



**TINJAUAN MOTIVASI LANSIA DALAM MENGIKUTI
SENAM LANSIA PADA PAGUYUBAN LANSIA
DI RUMAH SAKIT PANTI RAHAYU YAKKUM
PURWODADI GROBOGAN TAHUN 2007**

skripsi

Disajikan dalam rangka penyelesaian studi strata I
untuk memperoleh gelar Sarjana Sains Ilmu Keolahragaan

Oleh

MUTIATUL HASANAH

6250403046

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2007

SARI

Mutiatul Hasanah, 2007. *Tinjauan Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia pada Paguyuban Lansia di Rumah Sakit Panti Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan Tahun 2007.* Skripsi. Jurusan IKOR. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Kata Kunci : Motivasi Intrinsik, Ekstrinsik, Senam Lansia

Permasalahan yang hendak dikaji dalam penelitian ini adalah: 1) Seberapa besar motivasi intrinsik yang mendorong lansia dalam mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di RS Panti Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan Tahun 2007?, dan 2) Seberapa besar motivasi ekstrinsik yang mendorong lansia dalam mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di RS Panti Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan Tahun 2007?. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui seberapa besar motivasi intrinsik yang mendorong lansia dalam mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di RS Panti Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan Tahun 2007, dan 2) Untuk mengetahui seberapa besar motivasi ekstrinsik yang mendorong lansia dalam mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di RS Panti Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan Th 2007

Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia R S YAKKUM Purwodadi Grobogan, yaitu sebanyak 33 orang. Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling*. Variabel penelitian ini adalah motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Metode pengumpulan data menggunakan angket. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis deskriptif persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa faktor intrinsik memotivasi lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun 2007 dalam kategori tinggi yaitu sebesar 84,3% dengan keinginan menambah pengetahuan sebagai alasan utama dan selanjutnya diikuti oleh keinginan meningkatkan derajat kesehatan dan terakhir adalah untuk menambah hubungan kemasyarakatan dimasa-masa tuanya. Faktor ekstrinsik memotivasi lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun 2007 dalam kategori sedang yaitu sebesar 54,5% dengan fasilitas, *service* serta peluang bermasyarakat pendorong utama dan kemudian diikuti oleh adanya kesempatan untuk mendapat kesenangan dan kegembiraan, kesempatan untuk mendapat pengalaman dan pengetahuan serta peran serta pelatih.

Saran yang dapat penulis ajukan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah : 1) Untuk meningkatkan partisipasi lansia dalam mengikuti kegiatan lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan, perlu ditingkatkan motivasi ekstrinsiknya. Pihak rumah sakit hendaknya selalu memberi motivasi tentang pentingnya senam lansia, dan 2) Pihak keluarga dapat memberikan semangat pada keluarganya yang sedang mengikuti senam lansia, karena kegiatan tersebut merupakan kegiatan yang positif yang dapat menambah pengetahuan, menjaga kesehatan lansia, memberikan kesempatan kepada lansia untuk bermasyarakat, serta menghilangkan kejenuhan saat memasuki masa-masa tua.

HALAMAN PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Menyetujui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Drs. Sugiyanto, KS.
NIP. 130937114

Drs. Taufik Hidayah, M.Kes.
NIP. 132050000

Mengetahui,

Ketua Jurusan IKOR

PERPUSTAKAAN

Drs. Djanu Ismanto, M.S.
NIP. 131571558

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang panitia ujian skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 14 Agustus 2007

Ketua

Drs. Sutardji, M.S.
NIP. 130523506

Sekretaris

Drs. Djanu Ismanto, M. S
NIP. 131571558

Dewan Penguji

1. Drs. Prpto Nugroho, M. Kes (Ketua)
NIP. 131469635

2. Drs. Soegiyanto, KS. M.S (Anggota)
NIP. 130937114

3. Drs. Taufiq Hidayah, M. Kes (Anggota)
NIP. 132050000

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi lincer tanpa halangan yang berarti.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
4. Drs. Djanu Ismanto, M.S., Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat serta dengan sabar memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Drs. Sugiyanto, KS., Dosen Pembimbing I yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
6. Drs. Taufik Hidayah, M.Kes., Dosen Pembimbing II yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
7. Kepala Rumah Sakit YAKKUM Purwodadi Grobogan yang telah bersedia memberikan izin serta bantuan saat penulis melakukan penelitian.
8. Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah banyak membantu dan mendorong kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
9. Ayah, Ibu, Kakak dan Adik tercinta untuk setiap usaha, doa dan bimbingannya.

10. Seluruh lansia yang mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di RS Panti Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan Tahun 2007 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
11. Teman- teman seperjuangan IKOR 2003 yang selalu memberi dukungan, semangat.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu- persatu yang telah memberikan sumbangsuhnya selama penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat beberapa kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penyusun harapkan dari semua pihak.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis, penulis mendoakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah S.W.T.

Akhirnya penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, Agustus 2007

Penulis

PERPUSTAKAAN
UNNES

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

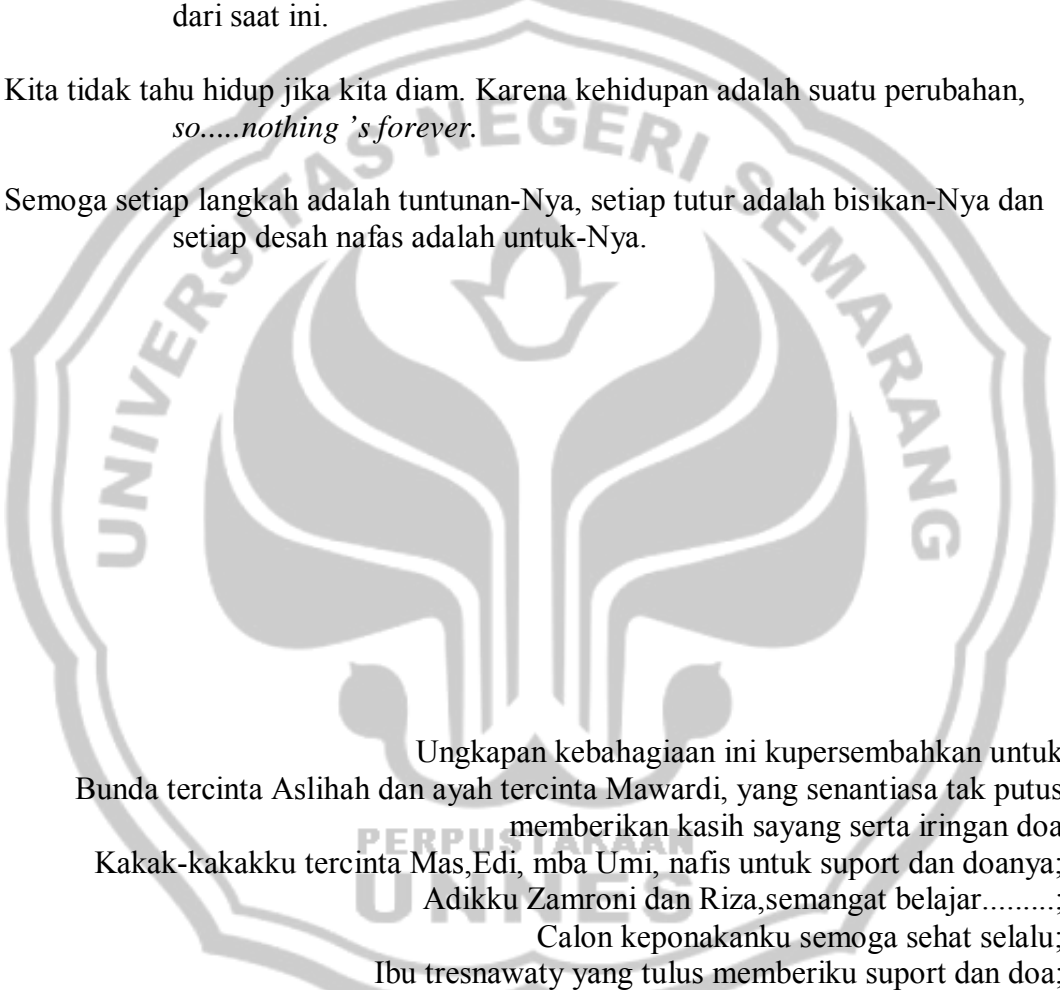
Motto :

“ Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang- orang yang sabar”(Al- Baqarah: 153)

Raih impian dengan 3M. Mulai dari diri sendiri. Mulai dari hal yang kecil.Mulai dari saat ini.

Kita tidak tahu hidup jika kita diam. Karena kehidupan adalah suatu perubahan,
so.....nothing 's forever.

Semoga setiap langkah adalah tuntunan-Nya, setiap tutur adalah bisikan-Nya dan setiap desah nafas adalah untuk-Nya.



