



**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP BERAT BADAN PADA
WARGA DESA JABUNG KLATEN TAHUN 2025**

SKRIPSI

OLEH:

FIRDAWATI

D0220043

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Berat Badan Pada Warga Desa Jabung Klaten Tahun 2025”, karya:

Nama : FIRDAWATI

NIM : D0220043

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 25 Juni 2025

Pembimbing 1


Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0619068401

Pembimbing 2


Wisnu Mahardika, S.Pd., M.Or.
NIDN. 1116088301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Berat Badan Pada Warga Desa Jabung Klaten Tahun 2025”, karya:

Nama : Firdawati

NIM : D0220043

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 31 Juli 2025

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Ketua : Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or.

Sekretaris : Wisnu Mahardika, S.Pd., M.Or., AIFMO-U

Anggota I : Hartini, S.Pd., M.Or.

Anggota II : Fatkhul Imron, S.Pd., M.Or.

Tanda Tangan

.....
.....
.....
.....

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Plt. Dekan,



ABSTRAK

Firdawati. PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP BERAT BADAN PADA WARGA DESA JABUNG KLATEN TAHUN 2025. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juli 2025.

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap berat badan Pada Warga Desa Jabung Klaten Tahun 2025. dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara kelompok eksperimen (dengan perlakuan senam lansia) dan kelompok control(tidak diberi perlakuan).

Sampel penelitian adalah warga Desa Jabung Klaten dengan jumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil tes dan pengukuran berat badan dengan Metode senam lansia sebagai variabel bebas serta hasil pengukuran berat badan variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui hasil pengukuran berat badan menggunakan tes dan pengukuran berat badan. Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok eksperimen (dengan perlakuan senam lansia) dan control(tidak diberi perlakuan) terhadap hasil pengukuran berat badan pada warga desa Jabung Klaten Tahun 2025. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir yaitu $\text{sig} = 0,048$ lebih kecil dari pada $p\text{-sig} = 0,05$ atau taraf signifikan 5%. (2) Kelompok eksperimen (senam lansia) lebih baik pengaruhnya daripada kelompok kontrol terhadap hasil pengukuran berat badan pada warga Desa Jabung Klatenr Tahun 2025. Berdasarkan persentase hasil pengukuran berat badan menunjukkan bahwa kelompok eksperimen (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode senam lansia) adalah 5% > kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberi perlakuan) adalah 1%.

MOTTO

Bangun kesuksesan dari kegagalan. Keputusan dan kegagalan adalah dua batu loncatan yang paling baik menuju kesuksesan

(Dale Carnegie).

Jika kamu tidak menemukan orang baik, maka jadilah salah satunya.

(FIRDAWATI)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada:

1. Kupersembahkan untuk Allah SWT karena telah memberikan saya kesehatan dan pemikiran untuk hidup saya selama ini.
2. Kupersembahkan untuk diri saya sendiri, yang dimana mungkin dirasa sangatlah berat untuk tetap bertahan dengan kewarasan hidup yang dihajar habis-habisan oleh kenyataan, akan tetapi itu mengajarkan saya untuk menjadi pribadi yang kuat.
3. Kupersembahkan untuk kedua orang tua saya, Bapak Suranto dan Ibu Kuswati yang selalu memberikan semangat dan juga pembelajaran hidup serta seluruh doa baik kepada saya. Terimakasih karena terlalu banyak beban yang bapak dan ibu tanggung untuk memberikan yang terbaik untuk saya dan kedua adik saya.
4. Kupersembahkan untuk kedua adik saya, Dani Pratama dan Galuh Permata yang mana kedua adik saya selalu menjadi support dan penyemangat terbaik untuk tidak boleh menyerah dan harus menjadi seorang kakak yang siaga.
5. Terimakasih kepada kekasih saya Aulie Prafasta Wibowo, yang dimana pria inilah yang selalu memberikan semangat dan selalu memberikan energi positif kepada saya, dan saya berterimakasih karena sudah menemani saya dalam proses hidup yang berlanjut.
6. Teman-teman saya yang selalu memberikan semangat dan juga dukungan penuh kepada saya, selalu memberikan tawa ceria bersama meski setelah ini harus terpisah masing-masing.
7. Almamaterku UTP khususnya Prodi Pendidikan Kepelatihan dan Olahraga yang sudah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu guna meraih gelar Sarjana Strata 1 (S1)

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Kodrad Budiyono, S.Pd.M.Or selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyono, S.Pd.M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Wisnu Mahardika, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Warga Desa Jabung Klaten Tahun 2025 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 25 Juni 2025

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kerangka Teoritis	6
1. Senam	6
2. Senam Lansia	7
3. Berat Badan.....	13
4. Lansia.....	17
B. Penelitian yang Relevan.....	23
C. Kerangka Berpikir	25
D. Hipotesis.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
B. Desain Penelitian	26
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	28
D. Teknik Pengumpulan Data.....	28
E. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	31
A. Deskripsi Data.....	31
B. Uji Reliabilitas	32