

MOTIVASI LANJUT USIA (LANSIA) DALAM MENGIKUTI PROGRAM SENAM LANSIA DI DUSUN DEMO, KALIBENING, DUKUN, MAGELANG

MOTIVATION OF ELDERLY IN PARTICIPATING THE ELDERLY EXERCISE PROGRAM IN DEMO, KALIBENING, DUKUN, MAGELANG

Oleh: Pratiwi Bella Titis, pkr, fik, uny
bellatitis2@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ketertarikan lansia dalam mengikuti senam lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi lanjut usia (lansia) dalam mengikuti program senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei, teknik pengambilan datanya dengan menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Dusun Demo, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Uji validitas instrumen menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan hasil butir soal yang valid 35 butir dari 50 pertanyaan. Uji realibilitas menggunakan rumus *Alpha Crobach* sebesar 0.863 sehingga instrument tersebut reliabel.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 16.67% (5 lansia), “tinggi” sebesar 83.33% (25 lansia), “rendah” sebesar 0% (0 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 lansia). Motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang dalam kategori “tinggi”.

Kata Kunci: *Motivasi, Senam Lansia*

Abstract

This research was motivated by the interest of the elderly in participating in elderly exercise. This study aims to determine the elderly motivation (elderly) in participating in the elderly exercise program in Demo Village, Kalibening, Dukun, Magelang.

This research was a quantitative descriptive study using survey methods, data collection techniques using questionnaires. The population in this study were elderly in Demo, who were taken by using total sampling technique. The validity test of the instrument using the Pearson Product Moment formula with the results of valid items 35 points out of 50 questions. The reliability test using Alpha Crobach formula of 0.863 so that the instrument is reliable.

Based on the results of the study showed that the motivation of the elderly to take part in elderly exercise in Demo Village, Kalibening, Dukun, Magelang was in the category of "very high" of 16.67% (5 elderly), "high" of 83.33% (25 elderly), "low" of 0% (0 elderly), and "very low" by 0% (0 elderly). Motivation of the elderly in participating in elderly exercise in Demo Village, Kalibening, Dukun, Magelang in the "high" category.

Keywords: *Motivation, Elderly Exercise*

PENDAHULUAN

Kebugaran Jasmani menjadi suatu hal yang harus dipenuhi agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik, efektif, dan efisien, tetapi kebugaran jasmani menjadi salah satu masalah di kehidupan masyarakat. Hal tersebut salah satunya diakibatkan oleh kondisi dimana sebagian besar manusia lebih banyak menggunakan otak ketimbang fisik. Dapat dikatakan bahwa keadaan fisik menjadi lebih pasif dan lebih statis. Menurunnya kondisi fisik dan perubahan fisiologis pada warna terutama lanjut usia (lansia) tetaplah ada. Hal ini wajar karena perubahan kondisi fisik pada lansia disebabkan faktor usia.

Pria dan wanita usia 60 tahun keatas biasa disebut lansia. Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran disik, mental, dan sosial secara bertahap. Lansia merupakan keadaan yang ditandai oleh gagalnya seseorang dalam mempertahankan kesetimbangan terhadap kesehatan dan kondisi fisiologis. Pada usia lanjut banyak orang mengurangi aktivitas fisik sehari-hari dikarenakan staminanya berkurang, tidak ada kesempatan, malas, dan sebagainya. Hal ini dikarenakan fungsi dan kemampuan tubuhnya berkurang. Padahal aktivitas fisik pada lansia juga penting untuk menjaga kebugaran dan kesehatan pada lansia.

Aktivitas fisik pada lansia dapat melatih keseimbangan tubuh, mencegah penyakit, dan menjaga kesehatan tubuh lansia. Aktivitas fisik yang bisa dilakukan lansia seperti senam lansia. Senam lansia terdiri dari berbagai gerakan yang pelan atau lembut dan mudah diikuti oleh para lansia, sehingga para lansia yang tingkat kebugarannya rendah tetap dapat melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga sesuai dengan kondisi fisiknya.

