



**TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANGGOTA PAGUYUBAN
LANSIA SEHAT PMI CABANG KOTA SEMARANG TAHUN
2008**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi strata I
untuk mencapai gelar Sarjana Sain

Oleh :

Tia Ali Wardani

NIM : 6250404078

PERPUSTAKAAN
UNNES

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2009**

S A R I

Tia Ali Wardani (2009), Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Paguyuban Lansia Sehat PMI Cabang Kota Semarang Tahun 2008. Kata Kunci : kesegaran jasmani, paguyuban Lansia. Permasalahan penelitian ini adalah, “Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani anggota Klub Paguyuban Lansia Sehat PMI Cabang Kota Semarang Tahun 2008?” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani anggota Klub Paguyuban Lansia Sehat PMI Cabang Kota Semarang Tahun 2008.

Penelitian ini menggunakan metode *survey*. Populasi yang digunakan adalah anggota Klub Paguyuban Lansia Sehat PMI Cabang Kota Semarang Tahun 2008. yang aktif melaksanakan latihan. Anggota paguyuban lansia sehat PMI Cabang Kota Semarang sendiri beranggotakan 300 orang, yang tergabung dalam 19 kelompok berdasarkan kedekatan tempat tinggal yang masing-masing beranggotakan antara 15 sampai 20 orang. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampel bertujuan atau *purposive sampling* dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi adanya tujuan

Metode pengolahan data menggunakan analisis statistik deskriptif. Data diolah dengan menggunakan komputerisasi dengan sistem SPSS versi 10.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kesegaran jasmani anggota Klub Paguyuban Lansia Sehat PMI Cabang Kota Semarang Tahun 2008, termasuk dalam kategori “sangat kurang”.

Saran yang diajukan adalah : 1) Bagi para anggota untuk melaksanakan latihan senam sesuai dengan program yang sudah ditetapkan. 2) Bagi Paguyuban Lansia Sehat PMI Cabang Kota Semarang Tahun 2008 disarankan agar menyusun kembali program latihan yang sesuai dengan target yang akan dicapai. 3) Bagi para peneliti lain, disarankan agar melanjutkan penelitian ini dengan melakukan penelitian-penelitian serupa tetapi dengan variabel dan sampel yang berbeda.

PERPUSTAKAAN
UNNES