

SKRIPSI
PENGARUH YOGA TERHADAP FLEKSIBILITAS LANSIA
BERDASARKAN KLASIFIKASI USIA *DI VIP FITNESS AND HEALTH*
CENTER

Diajukan untuk penyusunan skripsi pada Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh:

Pajar Purnama

NIM. 1504042

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2019

**PENGARUH YOGA TERHADAP FLEKSIBILITAS LANSIA
BERDASARKAN KLASIFIKASI USIA
DI *VIP FITNESS* TELKOM JABAR**

oleh
Pajar Purnama

**Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Sains
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**©Pajar Purnama 2019
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2019**

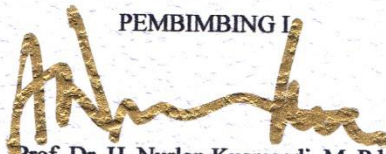
**Hak cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruh atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.**

LEMBAR PENGESAHAN

PAJAR PURNAMA

PENGARUH YOGA TERHADAP FLEKSIBILITAS LANSIA
BERDASARKAN KLASIFIKASI USIA DI *VIP FITNESS AND
HEALTH CENTER*

PEMBIMBING I



Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M. Pd.

NIP: 195301111980031002

PEMBIMBING II



Dr. Surdiniaty Ugelta, M. Kes., AIFO

NIP: 19591220 198703 2 001

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



Mustika Fitri, M. Pd., Ph.D.

NIP: 196812201998022001

ABSTRAK
PENGARUH YOGA TELKOM TERHADAP FLEKSIBILITAS LANSIA
BERBAGAI KLASIFIKASI USIA DI *VIP FITNESS TELKOM* JABAR

Oleh:
Pajar Purnama
1504042

Pembimbing I dan II: Prof Dr. Nurlan Kusmaedi, M.Pd & Dr, Surdiniaty Ugelta, M.Kes., AIFO

Masyarakat diharapkan mau dan ikut melakukan kegiatan olahraga secara teratur, terutama mereka yang sudah berusia lanjut. Dikala pertumbuhan manusia kian meningkat maka usia harapan hidup juga tinggi, lansia cenderung mudah terserang komplikasi penyakit degeneratif. Perlu diadakan penelitian yoga terhadap fleksibilitas pada usia lanjut yang telah mengikuti kegiatan ini secara rutin dan yang tidak mengikuti yoga sebagai variabel kontrol. Sehingga dapat diperoleh hasil dan bahan masukan dalam evaluasi fleksibilitas untuk menjaga kebugaran jasmani anggota *Vip Fitness*. Penelitian ini menggunakan *Ex Pose Facto*. Sampel yang digunakan yaitu sebanyak 20 orang yang diambil menggunakan metode *Cluster sampling* kategori lanjut usia 45-74 tahun. Untuk Instrumen fleksibilitas yaitu 3 komponen tes lansia dari *Senior Fitness Test Manual*. Analisis yang digunakan ialah *Independent sampel t Test* dibantu dengan menggunakan *SPSS 16*. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini diantaranya adalah; (1) Terdapat pengaruh yoga terhadap Fleksibilitas sendi panggul, punggung, dan hamstring lansia middle age usia 45 – 59 tahun, berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ maka Hipotesis diterima. (2) Terdapat pengaruh yoga terhadap Fleksibilitas bahu, panggul lansia Elderly usia 59 – 74 tahun, berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ maka Hipotesis diterima.

Kata Kunci : Lansia, Yoga, Fleksibilitas

ABSTRAK
PENGARUH YOGA TELKOM TERHADAP FLEKSIBILITAS LANSIA
BERBAGAI KLASIFIKASI USIA DI *VIP FITNESS TELKOM* JABAR

Oleh:
Pajar Purnama
1504042

Pembimbing I dan II: Prof Dr. Nurlan Kusmaedi, M.Pd & Dr, Surdiniaty Ugelta, M.Kes., AIFO

The community is expected to want and participate in regular sports activities, especially those who are elderly. When elderly growth increases, life expectancy is also high, elderly people tend to be susceptible to complications from degenerative diseases. Yoga research needs to be done on the flexibility of the elderly who have taken part in this activity regularly and who do not follow yoga as a control variable. So that results and input material can be obtained in evaluating the flexibility to maintain physical fitness of Vip Fitness members. This study uses Pose Facto Ex. The sample used was as many as 20 people who were taken using the cluster sampling method in the elderly category 45-74 years. Instruments for flexibility, there are 3 components of the elderly test from the Senior Fitness Test Manual. The analysis used is *Independent sampel* t Test assisted by using SPSS 16. The results obtained in this study include; (1) There is the influence of yoga on the flexibility of the hip, back and hamstring joints of the elderly middle age aged 45 - 59 years, based on the results of data analysis obtained a significance value of $0,000 < 0,05$, the hypothesis is accepted. (2) There is the influence of yoga on shoulder flexibility, elderly Elderly pelvis 59 - 74 years of age, based on the results of data analysis obtained a significance value of $0.001 < 0.05$, the hypothesis is accepted.

