

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 01 Februari 2023

Penulis



Riska Diana Fitriyah

NIM. 322019039

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Riska Diana Fitriyah

Nim : 3220190339

Judul : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran Lansia Di Desa
Kedaton Kecamatan Kapas Bojonegoro.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan siding skripsi.

Bojonegoro, 12 Februari 2023

Pembimbing I

Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd, M.Kes

NIDN : 0710029103

Pembimbing II

Mohammad Da'i, M.Pd

NIDN : 0719089401

UNUGIRI

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Riska Diana Fitriyah

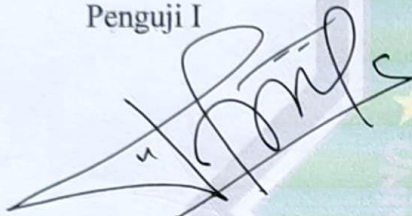
NIM : 3220190339

Judul : Pengaruh senam lansia terhadap tingkat kebugaran lansia di Desa
Kedaton Kecamatan Kapas Bojonegoro

Telah dipertahankan pengujian pada tanggal 30 Agustus 2023

Dewan penguji

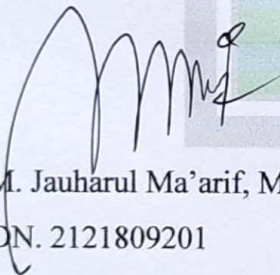
Penguji I



Hasan Saifuddin, M.Pd

NIDN. 0716039801

Penguji II



K.M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I

NIDN. 2121809201

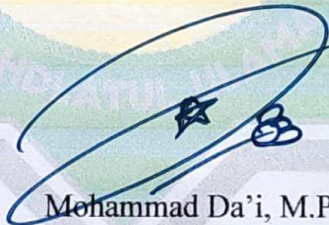
Penguji III



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes

NIDN. 0710029103

Penguji IV



Mohammad Da'i, M.Pd

NIDN. 0719089401

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan

Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd

NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

Kesehatan Dan Rekreasi



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN. 0707048904

MOTTO

“Perbanyak bersyukur, kurangi mengeluh. Buka mata, jembarkan telinga, perluas hati. Sadari kamu ada pada sekarang , bukan kemarin atau besok, nikmati setiap momen dalam hidup, berpetuanglah.”

(Ayu Estiningyas)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk ibu dan keluarga saya yang selalu mendoakan dan memberikan saya dukungan. Serta para bapak ibu dosen yang telah mendidik dan memberikan ilmu yang bermanfaat bagi saya maupun orang lain. Tak lupa untuk seluruh teman dan sahabat serta terimakasih telah menjadi orang yang baik dan selalu siap membantu disaat susah dan senang.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran Lansia Di Desa Kedaton Kecamatan Kapas Bojonegoro”. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Srata 1 di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I, Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Ibu Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes., Selaku Pembimbing 1 yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk saya dalam membimbing saya untuk menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Mohammad Da'i , M.Pd., selaku Pembimbing 2 yang ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk membimbing saya menyelesaikan skripsi.
6. Seluruh Dosen dan Staf UNU Sunan Giri Bojonegoro yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Ibu Bidan Jupiah Titik Idayati, SST. MM. yang sudah memperbolehkan saya penelitian di Polindes Desa Kedaton Kecamatan Kapas tersebut.
8. Diri saya sendiri Riska Diana Fitriyah, terima kasih yang tetap kuat bertahan sampai titik ini, jangan puas sampai disini, kejar mimpi, dan jangan menyerah.
9. Dan semua pihak turut membantu baik secara langsung maupun tak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas bantuan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Terimakasih atas segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak yang telah membantu Tugas Akhir skripsi Penelitian semoga mendapat balasan yang lebih baik dari Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa.

Bojonegoro, 12 Februari 2023

Penulis,



Riska Diana Fitriyah

NIM. 3220190339



UNUGIRI

ABSTRAK

Riska diana fitriyah 2023, *Effects of Elderly Gymnastics on Elderly Fitness Levels in Kedaton Village, Kapas bojonegoro District*. Thesis, Physical Health and Recreation Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University, Bojonegoro. The main adviser is Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd. M,Kes. And Counselor Muhammad Da'I, M. Pd.

