

ABSTRAK
HUBUNGAN PARTISIPASI LATIHAN OLAHRAGA
KESEHATAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN PADA
LANSIA LAKI – LAKI DAN PEREMPUAN 60 KE ATAS DI VIP
FITNESS TELKOM JABAR

Oleh:

Ricky Malik Hambali

1407005

Pembimbing I II: Prof. Dr.H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd &
Drs. H. Sumardiyanto, M.Pd

Belum banyak masyarakat yang mau dan ikut melakukan kegiatan partisipasi olahraga secara teratur, terutama mereka yang sudah berusia lanjut. Dikala pertumbuhan manula kian meningkat maka usia harapan hidup juga tinggi. Namun juga lansia cenderung mudah terserang komplikasi penyakit degeneratif. Di kota bandung muncul sebuah tempat kebugaran olahraga *Vip Fimes* yang terdapat anggotanya berusia di atas 60 tahun. Untuk bagaimana mengidentifikasi hubungan partisipasi olahraga *Vip Fitness* terhadap kebugaran jasmani yang perlu diadakan penelitian tingkat partisipasi latihan terhadap kebugaran jasmani pada usia lanjut yang telah mengikuti kegiatan ini secara rutin. Sehingga dapat diperoleh hasil dan bahan masukan dalam evaluasi latihan untuk menjaga kebugaran jasmani anggota *Vip Fitness*. penelitian ini menggunakan *deskriptif korelasional*. Sampel yang digunakan yaitu sebanyak 40 orang yang diambil menggunakan metode *total sampling* kategori lanjut usia 60 tahun ke atas. Untuk Instrumen yaitu kehadiran partisipasi latihan dan 6 komponen tes kebugaran jasmani lansia *Senior Fitness Test Manual*. Analisis yang digunakan ialah *pearson correlation* dan regresi sederhana dibantu dengan menggunakan *SPSS 16*. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini diantaranya adalah; (1) 5% tingkat partisipasi sangat baik, 20% tingkat partisipasi baik, 52,5% tingkat partisipasi cukup, 12,5% tingkat partisipasi kurang. 10% tingkat partisipasi sangat kurang. (2) 27,5% tingkat kebugaran jasmani baik, 70% tingkat kebugaran jasmani cukup, 2,5% tingkat kebugaran kurang. (3) 26,2% nilai hubungan tingkat partisipasi lansia laki-laki 60 tahun ke atas yang sisanya dipengaruhi

Ricky Malik Hambali, 2018

HUBUNGAN PARTISIPASI LATIHAN OLAHRAGA KESEHATAN DENGAN
TINGKAT KEBUGARAN PADA LANSIA LAKI - LAKI DAN PEREMPUAN 60
KE ATAS DI VIP FITNESS TELKOM JABAR

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

oleh faktor lain dan sebesar 61% hubungan tingkat partisipasi lansia perempuan yang sisanya tersebut dipengaruhi efek lain.

Kata kunci: partisipasi, kebugaran, lansia

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF EXERCISE PARTICIPATION SPORT MEDICINE WITH FITNESS LEVEL IN ELDERLY MEN AND WOMEN ABOVE 60 YEARS IN VIP FITNESS TELKOM JABAR

by:

Ricky Malik Hambali

1407005

Advisor I and II: Prof. Dr.H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd.

Drs. Sumardiyanto, M.Pd

Not many people want and do regular sports participation activities, especially those who enter and who are elderly. When elderly growth increases, life expectancy is also high. But also the elderly tend to be susceptible to degenerative diseases. In the city of Bandung, there is a fitness center for Vip Fitness sports, with members over the age of 60. To find out how the participation of Vip Fitness sports is related to physical fitness, it is necessary to conduct research on the level of exercise participation in physical fitness in the elderly who have participated in this activity regularly. So that can be obtained the results and input materials in the evaluation exercise to improve physical fitness members of Vip Fitness. The research method used is descriptive correlational. The sample used was as many as 40 people who were taken using the total sampling method at the age of 60 years and over. The instruments used were exercise participation attendance and 6 components of senior fitness test manual physical fitness test. The analysis used was Pearson correlation and simple regression assisted by using SPSS 16. The results obtained in this study were; (1) 5% participation rate is very good, 20% participation rate is good, 52.5% participation level is sufficient, 12.5% participation rate is less. 10% participation rate is very lacking. (2) 27.5% good physical fitness level, 70% of enough physical fitness level, 2.5% lack of fitness. (3) 26.2% of the value of the relationship between

Ricky Malik Hambali, 2018

HUBUNGAN PARTISIPASI LATIHAN OLARAHAGA KESEHATAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN PADA LANSIA LAKI - LAKI DAN PEREMPUAN 60 KE ATAS DI VIP FITNESS TELKOM JABAR

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

the participation rate of male seniors 60 years and above, the rest is influenced by other factors and as much as 61% of the value of the relationship of the participation rate of female elderly over 60 years of the remainder is influenced by other factors.

Keyword : sport medicine, elderly, fitness

Ricky Malik Hambali, 2018

***HUBUNGAN PARTISIPASI LATIHAN OLAHRAGA KESEHATAN DENGAN
TINGKAT KEBUGARAN PADA LANSIA LAKI - LAKI DAN PEREMPUAN 60
KE ATAS DI VIP FITNESS TELKOM JABAR***

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