

**PENGARUH LATIHAN SENAM LANSIA TERHADAP
KESEIMBANGAN TUBUH PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL
TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3**



MOHAMMAD SADDAM AL-KAUTSAR
1603620058

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

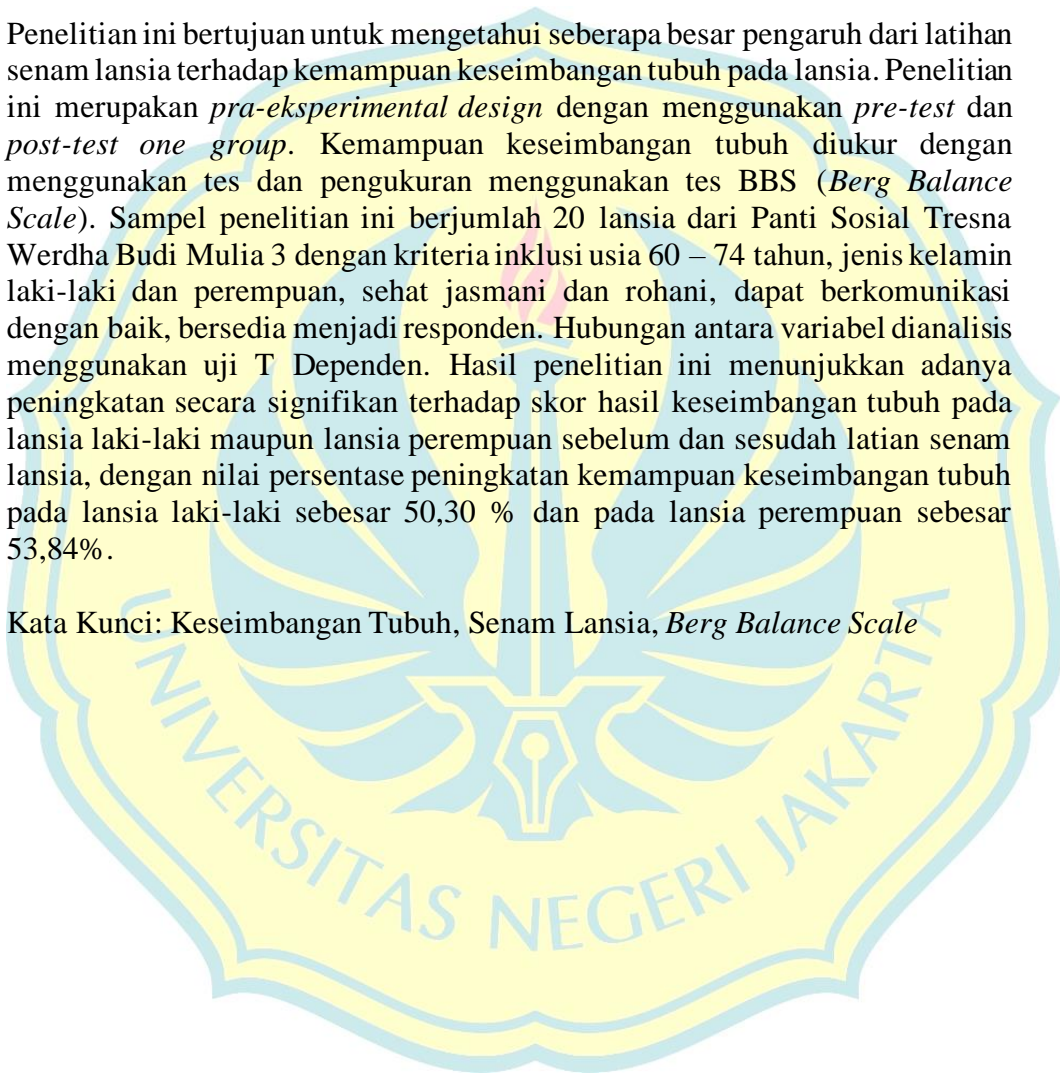
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2025**

