

**PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP KEBUGARAN  
JASMANI LANSIA DI PUSKEMAS SUNGAI AUR KABUPATEN  
PASAMAN BARAT**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



Oleh :

**MUHAMMAD RIZKA**

**NIM/BP :14089048/2014**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

PERSETUJUAN SKRIPSI

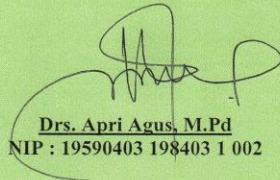
PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP  
KEBUGARAN JASMANI LANSIA DI PUSKESMAS  
SUNGAI AUR KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Muhammad Rizka  
NIM : 14085048  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2018


Disetujui oleh:

Pembimbing



Drs. Apri Agus, M.Pd  
NIP : 19590403 198403 1 002

Ketua Jurusan



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes  
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

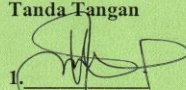
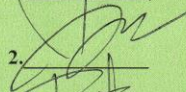
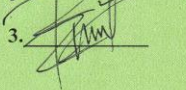
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP  
KEBUGARAN JASMANI LANSIA DI PUSKESMAS  
SUNGAI AUR KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Muhammad Rizka  
NIM/BP : 14089048/2014  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, November 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd	1. 
2. Anggota	: dr. Arif Fadli Muchlis, M. Biomed	2. 
3. Anggota	: Zumroni, S.Pd.M.Pd	3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia Di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat” adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan kepada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh kerana karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2018

Yang membuat pernyataan,



Muhammad rizka

NIM. 14089048/2014

## KATA PENGANTAR

Puji syukur *alhamdulillah* peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-NYA peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Pengaruh Latihan Jalan Kaki terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat**”.

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S. Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyelesaiannya, peneliti banyak mendapat bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri PH.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
2. Bapak Dr. Zalpendi, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang kepada peneliti untuk melanjutkan studi di fakultas ini.
3. Bapak Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat berguna dalam penulisan skripsi ini.

5. Bapak-ibuk dosen penguji, dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed dan liza, S.Si.M.Pd, yang telah memberikan kritik, sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
6. Bapak atau Ibu Staff pengajar di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang peneliti peroleh selama perkuliahan.
7. Ibuk Efriza Destineldi, SKM. MPH selaku Kepala Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat yang telah memberikan izin dan mendukung untuk kelancaran penelitian ini.

Akhirnya peneliti berharap tulisan ini dapat bermanfaat, dan semoga amal kebaikan yang kita perbuat mendapat balasan yang setimpal dan berlipat ganda, Amin.

Padang, Oktober 2018

**Muhammad Rizka**

## 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  $\alpha = 0,05$ .

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***

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. KajianTeori .....	8
1. Kebugaran jasmani.....	8
2. Lanjut Usia .....	14
3. Jalan kaki.....	23
4. Latihan.....	31
B. Kerangka Konseptual.....	36
C. Hipotesis Penelitian .....	37

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	38
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
C. Populasi.....	39
D. Sampel.....	39
E. Defenisi Operasional.....	40
F. Jenis dan Sumber Data .....	40
G. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	40
H. Rancangan Penelitian.....	43
I. Teknik Analisis Data .....	44

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	48
C. Pengujian Hipotesis .....	51
D. Pembahasan.....	53

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	56
B. Saran .....	56

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

1. Norma <i>Rockport Test</i> .....	41
2. Hubungan Waktu Tempuh VO <sub>2</sub> max.....	42
3. Distribusi Data Kebugaran Jasmani dari Sampel Sebelum Diberi Perlakuan Latihan Jalan Kaki.....	45
4. Distribusi Data Kebugaran Jasmani dari Sampel Setelah Diberi Perlakuan Latihan Jalan Kaki.....	47
5. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data .....	49
6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian .....	50
7. Rangkuman Hasil (Ujit) .....	52

