

**PENERAPAN *AEROBIC* SEBAGAI MEDIA UNTUK
MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN NARAPIDANA
DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN CIANJUR**



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Seni Tari

Oleh:
Siti Nur Elah
2108263

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SENI TARI
FAKULTAS PENDIDIKAN SENI DAN DESAIN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

**PENERAPAN *AEROBIC* SEBAGAI MEDIA UNTUK
MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN NARAPIDANA
DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN CIANJUR**

Oleh
Siti Nur Elah

2108263

Skripsi diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Seni Tari
Fakultas Pendidikan Seni Dan Desain

© Siti Nur Elah 2025

Universitas Pendidikan Indonesia

11 Agustus 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, di *fotocopy*, atau cara lainnya tanpa seizin penulis.

SITI NUR ELAH
PENERAPAN *AEROBIC* SEBAGAI MEDIA UNTUK
MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN NARAPIDANA
DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN CIANJUR

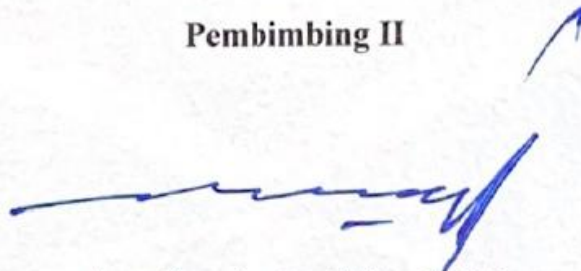
disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Yuliawan Kasmahidayat, M.Si
NIP. 196507241993021001

Pembimbing II



Agus Supriyatna S.Sn., M.Pd
NIP. 196708192005011001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Seni Tari



Dr. Heni Komalasari, M.Pd.
NIP. 197109152001122001

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Nur Elah
NIM : 2108263
Program Studi : Pendidikan Seni Tari

Judul Karya : Penerapan *Aerobic* sebagai Media untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur.

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dan karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, 11 Agustus 2025

A handwritten signature in blue ink is written over a yellow postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000 RUPIAH' and 'METERAL TEMPEL'. The serial number '1BA96ANX010766600' is visible at the bottom of the stamp.

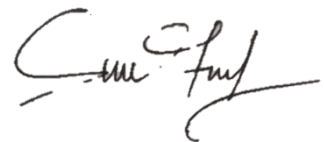
Siti Nur Elah

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PENERAPAN *AEROBIC* SEBAGAI MEDIA UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN NARAPIDANA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN CIANJUR”

Karya tulis ini berserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menerima risiko/sanksi apabila dikemudian hari adanya pelanggaran etika keilmuan atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 11 Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,



Siti Nur Elah
NIM. 2103353

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. yang senantiasa melimpahkan rahmat serta hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penerapan *Aerobic* sebagai Media untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur”. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Seni Tari, Fakultas Pendidikan Seni dan Desain, Universitas Pendidikan Indonesia.

Skripsi ini lahir dari keinginan penulis untuk memberikan kontribusi nyata dalam bidang seni, kesehatan, jasmani, dan pembinaan, khususnya dalam konteks Lembaga Pemasyarakatan. Melalui penelitian ini, penulis berupaya menggali dan membuktikan bahwa kegiatan aerobik tidak hanya berdampak pada kebugaran jasmani, tetapi berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh narapidana. Oleh karena itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi dan acuan dalam program pembinaan narapidana dimasa mendatang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan dukungan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karna itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Yth. Bapak Dr. Yuliawan Kasmahidayat, M.Si, selaku dosen pembimbing utama, yang dengan sabar dan senang hati memberikan masukan positif, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Yth. Bapak Agus Supriyatna S.Sn., M.Pd, selaku dosen pembimbing kedua yang dengan sabar dan senang memberikan saran dan masukan positif sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Yth. Bapak Dr. Agus Budiman M. Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Seni Tari UPI, yang telah memberikan dukungan, arahan, serta motivasi selama penulis menempuh Pendidikan, hingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.

