

**PENGARUH OLAHRAGA RENANG TERHADAP TINGKAT STRES
PADA PESERTA DIDIK *FULLDAY SCHOOL* KELAS XI MIPA
SMA NEGERI 3 CILACAP TAHUN AJARAN 2018/2019**

Reza Dwi Kurniawan¹, Waluyo²

^{1,2}Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta

ABSTRAK – Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh olahraga renang (permainan di dalam kolam renang) terhadap tingkat stres pada peserta didik kelas XI MIPA di SMA Negeri 3 Cilacap. Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen Kuasi dengan pola *Pretest dan Posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI MIPA di SMA Negeri 3 Cilacap yang berjumlah 130 peserta didik. Sampel penelitian diambil dengan teknik *purposive sampling* sejumlah 64 peserta didik. Teknik pengumpulan data dengan angket dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi linier berganda dengan bantuan program *IBM SPSS 20.0*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh olahraga renang (permainan di dalam kolam renang) terhadap tingkat stres pada peserta didik di SMA Negeri 3 Cilacap, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Maka dapat diartikan bahwa H_a terima dan H_0 ditolak. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara skor *pretest* sebelum diberikan olahraga renang (permainan di dalam kolam renang) dan skor *posttest* sesudah diberikan olahraga renang (permainan di dalam kolam renang) pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan (KE) total nilai item stres mengalami penurunan yang signifikan sebesar $13,6247 = 64,401\%$ yaitu dari (21,156 menjadi 7,5313). Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan (KK) mengalami penurunan yang kurang signifikan sebesar $2,906 = 12,861\%$ yaitu dari (22,594 menjadi 19,688). Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa olahraga renang (permainan di dalam kolam renang) secara efektif dapat menurunkan stres pada peserta didik kelas *fullday school* XI MIPA SMA Negeri 3 Cilacap.

Kata Kunci: Olahraga Renang dan Tingkat Stres

PENDAHULUAN

Seiring dengan adanya perkembangan dunia pendidikan di Indonesia yang semakin pesat, kurikulum yang ada di Indonesia semakin berkembang. Dengan adanya perubahan kurikulum dan kebijakan dalam bidang pendidikan diharapkan dapat menjadikan pendidikan di Indonesia semakin kompleks dan dapat menciptakan penerus bangsa yang berkualitas hal tersebut ditandai dengan adanya penerapan *fullday school* yang sudah dilaksanakan oleh berbagai sekolah di Indonesia. Penerapan *fullday school* sendiri akan diterapkan oleh sekolah yang dirasa

sudah siap menghadapi perubahan pola belajar mengajar yang berbeda dengan sebelumnya dengan penambahan jam belajar yang diberikan oleh peserta didik dari jam 7 pagi sampai pukul 15.30 sesuai dengan peraturan Menteri (permen) Nomer 23 Tahun 2017 tentang, hari Sekolah yang mengatur 8 jam sehari selama 5 hari sekolah yaitu *fullday school*.

Dalam Mendikbud Muhadjir Effendy No 23/2017 mengemukakan bahwa *fullday school* merupakan alternatif dalam upaya membangun karakter anak didik menjadi lebih matang, semakin senang belajar, dan

meningkatkan rasa nasionalisme serta spiritualisme. Dengan *fullday school* otomatis waktu ketika anak berada di sekolah menjadi lebih banyak. Sebaliknya, anak-anak banyak kehilangan waktu dirumah, menyita waktu anak bermain yang biasanya dilakukan di rumah atau di lingkungan rumah bersama keluarga atau teman-teman sebayanya.

Dengan adanya rutinitas pembelajaran seharian penuh dengan waktu belajar yang lebih banyak dari sekolah reguler, kondisi ini dapat menimbulkan tingkat stres pada anak. Hal tersebut timbul karena sistem *fullday school* ini banyak membuat anak terlalu mudah mengalami kelelahan karena kurangnya gerak dan aktivitas diluar jam sekolah yang bisa membentuk kesehatan jasmani, sehingga setiap anak mengalami tingkatan stres yang berbeda-beda tingkatannya.