## DAFTAR GAMBAR

1. Cara Berjalan Kaki Yang Benar .....	30
2. Kerangka Konseptual .....	36
3. Histogram Data <i>Pre-test</i> Kebugaran Jasmani.....	46
4. Histogram Data <i>Post-test</i> Kebugaran Jasmani .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Program latihan .....	56
2. <i>Pre-test</i> kebugaran jasmani.....	61
3. <i>Post-test</i> kebugaran jasmani.....	62
4. Pengolahan Data Penelitian kebugaran jasmani lansia di puskesmas sungai aur kabupaten pasaman barat .....	63
5. Uji Normalitas <i>Pre-test</i> .....	64
6. Uji Normalitas <i>Post-test</i> .....	65
7. Uji Homogenitas .....	66
8. Tabel Analisis Uji Hipotesis .....	68
9. Tabel Luas Bawah Lengkungan Normal Standar .....	70
10. Daftar Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors .....	71
11. Tabel Distribusi t.....	72
12. Tabel Distribusi F .....	73
13. Dokumentasi Penelitian .....	75



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perkembangan pembangunan di zaman yang semakin canggih ini tidak selalu menguntungkan tetapi juga dapat merugikan bagi kehidupan manusia. Perkembangan ini mengakibatkan perkembangan teknologi yang semakin maju, dapat ditandai dengan hidup yang serba mesin. Gaya hidup ini dapat di cirikan dengan gaya hidup yang merugikan. Manusia tidak lagi bekerja terlalu lelah karena tidak lagi berjalan kaki melainkan menggunakan alat yang serba mesin dan canggih, banyaknya produk-produk makanan dan minuman yang serba kimia. Konsekuensi logis yang muncul dari perkembangan teknologi yang semakin maju tersebut adalah banyak orang yang kurang aktivitas dan gerak. Dengan kekurangan bergerak maka tingkat kebugaran jasmani mereka akan menurun, hal ini menyebabkan munculnya berbagai penyakit akibat kurang bergerak.

Tidak sedikit lansia mengalami masa tuanya dengan rasa cemas, kesepian bahkan disertai dengan penderitaan. Ketakutan-ketakutan yang dialami oleh lanjut usia meliputi: ketergantungan fisik dan ekonomi, sakit-sakitan yang kronis. Misalnya (Arthritis 44%, hipertensi 39%, berkurangnya pendengaran atau tuli 28% dan penyakit jantung 27%), kesepian dan kebosanan yang disebabkan rasa tidak diperlukan (Padila 2013:2). Padahal lansia juga berhak untuk hidup sehat dan memiliki pelayanan dan

perlindungan sosial sebagaimana di dijelaskan dalam UU no. 13 Tahun 1998 pasal 14 tentang Kesejahteraan Lansia yang berbunyi :

“(1) Pelayanan kesehatan dimaksudkan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan dan kemampuan lanjut usia, agar kondisi fisik mental dan sosialnya dapat berfungsi secara wajar (2) pelayanan kesehatan bagi lanjut usia sebagaimana di maksud pada ayat (1) dilaksanakan melalui peningkatan: a. penyuluhan dan penyebarluasan informasi kesehatan lanjut usia, b. upaya penyembuhan (kuratif), yang diperluas pada bidang pelayanan geriatrik/gerontologik, c. pengembangan lembaga perawatan lanjut usia yang menderita penyakit kronis dan/atau penyakit terminal (3) untuk mendapatkan pelayanan kesehatan bagi lanjut usia yang tidak mampu, diberikan keringanan biaya sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Umumnya ketika manusia memasuki usia lanjut sering mempunyai gambaran yang serba buruk atas proses penuaan seperti kesehatan yang memburuk. Banyak orang beranggapan bahwa penyakit yang muncul pada manusia lanjut usia adalah hal yang biasa. Anggapan ini tidak sepenuhnya benar karena kelompok lanjut usia juga bisa dan punya kesempatan untuk tetap hidup sehat. Sebagian besar penyebab kesehatan yang mengganggu lansia adalah terjadinya proses degenerasi sistem faaliah yang cukup drastis akibat tidak adanya upaya minimalisasi proses penuaan melalui berbagai aktivitas fisik dan kontrol kesehatan yang rutin.

