

ABSTRAK

PENGARUH SENAM PERKASA TERHADAP FUNGSI KARDIORESPIRATORI LANSIA DI YAYASAN KESEHATAN (YAKES) TELKOM BANDUNG

oleh
Maria Andriani Berek Ladjar
0800146

Pembimbing I : Dr. Nurlan Kusmaedi, M.Pd.

Pembimbing II : Dra. Yati Ruhayati, M.Pd.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh semakin meningkat usia harapan hidup penduduk Indonesia, sehingga jumlah lansia semakin bertambah. Lansia memerlukan olahraga untuk menjaga kesehatannya, senam perkasa salah satu solusinya dan belum ada yang meneliti tentang senam perkasa. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh senam perkasa terhadap fungsi kardiorespiratori lansia di yayasan kesehatan (yakes) Telkom Bandung. Metode penelitian yang digunakan ialah Ex Post Facto. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Instrument penelitian adalah tes jalan 12 menit. Penghitungan statistik menggunakan *Statistical Passage for Social Science (SPSS) 17.0 for windows* karena distribusi data tidak normal dan tidak homogen sehingga pengujian menggunakan sub menu *Explore* dan Statistis Non-Parametrik *Uji Mann-Whitney*. Kesimpulan bahwa lansia peserta senam perkasa memperoleh nilai kardiorespirasi sebesar 1,13 dan lansia penghuni panti wredha hanya memperoleh nilai kardiorespirasi sebesar 0,48, nilai probabilitas $0,000 < 0,025$. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari senam perkasa terhadap fungsi kardiorespiratori lansia di Yayasan Kesehatan (Yakes) Telkom Bandung.

Kata Kunci: *Senam Perkasa, Fungsi Kardiorespiratori, Lansia, Tes Jalan 12 Menit*

Maria Andriani Berek Ladjar, 2014

**PENGARUH SENAM PERKASA TERHADAP FUNGSI KARDIORESPIRATORI LANSIA DI YAYASAN
KESEHATAN (YAKES) TELKOM BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

EFFECT ON THE FUNCTION OF MIGHTY GYMNASTICS CARDIORESPIRATORY ELDERLY IN FOUNDATION HEALTH (YAKES) TELKOM BANDUNG

by
Maria Andriani Berek Ladjar
0800146

Tutors I : Dr. Nurlan Kusmaedi, M.Pd.

Tutors II : Dra. Yati Ruhayati, M.Pd.

This background research by the increasing age of life expectancy of the Indonesian population, so the number of elderly is increasing. Elderly need to exercise to maintain wellness, gymnastics mighty one solution and no one has read about gymnastics strength. The purpose of this research is to analyze the influence of the mighty gymnastics on cardiorespiratory function in elderly health foundation (Yakes) Telkom Bandung. The method used is Ex Post Facto. The sampling technique used purposive sampling. Research instrument is a 12-minute road test. Counting statistics using the Statistical Passage for Social Science (SPSS) 17.0 for Windows because the data distribution is not normal and not homogeneous so testing using sub menu Explore and statistically non-parametric Mann-Whitney test. Conclusion that older participants scored cardiorespiratory gymnastics mighty of 1.13 and elderly nursing home residents only obtain cardiorespiratory values of 0.48, 0.000 probability value <0.025 . The results of this study concluded that there is significant influence of the mighty gymnastics on cardiorespiratory function in the elderly Health Foundation (Yakes) Telkom Bandung.

Maria Andriani Berek Ladjar, 2014

**PENGARUH SENAM PERKASA TERHADAP FUNGSI KARDIORESPIRATORI LANSIA DI YAYASAN
KESEHATAN (YAKES) TELKOM BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Keywords: Mighty Gymnastics, function cardiorespiratory, Elderly, 12-minute road test