

UJI KELAYAKAN DAN EFEKTIVITAS MODEL LATIHAN FUN FITNESS UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN OTOT PADA LANSIA DI MASA NEW NORMAL COVID 19

Oleh: Sumaryanti, Ahmad Nasrulloh, Sigit Nugroho, Rina Yuniana

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini dapat dicapai dalam dua tahap, selama dua tahun dengan rancangan penelitian *research and development*. Pada tahap **pertama** tahun pertama bertujuan untuk mevalidasi ahli draf model yaitu model latihan *fun fitness* untuk meningkatkan kebugaran otot pada lansia di masa new normal Covid 19. Penelitian tahap **kedua** ini bertujuan untuk menguji kelayakan dan efektivitas model latihan *fun fitness* terhadap peningkatan kebugaran otot pada lansia di masa new normal Covid 19. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan menggunakan model ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Partisipan dalam penelitian ini adalah lansia pada panti jompo di Yogyakarta. Analisis data menggunakan *product moment*. Berdasarkan hasil analisis uji *Paired Sample t test* data kekuatan peras tangan diperoleh nilai t hitung sebesar 17,966 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan kekuatan peras tangan saat pre test dan post test. Artinya ada peningkatan yang signifikan kekuatan peras tangan lansia setelah mengikuti latihan menggunakan model latihan *fun fitness*. Berdasarkan hasil analisis uji *Paired Sample t test* data kekuatan otot tungkai diperoleh nilai t hitung sebesar 12,917 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan kekuatan otot tungkai saat pre test dan post test. Artinya ada peningkatan yang signifikan kekuatan otot tungkai lansia setelah mengikuti latihan menggunakan model latihan *fun fitness*. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa model latihan *fun fitness* efektif digunakan untuk meningkatkan kebugaran otot lansia. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kekuatan peras tangan dan kekuatan otot tungkai lansia setelah mengikuti latihan menggunakan model latihan *fun fitness*. Artinya model latihan *fun fitness* tepat untuk diterapkan sebagai sarana meningkatkan kebugaran otot lansia.

Kata Kunci: *Latihan, Fun Fitness, Kebugaran, Otot, Lansia*