

ABSTRAK

SUPARDI UDUNG ATMAJA. Efektifitas Senam Kebugaran dan Usia (Usia Pertengahan dan Usia Lanjut) Terhadap Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan (Studi Eksperimen pada Ibu-Ibu Lanjut Usia di Kota Bandung 2014). Disertasi. Bandung: Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia, 2015.

Tujuan penelitian ini adalah mengungkap efektifitas senam kebugaran (senam aerobik dan SKJ 2012) terhadap kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness/HRF*) lansia Usia Pertengahan dan Usia Lanjut. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain Faktorial 2 x 2. Populasi penelitian adalah ibu-ibu lansia yang berusia 45 s/d 59 tahun (usia pertengahan) dan yang berusia 60 s/d 74 tahun (usia lanjut) berjumlah 161 orang, jumlah sampel 40 orang di Kelurahan Pasirlayung. Instrumen penelitian menggunakan *Senior Fitness Test* yang terdiri dari *Chair Sit and Reach Test*, *Chair Stand Test*, *Arm Curl Test*, *8 Foot Up and Go Test*, dan *6 Minute Walk* (Jones & Rikli, 2002). Pengolahan dan analisis data menggunakan statistik deskriptif dimana menguji hipotesis dengan menggunakan analisis varian dua jalur (*Two Way ANOVA*), dan untuk menguji perbedaan antar kelompok (*post hoc multiple comparison*) dengan menggunakan uji Tuckey. Hasil pengolahan data secara statistik menunjukkan (1) terdapat interaksi antara aktivitas senam kebugaran dengan usia terhadap kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*), dengan besaran pengaruh sebesar 61.6 %, (2) Secara keseluruhan, terdapat perbedaan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*) antara lansia usia pertengahan dan usia lanjut pada aktivitas senam aerobik dengan aktivitas SKJ 2012, hal tersebut dibuktikan dengan besaran pengaruh yang tertian dalam *partial eta squared* sebesar 47.4 %. (3) Senam aerobik ($M=312.878$) lebih efektif daripada SKJ 2012 ($M = 287.268$) terhadap kebugaran jasmani pada kelompok lansia usia pertengahan, dan (4) SKJ 2012 ($M=292.008$) lebih efektif daripada senam aerobik ($M = 279.778$) terhadap kebugaran jasmani pada kelompok lansia usia lanjut. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa, (1) Terdapat interaksi antara aktivitas senam kebugaran dengan usia terhadap kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*). (2) Terdapat perbedaan pengaruh kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*) antara aktivitas senam aerobik dengan SKJ 2012 pada lansia Usia Pertengahan dan Usia Lanjut secara keseluruhan. (3) Aktivitas senam aerobik lebih efektif daripada SKJ 2012 terhadap kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*) pada lansia Usia Pertengahan. (4) Aktivitas SKJ 2012 lebih efektif daripada senam aerobik terhadap kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*) pada lansia Usia Lanjut. Penelitian ini merekomendasikan bahwa: Bagi para lansia Usia Pertengahan disarankan melakukan senam aerobik untuk mendapatkan, memelihara, dan meningkatkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*), karena teruji senam aerobik lebih efektif daripada SKJ 2012. Bagi para lansia Usia Lanjut disarankan melakukan SKJ 2012 untuk mendapatkan, memelihara, dan

Supardi Udung Atmaja, 2015

EFEKTIFITAS SENAM KEBUGARAN DAN USIA (USIA PERTENGAHAN DAN USIA LANJUT)
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI YANG BERHUBUNGAN DENGAN KESEHATAN

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

meningkatkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*), karena teruji SKJ 2012 lebih efektif dari pada senam aerobik.

ABSTRACT

SUPARDI UDUNG ATMAJA. The Effectiveness of Exercise Fitness and Age (Middle Age and Elderly) on Health Related Fitness (Experiment Study on Elderly Women in Bandung 2014). Dissertation. Bandung: Postgraduate School of Education University of Indonesia, 2015.

The purpose of this research is to reveal the effectiveness of fitness training (aerobics and SKJ 2012) against the Health Related Fitness / HRF of the Middle Ages and the Elderly. This research used an experimental method with factorial design 2 x 2. The research population was older women aged 45 s / d 59 years old (middle age) and aged 60 s / d 74 years (elderly) amounted to 161 people, the number of samples 40 people in Pasirlayung Village. Senior research instruments using the Fitness Test consisting of a Chair Sit and Reach Test, Chair Stand Test, Arm Curl Test, 8 Foot Up and Go Test, and 6 Minute Walk Test (Rikli & Jones, 2002). Processing and data analysis using descriptive statistics which test the hypothesis by using analysis of variance of two lanes (Two Way ANOVA), and to test for differences between groups (post hoc multiple comparison) using Tuckey test. Results of data processing statistically demonstrated (1) there is interaction between the activities of fitness training to the age of the Health Related Fitness, the magnitude of the effect by 61.6%, (2) Overall, there are differences in Health Related Fitness (HRF) among elderly middle age and old age aerobic activity with the activity of SKJ 2012, it is evidenced by the amount of influence that is contained in the partial eta squared of 47.4%. (3) Gymnastics Aerobics (M = 312 878) is more effective than the SKJ 2012 (M = 287 268) to the level of physical fitness in older people middle age, and (4) SKJ 2012 (M = 292 008) is more effective than aerobic exercise (M = 279 778) to the level of physical fitness in the elderly group. Conclusion of the research showed that, (1) There are interactions between fitness training activities with the age to the Health Related Fitness (HRF). (2) There are differences in the effect of Health Related Fitness (HRF) between activity aerobics with SKJ 2012 at the Middle age and Elderly overall. ((3) Activity aerobics more effective than SKJ 2012 against Health Related Fitness (HRF) in the middle age. (4) Activity SKJ 2012 is more effective than aerobic exercise on Health Related Fitness (HRF) in the Elderly. The research recommends that: For the middle age is suggested to do gymnastics aerobics to obtain, maintain, and enhance Health Related Fitness (HRF), because the aerobic proven more effective than the SKJ 2012. For the Elderly advised to do SKJ 2012 to acquire, maintain, and enhance the Health Related Fitness (HRF), as tested SKJ 2012 is more effective than aerobic exercise.