ABSTRAK

Muhammad Rizka. (2018). Pengaruh Latihan Jalan Kaki terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat. Skripsi : Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian adalah latihan yang dilakukan lanjut usia untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya tidak secara terprogram dan sistematis sehingga tujuan lanjut usia untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya tersebut tidak tercapai secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan jalan kaki terhadap kebugaran jasmani Lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota grup lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *purposive sampling*, sampel diambil dari lansia yang berusia 60 tahun keatas yang berjumlah 21 orang yang keseluruhannya adalah wanita. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan *pre-test* dan *post-test* kebugaran jasmani Lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat menggunakan test *rockport test*. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan α = 0,05.

Analisis data penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan jalan kaki terhadap kebugaran jasmani Lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat, dari rata-rata 19.98 pada *pre test* menjadi rata-rata 18.73 pada *post test* dengan perolehan koefisien uji t yaitu $t_{hitung} = 7.37 > t_{tabel} = 1.72$.

Kata Kunci : Lansia, Latihan jalan kaki, Kebugaran jasmani