**PENGARUH LATIHAN SENAM LANSIA TERHADAP KESEIMBANGAN
TUBUH PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI
MULIA 3**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari latihan senam lansia terhadap kemampuan keseimbangan tubuh pada lansia. Penelitian ini merupakan *pra-eksperimental design* dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test one group*. Kemampuan keseimbangan tubuh diukur dengan menggunakan tes dan pengukuran menggunakan tes BBS (*Berg Balance Scale*). Sampel penelitian ini berjumlah 20 lansia dari Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 dengan kriteria inklusi usia 60 – 74 tahun, jenis kelamin laki-laki dan perempuan, sehat jasmani dan rohani, dapat berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi responden. Hubungan antara variabel dianalisis menggunakan uji T Dependen. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan secara signifikan terhadap skor hasil keseimbangan tubuh pada lansia laki-laki maupun lansia perempuan sebelum dan sesudah latihan senam lansia, dengan nilai persentase peningkatan kemampuan keseimbangan tubuh pada lansia laki-laki sebesar 50,30 % dan pada lansia perempuan sebesar 53,84%.

Kata Kunci: Keseimbangan Tubuh, Senam Lansia, *Berg Balance Scale*

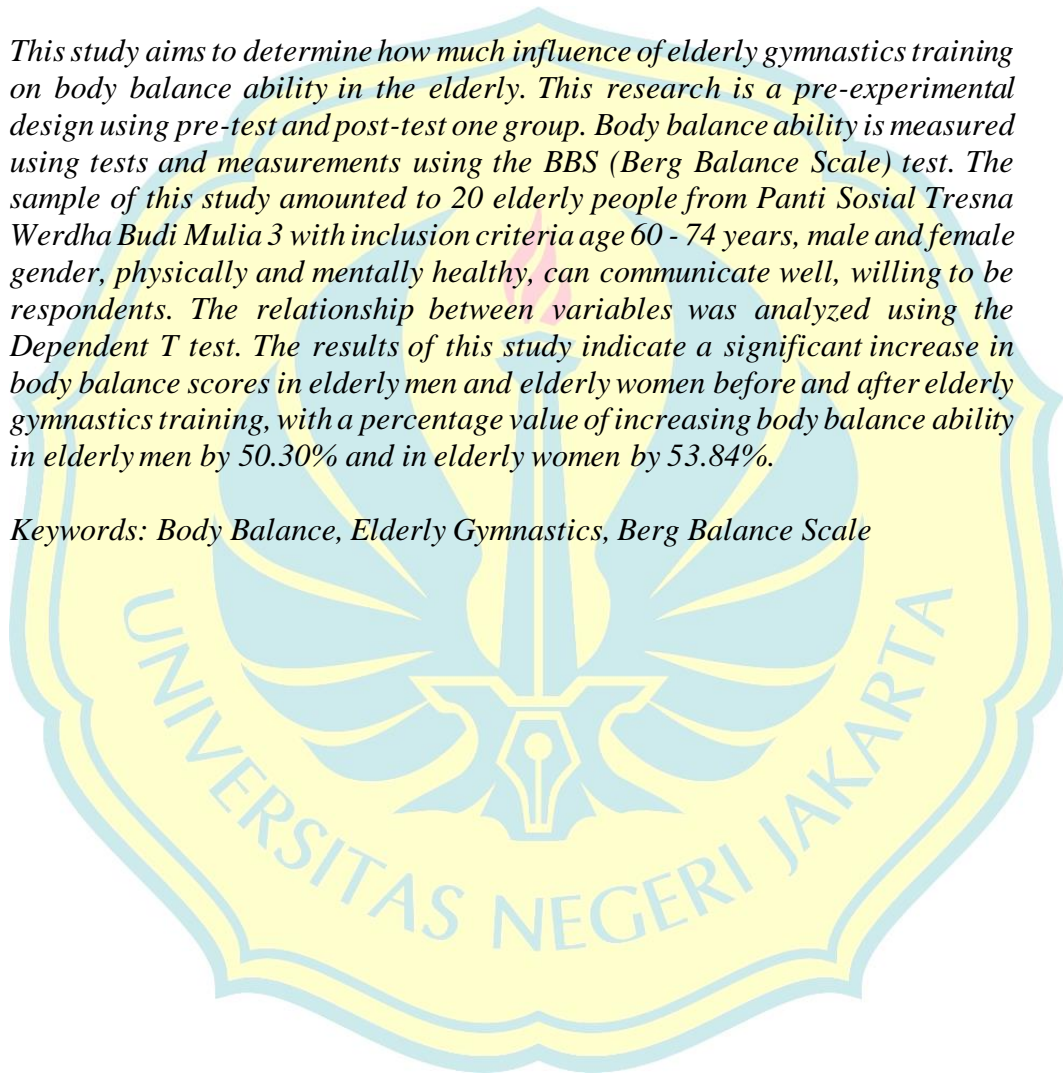


**THE EFFECT OF ELDERLY GYMNASTICS ON BODY BALANCE
IN THE ELDERLY AT TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3 SOCIAL
INSTITUTION**

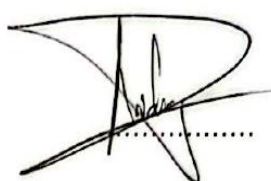

ABSTRACT

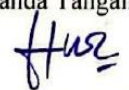
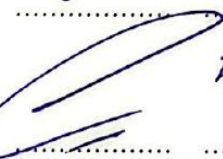
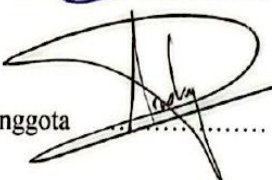


This study aims to determine how much influence of elderly gymnastics training on body balance ability in the elderly. This research is a pre-experimental design using pre-test and post-test one group. Body balance ability is measured using tests and measurements using the BBS (Berg Balance Scale) test. The sample of this study amounted to 20 elderly people from Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 with inclusion criteria age 60 - 74 years, male and female gender, physically and mentally healthy, can communicate well, willing