

ABSTRAK

Proses menua yang terjadi secara morfologis pada otot mengakibatkan terjadinya penurunan kekuatan otot dan kontraksi otot, penurunan kemampuan fungsional. Penurunan kekuatan otot pada tungkai bawah berhubungan terhadap kemampuan fungsional khususnya pada kemampuan mobilitas, salah satunya penurunan pada kecepatan jalan. Kecepatan berjalan merupakan prediktor signifikan dari kecacatan mobilisasi, penurunan kognitif dan risiko jatuh. Peningkatan kecepatan berjalan dapat dilakukan dengan pemberian latihan penguatan pada otot tungkai. *Body Weight Squat* merupakan salah satu latihan *resistance*. **Tujuan penelitian** ini untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan penguatan otot tungkai terhadap kecepatan berjalan pada lansia wanita rentang umur 60-74 tahun. **Metode penelitian** dalam penelitian ini berjenis *Pre-Eksperimental* dengan menggunakan teknik *purposive* sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dalam pengambilan sampel, dengan rancangan penelitian *one group pre-test post-test*. **Hasil penelitian** setelah pemberiaan latihan terjadi peningkatan persentase nilai kecepatan berjalan sebesar 4,27%. Kemudian pada uji *paired-sample t test* nilai kecepatan berjalan didapatkan nilai signifikan (*2-tailed*) adalah 0.000 ($p < 0,005$) yang menandakan terdapat peningkatan yang signifikan berdasarkan statistika pada kecepatan berjalan setelah pemberian latihan *Body Weight Squat*. **Kesimpulan** dalam penelitian ini yaitu terjadi peningkatan kecepatan berjalan pada lansia setelah pemberian latihan *Body weight exercise*.

Kata Kunci : Otot tungkai, Kecepatan berjalan, *Body weight squat*, 10 Meter's

Walking Test.

ABSTACT

The aging process that occurs morphologically in the muscles results in a decrease in muscle strength and muscle contraction, a decrease in functional ability. Decreased muscle strength in the lower limbs is related to functional abilities, especially mobility abilities, one of which is a decrease in walking speed. Walking speed is a significant predictor of mobility disability, cognitive decline, and risk of falls. Increasing walking speed can be done by providing strengthening exercises to the leg muscles. Body Weight Squat is a resistance exercise. The aim of this study was to determine the effect of leg muscle-strengthening exercises on walking speed in elderly women aged 60-74 years. The research method in this study was of the Pre-Experimental type using a purposive sampling technique based on inclusion and exclusion criteria in sampling, with a one-group pre-test post-test research design. The results of the study after giving exercise there was an increase in the percentage value of walking speed by 4.27%. Then in the paired-sample t-test, the value of walking speed obtained a significant value (2-tailed) of 0.000 ($p < 0.005$) which indicated that there was a statistically significant increase in walking speed after giving Body Weight Squat exercises. The conclusion of this study is that there is an increase in walking speed in the elderly after giving Body weight exercise.

Keywords: *Leg muscles, Walking speed, Body weight squat, 10 Meter's Walking Test.*