

**PENGARUH LATIHAN AEROBIK *JOGGING*
DALAM PENURUNAN TINGKAT STRES MAHASISWA**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi Sebagian dari syarat memperoleh gelar sarjana olahraga
Program studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :

Rafi Putra Adhimukti

1904445

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2022**

**Pengaruh Latihan Aerobik Jogging
Dalam Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa**

Oleh

Rafi Putra Adhimukti

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

© Rafi Putra Adhimukti 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

RAFI PUTRA ADHIMUKTI

PENGARUH LATIHAN AEROBIK *JOGGING*
DALAM PENURUNAN TINGKAT STRES MAHASISWA

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I,



Prof. Dr. H. Yudha M Saputra, M.Ed
NIP. 196303121989011002

Pembimbing II,



Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198003272005021007

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI



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

ABSTRAK
PENGARUH LATIHAN AEROBIK JOGGING
DALAM PENURUNAN TINGKAT STRES MAHASISWA

Rafi Putra Adhimukti

1904445

Pembimbing I : Prof. Dr. H. Yudha M Saputra, M.Ed

Pembimbing II : Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.

Pandemi COVID-19 menimbulkan banyak perubahan di perguruan tinggi. Hal tersebut mempengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa. Banyaknya masalah dan tekanan selama pandemi membuat mahasiswa menjadi stres. Tujuan Penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh latihan aerobik jogging dalam penurunan tingkat stres pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah eksperimen. Populasi mahasiswa prodi ilmu keolahragaan Angkatan 2021. Sedangkan sampelnya sebanyak 30 mahasiswa, dan pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sample. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner, menggunakan Perceived Stres Scale yang berisikan terkait tingkat stres yang dialami seseorang dengan menanyakan perasaan dan pikiran selama satu bulan terakhir. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat stres yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang telah diberikan latihan aerobik jogging. Kesimpulan : Berdasarkan pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan aerobik jogging berpengaruh dalam penurunan tingkat stres pada mahasiswa.

Kata Kunci: Olahraga Aerobik, jogging, Stres

ABSTRACT
THE EFFECT OF AEROBIK JOGGING EXERCISE
IN REDUCING STUDENT STRES LEVELS

Rafi Putra Adhimukti
1904445

Advisor I : Prof. Dr. H. Yudha M Saputra, M.Ed

Advisor II : Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.

The COVID-19 pandemic has caused many changes in tertiary institutions. This has affected the mental health of student. The many problems and pressures during the pandemic made students stresed. The purpose of this study was to examine the effect of jogging aerobik exercise in reducing stres levels in college students. The method used is experimental. The population of sports science study program class of 2021. Meanwhile, the sample is 30 students, and the sampling in this study used a purposive sample. The instrument used in this research is a questionnaire, using the Perceived Stres Scale which contains the level of stres experienced by a person by asking about feelings and thoughts over the past month. The results of this study indicated that there was a significant difference in stres levels between the kontrol group and the experimental group which had been given aerobik jogging exercises. Conclusion: Based on the processing and analysis of the data in this study, it can be concluded that jogging aerobik exercise has an effect on reducing stres levels in college students.

Keywords: Aerobik exercise, Jogging, Stres

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I 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	4
1.4.2 Manfaat dari segi kebijakan.....	4
1.4.3 Manfaat Dari Segi Isu Serta Aksi Sosial	4
1.5 Struktur Organisasi Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Latihan Aerobik jogging	7
2.2 Stres	7
2.3 Stres Pada Mahasiswa	8
2.3 Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	9
2.4 Kerangka Berfikir	9
2.5 Hipotesis penelitian	10
BAB III METODE PENELITIAN	11
3.1 Desain Penelitian.....	11
3.2 Partisipan	12
3.3 Populasi dan Sampel	12

3.3.1 Populasi	12
3.3.2 Sampel	12
3.4 Instrumen Penelitian	12
3.5 Prosedur Penelitian	13
3.6 Analisis Data	14
BAB IV	15
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	15
4.1.1 Hasil Deskriptif	17
4.1.2 Uji Normalitas	18
4.1.3 Uji Homogenitas	19
4.1.4 Uji Hipotesis	20
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian	23
BAB V	25
KESIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI	25
5.1 Kesimpulan	25
5.2 Implikasi	25
5.3 Rekomendasi	25
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN	30

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Cresswel.....	13
Tabel 4. 1 Hasil Pre-test Post-test Eksperimen	15
Tabel 4.2 Hasil Pre-test Post-test Kontrol.....	16
Tabel 4.3 Hasil Deskriptif	17
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normaliats	19
Tabel 4. 5 Hasil Uji Homogenitas.....	20
Tabel 4.6 Hasil Paired samples Test	21
Tabel 4.7 Hasil Independent samples T-Test	22

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Hasil Pre-Test dan Post-test Kelompok Eksperimen	16
Gambar 4. 2 Hasil Pre-Test dan Post-test Kelompok Kontrol.....	17
Gambar 4. 3 Hasil Penurunan Tingkat Stres Kelompok Eksperimen.....	21
Gambar 4. 4 Perbedaan Tingkat Stres.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Screenshot Persetujuan Pembimbing	30
Lampiran 2 SK Pembimbing	31
Lampiran 3 Kartu Bimbingan Skripsi.....	34
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian	36
Lampiran 5 Hasil Pre Test- Pos Test.....	37
Lampiran 6 Hasil Output SPSS	38
Lampiran 7 Consend Form	40
Lampiran 8 Kuisisioner Penelitian	41
Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan	42

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Andreou, E., Alexopoulos, E. C., Lionis, C., Varvogli, L., Gnardellis, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2011). Perceived Stress Scale: Reliability and validity study in Greece. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(8), 3287–3298. <https://doi.org/10.3390/ijerph8083287>
- Buckley, T. C., Mozley, S. L., Bedard, M. A., Dewulf, A. C., & Greif, J. (2004). Preventive health behaviors, health-risk behaviors, physical morbidity, and health-related role functioning impairment in veterans with post-traumatic stress disorder. *Military Medicine*, 169(7), 536–540. <https://doi.org/10.7205/MILMED.169.7.536>
- Chodijah, M., Nurjannah, D. S., Yuliyanti, A. Y., Nur, M., & Kamba, S. (n.d.). *SEFT Sebagai Terapi mengatasi Kecemasan Menghadapi Covid-19*.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. In *Source: Journal of Health and Social Behavior* (Vol. 24, Issue 4).
- de Vries, J. D., van Hooff, M. L. M., Geurts, S. A. E., & Kompier, M. A. J. (2016). Exercise as an intervention to reDUce study-related fatigue among university students: A two-arm parallel randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 11(3), 1–21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152137>
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Budury, S., Khamida Program Studi, K. S., & Keperawatan dan Kebidanan, F. (2020). *STRES PEMBELAJARAN ONLINE BERHUBUNGAN DENGAN STRATEGI KOPING MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19*.
- George, S. A., John, J., & Jose, J. (n.d.). Effectiveness of Aerobik Exercise in Reducing Stress and Anxiety among High School Level Boarding Students.

International Journal of Science and Research.
<https://doi.org/10.21275/SR21714125628>

George, S. A., John, J., & Jose, J. (2021). Effectiveness of Aerobik 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>

Hamidi, A., Umaran, U., Zaky, M., Studi, P., Keolahragaan, I., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2020). HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN KUALITAS INTERAKSI SOSIAL MAHASISWA KATEGORI ATLET BOLA BASKET PUTRA DALAM KONTEKS PERKULIAHAN BOLA BASKET PADA PRODI IKOR. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 1–10. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr>

Ibnu Sina Setiawan, Y., Djauhari, T., & Hanifwati, A. (2017). Perbedaan Pengaruh Olahraga Terhadap Toleransi Stres Psikologis Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang. *Saintika Medika*, 8(2), 109–114. <https://doi.org/10.22219/sm.v8i2.4111>

Kaligis, F., Indraswari, M. T., & Ismail, R. I. (2020). Stress during COVID-19 pandemic: Mental health condition in Indonesia. *Medical Journal of Indonesia*, 29(4), 436–441. <https://doi.org/10.13181/mji.bc.204640>

Kartika, R. (2020). Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Edukasi Dan Teknologi*, 1(2), 107–115.
https://www.researchgate.net/profile/Abdul_Latip/publication/341868608_PERAN_LITERASI_TEKNOLOGI_INFORMASI_DAN_KOMUNIKASI_PADA_PEMBELAJARAN_JARAK_JAUH_DI_MASA_PANDEMI_COVID-19/links/5ed773c245851529452a71e9/PERAN-LITERASI-TEKNOLOGI-INFORMASI-DAN-KOMUNIKASI

Khabib Burhanudin Iqamah, M., & Mulyani Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, S. (n.d.). *PENURUNAN TINGKAT STRES AKIBAT PEMBELAJARAN DARING PADA MAHASISWA SELAMA PANDEMIC COVID-19 MELALUI*

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF.
<https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>

Kim, B.-Y., & Bae, M.-J. (2018). A Study on the Effect of Jogging on Stress Reduction. In *International Journal of Engineering Research and Technology* (Vol. 11, Issue 9). <http://www.irphouse.com>

Kim, B.-Y., Bae, M.-J., & Bae, S.-G. (2018). A Study on Reducing Stress through Deep Breathing. In *International Journal of Applied Engineering Research* (Vol. 13, Issue 2). <http://www.ripublication.com>

Kim, J.-H., & McKenzie, L. A. (2014). The Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being in University Students in the Context of Leisure. *Health, 06*(19), 2570–2580. <https://doi.org/10.4236/health.2014.619296>

Meeusen, R., Duclos, M., Gleeson, M., Rietjens, G., Steinacker, J., & Urhausen, A. (2006). Prevention, diagnosis and treatment of the Overtraining Syndrome. ECSS position statement “task force.” *European Journal of Sport Science, 6*(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/17461390600617717>

Nopela, S., & Imania, D. Ri. (2021). *PENGARUH OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19 : NARRATIVE REVIEW Sawitri Nopela FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ‘ AISYIYAH YOGYAKARTA PENGARUH OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19 : NARRA.*

Nortvig, A. M., Petersen, A. K., & Balle, S. H. (2018). A Literature Review of the Factors Influencing E-Learning and Blended Learning in Relation to Learning Outcome, Student Satisfaction and Engagement. *16*(1), 46–55. www.ejel.org

Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik, 3*(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>

Rimmele, U., Seiler, R., Marti, B., Wirtz, P. H., Ehlert, U., & Heinrichs, M. (2009). The level of physical activity affects adrenal and cardiovascular reactivity to

psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 34(2), 190–198.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.08.023>

Sawitri, D. R. (2019). *Instrumen “Perceive Stress Scale” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat.*

Syahrum, & Salim. (2009). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF.pdf* (p. 184).

Tambusai, J. P., Padang, U. N., Prof, J., Air, H., Padang, T., & Barat, S. (n.d.). *Coping Strategy In Students during The Covid-19 Pandemic Strategi Coping Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Hesti Febrianola.*

Thoma, M. v., la Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The Effect of Music on the Human Stress Response. *PLoS ONE*, 8(8).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>

Wulan Noviyanti. (2021). *Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19.*

Yang, C., Chen, A., & Chen, Y. (2021). College students’ stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PLoS ONE*, 16(2 February).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>