to be respondents. The relationship between variables was analyzed using the Dependent T test. The results of this study indicate a significant increase in body balance scores in elderly men and elderly women before and after elderly gymnastics training, with a percentage value of increasing body balance ability in elderly men by 50.30% and in elderly women by 53.84%.

Keywords: Body Balance, Elderly Gymnastics, Berg Balance Scale



LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<p>Pembimbing I</p> <p>Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, M.Pd. NIP. 198308272015041001</p>		<p>17/25 /1</p>
<p>Pembimbing II</p> <p>Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or. NIP. 199202162022032005</p>		<p>23/25 /1</p>

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<p>1. Dr. Heni Widyaningsih, SE., M.S.E NIP. 197201221999032001</p>	Ketua		<p>24/1-25</p>
<p>2. Dr. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd NIP. 198509252015041003</p>	Sekretaris		<p>20/25 /1</p>
<p>3. Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, M.Pd. NIP. 198308272015041001</p>	Anggota		<p>17/25 /1</p>
<p>4. Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or. NIP. 199202162022032005</p>	Anggota		<p>23/25 /1</p>
<p>5. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes. NIP. 197409062001121002</p>	Anggota		<p>20/25 /1</p>
<p>Tanggal Lulus : 10 - 01 - 2025</p>			

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 25 Desember 2024

Yang membuat pernyataan,



Mohammad Saddam Al-Kautsar

NIM. 1603620058



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mohammad Saddam Al-Kautsar.....
NIM : 1603620058.....
Fakultas/Prodi : FIKK/ Ilmu Keolahragaan.....
Alamat email : ssaaddaamm194@gmail.com.....

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

**PENGARUH LATIHAN SENAM LANSIA TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH PADA
LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 4 Februari 2025

Penulis

(Mohammad Saddam Al-Kautsar)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3”. Shalawat dan salam kepada Rasulullah SAW yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia.

