

**PENGARUH AKTIVITAS SENAM KARET TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN PADA ORANG LANJUT USIA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

FREDELLA METIKA BERLIANA PUTRI

1605619039

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Olahraga

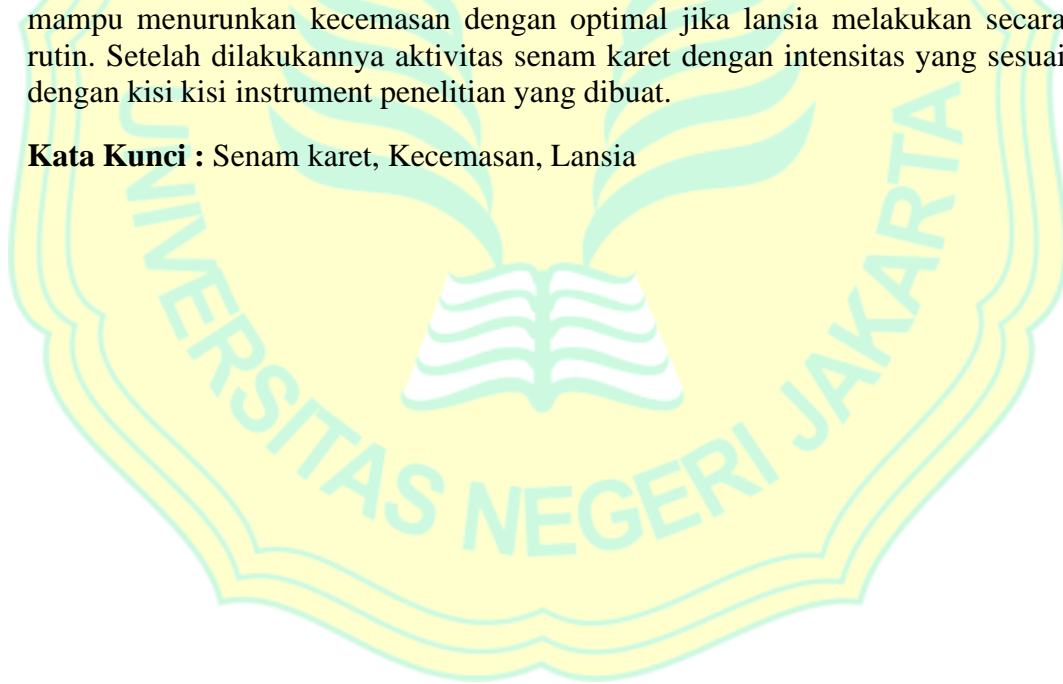
**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

PENGARUH AKTIVITAS SENAM KARET TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA ORANG LANJUT USIA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas senam karet terhadap penurunan kecemasan pada orang lanjut usia. Melalui aktivitas senam karet pada lansia. Pengalaman senam karet merupakan kegiatan yang dapat dilakukan di dalam ruangan maupun di luar ruangan dengan melihat dan merasakan keberadaan yang lebih nyata. Aktivitas senam karet berperan dalam menurunkan kecemasan pada lansia. Senam karet berperan dalam mendorong lansia lebih aktif dan lebih rileks dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha 1 Jakarta Timur dilakukan pada lansia dengan rentan usia 60-75 tahun yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian yang digunakan adalah metode pre eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest Design*, prosedur pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi yang digunakan menggunakan trianggulasih data sumber, teknik dan waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas Senam karet ternyata mampu menurunkan kecemasan dengan optimal jika lansia melakukan secara rutin. Setelah dilakukannya aktivitas senam karet dengan intensitas yang sesuai dengan kisi kisi instrument penelitian yang dibuat.