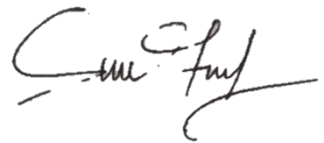
4. Yth. Bapak Eris Ramdani, selaku Kepala Lembaga Pemasyarakatan Cianjur yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
5. Yth. Bapak Irman Raka Firmansyah, selaku Kasubsi Registrasi dan Bimkemas, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Yth. Bapak Yusuf Supriyadi selaku petugas Lembaga Pemasyarakatan Cianjur yang telah memberikan izin untuk penulis melakukan penelitian kepada Warga Binaan yang sedang menjalani hukuman, membantu dalam pengawasan selama penelitian berlangsung, serta memberikan masukan dan semangat kepada penulis selama penelitian berlangsung.
7. Para Warga Binaan atau Narapidana yang senantiasa memberikan dukungan dan bantuan dengan berpartisipasi dalam penelitian ini dan sudah bekerja sama dengan baik dalam penelitian ini.
8. Kedua orang tua penulis tercinta yaitu Bapak Dodi Permana Saputra dan Ibu Entin Supriatin, yang selalu memberikan doa, dukungan serta kasih sayang yang tidak pernah hentinya.
9. Kepada Deni Tirta Pawana Putra S.Mn, Dani Gandana Putra, dan Silvy Andini Putri Wulandari, selaku kakak penulis, terima kasih atas segala usaha yang sudah diberikan dan selalu mengusahakan apa pun yang penulis butuhkan, baik secara moril maupun materiil semasa penulis berada di bangku kuliah ini.
10. Kepada kekasih tercinta penulis, yaitu **Irfan Sudrajat**, terima kasih karena telah menemani penulis dalam suka maupun duka, dan membantu dalam penulisan skripsi, setia mendampingi penulis, memberikan doa, semangat, dan cinta yang menjadi kekuatan besar bagi penulis hingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
11. Rihpa Napisa, Dian Aulia, Sri Endah, sebagai teman dekat penulis, yang selalu menghibur dan memberikan dukungan dikala penulis ragu atas hal yang sedang di alami.
12. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Siti Nur Elah, terima kasih karena telah menjadi teman terbaik, terima kasih karena telah bertahan sejauh ini. Berjuang untuk diri sendiri, berjuang untuk menyelesaikan kuliah, meskipun tidak ada bantuan dari orang lain secara

materiil dalam menyelesaikan kuliah, berjuang sendiri dan banting tulang untuk mempertahankan kuliah, untuk membuat orang tua bangga. Terima kasih karena telah bertahan meskipun banyak sekali rintangan dan masalah yang datang, dan ternyata kami bisa menghadapi itu. Semoga apa yang sedang diperjuangkan sekarang bisa membawa kamu menjadi orang yang sukses dikemudian hari.

Penulis menyadari bahwa tanpa doa, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis, Allah SWT. balasan dengan pahala yang berlipat ganda.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan, maupun bagi pihak-pihak yang membutuhkan, serta menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam penerapan kegiatan pembinaan yang lebih efektif di Lembaga Pemasyarakatan.

Bandung, 11 Agustus 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Samudra' or similar, with a stylized flourish at the end.

Penulis

**PENERAPAN *AEROBIC* SEBAGAI MEDIA UNTUK
MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN NARAPIDANA
DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN CIANJUR**

Siti Nur Elah
NIM 2108263

ABSTRAK

Tingkat kecemasan yang tinggi pada narapidana dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, perilaku, dan proses pembinaan. Aerobik sebagai aktivitas fisik ritmis memiliki potensi untuk mengurangi kecemasan melalui peningkatan endorfin dan relaksasi tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas metode pembelajaran repetitif dalam pelatihan aerobik terhadap penurunan tingkat kecemasan narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Cianjur. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test. Subjek penelitian adalah narapidana perempuan dengan tingkat kecemasan ringan hingga sedang yang mengikuti tujuh kali sesi pelatihan aerobik. Data dikumpulkan melalui instrumen SRQ-29, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan aplikasi SPSS tipe 26. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan pada peserta sebanyak 100%, dari kategori sedang atau ringan menjadi kategori lebih rendah. Selain itu, terjadi peningkatan keterampilan fisik, koordinasi gerakan, dan ekspresi positif selama latihan. Faktor pendukung meliputi dukungan fasilitas, izin resmi, serta partisipasi aktif peserta, sedangkan hambatan utama adalah keterbatasan ruang latihan dan padatnya jadwal kegiatan. Disimpulkan bahwa metode pembelajaran repetitif dalam aerobik efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan interaksi sosial positif narapidana. Disarankan agar program ini diintegrasikan secara rutin dalam pembinaan di lapas serta dikembangkan untuk kelompok narapidana lainnya.

Kata Kunci: *Aerobic*, Metode Repetitif, Tingkat Kecemasan Narapidana.

