

PENGARUH SENAM A-PIK (ANTI PIKUN) TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI PADA ORANG DENGAN DEMENSIA

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat mendapatkan gelar Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan



oleh

Ratna Dewi

NIM 1703583

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

2020

HAK CIPTA

Pengaruh Senam A-Pik (Anti Pikun) Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Orang
Dengan Demensia

Oleh
Ratna Dewi

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

© Ratna Dewi 2020
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2020

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


HALAMAN PENGESAHAN

RATNA DEWI

PENGARUH SENAM A-PIK (ANTI PIKUN) TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI PADA ORANG DENGAN DEMENSIA

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.
NIP. 19681220 199802 2 001

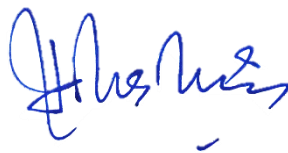
Pembimbing II



Drs. Sumardiyanto, M.Pd.
NIP. 19621222 198703 1 002

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.
NIP. 19681220 199802 2 001

Lembar Pengesahan Payung Penelitian Dosen

Skripsi dengan judul

“ Pengaruh Senam A-Pik (Anti Pikun) Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Orang
Dengan Demensia “

Merupakan Payung Penelitian dari dosen

Mustika Fitri M.Pd. Ph.D

dengan Judul

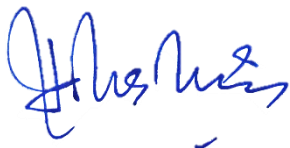
“INOVASI SENAM A-PIK (ANTI PIKUN) UNTUK MENINGKATKAN
FUNGSI KOGNITIF ORANG DENGAN DEMENSIA (ODD) BERBASIS
KEBUGARAN JASMANI”

SKIM Penelitian “Unggulan HKI”

Bandung, Desember 2020

Mengetahui,

Ketua Penelitian,



Mustika Fitri, M.Pd. Ph.D
NIP. 19681220 199802 2 001

Mahasiswa,



Ratna Dewi
1703583

ABSTRAK

Aktivitas fisik sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang dan meningkatkan fungsi otak pada orang dengan demensia. Kebugaran jasmani dijadikan sebagai tolak ukur, dengan kebugaran jasmani yang baik sudah pasti sehat, manun orang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *experimental* dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel yang digunakan usia 52-72 tahun dengan demensia ringan dan diberi perlakuan senam A-Pik (Anti Pikun) selama 36 sesi atau 3 kali dalam seminggu selama 3 bulan, durasi senam 16 menit dan dilakukan dua kali pengulangan. Setelah diberi perlakuan, maka dilakukan tes kebugaran jasmani dengan menggunakan *Six Minute Walking Test* (6 MWT). Hasil penelitian menggunakan uji *paired t-Test* menunjukkan hasil yang signifikan, dengan nilai Sig. (*2 tailed*) $.000 > 0,05$ maka terdapat pengaruh senam A-Pik (Anti Pikun) terhadap kebugaran jasmani orang dengan demensia.

Kata kunci: Aktivitas fisik, demensia, tes kebugaran jasmani lansia, lanjut usia.

ABSTRACT

Physical activity greatly affects a person's physical fitness level and improves brain function in people with dementia. Physical fitness is used as a benchmark, with good physical fitness it is certainly healthy, but healthy people do not necessarily have good physical fitness. The method used in this research method *experimental with One-Group Pretest-Posttest Design*. The sampel used was 52-72 years of age with mild dementia and was given A-Pik (Anti Pikun) exercise for 36 sessions or 3 times a week for 3 months, the duration of exercise was 16 minutes and was done twice. After being given the treatment, a physical fitness test was carried out using the Six Minute Walking Test (6 MWT). The results of the study using the paired t-test showed significant results, with a Sig. (*2 tailed*) $.000 > 0.05$, so there is an effect of A-Pik (Anti Pikun) exercise on the physical fitness of people with dementia.

Key words: Physical activity, dementia, physical fitness test ederly, elderly.