Lansia yang mengikuti senam memiliki motivasi berbeda-beda yang disebabkan oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik disebabkan oleh indikator kegembiraan, cinta tindakan, kesempatan menunjukan, kebugaran jasmani, meningkatkan ketrampilan, dan keinginan diterima kelompok lain. Faktor ekstrinsik disebabkan oleh indikator pujian, status, dan persaingan.

Senam lansia yang ada di Dusun Demo diadakan setiap 1 bulan sekali pada hari Selasa di Minggu ke dua tiap bulannya. Tempat

kegiatan berada di halaman rumah Kepala Dusun Demo yang halamannya lumayan cukup luas. Fasilitas yang digunakan hanya perlu *sound system* yang telah disediakan. Instruktur senam lansia ini didatangnya dari luar atau Instruktur panggilan berusia sekitar 40 tahunan berjenis kelamin perempuan. Lansia yang mengikuti senam sejumlah 30 orang terdiri dari 22 wanita dan 8 pria.

Beberapa identifikasi masalah yang terjadi pada lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang, yaitu:

1. Menurunnya kondisi fisik dan perubahan fisiologis pada warga terutama lansia di Dusun Demo.
2. Penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual yang terjadi pada lansia di Dusun Demo.
3. Kurangnya pengetahuan lansia tentang manfaat serta tujuan aktivitas fisik yang dilakukan sebagian besar para lansia di Dusun Demo.
4. Belum adanya kegiatan olahraga selain senam lansia untuk para lansia di Dusun Demo.
5. Belum diketahui motivasi lansia dalam mengikuti program senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang.

Berdasarkan permasalahan yang peneliti temukan ketika peneliti melakukan observasi pada kegiatan senam lansia di Dusun Demo, peneliti membatasi permasalahan tersebut dengan membahas pada masalah belum diketahuinya motivasi lansia dalam mengikuti program senam lansia di Dusun Demo. Permasalahan yang didapatkan dari latar belakang adalah belum diketahuinya "Seberapa tinggi motivasi lanjut usia (lansia) dalam mengikuti program senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang?". Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi lanjut usia (lansia) dalam mengikuti program senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang dan serta dengan diketahuinya motivasi lanjut usia (lansia) dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang maka dapat diambil manfaatnya seperti :

1. Secara teoritis
 - a. Bagi Peneliti

Memberikan tambahan bahan, informasi, dan referensi mengenai hal-hal yang bersangkutan dengan senam lansia.

b. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan para lansia mempunyai semangat yang akan terjaga dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani serta memberikan wawasan pengetahuan tentang arti penting motivasi seseorang dalam melakukan senam lansia.

c. Bagi Dusun

Memberikan bahan pengembangan pemberian materi untuk para warga peserta senam.

2. Secara Praktis:

a. Bagi Peneliti

Bisa menjadi pengalaman yang bermanfaat untuk memperluas wawasan dan pengetahuan.

b. Bagi Lansia

Memberikan pengaruh langsung terhadap peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani serta menjadi pendorong bagi lansia untuk lebih rajin beraktivitas fisik.

c. Bagi Atlet dan Pelatih

Menjadi bahan acuan untuk program-program pengembangan dan pembinaan selanjutnya dalam kegiatan senam di Dusun Demo.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif.

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini berada di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang dan waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 25 Februari hingga 25 Maret 2019.

Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah para lansia yang mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang tahun 2019.

Sampel pengambilan data ini peneliti mengambil sampel dengan *metode total*

sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan berdasarkan semua populasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden terdiri dari 22 pria dan 8 wanita.

Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu motivasi lansia dalam mengikuti program senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen

Instrumen adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen yang digunakan adalah angket atau kuesioner yang di uji cobakan dan telah di validasi. Angket digunakan untuk menyelidiki pendapat subjek mengenai suatu hal atau untuk mengungkapkan keadaan pribadi responden.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian ini adalah angket tertutup yang dibuat sendiri. Semua pernyataan tersebut sah dan reliabel. Pernyataan tersebut akan membantu mengetahui tujuan dari penelitian ini.

