

**PENGARUH AQUAROBIK TERHADAP
KESEIMBANGAN PADA PRA LANSIA DI KLUB PORA
KUSUMA HARAPAN**



Intelligentia - Dignitas

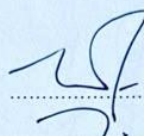
**RIDHO SOPHAN RIDWANULLOH
1603622054**

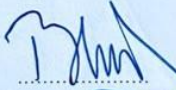
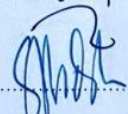
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		23/ 2026 07
dr Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002		

Pembimbing II		21/ 2026 07
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes NIP. 197409062001121002		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011003	Ketua		22/ 2026 07
2. Dr. Bazuri Fadillah Amin, S.Pd., M.Pd NIDN. 0330088703	Sekretaris		21/ 2026 07
3. dr Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002	Anggota		23/ 2026 07
4. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes NIP. 197409062001121002	Anggota		21/ 2026 07
5. Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or. NIP. 199202162022032005	Anggota		21/ 2026 07

Tanggal Lulus: 10. Juli 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan 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 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 sesungguhnya 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, 23 Juli 2026



Ridho Sophan Ridwanulloh

No. Reg. 1603622054



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Ridho Sophan Ridwanulloh
NIM : 1603622054
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/ Ilmu Keolahragaan
Alamat email : sophanridho14@gmail.com

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

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

yang berjudul : PENGARUH AQUAROBİK TERHADAP KESEIMBANGAN PADA PRA LANSIA DI KLUB PORA KUSUMA HARAPAN

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 23 Juli 2026
Penulis

Ridho Sophan Ridwanulloh

PENGARUH AQUAROBIK TERHADAP KESEIMBANGAN PADA PRA LANSIA DI KLUB PORA KUSUMA HARAPAN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan aquarobik terhadap keseimbangan pada pra lansia di Klub Pora Kusuma Harapan. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dan desain one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 21 orang pra lansia yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengukuran keseimbangan dilakukan menggunakan Berg Balance Scale (BBS). Program latihan aquarobik dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi dua kali setiap minggu. Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji Paired Sample t-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor keseimbangan meningkat dari 49,81 pada pretest menjadi 54,29 pada posttest. Data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi pretest sebesar 0,143 dan posttest sebesar 0,068 ($p > 0,05$). Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dengan mean difference sebesar 4,476, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan latihan aquarobik terhadap peningkatan keseimbangan pada pra lansia. Dengan demikian, latihan aquarobik dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif latihan yang aman dan efektif untuk meningkatkan keseimbangan serta membantu mengurangi risiko jatuh pada pra lansia.

Kata kunci: Aquarobik, keseimbangan, pralansia.