Penulis dengan penuh hormat mengucapkan terimakasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Ibu **Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE** selaku Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Dosen-dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis juga mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes** selaku Pembimbing Akademik, Bapak **Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung S.Sos., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing 1, Ibu **Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or.** selaku Dosen Pembimbing 2, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Cinta pertama dan pintu surgaku, Ayahanda tercinta Widodo serta Ibunda tercinta Endang. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai dengan bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, mendoakan memberikan semangat dan motivasi tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana. Terima kasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada

beliau atas segala bentuk bantuan, semangat dan doa yang diberikan selama ini. Terima kasih atas nasihat yang selalu diberikan meski terkadang pikiran kita tidak sejalan, terimakasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala. Ayah dan ibu menjadi pengingat dan penguat paling hebat

Donatur penulis, kakakku Indri yang selalu mengingatkan penulis untuk segera menyelesaikan studinya yang selalu memberikan inspirasi untuk terus melangkah maju kedepan, menjadi teman bertukar pikiran, tempat berkeluh kesah. Terima kasih atas waktu, materi, materil dan doa yang diberikan kepada penulis.

Sahabat penulis. Arif, Hannan, Shobibi, Diana yang rumahnya pernah penulis singgahi dan telah banyak meluangkan waktu, tenaga, pikiran untuk menemani dan kebersamai setiap langkah penulis dari awal perkuliahan sampai tugas akhir. Terima kasih untuk hal-hal kecil yang tidak bisa penulis lakukan sendiri.

Teman-teman penulis. Richo, Rifki, Ilham, Kamil, Savero, Audy, Dian, Sisi, Amorita yang telah banyak membantu penulis dan memberikan pengalaman dan pembelajaran dalam bangku perkuliahan maupun dalam kehidupan. Terima kasih untuk segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis.

Seluruh pihak yang memberikan bantuan kepada penulis namun tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas bantuan, semangat dan doa baik yang diberikan kepada penulis selama ini.

Yang tidak kalah penting, untuk Mohammad Saddam Al-Kautsar saya sendiri. Terimakasih sudah mau menepikan ego dan memilih untuk bangkit dan menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Kamu selalu berharga, tidak peduli

