

THE EFFECTIVENESS OF THE TAR GRIP TOSS GAME ON THE GRIP STRENGTH OF THE ELDERLY

Iis Noventi¹⁾; Siti Nurjanah²⁾; Khamida³⁾; Annif Munjidah⁴⁾

Published Online on
November 26th, 2023

This online publication
has been corrected on
November 10th, 2023

Authors

- 1) Nahdlatul Ulama
Surabaya University
iisnoventi@unusa.ac.id
- 2) Nahdlatul Ulama
Surabaya University
nungji@unusa.ac.id
- 3) Nahdlatul Ulama
Surabaya University
khamida@unusa.ac.id
- 4) Nahdlatul Ulama
Surabaya University
annifmunjidah@unusa.ac.id

doi: -

Correspondence to: Iis Noventi

Nahdlatul Ulama
Surabaya University
Address : Raya
jemursari No. 57
Surabaya
Email:
iisnoventi@unusa.ac.id
Phone: 0815-5120-140

ABSTRACT

Background: The population of seniors aged 60 years and over will reach nearly 2.1 billion by 2050. During the aging process, the strength of the musculoskeletal system decreases and physical measures to increase muscle strength are essential to prevent downward changes in muscle cells. The Tar Grip Toss game is also an action to determine hand grip strength. The activities in this game are used to demonstrate physical function and muscle weakness associated with physical activity. The test participants who took part in the research were elderly people aged 60 years and over who regularly played the game twice a week.

Purpose: To determine the effectiveness of the Tar Grip Toss game on the grip strength of the elderly. **Method:** Data were analyzed by paired samples t-test and p-value <0.05 was considered significant. **Results:** Hand grip strength test results (total 42 subjects) showed statistically significant differences in both hands before and after the training period (right hand: p= 0.0080, left hand: p= 0.0001). **Conclusion:** Regular exercise with the Tar Grip Toss game influences grip strength as a predictor of physical function in the elderly and improves their quality of life.

Keyword: Grip strength, Seniors, Tar Grip Toss Game

Latar Belakang: Populasi lansia berusia 60 tahun ke atas akan mencapai hampir 2,1 miliar pada tahun 2050. Selama proses penuaan, kekuatan sistem muskuloskeletal menurun dan tindakan fisik untuk meningkatkan kekuatan otot sangat penting untuk mencegah perubahan penurunan pada sel otot. Permainan Tar Grip Toss juga sebagai tindakan untuk mengetahui kekuatan genggam tangan. Aktifitas pada permainan ini digunakan untuk menunjukkan fungsi fisik dan kelemahan otot yang berhubungan dengan aktivitas fisik. Peserta ujian yang mengikuti penelitian adalah lansia berusia 60 tahun ke atas yang rutin melakukan permainan selama dua kali seminggu. **Tujuan:** Untuk mengetahui efektifitas permainan Tar Grip Toss terhadap kekuatan genggam tangan lansia. **Metode:** Data dianalisis dengan uji t sampel berpasangan dan p-value <0,05 dianggap signifikan. **Hasil:** Hasil tes kekuatan genggam tangan (total 42 subjek) menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik pada kedua tangan sebelum dan sesudah periode latihan (tangan kanan: p= 0.0080, tangan kiri: p= 0.0001). **Kesimpulan:** Olahraga teratur dengan permainan Tar Grip Toss mempengaruhi kekuatan genggam tangan sebagai prediktor fungsi fisik lansia dan peningkatan kualitas hidup mereka.

Kata Kunci: Kekuatan genggaman, Lansia, Permainan *Tar Grip Toss*