Ada tiga langkah yang harus ditempuh dalam menyusun instrumen, yaitu:

- Mendefinisikan konstruk
- Menyidik faktor
- Menyusun butir-butir soal

Konsultasi Ahli (*Expert Judgment*)

Butir pernyataan untuk uji coba penelitian sebanyak 50 butir. Setelah pernyataan tersusun maka dikonsultasikan dengan ahli atau pakar kesehatan olahraga oleh Cerika Rismayanthi M.Or selaku dosen FIK UNY.

Uji Coba Instrumen Penelitian

Uji coba digunakan untuk mendapatkan instrumen yang valid (sah) dan reliabel (andal). Uji coba yang digunakan pada perkumpulan senam lansia yang ada di Desa Mancasan, Tempel. Diikuti oleh 23 lansia terdiri dari 14 perempuan dan 9 laki-laki.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner.

Uji Validitas dan Reabilitas

Baik buruknya instrumen dapat ditunjukkan melalui tingkat kesahihan (validitas) dan tingkat keandalan (realibilitas) instrumen sehingga instrumen tersebut dapat mengungkapkan data yang dibutuhkan untuk menjawab permasalahan penelitian.

Uji Validitas

Rumus yang digunakan adalah moment tangkar. Adapun rumus untuk mengukurnya menurut Arikunto (2002:146) yaitu:

$$R_{pn} = \frac{N\Sigma PQ - (\Sigma P)(\Sigma Q)}{\sqrt{[N\Sigma P^2 - (\Sigma P)^2][N\Sigma Q^2 - (\Sigma Q)^2]}}$$

Keterangan :

- Rpn : Kerolasi momen tangkar
- N : Jumlah subyek ujicoba
- ΣQ : Jumlah Q (skor faktor)
- Σ Q² : Jumlah Q kuadrat
- ΣP : Jumlah P (Skor butir)
- Σ P² : Skor P kuadrat
- ΣPQ : Jumlah tongkar(perkalian P&Q)
- Sumber: (Sugiyono, 2013:255)

Suatu instrumen di nyatakan valid jika r hitung lebih besar dari r table, selanjutnya jika pernyataan yang di nyatakan tidak valid maka pernyataan tersebut dihilangkan. Butir-butir pernyataan yang dikatakan valid apabila mempunyai korelasi yang lebih besar dari nilai r table dengan taraf signifikasi tertentu. Apabila hasil korelasi kurang atau lebih kecil dari nilai r table maka butir pernyataan dinyatakan gugur atau tidak valid. Pada taraf signifikasi 5% atau 0.005 dengan N=23 (N= jumlah responden ujicoba) nilai dari r table *product moment* untuk jumlah responden uji coba adalah 21 orang yaitu 0.275. jadi instrumen dikatakan valid apabila r hitung lebih besar dari r table (0.275).

Hasil uji coba angket dilakukan sebanyak 23 responden dan 50 pernyataan mengenai faktor-faktor motivasi lansia. Maka, hasil validitas uji coba menunjukan bahwa terdapat 15 pernyataan yang tidak sah atau gugur. Jadi, butir yang valid akan digunakan untuk penelitian adalah 35 butir.

Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas instrumen menggunakan rumus Alpha Cronbach sebagai berikut:

$$R_{11} = \left[\frac{n}{n-1} \right] 1 - \left[\frac{\sum Si^2}{St} \right]$$

Keterangan :

- R₁₁ = reliabilitas intrumen
- n = banyaknya butir pertanyaan
- ΣSi = jumlah varians butir
- St = varians total

Sumber: (Sudijono, 2012: 207-208)

Hasil uji reliabilitas koefisiensi keandalan (rtt) atau reliabilitas sebesar 0.863 termasuk dalam kategori interpretasi koefisien reliabilitas sangat kuat.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Selanjutnya untuk menghitung presentasi yang termasuk dalam kategori disetiap aspek digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- P : Angka persentase
- F : Frekuensi
- N : Jumlah subjek atau responden

Sumber: (Anas Sudijono dalam Anggi Kurniawan, 2017: 47)

Kemudian analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif melalui bentuk penilaian acuan pathokan dengan 4 kategori, yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Secara statistik 4 kategori tersebut dapat dituliskan sebagai berikut :

