

**PENGARUH AKTIFITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
PADA LANSIA DITINJAU DARI PROSPEKTIF USIA DAN JENIS
KELAMIN
(Studi Ex Post Facto di Pengcab PTMSI Kabupaten Purwakarta)**

Acep Rohmat Nurhidayat^{1*}, Ilona Pratiwi Hutabarat², Veni Elisyah³

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas
Pamulang
E-mail: dosen02924@unpam.ac.id

ABSTRAK

Kebugaran jasmani sangat diperlukan dalam kehidupan lansia. Banyak cara untuk memperoleh kebugaran jasmani salah satunya melakukan aktifitas fisik terstruktur, aktifitas fisik sangat berguna sekali bagi tubuh, karena tanpa disadari dengan seringnya melakukan aktifitas fisik membuat tubuh menjadi bugar dan sehat. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh aktifitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada lansia ditinjau dari usia dan jenis kelamin. penelitian ini menggunakan studi ex post facto. Sampel yang digunakan yaitu lanjut usia >60 thn sebanyak 28 orang (L=16, P=12) untuk non lansia berjumlah 20 orang (L=12, P=8). Instrumen yang digunakan tes Health Related Physical Fitness dan Fitness Of Older Adult. Comparative Analysis of the Indicators of the functional fitness of the elderly. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan kebugaran jasmani berdasarkan usia dan jenis kelamin tingkat kebugaran jasmani lansia laki-laki sekitar 34,14%, untuk lansia perempuan sekitar 21,95%, sedangkan untuk katagori non lansia tingkat kebugarannya yaitu sekitar 26,82% dan untuk non lansia perempuan sekitar 17,09% . perlu adanya kajian lebih lanjut terkait dengan hasil penelitian ini.

Kata Kunci : Aktifitas Fisik, Kebugaran jasmani, Lansia,Usia, Jenis Kelamin

ABSTRACT

Physical fitness is very necessary in the life of the elderly. There are many ways to get physical fitness, one of which is structured physical activity, physical activity is very useful for the body, because without realizing it, frequent physical activity makes the body fit and healthy. This study aims to determine the effect of physical activity on physical fitness in the elderly in terms of age and gender. This study uses an ex post facto study. The sample used was elderly > 60 years as many as 28 people (L = 16, P = 12) for non-elderly people totaling 20 people (L = 12, P = 8). The instrument used was the Health Related Physical Fitness and Fitness Of Older Adult tests. Comparative Analysis of the Indicators of the functional fitness of the elderly. The results showed that there were differences in physical fitness based on age and gender, the physical fitness level of the male elderly was around 34.14%, for elderly women it was around 21.95%, while for the non-elderly category the fitness level was around 26.82% and for non-elderly men. elderly women around 17.09%. there is a need for further studies related to the results of this study.

Keywords: Physical Activity, Physical Fitness, Elderly, Age, Gender

PENDAHULUAN

pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup yang memperhatikan faktor-faktor penentu kesehatan, antara lain makanan dan olahraga, makanan yang sehat tentu akan memberikan dampak yang positif bagi tubuh, dan jika di tambah dengan

olahraga yang teratur akan mendukung kondisi tubuh lebih bugar menurut (blunden et al. 2014) sedangkan menurut nurlan kusmaedi (2002) olahraga kesehatan adalah olahraga untuk tujuan kesehatan, olahraga kesehatan juga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani dan bertujuan untuk mencapai tujuan kesehatan, sejalan dengan (h. y. s. s. giriwijoyo and sidik 2010) olahraga kesehatan adalah olahraga untuk memelihara dan atau meningkatkan tingkat kesehatan dinamis maupun statis, tetapi juga sehat serta memiliki kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas sehari-hari yang bersifat rutin maupun keperluan rekreasi dan mengatasi gawat darurat.

pola hidup tidak terlepas dari aktifitas fisik sehari-hari yang dilakukan, karena dengan mengatur pola hidup maka aktifitas fisiknya juga ikut serta teratur, aktivitas fisik juga didefinisikan sebagai gerakan kasar dari intensitas dan durasi yang cukup untuk berpotensi meningkatkan kapasitas aerobik atau anaerobik (biddle and batterham 2015) aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan suatu energi untuk melakukannya, seperti berjalan, menari, bersepeda, dan lain sebagainya. (p. edwards and ramulu 2014) menjelaskan bahwa aktivitas fisik adalah kekuatan apa pun yang diberikan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi di atas istirahat aktifitas fisik sangat berguna sekali bagi tubuh, karena tanpa disadari dengan seringnya melakukan aktifitas fisik membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.

kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan derajat intensitas moderat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan hingga kemudian ia masih mampu menjalankan tugas berikutnya, kebugaran fisik atau lazim disebut juga kesegaran jasmani mengandung makna kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (syafrizar and welis 2009) olahraga juga ialah tindakan fisik untuk meningkatkan kesehatan atau memperbaiki deformitas fisik (n. 2012) .

sedangkan menurut (longe 2002) olahraga adalah aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, dan dikerjakan secara berulang dan bertujuan memperbaiki atau menjaga kesegaran jasmani. kebugaran jasmani bersifat relatif baik secara anatomis maupun fisiologis, artinya fit atau tidaknya seseorang selalu dalam hubungan dengan tugas fisik yang dilaksanakan. kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat – alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya (s. giriwijoyo, komariyah, and kartinah 2007), salah satu untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan berolahraga

(h. edwards and coakley 1979) menyatakan bahwa olahraga itu adalah aktivitas kompetitif dilembagakan yang melibatkan kuat pada partisipasi dimotivasi oleh kombinasi dari kepuasan intrinsik terkait dengan diri aktivitas dan imbalan eksternal yang diperoleh melalui partisipasi.” (bestseller 2013) menyatakan bahwa olahraga merupakan performa merupakan bentuk partisipasi aktivitas fisik yang terorganisir, bertujuan mengekspresikan atau meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan mental, membentuk hubungan sosial atau memperoleh hasil dalam kompetisi di semua tingkatan.

kondisi kebugaran pada lansia adalah salah satu indikator yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat kesehatan pada lansia.

dengan melakukan program atau aktivitas seperti olahraga maka dapat bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran tubuh, seperti fleksibilitas, kekuatan, ketahanan, rentang gerak, keseimbangan dan koordinasi otot yang lebih baik. tetapi harus diingat sebelumnya bahwa lansia untuk mendokumentasikan status fungsional dasarnya, tekanan darah istirahat dan frekuensi nadi istirahat (dutt and ros 2008). melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesejahteraan atau kebugaran jasmaninya. kebugaran jasmani ada yang berhubungan erat dengan kesehatan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: 1) kebugaran cardiovascular (cardiovascular fitness), 2) kebugaran kekuatan otot (strength fitness), 3) kebugaran keseimbangan tubuh (body composition atau body weight fitness), 4) kebugaran kelentukan atau flexibility fitness.

manfaat dari olahraga secara teratur akan membuat kita terhindar dari berbagai macam penyakit. aktivitas fisik yang teratur mempunyai pengaruh berarti dalam kebugaran jasmani antara lain memperbaiki kesehatan, kebugaran fisik dan kapasitas bekerja. sehingga memungkinkan kita untuk mempergunakan waktu luang menjadi lebih baik, membantu menyehatkan dan memperpanjang hidup kita. pada dasarnya tingkat kebugaran lansia yang ada di paguyuban akan berbeda dengan tingkat kebugaran lansia yang berada di lingkungan masyarakat. lansia di paguyuban akan dijaga kebugarannya baik dengan melakukan olahraga, asupan makanan ataupun aktivitas sehari-hari. meski sangat baik bagi lansia, hendaknya perlu memperhatikan jenis olahraga yang dijalankannya. seperti olahraga yang tidak membahayakan kondisi fisik lansia itu sendiri,

METODE

metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi ex post facto, penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh aktifitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada lansia ditinjau dari usia dan jenis kelamin.

sampel yang digunakan yaitu seluruh sampel yang ada yaitu sebanyak 48 orang, lanjut usia >60 thn sebanyak 28 orang (l=16, p=12) untuk non lansia berjumlah 20 orang (l=12, p=8). instrumen yang digunakan tes health related physical fitness dan fitness of older adult. comparative analysis of the indicators of the functional fitness of the elderly. peneliti mengadopsi dan menggabungkan dari dua jenis instrumen tes health related physical fitness yang sudah baku. yaitu pengukuran fitness of older adult. comparative analysis of the indicators of the functional fitness of the elderly (jones cj, rikli r, 2002, hlm. 25-30) yang mempunyai reliabilitas 0.99, validitasnya 0.94 dan objektivitas 0.95 dan pengukuran health related physical fitness untuk lansia (kusmaedi n, 2014).