DAFTAR ISI

HAK CIPTA.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	30
Lembar Pengesahan Payung Penelitian Dosen	31
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	32
ABSTRACT	33
DAFTAR ISI.....	34
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Secara Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Secara Praktis	Error! Bookmark not defined.
1.4.3 Secara Kebijakan.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Komponen Kebugaran jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.

2.1.4	Manfaat Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.2	Senam Kebugaran Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1	Senam A-Pik (Anti Pikun)	Error! Bookmark not defined.
2.3	Hasil Penelitian Terdahulu Yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.4	Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
2.5	Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....		Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
3.1	Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2	Partisipan.....	Error! Bookmark not defined.
3.3	Populasi Dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5	Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.1	Uji Normalitas Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.2	Uji <i>Paired Sample t-Test</i>	Error! Bookmark not defined.
BAB IV		Error! Bookmark not defined.
TEMUAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1.	Deskripsi Data	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Uji Normalitas Data	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Uji <i>Paired t-Test</i>	Error! Bookmark not defined.
4.2.	Pembahasan Temuan Dan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2.1.	Pembahasan Temuan Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....		Error! Bookmark not defined.
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI		Error! Bookmark not defined.
defined.		
5.1	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2	Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3	Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		37

LAMPIRAN**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D. A. N. dkk. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86.
- Andhini, N. F. (2017). Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IX Negeri 7 Pontianak. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Asy'ari, H. (2015). *Sehat dan bahagia dengan senam bugar lansia*. 151(september 2016), 10–17. <https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>
- Bullo, V., Bergamin, M., Gobbo, S., Sieverdes, J. C., Zaccaria, M., Neunhaeuserer, D., & Ermolao, A. (2015). The effects of Pilates exercise training on physical fitness and wellbeing in the elderly: A systematic review for future exercise prescription. *Preventive Medicine*, 75, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.03.002>
- Chrisly M., P., Djon, W., & Shane H. R., T. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(Vol 3, No 1 (2015): Jurnal e-Biomedik (eBM)). Retrieved from <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/7127>
- Čuljak, Z., Kalinski, S. D., & Ana Kezić, Đ. M. (2011). Science of Gymnastics. *Science*, 3.
- Endang Rini Sukamti, M. I. Z. R. B. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 116313. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i2.11875>
- Fitri, M., Rahmi, U., Pitriani, P., & Sulastri, A. (2020). Efektivitas senam vitalisasi otak terhadap kebugaran jasmani pada lansia demensia. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 364–374. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14360
- Fitria, E., Utari, A., & Yunitaningrum, W. (n.d.). *Pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani panti sosial tresna werdha mulia dharma*.
- Fitria, N., Lydyana, L., Iskandar, S., Lubis, L., & Purba, A. (2019). Senam Jantung Sehat Seri-I 3 kali seminggu Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 51–66. <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i1.15741>

- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2012). *How to Design and Evaluate* (p. 642). p. 642.
- Han, Y., Araki, T., Lee, P., Choi, J., Kwon, I., Kwon, K., & Kim, J. (2016). *Development and effect of a cognitive enhancement gymnastics program for elderly people with dementia*. *12*(4), 340–345.
- Jack R. Fraenkel, Helen H. Hyun, N. E. W. (1993). *How to Design and Evaluate Research in Education*.
- Jajat, K. . D., & Abduljabar, B. (2014). *Aplikasi statistika dalam penjas*.
- Jones, C. J., & Rikli, R. E. (2002). Time Evolution of a Quenched Binary Alloy: Computer Simulation of a Three-Dimensional Model System. *Nucl Metall*, *20*(pt 1), 89–95.
- Judha, M. (2016). *Senam Lansia Meningkatkan Kapasitas Inspirasi*. *11*(April), 3–9.
- Kushartanti, W. (2013). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, *19*(4), 231–235. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922013000400001>
- Kusmaedi, N. (2020). *The Effect of Sport Activity on the Elderly Health-Related Physical Fitness*. *21*(Icsshpe 2019), 195–198. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.052>
- Listyarini, A. E. (2015). Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Medikora*, *VIII*(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4654>
- Mardius, A., & Astuti, Y. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *Journal of Education Research and Evaluation*, *1*(3), 147. <https://doi.org/10.23887/jere.v1i3.10381>
- Mistar, J., & Anis, M. (2020). *Global Science Society: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*. *2*(1), 279–285.
- Noerjoedianto, D., Arnild, A., Ivanti, R., Rini, W. N. E., & Putri, F. E. (2020). *Pendamping lansia melalui kegiatan senam lansia sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dan psikis lansia di posyandu RT 01 dan RT 02 Kelurahan Lingkar selatan Kecamatan Paal merah tahun 2020*. *2*(1), 1–6.
- Nugraheni, S. W. (2013). Kata Kunci: Kebugaran jasmani, lanjut usia, panti wredha

