

# **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN FUN FITNESS UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN OTOT PADA LANSIA DI MASA NEW NORMAL COVID 19**

**Oleh: Sumaryanti, Ahmad Nasrulloh, Sigit Nugroho, Krisnanda Dwi Apriyanto, Rifky Riyandi Prastyawan, Farid Imam Nurhadi, Rina Yuniana**

## **ABSTRAK**

Pasca pemberian vaksinasi kepada para lansia (lanjut usia) di masa new normal ini tentunya perlu juga diperhatikan tentang kebugaran para lansia. Kebugaran hanya dapat diperoleh melalui aktivitas fisik. Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah dengan latihan beban. Konsep pengembangan model latihan beban yang menyenangkan dapat dilakukan dengan sebuah model latihan fun fitness. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menyusun model latihan fun fitness untuk meningkatkan kebugaran otot pada lansia di masa new normal Covid 19 yang dilengkapi dengan buku panduan serta diseminasi model ke sasaran yaitu para lansia. Tujuan penelitian ini dapat dicapai dalam tiga tahap, selama tiga tahun dengan rancangan penelitian research and development. Pada tahap I pada tahun pertama ini bertujuan untuk mevalidasi ahli draf model yaitu model latihan *fun fitness* untuk meningkatkan kebugaran otot pada lansia di masa new normal Covid 19. Metode penelitian tahap pertama menggunakan metode campuran kualitatif dan kuantitatif. Subjek penelitian adalah dokumen dan tujuh ahli. Pengumpulan data menggunakan teknik Delphi. Analisis data menggunakan formula Aiken dengan nilai tabel Aiken 0.76. Hasil penelitian validasi ahli draf model, model latihan *fun fitness* untuk meningkatkan kebugaran otot pada lansia di masa new normal Covid 19 menunjukkan nilai koefisien V (Aiken) dari semua aitem di atas 0.76. Dengan kata lain semua aitem model latihan *fun fitness* sesuai (valid) untuk meningkatkan kebugaran otot pada lansia di masa new normal Covid 19.

Kata Kunci: *Fun fitness, latihan beban, kebugaran otot, masa pandemi*