Kata Kunci : Senam karet, Kecemasan, Lansia

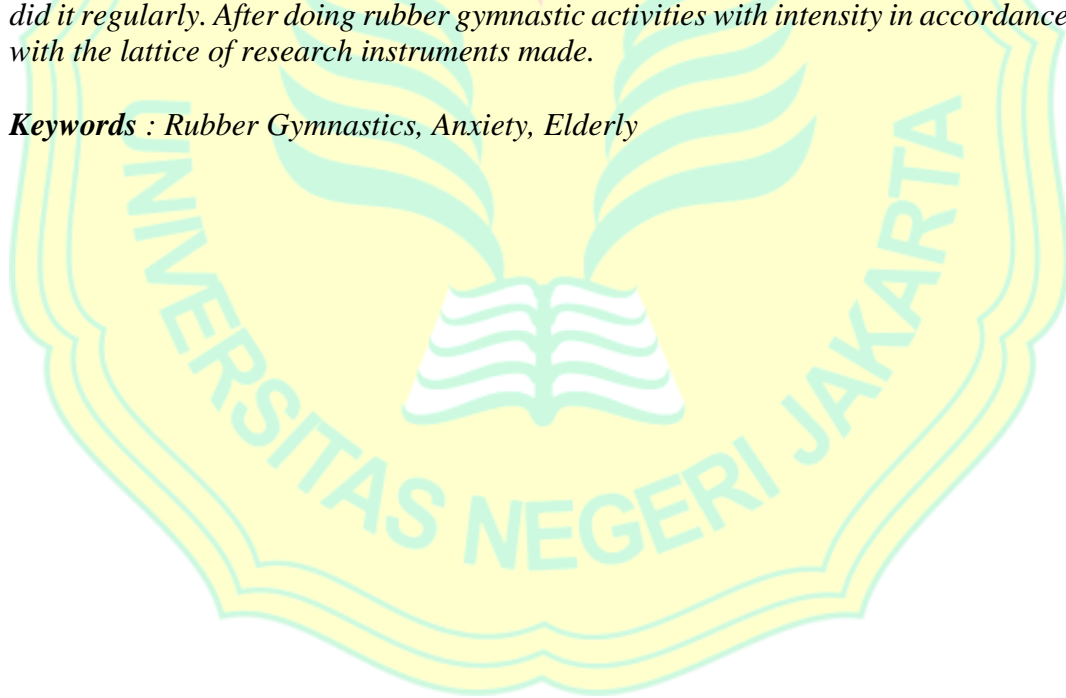


THE EFFECT OF RUBBER EXERCISE ACTIVITIES ON REDUCING ANXIETY IN ELDERLY PEOPLE



ABSTRACT

This study aims to determine the effect of rubber gymnastics activities on reducing anxiety in elderly people. Through rubber gymnastics activities in the elderly. The rubber gymnastics experience is an activity that can be done indoors or outdoors by seeing and feeling a more real existence. Rubber gymnastics activities play a role in reducing anxiety in the elderly. Rubber gymnastics plays a role in encouraging the elderly to be more active and more relaxed in their daily lives. This research was conducted at the Tresna Werdha 1 Social Home, East Jakarta, conducted on elderly people with a vulnerable age of 60-75 years totaling 20 people. This study uses a quantitative approach, the research used is a pre-experimental method with a one group pretest-posttest Design research design, data collection procedures using observation, interview and documentation techniques used using triangulasi data sources, techniques and time. The results showed that the rubber gymnastics activity was able to reduce anxiety optimally if the elderly did it regularly. After doing rubber gymnastic activities with intensity in accordance with the lattice of research instruments made.

