

## ABSTRAK

### **Perbandingan Daya Tahan Jantung-Paru Lansia Peserta Senam Jantung Sehat Dengan Lansia Peserta Senam Perkasa**

**Rahmad Santoso  
0905548**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang bertujuan, (1) Mengetahui seberapa besar tingkat daya tahan jantung-paru lansia yang mengikuti olahraga senam jantung sehat, (2) Mengetahui seberapa besar tingkat daya tahan jantung-paru lansia yang mengikuti olahraga senam perkasa, dan (3) Mengetahui seberapa besar perbedaan tingkat daya tahan jantung-paru antara lansia yang mengikuti olahraga senam jantung sehat dan lansia yang mengikuti olahraga senam perkasa. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah komunitas senam jantung sehat KPAD dan komunitas senam perkasa Yakes Telkom. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes jalan cepat 12 menit kepada lansia peserta senam jantung sehat dan lansia peserta senam perkasa. Hasil penelitian menunjukkan, (1) gambaran tingkat daya tahan jantung-paru lansia peserta senam jantung sehat yang berkategori sedang, (2) gambaran tingkat daya tahan jantung-paru lansia peserta senam perkasa yang berkategori sangat kurang, (3) berdasarkan penelitian diperoleh perbedaan daya tahan jantung-paru yang signifikan antara lansia peserta senam jantung sehat dengan lansia peserta senam perkasa.

Kata kunci: *Daya Tahan Jantung-Paru, Lansia.*

## ABSTRACT

### **Comparison of Durability Heart-Lung Heart Healthy Elderly Participants Gymnastics Gymnastics With Elderly Participants Mighty**

**Rahmad Santoso**  
**0905548**

This study used a descriptive quantitative method that aims, (1) Knowing the extent of the heart-lung endurance elderly who follow gymnastics healthy heart, (2) Knowing the extent of the heart-lung endurance elderly who follow gymnastics mighty, and (3) Knowing how different levels of cardiorespiratory endurance among elderly people who follow a healthy heart gymnastics and elderly who followed the mighty gymnastics. The population used in this study were healthy heart gymnastics community KPAD and mighty gymnastics community Yakes Telkom. The instrument used in this study is a 12-minute brisk walk test to elderly participants and elderly healthy heart gymnastics gymnastics participants mighty. The results showed, (1) picture of the level of cardiorespiratory endurance exercise heart healthy elderly participants were categorized as being, (2) picture of the level of cardiorespiratory endurance exercises mighty elderly participants were categorized as very less, (3) based study showed differences in heart-lung endurance significantly between healthy elderly participants with heart gymnastics gymnastics participants mighty elderly participants.

Keywords: Heart-Lung Durability, Elderly.