Padila (2013:6) mengemukakan bahwa “lanjut usia merupakan suatu proses yang alami yang akan dihadapi oleh setiap orang, menjadi tua merupakan suatu proses yang alamiah yang berarti seseorang telah melalui tahap-tahap kehidupannya. Memasuki usia tua banyak mengalami kemunduran misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit menjadi

keriput karena berkurangnya bantalan lemak rambut memutih, pendengaran berkurang, penglihatan memburuk, gigi mulai ompong aktivitas menjadi lambat, nafsu makan berkurang dan kondisi tubuh yang lain juga ,mengalami kemunduran”.

Saat ini diseluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Di negara maju seperti Amerika Serikat penambahan orang lanjut usia diperkirakan 1000 orang perhari pada tahun 1985 dan diperkirakan 50% dari penduduk berusia diatas 50 tahun sehingga istilah *Baby Boom* pada masa lalu berganti menjadi ledakan penduduk lanjut usia (Padila, 2013:1). Oleh sebab itu mempersiapkan masa tua dengan berbagai aktivitas tentu akan memberi warna dan nuansa berbeda dibandingkan menghadapi masa tua hanya dengan berpangkutangan dan berdiam diri saja. Salah satu usaha untuk meningkatkan kualitas lansia di Indonesia adalah dengan olahraga. Hal ini dijelaskan dalam UU No. 36 Tahun 2009 pasal 80 tentang Kesehatan Olahraga yang berbunyi :

“1)Upaya olahraga meningkatkan kesehatan dan masyarakat. 2) Peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) merupakan upaya dasar dalam meningkatkan prestasi belajar, kerja dan olahraga. 3) Upaya kesehatan olahraga sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan melalui aktivitas fisik, latihan fisik, dan atau olahraga”.

Dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia tentang Kesehatan Olahraga, maka kesehatan lansia di Indonesia telah memiliki arah yang pasti untuk kedepannya. Tujuan Kesehatan Olahraga telah dijelaskan dalam

Undang-Undang tersebut. Salah satu tujuannya itu adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan melalui olahraga kesehatan secara merata diseluruh tanah air. Berdasarkan konsep Undang-Undang tersebut maka perlu adanya upaya pembinaan bagi lansia yang berolahraga untuk mencapai suatu kesehatan dengan baik.

Lanjut usia sendiri dimaknai sebagai penambahan umur seseorang dengan disertai penurunan kapasitas fisik yang ditandai dengan penurunan masa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh dan penurunan fungsi otak. Saat lanjut usia tubuh tidak akan mengalami perkembangan lagi sehingga tidak ada peningkatan kualitas fisik. Penataan latihan fisik melalui aktifitas olahraga untuk lansia akan membawa mereka menjadi tetap bugar sehingga tingkat kesehatannya akan terjaga dengan baik. Oleh sebab itu sangat beralasan bagi lansia untuk melakukan berbagai upaya agar dapat melakukan pembinaan fisik secara teratur dan sistematis. Keterlibatan lansia dalam olahraga akan merangsang berbagai komponen kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan agar dapat menjalankan aktivitas dengan lebih memadai.

Olahraga aerobik sangat baik untuk lansia yang ingin meningkatkan kebugaran jasmani tersebut. Menurut Cooper dalam Agus (2009:38), aerobik meliputi bermacam-macam latihan yang merangsang aktivitas jantung dan paru dalam waktu yang cukup lama agar timbul perubahan-perubahan yang menguntungkan bagi tubuh. Olahraga yang bersifat aerobik meliputi jalan kaki, jogging, renang, bersepeda dan senam aerobik. Olahraga aerobik juga

bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan jantung dan pembuluh darah, meningkatkan dan memperbaiki kekuatan otot dan daya tahan tubuh dan meringankan ketegangan dan stress. Dengan demikian olahraga sangatlah berpengaruh terhadap keugaran jasmani lansia.

Agus (2009:23) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan”. Sedangkan menurut Sutarman dalam Bafirman (2010:6) kesegaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak.

