

ABSTRAK

Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Pada Komunitas Sanggar Senam Puger

Dinda Putri Toybah

Fakultas Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Jember

Skripsi ini menjelaskan tingkat kebugaran jasmani individu lanjut usia di komunitas Sanggar senam Puger. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status kebugaran jasmani peserta lansia komunitas Sanggar Senam Puger, memeriksa parameter seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot dan kelenturan. Metodologi penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan menggunakan sampel individu lanjut usia yang aktif di Sanggar Senam Puger.. Penelitian ini menyoroti efektivitas kegiatan berbasis aplikasi SIPGAR sebagai sarana untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik lansia. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi wawasan berharga mengenai peran program senam berbasis komunitas dan penggunaan aplikasi SIPGAR dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan individu lanjut usia. Penelitian ini membawa implikasi terhadap pengembangan intervensi olahraga yang disesuaikan dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik dan kualitas hidup warga lanjut usia, khususnya dalam lingkup komunitas Sanggar Senam di Puger.

ABSTRACT

This thesis explains the level of physical fitness of elderly individuals in the Puger Gymnastics Studio community. This study aims to determine the physical fitness status of the elderly participants in the Puger Gymnastics Community, examine parameters such as cardiovascular endurance, muscle strength and flexibility. This research methodology uses qualitative methods, using a sample of elderly individuals who are active in the Puger gymnastics community. This study highlights the effectiveness of SIPGAR application-based activities as a means to determine the level of physical fitness of the elderly. The results of this study provide valuable insight into the role of community-based exercise programs and the use of the SIPGAR application in improving the health and well-being of older individuals. This research has implications for the development of sports interventions that are tailored to the aim of improving physical fitness and the quality of life of the elderly, especially within the gymnastics studio community in Puger.

Keyword : *Elderly, Gymnastics, Sipgar, Fitness.*