- Dharma Bhakti. *Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 3(1), 22–32.
- Nurani, G., Tresnowati, I., & P, M. W. (2016). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani*. 05(02), 27–33.
- Nusdwinuringtyas, N., Alwi, I., Hospital, M., & Hospital, C. M. (2018). *Kesahihan dan Keandalan Uji Jalan 6-Menit pada Lintasan*. 131–136.
- Prativi, G. O., & Soegiyanto, S. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36.
- Purwaningsih, T., Ulfah, M., & Prihandana, S. (2020). pelatihan dan pendampingan kader posyandu lansia untuk pencegahan penyakit kardiovaskuler di Kelurahan bandung Kota Tegal. *Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 1(2), 1–12.
- Putri, A. I., Puruhito, B., Pramono, D., & Kumaidah, E. (2020). the Difference of Attention Level Before and After Skipping Exercise in Medical Faculty of Diponegoro University Students. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 9(1), 61–67.
- Rektor, P., Indonesia, U. P., Penulisan, P., & Ilmiah, K. (2018). *Universitas pendidikan indonesia 2018*.
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1), 117021. <https://doi.org/10.21831/jk.v42i1.2229>
- Rizka, M., & Agus, A. (2018). Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia Di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Stamina*, 1(1), 206–218. Retrieved from file:///D:/ANALISIS BAB V-VII/SKRIPSI 2019-2020/project skripsi/moni proposal/Jurnal/53-Article Text-68-1-10-20190123.pdf
- Rofika, A., & Yuniastuti, A. (2018). Effectiveness of Tera Gymnastics and Healthy Heart Gymnastics on Blood Pressure Among Elderly With Hipertension in Sinomwidodo Village, Tambakromo Subdistrict, Pati District. *Public Health Perspective Journal*, 3(1), 7–12.
- Shah, A., & Zarate-Escudero, S. (2014). Can some aspects of the epidemiology of elderly suicides be applied to dementia. *International Psychogeriatrics*, 26(2), 185–191. <https://doi.org/10.1017/S1041610213001026>

- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Suroto. (2004). *Pengertian Senam, Manfaat Senam, dan Urutan Gerakan* (pp. 3, 14–27). pp. 3, 14–27.
- Syahruddin, S. (2020). Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 232–239. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.943>
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Preventive Cardiology*, 12(2), 102–114. <https://doi.org/10.1097/01.hjr.0000161551.73095.9c>
- Vanny, T., Polan, S., Asrifuddin, A., & Kalesaran, A. F. C. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di puskesmas wori kecamatan wori kabupaten minahasa utara. *Jurnal KESMAS*, 7(4).
- Wardhana, B. K., & Anwar, M. H. (2020). *The Illustration of Physical Activity and the Elderly Physical Fitness Level*. 21(Icsshe 2019), 46–49. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.013>
- Widiastuti, A., Wibawa, A., Handari, I., & Sri, S. (n.d.). *Pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kebugaran fisik pada kelompok lansia perempuan di desa Dauh Puri Kauh Denpasar Barat*. 5, 24–27.
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswapjkr Tahun 2016/2017 Ikip Budi Utomo. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1–13. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.162>