

PENGEMBANGAN UJI KEBUGARAN JASMANI METODE ROCKPORT BAGI LANSIA DI YOGYAKARTA

Oleh: Suharjana, Djoko Pekik I., Widiyanto

ABSTRAK

ABSTRAK

Kebugaran jasmani menjadi hal penting dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani seseorang, perlu dilakukan uji kebugaran jasmani. Terdapat berbagai metode uji kebugaran jasmani untuk mengetahui kebugaran jasmani seseorang, salah satu diantaranya adalah metode Rockport. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah metode uji kebugaran jasmani yang dikembangkan dari metode *Rockport Walking Fitness Test* yang disesuaikan dengan karakteristik masyarakat di Indonesia khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Research and Development* atau RnD. Pada pengembangan ini, peneliti menggunakan model pengembangan ADDIE yang terdiri dari empat tahap, model pengembangan ADDIE yang terdiri dari 4 tahap pengembangan yaitu analisis (*analysis*), perancangan (*design*), pengembangan dan implementasi (*development and implementation*), dan evaluasi (*evaluation*). Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah masyarakat dengan karakteristik kebugaran yang baik pada rentan usia 40-80 tahun. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan analisa kualitatif dan kuantitatif, dengan analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji kebugaran yang dikembangkan layak digunakan. Berdasarkan hasil uji kelayakan, uji kebugaran yang dikembangkan memperoleh rerata skor penilaian 35,22 termasuk kategori sangat layak. Berdasarkan uji kebugaran yang dilakukan, 9 peserta termasuk dalam kategori kebugaran baik, 25 peserta termasuk dalam kategori cukup, dan 12 peserta termasuk dalam kategori kurang.

Kata Kunci: *uji kebugaran jasmani, rockport, lansia, Yogyakarta*