 100%)						58%	
Kategori							SEDANG

Berikut adalah kategori tingkatan stres pada siswa Pyramid Swimming Club adalah 58% dan berada di kategori sedang, dan dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 13. Norma Kategorisasi Jenjang

Skor	Kategori
0 – 33%	Rendah
34 – 66%	Sedang
67 – 100%	Tinggi

Untuk mempermudah penafsiran frekuensi tingkatan stres siswa Pyramid Swimming Club dapat di lihat pada gambar berikut :



Keterangan gambar : Tingkat stres latihan

Gambar 1. Frekuensi Tingkat Stres Latihan

Tabel 14. Tingkat Stres Latihan

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
52,3 - 70	Tinggi	0	0%
33,7 – 52,2	Sedang	9	90%
15 – 33,6	Rendah	1	10%

Hasil Akhir Instrumen Kuesioner Tingkatan Stres

Hasil perhitungan variabel setelah melakukan permainan renang untuk siswa Pyramid Swimming Club dapat di peroleh nilai rata – rata hitung menggunakan interval kembali dari rendah sampai dengan tinggi dengan gambaran 0 – 33% adalah rendah, 34 – 66% adalah sedang dan 67 – 100% adalah tinggi.

Berikut adalah kategori tingkatan stres usai selesai di beri permainan renang untuk siswa Pyramid Swimming Club adalah 80% dan berada di kategori rendah, dapat di lihat dari tabel berikut :

Tabel 15. Hasil Akhir Tingkatan Stres Latihan Total

	STS	TS	RR	S	SS	Total
	Responden Memilih Take the ball (ambil)	43	67	37	3	0
Skor Skala Likert (T x Pn)	215	268	111	6	0	600
Persentase (Total Skor / Y x 100%)	80%					
Kategori	RENDAH					

Untuk mempermudah penafsiran frekuensi manfaat permainan renang pada anak usia 12 – 14 tahun dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 2. Frekuensi Tingkat Stres Setelah Adanya Permainan

Tabel 16. Tingkat Stres Latihan

Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
15 -35	Tinggi	0	0%
36 - 55	Sedang	0	0%
56 - 100	Rendah	10	100%

Hasil akhir produk model permainan renang untuk usia 12 – 14 tahun

Setelah dilakukan penelitian dapat disimpulkan bahwa model permainan yang diterapkan layak dan sesuai digunakan untuk anak usia 12 - 14 tahun. Hasil dari analisis kebutuhan menunjukkan bahwa peserta sangat antusias dan senang mengikuti permainan renang yang diberikan oleh peneliti, dimana dengan menerapkan permainan renang tidak cepat menimbulkan rasa bosan serta model permainan ini sangat cocok untuk variasi latihan. Menyikapi hal tersebut, maka diperlukan model permainan renang agar anak-anak semangat dan tidak jenuh dengan latihan renang. Penelitian ini dilakukan secara maksimal sesuai dengan kemampuan peneliti,

peneliti melakukan penelitian/implementasi model sebanyak 3 kali pertemuan, total subjek dalam penelitian yang diadakan di lingkungan Pyramid Swimming Club Bogor, Sekertariat : Jl. Raya Cikaret Perumahan Nirwana Estate Cibinong Kabupaten Bogor.

KESIMPULAN DAN SARAN

Peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa model permainan renang untuk usia 12 – 14 tahun ini dapat dikembangkan. Pengembangan model yang diperoleh secara keseluruhan dari dua ahli permainan menyatakan bahwa model yang dibuat termasuk dalam kategori sesuai dan layak digunakan. Maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa model permainan renang untuk anak usia 12 - 14 tahun layak dan dapat diterapkan dan dijadikan variasi latihan.

Dalam pembuatan produk ini peneliti menyarankan, sebelum menyebarluaskan produk ini perlu tahap evaluasi dari ahli yang berguna untuk menyempurnakan produk, serta harus memerhatikan sasaran yang akan di uji dan disesuaikan dengan kondisi sasaran yang ingin dituju baik isi maupun kemasan, karena model permainan renang untuk usia sekolah dasar ini dibuat berdasarkan masalah yang terjadi. Sehingga model permainan ini dapat menarik dan bermanfaat. Dalam penelitian ke arah pengembangan lebih lanjut, peneliti mempunyai saran yaitu Model permainan renang untuk usia 12 -14 tahun diperlukan kreativitas dan inovatif dalam memanfaatkan sarana dan prasarana yang dapat memotivasi anak- anak. Dalam penyebarluasan

produk, sebaiknya produk ini dievaluasi kembali dan disesuaikan dengan kondisi sarana yang akan digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Borg, W. R., Gall, J. P., & Gall, M. D. (2007). *Educational Research: An Introduction* Eight Edition. *New York & London: Longman*.
- Branch, R. M. (2009). *Instructional design: The ADDIE approach* (Vol. 722). Springer Science & Business Media.
- Carr, D., & Umberson, D. (2013). The social psychology of stress, health, and coping. In *Handbook of social psychology* (pp. 465-487). Springer, Dordrecht.
- Das, P. P., & Sahoo, R. (2012). Stress and depression among post-graduate students. *International Journal of Scientific and Research Publication*, 2(7), 1-5.
- Firdaus, M Aziz. (2012). *Metode penelitian*. Tangerang: Jelajah Nusa.
- Gunawan, I. 2013 *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sukardi. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method)*. Hidayatul Quran.
- Khobir, A. (n.d.). *Upaya Mendidik Anak Melalui Permainan Edukatif*
- Kriyantono, R., & Sos, S. (2014). *Teknik praktis riset komunikasi*. Prenada Media.
- Rice, Virginia Hill. *Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing Research, Theory, and Practice*. 2nd ed. Los Angeles: Sage Publications, 2012. Print.
- Pramawaty, N., & Hartati, E. (2012). Hubungan pola asuh orang tua dengan konsep diri anak usia sekolah (10-12 tahun). *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, 1(1), 87-92.
- Siregar, N. M. (2013). *Teori Bermain*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keahrgaan Universitas Negeri Jakarta.
- Sukmadinata. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Sukmadinata, & Syaodin, n. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Wiradihardja, S. (2016). *Perkembangan Motorik (Masa bayi, Anak kecil, Anak Besar, Remaja dan Dewasa)*. Jakarta: Cv Alungadan Mandiri.