**APPLICATION OF AEROBICS AS A MEDIUM TO
REDUCE INMATES' ANXIETY LEVELS
IN CIANJUR CORRECTIONAL INSTITUTION**

Siti Nur Elah
NIM 2108263

ABSTRACT

High levels of anxiety in inmates can negatively impact mental health, behavior, and the development process. Aerobics, as a rhythmic physical activity, has the potential to reduce anxiety by increasing endorphins and body relaxation. This study aims to describe the effectiveness of repetitive learning methods in aerobic training on reducing anxiety levels in female inmates at the Cianjur Penitentiary. The research method used a quantitative approach with a pre-test and post-test design. The subjects were female inmates with mild to moderate anxiety who participated in seven aerobic training sessions. Data were collected through the SRQ-29 instrument, observation, and documentation, then analyzed using SPSS type 26 application. The results showed a significant decrease in anxiety levels in participants by 100%, from the moderate or mild category to a lower category. In addition, there was an increase in physical skills, movement coordination, and positive expressions during the training. Supporting factors included facility support, official permits, and active participant participation, while the main obstacles were limited training space and a busy activity schedule. It was concluded that repetitive learning methods in aerobics were effective in reducing anxiety and increasing positive social interactions in inmates. It is recommended that this program be integrated routinely into prison development and developed for other groups of prisoners.

Keywords: *Aerobic, Repetitive Methods, Prisoner Anxiety Levels.*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	i
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.2 Penelitian Terdahulu	27
2.3 Posisi Penelitian dan <i>Novelty</i> Kebaruan	29
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 30
3.1 Desain Penelitian.....	30
3.2 Partisipan dan Lokasi	32
3.3 Populasi dan Sampel	32
3.4 Variabel Penelitian	34
3.5 Hipotesis Penelitian	34
3.6 Prosedur Penelitian.....	34
3.7 Langkah Penelitian	42
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 44
4.1 Hasil Penelitian	44
4.2 Pembahasan	74

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	80
5.1 Simpulan.....	80
5.2 Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN.....	84
RIWAYAT HIDUP	96

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	27
Tabel 3.1 Sampel Penelitian.....	33
Tabel 3.2 Narapidana dengan Kecemasan Sedang.....	37
Tabel 3.3 Narapidana dengan Kecemasan Ringan.....	38
Tabel 4.1 Rancangan Modul Ajar Pelatihan <i>Aerobic</i>	47
Tabel 4.2 Instrument <i>Pre-test</i>	51
Tabel 4.3 Instrument <i>Post-test</i>	52
Tabel 4.4 Indikator Penilaian Tes Praktik.....	54
Tabel 4.5 Skala Penilaian Likert.....	55
Tabel 4.6 Hasil Penerapan Pelatihan Pertemuan ke-1.....	56
Tabel 4.7 Hasil Penerapan Pelatihan Pertemuan ke-2.....	57
Tabel 4.8 Hasil Penerapan Pelatihan Pertemuan ke-3.....	58
Tabel 4.9 Hasil Penerapan Pelatihan Pertemuan ke-4.....	60
Tabel 4.10 Hasil Penerapan Pelatihan Pertemuan ke-5.....	61
Tabel 4.11 Hasil Penerapan Pelatihan Pertemuan ke-6.....	63
Tabel 4.12 Hasil Penerapan Pelatihan Pertemuan ke-7.....	64
Tabel 4.13 Hasil <i>Pre-test</i>	65
Tabel 4.14 Pengolahan Data SPSS <i>Pretest</i>	66
Tabel 4.15 Hasil <i>Post-test</i>	67
Tabel 4.16 Pengolahan Data SPSS <i>Post-test</i>	68
Tabel 4.17 Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	69
Tabel 4.18 Pengolahan Data Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	70
Tabel 4.19 Hasil Tes Praktik Pelatihan <i>Aerobic</i>	70
Tabel 4.20 Pengolahan Data SPSS Test Praktik	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Lokasi Penelitian.....	44
Gambar 4.2 Logo Lembaga Pemasyarakatan.....	45
Gambar 4.3 Penyampaian Materi dan Tujuan Pelatihan (Foto Nur Elah, 2025)...	56
Gambar 4.4 Pengisian <i>Pre-test</i> (Foto Nur Elah, 2025)	56
Gambar 4.5 Penyampaian Tujuan Kegiatan (Foto Nur Elah, 2025).....	56
Gambar 4.6 Doa Bersama dan Absensi (Foto Nur Elah, 2025).....	57
Gambar 4.7 Melakukan Pelatihan <i>Aerobic</i> (Foto Nur Elah, 2025).....	57
Gambar 4.8 Evaluasi Proses Pelatihan <i>Aerobic</i> (Foto Nur Elah, 2025).....	58
Gambar 4.9 Doa dan Absensi (Foto Nur Elah, 2025).....	58
Gambar 4.10 Tes Penerapan <i>Aerobi</i> secara Kelompok (Foto Nur Elah, 2025).....	59
Gambar 4.11 Evaluasi Proses dan Pendinginan (Foto Nur Elah, 2025).....	59
Gambar 4.12 Doa dan Absensi (Foto Nur Elah, 2025).....	60
Gambar 4.13 Pemanasan dan Latihan Kelompok (Foto Nur Elah, 2025).....	60
Gambar 4.14 Evaluasi Pelatihan dan Pendinginan (Foto Nur Elah, 2025).....	61
Gambar 4.15 Doa dan Absensi (Foto Nur Elah, 2025).....	61
Gambar 4.16 Pelatihan secara Kelompok (Foto Nur Elah, 2025).....	62
Gambar 4.17 Penyampaian Teknis dan Doa (Foto Nur Elah, 2025).....	62
Gambar 4.18 Doa dan Absensi (Foto Nur Elah, 2025).....	63
Gambar 4.19 Penampilan Pelatihan Aerobik secara Kelompok (Foto Nur Elah, 2025).....	63
Gambar 4.20 Pemberian Hadiah (Foto Nur Elah, 2025).....	64
Gambar 4.21 Pengisian <i>Post-test</i> (Foto Nur Elah, 2025).....	64