Keywords: Elderly Gymnastics Fitness

The background to the problem in this research is the low fitness of the elderly in Kedaton Village, Kapas Bojonegoro District, so to improve the fitness of the elderly, elderly gymnastics was held. This research aims to determine whether there is an influence of elderly exercise on the fitness level of elderly people in Kedaton Village, Kapas Bojonegoro District. This research uses the Pre-Experimental Design One Group Pretest and Posttest Design method, where the sampling technique is purposive sampling of 30 people, and the instruments used in this research are the 6 minute walk test (6MWT), Chair seat and reach (CSRT) and Chair stand test (CST). The research results show that elderly exercise can increase elderly fitness by 99%. The conclusion of this research is that there is a significant influence between elderly exercise on the fitness level of elderly people in Kedaton Village, Kapas Bojonegoro District.

UNUGIRI

ABSTRAK

Riska diana fitriyah 2023, *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran Lansia di Desa Kedaton Kecamatan Kapas Bojonegoro*. Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing utama Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd. M,Kes. Dan Pembimbing Pendamping Mohammad Da'i, M. Pd.

Kata Kunci : Senam Lansia, Kebugaran

Latar belakang masalah pada penelitian ini adalah rendahnya kebugaran lansia di Desa Kedaton Kecamatan Kapas Bojonegoro, maka untuk meningkatkan kebugaran lansia diadakan senam lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh senam lansia terhadap tingkat kebugaran lansia di Desa Kedaton Kecamatan Kapas Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan metode *Pre-Experimental Design One Group Pretest and Posttest Design*, dimana teknik pengambilan sampelnya adalah *purposive sampling* sebanyak 30 orang, dan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa *6 minulte walk test* (6MWT), *Chair seat and reach* (CSRT) dan *Chair stand test* (CST). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan senam lansia dapat meningkatkan kebugaran lansia sebesar 99%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara senam lansia terhadap tingkat kebugaran lansia di Desa Kedaton Kecamatan Kapas Bojonegoro.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK INGGRIS	ix
ABSTRAK INDONESIA	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Batasan Penelitian	4
1.6 Definisi Istilah	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	6
2.1 Tinjauan Pustaka	6
2.2 Dasar Teori	6
2.3 Kebugaran	28
2.4 Senam Lansia	29
2.5 Kerangka Berfikir	34
2.6 Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1 Jenis Penelitian	35
3.2 Desain Penelitian	35

3.3 Subjek Penelitian	36
3.4 Waktu dan Lokasi Penelitian	36
3.5 Variabel Penelitian	37
3.6 Teknik Pengumpulan Data	38
3.7 Instrumen Penelitian	38
3.8 Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Analisis Data Deskriptif	43
4.2 Uji Validitas	44
4.3 Uji Reabilitas	45
4.4 Uji Normalitas	46
4.5 Uji Hipotesis	46
4.6 Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	57



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Penelitian Terdahulu	6
3.1 Rancangan penelitian	36
3.2 Kategori Instrumen 6 Mwt	39
3.3 Kategori Instrumen <i>CST</i>	41
3.4 Kategori Instrumen <i>CVSRT</i>	42
4.1 Hasil Pretest dan Posttest	44
4.2 Hasil Uji Validitas 6 <i>MWT, CSRT, CST</i>	45
4.3 R-Tabel	46
4.4 Uji Reabilitas	46
4.5 Uji Normalitas 6 <i>MWT, CSRT, CST</i>	47
4.6 Uji Hipotesis 6 <i>MWT, CSRT, CST</i>	48



