

**PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK *MIX-IMPACT* TERHADAP
KESEHATAN MENTAL MAHASISWA**

SKRIPSI

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



Oleh :

Yala Rizkya Nadiyahana Ridwan

1903958

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN NDONESIA**

2023

**Pengaruh Latihan Senam Aerobik *Mix-Impact* Terhadap
Kesehatan Mental Mahasiswa**

Oleh
Yala Rizkya Nadiyahana Ridwan

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

© Yala Rizkya Nadiyahana Ridwan
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2023

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

YALA RIZKYA NADIYANA RIDWAN

PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK *MIX-IMPACT* TERHADAP

KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

diajukan dan disahkan oleh :

Pembimbing I,



Dr. Sandey 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

LEMBAR PERNYATAAN

Nama : Yala Rizkya Nadiyahana Ridwan
NIM : 1903958
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Senam Aerobik *Mix-Impact* Terhadap Tingkat Kesehatan Mahasiswa” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak akan melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Januari 2023

Yala Rizkya Nadiyahana

NIM. 1903958

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Senam Aerobik *Mix-Impact* Terhadap Tingkat Kesehatan Mahasiswa” selesai tepat pada waktunya.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan dalam menyelesaikan studi tingkat sarjana Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia. Dalam menyelesaikan penulisan ini terdapat beberapa kendala yang dialami oleh penulis, berkat bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak, penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu, penulis ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini.

Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih terdapat banyak kekurangan baik dari segi sistematika maupun tata bahasa dalam penulisan skripsi ini. Maka dari itu, penulis menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar penulis dapat memperbaiki skripsi ilmiah ini. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, umumnya bagi para pembaca khususnya menjadi sumber rujukan mengenai komponen metode latihan dalam kondisi fisik. *Aamiin*

Bandung, Januari 2023

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktu. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya dukungan dan bimbingan dari seluruh pihak. Maka dari itu, penulis sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- 1) Allah SWT. Yang telah memberikan kasih sayangNya yang tidak terhingga, memberi kekuatan diri, serta selalu mendengarkan segala doa yang dipanjatkan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan waktu yang tepat.
- 2) Kedua orang tua tersayang, abah dan mamah. Penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala hal yang telah diusahakan untuk penulis, baik tenaga, pikiran, materi, doa, dukungan juga kasih sayang yang selalu diberikan sehingga menjadikan semangat bagi penulis untuk menyelesaikan studi hingga selesai.
- 3) Kakak tersayang, Alm. Wiratanu Fauzi, yang sedari kecil selalu memeluk dan menjaga penulis hingga akhir usianya, yang juga menjadi salah satu alasan penulis untuk tetap semangat dalam menggapai apa yang dicita-citakan, sehingga menjadi motivasi bagi penulis untuk dapat menyelesaikan studi ini.
- 4) Diri sendiri, Yala Rizkya, yang telah berusaha untuk selalu kuat dan mampu bertahan dalam segala keadaan, mampu meyakinkan diri sendiri bahwa semua yang rumit akan terlewati, sehingga penulis bisa sampai pada titik ini dan dapat menyelesaikan skripsi juga studi ini dengan yang diharapkan.
- 5) Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan FPOK UPI yang telah memberikan kesempatan, sarana dan prasarana untuk penulis mengemban ilmu di FPOK, serta atas perizinan dalam proses penelitian sehingga penulis bisa melakukan penelitian hingga selesai.
- 6) Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D. selaku Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI yang telah mengerahkan pikiran, tenaga, arahan dan waktunya kepada penulis agar skripsi ini selesai dengan baik.

- 7) Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd. selaku dosen akademik sekaligus dosen pembimbing yang telah banyak membantu penulis, mengorbankan banyak waktu, tenaga, pikiran, serta menuahkan ilmu untuk membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
- 8) Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd. selaku dosen pembimbing yang turut membantu saya untuk bisa meneruskan dan menyelesaikan skripsi ini
- 9) Seluruh dosen KBK SSS yang telah membantu dan memberikan banyak ilmu bagi penulis.
- 10) Seluruh Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu dan wawasan sehingga penulis dalam menyelesaikan mata kuliah dengan baik.
- 11) Seluruh staf akademik FPOK UPI yang telah memperlancar penulis dalam urusan administrasi dan menyelesaikan porses perkuliahan serta skripsi.
- 12) Rekan-rakan seperjuangan Ilmu Keolahragaan 2019, terima kasih untuk cerita suka/duka, segala bantuan, dan kerja samanya.
- 13) Seluruh pihak yang telah membantu yang tidak bisa disebutkan satu persatu, penulis ucapkan terima kasih banyak.

Semoga Allah SWT. membalas atas kebaikan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. *Aamiin.*

Bandung, Januari 2023

Penulis

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK *MIX-IMPACT* TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

Yala Rizkya Nadiyahana Ridwan

1903958

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

Penelitian ini dilatar belakangi karena masalah kesehatan mental yang dialami para pelajar perguruan tinggi masa dewasa ini semakin meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hasil pengaruh treatment latihan senam aerobik mix-impact terhadap kesehatan mental mahasiswa sebelum diberi program latihan dan sesudah diberikan program. Dalam latihan kali ini menggunakan metode eksperimen untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa dengan intervensi 3 hari perminggu selama satu bulan atau 12 pertemuan. Sistem pengambilan data berdasarkan one-group pre-post test design untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dan peningkatan atau tidaknya setelah diberi perlakuan latihan senam aerobik. Dan hasil dari penelitian pengaruh latihan senam aerobik mix-impact terdapat peningkatan atau terjadi pengaruh pada kesehatan mental mahasiswa berdasarkan hasil olah data menggunakan Paired Sample T-Test dan data menunjukkan bahwa terdapat perubahan peningkatan nilai signifikan dengan nilai ($p = 0,00 < 0,05$) dan H_0 diterima berdasarkan data tes awal dan tes akhir. Kesimpulan dari program latihan senam aerobik miximpact sangat berpengaruh bagi kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, Olahraga Aerobik, Senam

ABSTRACT

THE EFFECT OF MIX-IMPACT AEROBIC GYMNASTICS EXERCISE ON STUDENTS' MENTAL HEALTH

Yala Rizkya Nadiyahana Ridwan

1903958

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

The background of this research is because the mental health problems experienced by adult college students are increasing. This study aims to find the effect of mix-impact aerobic exercise treatment on students' mental health before being given an exercise program and after being given the program. In this exercise, the experimental method is used to improve students' mental health with intervention 3 days a week for one month or 12 meetings. The data collection system is based on a one-group pre-post test design to find out whether there is an effect and improvement or not after being treated with aerobic exercise. And the results of the research on the effect of mix-impact aerobic exercise there is an increase or an effect on students' mental health based on the results of data processing using the Paired Sample T-Test and the data shows that there is a significant increase in value changes with a value ($p = 0.00 < 0, 05$) and H_0 is accepted based on pre-test and post-test data. The conclusion of the mix-impact aerobic exercise program is very influential for students' mental health.

Keywords : *Mental Health, Aerobic Exercise, Gymnastic*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Struktur Organisasi	4
BAB II.....	6
KAJIAN PUSTAKA.....	6
2.1 Kesehatan Mental	6
2.1.1 Depresi.....	7
2.1.2 Kecemasan.....	8
2.1.3 Stres.....	8
2.2 Senam Aerobik	9
2.3 Latihan Senam Aerobik Mix-Impact	9
2.4 Kerangka Berpikir	10
2.5 Hipotesis Penelitian	10
BAB III.....	12
METODE PENELITIAN.....	12
3.1 Desain Penelitian	12
3.2 Partisipan	13
3.3 Populasi dan Sampel	13
3.3.1 Populasi.....	13
3.3.2 Sampel.....	13

3.4 Instrumen Penelitian	13
3.5 Prosedur Penelitian	14
3.6 Analisis Data	15
BAB IV.....	16
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	16
4.1 Temuan Penelitian	16
4.1.1 Hasil Deskriptif.....	16
4.1.2 Uji Normalitas.....	17
4.1.3 Uji Homogenitas.....	18
4.1.4 Uji Hipotesis.....	18
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian	20
BAB V.....	22
KESIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI.....	22
5.1 Kesimpulan	22
5.2 Implikasi	22
5.3 Rekomendasi	22
DAFTAR PUSTAKA.....	23

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 One-group Pre-post Test Design	12
Tabel 3.2 Indikator Penilaian	14
Tabel 4.1 Hasil Deskriptif	17
Tabel 4.2 Uji Normalitas	17
Tabel 4.3 Homogenitas	18
Tabel 4.4 Paired Samples Statistic	19
Tabel 4.5 Paired Samples Correlations	19
Tabel 4.6 Paired Samples T-Test	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Persetujuan Pembimbing
Lampiran. 2 SK Pembimbing
Lampiran. 3 Kartu Bimbingan Skripsi
Lampiran. 4 Surat Izin Penelitian
Lampiran. 5 Kuisisioner Penelitian
Lampiran. 6 Hasil Penelitian Pre-test dan Post-test
Lampiran. 7 Jadwal Kegiatan Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Alex, M. S., Subiono, H. S., & Sutardji. (2012). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan High Impact Terhadap Kesegaran Jasmani. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(1), 41–45.
- Amir, N. (2013). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>
- Andriani, E., Ramadhaniyati, & Nurfianti, A. (2020). PENGARUH OLAHRAGA SENAM AEROBIK TERHADAP SKOR STRESS PADA REMAJA YANG BERMASALAH DENGAN HUKUM DI PUSAT LAYANAN ANAK TERPADU (PLAT) PONTIANAK Eliza. 2008, 1(1), 1–8.
- Apituley, T. L. D., Pangemanan, D. H. C., & Sapulete, I. M. (2021). Pengaruh Olahraga Terhadap Coronavirus Disease 2019. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(1), 111. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.1.2021.31752>
- Coleman, B. D., & Fuoss, R. M. (1955). Quaternization Kinetics. I. Some Pyridine Derivatives in Tetramethylene Sulfone. *Journal of the American Chemical Society*, 77(21), 5472–5476. <https://doi.org/10.1021/ja01626a006>
- Dawson, C. (2002). *Pengaruh Senam Aerobik Sebagai Kebugaran Jasmani*. 1–7.
- Delano Simajuntak, N. (2017). ST be th Me da n th Me da n. *Skripsi*, 72.
- Dewi, R., & Rifki, M. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Stamina*, 3(6), 398–416. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/516>
- E., D. N. and M. (2005). Gangguan Tingkat Kesehatan Mental. *Journal of Materials Processing Technology*, 1(1), 1–8.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Fitria, putri ayu. (n.d.). *Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Akhir*.
- Giriwijoyo, S. Z. S. (2012). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan High Impact Terhadap Penurunan Massa Lemak Tubuh (Skin Fold). *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, Vol.4(2).
- Hadi, I., Usman, R. D., Rosyanti, L., Keperawatan, J., Kendari, P. K., Kendari, P. K., Kendari, P. K., & Kendari, P. K. (2017). HIJP : HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN Gangguan Depresi Mayor: Mini Review. *Hijp : Health Information Jurnal Penelitian*, 9(1), 16. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>