Ungkapan kebahagiaan ini kupersembahkan untuk
Bunda tercinta Aslihah dan ayah tercinta Mawardi, yang senantiasa tak putus
memberikan kasih sayang serta iringan doa
Kakak-kakakku tercinta Mas,Edi, mba Umi, nafis untuk suport dan doanya;
Adikku Zamroni dan Riza,semangat belajar.....;
Calon keponakanku semoga sehat selalu;
Ibu tresnawaty yang tulus memberiku suport dan doa;
Teman- teman Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2003 untuk dukungannya;
Teman –teman sanukumala yang selalu memberiku kehangatan kost.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
SARI	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Penegasan Istilah	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1 Lansia	9
2.2 Motivasi	9
2.2.1 Pengertian Motivasi	9
2.2.2 Macam- Macam Motivasi	15
2.2.3 Karakteristik Motivasi	16
2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi	17
2.2.5 Fungsi dan Relevansi Motivasi dalam Olahraga	18
2.3 Motivasi pada Lansia	20
2.4 Olahraga pada Lansia	21
2.4.1 Peran Olahraga pada Kesehatan	22
2.4.2 Olahraga Senam untuk Lansia	22

BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Populasi Penelitian	28
3.2 Sampel dan Teknik Sampling	29
3.3 Variabel Penelitian	29
3.4 Metode Pengumpulan Data	29
3.5 Instrumen Penelitian	30
3.6 Prosedur Penelitian	31
3.7 Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Hasil Penelitian	36
4.2 Pembahasan	50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	54
5.1 Simpulan	54
5.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN	57



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Uji Validitas Angket Penelitian.....	33
2. Kategori Faktor Intrinsik.....	36
3. Distribusi Faktor Intrinsik yang Memotivasi Lansia Mengikuti Senam Lansia.....	37
4. Distribusi Keinginan Lansia untuk Menambah Pengetahuan.....	38
5. Distribusi Kategori Keinginan Lansia Agar Sehat.....	40
6. Distribusi Keinginan Untuk Menambah Pengetahuan.....	41
7. Kategori Faktor Ekstrinsik.....	42
8. Distribusi Faktor Ekstrinsik yang Memotivasi Lansia Mengikuti Senam Lansia.....	43
9. Distribusi Fasilitas dan <i>Service</i>	44
10. Distribusi Kategori Keinginan untuk Berhubungan dan Bermasyarakat...	46
11. Distribusi Keinginan Untuk Mendapat Pengetahuan dan Pengalaman.....	47
12. Distribusi Keinginan Untuk Mendapat Kenangan dan Kegembiraan.....	48
13. Distribusi Peran Serta Pelatih.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Distribusi faktor intrinsik yang memotivasi lansia mengikuti senam lansia.....	37
2. Distribusi kategori keinginan lansia untuk menambah pengetahuan.....	39
3. Distribusi kategori keinginan lansia agar sehat	40
4. Distribusi kategori keinginan untuk menambah hubungan bermasyarakat..	41
5. Distribusi faktor ekstrinsik yang memotivasi lansia mengikuti senam lansia	43
6. Distribusi kategori fasilitas dan <i>service</i>	45
7. Distribusi kategori keinginan untuk berhubungan dan bermasyarakat	46
8. Distribusi kategori keinginan untuk mendapat pengetahuan dan pengalaman.....	47
9. Distribusi kategori keinginan untuk mendapat kenangan dan kegembiraan.....	48
10. Distribusi kategori peran serta pelatih.....	50
11. Gambar kegiatan olahraga yang dilakukan oleh anggota paguyuban lansia.	80
12. Gambar proses pengisian angket oleh anggota paguyuban lansia.....	80
13. Gambar proses pengumpulan angket.....	81
14. Gambar anggota paguyuban lansia.....	81

PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi angket.....	58
2. Angket penelitian.....	60
3. Analisis validitas dan reliabilitas angket penelitian.....	63
4. Perhitungan validitas penelitian.....	66
5. Perhitungan reliabilitas angket penelitian.....	67
6. Data hasil penskoran angket motivasi penelitian.....	68
7. Diskripsi data faktor intrinsik yang memotivasi lansia yang mengikuti senam lansia.....	69
8. Diskripsi data faktor ekstrinsik yang memotivasi lansia yang mengikuti senam lansia.....	70
9. Data anggota paguyuban lansia.....	72
10. Surat penetapan dosen pembimbing.....	74
11. Usulan judul skripsi.....	75
12. SK pembimbing.....	76
13. Surat keterangan ijin penelitian.....	77
14. Permohonan ijin penelitian dari dinas kesehatan.....	78
15. Surat keterangan pelaksanaan penelitian.....	79
16. Gambar dokumentasi penelitian.....	80

PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan yang dihadapi para lanjut usia semakin lama semakin kompleks. Masalah lansia berbeda dengan yang dihadapi pada orang dewasa sehingga diperlukan pengetahuan dan ketrampilan khusus untuk menanganinya, karena sebagian besar lansia kurang berdaya baik secara fisik, mental, sosial, dan finansial. Karena itu para lansia pada umumnya membutuhkan bantuan dalam mencapai rasa tentram, nyaman dan perlakuan yang layak dari lingkungannya. Diharapkan para lansia mampu mengurus diri sendiri terutama hal-hal yang merupakan kewajiban keluarga dan lingkungan.

Sebagian besar penyebab penyakit lansia adalah apa yang disebut sebagai penyakit degeneratif yaitu penyakit yang disebabkan ada penurunan fungsi atau kapasitas cadangan tubuh (sistem pembuluh darah, fungsi imunologik).

Terjadi berbagai penurunan tersebut tidak banyak berpengaruh pada keadaan normal. Akan tetapi bila seorang lansia mendapat stress (fisik, psikis, sosial) maka fungsi yang menurun tersebut segera menjadi tidak biasa menghadapi kerja normal, sehingga terjadilah apa yang disebut sakit. Berbagai penyakit degeneratif yang mengenai lansia antara lain adalah penyakit gula/diabetes mellitus, tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, penyakit reumatik dan lain-lain.

Abad modern sekarang ini sebagian besar manusia lebih banyak menggunakan otak ketimbang fisik atau otot. Pada umumnya dapat dikatakan

bahwa keadaan fisik menjadi lebih pasif dan lebih banyak statis. Dengan demikian kebugaran jasmani menjadi problem kehidupan masyarakat, hal ini terjadi karena adanya kecenderungan masyarakat terutama di kota-kota besar yang tidak lagi menggunakan ototnya untuk mengerjakan pekerjaan sehari-hari melainkan cukup dengan menekan tombol-tombol mesin yang serba otomatis.

Kurangnya gerakan-gerakan fisik yang kurang menyebabkan terjadi penurunan fungsi organ organ tubuh terutama jantung dan paru-paru. Tubuh yang sedikit melakukan pergerakan menimbulkan kerja paru-paru menjadi tidak efisien, jantung makin melemah, kelenturan pembuluh-pembuluh darah berkurang, ketegangan otot-otot hilang dan seluruh tubuh menjadi lemah sehingga merupakan sasaran empuk bagi berbagai macam penyakit.

Populasi jumlah penduduk lansia (lanjut usia) makin meningkat dari tahun ke tahun. Banyak problem yang muncul baik berupa kelemahan ketidak mampuan hambatan bersosial dan lain-lainnya yang di akibatkan karena proses menua ataupun penyakit. Menua tidak bisa dihindari, namun dampak dari menua pada penampilan seseorang dapat ditunda dan diminimalkan sehingga lansia dapat menjalani kehidupan dengan mandiri dan produktif selama mungkin (successful aging) faktor dalam diri seseorang lansia (keturunan dan organ tubuh) maupun faktor luar (tingkat sosial ekonomi dan perbaikan gaya hidup) serta upaya penanganan yakni upaya kesehatan mempengaruhi kondisi tersebut.

Dewasa ini banyak orang dapat mencapai usia lebih dari seratus tahun dan sebagian besar dengan kondisi kesehatan yang tetap prima. Kebiasaan hidup yang sehat, tidak hanya untuk hidup lebih lama tetapi juga memperpendek masa sakit

sebelum kematian. Jadi seseorang bukan hanya dapat hidup lebih lama melainkan juga dengan kualitas yang lebih baik sebab jika semakin lama hidup, tetapi lebih berat penyakit yang diderita jelas hal ini bukanlah tujuan untuk mencapai umur panjang.

Manusia sebagai makhluk sosial tidak lepas dari hubungan dengan orang lain karena manusia selalu saling membutuhkan dan ingin berkelompok dalam kehidupan sehari-hari. Dalam berolahraga motivasi individu yang satu dan yang lain berbeda-beda ini disebabkan adanya tingkat usia, kebutuhan, dan minat.

Untuk menghadapi kenyataan ini perlu dibentuk kelompok-kelompok lansia yang memiliki kegiatan mempertemukan para anggotanya agar kontak sosial berlangsung. Kontak sosial ini sangat berguna bagi lansia agar lansia memiliki kesempatan untuk saling bertukar informasi, saling belajar dan saling bercanda. Kontak sosial akan mendatangkan perasaan senang yang tidak dapat dipenuhi bila ia dalam keadaan sendirian. Oleh karenanya upaya mempertemukan sesama lansia dan sebaliknya meninggalkan kebiasaan lansia sebagai penunggu rumah perlu dilakukan upaya menghimpun kelompok lansia dalam wadah kegiatan memungkinkan mereka berbagai rasa dan menikmati hidup (Ancok,1993).

Masa tua ditandai penurunan fungsi fisik dan rentan terhadap berbagai penyakit. Kerentanan terhadap penyakit ini disebabkan menurunnya fungsi berbagai alat tubuh di perlukan pelayanan kesehatan terutama untuk kelainan degeneratif demi meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan lansia agar tercapai masa tua yang bahagia yang berguna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan keberadaannya.

Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan:

1. Meningkatkan kesadaran para lansia untuk membina diri kesehatannya
2. Meningkatkan kemampuan dan peran serta keluarga dan masyarakat dalam menghayati dan mengatasi kesehatan lansia .
3. Meningkatkan jenis dan jangkauan pelayanan kesehatan lansia .
4. Meningkatkan mutu pelayanan kesehatan lansia.

Keberadaan penduduk lansia pada awalnya menjadi garapan ilmu kedokteran yang memang sangat besar perannya dalam membantu lansia menjadi sehat dengan mempengaruhi proses fisiologisnya sehingga memperpanjang hidup penduduk lansia .Namun kemudian keberadaan lansia ini menarik perhatian banyak ilmuwan dari berbagai bidang dan disiplin ilmu untuk mengkaji masalah lansia yang disebut Gerontologi.Yaitu suatu pendekatan ilmiah dari berbagai proses ketunaan yaitu kesehatan sosial, ekonomi, perilaku, lingkungan, dan lain-lain.(Depkes R I .1998) perhatian terhadap lansia terjadi di mana-mana tidak hanya di Indonesia tetapi juga di tingkat dunia .WHO pada tahun 1995 menggariskan bahwa fokus pembinaan bagi kelompok lansia adalah upaya promotif dan meminimalkan ketergantungan mereka. Berbagai kegiatan yang dilakukan berbagai institusi yang memiliki komitmen terhadap masalah lansia telah banyak dilakukan baik institusi pemerintah maupun swasta. Di luar perhatian dari berbagai intitusi tersebut sangat besar perannya dalam menyejahterakan lansia. Para lansia dan keluarga lansia itu sendiri perlu sedini mungkin mempersiapkan diri agar menjadi lansia yang sejahtera mempersiapkan masa tua agar mandiri dan berguna bagi masing-masing calon lansia perlu dilakukan sedini mungkin berbagai masalah yang di hadapi lansia sedapat mungkin di persiapkan pemecahannya.

Rumah sakit panti rahayu adalah yayasan Kristen untuk kesehatan umum (YAKKUM) tipe c (madya) dengan jumlah karyawan medis : 16 orang, perawat 139, penunjang 26 orang, non medis 129 orang. Kapasitas TT : 150 TT dan kelas TT- Kelas utama, kelas I, kelas II, kelas III. Didirikan untuk melayani kesehatan masyarakat Purwodadi dan sekitarnya salah satunya yaitu mendirikan suatu kelompok senam lansia (Paguyuban Lansia) dengan tujuan akan di capai adalah kondisi kesehatan yang optimal. Melakukan aktifitas sehari hari, mempercepat pemulihan kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup.

1.2 Permasalahan

Berdasarkan paparan dari latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah yang menjadi objek penelitian sebagai berikut :

1. Seberapa besar motivasi intrinsik yang mendorong lansia dalam mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di RS Panti Rahayu Yakkum Purwodadi Grobogan Tahun 2007 ?
2. Seberapa besar motivasi ekstrinsik yang mendorong lansia dalam mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di RS Panti Rahayu Yakkum Purwodadi Grobogan Tahun 2007 ?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar motivasi intrinsik yang mendorong lansia dalam mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di RS Panti Rahayu Yakkum Purwodadi Grobogan Tahun 2007.
2. Untuk mengetahui seberapa besar motivasi ekstrinsik yang mendorong lansia dalam mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di RS Panti Rahayu Yakkum Purwodadi Grobogan Th 2007.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini secara garis besar dapat diambil manfaat sebagai berikut :

1. Memberi wacana pengetahuan arti pentingnya motivasi seseorang dalam melakukan latihan senam lansia, karena motivasi memiliki peranan penting dan merupakan dasar untuk menggerakkan perbuatan atau perilaku dalam senam lansia
2. Memberi masukan bagi paguyuban lansia tentang gambaran motivasi lansia yang bervariasi sehingga dapat menerapkan cara untuk meningkatkan motivasi.
3. Menyediakan referensi bagi mahasiswa umum dan khususnya bagi mahasiswa ilmu keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

1.5 Penegasan Istilah

Untuk menghindari salah penafsiran dalam memberi pengertian yang dimaksud dalam judul skripsi, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah yang dianggap penting, dengan demikian ada kesamaan pendapat dalam memberikan penafsiran.

1.5.1 Motivasi

Motivasi berasal dari kata latin *movere* yang berarti dorongan atau menggerakkan (Hasibuan, 2005:141) sedangkan berdasarkan kamus besar bahasa Indonesia (1995:86) motivasi berarti dorongan yang timbul pada diri seseorang sadar atau tidak sadar untuk melakukan sesuatu tindakan dengan tujuan tertentu. Motivasi yang di maksud dalam penelitian ini mengacu pada kesimpulan yang diambil oleh Henkiy E Rogi dalam bukunya Singgih Gunarso 1989:93 yang menyatakan bahwa motivasi berolahraga adalah keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberikan arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Motivasi intrinsik adalah dorongan yang timbul dari dalam yang menyebabkan berpartisipasi dalam berolahraga. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan individu berpartisipasi berolahraga (Skripsi Sahyo Wibowo 2002, 5)

1.5.2 Paguyuban Lansia

Paguyuban lansia adalah suatu perkumpulan yang terdiri dari lansia-lansia yang melaksanakan suatu aktifitas dalam rangka pencapaian tujuan tertentu.

Paguyuban lansia dalam penelitian ini adalah suatu perkumpulan yang berada di bawah naungan R S YAKKUM yang didirikan pada tanggal 20 januari 2004 dan di berinama “PAGUYUBAN LANSIA”.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Lansia

lanjut usia (lansia) menurut UU nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia pasal 1 ayat 2 adalah seseorang yang telah mencapai usia enam puluh tahun keatas.

Dalam kaitan ini penduduk lansia di kelompokkan kedalam tiga kelompok yaitu (i) kelompok lansia yang sudah uzur, pikun (senile) yaitu mereka yang sudah tidak mampu lagi untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka. (ii) kelompok lansia yang produktif, yaitu mereka yang mampu memenuhi kebutuhan mereka sendiri dan tidak tergantung pada pihak lain. (iii) kelompok lansia yang miskin (destitute) yaitu termasuk mereka yang secara relative tidak dapat memenuhi kebutuhannya sendiri seperti pekerjaan atau pendapatan yang tidak dapat menunjang kelangsungan kehidupannya (Wirakartakusumah, 1994)

(<http://www.indonesia.com/bernas/062001/04/UTAMA/04opi1.htm>)

Tapi dalam pembahasan ini yaitu kelompok lansia yang produktif yaitu mereka yang mampu memenuhi kebutuhan mereka sendiri dan tidak tergantung pada pihak lain.

2.2. Motivasi

2.2.1. Pengertian Motivasi

Menurut singer menyatakan bahwa motivasi adalah dorongan untuk mencapai tujuan dari dalam terhadap aktifitas yang berpengaruh pada keinginan

atau tujuan yang mendorong untuk bertingkah laku (Singgih D. Gunarso, 1989:89) Sedangkan menurut Soemargo (1989; 48) motivasi adalah daya yang timbul dalam diri seseorang yang dapat mendorong seseorang itu mampu berbuat sesuatu dalam usaha memenuhi keinginan untuk mencapai keinginan atau tujuan.

Heckhusen (1967) dalam Sudibyo Setyobroto (1989:20) menyatakan bahwa motivasi adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong tersebut. Motivasi adalah niat, dorongan, dasar untuk berbuat sesuatu untuk mencapai hasil yang baik.

Dari berbagai definisi tersebut di atas, walaupun dinyatakan dengan kalimat yang berbeda dapat di simpulkan. Bahwa motivasi adalah sesuatu yang muncul dari diri seseorang yang dapat berakibat adanya dorongan untuk melakukan sesuatu, hal tersebut karena adanya tujuan, kebutuhan atau keinginan. Motivasi juga bisa di katakana serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi tertentu sehingga seseorang itu mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila tidak suka akan berusaha untuk mengelak perasaan tidak suka itu. Jadi motivasi tidak lain tumbuh dari dalam diri seseorang itu sendiri.

David Krech dalam Gunarso (1989: 92) menyatakan bahwa motivasi adalah suatu keinginan atau tujuan yang mendorong yang menjadi pendorong untuk bertingkah laku, sedangkan menurut M. Ngalim purwanto (1990: 71) menjelaskan bahwa motivasi adalah suatu usaha yang di dasari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia bergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu, sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu.

Bimo Walgito (1992:169) mendefinisikan bahwa motivasi adalah keadaan dalam diri individu atau organisme yang mendorong perilaku kearah tujuan. Adapun mengenai penjelasan di atas motivasi mempunyai tiga aspek yaitu: a). keadaan terdorong dalam diri organisme, yaitu kesiapan bergerak karena kebutuhan jasmani, keadaan lingkungan atau karena keadaan mental, b). perilaku yang tumbuh dan terarah karena keadaan, c). tujuan yang dicapai oleh perilaku tersebut.

Sedangkan kebanyakan menurut definisi, motivasi mengandung tiga komponen pokok yaitu menggerakkan, mengarahkan, dan menopang tingkah laku manusia (Ngalim Purwanto, 1990:72). Menggerakkan berarti menimbulkan kekuatan pada individu, memimpin seseorang untuk bertindak dengan cara tertentu. Misalkan kekuatan dalam hal ingatan, respon-respon efektif dan kecenderungan untuk mendapatkan kesenangan.

