

**IMPLEMENTASI SENAM *TAI CHI* LANJUT USIA
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DI PANTI SOSIAL
TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3 JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**SHAFIRA APRILIA
1605618003**

**Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dra. Aryati, M.Pd		07/01 2023
NIDK. 8973710021

Pembimbing II		
Drs. Iwan Barata, M.Pd		06/01 2023
NIP. 196803092001121001

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Sri Nuraini, M.Pd			08/02 2023
NIP. 196707301993032001	Ketua
2. Dr. Fajar Vidya Hartono, M.Pd			07/02 2023
NIP. 198411272010121004	Sekertaris
3. Dra. Aryati, M.Pd			07/01 2023
NIDK. 8973710021	Anggota
4. Drs. Iwan Barata, M.Pd			06/01 2023
NIP. 196803092001121001	Anggota
5. Abdul Kholik, M.Pd			08/01 2023
NIP. 197512282005011001	Anggota

Tanggal Lulus :

PERNYATAAN ORISINALITAS

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan saya bersedia menerimasanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Shafira Aprilia

No.Reg.1605618003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Shafira Aprilia
NIM : 1605618003
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Olahraga Rekreasi
Alamat email : shfraprilia26@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

IMPLEMENTASI SENAM *TAI CHI* LANJUT USIA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3 JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 16 Februari 2023

Penulis

(Shafira Aprilia)

**IMPLEMENTASI SENAM *TAI CHI* LANJUT USIA TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI
MULIA 3 JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada lansia melalui aktivitas senam *Tai Chi* pada lansia. Pengalaman senam *Tai Chi* merupakan kegiatan yang dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan dengan melihat dan merasakan keberadaan sumber belajar yang lebih nyata. Aktivitas senam *Tai Chi* berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Senam *Tai Chi* berperan dalam mendorong lansia lebih aktif dan lebih rileks dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha 3 Jakarta Selatan dilakukan pada lansia dengan rentan usia 60-75 tahun yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode survei dengan desain penelitian *pre-test post-test* prosedur pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi yang digunakan menggunakan triangulasi data sumber, teknik dan waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas senam *Tai Chi* ternyata mampu menurunkan tingkat kecemasan dengan optimal jika lansia melakukan secara rutin. Setelah dilakukannya aktivitas senam *Tai Chi* dengan intensitas yang sesuai dengan kisi kisi instrument penelitian yang dibuat.

Kata Kunci : Senam *Tai Chi*, Kecemasan, Lansia

IMPLEMENTATION OF ELDERLY *TAI CHI* GYMNASTICS ON ANXIETY LEVELS AT TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3 SOCIAL INSTITUTE JAKARTA

ABSTRACT

This study aims to determine the level of anxiety in the elderly through Tai Chi exercise activities in the elderly. The Tai Chi exercise experience is an activity that can be done indoors or outdoors by seeing and feeling the presence of more real learning resources. Tai Chi exercise activities play a role in reducing anxiety levels in the elderly. Tai Chi exercise plays a role in encouraging the elderly to be more active and more relaxed in everyday life. This research was conducted at the Tresna Werdha 3 Social Institution, South Jakarta, with 20 elderly people aged 60-75 years. This study used a quantitative approach, survey method with a pre-test post-test research design. Data collection procedures used observation, interviews and documentation techniques used using triangulation of data sources, techniques and time. The results showed that the Tai Chi exercise activity was able to reduce anxiety levels optimally if the elderly did it regularly. After carrying out Tai Chi exercise activities with an intensity according to the research instrument grid that was made.

Keywords: *Tai Chi Exercise, Anxiety, Elderly*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum, Wr. Wb.

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Implementasi Senam *Tai Chi* pada Lansia Terhadap Tingkat kecemasan. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga, Program Studi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Hartman Nugraha, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi.
3. Bapak Drs. Zulham, M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan nasehat-nasehat dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis dengan penuh kesabaran selama duduk di bangku perkuliahan.
4. Ibu Dra. Aryati, M.Pd selaku Dosen pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Iwan Barata, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan kesempatan, ilmu dan juga pengalamannya kepada penulis.
6. Bapak Dr. Kurnia Tahki, M.Pd ; Bapak Dr. Sujarwo, S.Pd, M.Pd selaku dosen validasi program dan instrumen penelitian dalam penulisan skripsi ini.
7. Keluarga Besar Panti Sosial Tresna Werdha 3 yang membantu, membimbing serta memotivasi penulis selama melaksanakan penelitian.
8. Ayahanda Sri Setiaji dan Ibunda Sugiarti tercinta yang tidak pernah lelah memotivasi saya untuk selalu berjuang dan selalu mendoakan setiap perjalanan

hidup saya. Serta keluarga penulis atas segala bantuan, bimbingan, dorongan serta doa restu yang diberikan kepada penulis selama penyusunan skripsi.

9. Terima kasih banyak kepada Jodi Septian, S.Or yang telah memotivasi serta menemani setiap langkah penulis dalam penyusunan skripsi.
10. Teman-teman Olahraga Rekreasi angkatan 2018, Rekan-rekan FIK 2018 ‘*GLOW FIRE 18*’. Teman-teman seperjuangan bimbingan dan penelitian yang dari awal mengiringi langkah penulis dalam penulisan skripsi ini, seluruh pihak serta orang-orang yang terlibat dalam perjalanan hidup penulis sampai dengan saat ini.
11. *Last but not least I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard wor, I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for neverquitting, I wanna thank me for always being a giver and try a give more than I receive.*

Akhir kata, penulis berharap semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Jakarta, Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman



ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Fokus Penelitian.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Lanjut Usia.....	7
2. Kecemasan.....	14
3. Senam <i>Tai Chi</i>	21
B. Kerangka Berpikir.....	27
C. Pengajuan Hipotesis.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Tujuan Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Metode Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Pengujian Validitas dan Reliabilitas.....	34
G. Teknis Analisis Data.....	37
H. Hipotesis Statistika/Pengajuan Hipotesis.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Deskripsi Data.....	39
B. Pengajuan Hipotesis.....	41
C. Pembahasan.....	42
D. Keterbatasan Penelitian.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	51
Daftar Pustaka.....	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerak awalan dengan posisi tangan berada di depan dada **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 2 Gerakan *White Crane Spreads It's Wings***Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 3 Gerakan *Repulse Monkey 4 Times* **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 4 Gerakan *Single Whip Again, High Pat On Horse* **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 5 Gerakan *Carry The Tiger Over The Mountain* .**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 6 Gerakan *Parry and Pumph***Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 7 Gerakan Penutup **Error! Bookmark not defined.**

Gambar Diagram 4. 1 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar Diagram 4. 2 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar Diagram 4. 3 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar Diagram 4. 4 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar Diagram 4. 5 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar Diagram 4. 6 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar Diagram 4. 7 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar Diagram 4. 8 **Error! Bookmark not defined.**