Participants

partisipan dalam penelitian ini yaitu :orang lanjut usia yang tergabung di sanggar bugar aerobik ds jatiluhur kec jatiluhur kab purwakarta. pemilihan sanggar ini dianggap akan sangat membantu peneliti untuk mempermudah proses penelitian, seperti proses koordinasi, perizinan, dan penentuan sampel. alasan peneliti memilih dan menentukan orang-orang lansia yang tergabung dalam sanggar ini yaitu:

- salah satu sanggar kebugaran yang ada di kab purwakarta.
- sanggar ini masih aktif dalam berbagai penyelenggaraan kegiatan keolahragaan
- memiliki program latihan yang telah berjalan.

Sampling Procedures

sebelum melakukan tes, partisipan melakukan pemanasan termasuk stretching (peregangan) antara 5 sampai 10 menit. rangkaian senior fitness test yang sudah diadopsi dan diadaptasi akan dijabarkan sebagai berikut:

1. 30 second chair stand test

tujuan dari tes ini yaitu untuk mengukur kekuatan tubuh bagian bawah. peralatan yang dibutuhkan adalah stopwatch, kursi lipat dengan tinggi tempat duduknya 43 cm. senderkan kursi ke dinding agar tidak tergelincir.

prosedur pelaksanaan tes; instruksikan sampel untuk duduk ditengah kursi dengan posisi badan tegak, silangkan tangan di depan dada. ketika ada aba-aba “mulai” sampel berdiri tegak dan duduk kembali seperti posisi awal. sebelum tes dimulai, sampel berkesempatan untuk mencoba satu atau dua kali. berikan contoh secara perlahan sehingga sampel melakukan tes dengan benar. nilai diberikan pada setiap gerakan yang dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

2. 30 second arm curl test.

tes ini mengukur kekuatan tubuh bagian atas. peralatan yang dibutuhkan adalah stopwatch, kursi lipat, dumbbell seberat 2.3 kg untuk perempuan dan 3,6 kg untuk laki-laki.

prosedur pelaksanaannya yaitu sampel duduk tegak dengan sisi tubuh yang dominan berada di pinggir kursi. tangan kanan memegang dumbbell dengan kuat, sedangkan tangan kiri memegang kursi untuk menjaga keseimbangan. selama melakukan tes, posisi badan harus tetap tegak dan lengan tidak boleh mengayun. berikan contoh dengan gerakan perlahan, posisi awal lengan harus lurus ke bawah kemudian tekuk maksimal ke atas. sampel diberikan kesempatan untuk mencoba 1 atau 2 kali. ketika ada aba-aba “mulai” sampel melakukan gerakan tes secara maksimal selama 30 detik. nilai diberikan pada setiap gerakan yang dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

3. chair sit – and – reach test.

tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur fleksibilitas tubuh bagian bawah (terutama hamstring). peralatan yang digunakan adalah kursi lipat dengan tinggi 43 cm, penggaris, dan senderkan kursi ke dinding agar tidak tergelincir.

prosedurnya yaitu sampel duduk diujung kursi. kemudian berusaha untuk menjangkau atau menyentuh ujung kaki yang diluruskan (lebih jauh lebih baik), sedangkan kaki lainnya ditekuk. sampel diberikan 2 kali kesempatan tes, diambil nilai terbaik dari 2 kali kesempatan tersebut. menggunakan kaki yang mana saja. ukur jarak jangkauan dengan titik 0 berada di jari tengah kaki. jika jangkauan lebih pendek dari titik 0, maka jarak atau nilainya adalah (-) ; jika jari tengah tersentuh maka nilainya 0 ; dan jika jangkauan lebih dari jari tengah maka nilai jaraknya (+).