Tabel 1. Rentang Pengkategorian

NO	RENTANGAN	KATEGORI
1.	$(Mi+1,5SDi) < X \leq (Mi+3SDi)$	Sangat Tinggi
2.	$(Mi) < X \leq (Mi+1,5SDi)$	Tinggi
3.	$(Mi-1,5SDi) < X \leq (Mi)$	Rendah
4.	$(Mi-3SDi) < X \leq (Mi-1,5SDi)$	Sangat Rendah

Sumber: (Suharsimi Arikunto, 2006: 253)

Keterangan:

Mi = Mean Ideal = $\frac{1}{2}$ (Maksimum Ideal + Minimum Ideal)

SDi = SD Ideal = $\frac{1}{6}$ (Maksimum Ideal - Minimum Ideal)

Maksimum Ideal = Skor Harapan Tertinggi

Minimum Ideal = Skor Harapan Terendah

HASIL PENEITIAN DAN PEMBAHASAN Hasil Penelitian Kuantitatif

Deskripsi Data tabel pengkategorian Motivasi lansia dalam mengikuti program senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Pengkategorian Motivasi Lansia

No	Interval	Kategori	F	%
1	$113.76 < X \leq 140$	ST	5	16.67%
2	$87.5 < X \leq 113.76$	T	25	83.33%
3	$61.25 < X \leq 87.5$	R	0	0%
4	$35 < X \leq 61.25$	ST	0	0%
	Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 16.67% (5 lansia), “tinggi” sebesar 83.33% (25 lansia), “rendah” sebesar 0% (0 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 lansia). Berdasarkan rata-rata yaitu 106.300, motivasi lansia dalam

mengikuti senam lansia di Dusun Demo dalam kategori “tinggi”.

Deskripsi data dilihat dari faktor intrinsik yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. Pengkategorian Faktor Intrinsik

No	Interval	Katego ri	F	%
1	$83.745 < X \leq 99.99$	ST	5	16.67%
2	$67.5 < X \leq 83.745$	T	25	83.33%
3	$51.255 < X \leq 67.5$	R	0	0%
4	$35.04 < X \leq 51.255$	ST	0	0%
	Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia bersadarkan faktor intrinsik berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 26.67% (8 lansia), “tinggi” sebesar 73.33% (22 lansia), “rendah” sebesar 0% (0 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 78.433, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo berdsarkan faktor intrinsik berada dalam kategori “tinggi”.

Deskripsi data dilihat dari faktor ekstrinsik yaitu sebagai berikut:

Tabel 10. Pengkategorian Faktor Ekstrinsik

No	Interval	Kategori	F	%
1	$38.25 < X \leq 40$	ST	1	3.33%
2	$25 < X \leq 38.25$	T	27	70.00%
3	$17.5 < X \leq 25$	R	8	26.67%
4	$10 < X \leq 17.5$	ST	0	0%
	Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo berdasarkan faktor ekstrinsik berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 3.33% (1 lansia), “tinggi” sebesar 70.00% (21 lansia), “rendah” sebesar 26.67% (8 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 27.867, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo berdasarkan faktor ekstrinsik berada dalam kategori “tinggi”.

Deskripsi data dilihat dari perbandingan motivasi pria dan motivasi wanita.

Tabel 14. Pengkategorian Indikator Motivasi Pria

No	Interval	Kategori	F	%
1	113.76<X≤140	ST	4	50%
2	87.5<X≤113.76	T	4	50%
3	61.25<X≤87.5	R	0	0%
4	35<X≤61.25	ST	0	0%
	Jumlah		8	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo berdasarkan perbandingan motivasi pria berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 50% (4 lansia), “tinggi” sebesar 50% (4 lansia), “rendah” 0% (0 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 115.63, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo berdasarkan motivasi pria berada pada kategori “sangat tinggi”.