Keywords : *Rubber Gymnastics, Anxiety, Elderly*



LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd</u> NIP. 196411261988031002		15/2024 /7
Pembimbing II <u>Prof. Dr Abdul Sukur, M.Si</u> NIP. 196911302000031001		15/2024 /7

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Hernawan, SE, M.Pd</u> NIP. 196907212002121001	Ketua		18/2024 /7
2. <u>Drs. Iwan Barata, M.Pd</u> NIP. 196803092001121001	Sekretaris		10/2024 /7
3. <u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd</u> NIP. 196411261988031002	Anggota		15/2024 /7
4. <u>Prof. Dr Abdul Sukur, M.Si</u> NIP. 196911302000031001	Anggota		15/2024 /7
5. <u>Dra. Arvati, M.Pd</u> NIDK. 8973710021	Anggota		16/2024 /7

Tanggal lulus : 8 Juli 2024

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 2024

Yang membuat pernyataan,



Fredella Metika Berliana Putri

1605619039



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 : Fredella Metika Berliana Putri
NIM : 1605619039
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Olahraga Rekreasi
Alamat email : fredellametika@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 Aktifitas Senam Karet Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Orang Lanjut Usia"

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, 20 Juli 2024

Penulis

(Fredella Metika Berliana Putri)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “PENGARUH AKTIVITAS SENAM KARET TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA ORANG LANJUT USIA. 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, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

Bapak Dr. Hernawan, S.E., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Bapak Aan Wasan, S.Sos, M.Si selaku Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi. Bapak Prof. Dr. Abdul Sukur ,M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan nasehat-nasehat dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis. Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd selaku Dosen pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini. Bapak Prof. Dr. Abdul Sukur, M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan kesempatan, ilmu dan juga pengalamannya kepada penulis. Bapak Dr. Kurnia Tahki, M,Pd selaku dosen validasi program dan instrumen penelitian dalam penulisan skripsi ini. Keluarga Besar Panti Sosial Tresna Werdha 1 yang membantu, membimbing serta memotivasi penulis selama melaksanakan penelitian.

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.

Jakarta, Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Fokus penelitian	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Hakikat Kecemasan.....	8
2. Hakikat Senam Karet	15
3. Hakikat Olahraga Rekreasi	30
4. Hakikat Lanjut Usia	33
5. Hakikat Tipologi Lansia.....	36
6. Hakikat Proses Menua.....	37
7. Hakikat Panti sosial.....	44
B. Kerangka Berpikir	46
C. Pengajuan Hipotesa.....	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Tujuan Penelitian	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48
C. Metode Penelitian.....	49
D. Tahapan Penelitian	49
F. Populasi dan Sampel	52
G. Teknik Analisis Data.....	53
H. Teknik Pengumpulan Data	54
I. Pengujian Validitas dan Reliabilitas	54
J. Teknis Analisis Data	56
K. Hipotesis Statistika.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Deskripsi Data hasil penelitian.....	59
B. Pembahasan Hasil Penelitian	69
C. Analisis Data	70

D. Pengajuan Hipotesis	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	78



DAFTAR TABEL

1. Kisi-kisi kuisioner kecemasan.....	52
2. Validasi Dosen	55
3. Perhitungan koefisien reliabilitas.....	56
4. Interpretasi hasil	57
5. Data Awal kecemasan	61
6. Data Akhir kecemasan	69



DAFTAR GAMBAR

1. Model melakukan gerakan <i>Dead Lift</i>	18
2. Model melakukan gerakan <i>Up right row</i>	19
3. Model melakukan gerakan <i>Bicep</i>	20
4. Model melakukan gerakan <i>Tricep</i>	21
5. Model melakukan gerakan <i>Bench Press</i>	22
6. Model melakukan gerakan <i>Shoulder press</i>	23
7. Model melakukan gerakan gerakan <i>Arm Swing</i>	24
8. Model melakukan gerakan <i>Twist</i>	25
9. Model melakukan gerakan ke sembilan <i>Pull it down</i>	26
10. Model melakukan gerakan <i>Combination</i>	28
11. Pengisian kuisisioner	62
12. Kegiatan awal melakukan senam karet	65
13. Melakukan senam karet tanpa alat	65
14. Menerapkan senam karet.....	66
15. Melakukan senam karet.....	67



DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil <i>Pre-Test</i>	79
2. Hasil <i>Post-Test</i>	80
3. Surat Balasan Izin Penelitian	81
4. Surat Keterangan Validasi	82
5. Dokumentasi	83