Motivasi juga mengarahkan dan menyalurkan tingkah laku, yang menyediakan suatu orientasi tujuan tingkah laku terhadap sesuatu untuk menjaga dan menopang tingkah laku. Lingkungan sekitar harus menguatkan intensitas dan arah dorongan-dorongan dari kekuatan individu. Sehingga dapat dikatakan bahwa motivasi adalah sesuatu yang didasari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan. Dijelaskan lebih jauh oleh Darsono (1998:250). Motivasi adalah wujud yang tidak tampak pada seseorang dan tidak dapat diamati secara langsung.

Menurut Singgih D Gunarso (1998) ada beberapa teori tentang motivasi yang cukup menarik untuk dibicarakan, yaitu teori hedonisme, teori naluri, teori kebudayaan, dan teori kebutuhan. Adapun mengenai penjelasan teori-teori tersebut adalah:

1. Teori Hedonisme

Mengatakan bahwa pada hakikatnya manusia akan memilih aktivitas yang menyebabkan mereka gembira dan senang, begitu juga dalam olahraga orang memilih aktivitas yang menarik dan menguntungkan dirinya serta akan mengesampingkan yang tidak menarik.

2. Teori naluri

Naluri menghubungkan teori manusia dengan bermacam-macam naluri. Seperti naluri mempertahankan diri, tindakan dan mengembangkan diri, mengembangkan jenis tindakan dan tingkah laku yang di gerakkan oleh naluri tersebut

3. Teori kebudayaan

Teori menghubungkan tingkahlaku manusia berdasarkan pada kebudayaan tempat berada.

4. Teori kebutuhan

Teori ini beranggapan bahwa bertingkahlaku manusia pada hakekatnya bertujuan untuk memenuhi kebutuhannya.

Sedangkan pendapat menurut Martin Handoko (1992 ; 23) teori motivasi ada 6 (enam) yaitu (a) teori kognitif, (b) teori insting,(c) teori psikoanalisis, (d)teori keseimbangan dan (e) teori dorongan.

1. Teori kognitif

Menekankan pada rasio dan kehendak, jadi teori ini berdasarkan logika yang dianggap benar oleh akal pikiran.

2. Teori insting

Pikiran manusia dikuasai dan dikendalikan oleh insting.

3. Teori psikoanalisis

Merupakan pengembangan teori insting, teori ini mengakui adanya kekuatan bawaan di dalam diri setiap orang, kekuatan inilah yang menyebabkan dan menggerakkan tingkah laku manusia.

4. Teori keseimbangan

Teori keseimbangan berpendapat bahwa tingkah laku manusia terjadi karena adanya ketidak seimbangan di dalam diri atau manusia selalu ingin mempertahankan daya keseimbangan di dalam dirinya.

5. Teori dorongan

Menekankan pada hal-hal yang mendorong dirinya bertingkah laku dengan demikian tingkah laku manusia muncul karena adanya kebutuhan dan tingkah laku manusia tersebut mengarah pada pencapaian tujuan yang dapat memenuhi kebutuhan itu.

Manusia sebagai makhluk sosial, tidak lepas dari hubungan dengan orang lain, karena manusia selalu membutuhkan orang lain dan ingin berkelompok dalam kehidupan sehari-hari. Dalam berolahraga individu yang satu dan yang lain berbeda-bada ini disebabkan tingkat usia, kebutuhan dan minat.

Berdasarkan pandangan tersebut di atas, dapat di katakana bahwa motivasi sebagai usaha untuk berbuat dan bertindak.

Pendapat Nasution (1982:39) bahwa “ Hasil yang baik akan di capai dengan motivasi yang kuat”. Hal tersebut menggambarkan betapa penting motivasi sebagai dasar seseorang dalam bertingkah laku.

Mengacu pendapat di atas, motivasi memiliki peran yang sangat penting sebab motivasi merupakan dasar untuk menggerakkan perbuatan seseorang berolahraga.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan dua pengertian pokok motivasi yaitu: pertama motivasi berhubungan dengan batin seseorang menyangkut fungsi psikis atau berkaitan dengan soal kajian yang abstrak sifatnya. Karena bersifat abstrak maka sulit dilihat wujudnya yang sebenarnya tetapi motivasi itu tidak ada walaupun keberadaannya hanya bisa dirasakan secara pasti oleh orang yang bersangkutan. Kedua, motivasi juga berkaitan erat dengan tingkah laku seseorang, maksudnya sebelum seseorang tersebut melakukan sesuatu perbuatan di dalam dirinya telah ada motivasi yang menjadi pendorong serta penggerak pertamanya.

Motivasi mengandung pengertian yang lebih umum dan memungkinkan kepada seluruh proses gerak termasuk situasi yang mendorong berupa dorongan yang timbul serta tingkah laku yang di timbulkan. Proses gerakan pada dasarnya berorientasi pada satu tujuan.

Pengertian motif dan motivasi telah di uraikan di atas tampaknya tidak dapat di pisahkan satu sama lain. Karena motif merupakan suatu tenaga. Dengan demikian motif merupakan dorongan untuk berbuat, sedangkan motivasi suatu usaha atau langkah- langkah mengefektifkan dorongan dalam usaha mencapai

tujuan. Dengan kata lain, tingkah laku berorientasi pada suatu tujuan tertentu disebut tingkah laku yang bermotivasi karena tingkah laku itu di latarbelakangi oleh motif.

Motivasi memiliki peranan yang sangat penting sebab motivasi merupakan dasar untuk menggerakkan perbuatan seseorang dalam keinginannya untuk mewujudkan suatu kesegaran jasmaninya.

2.2.2. Macam- Macam Motivasi

Menurut Soemargono (1989: 48) motivasi di bagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah dorongan-dorongan yang berasal dari dalam diri sendiri, misalkan seseorang itu selalu berusaha untuk makin meningkatkan kecakapan keterampilan, sehingga karena usahanya tersebut memberi kepuasan pada dirinya.

Menurut Singgih D.Gunarso (1963: 53) menyatakan bahwa motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsi akan tetapi tidak perlu rangsangan dari luar, karena dalam setiap individu sudah memiliki dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Sedangkan menurut Harsono (1988:251) motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam diri individu sendiri. Motivasi intrinsik yang sering disebut *competence motivation*, karena orang dengan motivasi intrinsik biasanya sangat bergairah untuk meningkatkan kompetensi dalam usaha untuk mencapai kesempurnaan. Aktivitas dengan dorongan motivasi intrinsiklah yang harus ditumbuhkan dalam setiap individu.

Sedangkan motivasi ekstrinsik terjadi dorongan karena adanya rangsangan dari luar dirinya. Menurut Max Darsono (2000:63) motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul dalam diri seseorang karena pengaruh rangsangan dari luar. Tujuan yang diinginkan dari tingkah laku yang digerakan oleh motivasi ekstrinsik terletak di luar tingkah laku tersebut. Sedangkan menurut Irwanto (1994: 217) motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar individu.

Manusia hidup dan bertingkah laku terhadap lingkungan tidak lepas dari kehidupan manusia. Keadaan kesehatan manusia juga dipengaruhi oleh masing-masing individu dan tidak sama kecenderungannya, ada yang dominan, motivasi intrinsik dan ada yang dominan motivasi ekstrinsik.

2.2.3. Karakteristik Motivasi

Untuk memahami lebih mendalam mengenai motivasi, harus mengetahui karakteristiknya. Karakteristik umum motivasi menurut Thomburg (Elida Prayitno, 1989) ada lima yaitu:

1. Tingkah laku yang bermotivasi adalah digerakkan, pendorongnya mungkin kebutuhan dasar dan mungkin kebutuhan yang dipelajari.

2. Tingkah laku yang bermotivasi memberi arah

Apabila seseorang memilih sumber yang dapat menimbulkan motivasi, maka berarti sedang mencapai tujuan yang diharapkan memuaskan.

3. Motivasi menimbulkan intensitas bertindak

Apabila seseorang hebat di bidang akademik, maka akan termotivasi untuk membuktikannya.

4. Motivasi itu efektif

Karena tingkah laku mempunyai arti dan terarah kepada tujuan, maka seseorang memilih tingkah laku yang tepat untuk mencapai tujuan, untuk memuaskan kebutuhan.

5. Motivasi kunci untuk pemuas kebutuhan dengan terasa adanya kekurangan pada diri seseorang, maka akan termotivasi untuk memenuhi kebutuhan itu.

2.2.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Yang membedakan motivasi antara satu individu dengan individu yang lain adalah faktor-faktor yang mempengaruhi setiap individu.

Menurut David Krech dalam Singgih G. Gunarso (1989:103) berpendapat bahwa " Motivasi dipengaruhi oleh pengalaman akan pemenuhan kebutuhan, perasaan dan pikiran, dan individu dalam lingkungannya". Sedangkan menurut pendapat Kamlesh dalam Singgih G. Gunarso (1989:104), kondisi dan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi dalam kesegaran jasmani dan olahraga adalah:

1. Sehat fisik dan mental merupakan kesatuan organis yang memungkinkan motivasi berkembang.
2. Lingkungan yang sehat dan menyenangkan merupakan lingkungan yang dapat mendorong motivasi.
3. Olahraga yang disesuaikan dengan bakat dan naluri
4. Olahraga yang tepat disesuaikan dengan unsur-unsur naluri akan mengembangkan motivasi secara baik.
5. Fasilitas lapangan dan alat yang baik untuk latihan.

