

**PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK *MIX-IMPACT* TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

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



Oleh :

Suci Nur Fatimah Wulandari

1900917

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2023**

**Pengaruh Latihan Senam Aerobik *Mix-Impact* Terhadap Penurunan Tingkat  
Stres Pada Mahasiswa**

Oleh  
Suci Nur Fatimah Wulandari

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

© Suci Nur Fatimah Wulandari  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Januari 2023

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak  
ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

SUCI NUR FATIMAH WULANDARI

PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK *MIX-IMPACT* TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA

diajukan dan disahkan oleh :

Pembimbing I,



**Dr. Sandev Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd.**

NIP. 19820418 200912 1 004

Pembimbing II,



**Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.**

NIP. 19800327 200502 1 007

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI



**Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.**

NIP. 19760812 200112 1 001

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK *MIX-IMPACT* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA

Suci Nur Fatimah Wulandari

1900917

Pembimbing : Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd., Dr. Ahmad  
Hamidi, S.Pd., M.Pd.

Mahasiswa yang mengalami stres dapat berdampak buruk terhadap aktivitas sehari-hari. Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *mix-impact* terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif, yaitu rancangan pra-pasca tes dengan penelitian (*pre-post test only one grup design*). Sampel merupakan mahasiswa yang terdiri dari 35 orang, berusia 18 sampai 21 tahun dengan keadaan sehat dan tidak sedang mengalami cedera. Penelitian ini dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu dengan durasi 30 menit setiap kali latihan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh latihan senam aerobik *mix-impact* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa secara signifikan dengan nilai  $p = 0.000 < 0.05$  selain itu terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat stres mahasiswa sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan senam aerobik *mix-impact* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa.

Kata kunci : Stres, Olahraga *Aerobic*, Senam

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF MIX-IMPACT AEROBIC GYMNASTICS EXERCISE ON REDUCING STRESS LEVELS IN STUDENTS**

Suci Nur Fatimah Wulandari

1900917

Advisor : Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd., Dr. Ahmad Hamidi,  
S.Pd., M.Pd.

*Students who experience stress can have a negative impact on daily activities. Increasing the amount of academic stress will reduce academic ability which affects the grade point average. The purpose of this study was to determine the effect of mix-impact aerobic exercise on reducing stress levels in college students. This study uses a quantitative approach, namely a pre-post test design with research (pre-post test only one group design). The sample consisted of 35 students, aged 18 to 21 years, in good health and not currently experiencing any injuries. This research was conducted 3 times a week for 4 weeks with a duration of 30 minutes each time. The results of this study showed that there was an effect of mix-impact aerobic exercise on reducing stress levels in students significantly with a  $p$  value =  $0.000 < 0.05$  besides that there was a significant difference in the average stress level of students before and after the intervention. This shows that there is an effect of mix-impact aerobic exercise on reducing stress levels in students..*

*Keywords: Stress, Aerobic Exercise, Gymnastics*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>BAB I</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>PENDAHULUAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>1.1 Latar Belakang Masalah</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>1.2 Rumusan Masalah</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>1.3 Tujuan Penelitian</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>1.4 Manfaat Penelitian</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>1.4.1 Manfaat Teoritis</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan</b> ....	Error! Bookmark not defined.
<b>1.4.3 Manfaat Praktis</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>1.4.4 Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial</b>	Error! Bookmark not defined.
defined.	
<b>1.5 Struktur Organisasi</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB II</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>2.1 Kajian Teori</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>2.1.1 Senam Aerobik</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>2.1.2 Senam Aerobik <i>Mix-impact</i></b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>2.1.3 Manfaat Senam Aerobik</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>2.1.4 Tingkat Stres</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>2.1.5 Penyebab Stres Pada Mahasiswa</b> .....	Error! Bookmark not defined.
defined.	
<b>2.2 Penelitian Terdahulu yang Relevan</b> ....	Error! Bookmark not defined.
<b>2.3 Kerangka Berfikir</b> .....	Error! Bookmark not defined.

2.4	<b>Hipotesis Penelitian</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB III</b>	.....	Error! Bookmark not defined.
<b>METODE PENELITIAN</b>	.....	Error! Bookmark not defined.
3.1	<b>Desain Penelitian</b> .....	Error! Bookmark not defined.
3.2	<b>Partisipan</b> .....	Error! Bookmark not defined.
3.3	<b>Populasi dan Sampel</b> .....	Error! Bookmark not defined.
3.3.1	<b>Populasi</b> .....	Error! Bookmark not defined.
3.3.2	<b>Sampel</b> .....	Error! Bookmark not defined.
3.4	<b>Instrumen Penelitian</b> .....	Error! Bookmark not defined.
3.5	<b>Prosedur Penelitian</b> .....	Error! Bookmark not defined.
3.6	<b>Analisis Data</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB IV</b>	.....	Error! Bookmark not defined.
<b>TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b>	.....	Error! Bookmark not defined.
4.1	<b>Temuan Penelitian</b> .....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	<b>Hasil Deskriptif</b> .....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	<b>Uji Normalitas</b> .....	Error! Bookmark not defined.
4.1.3	<b>Uji Homogenitas</b> .....	Error! Bookmark not defined.
4.1.4	<b>Uji Hipotesis</b> .....	Error! Bookmark not defined.
4.2	<b>Pembahasan Temuan Penelitian</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB V</b>	.....	Error! Bookmark not defined.
<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI</b>	.....	Error! Bookmark not defined.
5.1	<b>Kesimpulan</b> .....	Error! Bookmark not defined.
5.2	<b>Implikasi</b> .....	Error! Bookmark not defined.
5.3	<b>Rekomendasi</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	Error! Bookmark not defined.

