

## ABSTRAK

**Indra Surya Saputra (2017) : “Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Lanjut Usia Pada Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang” Skripsi. Padang: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyaknya Lanjut Usia Puskesmas andalas yang masih memiliki riwayat penyakit tidak menular (PTM). Tujuan Penelitian ini adalah ingin mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Lanjut Usia Pada Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang tahun 2017.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Lanjut Usia di Puskesmas Andalas yang berjumlah 6.237 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 27 orang Lanjut Usia yang keseluruhannya adalah perempuan yang diambil dari Kelurahan Ganting. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah Tingkat Kebugaran Jasmani dengan menggunakan metode rockport, yaitu jalan cepat sejauh 1,6 km. Analisa Data dengan menggunakan statistik deskriptif persentase dengan mengelompokan kategori baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali.

Hasil menunjukkan bahwa Kebugaran Jasmani Lanjut Usia Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Tahun 2017 diperoleh 1, Tingkat Kebugaran Jasmani Lanjut Usia Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur, sebanyak 2 orang (7,4%) berada pada klasifikasi baik. 2, Tingkat Kebugaran Jasmani Lanjut Usia Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur sebanyak, 9 orang (33,33%) berada pada klasifikasi cukup. 3, Tingkat Kebugaran Jasmani Lanjut Usia Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur sebanyak 16 orang (59,26%) berada pada klasifikasi kurang. 4, Walaupun terdapat 7,4% atau 2 diantara 27 orang Lanjut Usia dalam klasifikasi baik, akan tetapi persentase tertinggi berada pada klasifikasi kurang yaitu 59,26 % atau 16 dari 27 orang Lanjut Usia. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Lanjut Usia Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur dalam klasifikasi kurang.

**Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Lanjut Usia**