4. back scratch test.

tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur fleksibilitas tubuh bagian atas (bahu). peralatan yang dibutuhkan adalah penggaris.

prosedurnya yaitu sampel berdiri tegak kemudian putar kebelakang atas salah satu tangan, sedangkan tangan lainnya putar kebelakang bawah. usahakan jari-jari dari kedua tangan bertemu di punggung. sampel diberikan 2 kali kesempatan untuk mencoba sebelum tes. jangan dibantu ketika sampel melakukan latihan tes ini. penilaian dilakukan dengan memberikan 2 kali kesempatan tes, diambil nilai yang terbaik antara 2 tes tersebut. nilai (-) jika jari tengah tidak saling bersentuhan, nilai 0 jika ujung jari tengah hanya bersentuhan, dan nilai (+) jika jari tengah saling melewati. hitung dari ujung jari tengah keujung jari tengah lainnya untuk memberikan nilai.

5. height and weight

tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur indeks masa tubuh. peralatan yang dibutuhkan adalah timbangan, meteran, selotip, penggaris

prosedur yang dilakukan yaitu lepaskan sepatu ketika mengukur berat dan tinggi badan. masukan hasil pengukuran tinggi dan berat badan pada rumus $bmi = \text{kg/m}^2$.

2 minute step test.

tes ini merupakan alternatif untuk mengukur daya tahan aerobik. peralatan yang dibutuhkan adalah stopwatch, meteran, selotip, alat bantu untuk menghitung jumlah gerakan. untuk nilai yang maksimal, 1 hari sebelum tes sampel melakukan latihan selama 2 menit. angkat lutut tinggi sesuai dengan yang telah ditentukan (berikan tanda menggunakan selotip pada kursi atau dinding).

prosedur pelaksanaan tes yaitu, ketika ada aba-aba “mulai” sampel melakukan gerakan mengangkat lutut dengan maksimal selama 2 menit. gerakan dihitung apabila lutut diangkat sesuai target yang ditentukan. jika sampel sudah terlihat kelelahan, intruksikan untuk istirahat dengan resiko waktu tetap berjalan.

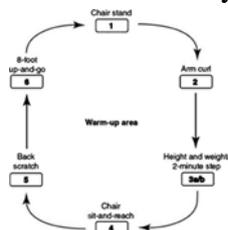
8 – foot up – and – go.

test tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kelincahan dan keseimbangan dinamis. perlengkapan yang dibutuhkan adalah stopwatch, kursi lipat dengan tinggi 43 cm, meteran dan cone atau tanda lainnya. senderkan kursi ke dinding, letakkan cone sejauh 2,4 m dari kursi.

prosedurnya yaitu sampel duduk tegak diatas kursi, kedua tangan diatas paha. ketika ada aba-aba (mulai), sampel berdiri kemudian berjalan cepat mengelilingi cone dan kembali duduk dikursi. waktu dimulai ketika tester memberi tanda mulai dan waktu berhenti ketika sampel telah kembali duduk dikursi. sampel diberikan 2 kali kesempatan tes, diambil waktu terbaik antara ke 2 tes tersebut..

8. 6 minute walk test.

tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur daya tahan aerobik. peralatan yang dibutuhkan adalah meteran, 2 stopwatch, 4 cone, selotip, spidol, 12-15 batang stik es krim/sedotan per sampel untuk mengetahui jumlah lap yang sudah dilalui, kursi dan papan nama. prosedur pelaksanaannya yaitu 2 atau lebih sampel di tes dalam waktu yang bersamaan agar saling memotivasi, bahkan dapat dilakukan oleh 6-12 sampel dalam sekali waktu. nilai yang dicatat adalah jarak yang ditempuh oleh sampel selama 6 menit berjalan kaki. sebagai catatan, jika 6 minute walk test digunakan sebagai pengganti dari 2 – minute step test, maka urutan pelaksanaannya setelah seluruh tes lainnya selesai dilakukan (paling akhir).



apabila tidak memungkinkan untuk melakukan 6 minute walk test (karena area terbatas atau cuaca yang buruk), kemudian menjadikan 2 – minute step test pada alur rangkaian tes setelah mengukur tinggi dan berat badan. jika kedua tes daya tahan aerobik tersebut akan dilakukan, disarankan agar 2 – minute step test disertakan dalam alur rangkaian tes. sedangkan 6 minute walk test dilakukan pada hari yang berbeda. hal ini atas pertimbangan kemampuan jasmani yang dimiliki

oleh lansia, karena untuk beberapa lansia itu merupakan sesuatu hal yang dianggap cukup berat untuk dilakukan.

Bahan dan Peralatan

peralatan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes diantaranya stopwatch, penggaris, meteran, stik es krim, alat tulis (pulpen/pensil), kertas catatan (formulir tes), lakban, kursi, dumbbells, corong/cones, timbangan dan alat ukur tinggi badan.

Analisis Data

peneliti menggunakan bantuan teknik perhitungan komputerisasi yaitu spss (statistical product and service solution) versi 16.0 for windows karena program ini memiliki kemampuan analisis statistik cukup tinggi serta sistem manajemen data pada lingkungan grafis menggunakan menu-menu dekriptif dan kotak-kotak dialog sederhana, sehingga mudah dipahami cara pengoperasiannya sugianto dalam hidaytuloh (2013, hlm. 47).

teknik analisis data yang digunakan adalah independet simple t-test. analisis penelitian ini dilakukan untuk mengetahui suatu nilai tertentu berbeda secara nyata atau tidak dengan rata-rata sebuah sampel lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti aktifitas fisik terhadap health related physical fitness, dimana analisis diolah dengan menggunakan program statistical product for social science (spss versi 16.0). adapun langkah-langkahnya adalah :

1. melakukan tes pengukuran health related physical fitness kepada sampel lansia yang mengikuti senam dan tidak mengikuti senam sehat indonesia.
2. mengumpulkan data hasil tes.
3. input data dari skor mentah tersebut pada program komputer.
4. menyamakan satuan dari masing-masing item tes menggunakan z score dan t score.

PEMBAHASAN

berdasarkan analisis dilapangan ketika pelaksanaan penelitian mengasilkan perubahan kondisi kebugaran menjadi lebih baik dari sebelumnya, hal ini dibuktikan dengan meningkatnya kebugaran pada lansia dan non lansia di sanggar kebugaran aerobik yang bertempat di desa jatiluhur kecamatan jatiluhur kabupaten purwakarta.

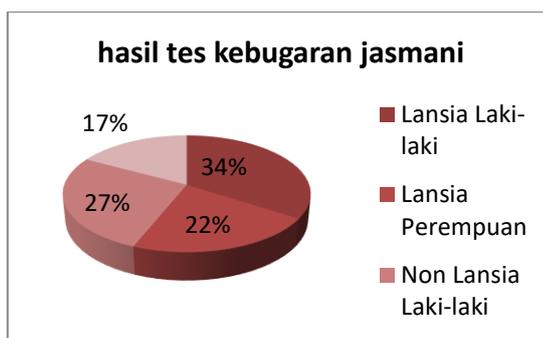
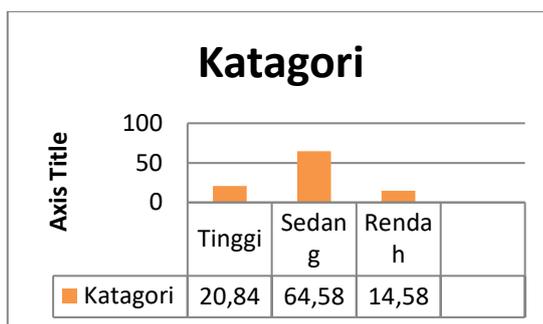


diagram 1

berdasarkan tabel diatas terdapat 3 orang yang mendapatkan hasil kebugaran jasmani berkategori tinggi atau sekitar 14,28%, 16 orang yang mendapatkan hasil kebugaran jasmani sedang atau sekitar 76,20%, dan 2 orang yang mendapatkan hasil kebugaran jasmani yang berkategori rendah atau sekitar 9,52. berdasarkan tabel diatas tingkat kebugaran jasmani lansia laki-laki sekitar 34,14%, untuk lansia perempuan sekitar 21,95%, sedangkan untuk katagori non lansia tingkat kebugarannya yaitu sekitar 26,82% dan untuk non lansia perempuan sekitar 17,09% agar lebih jelas gambaran mengenai rekapitulasi hasil kebugaran jasmani dapat dilihat pada grafik berikut:



grafik 1

berdasarkan tabel diatas terdapat 10 orang yang mendapatkan hasil kebugaran jasmani berkategori tinggi atau sekitar 20,84%, 31 orang yang mendapatkan hasil kebugaran jasmani sedang atau sekitar 64,58%, dan 7 orang yang mendapatkan hasil kebugaran jasmani yang berkategori rendah atau sekitar 14,58%.

jenis kelamin

berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari rata-rata sebanyak 16 orang atau 57% jumlah sampel berjenis kelamin laki-laki, sedangkan sisanya sebanyak 12 orang atau 43% jumlah sampel berjenis kelamin perempuan. sehingga jumlah keseluruhan sampel sebanyak 28 orang lansia.