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3. 1 One-Group Pre-post Test Design.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif Statistik .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tabel 4. 4 Hasil Uji Paired Sample t Test.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 3. 1 Tabel Indikator Penilaian .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Gambar 4. 1 Data Tingkat Stres Sampel.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran. 1 Bukti Persetujuan Sidang .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran. 2 SK Pembimbing .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran. 3 Kartu Bimbingan Skripsi .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran. 4 Hasil Penelitian Pre-Test dan Post-Test.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran. 5 Hasil Output SPSS.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran. 6 Jadwal Kegiatan Penelitian .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Lampiran. 7 Kuisisioner Penelitian .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## 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>
- Andika, A., Munajat Saputra, Y., Hamidi, A., & Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, F. (2020). Hubungan Tingkat Kecerdasaan Intelektual (Iq) Dan Kecerdasaan Emosional (Eq) Dengan Penampilan Bermain Futsal. *Medikora*, 19(1), 1–7.
- Andriani, E., & Nurfianti, A. (N.D.). Pengaruh Olahraga Senam Aerobik Terhadap Skor Stress Pada Remaja Yang Bermasalah Dengan Hukum Di Pusat Layanan Anak Terpadu (Plat) Pontianak. In *Jurnal Proners* (Vol. 1).
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal Al-Mudarris*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/Al-Mudarris.V1i1.96>
- Arta, R. D., & Fithroni, H. (N.D.). *Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Negeri Surabaya*.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress Akademik Akibat Covid-19. *Jpgi (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Belajar Dan Staf Administrasi Balai Pengembangan Kelompok Belajar Sumatera Barat, P., Sd, M., Tjetjep Samsuri, O., & Balal Pengembangan Kelompok Belajar, Mp. (2003). *Kajian Teori, Kerangka Konsep Dan Hipotesis Dalam Penelitian Makalah Disampaikan Pada Semiloka Penyusunan Program Plsp*.
- Darsi, H. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Peningkatan V02max. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Jpjo)*, 1(2), 42–51. <https://doi.org/10.31539/Jpjo.V1i2.134>
- Delano Simajuntak, N. (2017). St Be Th Me Da N Th Me Da N. *Skripsi*, 72.

- Farah, B., & Darwis Nasution, R. (N.D.). *Analisis Perubahan Orientasi Pola Hidup Mahasiswa.....*
- Mahmud & Ayun. (2021). Stress, Koping Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 29–39.
- Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. (2020). *Moh. Muslim*.
- Mustari, M., Taufiq Rahman, M., & Pressindo, L. (2012). *Pengantar Metode Penelitian*.
- Ners, P. S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Elisabeth, S., & Ritonga, N. M. (2018). *St Be Th Me Da N St El Isa Th Me Da N*.
- Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta*. (N.D.).
- Poluakan, R. J., Manampiring, A. E., & Fatimawali, . (2020). Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Ritme Sirkadian Dan Stres. *Jurnal Biomedik:Jbm*, 12(2), 102. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29441>
- Prabowo, N. A., Ardyanto, T. D., Hanafi, M., Kuncorowati, N. D. A., Dyanneza, F., Apriningsih, H., & Indriani, A. T. (2021). Peningkatan Pengetahuan Diet Diabetes, Self Management Diabetes Dan Penurunan Tingkat Stres Menjalani Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Universitas Sebelas Maret. *Warta Lpm*, 24(2), 285–296.
- Prasetyo, A. R., & Nurtjahjanti, H. (N.D.). *Pengaruh Penerapan Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Pegawai Kereta Api*.
- Purnami, C. T., & Sawitri, D. R. (N.D.). *Instrumen “Perceive Stress Scale” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat*.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>

- Setyaningrum, D. A. W. (2020). Pentingnya Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(4), 166–168.  
<https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.166-168>
- Suhesti, H., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2020). *Studi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Terhadap Senam Aerobik*. 2(1).
- Widya Putra, S., Sapti Mei Leni, A., & Kunci, K. (2022). *Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia* *Artik El Inf O Ab Strak* (Vol. 2, Issue 1).
- Yuliana<sup>1</sup>, S., & Hidayati<sup>2</sup>, E. (N.D.). *Pengaruh Terapi Musik Untuk Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Di Yayasan Panti Asuhan Kyai Ageng Majapahit Semarang*.  
516-Article Text-849-1-10-20200706. (N.D.).  
261885-None-12a8404c. (N.D.).