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir	26
Bagan 3.1 Alur Penelitian.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Kantor Wilayah Jawa Barat	84
Lampiran 2. Surat Keterangan Pembimbing Skripsi	85
Lampiran 3. Surat Validasi Instrumen	87
Lampiran 4. <i>Pre-test</i> Kecemasan Sedang	89
Lampiran 5. <i>Post-test</i> Pengurangan Tingkat Kecemasan Sedang	91
Lampiran 6. Dokumentasi	92

DAFTAR PUSTAKA

- A Qotrun. (2021). *Apa itu Observasi? Berikut Pengertian, Ciri, Tujuan, dan Jenisnya*.
<https://www.gramedia.com/literasi/apa-itu-observasi/>
- Amirul Huda Fatkhan. (2022). *Pengertian Model Pembelajaran Langsung (Direct Learning)*. fatkhan.web.id
- Anugerah Widiensyah. (2023). *Perbedaan Quasi Eksperimen dan Pre-Eksperimen: Pahami Lebih Dalam*. localstartupfest.id
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asfia Rasak Yulisar. (2022). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact terhadap Tingkat Stes, Tingkat Depresi, dan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Prodi Fisioterapi Universitas Hasanuddin*.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (1995). *Pedoman Penggunaan SRQ untuk Deteksi Gangguan Jiwa*. Jakarta: Depkes RI.
- Desty Febriasanti Gadis, Saelan & Erlina Windyastuti. (2023). *Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Desa Salakan Boyolali*.
- Geograf. (2023). *Pengertian Aerobik: Definisi dan Penjelasan Lengkap Menurut Ahli*.
geograf.id
- Hasriani Sitti. (2022). *Pengaruh Aerobic Dance terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Solo*. *Jurnal Penelitian Inovatif*. Vol. 2, No. 2. Agustus 2022.
- Kasmahidayat, Y. (2024). Model bermain peran sebagai upaya meningkatkan percaya diri dalam pembelajaran seni tari. *Jurnal Pendidikan Seni*, 10(2), 123-134.
- Kasmahidayat, Y. (2024). Spiritual self-defense practices in the 'Bendung' Silat start for learners at the Mahaputra Pencak Silat Padepokan. *Jurnal Kebudayaan dan Seni*, 8(1), 45-57. <https://doi.org/10.xxxx/jks.2024.081>
- Maulana Muhamad. (2023). *Kuantitatif Adalah: Pengertian, Metode, Perbedaan Kualitatif dan Kuantitatif*. itbox.id
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pribadi Agus. (2015). *Pelatihan Aerobik untuk Kebugaran Paru Jantung bagi Lansia*. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol. 11, No. 2, Juli 2015
- Psychologymania. (2018). Alat Ukur Tingkat Kecemasan. www.nsd.co.id
- Saleh Muhammad. (2019). *Latihan dan Aktivitas fisik untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis*. *Journal Power Of Sports*. Vol. 2, No. 1. 22 Desember 2019.
- Salmaa. (2023). *Desain Penelitian: Pengertian, Jenis, dan Contoh*.
<https://penerbitdeepublish.com/desain-penelitian/>

- Sudjana, N. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2008). *Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Hlm. 13, 107-118. Alfabeta
- Thabroni Gamal. (2022). *Model Pembelajaran Langsung (Direct Instruction)*. serupa.id
- Thabroni Gamal. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif: Pengertian, Karakteristik & Jenis*. serupa.id
- Universitas Psikologi. (2018). *Pengertian, Karakteristik, dan Aspek-aspek Kecemasan Menurut Para Ahli*. universitaspsikologi.com
- Unknown. (2021). *Pengertian Penerapan dan Unsur-unsur Penerapan*. belajarpendidikanpkn.blogspot.com
- Ustinerz. (2019). *Penilaian Tingkat kecemasan dengan Zung Self-Rating Anxiety Scale*. gustinerz.com
- World Health Organization. (1994). *A User's Guide to the Self Reporting Questionnaire (SRQ)*. Geneva: WHO.