6. Lapangan yang rata dan menarik, peralatan yang memadai akan memperkuat motivasi, khususnya anak dan pemula untuk belajar dan berlatih secara baik.

2.2.5. Fungsi dan Relevansi Motivasi dalam Olahraga

Ditinjau dari fungsi motivasi, dibedakan menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Harsono (1988:250-251) mengatakan bahwa "Motivasi ekstrinsik berfungsi karena adanya rangsangan dari luar seseorang sedangkan motivasi intrinsik berfungsi karena adanya dorongan-dorongan yang berasal dari dalam individu itu sendiri".

Adapun fungsi-fungsi motivasi dalam hubungannya dengan perilaku dijelaskan oleh Djumhana Bustaman (1989:116) adalah sebagai berikut:

1. Motivasi merupakan sarana untuk memahami perilaku dan tindakan seseorang.
2. Dengan mengetahui motivasi, dapat diperkirakan atau membuat semacam ramalan tentang apa yang dilakukan dalam keadaan tertentu.
3. Motivasi berfungsi sebagai pengarah perilaku.
4. Perilaku atau tindakan seseorang lebih intensif dilakukan apabila dilandasi oleh motivasi yang kuat.

Sedangkan menurut pendapat Heclausan (1967) dalam Soegianto KS (1997:12), motivasi dalam berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lain. Karena kebutuhan dan kepentingan yang disebabkan oleh perbedaan perkembangan umur, minat, pekerjaan, dan kebutuhan lainnya. Motivasi bagi anak-anak, remaja, dewasa dan para orang tua yang tidak mempersiapkan diri bertanding antara lain:

1. Untuk dapat bersenang-senang dan mendapatkan kegembiraan.
2. Untuk melepaskan ketegangan psikis.
3. Untuk mendapatkan pengalaman estetika.
4. Untuk dapat berhubungan dengan orang lain atau mencari teman.
5. Untuk kepentingan kebanggaan kelompok.
6. Untuk memelihara kesehatan badan.
7. Untuk kebutuhan praktis sesuai dengan pekerjaannya.

Sedangkan menurut pendapat M. Ngalim Purwanto (1990:70) motivasi berolahraga bervariasi antara lain sebagai berikut:

1. Mendorong manusia untuk berbuat atau bertindak, motivasi berfungsi sebagai penggerak atau sebagai motor yang memberikan energi atau kekuatan kepada seseorang untuk melakukan suatu tugas.
2. Menentukan arah perbuatan
Motivasi ini menunjukkan ke arah perwujudan suatu tujuan atau cita-cita.
3. Motivasi mencegah penyelewengan dari jalan yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan itu.
4. Menyeleksi perbuatan kita, artinya menentukan perbuatan-perbuatan mana yang harus dilakukan, yang serasi, guna mencapai tujuan itu dengan menyampingkan perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

Memperhatikan pendapat para ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa motivasi memberikan peranan yang penting karena motivasi merupakan dasar untuk menggerakkan perbuatan atau perilaku seseorang dalam melakukan aktivitas.

2.3. Motivasi pada Lansia

Orang lanjut usia pada umumnya menyadari bahwa mereka berubah lebih lambat dan koordinasi gerakanya kurang begitu baik di banding masa muda mereka. Perubahan dalam kemampuan motorik ini di sebabkan oleh pengaruh fisik dan psikologis.

Penyebab fisik yang mempengaruhi perubahan perubahan dalam kemampuan motorik meliputi menurunnya kekuatan dan tenaga, biasanya menyertai perubahan fisik yang terjadi karena bertambahnya usia. Menurunnya kekerasan otot, kekakuan pada persendian, gemetar pada tangan kepala dan rahang bawah.

Berbagai penyebab psikologis yang mempengaruhi perubahan dalam kemampuan motorik berasal dari kesadaran tentang merosotnya dan perasaan akan rendah diri kalau di bandingkan dengan orang yang lebih muda dalam arti kekuatan, kecepatan dan ketrampilan, tekanan emosional yang berasal dari sebab-sebab psikologis dapat mempercepat perubahan kemampuan motorik atau menurunnya motivasi untuk mencoba melakukan sesuatu yang masih dapat di lakukan.

Terdapat bukti bahwa latihan fisik dan kesibukan bekerja dapat mencegah atau paling tidak menghambat kecepatan penurunan kemampuan motorik bagi mereka yang masih terus melakukan latihan fisik secara keseluruhan mempunyai koordinasi dan ketrampilan fisik yang lebih baik di banding yang tidak melakukan hal itu. dan suatu penelitian yang menggaris bawahi tentang pengaruh dari latihan

bahwa ” Hasil penelitian ini sangat mendukung partisipasi olahraga kebugaran sebagai suatu faktor penting dalam memperlambat proses ketuaan ” (spirduso)

Itulah beberapa alasan lansia mengikuti senam lansia agar mempunyai tubuh yang sehat dan bugar.

2.4. Olahraga pada Lansia

Pada lanjut usia terjadi penurunan masa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, toleransi latihan kapasitas aerobik dan terjadinya peningkatan lemak tubuh sehingga seseorang dengan aktifitas fisik rendah mempunyai resiko yang lebih tinggi menghadapi kematian lebih awal.

Sasaran latihan untuk lanjut usia adalah *fleksibilitas* dan kekuatan otot salah satu contohnya adalah latihan senam Tera. Dengan latihan senam maka kaum lanjut usia di harapkan dapat memelihara kesehatan dan kesegaran jasmaninya.lanjut usia yang tetap aktif juga dapat membangkitkan rasa kemampuan dan rasa percaya diri mereka untuk menunjang hidup sehat.latihan olahraga pada lanjut usia sifatnya aerobik yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dengan ciri-ciri latihan :

1. Durasi waktu latihan lebih dari 12 menit.
2. Intensitas sedang DN 75% -80% dari DN maksimal.(220- umur)
3. frekuensi 3 kali seminggu.
4. Melibatkan banyak otot badan.

(Sugianto dan sudjarwo, 1991:20)

2.4.1. Peran Olahraga pada Kesehatan

Setiap orang mengharapkan agar kesehatan dan kebugaran jasmaninya tetap baik dan terjaga. Salah satu usaha untuk mencapai harapan tersebut adalah dengan cara melakukan olahraga yang teratur.

Olahraga atau latihan fisik salah satu cara untuk memperkuat fisik dan jiwa.” Selain untuk kesehatan dan kebugaran, adapula olahraga yang dilakukan untuk tujuan rekreasi, ekonomi, politik, cinta, agama, atau sebagai daya tarik dan misi tertentu.”(dokter probosuseno SpPD) (<http://www.keluargasehat.com/pola-olahragaisi.php>). olahraga pada kesehatan lansia sangat berperan sekali misalnya : menurunkan lemak darah, membantu mengendalikan penyakit kencing manis (diabetes mellitus), Hipertensi (tekanan darah tinggi), menurunkan resiko penyakit jantung dan stroke, meringankan sakit sendi (arthritis), memperlambat munculnya osteoporosis, dan lain-lain.

2.4.2. Olahraga Senam untuk Lansia

Senam tera merupakan olahraga masyarakat untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran, serta memperkaya budaya bangsa. sebagai olahraga masyarakat (*sport for all*) senam tera memadukan irama dengan gerak persendian dan pernapasan, serta berlanjut pada konsentrasi pikiran dan batiniah yang berujung pada meditasi dengan menumbuhkan kemampuan tenaga dalam. Senam tera mengandung 3 komponen pokok latihan yaitu peregangan, pernapasan, konsentrasi, pikiran dan batiniah yang berujung pada meditasi. Senam adalah latihan fisik yang dipilih dan diciptakan dengan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara

harmonis. Senam didahului dengan pemanasan, yang biasanya mengandung gerakan peregangan. Usai pemanasan, dilanjutkan dengan latihan inti, dan akhirnya ditutup dengan pendinginan. Ada banyak bermacam-macam senam di antaranya: senam bugar lansia, tera, SKJ, senam osteoporosis, tapi dalam pembahasan skripsi ini hanya satu yaitu senam tera.

Peregangan dimulai dengan meregangkan otot lengan dan otot badan dengan tujuan (a) membantu mencegah terjadinya cedera pada otot persendian atau ligamenta (b) memberikan penyesuaian terhadap gerakan senam jasmani dan senam tera (c) meningkatkan elastisitas otot (antagonis) sehingga otot tersebut tidak mendapat paksaan pada waktu relaksasi secara maksimal. Dalam rangkaian peregangan menuju senam tera ada 17 gerakan, yaitu:

1. Meregangkan otot lengan dan otot badan

- a. Sikap awal

Kedua kaki dibuka selebar bahu jari-jari tangan terjalin diatas kepala, telapak tangan menghadap kebawah

- b. Pelaksanaan

- 1) Memutar telapak tangan menjadi menghadap keatas, meluruskan kedua lengan perlahan-lahan semaksimal mungkin.

- 2) Pertahankan gerakan selama delapan hitungan.