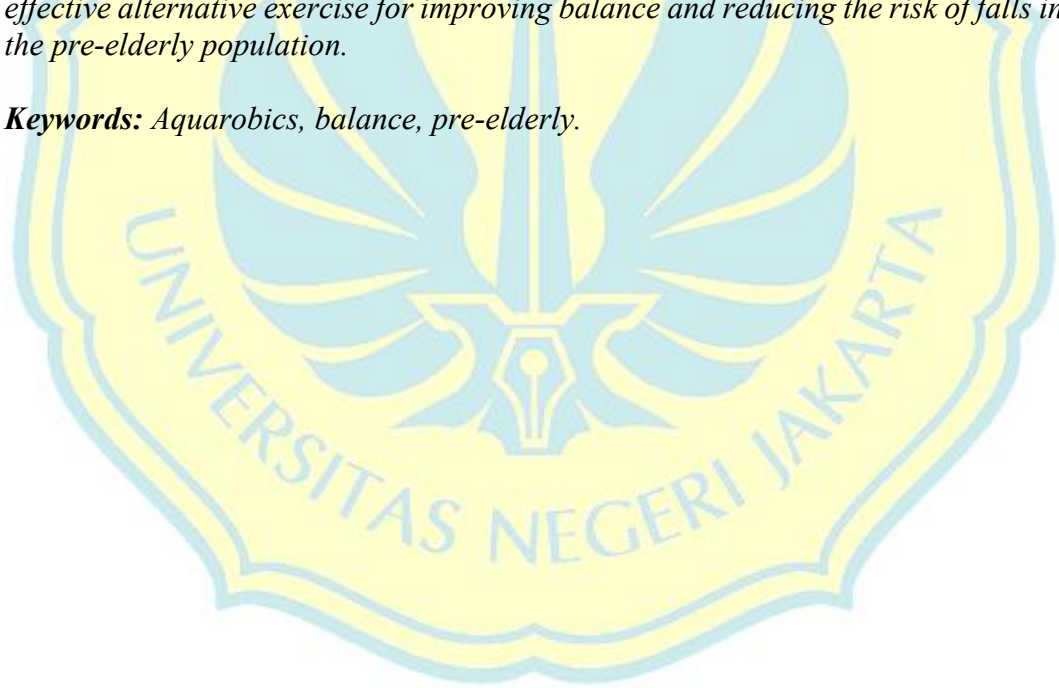


THE EFFECT OF AQUAROBICS ON BALANCE AMONG PRE ELDERLY AT PORA KUSUMA HARAPAN KLUB

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of aquarobics exercise on balance among pre-elderly individuals at Pora Kusuma Harapan Club. This research employed an experimental method with a quantitative approach using a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 21 pre-elderly participants selected through the total sampling technique. Balance was measured using the Berg Balance Scale (BBS). The aquarobics exercise program was conducted for six weeks with a frequency of two sessions per week. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and the Paired Sample t-Test. The results showed that the mean balance score increased from 49.81 in the pretest to 54.29 in the posttest. The data were normally distributed, with significance values of 0.143 for the pretest and 0.068 for the posttest ($p > 0.05$). The results of the Paired Sample t-Test revealed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) with a mean difference of 4.476, indicating that aquarobics exercise had a significant effect on improving balance among pre-elderly individuals. Therefore, aquarobics can be considered a safe and effective alternative exercise for improving balance and reducing the risk of falls in the pre-elderly population.

Keywords: *Aquarobics, balance, pre-elderly.*



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Aquarobik* Terhadap Keseimbangan Pada Pra Lansia di Klub Pora Kusuma Harapan” ini dengan baik.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan program sarjana di Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan lancar. Oleh karena itu, dengan segala hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, beserta seluruh jajarannya yang telah memberikan dukungan akademik dan fasilitas selama proses studi.
2. **Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.SE.**, selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta dukungan akademik selama penulis menempuh pendidikan.
3. **Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or**, selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi akademik selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi Ilmu Keolahragaan.
4. **dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N**, selaku Dosen Pembimbing I yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sejak tahap

perencanaan hingga penyelesaian skripsi ini.

5. **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes,** selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan, saran konstruktif, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Teruntuk wanita yang paling dicintai oleh penulis, almarhumah mamah tercinta Sopiah Hamid, skripsi ini adalah wujud dari doa-doa yang mamah titipkan dan mimpi yang mamah tanamkan. Meski mamah tidak sempat melihat penulis sampai selesai melakukan study. Terimakasih telah memberikan kasih sayang setiap langkah hidup penulis. Mamah, semoga penulis bisa mewujudkan mimpi-mimpi yang lain dan selalu memiliki sifat sabar seperti yang mamah ajarkan.
7. Panutanku Ayahanda Anto Kustianto terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, usia beliau memang sudah tidak muda lagi namun beliau selalu berusaha memberikan pendidikan yang layak untuk penulis. Terimakasih untuk dukungan dan motivasinya serta mengajarkan kebaikan hidup untuk penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sampai wisuda. Ayah, ayah harus sehat selalu agar bisa tetap selalu ada diperjuangan dan pencapaian hidup penulis.
8. Untuk kakak tercinta Retno Rahayu Sofianti dan Restu Dwi Rahayu Sofianti. Terimakasih atas segala pengorbanan, nasihat, dan kasih sayangnya. Terima kasih telah menjaga rumah dan tetap hangat di masa-masa sulit ini, dan sanak saudara/saudari yang ikut mendukung penulis menyelesaikan study sehingga penulis tetap bisa fokus menyelesaikan studi

hingga akhir.

9. Serta tak lupa kepada sahabat-sahabat tercinta yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang dengan sabar menemani penulis melewati masa-masa kelam. Terima kasih telah menjadi sistem pendukung yang luar biasa, memberikan hiburan di saat duka, dan dorongan tanpa henti hingga skripsi ini selesai tepat pada waktunya.
10. Terakhir, Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri, Ridho Sophan Ridwanulloh. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini, yang berani melawan ketakutan mengubah menjadi keberanian. Terimakasih kepada hati untuk selalu tabah dan ikhlas meski cobaan datang seiring berganti dan selalu mencoba untuk tetap terlihat baik saja. Semoga kedepannya bisa selalu tegar, ikhlas dan selalu sabar melewati setiap fase kehidupan. Mari untuk selalu berkerja sama untuk menghujudkan setiap mimpi yang yang belum terwujud.

Jakarta, 24 Juli 2026

Ridho Sophan Ridwanulloh
No. Reg. 1603622054

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	11
A. Kajian Teoritik.....	11
1. Hakikat Aquarobik.....	11
2. Hakikat Keseimbangan	20
3. Hakikat Pra Lansia	26
B. Kerangka Berpikir.....	30
C. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	32
A. Tujuan Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Metode Penelitian	32
D. Populasi dan Sampel.....	33
E. Instrumen Penelitian.....	33

F. Teknik Pengumpulan Data.....	41
G. Teknik Analisis Data.....	44
H. Hipotesis Statistik.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskriptif Data	45
B. Uji Normalitas	47
C. Uji Hipotesis	47
D. Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. KESIMPULAN.....	53
B. SARAN	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	57
RIWAYAT HIDUP.....	70



DAFTAR TABEL

1. Deskripsi Program Latihan Aquarobik	16
2. Program Latihan Aquarobik 6 Minggu	19
3. Balance Berg Scale	34
4. Deskriptif Hasil Pretest dan Posttest	46
5. Tes Normalitas	47
6. Uji Hipotesis	47



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Balasan.....	58
2. Data Mentah	60
3. Tabel Deskriptif Statis.....	62
4. Tabel Tes Normalitas	62
5. Tabel Uji Hipotesis	62
6. Dokumentasi Penelitian	63