Keywords : Adults, Yoga, Flexibility

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HAK CIPTA	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
DAFTAR PUSTAKA	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Olahraga Untuk Lansia	7
2.2 Perubahan-Perubahan Fisik Lansia.....	9
2.3 Menurunnya Fleksibilitas Pada Usia Lansia.....	10
2.4 Pengaruh Senam Yoga Terhadap Fungsional Pada Lansia.....	11
2.5 Yoga Untuk Fleksibilitas	12
2.6 Sarana Penunjang di Vip Fitness Telkom	17
2.7 Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	19
2.8 Posisi Teoritis Peneliti	20
2.8.1 Kerangka Pikiran.....	21
2.8.2 Hipotesis.....	21
2.8.3 Posisi Keilmuan Peneliti	21
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian.....	22
3.2 Partisipan.....	23

3.3 Populasi Dan Sampel	23
3.3.1 Populasi	23
3.3.2 Sampel.....	24
3.4 Instrumen Penelitian.....	25
3.4.1 Tes Fleksibilitas	26
3.5 Prosedur Penelitian.....	29
3.6 Analisis Data	31
3.6.1 Deskriptif Data	31
3.6.2 Uji Normalitas	31
3.6.3 Uji Homogenitas	31
3.6.4 Uji Hipotesis	32

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Temuan Penelitian.....	33
4.1.1 Analisis Deskripsi Data.....	34
4.1.2 Uji Normalitas data	34
4.1.3 Uji Homogenitas data.....	35
4.1.4 Uji Hipotesis Pengaruh yoga terhadap Fleksibilitas	36
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian.....	38

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan	40
5.2 Implikasi.....	40
5.3 Rekomendasi	41

DAFTAR TABEL

Tabel

3.1 Norma Penilaian Tes Kebugaran Laki-laki.....	28
3.2 Norma Penilaian Tes Kebugaran Wanita	28
3.3 Norma Penilaian Tes Kebugaran & TKJI untuk laki- laki.....	29
3.4 Norma Penilaian Tes Kebugaran & TKJI untuk Wanita	29
4.1 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	33
4.2 Distribusi Subjek Berdasarkan Klasifikasi Usia	33
4.3 Mean dan Standar Deviasi	34
4.4 Uji Normalitas Lansia Middle Age	35
4.5 Uji Normalitas Lansia Elderly	35

4.6 Uji Homogenitas Lansia Middle Age	36
4.7 Uji Homogenitas Lansia Elderly	36
4.8 Uji Hipotesis Lansia Middle Age.....	37
4.9 Uji Hipotesis Lansia Elderly	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar

2.1 Gerakan <i>Hero Pose</i>	14
2.2 Gerakan <i>Staff Pose</i>	14
2.3 Gerakan <i>Heron Pose</i>	15
2.4 Gerakan <i>Cow Face Pose</i>	16
2.5 Gerakan <i>Corpse Pose</i>	16
2.6 Gerakan <i>Tree Pose</i>	17
2.7 Gerakan <i>Warrior II pose</i>	18
3.1 Desain Penelitian.....	23
3.2 Metode <i>Cluster Sampling</i>	24
3.3 Contoh Gerakan <i>Chair sit and reach</i>	26
3.3 contoh gerakan <i>Back scratch</i>	27
3.4 Langkah Penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Tes Fleksibilitas Yoga.....	42
2. Output Hasil Perhitungan SPSS Uji Normalitas	45
3. Output Hasil Perhitungan SPSS Uji Homogenitas	46
4. Output Hasil Perhitungan SPSS Uji Independent Sampel Test	47
5. Dokumentasi Gerakan Yoga	48
6. Dokumentasi Instrumen Fleksibilitas.....	52
7. Kartu Bimbingan Skripsi	55
8. Surat Keputusan	58
9. Surat Izin Penelitian	64
10. CV	65