2. Meregangkan otot lengan dan otot badan samping kanan

- a. Sikap permulaan seperti (1.1.1) diatas tetapi badan dari pinggang keatas sudah menyamping kekiri.

b. Pelaksanaan

Menurunkan badan perlahan-lahan kesamping kiri sambil memutar telapak tangan menjadi menghadap keatas dan meluruskan kedua lengan.

Dilakukan selama 8 hitungan.

3. Meregangkan otot lengan dan otot badan samping kiri

a. Sikap permulaan seperti diatas tetapi badan dari pinggang keatas sudah menyamping kekanan

b. Pelaksanaan seperti diatas hanya arahnya dirubah kesamping kanan dilakukan selama 8 hitungan.

4. Meregangkan otot lengan dan bahu kearah depan.

a. Sikap permulaan, Posisi kaki tidak berubah, jari-jari tangan terjalin didepan dada dengan telapak tangan menghadap kedepan.

b. Meluruskan kedua lengan perlahan-lahan semaksimal mungkin. Dilakukan selama 8 hitungan

5. Meregangkan otot lengan samping.

a. Sikap permulaan, posisi kaki tidak berubah, merentangkan tangan dengan jari-jari tangan rapat dan ujung jari-jari keatas.

b. Pelaksanaan, meregangkan kedua lengan perlahan-lahan semaksimal mungkin

6. Meregangan otot perut dan tricep dengan mengangkat kedua siku.

a. Sikap permulaan, Posisi kaki tidak berubah tangan dengan jari-jari terjalin merangkul leher bagian belakang pandangan mata lurus kedepan.

- b. Pelaksanaan, Merapatkan kedua siku sampil mengangkat perlahan-lahan semaksimal mungkin dan perut dicecilkan dilakukan selama 8 hitungan.
7. Meregangkan otot dada dan belikat.
 - a. Sikap permulaan seperti diatas
 - b. Pelaksanaan, meluruskan kedua siku perlahan-lahan kebelakang semaksimal mungkin. Pertahankan posisi selama 8 hitungan.
8. Meregangkan otot leher dan badan dengan memutar pinggang kekiri.
 - a. Sikap permulaan, seperti diatas hanya pandangan mata kesiku kiri
 - b. Pelaksanaan memutar badan hanya dari pinggang keatas perlahan-lahan keatas kemaksimal mungkin. Pertahankan posisi selama 8 hitungan.
9. Meregangkan otot leher dan badan dengan memutar pinggang kekanan.

Sikap permulaan seperti diatas hanya pandangan mata kesiku kanan dan pelaksanaannya hanya arahnya dirubah kekanan belakang pertahankan posisi selama 8 hitungan
10. Meregangkan otot pinggang, lengan dan bahu.
 - a. Persiapan jari-jari tangan dijalinan dibelakang pinggul telapak tangan menghadap keatas.
 - b. Pelaksanaan membungkukkan badan sampai horisontal dilangsungkan mengangkat kedua lengan perlahan-lahan semaksimal mungkin. Pertahankan posisi selama 8 hitungan
11. Meregangkan otot leher dada dan perut.
 - a. Sikap permulaan posisi kaki tidak berubah, kedua tangan di pinggang.

- b. Pelaksanaan mengangkat dagu keatas sambil melenturkan badan perlahan lahan semaksimal mungkin, pertahankan posisi selama 8 hitungan.

12. Meregangkan otot paha kanan.

- a. Sikap permulaan posisi kaki di buka lebih lebar lagi dari pada posisi kaki terdahulu, kedua tangan menahan keatas lutut kiri, berat badan pada kaki kiri.
- b. Pelaksanaan perlahan- lahan menurunkan berat badan pada kaki kiri dan kaki kanan tetap lurus tidak bergeser.pertahankan posisi selama 8 hitungan.

13. Meregangkan otot paha kiri.

- a. Sikap permulaan seperti 12.1 di atas hanya ke 2 tangan menahan di atas lutut kanan, berat badan pada kaki kanan.
- b. Pelaksanaan seperti 12.2 di atas, hanya berat badan pada kaki kanan dan kaki kiri tetap lurus tidak bergeser.pertahankan posisi selama 8 hitungan.

14. Meregangkan otot betis kanan

- a. Sikap permulaan kaki kiri maju selangkah ke depan telapak kaki satu garis lurus, kedua tangan menahan di atas lutut kiri.
- b. Pelaksanaan perlahan-lahan menurunkan berat badan pada kaki kiri dan kaki kanan tetap lurus dan tidak bergeser. Pertahankan selama 8 hitungan.

15. Meregangkan otot betis kiri.

- a. Sikap permulaan seperti 14.1 di atas, hanya berganti kaki kanan yang di depan.
- b. Pelaksanaan seperti 14.2 di atas hanya berat badan pada kaki kanan dan kaki kiri tetap lurus dan tidak bergeser. Pertahankan posisi selama 8 hitungan.

16. Melemaskan otot dan persendian di sekitar pinggul.

- a. Sikap permulaan posisi kaki kembali selebar bahu ke dua tangan di pinggang.
- b. Pelaksanaan memutar pinggul perlahan-lahan membuat lingkaran.gerakan di lakukan sebanyak 8 kali (4 kali kekiri dan 4 kali ke kanan)

17. Melemaskan otot dan persendian di sekitar lutut, lengan dan tungkai.

- a. Melemaskan otot dan persendian di sekitar lutut.
- b. Sikap permulaan posisi kaki rapat dan lutut lurus, tangan silang memegang lutut pandangan lebih kurang 2 meter ke depan.
- c. Pelaksanaan meluruskan dan menekukkan lutut perlahan lahan. Gerakan di lakukan selama 8 kali.
- d. Melemaskan otot atau persendian lengan dan tungkai.
- e. Kembali ke sikap berdiri wajar dan rilek, melakukan gerakan melemaskan persendian lengan dan tungkai.Gerakan di lakukan secukupnya dengan rilek dan gembira sementara menunggu di bunyikan lagu pengiring SKJ / STI.Demikian salah satu komponen gerakan senam tera.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Metode adalah pengetahuan tentang berbagai cara kerja yang disesuaikan dengan obyek-obyek studi ilmu yang bersangkutan. Metode diperlukan dalam pelaksanaan suatu penelitian. Metode penelitian memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya untuk menjaga agar memperoleh hasil yang sesuai dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggungjawaban dari metode penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Berkaitan dengan metode penelitian tersebut, akan dibahas beberapa hal yaitu: 1) Populasi penelitian, 2) Sampel penelitian, 3) Variabel penelitian, 4) Metode pengumpulan data, 5) Instrumen penelitian, 8) Faktor-faktor yang mempengaruhi waktu dan tempat penelitian.

3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002:180). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia R S YAKKUM Purwodadi Grobogan, yaitu sebanyak 50 orang. Yaitu dalam kelompok lansia yang produktif, yaitu mereka yang mampu memenuhi kebutuhan mereka sendiri dan tidak tergantung pada pihak lain.

3.2 Sampel dan Teknik Sampling.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di selidiki Suharsimi Arikunto (1992;221). Dalam penelitian ini, pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 33 responden.

3.3 Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1998:97) variabel adalah penelitian yang bervariasi di selidiki dalam suatu penelitian .sebagai variabel dalam penelitian ini adalah motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di R S Yakkum Purwodadi Grobogan. Motivasi yang di pilih sebagai indikator adalah sebagai berikut:

1. Motivasi lansia yang berasal dari dalam individu atau intrinsik.
2. Motivasi lansia yang berasal dari luar individu atau ekstrinsik.

3.4 Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini menggunakan survey dan teknik pengumpulan data mengungkapkan data pribadi responden dengan angket atau koesioner. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:128) angket atau koesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui. Sutrisno Hadi (1991.1) menjelaskan bahwa “angket digunakan untuk menyelidiki pendapat subjek mengenai suatu hal untuk mengungkapkan keadaan pribadi responden”.

Bentuk angket pada umumnya ada dua macam yaitu: angket berstruktur dan angket tidak berstruktur. Bentuk angket yang digunakan dalam penelitian adalah angket berstruktur dengan bentuk jawaban tertutup yakni: angket yang ada pada setiap itemnya sudah tersedia berbagai alternatif jawaban. Adapun alternatif jawaban yang digunakan adalah responden diminta untuk memilih jawaban “ya dan tidak”.

3.5 Instrumen Penelitian

Keberhasilan suatu penelitian di tentukan oleh instrumen yang di gunakan, sebab data yang di gunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis diperoleh melalui instrument sebagai alat pengumpul ,data harus betul-betul di rancang dan di buat sedemikian rupa sehingga data yang empiris sebagai mana adanya (Suharsimi Arikunto,1992:112).dalam penelitian ini menggunakan metode survey dan data yang di kumpulkan melalui instrumen yang berupa angket, wawancara, dan dokumentasi.

Dalam penelitian ini menggunakan metode survey dan data di kumpulkan melalui instrumen yang berupa angket. Dalam penyusunan instrument di gunakan langkah- langkah sebagai berikut:

1. Menetapkan indikator-indikator pada masing masing variabel dalam bentuk kisi-kisi untuk menyusun instrumen.
2. Dari kisi-kisi pada masing masing variabel kemudian di jabarkan menjadi butir butir instrument penelitian.

3. Instrumen kemudian di konsultasikan kepada ahli atau dosen pembimbing guna memperoleh masukan demi kesempurnaan instrumen.
4. Mengadakan perbaikan instrumen sesuai saran dan masukan dari dosen pembimbing atau ahli.
5. Menguji validitas dan reliabilitas butir-butir.
6. Membakukan instrument dengan cara menghilangkan butir-butir pertanyaan yang tidak memenuhi syarat.(Suharsimi Arikunto 1991:9).

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini menyangkut segala sesuatu yang dilaksanakan selama penelitian. Prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi :

3.6.1 Persiapan Penelitian.

Persiapan penelitian ini diawali dengan mengurus perijinan penelitian, persiapan angket, uji coba angket dan uji validitas.

3.6.2 Perijinan Penelitian

Penelitian ini diawali dengan mengurus perijinan dari instansi, hal ini terlebih dahulu di perlukan perijinan dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang sebagai pengantar untuk mengadakan penelitian yang di tujukan kepada kepala Dinas Kesehatan dan Direktur R S Yakkum Purwodadi Grobogan sebagai tempat penelitian.

3.6.3 Persiapan Angket Penelitian

Langkah awal dalam penyusunan angket yaitu membuat kisi-kisi angket yang nantinya di jabarkan dalam butir-butir pertanyaan, sebelum di uji cobakan

angket di konsultasikan dengan dosen pembimbing. untuk mengetahui gambaran mengenai angket yang akan di gunakan dalam penelitian.

3.6.4 Ujicoba Angket

Angket merupakan alat ukur sebelum dipergunakan untuk penelitian yang sesungguhnya terlebih dahulu angket di ujitobakan sebagai prasarat supaya diperoleh alat ukur yang valid dan reliabilitas sehingga hasil pengukuran tersebut dapat percaya.

3.6.4.1 Uji Validitas

Validitas adalah suatu alat ukur yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument (Suharsimi Arikunto, 2002:144). sebuah instrument di katakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang di teliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang di maksud. Instrument di susun sesuai dengan isi dari keseluruhan masalah yang di teliti dengan langkah-langkah

1. Menetapkan konsep
2. Membuat rencana angket.
3. Menyusun angket
4. Mengkonsultasikan angket kepada dosen pembimbing.
5. Angket di setuju dan memenuhi validitas.

Kriteria valid yang di gunakan dengan mengkorelasikan antara skor tiap item soal total. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara x dan y

N = Jumlah subjek uji coba

X = jumlah skor variabel x

Y = Jumlah skor variabel y

X_2 = Jumlah skor kuadrat x

Y_2 = Jumlah skor kuadrat y

XY = Jumlah perkalian variabel x dan y

(Suharsimi Arikunto,2002:146).

Suatu butir angket dinyatakan valid apabila memiliki harga $r_{xy} > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji coba angket kepada 20 responden diperoleh hasil seperti disajikan pada tabel berikut :

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Angket Penelitian

No.	r_{xy}	r_{tabel}	Ket.	No.	r_{xy}	r_{tabel}	Ket.
1	0.513	0.344	Valid	17	0.321	0.344	Tidak
2	0.417	0.344	Valid	18	0.388	0.344	Valid
3	0.452	0.344	Valid	19	0.518	0.344	Valid
4	0.431	0.344	Valid	20	0.367	0.344	Valid
5	0.408	0.344	Valid	21	0.435	0.344	Valid
6	0.387	0.344	Valid	22	0.363	0.344	Valid
7	0.401	0.344	Valid	23	0.505	0.344	Valid
8	0.409	0.344	Valid	24	0.447	0.344	Valid
9	0.452	0.344	Valid	25	0.363	0.344	Valid
10	0.439	0.344	Valid	26	0.417	0.344	Valid
11	0.360	0.344	Valid	27	0.433	0.344	Valid
12	0.000	0.344	Tidak	28	0.390	0.344	Valid
13	0.367	0.344	Valid	29	0.345	0.344	Valid
14	0.399	0.344	Valid	30	0.346	0.344	Valid
15	0.466	0.344	Valid	31	0.488	0.344	Valid
16	0.466	0.344	Valid				

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 31 butir angket yang penelitian yang ada terdapat 2 butir yang tidak valid yaitu nomor 13 dan 17 karena memiliki harga harga $r_{xy} = 0,000$ dan $0,312 < r_{tabel} = 0,344$. selanjutnya butir angket yang tidak valid tersebut dibuang karena masih terdapat pertanyaan lain yang dapat mewakili indikator yang hendak diungkap.

3.6.4.2 Reliabilitas Angket

Reliabilitas dapat menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen untuk bisa dipercaya sebagai alat pengumpul data. Untuk menguji reliabilitas digunakan rumus alpha sebagai berikut

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varians butir

k = jumlah butir angket

σ_t^2 = Varians skor total

r_{11} = Koefisien reliabilitas (Suharsimi Arikunto, 1998:171)

Untuk mencari varians butir dengan rumus :

$$\sigma^2 = \frac{\sum(X)^2 - \frac{\sum(X)^2}{N}}{N}$$

Keterangan:

σ = Varians tiap butir

X = Jumlah skor butir

N = Jumlah responden (Suharsimi Arikunto, 1998:171)

Suatu instrumen dikatakan reliable jika memiliki harga $r_{11} > r_{\text{tabel}}$ pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji reliabilitas angket diperoleh harga $r_{11} = 0,828 > r_{\text{tabel}} = 0,3444$. Dengan demikian menunjukkan bahwa angket yang digunakan untuk penelitian tersebut reliabel.

3.6 Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaannya terdapat dua bentuk analisis data berdasarkan jenis data, bahwa apabila data telah terkumpul, maka dikualifikasikan menjadi dua kelompok data, yaitu data kualitatif digunakan pada analisis non statistik dan data kuantitatif digunakan pada analisis statistik (Suharsimi Arikunto, 1998: 245).

Data dari angket dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif yang akan dianalisis secara deskriptif persentase dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menghitung nilai responden dari masing-masing aspek atau sub variabel.
2. Merekap nilai.
3. Menghitung nilai rata-rata.
4. Menghitung persentase dengan rumus :

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

DP = Deskriptif Persentase (%)

n = Skor empirik (Skor yang diperoleh)

N = Skor Ideal / Jumlah total nilai responden

(M.Ali,1993:186).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1. Deskripsi Faktor Intrinsik

Guna mengungkap faktor intrinsik yang memotivasi lansia dalam mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun 2007 digunakan 12 butir pertanyaan, masing-masing pertanyaan skornya antara 0 sampai 1, sehingga skor minimal = $0 \times 12 = 0$ dan skor maksimal = $1 \times 12 = 12$. Rentang skor = $12 - 0 = 12$. Interval kelas = $12 : 4 = 3$. Dari perhitungan tersebut dapat dibuat tabel kategori sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Faktor Intrinsik

Interval Skor	Interval Persentase	Kategori
9 – 12	67% - 100%	Tinggi
5 – 8	34% - 66%	Sedang
0 – 4	0% - 33%	Rendah

Berdasarkan kriteria tersebut, apabila lansia mempunyai persentase skor antara 0% - 33%, maka faktor intrinsiknya termasuk dalam kategori rendah, apabila antara 34% - 66% dalam kategori sedang dan apabila antara 67% - 100% maka termasuk dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase pada lampiran menunjukkan bahwa rata-rata skor faktor intrinsik sebesar 10,1 dengan persentase

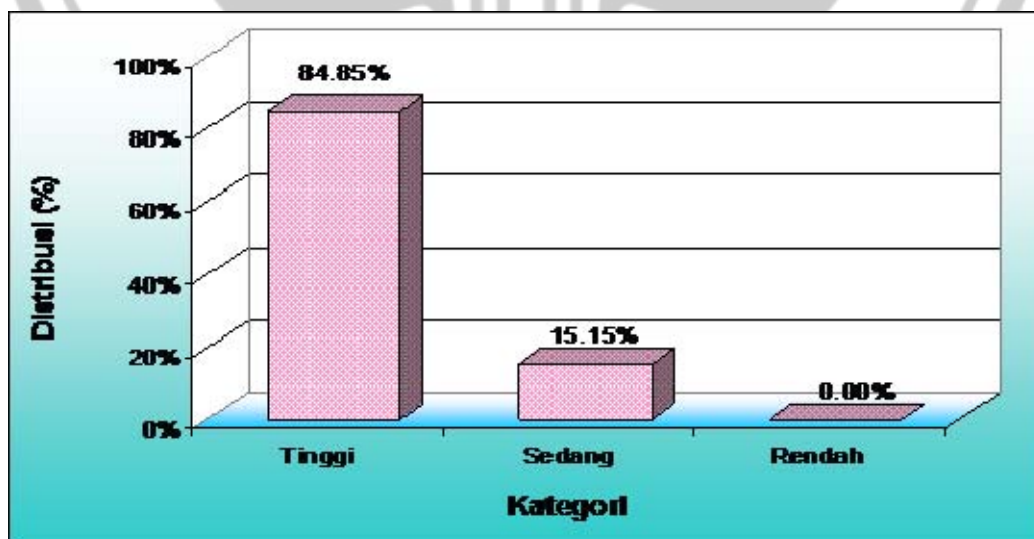
skor 84,3% dan termasuk kategori tinggi. Ditinjau dari jawaban angket masing-masing lansia pada faktor intrinsik yang memotivasi mereka dalam mengikuti senam lansia diperoleh hasil seperti disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Distribusi Faktor Intrinsik yang Memotivasi Lansia Mengikuti Senam Lansia

Interval Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
67% - 100%	Tinggi	28	84,85%
34% - 66%	Sedang	5	15,15%
0% - 33%	Rendah	0	0,00%
Jumlah		33	100%

Sumber: data yang diolah

Lebih jelasnya data tentang faktor intrinsik yang memotivasi lansia dalam mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun 2007 dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut ini.