Tabel 15. Pengkategorian Motivasi Wanita

No	Interval	Kategori	F	%
1	113.76<X≤140	ST	1	4.54%
2	87.5<X≤113.76	T	21	95.45%
3	61.25<X≤87.5	R	0	0%
4	35<X≤61.25	ST	0	0%
	Jumlah		22	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo berdasarkan perbandingan motivasi wanita berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 4.54% (1 lansia), “tinggi” sebesar 95.45% (21 lansia), “rendah” sebesar 0% (0 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 102.5, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia berdasarkan motivasi wanita berada pada kategori “tinggi”.

Perbandingan motivasi lansia pria dan motivasi lansia wanita di Dusun Demo lebih tinggi motivasi pria.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo berada pada kategori “tinggi”. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa lansia mengikuti senam lansia karena memperoleh kesenangan, kebugaran jasmani, ketrampilan, teman,

kecintaan, kesempatan untuk menunjukan, pujian, status, dan persaingan.

Motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia berdasarkan faktor intrinsik berada pada kategori “tinggi”. Lansia yang mengikuti senam karena kegiatan yang menyenangkan, berefek positif, dan menyalurkan hobi. Selain itu, lansia mengikuti senam untuk meningkatkan ketrampilan dalam gerakan senam dengan begitu lansia bisa menunjukan pada teman-temannya, kebugaran jasmani lansia menjadi baik, dan bisa mendapatkan teman di lingkungan senam.

Motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia berdasarkan faktor ekstrinsik berada pada kategori “tinggi”. Pujian dari instruktur senam dan teman membuat lansia memiliki semangat yang tinggi dan keinginan lansia untuk diakui di lingkungan senam termasuk alasan lansia memiliki motivasi yang tinggi. Selain itu, lansia juga ingin bersaing dalam ketrampilan gerakan senam dengan teman.

Berdasarkan hasil penelitian diatas berdasarkan perbandingan motivasi pria dan wanita. Motivasi pria berada dalam kategori “sangat tinggi” dan motivasi wanita berada dalam kategori “tinggi”. Maka dapat dikatakan motivasi lansia pria lebih tinggi jika dibandingkan dengan lansia wanita. Terbukti dari angket yang di isi oleh lansia pria lebih tinggi dibandingkan dengan lansia wanita. Lansia pria yang memiliki fisik lebih baik dibandingkan wanita yang membuat motivasi lansia pria lebih tinggi. Status kesehatan lansia pria juga lebih baik dibandingkan lansia wanita.

Keterbatasan Penelitian

Beberapa kelemahan dan kekurangan yang didapat dikemukakan disini antara lain:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan angket. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Penelitian ini hanya sebatas pada lansia yang mengikuti senam lansia di Dusun Demo, sehingga tidak dapat digeneralisirkan.
3. Responden yang tidak bisa membaca atau tidak bisa berbahasa Indonesia yang baik atau tidak bisa menulis, menjadikan peneliti harus mendekati satu persatu dan melakukan

pendampingan terhadap lansia agar memperkecil kesulitan lansia.

4. saat bagian proses penulisan, responden kurang begitu bisa menguasai dalam menulis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 16.67% (5 lansia), “tinggi” sebesar 83.33% (25 lansia), “rendah” sebesar 0% (0 lansia) dengan nilai rata-rata 106.300 tersebut motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berada pada kategori “tinggi”.

Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam motivasi lansia perlu diperhatikan dan dicari pemecahnya agar faktor tersebut diperbaiki, sehingga motivasi lansia semakin meningkat.
2. Kepala Dusun dan pihak masyarakat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk memperbaiki faktor-faktor yang kurang.
3. Baik buruknya faktor motivasi tersebut seharusnya bisa menjadi tolok ukur seberapa besar daya tarik dan keseriusan lansia dalam mengikuti senam lansia.
4. Bagi lansia harus menjadi tolok ukur kepada teman yang lain untuk memperbaiki diri dan dapat mengikuti senam lansia dengan baik.
5. Bagi Dusun harus peka terhadap situasi yang terjadi dalam kegiatan senam berlangsung tentang sarana dan prasarana yang perlu ditingkatkan supaya minat dalam mengikuti senam lansia semakin meningkat.

Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Diharapkan dapat mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia.
2. Diharapkan penelitian tentang motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo menggunakan metode lain.