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, D. J., Sc, M., Sc, B., Goodman, M., & Sc, B. (2013). ScienceDirect The effects of selected asanas in Iyengar yoga on flexibility : Pilot study. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 6–11. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2013.11.008>
- Fabbri, E., Zoli, M., Gonzalez-freire, M., Salive, M. E., Studenski, S. A., & Ferrucci, L. (2015). Aging and Multimorbidity : New Tasks , Priorities , and Frontiers for Integrated Gerontological and Clinical Research. *Journal of the American Medical Directors Association*. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2015.03.013>
- Lauche, R., Sibbritt, D., Adams, J., & Cramer, H. (2019). Complementary Therapies in Clinical Practice Characteristics of yoga and meditation users among older Australian women – results from the 45 and up study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35(August 2018), 219–223. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.03.001>
- Prof.H.Y.S. Santosa Giriwijoyo. (2010). *Ilmu Faal Olahraga*. Olahraga Kesehatan Khusus Fisiologi
- Bagian, S. P., Faal, I., Kedokteran, F., & Purnawati, S. (2016). Pakaian Olahraga Yang Ergonomis Untuk Menunjang Performance and Kesehatan yang Prima Ergonomic Sport Cloth To Improve Performance and Good. *Sport and Fitness Journal*.
- Munawwarah, Muthiah, Nindya, Parahita, et al. (2015). Pemberian Latihan Pada Lansia Dapat Meningkatkan Keseimbangan Dan Mengurangi Resiko Jatuh Lansia. *Jurnal Fisioterapi*, 15(April), 7. <http://doi.org/10.1186/s13613-015-0104-6>
- Deye, N., Vincent, F., Michel, P., Ibrahim Renold C., Polii Hedison, W. H. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan terhadap Fleksibilitas Lansia. *JURNAL E-BIOMEDIK (EBM)*.
- Kurnianto, D., Ilmu, P., Pps, K., Makalah, A., Lansia, P., & Apa, P. (n.d.). *Menjaga kesehatan di usia lanjut*. 19–30.
- Priana, A., Emosional, K. K., & Chi, T. (n.d.). *MENTAL EMOSIONAL LANJUT USIA (Studi Kasus Pada Komunitas Senam Tai Chi Lanjut Usia Kota Tasikmalaya)*.
- Ambardini,rachmah laksmi. (2008). aktivitas fisik pada usia lanjut. *Universitasnegeri Yogyakarta*, 1–10.
- Eime, R. M., Sawyer, N., Harvey, J. T., Casey, M. M., Westerbeek, H., & Payne, W. R. (2014). Integrating public health and sport management : Sport participation trends 2001 – 2010. *Sport Management Review*. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.05.004>
- Benvenuti, M. J., Alves, S., Michael, S., Stamatakis, E., & Edwards, K. M. (2017). Complementary Therapies in Med Satu sesi hatha yoga meningkatkan reaktivitas stres dan pemu psikologis akut - percobaan crossover yang diimbangi dan diac individu sehat, 35.
- Fabre, J. M., Wood, R. H., Cherry, K. E., & Su, L. J. (n.d.). Age-related Deterioration in Flexibility is Associated with Health-related Quality of Life in Nonagenarians, 30, 16–22.

- Mooventhan, A., & Nivethitha, L. (2016). berbasis bukti dari praktik yoga pada berbagai masalah kesehatan yang berkaitan dengan orang tua : Ulasan Journal of Bodywork & Movement Therapies, 6–9.
- Namratha HG1, Vinitha Mary George2, Gagan Bajaj3, Mridula J1, & J. S. B. (2017). Pengaruh yoga dan pelatihan memori kerja pada kemampuan komunikasi kognitif di antara orang dewasa paruh baya.
- Schmid, A. A., Puymbroeck, M. Van, & Koceja, D. M. (2010). Intervensi 12-minggu Yoga pada Ketakutan Jatuh dan Keseimbangan pada Orang Dewasa yang Lebih Tua : Studi Perintis.
- Stathokostas, L., Mcdonald, M. W., Little, R. M. D., & Paterson, D. H. (2013). Flexibility of Older Adults Aged 55 – 86 Years and the Influence of Physical Activity, 2013.
- Stathokostas, L., & Vandervoort, A. A. (n.d.). Implications for Health and Function as We Age.
- Fondran, K. M. (2008). the Effect of Surya Namaskara Yoga Practice on Resting Heart Rate and Blood Pressure, Flexibility, Upper Body Muscle Endurance, and Perceived Well-Being in Healthy Adults., 1(October), iv.
- Narjes Nick, MSc, Peyman Petramfar, MD, Fariba Ghodsbin, MSc, Sareh Keshavarzi, PhD, Iran Jahanbin, Ms. (2016). Pengaruh Yoga pada Keseimbangan dan Ketakutan Jatuh pada Orang Dewasa yang Lebih Tua, 8, 145–151.
- Schmid, A. A., Puymbroeck, M. Van, & Koceja, D. M. (2010). Intervensi 12-minggu Yoga pada Ketakutan Jatuh dan Keseimbangan pada Orang Dewasa yang Lebih Tua : Studi Perintis.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2017). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- M. Noor Ifansyah, Herawati, N. D. (2015). Senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Dk*.
- Miller, Wi. dan. (2004). *Latihan Renang untuk Lansia*. 32–37.
- Markil, N., Geithner, C. A., & Penhollow, T. M. (2016). HATHA YOGA. *ACSM's Health & Fitness Journal*. <https://doi.org/10.1249/fit.0b013e3181ed5af2>
- Mikkonen, J., Pedersen, P., & Mccarthy, P. W. (2008). A Survey of Musculoskeletal Injury among Ashtanga Vinyasa Yoga Practitioners. *INTERNATIONAL JOURNAL OF YOGA THERAPY – No.*
- Sara Gottfried, MD, (2018). Pengaruh YogaYin pada sistem syaraf dan melatih Keseimbangan pada Orang Dewasa yang, 8,.
- Sapulete, I. M. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Lansia di BPLU Senja Cerah Manado. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*.
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*.
- Sumintarsih, S. (2010). POLA HIDUP SEHAT UNTUK LANJUT USIA. *OLAHRAGA : Majalah Ilmiah*.
- Nur Rahmawati, Anisa (2018). Pengaruh Yoga Terhadap Fleksibilitas Punggung Lanjut Usia

- Junaidi, S. (2011). Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. <https://doi.org/2088-6802>
- Nurhayati, E., Arwani, & Purnomo. (2013). Perbedaan Keseimbangan Tubuh Lansia Berdasarkan Keikutsertaan Senam Lansia Di Panti Werda Pelkris Pengayoman dan Elim Semarang. *Stikes Telogorejo Semarang*.
- Brach And Swearing (2012). Pengaruh Latihan PNF terhadap Fleksibilitas Lansia. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*.
- BKKBN. (2014). Menuju Lansia Paripurna. Undang-undang Dasar pada Lansia untuk Kesehatan
- Neumark-sztainer, D., Watts, A. W., & Rydell, S. (2018). Yoga and body image : How do young adults practicing yoga describe its impact on their body image? *Body Image*, 27, 156–168. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.09.001>
- Drewnowski, A., & Evans, W. J. (2018). *Nutrition , Physical Activity , and Quality of Life in Older Adults : Summary*. 56(Ii), 89–94.
- Ambardini, rachmah laksmi. (2018). *No Title Основные направления развития электронпередач постоянного тока (ЭИТ) Современный*. 1–13.
- Utomo, B., Wahyono, Y., & Takarini, N. (2012). Peningkatan Kekuatan, Fleksibilitas Dan Keseimbangan Otot Lanjut Usia Melalui Senam Mandiri. *8 Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 1–94.
- Wahyuni, N. (2016). Pengaruh kompres jahe terhadap intensitas nyeri pada penderita rhemathoid arthritis di wilayah kerja puskesmas balam medan sunggal. *Jurnal Keperawatan Flora*.
- Widya Sena, I. G. M. (2018). KINESIOLOGI YOGA ASANAS (KUNCI KEBAHAGIAAN TUBUH, PIKIRAN DAN JIWA). *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*.
- Ibrahim Renold C., Polii Hedison, W. H. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan terhadap Fleksibilitas Lansia. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (1932). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Pallant, J. (2010). *SPSS Survival Manual* (4th ed.). Allen & Unwin Book Publishers.
- Roberta E. Rikli, C. Jessie Jones-Senior Fitness Test-Human Kinetics.pdf. (n.d.).
- Sappaile, B. I. (2010). Konsep Penelitian Ex-Post Facto. *Jurnal Pendidikan Matematika*.
- Thompson, C. B. (2009). Descriptive Data Analysis. *Air Medical Journal*. <https://doi.org/10.1016/j.amj.2008.12.001>
- Lan, Chen, & Lai, (2008). Keseimbangan salah satu penunjang fleksibilitas saat melakukan aktivitas fisik atau berolahraga.
- Carneiro et al (2015). Flexibility to increase in older adults after the intervention required Pilates.
- John W. Creswell., 2016. *Research design in the Behavioral Sciences*. pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan campuran.

