

**TINJAUAN SENAM KEBUGARAN JASMANI UNTUK
LANSIA DI JEMAAT BET'EL OESAPA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



METRIS BANTAIIKA

NIM. 21320071

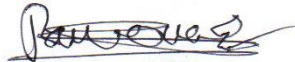
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Metris Bantaika**, NIM. 21320071, dengan judul: “**Tinjauan Senam Kebugaran Jasmani Untuk Lansia di Jemaat Bet’el Oesapa**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 01 Juli 2025.

MENYETUJUI

Pembimbing I



Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132


Pembimbing II



Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 6049763664137013

MENGESAHKAN


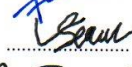
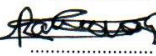

Ketua Program Studi PJKR



Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Metris Bantaika**, NIM. 21320071, dengan judul: "**Tinjauan Senam Kebugaran Jasmani Untuk Lansia di Jemaat Bet'el**" telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 01 Juli 2025 dan dinyatakan "**LULUS**" pada tanggal 08 Juli 2025.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Lukas M. Boleng, M.Kes.	Penguji Utama	
Melvianus Selan, S. Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
Ramona M. Mae, S.Pd. M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Ketua Program Studi PJKR



Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Metris Bantaika
NIM : 21320071
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Tinjauan Senam Kebugaran Jasmani Untuk Lansia Di Jemaat Bet'el Oesapa

Menyatakan bahwa Skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **Original** dan **Bebas Plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 1 Juli 2025
Yang menyatakan



Metris Bantaika
NIM. 21320071

MOTTO

**“KARENA MASA DEPAN SANGGUH ADA DAN HARAPANMU
TIDAK AKAN HILANG”
(AMSAL 23:18)**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus sebagai sumber kekuatan dan sumber pengetahuan.
2. Orang tua tercinta Bapak Fredik Bantaika, dan Ibu Veronika Banunaek yang telah memberikan dukungan moril maupun material serta doa kepada saya.
3. Kakak Seprianus Bantaika, Yosina Bantaika, Merianti Bantaika, Anita Bantaika, Jeni Bantaika, Adik Yusti Bantaika, Marsita Bantaika, Oktovianus Bantaika, Arit Bantaika dan semua keluarga besar Bantaika, Banunaek yang telah mendukung saya dan selalu memberikan motivasi kepada peneliti agar selalu semangat dan jangan cepat menyerah.
4. Teman-Teman PJKR 21 pada umumnya dan PJKR 21 B pada khususnya.
5. Terakhir kepada diri saya sendiri, Metris Bantaika terima kasih sudah bertahan atas segala perjuangan, air mata, dan ketidakpastian dalam perjalanan panjang ini meskipun seringkali ingin menyerah dan merasa putusasa. Terima kasih karena telah menemukan kekuatan di dalam ketidakpastian dan kegagalan terima kasih telah mengizinkan Tuhan Yesus untuk menjadi batu sandaranmu, berbahagialah kepada diri sendiri karena telah menjadi pahlawan dalam cerita hidupmu sendiri apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri akhiri kata dengan segala kerendahan hati saya mengucapkan terima kasih atas perhatian berbagai pihak mendukung penulisan skripsi ini dan skripsi ini semoga bermanfaat bagi seluruh pihak yang membaca untuk menambah wawasan, dan kiranya melalui skripsi ini nama Tuhan Yesus semakin dipermuliakan
6. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana
Kupang

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Tinjauan Senam Kebugaran Jasmani Untuk Lansia Di Jemaat Bet’el Oesapa”* tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini bukan hanya semata-mata kemampuan penulis sendiri, melainkan adanya keterlibatan dari berbagai pihak yang sudah membantu dan menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah berusaha meluangkan waktu dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Untuk itu penulis hendak menyampaikan rasa hormat dengan ucapan terima kasih juga kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Fredik Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberi ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang dan selaku pembimbing 1 yang dengan senang hati selalu membimbing dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Jimmy Charter Atty S.Pd., M.Fis AIFO., selaku Penasehat Akademik yang telah membantu dan memperlancar segala sesuatu yang berkaitan dengan penulisan dalam skripsi ini.

6. Seluruh staf pengajar dan segenap karyawan FKIP Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan dan nasehat selam penulis mengikuti perkuliahan.
7. Keluarga tercinta Bapak Fredik Bantaika, Mama Veronika Banunaek, Kakak tersayang Seprianus Bantaika, Yosina Bantaika, Merianti Bantaika, Anita Bantaika, Jeni Bantaika, Adik Yusti Bantaika, Marsita Bantaika, Oktovianus Bantaika, Arit Bantaika serta semua anggota keluarga yang telah mencurahkan kasih sayangnya yang tulus serta memberikan dorongan semangat kepada penulis selama proses perkuliahan sampai proses penyusunan skripsi ini.
8. Sahabat tersayang Femi Na'u, Metriana Fahik, Yani Klau, yang telah membantu dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis mengakui dengan sepuh hati bahwa masih adanya keterbatasan akan kemampuan, tenaga dan pengetahuan yang masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi peningkatan mutu kualitas pengetahuan dikemudian hari.

Akhirnya tidak lupa peneliti sertakan harapan semoga Skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Kupang, juli 2025

Penulis,

Metris Bantaika
NIM.21320071

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Pengertian Senam.....	6
B. Macam-Macam dan Jenis Senam.....	7
C. Senam Kebugaran Lansia	9
D. Kerangka Berpikir.....	26
BAB III. METODE PENELITIAN	28
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	28
1. Pendekatan	28
2. Jenis	28

B. Desain Penelitian	29
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator.....	30
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
1. Tempat	31
2. Waktu.....	31
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan.	31
1. Peran peneliti	31
2. Informan penelitian.....	31
3. Teknik penentuan informan	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Teknik Analisis Data.....	34
H. Pengujian Keabsahan Data	34
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Demografi Informan Penelitian	36
B. Hasil Penelitian	37
1. Observasi	37
2. Wawancara.....	37
C. Pembahasan.....	45
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator	30
Tabel 3.2. Waktu Penelitian	31
Tabel 4.1. Demografi informan penelitian.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	26
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	54
Lampiran 2. Surat izin penelitian	55
Lampiran 3. Instrumen penelitian	56
Lampiran 4. Foto kegiatan penelitian.....	66

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Metris Bantaika
2. Tempat/ tanggal lahir : Noebana, 14 Mei 2004
3. Alamat : Jl. Poros Tengah, RT. 55/ RW. 20, Desa.
Noelbaki, Kec. Kupang Tengah, Kab. Kupang,
Nusa Tenggara Timur.
4. Nomor *handpone* : 0852-3831-3291
5. Alamat email : metrisbantaika17@gmail.com
6. Nama Ayah : Fredik Bantaika
7. Nama Ibu : Veronika Banunaek

B. Riwayat pendidikan

1. SD Negeri Noebana (2010-2016)
2. SMP Negeri 2 Soe (2016-2019)
3. SMA Efata Soe (2019-2021)