Perbedaan karakteristik individual manusia diciptakan secara unik, berbeda satu sama lain, dan tidak satupun yang memiliki ciri-ciri persis sama meskipun mereka itu kembar dan indektik. Karakteristik individual seseorang sangat mempengaruhi dalam upaya mengatasi permasalahan stres. Stres dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika terdapat tekanan-tekanan. Tekanan- tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, contoh tugas waktu PR, saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain seperti individu dan situasi eksternal yang dapat menimbulkan akibat-akibat khusus secara psikologis maupun fisiologis terhadap seseorang.

Stres dapat terjadi dimana saja, salah satunya pemicu stres justru sering datang dari lingkungan sekolah dengan adanya tekanan dalam sistem pembelajaran *fullday school* yang dapat menjadi *stressor*. Bagi sebagian peserta didik, sekolah dengan segala elemennya

justru menjadi sesuatu yang menakutkan. Elemen-elemen yang dimaksud antara lain sistem pembelajaran *fullday School* yang dirasa terlalu berat, cara mengajar atau perlakuan guru yang menekan, serta lingkungan pergaulan yang tidak sehat.

Renang adalah olahraga yang menyenangkan karena semua otot tubuh bergerak sehingga otot tubuh bergerak dengan pesat dan kekuatan perenang bertambah. Olahraga renang salah satu olahraga yang terdapat di kurikulum pendidikan jasmani pada sekolah menengah atas. Renang merupakan salah satu materi olahraga yang disukai peserta didik sehingga banyak yang ingin melakukannya, renang juga tidak memerlukan alat atau perlengkapan khusus. Berenang biasanya dilakukan untuk mengisi waktu senggang dan berenang bisa dilakukan di mana saja, termasuk di sungai dan kolam renang. Jika renang dilakukan di kolam renang tentu diperlukan peralatan dan perlengkapan standar yang menunjang, seperti pakaian khusus renang dan kacamata renang sehingga sangat membantu saat berenang sehingga renang terasa nyaman dan aman, berenang memiliki banyak manfaat selain untuk kesehatan dan rekreasi.

Salah satu manfaat olahraga renang dapat melindungi diri dari stres dan lelah setelah melakukan beragam aktivitas. Oleh karena itu berenang sangat di anjurkan untuk dilakukan. Berenang tidak dibatasi oleh usia, siapapun boleh melakukannya, mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dan orang dewasa dapat mendapatkan manfaat dari olahraga ini. Faktor terpenting dalam olahraga renang ini bagi peneliti adalah menurunkan tingkat stres. Secara psikologis, berenang dapat membuat hati dan pikiran lebih rileks. Gerakan berenang yang dilakukan dengan santai dan perlahan, mampu meningkatkan hormon endorfin dalam otak, suasana

hati jadi sejuk, pikiran lebih adem, badan pun terasa bebas.

Renang juga dianggap seperti permainan karena pengaruhnya yang menyenangkan. Itulah alasan kenapa mulai anak-anak sampai orang tua menyenangi olahraga ini. Salah satu pengaruh yang ditimbulkan adalah dilepaskannya bahan kimia yang bertanggung jawab saat kita merasa bahagia, yaitu endorfin. Selain itu, berenang juga dapat membangkitkan respons relaksasi seperti halnya yoga. Hal ini disebabkan, sebagian besar gerakan renang dilakukan dengan peregangan yang konstan dan relaksasi otot, lalu dikombinasikan dengan pernapasan berirama. Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin menggunakan media olahraga renang untuk menurunkan tingkat stres pada peserta didik *fullday school* dengan permainan air di dalam kolam bertujuan untuk menimbulkan ke senangan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada bulan Maret 2019 di SMA Negeri 3 Cilacap Tengah yang menggunakan sistem pembelajaran *fullday school* pada peserta didik kelas XI, menunjukkan bahwa peserta didik rentan terkena stres dengan adanya peserta didik yang tidak fokus dalam belajar, sering merasakan kelelahan, dan juga peserta didik gampang tertidur dalam kelas. Jadwal atau agenda kegiatan yang harus dijalani oleh para peserta didik cukup padat di setiap hari. Sebagai gambaran, setiap hari mereka harus mengikuti Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dari pukul 07.00 WIB sampai dengan 15.30 WIB. Hal itu masih ditambah dengan kegiatan mereka sebagai pengurus organisasi, antara lain pengurus OSIS, MPK, PRAMUKA dan ekstrakurikuler lainnya. Sehingga peserta didik merasakan kelalahan yang sangat.