3. Lebih melakkan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.
4. Bagi posyandu, diharapkan agar senam lansia lebih memperhatikan lansia sehingga lansia tidak ada yang dibebedakan dengan lansia lainnya.
5. Bagi instruktur, agar lebih kreatif didalam mengembangkan pembinaan agar minat lansia semakin meningkat.
6. Bagi lansia, berdasarkan penelitian ini diharapkan agar lansia lebih bersemangat dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti keterampilan dalam olahraga senam lansia guna mendapatkan hasil yang memuaskan.
7. Bagi peneliti yang akan datang, hasil ini dapat dijadikan pembanding untuk penelitian berikutnya dan hendaknya subjek yang digunakan lebih luas.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT: Rineka Cipta.
- Boedhi-Dharmojo. (2011). *Geriantri (ilmu kesehatan usia lanjut)*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Depdikbud. (1998). *Undang-undang Republik Indonesia nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia*.
- Ditjen Olahraga Depdiknas. (2002). *Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani (Senam Lansia)*. Kemenpora: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Farida, Ana. (2008). *Hubungan Natara Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kepatuhan Lanjut Usia dalam Melaksanakan Senam Lansia di RW 04 Giwangan Umbulhargo VII Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global.
- Fatmawati, Siti. (2004). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tanda dan Gejala pada Proses Degeneratif di Wilayah Kauman Ngupasan Gondomanan Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran

- Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Gunarsa, Singgih D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hasanah, Mutiatul. (2007). *Tinjauan Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia pada Paguyuban Lansia di Rumah Sakit Panti Rahayu Yakkum Purwodadi Grobogan Tahun 2007*. Skripsi. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Insan, Nurul. (2017). *Pengaruh Penyuluhan Senam Lansia Terhadap Minat Mengikuti Senam Lansia pada Wanita Menopause di RW 09 Bumijo Jetis Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Jamaris, Martini. (2013). *Orientasi Psikologi Pendidikan*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Keumala Muqhniy, Cut, Amna Zaujatul. (2016). *Perbedaan psychological well being pada Remaja Obesitas dengan Remaja yang Memiliki Berat Badan Normal*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Vol 1, 3: 52-61.
- M., Sardiman A. (2005). *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- _____. (2016). *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Matt, Jarvis. (2006). *Sport Psychology*. Canada: Routledge.
- Mulyaningsih, Ana. (2016). *Analisis Senam Angguk di Akbupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. 12(2):106.
- O., Hamalik. (2001). *Proses BelajarMengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Ongko, Jansen. (2018). *Fitness Trainer Study Guide*. APKI: Jakarta.
- Prasetyo. (2004). *Daya Tahan Kardiorespirasi pada Lansia Anggota Senam Jantung Sehat Indonesia di Klub Jantung Sehat RS Panti Nugroho*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Purwanto, Ngalim. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sudijono, Anas. (2012). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- _____. (2017). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Uno, Hamzah B. (2008). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

LEMBAR PERSETUJUAN



LEMBAR PERSETUJUAN

Jurnal dengan judul

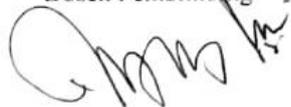
**MOTIVASI LANJUT USIA (LANSIA) DALAM MENGIKUTI PROGRAM SENAM
LANSIA DI DUSUN DEMO, KALIBENING, DUKUN, MAGELANG**

Disusun oleh

Bella Titis Pratiwi
NIM : 15601241057

Telah disetujui oleh dosen pembimbing dan dosen penguji utama

Disetujui
Dosen Pembimbing



Cerika Rismayanthi, S. Or., M.Or
NIP. 19830127 200604 1 001

Yogyakarta, 26 April 2019
Mengetahui
Reviewer



Ahmad Rithaudin, S Pd Jas.,
M.Or
NIP. 19810125 200604 1 001

**MOTIVASI LANJUT USIA (LANSIA) DALAM MENGIKUTI PROGRAM SENAM
LANSIA DI DUSUN DEMO, KALIBENING, DUKUN, MAGELANG**

E-Journal

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Skripsi guna
Memperoleh Gelar Sarjana**



Oleh :

BELLA TITIS PRATIWI

15601241057

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2019