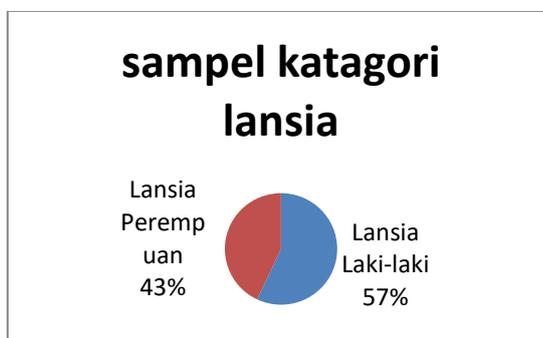
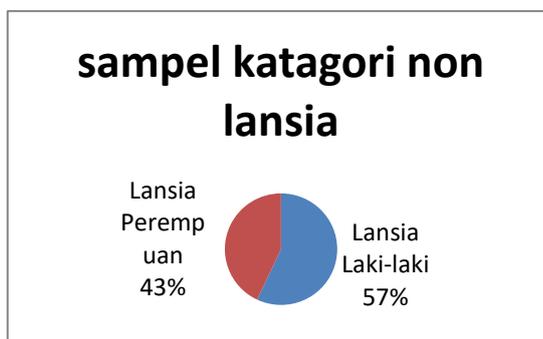


diagram 2 jenis kelamin

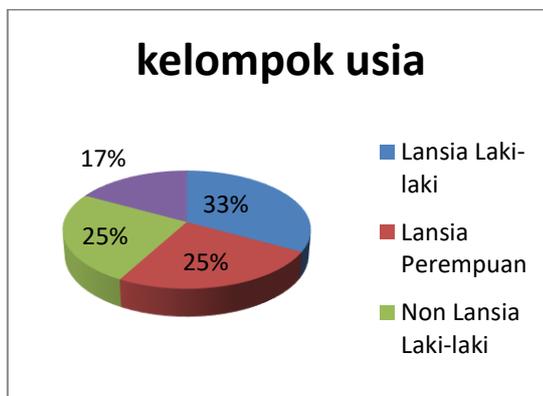
jenis kelamin non lansia.

sebanyak 12 orang atau 60% jumlah sampel berjenis kelamin laki-laki, sedangkan sisanya sebanyak 8 orang atau 40% jumlah sampel berjenis kelamin perempuan. sehingga jumlah keseluruhan sampel sebanyak 20 orang lansia.



usia

sampel ini berjumlah 48 orang , dilihat dari segi usia dan jenis kelamin terdapat 28 orang responden lansia yang berjenis kelamin laki-laki, 20 orang responden lansia yang berjenis kelamin perempuan, sedangkan untuk non lansia terdapat 12 orang responden non lansia yang berjenis kelamin laki-laki, dan 8 orang responden berjenis kelamin perempuan . dari hasil analisis tingkat kebugaran berdasarkan katagori lansia dan non lansia bahwa tidak ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani lansia berdasarkan tingkat usia dan jenis kelamin



pembahasan

dari hasil analisis tingkat kebugaran berdasarkan tingkat lansia dilihat dari presfektif usia dan jenis kelamin bahwa ada sedikit perbedaan terkait kebugaran data di lapangan menunjukkan bahwa lanjut usia laki-laki memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik daripada perempuan, begitu juga dengan non lansia berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat kebugaran yang baik dibandingkan dengan non lansia berjenis kelamin perempuan artinya bahwa aktifitas fisik berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dilihat dari jenis kelamin dan usia. tentang hubungan jenis kelamin dengan kebugaran jasmani lansia. titlbach et al., (2017) pada hasil penelitiannya menunjukkan perbedaan tingkat kebugaran jasmani

antara laki-laki dengan perempuan pada setiap rentang usia sampel (skor kebugaran jasmani laki-laki lebih tinggi daripada perempuan).