Dari hasil pretest yang dilakukan kepada 130 peserta didik (4 kelas), telah

diperoleh data bahwa masih terdapat peserta didik yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 14 peserta didik dan tingkat stres sedang sebanyak 50 peserta didik. Hal ini membuktikan bahwa adanya *fullday school* memberikan dampak pada tingkat stres peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen Kuasi dengan pola *Pretest dan Posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI MIPA di SMA Negeri 3 Cilacap yang berjumlah 130 peserta didik. Sampel penelitian diambil dengan teknik *purposive sampling* sejumlah 64 peserta didik. Teknik pengumpulan data dengan angket dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi linier berganda dengan bantuan program *IBM SPSS 20.0*.

HASIL PENELITIAN

Uji Validitas

Sebelum instrumen digunakan dalam pengambilan data penelitian dilakukan uji coba terlebih dahulu kepada peserta didik kelas XI IPS 3 dan XI IPS 4 di SMA Negeri 3 Cilacap yang berjumlah 62 peserta didik. Uji coba dilakukan untuk mengetahui item-item pernyataan yang tidak memenuhi syarat validitas dan reliabilitas sebagai instrumen penelitian. Hasil Uji Validitas kuisisioner DASS 42 karena menggunakan sampel sebanyak 62 peserta didik, maka r hitung = 0,250 dan dikatakan valid apabila r hitung lebih dari 0,250. Terdapat item kuisisioner yang tidak valid yakni item pernyataan nomor 2 = 0,009 kurang dari 0,250 dan nomor 15 = 0,101 kurang dari 0,250 dan nomor 19 = 0,238 kurang dari 0,250 dan nomor 22 = 0,169 kurang dari 0,250, dan nomor 23 = 0,206 kurang dari 0,254. Sehingga menjadi 37

item pernyataan yang valid untuk diuji ke peserta didik.

Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas bertujuan untuk mengetahui tingkat keajegan suatu tes, yakni sejauh mana suatu tes dapat dipercaya untuk menghasilkan skor yang konsisten. Relatif tidak berubah walaupun diteskan pada situasi yang berbeda-beda. Hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini tersaji dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Output Uji Reliabilitas DASS 42

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,904	42

Sumber: Data diolah peneliti SPSS 20

Analisis Output :

Menurut Triton, skala Alpha Cronbach's Alpha dikelompokkan dalam 5 kelas sebagai berikut:

- 0 – 0,20 = Kurang Reliabel
- 0,21 – 0,40 = Agak Reliabel
- 0,41 – 0,60 = Cukup Reliabel
- 0,61 – 0,80 = Reliabel
- 0,81 – 1,0 = Sangat Reliabel

Berdasarkan output tabel nilai *Alpha Cronbach's Variabel* alat ukur DASS 42 reliabel karena hasil perhitungan reliabilitas sebesar 0,915 > 0,81 intrumen untuk mengukur tingkat stres DASS 42 dengan permainan olahraga renang (permainan di dalam kolam) Sangat Reliabel.

Hasil Uji Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel diambil dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Tes awal dan Tes akhir

Kelompok	DASS 42	Shapiro- Wilk	
		Df	Sig.
KE	Pretest	32	0,114
	Posttest	32	0,929
KK	Pretest	32	0,211
	Posttest	32	0,201

Sumber: Data diolah peneliti SPSS 20

Hasil Uji Normalitas menggunakan *Shapiro- Wilk* untuk *pre-test* dan *post- test* skor DASS 42 Metode tersebut dilakukan karena jumlah sampel < 50 pada masing-masing kelompok diperoleh sig. > 0,05. Hasil menunjukkan data terdistribusi dengan normal.

