

ABSTRAK

Aditya Akbar Insani, 2010. *Persepsi Tentang Makna Kesegaran Jasmani pada Orang Usia Lanjut di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Tahun 2010.* Skripsi. Jurusan IKOR. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan yang hendak dikaji dalam penelitian ini adalah: adalah persepsi orang usia lanjut tentang makna kesegaran jasmani pada yayasan panti Wredha“Harapan Ibu”Semarang tahun 2010. Tujuan dari penelitian ini adalah : untuk mengetahui bagaimana persepsi tentang makna kesegaran jasmani pada orang usia lanjut di panti Wredha”Harapan Ibu“Semarang tahun 2010.

Populasi penelitian ini adalah orang usia lanjut di panti Wredha Harapan Ibu Semarang tahun 2010. Pengambilan sampel dengan teknik *Purposive Random* yaitu pengambilan sampel secara random atau tanpa pandang bulu dengan pemilihan sekelompok subjek didasarkan atas ciri – ciri atau sifat – sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri – ciri atau sifat – sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya.yaitu orang usia lanjut di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Tahun 2010 yang berjumlah 35 orang. Variabel penelitian ini adalah persepsi terhadap kesegaran jasmani. Metode pengumpulan data menggunakan metode *survey* dengan menggunakan metode angket, wawancara, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan analisis *Procentages Correction*.

Hasil penelitian ini adalah : orang usia lanjut di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang tahun 2010 itu kurang mengerti tentang makna kesegaran jasmani.

Simpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah persepsi tentang makna kesegaran jasmani orang usia lanjut di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang tahun 2010 itu kurang menafsirkan tentang makna kesegaran jasmani.

Saran yang dapat penulis ajukan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah : 1) Kepada pihak Panti Wredha Harapan Ibu Semarang untuk mengadakan sosialisasi tentang makna kesegaran jasmani kepada orang usia lanjut dan meningkatkan aktivitas olahraga bagi orang – orang usia lanjut agar kesegaran jasmaninya tetap terjaga dengan baik. Bagi orang usia lanjut diharapkan olahraga menjadi suatu kebutuhan yang penting bagi peningkatan kualitas hidup orang usia lanjut di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang. 2)Kepada pihak Fakultas Ilmu Keolahragaaan pada umumnya dan pihak Jurusan Ilmu Keolahragaan pada khususnya dapat bekerja sama dan memberikan bantuan seperti pembuatan program latihan untuk lansia, pelatihan – pelatihan keterampilan untuk para staf yang menangani orang usia lanjut dan pelatihan terapi kesehatan untuk menangani orang – orang usia lanjut yang kondisinya kurang sehat, serta memberikan sarana prasarana untuk mendukung meningkatkan persepsi tentang makna kesegaran jasmani orang usia lanjut di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang.