

ABSTRAK

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

Metris Bantaika.¹, Ramona M. Mae.², Isak Riwu Rohi.³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. metrisbantaika17@gmail.com

Latar belakang: Penelitian ini membahas tentang Tinjauan senam kebugaran jasmani untuk lansia di Jemaat Bet'el Oesapa.

Tujuan penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui senam kebugaran jasmani untuk lansia di Jemaat Bet'el Oesapa.

Metode penelitian: Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif.

Hasil dan pembahasan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam kebugaran jasmani dilakukan secara rutin setiap hari Sabtu pagi dengan tahapan gerakan yang disesuaikan untuk lansia. Lansia merasakan manfaat baik secara fisik seperti tubuh lebih bertenaga dan tidak mudah lelah, maupun secara psikologis dan sosial seperti semangat hidup meningkat dan hubungan sosial yang lebih baik dan gereja juga berperan aktif dalam mendukung kegiatan ini.

Simpulan: Senam kebugaran jasmani memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan sosial lansia di Jemaat Bet'el Oesapa. Kegiatan ini terbukti efektif meningkatkan kualitas hidup lansia dan perlu terus dilaksanakan serta dikembangkan.

Kata kunci: Senam, kebugaran jasmani, Lansia

ABSTRACT

REVIEW OF PHYSICAL FITNESS EXERCISE FOR THE ELDERLY IN THE BET'EL OESAPA CONGREGATION

Metris Bantaika.¹, Ramona M. Mae.², Isak Riwu Rohi.³

¹²³Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. metrisbantaika17@gmail.com

Background: This study discusses the Review of physical fitness exercise for the elderly in the Bet'el Oesapa Congregation.

Research objective: The purpose of this study is to determine physical fitness exercise for the elderly in the Bet'el Oesapa Congregation.

Research method: The research method used in this study is qualitative with a qualitative descriptive research type.

Result and discussion: The results of the study indicate that physical fitness exercise is carried out routinely every Saturday morning with movement stages that are adjusted for the elderly. The elderly feel the benefits both physically such as a more energetic body and not easily tired, as well as psychologically and socially such as increased enthusiasm for life and better social relationships and the church also plays an active role in supporting this activity.

Conclusion: Physical fitness gymnastics has a positive impact on the physical, psychological, and social health of the elderly in the Bet'el Oesapa Congregation. This activity has proven effective in improving the quality of life of the elderly and needs to be continuously implemented and developed.

Keyword: Gymnastics, physical fitness, Elderly