

EFEKTIVITAS LATIHAN AEROBIK *JOGGING*
DALAM PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA

SKRIPSI

*diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar sarjana
olahraga program studi Ilmu Keolahragaan*



Oleh :

Tiara Ferulita

1904674

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2022

**Efektivitas Latihan Aerobik *Jogging*
Dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa**

Oleh
Tiara Ferulita

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Program
Studi Ilmu Keolahragaan

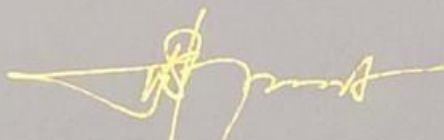
© Tiara Ferulita 2022
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

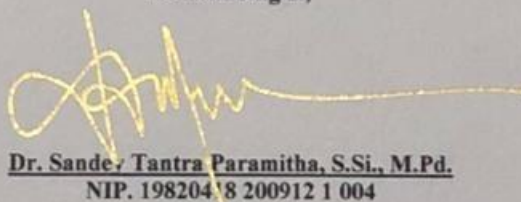
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN**LEMBAR PENGESAHAN****TIARA FERULITA****EFEKTIVITAS LATIHAN AEROBIK *JOGGING*
DALAM PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA**

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I,

Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19800327 200502 1 007

Pembimbing II,

Dr. Sande Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd.
NIP. 198204 18 200912 1 004

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.
NIP. 19760812 200112 1 001

ABSTRAK**EFEKTIVITAS LATIHAN AEROBIK *JOGGING* DALAM PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA****Tiara Ferulita
1904674****Pembimbing I : Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.
Pembimbing II : Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd.**

Meningkatnya masalah psikosial pada mahasiswa salah satunya disebabkan karena adanya pandemi COVID-19 beberapa waktu yang lalu. Adapun masalah yang sering dialami oleh mahasiswa, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan mahasiswa selama pandemi disebabkan oleh berbagai hal. Tujuan: mengkaji tentang bagaimana potret kecemasan pada mahasiswa pasca pandemi dan bagaimana solusi untuk menurunkan kecemasan. Metode: 30 Mahasiswa dipilih dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setiap kelompok terdiri dari 15 orang. Kelompok eksperimen diberikan latihan aerobik jogging dan kelompok kontrol tidak diberikan Latihan. Kelompok eksperimen menerima intervensi selama 3 hari per minggu selama 4 minggu. Hasil: Dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh latihan aerobik *jogging* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa secara signifikan dengan nilai ($p = 0,00 < 0,05$). Selain itu, terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang telah diberikan treatment jogging dengan nilai signifikansi ($p = 0,00 < 0,05$). Kesimpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Latihan aerobik jogging cukup efektif dalam mengurangi kecemasan di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: kecemasan, olahraga aerobik, *jogging*

ABSTRACT**THE EFFECTIVENESS OF AEROBIC JOGGING TRAINING
IN REDUCING THE LEVEL OF STUDENT ANXIETY****Tiara Ferulita
1904674****Advisor I : Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.
Advisor II : Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd.**

One of the reasons for the increase in psychosocial problems among students is the COVID-19 pandemic some time ago. The problems that are often experienced by students, one of which is anxiety. Student anxiety during a pandemic is caused by various things. Purpose: examine how anxiety is portrayed in post-pandemic students and what solutions are available to reduce anxiety. Methods: 30 students were selected and divided into two groups, namely the experimental group and the control group. Each group consists of 15 people. The experimental group was given jogging aerobic exercise and the control group was not given exercise. The experimental group received the intervention 3 days per week for 4 weeks. Results: In this study it was shown that there was an effect of jogging aerobic exercise on reducing anxiety levels in students significantly with a value of ($p=0,00<0,05$). In addition, there was a significant difference in the level of anxiety between the control group and the experimental group that had been given the jogging treatment with a significance value of ($p=0,00<0,05$). Conclusion: The results of this study indicate that jogging aerobic exercise is quite effective in reducing anxiety among university students.

Keywords: *Anxiety, Aerobic Exercise, Jogging*

DAFTAR ISI

HAK CIPTA	i
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan	5
1.4.3 Manfaat Praktis	5
1.4.4 Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Latihan Aerobik <i>Jogging</i>.....	7
2.2 Kecemasan	8
2.3 Kecemasan Pada Mahasiswa	9
2.4 Kecemasan Dalam Olahraga.....	9
2.5 Penelitian Terdahulu yang Relevan	9
2.3 Kerangka berfikir	11
2.4 Hipotesis penelitian	12
BAB III.....	13
METODE PENELITIAN	13
3.1 Desain Penelitian	13

