

SARI

Solihin Wahyu Ariyadi (2010), Profil Kesegaran Jasmani Kelompok Lansia Di Tegalrejo Salatiga Tahun 2010.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani, Kelompok Lansia.

Permasalahan penelitian ini adalah : “ Bagaimana Profil Kesegaran Jasmani Kelompok Lansia di Tegalrejo Salatiga Tahun 2010?” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil Kesegaran Jasmani Kelompok Lansia di Tegalrejo Salatiga Tahun 2010.

Penelitian ini menggunakan metode *survey test*, desain penelitian menggunakan *one shot case study*. Populasi yang digunakan adalah anggota Kelompok Lansia di Tegalrejo Salatiga Tahun 2010 yang masih aktif, berjumlah 613 orang, yang terdiri dari 9 kelompok di 9 RW yang ada di Kelurahan Tegalrejo. Kelompok sampling dalam penelitian diambil 30% dari populasi yang ada, sehingga sampelnya ada 180 orang dengan rincian laki – laki usia 50 – 59 tahun ada 15 orang, dan usia 60 tahun keatas ada 34 orang. Sedangkan perempuan usia 50 – 59 tahun ada 24 orang dan usia 60 tahun keatas ada 43 orang. pengumpulan dalam kelompok penelitian dengan klaster random sampling, yaitu kelompok dipilih secara acak kemudian dari kelompok tersebut keseluruhannya dijadikan sampel. Variabel obyek penelitian ini adalah Kesegaran Jasmani Kelompok Lansia Di Tegalrejo Salatiga Tahun 2010. Instrumen penelitian ini menggunakan tes kardiovaskular dengan berjalan sepanjang 2640 meter atau 1,5 mile. Analisis datanya menggunakan analisis statistik deskriptif prosentase, dengan memberikan kategori kurang sekali, kurang, sedang, baik dan baik sekali.

Hasil penelitian Profil Kesegaran Jasmani Kelompok Lansia Di Tegalrejo Salatiga Tahun 2010 terbagi atas dua kategori menurut jenis kelamin adalah sebagai berikut: 1) Laki – laki usia 50–59 tahun untuk kategori kurang sekali ada 22 orang atau 64.71%, kurang ada 10 orang atau 29.41%, sedang ada 2 orang atau 5.88%, dan untuk kategori baik dan baik sekali 0%. Laki – laki usia 60 tahun keatas dengan kategori kurang sekali ada 7 orang atau 46.67%, kurang ada 8 orang atau 53.33%, dan untuk kategori sedang, baik dan baik sekali 0%. 2) Perempuan usia 50 – 59 tahun untuk kategori kurang sekali ada 19 orang atau 44.19%, kurang ada 14 orang atau 32.56%, sedang ada 10 orang atau 23.25%, dan untuk kategori baik dan baik sekali 0%. Perempuan usia 60 tahun keatas kategori kurang sekali ada 15 orang atau 62.50%, kurang ada 9 orang atau 37.50%, dan unuk kategori sedang, baik dan baik sekali 0%.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat Kesegaran Jasmani laki – laki usia 50 – 75 tahun rata – rata berkategori kurang sekali berjumlah 29 orang atau 59.18%, perempuan usia 50 – 75 tahun berjumlah 34 orang atau 50.75%. Penyebab hasil penelitian ini kurang sekali adalah karena frekuensi latihan yang kurang dari standar minimum yang hanya 2 kali dalam satu minggu atau intensitas latihan dan beban latihan yang kurang atau berlebihan, bisa juga karena asupan gizi, atau karena memang kondisi organ fisiknya yang mulai menurun. Maka saran yang diajukan adalah : 1) Agar menambah frekuensi kegiatan, intensitas dan beban latihan sesuai dengan kemampuan.2) lebih

memperhatikan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh lansia,
3) kemudian kondisi fisik dan organ juga harus dijaga karena semakin tua maka kondisi fisik dan organnya semakin menurun karena termakan usia.

