

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI LANSIA
PADA KOMUNITAS SANGGAR SENAM PUGER**

SKRIPSI

Oleh
DINDA PUTRI TOYBAH
NIM 1910281030



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

2023

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Studi Pendidikan Olahraga

Oleh

DINDA PUTRI TOYBAH

1910281030



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
2023



MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), maka kerjakanlah sungguh-sungguh urusan yang lain”

(Q S. Al Inshirah:6-7)

“Ilmu bagaikan air yang tergenang, kalau tidak disampaikan, ilmu juga bagaikan air yang keruh, jika disampaikan tidak disertai pengamalan”

(Kata-kata mutiara)



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh Dinda Putri Toybah Ini Telah Di Periksa Dan Disetujui Untuk
Diuji Oleh Tim Penguji.

Jember, 15 Agustus 2023

Pembimbing I

Dr. Kukuh Munandar, M.Kes

NPK.1964111141991031003

Pembimbing II

Ahmad Bahrivanto, M.Pd

NPK.1998010811509659

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh Dinda Putri Toybah Ini telah Dipertahankan didepan Penguji
Dewan penguji,

Ketua

Dr. Rizki Aprilivanto

NPK.1986040811509694

Anggota

Dr. Kukuh munandar, M.Kes

NPK.196411141991031003

Anggota

Ahmad Bahriyanto, M.Pd

NPK. 1998010811509659

Mengetahui Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



Dr. Kukuh munandar, M.Kes

NIP/196411141991031003

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT. Berkat Rahmat-nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal yang telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Skripsi ini berjudul “*Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Pada Komunitas Sanggar Senam Puger*”. Dalam skripsi ini dipaparkan hasil penelitian terkait tingkat kebugaran jasmani pada lansia dengan metode Sipgar.

Ibarat pepatah mengatakan “Tak ada gading yang tak retak”, skripsi ini juga banyak memiliki kekurangan yang mungkin akan ditemukan oleh pembaca. Oleh sebab itu, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini.

Jember, 18 Agustus 2023

Dinda Putri Toybah

UNGKAPAN TERIMAKASIH

Dengan menyebut nama Allah yang Maha pengasih dan penyayang, serta sholawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Penulis persembahkan skripsi ini sebagai ungkapan kebahagiaan dan rasa terimakasih kepada:

1. Kedua orang tuaku Ayahanda alm. Didik Darmaji dan Ibunda Kunatin yang telah mendukung, memberikan doa, dan kasih sayang yang tak terhingga.
2. Dr. Rizki Apriliyanto selaku dosen penguji, yang telah memberikan arahan serta bimbingan terhadap skripsi saya sehingga lebih baik.
3. Dr. Kukuh Munandar, M.Kes., selaku dosen pembimbing satu dan Ahmad Bahriyanto, M.Pd., selaku dosen pembimbing kedua yang selalu sabar dalam memberikan arahan dan bimbingan.
4. Semua dosen Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Serta Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Disampaikan
6. terimakasih atas semua bantuan dan bimbingannya.

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam, karena telah diselesaikannya skripsi ini. Maka penulis mempersembahkannya kepada:

1. Ayah dan Ibu tercinta yang telah membuat segalanya menjadi mungkin sehingga saya bisa sampai pada tahap ini. Terima kasih atas segala pengorbanan, nasihat dan doa baik yang tidak pernah berhenti kalian berikan kepadaku. Aku selamanya bersyukur dengan keberadaan kalian sebagai orangtua ku.
2. Dr. Rizki Apriliyanto selaku dosen penguji, Dr. Kukuh Munandar, M.Kes. dan Ahmad Bahriyanto, M.Pd selaku dosen pembimbing.
3. Para guru saya mulai TK sampai di bangku kuliah.
4. Semua teman – teman yang memberi banyak inspirasi dan pelajaran hidup.
5. Almamaterku tercinta, Universitas Muhammadiyah Jember.

DAFTAR ISI

SKRIPSI	
MOTTO	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PRAKATA	iv
UNGKAPAN TERIMAKASIH	v
PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI.....	vii
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Definisi Operasional dan Batasan Masalah	3
1.4.1 Definisi Operasional.....	3
1.4.2 Batasan Masalah.....	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Lansia	5
2.2 Kebugaran Jasmani	6
2.2.1 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	7
2.2.1.1 Daya Tahan (<i>endurance</i>)	8
2.2.1.2 Kekuatan (<i>strength</i>)	8
2.2.1.3 Kelincahan (<i>agility</i>)	9
2.2.1.4 Kecepatan (<i>speed</i>).....	9
2.2.1.5 Kelenturan (<i>flexibility</i>).....	9
2.2.1.6 Komposisi Tubuh.....	10
2.2.1.7 Keseimbangan (<i>balance</i>)	10
2.2.1.8 Koordinasi (<i>coordination</i>)	11
2.2.1.9 Ketepatan (<i>accuracy</i>).....	11
2.2.1.10 Kecepatan Reaksi (<i>reaction</i>).....	11
2.2.2 Fungsi Kebugaran Jasmani	12
2.2.3 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	15
2.2.3.1 Intensitas latihan	16
2.2.3.2 Lamanya Latihan	16
2.2.3.3 Takaran latihan	16
2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran jasmani	17
2.2.4.1 Faktor Latihan.....	17
2.2.4.2 Faktor Istirahat.....	19
2.2.4.3 Faktor Lingkungan.....	19
2.2.4.4 Faktor Kebiasaan Hidup Sehat	20
2.2.4.5 Faktor Makanan dan Gizi	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Jenis Penelitian	21

3.2	Populasi dan Sampel.....	22
3.2.1	Populasi.....	22
3.2.2	Sampel.....	22
3.3	Lokasi/Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
3.3.1	Tempat Penelitian.....	22
3.3.2	Waktu Penelitian.....	22
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.5	Instrumen Penelitian.....	23
3.5.1	Observasi Dan Wawancara.....	23
3.5.2	Tes Sipgar.....	24
3.6	Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		26
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	26
4.1.1	Deskripsi Setting Penelitian.....	26
4.2	Deskripsi Hasil Penelitian.....	27
4.2.1	Hasil Observasi.....	27
4.2.2	Hasil Tes Fisik (Sipgar).....	28
4.3	Latar belakang Lansia Bergabung dengan Komunitas Senam Lansia.....	30
4.3.1	Pengaruh Lingkungan Sosial.....	31
4.4	Pembahasan Hasil Penelitian.....	32
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		41
DAFTAR PUSTAKA.....		42