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

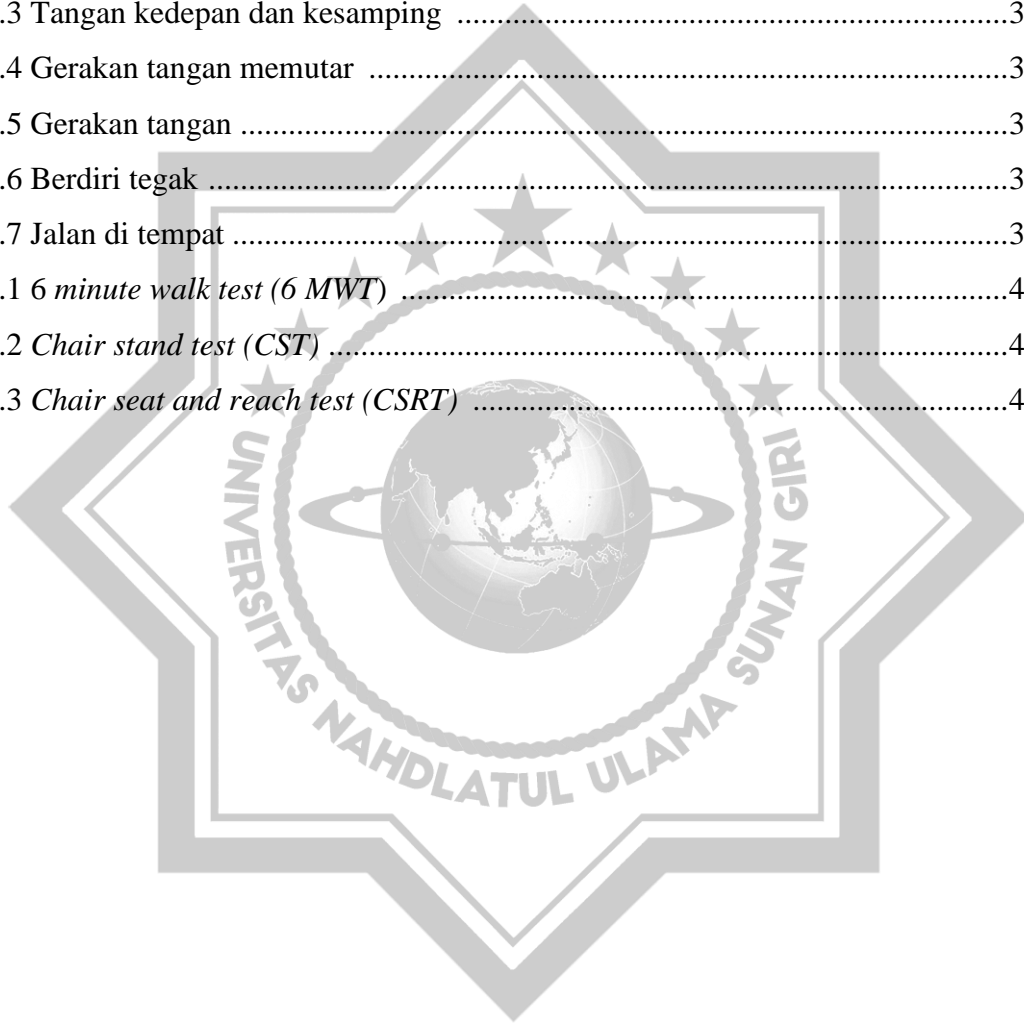
Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir	34



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gerakan kepala tengok kanan dan tengok kiri	32
2.2 Gerakan kepala ke atas dan kebawah	32
2.3 Tangan kedepan dan kesamping	32
2.4 Gerakan tangan memutar	33
2.5 Gerakan tangan	33
2.6 Berdiri tegak	33
2.7 Jalan di tempat	34
3.1 <i>6 minute walk test (6 MWT)</i>	40
3.2 <i>Chair stand test (CST)</i>	41
3.3 <i>Chair seat and reach test (CSRT)</i>	42



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	58
2. Surat Balasan.....	59
3. Hasil Wawancara	60
4. Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	61
5. Rekapitulasi Data Gula Darah.....	65
6. Rekapitulasi Data Flu Batuk	67
7. Absensi Responden	68
8. Jurnal Penelitian	69
9. Lembar Wawancara Lansia.....	70
10. Lembar Tes.....	75
11. Uji Normalitas.....	79
12. Dokumentasi Penelitian	81



UNUGIRI