

**PENGARUH LATIHAN SENAM BUGAR LANSIA TERHADAP  
PENINGKATAN KAPASITAS VITAL PARU-PARU (Studi Eksperimen  
Pada Lansia Anggota Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi  
Dharma Bekasi)**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan senam bugar lansia terhadap peningkatan kapasitas vital paru-paru pada lansia anggota Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Bekasi. Penelitian ini dilakukan pada bulan 22 Juni-19 Juli 2019. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pre Test dan Post Test Design*. Sampel 30 orang wanita lanjut usia dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Sampel akan diukur kapasitas vital paru-paru (tes awal), kemudian melakukan latihan senam bugar lansia selama 4 minggu, lalu pengukuran kapasitas vital paru-paru dilakukan kembali setelah melakukan latihan senam bugar lansia selama 4 minggu (tes akhir). Alat yang digunakan untuk mengukur penelitian ini adalah Spirometer. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan Uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil t-hitung sebesar 12,67 lebih besar dari t-tabel dengan derajat kebebasan ( $n - 1$ ) dan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  didapat sebesar 2,04. maka dapat disimpulkan bahwa melakukan latihan senam bugar lansia dapat meningkatkan kapasitas vital paru-paru pada lansia anggota Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Bekasi.

***Kata Kunci : Senam Bugar Lansia, Kapasitas Vital Paru-Paru, lansia***

**THE EFFECT OF ELDERLY FITNESS GYMNASTIC EXERCISE TO INCREASE THE VITAL CAPACITY OF LUNGS IN ELDERLY MEMBER OF THE SOCIAL REHABILITATION CENTER BUDHI DHARMA BEKASI**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of elderly fitness gymnastic exercises to increase the vital capacity of lungs in elderly members of the Social Rehabilitation Center Budhi Dharma Bekasi. The study was conducted on 22 June to 19 July, 2019. This study used experimental methods with the research design of One Group Pre Test and Post Test Design. Sample of 30 elderly women with a sampling technique used Purposive Sampling. The samples will be measured lung vital capacity (pre-test), then do the exercise of elderly fitness gymnastic exercises for 3 times a weeks, and then the measurement of the vital capacity of lungs after conducting the elderly fitness gymnastic exercises for 4 weeks (final Test). The tool used to measure this study is Spirometer. The data processing techniques in this reasearch used t-test. The results of this study showed the result of T-count at 12,67 are greater than T-table with degrees of freedom ( $n - 1$ ) and the significant level  $\alpha = 0,05$  obtained for 2,04, then it can be concluded that the exercise of elderly fitness gymnastic can increase vital capacity of lungs in elderly members of the Social Rehabilitation Center of Budhi Dharma Bekasi.*

**Keyword : Elderly Fitness Gymnastic, Vital Capacity of Lungs, Elderly**