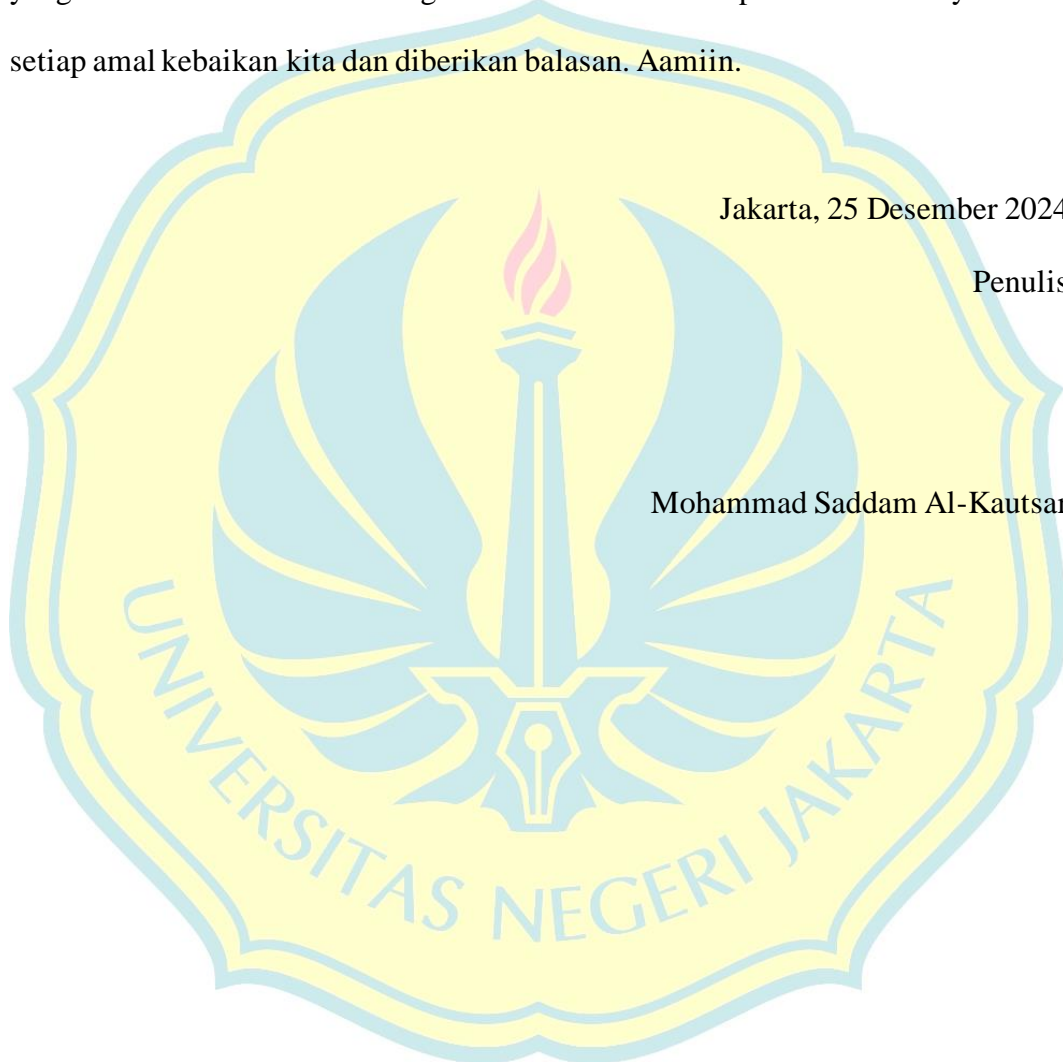
seberapa putus asanya kamu sekarang tetaplah mencoba bangkit. Terima kasih sudah bertahan, penulis berjanji bahwa kamu akan baik-baik saja setelah ini. Kamu keren, Saddam

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dan semoga ALLAH SWT melimpahkan karunianya dalam setiap amal kebaikan kita dan diberikan balasan. Aamiin.

Jakarta, 25 Desember 2024

Penulis

Mohammad Saddam Al-Kautsar



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORETIK	6
A. Deskripsi Konseptual.....	6
1. Hakikat Latihan.....	6
2. Definisi Lansia.....	11
3. Senam Lansia	14
4. Keseimbangan.....	22
5. Profil Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3.....	27
B. Kerangka Berpikir.....	32
C. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Tujuan Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Metode Penelitian	33
D. Populasi dan Sampel.....	34
E. Instrumen Penelitian	35
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Prosedur Penelitian	37

H. Teknik Analisis Data	41
I. Hipotesis Statistika	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Deskripsi Data	42
B. Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Berjalan Ke Samping.....	17
Gambar 2.2 Gerakan Berjalan Menyilang Ke Samping.....	18
Gambar 2.3 Gerakan Berjalan Tandem.....	19
Gambar 2.4 Gerakan Ujung Jari Ke Lantai.....	20
Gambar 2.5 Gerakan Melangkah Jigjag.....	21
Gambar 2.6 Pantli Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3.....	27
Gambar 2.7 Struktur Organisasi	30
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	34



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instruksi <i>Gerakan Berg Balance Scale</i>	37
Tabel 4.1 Deskripsi Rata-rata Keseimbangan Tubuh Pada Lansia	42
Tabel 4.2 Deskripsi Kategori Risiko Jatuh Pre & Post Test Pada Lansia	44
Tabel 4.3 Analisis Deskripsi Dari Masing-Masing Variabel Tes	45
Tabel 4.4 Nilai, Persentase Peningkatan Kemampuan Keseimbangan Tubuh, Signifikansi Pre dan Post Tes	48

