

ABSTRAK

Proses penurunan fungsi yang terjadi pada lansia adalah menurunnya kekuatan otot yang mengakibatkan penurunan kemampuan fleksibilitas otot, dimana akan mempengaruhi kemampuan mempertahankan keseimbangan postural atau keseimbangan tubuh sehingga sangat berpengaruh dengan kelincahan pada lansia. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan otot tungkai berupa *Square Stepping Exercise* (SSE) guna meningkatkan kelincahan berjalan pada lansia. Metode yang digunakan adalah *one group pre-test post-test design*, yaitu dalam penelitian ini memiliki hasil penelitian sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil analisis data penelitian pada uji normalitas yang menggunakan uji *shapiro wilk test* dengan nilai signifikan *pretest* kelincahan 0,989 dan nilai signifikan kelincahan *post test* 0,181 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, setelah diberikan latihan berupa *Square Stepping Exercise* (SSE) terhadap lansia.

Kata Kunci: *Square Stepping Exercise* (SSE), Latihan Kelincahan Lansia, Resiko Jatuh Lansia.

ABSTRACT

The process of decreasing function that occurs in the elderly is a decrease in muscle strength which results in a decrease in the ability of muscle flexibility, which will affect the ability to maintain postural balance or body balance so that it greatly affects agility in the elderly. The purpose of this study was to determine the effect of leg muscle training in the form of Square Stepping Exercise (SSE) to increase walking agility in the elderly. The method used is the one group pre-test post-test design, namely in this study it has the results of research before being given treatment and after being given treatment. The results of research data analysis on the normality test using the Shapiro Wilk test with a significant value of 0.989 pretest agility and 0.181 post test agility significant value so that it can be concluded that the data is normally distributed, after being given training in the form of Square Stepping Exercise (SSE) for the elderly..

Keywords: Square Stepping Exercise (SSE), Elderly Agility Exercise, Elderly Fall Risk.