- Ii, B. A. B. (2017). *Karakteristik Kesehatan Mental*. 1–18.
- Isti Pujihastuti. (2010). Isti Pujihastuti Abstract. *Prinsip Penulisan Kuesioner Penelitian*, 2(1), 43–56.
- Jama, J. (2019). *Populasi Dan Sa M P E L*. 13.
- Jonathan Sarwono. (2010). Memadu Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis*, 9(2), 119–132. www.jonathansarwono.info
- Kusumadewi, S., Wahyuningsih, H., Informatika, T., Indonesia, U. I., Indonesia, U. I., & Korespondensi, P. (2020). *Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi , Kecemasan Dan Stress Berdasarkan Dass-42 Group Decision Support System Model for Assessment of Depression , Anxiety and Stress Disorders Based on Dass-42*. 7(2), 219–228. <https://doi.org/10.25126/jtiik.202071052>
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. p-ISSN 2549-7332 %7C e-ISSN 2614-1167%0D
- Liang, S., Zhang, C. C., Liu, S. S., Zhou, Y., Zhang, J., Kurgan, L., Bloom, J. D., Maheshwari, S., Brylinski, M., Draft--, M., Rifaioglu, A. S., Atas, H., Martin, M. J., Cetin-Atalay, R., Atalay, V., Doğan, T., Ando, D., Zandi, R., Kim, Y. W., ... Hoelz, A. (2015). PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIK LOW IMPACT DAN MIX IMPACT TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN (FPOK) IKIP PGRI BALI TAHUN PELAJARAN 2015. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 3(1), 1–15.
- Lina. (2015). No TitleÉ? __. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Mariyanto, M. (2010). Manfaat Pemanasan Dalam Latihan Olahraga. *Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 1(2), 525–542.
- Martens, R., S. Valey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Campaign.
- Mastura Mahfar, Fadilah Zaini, & Nor Akmar Nordin. (2007). Analisis Faktor Penyebab Stres di Kalangan Pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, 9, 62–72. <http://myais.fsktm.um.edu.my/8349/>
- Maulida, A. (2012). Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Sarjana Yang Melakukan Konseling Di Badan Konseling Mahasiswa Universitas Indonesia. *Universitas Indonesia*, 11–14.
- 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>
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Paramitha, I. A. (2017). Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka. *Convention Center*

Di Kota Tegal, 6–37.

- Priana, A. (2016). Pengaruh Olahraga Senam Tai Chi terhadap Kesehatan Mental Emosional Lanjut Usia (Studi Kasus pada Komunitas Senam Tai Chi Lanjut Usia Kota Tasikmalaya). *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 1(1), 32–39.
- Primasari, I., & Hidayat, R. (2016). General Health Qquestionnaire-12 (GHQ-12) sebagai Instrumen Skrinning Gangguan Penyesuaian. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 121. <https://doi.org/10.22146/jpsi.9155>
- Putu, N., Ayu, S., Maulidiya, A., Rahman, P., Hanief, Y. N., & Widiawati, P. (2021). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga Dampak negatif model pembelajaran e-learning mata pelajaran PJOK pada siswa sekolah dasar terhadap kesehatan mental: sebuah studi literatur Negative models of e-learning learning PJOK subjects in*. 1(2), 165–178.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>
- Sappaile, B. I. (2007). Konsep Instrumen Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 13(66), 379–391. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v13i66.356>
- Setyanto, A. E. (2013). Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen dalam Kajian Komunikasi. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 3(1), 37–48. <https://doi.org/10.24002/jik.v3i1.239>
- Sudiana, I. K. (2014). Cedera Olahraga Pada Pesenam Aerobik. *Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha*, 34–50.
- Supardi, S. (1993). Populasi dan Sampel Penelitian. *Unisia*, 13(17), 100–108. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol13.iss17.art13>
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>
- Yane, S. (2017). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60.