2. Hasil Homogenitas

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *one-way anova* dengan taraf signifikan 5% (0,05). Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan SPSS 20. Berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS 20 menghasilkan 0,268 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data post-test kelas eksperimen dan data post-test kelas kontrol adalah sama atau homogen.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Hasil Total DASS 42			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,251	1	62	,268

Sumber: data diolah oleh peneliti SPSS 20

Pengambilan Keputusan:

- Jika $p > 0,05$ maka H_0 diterima (kedua kelompok adalah sama atau homogen)
- Jika $p < 0,05$ maka H_0 ditolak (kedua kelompok tidak sama atau heterogen)

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis berdasarkan *gain score* pada penelitian ini

menggunakan SPSS versi 20 dengan teknis analisis data *independent samples t-test*. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 5% (0,05). Hasil pengujian dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4 Hasil Perhitungan *Independent Sample T-Test*

	F	Df	Sig-(2-tailed)
Skala Stress	1,251	62	0,000

Sumber : data diolah dari *SPSS 20*

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai sig menunjukkan skor $0,000 < 0,05$. Maka dapat diartikan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara skor *pretest* (sebelum permainan renang) dan skor *posttest* (sesudah permainan renang). Artinya, permainan renang secara efektif dapat menurunkan stres pada peserta didik di SMA N 3 Cilacap.

PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan membandingkan skala alat ukur stres DASS 42 sebelum melakukan olahraga renang *pre-test* (permainan di dalam kolam renang) dan skala stres setelah melakukan olahraga renang *post-test* (permainan di dalam kolam renang). Pengujian hipotesis menggunakan *Independent Samples T-Test*. Teknik tersebut digunakan untuk melakukan uji beda pada Kelompok Eksperimen (KE) dan Kelompok Kontrol (KK).

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan *Independent Samples T-Test* menunjukkan bahwa nilai sig menunjukkan skor $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat pengaruh permainan olahraga renang terhadap tingkat stress pada peserta didik di SMA N 3 Cilacap.

Dari hasil tersebut juga menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini menunjukkan signifikan dilihat dari rata-rata skor skala stres yang menurun pada kedua kelompok. Pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan (KE) total nilai item stres mengalami penurunan sebesar $13,6247 = 64,401\%$ yaitu dari (21,156 menjadi 7,5313). Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan (KK) mengalami penurunan sebesar $2,906 = 12,861\%$ yaitu dari (22,594 menjadi 19,688). Pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan (KE) total nilai item depresi mengalami penurunan sebesar $6,0625 = 59,876\%$ yaitu dari (10,125 menjadi 4,0625). Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan (KK) mengalami penurunan sebesar $3,563 = 26,030\%$ yaitu dari (13,688 menjadi 10,125). Pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan (KE) total nilai item kecemasan mengalami penurunan sebesar $4,0625 = 49,618\%$ yaitu dari (8,1875 menjadi 4,125). Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan (KK) mengalami penurunan sebesar $0,3437 = 3,928\%$ yaitu dari (8,75 menjadi 8,4063). Dari hasil keseluruhan nilai *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) dengan skor total nilai kelompok eksperimen yang diberi perlakuan (KE) mengalami penurunan sebesar $23,75 = 60,173\%$ yaitu dari (39,469 menjadi 15,719). Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan (KK) mengalami penurun sebesar $6,594 = 14,622\%$ yaitu dari (45,094 menjadi 38,5).