3.2 Partisipan.....	14
3.3 Populasi dan Sampel.....	14
3.3.1 Populasi.....	14
3.3.2 Sampel.....	14
3.4 Instrumen Penelitian.....	14
3.5 Prosedur Penelitian.....	15
3.6 Analisis Data.....	16
BAB IV.....	17
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	17
4.1 Temuan Penelitian.....	17
4.1.1 Hasil Deskriptif.....	19
4.1.2 Uji Normalitas.....	20
4.1.3 Uji Homogenitas.....	21
4.1.4 Uji Hipotesis.....	21
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian.....	25
BAB V.....	28
KESIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI.....	28
5.1 Simpulan.....	28
5.2 Implikasi.....	28
5.3 Rekomendasi.....	28
DAFTAR PUSTAKA.....	29
LAMPIRAN.....	32

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Cresswel.....	14
Tabel 4.1 Hasil Deskriptif.....	19
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas.....	20
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas	21
Tabel 4.4 Hasil Paired Samples Test	22
Tabel 4.5 Hasil Independet Samples Test	23
Tabel 4.6 Hasil Uji N-Gain Score.....	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Hasil Pre-test dan Post-test Eksperimen	17
Gambar 4. 2 Hasil Pre-test dan Post-test Kontrol.....	18
Gambar 4. 3 Hasil Penurunan Tingkat Kecemasan	22
Gambar 4. 4 Perbedaan Tingkat Kecemasan.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 bukti persetujuan pembimbing.....	32
Lampiran 2 SK Pembimbing	33
Lampiran 3 Kartu Bimbingan Skripsi	36
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian	39
Lampiran 5 Hasil Pre-Test dan Post-Test.....	40
Lampiran 6 Hasil Output SPSS	40
Lampiran 7 Consend Form	44
Lampiran 8 Kuisiner Penelitian	45
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	46

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A., Pradnyaswari, A., Gusti, I., Putu, A., & Budisetyani, W. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Softball Remaja Putri Di Bali. In *Jurnal Psikologi Udayana* (Vol. 5, Issue 1).
- Anwari Irawan, M. (2007). *Metabolisme Energi Tubuh & Olahraga Sports Science Brief*. www.pssplab.com
- Ari, Rahman. 2010, *Manfaat Jogging Bagi Kesehatan Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Akhtarul Islam, M., Barna, S. D., Raihan, H., Nafiul Alam Khan, M., & Tanvir Hossain, M. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. In *PLoS ONE* (Vol. 15, Issue 8 August). Public Library of Science. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238162>
- Aylett, E., Small, N., & Bower, P. (2018). Exercise in the treatment of clinical anxiety in general practice - A systematic review and meta-analysis. In *BMC Health Services Research* (Vol. 18, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3313-5>
- Bartley, C. A., Hay, M., & Bloch, M. H. (2013). Meta-analysis: Aerobic exercise for the treatment of anxiety disorders. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 45, 34–39. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2013.04.016>
- Beaudreau, S. A., & O'Hara, R. (2009). The Association of Anxiety and Depressive Symptoms With Cognitive Performance in Community-Dwelling Older Adults. *Psychology and Aging*, 24(2), 507–512. <https://doi.org/10.1037/a0016035>
- Budiman, A. A., Lestari, R., & Yuliatun, L. (2021). What is factor contributing to medical student learning anxiety during covid-19 pandemic? A systematic review. In *International Journal of Public Health Science* (Vol. 10, Issue 4, pp. 898–905). Intelektual Pustaka Media Utama. <https://doi.org/10.11591/IJPHS.V10I4.21023>
- Canadian Mental Helath Association. (2015). What's the difference between anxiety and an anxiety disorder? [Halaman web]. Diakses pada tanggal 17 Maret 2020 dari <https://www.heretohelp.bc.ca/q-and-a/whats-the-difference-between-anxiety-and-an-anxiety-disorder>
- Djoko Pekik Irianto. (2009). *Pengaruh jogging dan circuit weight training pada profil lemak tubuh dan kebugaran aerobik penyandang overweight*. Disertasi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Surabaya. Surabaya
- Fakultas Psikologi UNISSULA, M., Nisa, K., Widad, N., Arjanggi, R., Psikologi, F., Islam Sultang Agung Semarang, U., & Author, C. (2021). *Prosiding KONSTELASI ILMIAH MAHASISWA UNISSULA (KIMU) 5 Hubungan Antara Self Esteem dengan Penyesuaian Diri pada*.
- Fraenkel, Jack. R., and Norman E. Wallen. 2012. *How to Design and Evaluate Research in Education 8th Edition*. Boston: McGraw-Hill Higher Education
- George, S. A., John, J., & Jose, J. (2021). Effectiveness of Aerobic Exercise in Reducing Stress and Anxiety among High School Level Boarding Students.

- Article in International Journal of Science and Research.*
<https://doi.org/10.21275/SR21714125628>
- Ghufron, Nur dan Rini Risnawati. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-ruzz Media.
- Hake, R. R. (1999). *Analyzing Change/Gain Scores*. AREA-D American Education Research Association's Division, Measurement and Research Methodology
- Haktanir, A., Watson, J. C., Ermis-Demirtas, H., Karaman, M. A., Freeman, P. D., Kumaran, A., & Streeter, A. (2021). Resilience, Academic Self-Concept, and College Adjustment Among First-Year Students. *Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice*, 23(1), 161–178. <https://doi.org/10.1177/1521025118810666>
- Kecemasan, P., Pada, A., Baru, M., Psikologi, J., Dari, D., & Kelamin, J. (n.d.). *PERBEDAAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU JURUSAN PSIKOLOGI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN* Felisca Novitria Riza Noviana Khoirunnisa.
- Lattari, E., Budde, H., Paes, F., Neto, G. A. M., Appolinario, J. C., Nardi, A. E., Murillo-Rodriguez, E., & Machado, S. (2018). Effects of Aerobic Exercise on Anxiety Symptoms and Cortical Activity in Patients with Panic Disorder: A Pilot Study. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 14(1), 11–25. <https://doi.org/10.2174/1745017901814010011>
- Maenpo, J., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Rekreasi, D., Hamidi, A., Edu, A., Fakultas, I. K., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2020). *WORKSHOP EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID 19 DI PRODI IKOR*. <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo>
- Marsha, A., Januarumi, F., & Wijaya, M. (n.d.). *PADA ATLET RUGBY KALIMANTAN TIMUR*.
- Mastura, J., Omar Fauzee, M. S., Bahaman, A. S., Rashid, S. A., & Somchit, M. N. (2012a). Effect of low-impact aerobic dance exercise on psychological health (stress) among sedentary women in Malaysia. *Biology of Sport*, 29(1), 63–69. <https://doi.org/10.5604/20831862.984944>
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Edisi 4. Jakarta : Salemba Medika
- Palar, C. M., Wongkar, D., Ticoalu, S. H. R., Manado, S. R., Anatomi, B., Fakultas, H., Universitas, K., & Ratulangi, S. (2015). *MANFAAT LATIHAN OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP KEBUGARAN FISIK MANUSIA*. In *Jurnal e-Biomedik (eBm)* (Vol. 3, Issue 1).
- Rahayuni, K. (2020). Kesehatan Mental Atlet Indonesia saat Pandemi COVID-19: Tantangan, Rekomendasi dan Peluang Riset. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2), 105–121. <https://doi.org/10.5614/2Fjskk.XXXX.X.X.X>
- Reardon, C. L., Bindra, A., Blauwet, C., Budgett, R., Campriani, N., Currie, A., Gouttebauge, V., McDuff, D., Mountjoy, M., Purcell, R., Putukian, M., Rice, S., & Hainline, B. (2021). Mental health management of elite athletes during COVID-19: A narrative review and recommendations. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 55, Issue 11, pp. 608–615). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102884>
- Rodríguez-Hidalgo, A. J., Pantaleón, Y., Dios, I., & Falla, D. (2020). Fear of COVID-19, Stress, and Anxiety in University Undergraduate Students: A

- Predictive Model for Depression. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.591797>
- Sanborn, V., Todd, L., Schmetzer, H., Manitkul-Davis, N., Updegraff, J., & Gunstad, J. (2021). Prevalence of covid-19 anxiety in division i student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 15(2), 162–176. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2020-0057>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. In *Journal of Medical Internet Research* (Vol. 22, Issue 9). JMIR Publications Inc. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Stonerock, G. L., Hoffman, B. M., Smith, P. J., & Blumenthal, J. A. (2015). Exercise as Treatment for Anxiety: Systematic Review and Analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 49(4), 542–556. <https://doi.org/10.1007/s12160-014-9685-9>
- Syahrums, & Salim. (2009). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF.pdf* (p. 184).
- Vifri Ismiriyam, F., Musta, M., Diploma Tiga Keperawatan, P., & Kesehatan, F. (2022). Dukungan Psikologi/ Sosial Menurunkan Tingkat Kecemasan Penderita Pasca Covid-19 Di Kota Semarang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2).
- Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. v. (2021a). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *JURNAL BIOMEDIK (JBM)*, 13(2), 132. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>
- Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. v. (2021b). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *JURNAL BIOMEDIK (JBM)*, 13(2), 132. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>
- Wang, C., & Zhao, H. (2020). The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>
- Wedekind, D., Broocks, A., Weiss, N., Engel, K., Neubert, K., & Bandelow, B. (2010). A randomized, controlled trial of aerobic exercise in combination with paroxetine in the treatment of panic disorder. *World Journal of Biological Psychiatry*, 11(7), 904–913. <https://doi.org/10.3109/15622975.2010.489620>
- Zung, W.W.K. (1971) A Rating Instrument for Anxiety Disorders. *Psychosomatics*, 12, 371-379. [http://dx.doi.org/10.1016/S0033-3182\(71\)71479-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0033-3182(71)71479-0)