

ABSTRAK

Lanjut usia adalah proses alami pada individu berusia 60 tahun ke atas. Penuaan pada lansia mengakibatkan berbagai perubahan fisiologis yang harus dialami oleh makhluk hidup sehingga diperlukan upaya meningkatkan kebugaran dengan aktivitas fisik yaitu berolahraga. Olahraga yang cocok untuk lansia adalah senam, rutin berolahraga dapat memperlambat proses kemunduran dan dapat meningkatkan kebugaran daya tahan kardiorespirasi. **Tujuan penelitian** untuk mengetahui dampak latihan senam terhadap kebugaran daya tahan kardiorespirasi lansia. **Metode penelitian** ini merupakan penelitian kuantitatif bentuk pre eksperimen dengan *one group pre-test* dan *post-test design* menggunakan Teknik *consecutive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. **Hasil penelitian** *pre-test* nilai *VO2 Max* dengan rerata 8,74 dan *post-test* nilai *VO2 Max* dengan rerata 13,24 dengan selisih 4,5. Setelah dilakukan uji Normalitas mendapatkan hasil >0.05 yaitu jarak tempuh sebelum senam 0.867 dan setelah senam 0.453, hasil *VO2 Max* sebelum senam 0.435 dan setelah senam 0.753 sehingga ditarik kesimpulan semua variabel berdistribusi normal. Uji Homogenitas nilai sig jarak tempuh dan hasil *VO2 Max* >0.05 yaitu 0.552 dan 0.875 sehingga dapat disimpulkan bahwa jarak tempuh dan hasil *VO2 Max* berasal dari varians yang sama (homogen) antara jarak tempuh sebelum dan setelah senam. Uji t tes nilai sig (2-tailed) dari jarak tempuh dan *VO2 Max* $<0,05$ yaitu 0,000 disimpulkan bahwa latihan senam memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap jarak tempuh dan hasil *VO2 Max*. **Kesimpulan** penelitian ini adalah adanya dampak latihan senam lansia terhadap kebugaran daya tahan kardiorespirasi.

Kata kunci : Lanjut Usia, Senam Lansia , Tes Jalan 6 Menit.

ABSTRACT

*Aging is a natural process in individuals aged 60 years and over. Aging in the elderly results in various physiological changes that must be experienced by living things so that efforts are needed to improve fitness with physical activity, namely exercise. Exercise that is suitable for the elderly is gymnastics, routine exercise can slow down the deterioration process and can improve cardiorespiratory endurance fitness. **The purpose** of the study was to determine the impact of gymnastic exercises on cardiorespiratory endurance fitness in the elderly in Karangasem Regency. **This research method** is a quantitative research in the form of pre experiment with one group pre-test and post-test design using consecutive sampling technique based on inclusion and exclusion criteria. **The results** of the pre-test VO2 Max value with a mean of 8.74 and post-test VO2 Max value with a mean of 13.24 with a difference of 4.5. After the Normality test was carried out, the results obtained > 0.05 , namely the mileage before gymnastics 0.867 and after gymnastics 0.453, the VO2 Max results before gymnastics 0.435 and after gymnastics 0.753 so that it was concluded that all variables were normally distributed. Homogeneity test sig value of mileage and VO2 Max results > 0.05 , namely 0.552 and 0.875 so it can be concluded that mileage and VO2 Max results come from the same variance (homogeneous) between mileage before and after gymnastics. The t test sig value (2-tailed) of mileage and VO2 Max < 0.05 , namely 0.000, concluded that gymnastics training had a very significant effect on mileage and VO2 Max results. **The conclusion** of this study is the impact of elderly gymnastics training on cardiorespiratory endurance fitness.*

Keywords: *Elderly, Elderly Gymnastics, 6 Minute Walk Test.*