

SKRIPSI
PENGARUH IMPLEMENTASI SENAM YOGA TERHADAP
KEBUGARAN TUBUH



NELLA GIOVANI

1516619023

PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN TATA RIAS
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Implementasi Senam Yoga Terhadap Kebugaran Tubuh

Penyusun : Nella Giovani

NIM : 1516619023

Disetujui oleh :

Pembimbing I,



Dra. Eti Herawati, M.Si

NIP. 196310061989032001

Pembimbing II,



Dr. Aniesa Puspa Arum, M.Pd

NIP. 198802102023212043

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Tata Rias



Nurul Hidayah, M.Pd

NIP. 198309272008122001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Implementasi Senam Yoga Terhadap Kebugaran Tubuh
Penyusun : Nella Giovani
NIM : 1516619023
Tanggal Ujian : Rabu, 17 Januari 2024

Disetujui oleh :

Pembimbing I,



Dra. Eti Herawati, M.Si
NIP. 196310061989032001

Pembimbing II,



Dr. Aniesa Puspa Arum, M.Pd
NIP. 198802102023212043

Pengesahan Panitia Ujian Skripsi :

Ketua Penguji,



dr. Elvyra Yulia, Sp.Ak
NIP.196810231998022004

Penguji I,



Prof. Dr. Neneng Siti
Silfi A.S.Si., Apt., M.Si
NIP.197202292005012005

Penguji II,



Dra. Mari Okatini,
M.KM
NIP. 196710091993032001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Tata Rias



Nurul Midayah, M.Pd

NIP. 198309272008122001

LEMBAR PERNYATAAN

1. Skripsi ini merupakan Karya Asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya yang sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 17 Januari 2024
Yang membuat pernyataan



Nella Giovani
(1516619023)



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 : Nella Giovani
NIM : 1516619023
Fakultas/Prodi : Fakultas Teknik/Pendidikan Tata Rias
Alamat email : nellagiovani03@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 :

Pengaruh Implementasi Senam Yoga Terhadap Kebugaran Tubuh

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, 17 Januari 2024

Penulis

(Nella Giovani)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat – Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Implementasi Senam Yoga Terhadap Kebugaran Tubuh”**, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana Prodi Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta.

Dengan di susunnya skripsi ini penulis berharap skripsi ini dapat memberikan informasi dan wawasan khususnya kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Rias. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya dukungan, bimbingan, bantuan, serta nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si. selaku Rektor Universitas Jakarta.
2. Dr. Uswatun Hasanah, M.Si. selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta.
3. Nurul Hidayah, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta.
4. Dra. Eti Herawati, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik serta Dosen Pembimbing Materi atas bimbingan, arahan, dan saran yang telah diberikan kepada penulis.
5. Dr. Aniesa Puspa Arum, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Metodologi atas bimbingan, arahan, dan saran yang telah diberikan kepada penulis.
6. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Tata Rias yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama penulis menempuh pendidikan di Prodi Pendidikan Tata Rias.
7. Untuk kedua orang tua penulis, Bapak Djoni Tuwaidan dan Ibu Srisuwarti yang selalu memberikan dukungan, doa, serta saran kepada penulis.
8. Untuk sahabat dan teman – teman penulis Zefanya Kevin Raintung, dan seluruh anggota Gen Rafha yang telah memberikan dukungan, doa, bantuan, dan saran kepada penulis.
9. Seluruh responden yang telah memberikan waktunya untuk mengisi kuesioner penulis untuk membantu penyelesaian skripsi ini.
10. Semua pihak yang penulis tidak dapat sebutkan satu per satu, yang telah memberikan doa, dan dukungan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis menerima segala kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk penerapan di lapangan serta dapat dikembangkan lebih lanjut lagi.

Jakarta, 7 Agustus 2023



Penulis



PENGARUH IMPLEMENTAS SENAM YOGA TERHADAP KEBUGARAN TUBUH

Nella Giovani

Dosen Pembimbing : Dra. Eti Herawati, M.Si, Dr. Aniesa Puspa Arum, M.Pd

ABSTRAK

Senam yoga merupakan senam berasal dari bahasa sanskerta ‘Yug’ yang memiliki arti “menggabungkan”. Senam yoga bukan hanya tidak sekedar melakukan semedi di atas matras, melainkan yoga adalah sebagai prinsip dan tujuan hidup. Senam yoga memiliki hubungan yang erat dengan kebugaran. Kebugaran merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa rasa lelah berlebihan. Dengan rutin melakukan senam yoga diharapkan tubuh menjadi lebih bugar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh implementasi senam yoga terhadap kebugaran tubuh mahasiswa Pendidikan Tata Rias angkatan 2019, 2020, dan 2021. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa aktif Pendidikan Tata Rias angkatan 2019, 2020, dan 2021 yang telah mengikuti mata kuliah senam. Sampel penelitian ini sebanyak 83 mahasiswa. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, dengan menggunakan kuesioner melalui platform google form. Hasil dari penelitian ini dapat diketahui bahwa hasil uji regresi linear sederhana yang telah dilakukan, maka diketahui Fhitung 0,715 dengan nilai signifikansi sebesar 0,00. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa Implementasi Senam Yoga (X) berpengaruh secara signifikan terhadap Kebugaran Tubuh (Y). Hasil uji koefisien determinasi pada tabel 4.7 diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0.601. Sehingga Implementasi Senam Yoga (X) mempunyai pengaruh sebesar 60.1% terhadap Kebugaran Tubuh (Y).