Latihan jalan kaki merupakan latihan aerobik yang ringan dan sederhana sehingga sangat cocok bagi lansia yang ingin meningkatkan kebugaran jasmaninya. Gichara (2009:V) menyatakan jalan kaki merupakan suatu latihan olahraga yang sempurna bagi lansia, selain aman, mudah dan murah juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Latihan secara sehat dan teratur dapat bermanfaat untuk mengurangi berat badan, resiko penyakit jantung, mencegah stroke, diabetes, sakit punggung, rematik, osteoporosis dan gangguan kesehatan lainnya. Jalan kaki juga dapat mengahalau stress dan depresi. Apalagi latihan tersebut dilakukan dengan

terprogram, sistematis dan terstruktur akan mendapatkan hasil yang positif terhadap tingkat kebugaran jasmani lansia.

Berdasarkan observasi peneliti di Puskesmas Sungai Aur, Pasaman Barat pada tahun 2018, terdapat grup lansia yang mengikuti senam jantung sehat yang baru terlaksana empat kali, kemudian ada juga beberapa lansia yang melakukan jalan pagi. Berarti, ada keinginan lansia untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya walaupun tidak terprogram dan sistematis. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat di identifikasikan dalam penelitian ini antara lain :

1. Olahraga sangat dibutuhkan lansia untuk menjaga kesehatannya.
2. Olahraga yang rutin dan teratur dapat meningkatkan kesehatan lansia.
3. Olahraga jalan kaki yang teratur dapat meningkatkan kesehatan lansia.
4. Sebagian besar lansia mengidap berbagai penyakit.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani lansia, maka pada kesempatan ini penulis membatasi atas beberapa variabel saja yaitu : Pengaruh latihan

jalan kaki terhadap kebugaran jasmani Lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.

#### **D. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah berdasarkan pembatasan masalah adalah: “Bagaimana Pengaruh latihan jalan kaki terhadap kebugaran jasmani lansia di Puskesmas Sungai Aur, Kabupaten Pasaman Barat”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : Pengaruh latihan jalan kaki terhadap kebugaran jasmani lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Langkah awal bagi peneliti dalam mengembangkan diri dibidang penelitian dan sebagai salah satu syarat bagi penulis dalam menyelesaikan studi S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa jurusan Kesehatan Dan Rekreasi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Sebagai bahan masukan bagi lansia dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Menambah wawasan peneliti tentang penelitian motivasi lansia dalam melakukan olahraga.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan.**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan jalan kaki terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu  $t_{hitung} = 7.37 > t_{tabel} = 1.72$ .

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi pengelola program puskesmas atau pembina olahraga kebugaran agar memberikan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, terutama bagi lansia yang fungsi fisiologisnya sudah mulai mengalami penurunan. Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan adalah latihan jalan kaki.
2. Bagi lanjut usia disarankan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya salah satunya dengan melakukan latihan jalan kaki.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press
- Agus, Apri. 2009. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka Media
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT RinekaCipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Gichara, Jenny. 2009. *Jalan Sehat Untuk Kebugaran dan Kekuatan Tubuh*. Jakarta: Kawan Pustaka
- <http://elib.unikom.ac.id/files/disk1/706/jbptunikompp-gdl-lillasecti-35293-10-unikom-1-i.pdf> diakses hari Selasa jam 12.00 Tanggal 1 Mei 2018.
- Iknoian, Therese. 2000. *Bugar Dengan Jalan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Junaidi, Said. 2011. “*Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki*”. Jurnal media. 1. Hlm. 1-5
- Kemenkes RI. 2012. *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Jamaah Haji Bagi Petugas Kesehatan Di Puskesmas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Mickey, Stanley & Patricia, G.B. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Buku Kedoktera EGC
- Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Puspita, Putri. 2011. “*Pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap kualitas hidup lanjut usia tidak terlatih di desa jururejo ngawi*”. jurnal kesehatan. Hlm 1
- Sukadiyanto.2011.*Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung
- Surbakti, Sabar. 2014. “*Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Kabanjahe*”. Jurnal pengabdian Kepada Masyarakat. 77. Hlm. 1-13
- UU RI. 1998. *Kesejahteraan Lanjut Usia*. Jakarta
- UU RI. 2009. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta