

**PENGARUH SENAM AEROBIK *MIX IMPACT* TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA NARAPIDANA
LEMBAGA PERMASYARAKATAN KELAS III
WARUNGKIARA KABUPATEN SUKABUMI**



ADINDA PASHA PUTRI PERMADI

6815150412

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA FEBRUARI, 2020**

**PENGARUH SENAM AEROBIK MIX IMPACT TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA NARAPIDANA
LEMBAGA PERMASYARAKATAN KELAS III
WARUNGKIARA KABUPATEN SUKABUMI**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap *psychological well being* pada narapidana Lembaga Permasyarakatan Kelas III Warungkiara Kabupaten Sukabumi. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9 Desember 2019-3 Januari 2020. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pre Test dan Post Test Design*. Sampel 50 orang narapidana dengan teknik pengambilan sempel menggunakan *Random Sampling*. Sampel akan diukur *well being* (tes sebelum) dengan mengisi angket, kemudian melakukan latihan senam aerobik *mix impact* selama 4 minggu, lalu angket disebar kembali setelah melakukan latihan senam aerobik *mix impact* selama 4 minggu (tes sesudah). Pengukuran yang digunakan untuk mengukur penelitian ini adalah *Psychological well Being Scale (PWBS) 42 version* yang telah diformulasikan oleh Ryff untuk mengetahui tingkat *Well Being* seseorang. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan Uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil t-hitung sebesar 5,826 lebih besar dari t-tabel dengan derajat kebebasan ($n - 1$) dan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ didapat sebesar 2,312. maka dapat disimpulkan bahwa senam aerobik *mix impact* dapat *psychological well being* pada narapidana Lembaga Permasyarakatan Kelas III Warung Kiara Kabupaten Sukabumi

Kata Kunci : senam aerobik *mix impact*, *psychological well Being*, narapidana

**THE EFFECT OF AEROBIC MIX IMPACT GYMNASTIC TO
PSYCHOLOGICAL WELL BEING IN INMATE OF WARUNGKIARA
KABUPATEN SUKABUMI CORRECTIONAL INSTITUTION CLASS III**

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of aerobic mix impact gymnastic to psychological well being in inmate of Warungkiara Kabupaten Sukabumi correctional institution class III. . The study was conducted on 9 december 2019 to 3 January, 2020. This study used experimental methods with the research design of One Group Pre Test and Post Test Design. Sample of 50 inmate with a sampling technique used random Sampling. The samples will be measured well being (pre-test) by filling out questionnaire, then do the aerobic mix impact gymnastic for 3 times a weeks, and then the questionnaire distributed again after aerobic mix impact gymnastic for 3 times a weeks (final Test). The tool used to measure this study is psychological well being scale (PWBS) 42 version which has been formulated by Ryff to know well being someone. The data processing techniques in this reasearch used t-test. The results of this study showed the result of T-count at 5,826 are greater than T-table with degrees of freedom ($n - 1$) and the significant level $\alpha = 0,05$ obtained for 2,312, then it can be concluded that the aerobic mix impact gymnastic can increase psychological well being in inmate of warungkiara kabupaten sukabumi correctional institution class III

Keyword : aerobic mix impact gymnastic, psychological well being, inmate



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 : Adinda Pasha Putri Permadi.....
NIM : 6815150412
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : adinda.permadi@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 Senam Aerobik Mix Impact Terhadap Psychological Well Being Pada Narapidana Lembaga Permasyarakatan Kelas III Warungkiara Kabupaten Sukabumi

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 21 Februari 2020

Penulis

(Adinda Pasha Putri Permadi)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

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

Jakarta, Januari 2020
Yang membuat pernyataan,



(Adinda Pasha Putri Permadi)
No. Reg 6815150412

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama

Pembimbing I

Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si
NIP. 19700417 199903 1 002

Tanda Tangan



Tanggal

18/2/20

Pembimbing II

Yuliasih, S.Or, M.Pd
NIDK. 8816100016



9/02 - 2020

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes
NIP. 19740906 200112 1 002

Ketua Sidang



20/2/2020

2. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd
NIDK. 8806090018

Sekretaris



20/2/2020

3. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si
NIP. 19700417 199903 1 002

Anggota



18/2/20

4. Yuliasih, S.Or, M.Pd
NIDK. 8816100016

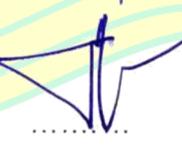
Anggota



19/02 - 2020

5. Prof. Dr. Acmad Sofyan Hanif, M.Pd
NIP. 19630917 198903 1 002

Anggota



15/02 - 2020

Tanggal Lulus : 3 Februari 2020

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat limpahan Rahmat dan Karunia-nya kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta dengan judul “Pengaruh Senam Aerobik *Mix Impact* terhadap *Psychological Well Being* pada Narapidana Lembaga Permasyarakatan Kelas III Warung Kiara Kabupaten Sukabumi”. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini.

Oleh karena itu saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga UNJ. Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes** Selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahraagan. Bapak **Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si** sebagai pembimbing I dan Ibu **Yuliasih, S.Or, M.Pd** sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, membimbing dengan penuh kesabaran skripsi ini dapat terselesaikan. Bapak **Prof. Dr. A. Sofyan Hanif., M.Pd** selaku Pembimbing Akademik saya yang telah membimbing dan mengarahkan saya sejak saya masih menjadi mahasiswa baru. **Pihak Lembaga Permasyarakatan Kelas III Warung Kiara Kabupaten Sukabumi** yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan. Mama (**Anita Mulyani**), Papa (**Handy Kurniawan**) dan Keluarga Saya yang tak henti hentinya mendoakan dan mendukung saya baik material maupun moral. Dan yang terakhir Sahabat dan Teman-teman yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, Januari 2020

Adinda Pasha Putri P



DAFTAR ISI

KATA PENGATAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Aktivitas Fisik	7
2. Hakikat Senam Aerobik <i>Mix Impact</i>	10
3. Hakikat <i>Psychological Well Being</i>	14
4. Hakikat Lembaga Permasyarakatan Kelas III Warungkiara Kabupaten Sukabumi	20
B. Kerangka Berpikir	24
C. Hipotesis Penelitian	26
BAB III: METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Tujuan Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Metode Penelitian	27
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	28
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisis Data	35
G. Hipotesis Statistika	35

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	36
A. Deskripsi Data	38
B. Pengujian Hipotesis	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	45



DAFTAR TABEL

1.	<i>Blue Print Skala Psychological Well Being</i>	31
2.	Kategori Skor Instrumen <i>Psychological Well Being</i>	33
3.	Deskripsi Data Penelitian	37
4.	Distribusi Sebelum <i>Psychological Well Being</i>	38
5.	Distribusi Sesudah <i>Psychological Well Being</i>	39
6.	Hasil Sebelum <i>Psychological Well Being</i>	45
7.	Hasil Sesudah <i>Psychological Well Being</i>	46
8.	Hasil Perdimensi <i>Psychological Well Being</i>	47
9.	Langkah-langkah Distribusi Frekuensi Sebelum Data <i>Psychological Well Being</i>	48
10.	Langkah langkah Distribusi Frekuensi Sesudah <i>Psychological Well Being</i>	52
11.	Perhitungan Uji-t <i>Psychological Well Being</i>	56
12.	Perhitungan Uji-t Dimensi Otonomi	60
13.	Perhitungan Uji-t Dimensi Penguasaan Lingkungan	64
14.	Perhitungan Uji-t Dimensi Pertumbuhan Pribadi	68
15.	Perhitungan Uji-t Dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain	72
16.	Perhitungan Uji-t Dimensi Tujuan Hidup	76
17.	Perhitungan Uji-t Dimensi Penerimaan Diri	82
18.	Jadwal Latihan Senam Aerobik <i>Mix Impact</i>	84
19.	Program Latihan Senam Aerobik <i>Mix Impact</i> di Lapas Warungkiara Kelas III Kabupaten Sukabumi	85

DAFTAR GAMBAR

1. Grafik Histogram Sebelum *Psychological Well Being* 38
2. Grafik Histogram Sesudah *Psychological Well Being* 39
3. Grafik Histogram Perdimensi Sebelum dan
Sesudah *Psychological Well Being* 40



DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Sebelum <i>Psychological Well Being</i>	45
2. Data Sesudah <i>Psychological Well Being</i>	46
3. Data Perdimensi <i>Psychological Wll Being</i>	47
4. Langkah-Langkah Distribusi Frekuensi Sebelum <i>Psychological Well Being</i>	48
5. Langkah-langkah Distribusi Frekuensi Sesudah <i>Psychological Well Being</i>	52
7. Perhitungan Uji-t <i>Psychological Well Being</i>	56
8. Perhitungan Uji-t Perdimensi	50
9. Jadwal Senam Aerobik <i>Mix Impact</i>	84
10.Program Latihan Senam Aerobik <i>Mix Impact</i> di Lapas Warungkiara Kabupaten Sukabumi	85
11. Dokumentasi	89
12. Surat Pernyataan dan Angket <i>Psychological Well Being Scale</i>	95
13. Daftar Hadir	101
14. Surat Izin Penelitian	102
15. Surat Izin Penelitian dari Kemehumham Jabar	103
16. Surat Balasan Lapas Warungkiara Kelas III Kabupaten Sukabumi.....	104
17. Riwayat Hidup	105