Hasil penelitian di atas sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rithaudin (2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas akuatik dalam wujud permainan air dapat

menjadikan anak untuk lebih bisa mengungkapkan perasaan, pemikiran serta jati dirinya, sehingga akan memberikan dampak perbaikan terhadap kesehatan psikis anak. Kurniawan (2011) juga menyatakan bahwa kebugaran jasmani seseorang memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stress sebesar 52,5%. Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan, Djauhari dan Hanifwati (2012) menyatakan bahwa olahraga bermanfaat tidak hanya untuk kesehatan fisik tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan mental dan melatih respon terhadap kondisi stres

SIMPULAN

Penelitian ini dibuat untuk mengetahui pengaruh olahraga renang (permainan di dalam kolam renang), terhadap tingkat stres peserta didik *fullday school*. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

Ada pengaruh Olahraga Renang terhadap tingkat stres pada peserta didik di SMA Negeri 3 Cilacap, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Maka dapat diartikan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara skor *pretest* sebelum diberikan olahraga renang (permainan di dalam kolam renang) dan skor *posttest* sesudah diberikan olahraga renang (permainan di dalam kolam renang) sebesar 64,401%. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa olahraga renang secara efektif dapat menurunkan stres pada peserta didik di SMA Negeri 3 Cilacap. Kekurangan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Memerlukan biaya yang besar dan waktu yang lama, karena harus melakukan *pre-test*, pemberian

perlakuan olahraga renang dan *post-test*.

2. Alat ukur hanya menggunakan kuesioner sehingga jawaban yang diberikan oleh sampel terkadang tidak menunjukkan keadaan sesungguhnya.
3. Ada dampak yang kurang baik pada pengetahuan, psikologi dan kelompok kontrol akibat tidak diberikan perlakuan yang sama dengan kelompok eksperimen.
4. Pernyataan alat ukur penilaian DASS 42 menggunakan kata baku dan susah dipahami sehingga menimbulkan banyak pertanyaan dari peserta didik.
5. Pelaksanaan perlakuan olahraga renang (permainan di dalam kolam renang) hanya dilakukan empat kali. Sehingga menyebabkan kurang maksimalnya upaya untuk menurunkan tingkat stres pada peserta didik di SMA Negeri 3 Cilacap.

IMPLIKASI

Berdasarkan hasil pembahasan dan hasil kesimpulan yang di ambil dalam penelitian ini maka dapat disajikan implikasi sebagai berikut:

1. Implikasi teoritis

Dari fakta yang terkumpul berupa uji kuesioner alat ukur tingkat stres DASS 42 saat *pretest* di SMA Negeri 3 Cilacap sebagai subyek penelitian, bahwa pada peserta didik *fullday school* terdapat peserta didik yang terindikasi stres dengan kategori ringan sedang dan berat. Hal ini dapat dilihat dari hasil kusioner peserta didik kelas XI MIPA.

Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa olahraga renang (permainan di dalam kolam renang), dapat menurunkan tingkat stres pada peserta didik. Semakin sering melakukan olahraga renang

(permainan di dalam kolam renang), maka tingkat stres akan semakin menurun

Hasil penelitian ini didukung dengan teori yang paparkan oleh Reuters dalam Yuliadi (2013: 66) yang menyebutkan bahwa stres dapat di tangani dengan berbagai cara salah satunya yaitu berolahraga beberapa kali seminggu dan menyisihkan waktu untuk bermain serta relaksasi.

2. Implikasi Praktis

Olahraga renang (permainan di dalam kolam renang), dapat menurunkan tingkat stres sebesar 64,401%. Hasil penelitian ini memberikan dampak positif dan secara praktis memberikan manfaat kepada SMA Negeri 3 Cilacap bahwa semua pihak perlu memahami pentingnya salah satu olahraga renang (permainan di dalam kolam renang) untuk menurunkan tingkat stres pada peserta didik *fullday school*. Olahraga renang (permainan di dalam kolam renang) tidak hanya dapat menurunkan stres, tetapi dapat juga menurunkan depresi dan kecemasan yang ada.

Berdasarkan keterbatasan dalam penelitian menimbulkan dampak yaitu kemungkinan terdapat data kuesioner dari peserta didik yang tidak sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya, peserta didik memiliki persepsi yang berbeda-beda terhadap alat ukur penilaian DASS 42 dan menimbulkan kesenjangan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

SARAN

Berdasarkan simpulan dan implikasi di atas, maka peneliti menyarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Bagi Guru dan Pihak Sekolah

- a. Sekolah disarankan untuk memperhatikan dampak dari sistem *fullday school* yang dapat

mempengaruhi tingkat stres pada peserta didik.

- b. Sekolah disarankan untuk memberikan olahraga renang (permainan di dalam kolam renang), minimal satu bulan sekali untuk dapat menurunkan tingkat stres pada peserta didik.
- c. Guru diharapkan melakukan evaluasi pembelajaran di dalam kelas secara rutin untuk memberikan metode pembelajaran yang bervariasi sehingga proses pembelajaran tidak membosankan.
- d. Guru diharapkan dapat menciptakan suasana kelas yang menyenangkan sehingga dapat meminimalisir kejenuhan yang membuat stresor kepada peserta didik.

2. Bagi Peserta Didik

- a. Peserta didik disarankan untuk melakukan permainan renang satu bulan sekali jika di sekolah tidak diberikan materi mengenai renang, untuk meminimalisir tingkat stres.
- b. Peserta didik disarankan bisa memilih kegiatan tambahan yang menyenangkan.
- c. Peserta didik disarankan dapat mengenali kondisinya ketika terjadi perubahan, merasakan tidak nyaman dan merasakan kejenuhan dalam melaksanakan sistem *fullday school* dan mengontrol emosi, pikiran dengan meminimalisir dengan melakukan refreshing atau kegiatan yang menyenangkan salah satunya olahraga renang (permainan di dalam kolam renang) sehingga tidak berlanjut yang mengakibatkan terkena stres.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan informasi bahwa olahraga renang (permainan di dalam kolam) mempengaruhi tingkat stres pada

peserta didik sebesar 64,401%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres juga dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Oleh karena, diharapkan penelitian selanjutnya untuk mengungkapkan faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap tingkat stres. Peneliti selanjutnya juga disarankan memberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai pernyataan dari penilaian DASS 42 supaya peneliti dan responden memiliki satu pandangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aat Sriati (2008). *Tinjauan tentang Stres. Tidak dipublikasikan. Fakultas Ilmu Keperawatan. UNPAD. Jatinangor.*
- Agista, I. (2011). *Penanganan Kasus Stres dalam Menghadapi Aktifitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Pengelolaan Diri pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES Tahun Ajaran 2010/2011.* Skripsi. Universitas Negeri Semarang. Diperoleh pada 28 Juli 2019, dari <https://lib.unnes.ac.id/4060/1/8124.pdf>.
- Ardiles, T. Q. (2014). *Pengaruh Olahraga Futsal Sebagai Media Ekspresi Terhadap Penurunan Stres Pada Siswa Boarding School.* Skripsi. Universitas Sebelas Maret. Diperoleh pada 18 Agustus 2019, dari [https:// digilib.uns.ac.id](https://digilib.uns.ac.id).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi revisi). Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu : Pendekatan Praktik.* Jakarta : Rineka Cipta.
- Barseli, M. & Ifdil, I. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa.* Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5 (3), 143-148. Diperoleh pada 17 Agustus 2019, dari https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj6pYalhY_kAhXr63MBHaXtDhoQFjAAegQIARAB&url=https%3A%2F%2Fwww.researchgate.net%2Fpublication%2F322204657_Konsep_Stres_Akademik_Siswa&sg=AOvVaw0dVKf-__jpDs1BakJV_JqEK.
- Damanik, D.E., 2006. *Pengujian Reabilitas, Validitas, Analisis Item, dan Pembuatan Norma Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS).* Diperoleh pada 15 Maret 2019, dari [http://eprints.lib.ui.ac.id/pdf.http://eprints.lib.ui.ac.id/pdf](http://eprints.lib.ui.ac.id/pdf/http://eprints.lib.ui.ac.id/pdf).
- Darmawan, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif.* Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Djaali. (2008). *Psikologi Pendidikan.* Jakarta: Bumi Aksara.
- Erlangga, T. (2010). *Rangkuman Pengetahuan Penjas-orkes.* Solo: Bringin.
- Guyton A. C., & Hall J. E. (1997). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran.* Edisi 9. Jakarta : EGC.
- Indrawan, R. & Poppy, Y. (2014). *Metodologi Penelitian.* Bandung : PT Refika Aditama.
- Kholidah, E. N. (2012). *Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis.* Jurnal Psikologi, 39 (1), 67-75. Diperoleh pada 18 Agustus 2019, dari [https:// jurnal.ugm.ac.id](https://jurnal.ugm.ac.id).
- Kurniawan, N. D. (2012). *Hubungan Tingkat Stress dan Gaya Hidup Sehat Dengan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Semester Awal Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2011.* Skripsi. Universitas Sebelas Maret. Diperoleh pada 28 Juli 2019, dari

- [https:// Hubungan-tingkat-stress-dan-gaya-hidup-sehat-dengan-kebugaran-jasmani-pada-mahasiswa-semester-awal-jurusan-pendidikan-olahraga-dan-kesehatan-Universitas-Sebelas-Maret-Surakarta-tahun-2011-abstrak.pdf](https://Hubungan-tingkat-stress-dan-gaya-hidup-sehat-dengan-kebugaran-jasmani-pada-mahasiswa-semester-awal-jurusan-pendidikan-olahraga-dan-kesehatan-Universitas-Sebelas-Maret-Surakarta-tahun-2011-abstrak.pdf).
- Kurniawati, N. (2014). *Renang Itu Mudah*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Lovibond & Lovibond. (1995) . DASS 42. Diperoleh pada 14 Maret 2019 dari <http://www.swim.edu.au/victims/resources/assersment/affect/DASS42.html>.
- Lukaningsih., Zuyina, L., & Bandiyah, S. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Masdar, H., Saputri, P. A., Rosdiana, D., Chandra, F. & Darmawi. (2016). Depresi, Ansietas, dan Stres serta hubungannya dengan Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12 (4), 138-143. Diperoleh pada 30 April 2019.
- Morgan, N. (2014). *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Jakarta : Penerbit Gemilang.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik I*. Jakarta : Erlangga.
- Psychology Foundation of Australia., 2010. Depression anxiety stres scale. <http://www.psy.unsw.edu.au/group/dass>. Diakses: 20 Maret 2019.
- Rahmani, M. (2017). *Buku Pintar Renang*. Jakarta Timur : Anugrah.
- Rithaudin, A. (2010). Aktivitas Akuatik Sebagai Terapi Psikis Bagi Anak. *Medikora*, 6 (2), 45-54. Diperoleh pada 25 April 2019, dari
- Saam, Z. & Wahyuni, S. (2014). *Psikologi Keprawatan*. Depok : PT Raja Grafindo Persada.
- Setiawan, Y. I. S., Djauhari, T., & Hanifwati, A. (2012). Perbedaan Pengaruh Olahraga Terhadap Toleransi Stres Psikologis Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang. *Perbedaan Pengaruh Olahraga terhadap Toleransi Stres Psikologis Mahasiswa*, 8 (2), 109-114. Diperoleh pada 28 Juli 2019, dari [https:// Fejournal.umm.ac.id](https://Fejournal.umm.ac.id).
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Pendekatan Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Pendekatan Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Susanto, E. (2016). Model Permainan Air (Water Fun Games) Untuk Meningkatkan Potensi Berenang Dan Perilaku Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12 (2), 76-84. Diperoleh pada 16 April 2019, dari <https://journal.uny.ac.id/index.php/pji/article/view/17105>.
- Swarth, J. (2004). *Stres dan Nutrisi*. Jakarta : Sinar Garfika Ofset.
- Yuliadi, I. (2013). *Stres & Libido*. Surakarta : UNS Press.