

## ABSTRAK

### PERBANDINGAN ANTARA LANSIA YANG MELAKUKAN OLAHRAGA JALAN KAKI DENGAN TENIS TERHADAP KEBUGARAN JASMANI (HEALTH RELATED PHYSICAL FITNESS)

Randy Suwandi Yusuf  
0901362

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menelaah tingkat kebugaran jasmani (Health Related Physical Fitness) pada lansia yang melakukan olahraga jalan kaki dengan tenis. Sampel diambil sebanyak 14 orang lansia baik yang melakukan olahraga jalan kaki maupun tenis, menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen tes jalan 2,4 km sebagai perbandingan, sedangkan pengisian biodata peserta, tes fleksibilitas dan penghitungan IMT sebagai pendukung. Penghitungan statistik menggunakan deskriptif statistik, anova dan menguji perbedaan menggunakan independent samples test. Dari hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani lansia yang melakukan olahraga jalan kaki mendapatkan hasil rata-rata nilai tes 21'09" (menit, detik) dengan kategori buruk sekali, Tingkat kebugaran jasmani lansia yang melakukan olahraga tenis mendapatkan hasil rata-rata nilai tes 24'11" (menit, detik) dengan kategori buruk sekali. Diperoleh pula nilai  $p < 0,05$ . Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara lansia yang melakukan olahraga jalan kaki dengan tenis terhadap kebugaran jasmani (Health Related Physical Fitness). Dimana lansia yang melakukan olahraga jalan kaki memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan lansia yang melakukan olahraga tenis.

**Kata Kunci :** *lansia, olahraga jalan kaki, tenis, dan kebugaran jasmani (health related physical fitness)*

# COMPARISON BETWEEN THE ELDERLY ARE DOING WITH FEET ROAD SPORT TENNIS ON PHYSICAL FITNESS

(HEALTH RELATED PHYSICAL FITNESS)

**Randy Suwandi Yusuf**  
**0901362**

The purpose of this research is to examine the level of physical fitness (Health Related Physical Fitness) in elderly exercise walking with tennis. Samples were taken as many as 14 elderly people either walking or doing sports tennis , Using a random sampling technique. Data collection instruments 2.4 km road test as a comparison, while filling the personal data participants, flexibility tests and calculating BMI as a supporter. Using descriptive statistics counting statistics, ANOVA and test differences using independent samples test. From the analysis of the data it is concluded that the level of physical fitness of elderly people who do exercise walking to get average results for entire test 21'09 "(minutes, seconds) with a terrible category Level of physical fitness of elderly exercise tennis matches average test scores 24'11 "(minutes, seconds) the category of bad. Obtained the value of  $p < 0.05$ . The results of this study concluded that there are significant differences between the elderly who do exercise walking with tennis against physical fitness (Health Related Physical Fitness). Where the elderly who have walking exercise physical fitness better than the elderly who do the sport of tennis.

**Keywords:** elderly, exercise walking, tennis, fitness and physical (health related physical fitness)