Kata Kunci : *Implementasi, Senam, Senam Yoga, Kebugaran*

THE EFFECT OF YOGA GYMNASTIC IMPLEMENTATION ON BODY FITNESS

Nella Giovani,

Dosen Pembimbing : Dra. Eti Herawati, M.Si, Dr. Aniesa Puspa Arum, M.Pd

ABSTRACT

Yoga gymnastics is a gymnastics derived from the Sanskrit 'Yug' which means "combining". Yoga gymnastics is not just doing meditation on a mattress, but yoga is a principle and purpose in life. Yoga gymnastics has a close relationship with fitness. Fitness is the body's ability to do activities without feeling excessive fatigue. By regularly doing yoga gymnastics, the body is expected to be fitter. This research aims to find out how much influence the implementation of yoga gymnastics has on the body fitness of Makeup Education students, batches of 2019, 2020, and 2021. This research uses a descriptive quantitative method. Samples from this study are active students of Makeup Education batches of 2019, 2020, and 2021 who have taken gymnastics courses. This research sample was 83 students. The data used in this study is primary data, using a questionnaire through the google form platform. The results of this study can be known that the results of the simple linear regression test that have been carried out, then it is known that the calculation is 0.715 with a significance value of 0.00. Therefore, it can be concluded that the Implementation of Yoga Gymnastics (X) has a significant effect on Body Fitness (Y). The results of the determination coefficient test in table 4.7 obtained a determination coefficient value of 0.601. So that the Implementation of Yoga Gymnastics (X) has an effect of 60.1% on Body Fitness (Y).

Keywords : *Implementation, Gymnastics, Yoga Gymnastics, Fitness*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	
2.1 Deskripsi Konseptual	9
2.1.1 Kebugaran Tubuh	9
2.2.1 Implementasi Senam Yoga	14
2.1.2.1 Implementasi	14
2.1.2.2 Senam	15
2.1.2.3 Jenis – Jenis Senam	17
2.1.2.4 Senam Yoga.....	20
2.1.2.5 Efektivitas Implementasi Senam Yoga	26
2.2 Penelitian Relevan	30
2.3 Kerangka Teoritik	32
2.4 Hipotesis	33
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
3.1 Tujuan Penelitian	34
3.2 Tempat, Waktu, dan Subjek Penelitian.....	34
3.3 Metode Penelitian	34
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	35

3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.6 Teknik Analisis Data.....	44
3.7 Hipotesis Statistika.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data.....	47
4.2 Uji Prasyarat Analisis Data.....	51
4.3 Uji Hipotesis.....	52
4.4 Pembahasan.....	54
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V KESIMPULAN	
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Implikasi.....	60
5.3 Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	72



DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
3.1	Skor jawaban pertanyaan	38
3.2	Kisi – kisi Instrumen Implementasi Senam Yoga	38
3.3	Kisi – kisi Instrumen Kebugaran Tubuh	39
3.4	Hasil Uji Validitas Implementasi Senam Yoga	40
3.5	Hasil Uji Valditas Kebugaran Tubuh	41
3.6	Kriteria Reliabilitas	43
3.7	Hasil Uji Reliabilitas Implementasi Senam Yoga	44
3.8	Hasil Uji Reliabilitas Kebugaran Tubuh	44
4.1	Data Angkatan	48
4.2	Hasil data Implementasi Senam Yoga	48
4.3	Distribusi frekuensi skor Implementasi Senam Yoga	49
4.4	Kategori variabel Implementasi Senam Yoga	49
4.5	Hasil data Kebugaran Tubuh	50
4.6	Distribusi frekuensi skor Kebugaran Tubuh	50
4.7	Kategori variabel Kebugaran Tubuh	51
4.8	Hasil Uji Normalitas	51
4.9	Hasil Uji Linearitas	52
4.10	Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	53
4.11	Hasil Uji Koefisiesn Determinasi	53

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.1	Diagram hasil penelitian pendahuluan	4
2.1	Gerakan yoga child's pose	28
2.2	Gerakan yoga downward facing dog	28
2.3	Gerakan yoga warrior III	29
2.4	Gerakan yoga plank pose	29
2.5	Gerakan yoga fierce pose	29
2.6	Kerangka berpikir	33
4.1	Data angkatan	47



DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1	Surat pernyataan Seminar Proposal	69
2	Surat persetujuan dosen pembimbing	71
3	Hasil kuesioner pendahuluan	72
4	Hasil wawancara	73
5	Instrumen uji coba	75
6	Instrumen penelitian lapangan	83
7	Hasil instrument uji coba	89
8	Hasil instrument uji lapangan	97
9	Perhitungan uji prasyarat analisis	103
10	Analisis statistic	104
11	Tabel r	105
12	Tabel df	106