berkaitan dengan penelitian ini, lansia berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan perempuan. hal tersebut dapat diakibatkan oleh berbagai hal, seperti perbedaan aktivitas jasmani yang dilakukan (inandia, 2012), perbedaan gaya hidup (de groot, verheijden, de henuw, schroll, & van staveren, 2004), perbedaan hormon, perbedaan organ biologis, dan perbedaan kekuatan otot antara laki-laki dengan perempuan (aoyagi & shephard, 2013).

dalam penelitian ini, terdapat beberapa fakta yang menunjukkan bahwa subjek yang berusia lebih tua (de groot et al., 2004) pada laki-laki dan perempuan memiliki nilai kebugaran jasmani yang lebih baik daripada yang lebih muda, selain itu, adanya hubungan dari faktor lainnya yang mempengaruhi seorang lansia yaitu berdasarkan tingkat pendidikan, perilaku sehat, dan dukungan dari keluarga yang memberikan masing-masing peran dan dukungan (pratikwo, pietojo, & widjanarko, 2006). psikologis lansia merupakan faktor pendukung yang menentukan dengan semakin tinggi pengetahuan, pendidikan dan dukungan keluarga maka semakin aktif frekuensi kehadiran lansia.

dari pembahasan di atas, artinya bahwa hasil penelitian ini membuat temuan baru karena menunjukkan kenyataan yang berbeda dengan hasil penelitian terdahulu. hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang secara langsung berhubungan dengan kebugaran jasmani seperti, active lifestyle, pola hidup sehat, dan jenis aktivitas jasmani yang dilakukan (ogilvie et al., 2011; rousseau, 1989; van den brink et al., 2005)

sedangkan penelitian yang berbeda tentang aktifitas fisik, bahwa kebugaran jasmani pada dasarnya ditentukan dari berbagai hambatan aktivitas fisik seseorang (jajat, sultoni, suherman, 2017). sehingga menjelaskan dari penelitian tersebut dengan semakin tingginya aktivitas seseorang tersebut secara tidak langsung dampaknya akan menentukan tingkat kebugaran jasmani, volume latihan berolahraga yang rendah membuat kesanggupan tubuh tidak sebaik dengan volume latihan yang aktif.

dari pembahasan di atas, dapat dimakni bahwa lansia harus melakukan pola hidup sehat dengan selalu menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik atau olahraga secara teratur dan terukur, pola makan sehat, dan istirahat yang cukup untuk mendapatkan kesahatn yang sangat baik, dengan berolahraga secara teratur dan terukur merupakan cara aman dan efektif meningkatkan kebugaran (pratikwo et al., 2006). teori tersebut menerangkan bahwa dengan rutin berolahraga maka kebugaran jasmani akan meningkat secara perlahan.

KESIMPULAN

dari hasil penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kebugaran berdasarkan tingkat lansia dilihat dari prespektif usia dan jenis kelamin bahwa ada sedikit perbedaan terkait kebugaran data di lapangan menunjukkan bahwa lanjut usia laki-laki memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik daripada perempuan, begitu juga dengan non lansia berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat kebugaran yang baik dibandingkan dengan non lansia berjenis kelamin perempuan artinya bahwa aktifitas fisik berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dilihat dari jenis kelamin dan usia.

DAFTAR PUSTAKA

- wibowo, r.(2018). funamental movement skills: a literature review. *ijpe journal : indonesian journal of physical education*, 1(2), p.176-178
- Mahendra, A.(2015). Model Pendidikan Gerak. Bandung: Prodi PGSD Penjas FPOK UPI. hlm. 67-75
- Stephani, M. (2017). Analisis level aktifitas fisik berdasarkan status sosial ekonomi. (Tesis). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung
- Depkes RI. (2008). Profil Kesehatan Nasional. (Online). Di unduh dari <http://www.depkes.go.id/downloads/publikasi/ProfilKesehatanIndonesia2008.pdf>. [tanggal akses 20 Juli 2018]
- Brown, J. (2005). Evaluating surveys of transparent governance. In : UNDESA (United nations Departement of Economic and Social Affairs), 6th Global forum on reinventing government : towards participatory and transparent governance. Seoul, Republic of Korea 24-27 May 2005. New York: United Nations. p.27-35