

PENGARUH *BODY WEIGHT SQUAT* DAN *CALF RAISES* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL OTOT TUNGKAI PADA LANSIA

Mohamad Reza Oktaviano¹, Asita Rohmah Mutnawasitoh²

rezaoktaviano91@gmail.com

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Lansia mengalami perubahan fisiologis dan morfologis salah satunya pada system muskuloskeletal khususnya otot. Pada perubahan fisiologis yang terjadi adalah penurunan kekuatan otot dan penurunan massa otot. Penurunan kekuatan otot dapat menimbulkan penurunan kemampuan fungsional pada lansia karena kekuatan otot mempengaruhi hampir semua aktivitas sehari-hari. Latihan *Body Weight Squat* dan *Calf Raises* menyebabkan beberapa aktivitas pada otot tungkai bawah meningkat secara signifikan sehingga kemampuan fungsional otot akan meningkat. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian *Body Weight Squat* dan *Calf Raises* terhadap peningkatan kemampuan fungsional otot tungkai pada lansia. **Metode:** jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi eksperimental* menggunakan rancangan *one group pre-test and post-test* **Hasil:** Hasil uji *Wilcoxon* dan *p value* 0.000 dimana $p < 0.05$ yang berarti H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi pengaruh latihan *Body Weight Squat* dan *Calf Raises* terhadap peningkatan kemampuan fungsional otot tungkai pada lansia **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh latihan *Body Weight Squat* dan *Calf Raises* terhadap peningkatan kemampuan fungsional otot tungkai pada lansia

Kata Kunci: lansia, *Body Weight Squat*, *Calf Raises*, *Five Times Sit To Stand Test* (FTSST), Kemampuan fungsional otot tungkai.