Gambar 1.

Distribusi Faktor Intrinsik yang Memotifasi Lansia Mengikuti Senam Lansia

Pada gambar 1 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yaitu 84,86% mengikuti senam lansia karena dorongan factor instrinsik yang masuk dalam kategori tinggi sedangkan selebihnya yaitu 15,15% lansia mengikuti senam lansia karena dorongan faktor instrinsik yang masuk dalam kategori sedang. Secara umum dapat dijelaskan bahwa lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun 2007 mengikuti senam lansia karena dorongan faktor instrinsik yang tinggi.

Ditinjau dari tiap-tiap indikator faktor instrinsik yang mempengaruhi motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia terdiri dari pengetahuan, kesehatan dan agar kemasyarakatan diperoleh hasil seperti disajikan pada tabel berikut:

1. Pengetahuan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase pada lampiran menunjukkan bahwa rata-rata skor keinginan menambahn pengetahuan dari lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun 2007 sebesar 3,9 dengan persentase skor 78,9% dan termasuk kategori tinggi. Ditinjau dari jawaban angket masing-masing lansia diperoleh hasil seperti disajikan pada tabel berikut.

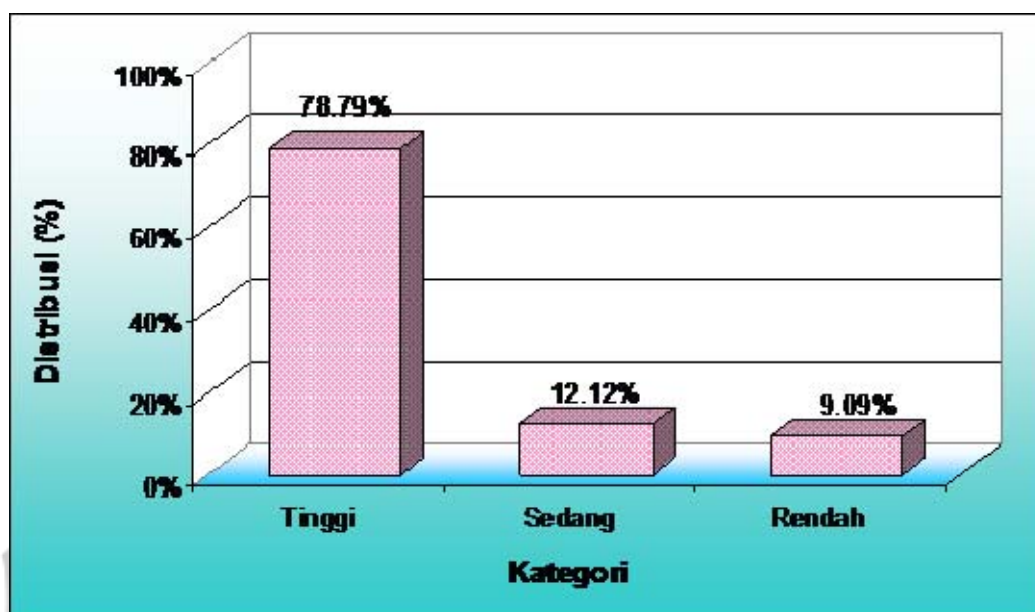
Tabel 4. Distribusi Keinginan Lansia untuk Menambah Pengetahuan

Interval Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
67% - 100%	Tinggi	26	79,78%
34% - 66%	Sedang	3	12,12%
0% - 33%	Rendah	4	9,09%
Jumlah		33	100%

Sumber: data yang diolah

Lebih jelasnya data tentang keinginan lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun

2007 karena untuk menambah pengetahuan dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut ini.



Gambar 2.

Distribusi Kategori Keinginan Lansia untuk Menambah Pengetahuan

Pada gambar 2 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yaitu 79,79% mengikuti senam lansia karena ingin menambah pengetahuan dalam kategori tinggi, selebihnya yaitu 12,12% dalam kategori sedang dan 9,09% dalam kategori rendah.

2. Kesehatan

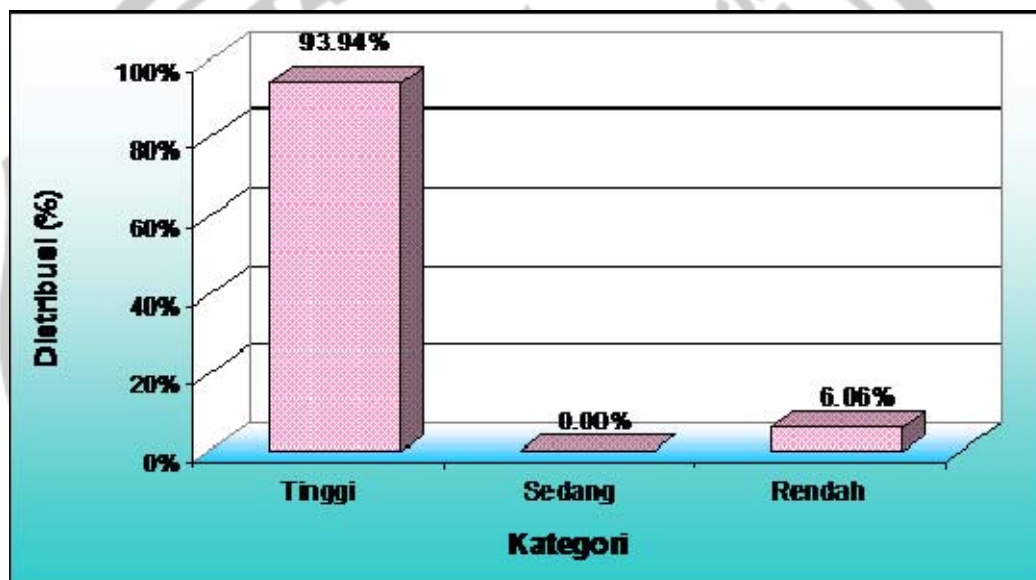
Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase pada lampiran menunjukkan bahwa rata-rata skor keikutsertaan lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun 2007 dengan alasan agar sehat sebesar 2,6 dengan persentase skor 87,9% dan termasuk kategori tinggi. Ditinjau dari jawaban angket masing-masing lansia diperoleh hasil seperti disajikan pada tabel berikut.

Tabel 5. Distribusi Kategori Keinginan Lansia Agar Sehat

Interval Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
67% - 100%	Tinggi	31	93,94%
34% - 66%	Sedang	0	0,00%
0% - 33%	Rendah	2	6,06%
Jumlah		33	100%

Sumber: data yang diolah

Lebih jelasnya data keinginan lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan karena agar sehat dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut ini.



Gambar 3.

Distribusi Kategori Keinginan Lansia Agar Sehat

Pada gambar 3 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yaitu 93,94% mengikuti senam lansia karena ingin agar sehat masuk dalam kategori tinggi dan hanya 6,06% yang mengikuti senam lansia karena alasan kesehatan yang rendah.

3. Kemasyarakatan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase pada lampiran menunjukkan bahwa rata-rata skor keinginan lansia untuk dapat berhubungan

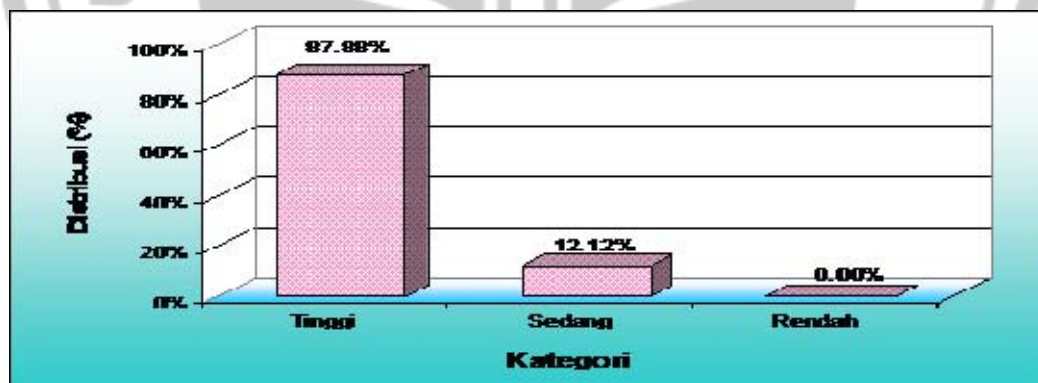
dengan masyarakat pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun 2007 sebesar 3,6 dengan persentase skor 89,4% dan termasuk kategori tinggi. Ditinjau dari jawaban angket masing-masing lansia diperoleh hasil seperti disajikan pada tabel berikut.

Tabel 6. Distribusi Keinginan Untuk Menambah Pengetahuan

Interval Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
67% - 100%	Tinggi	29	87,88%
34% - 66%	Sedang	4	12,12%
0% - 33%	Rendah	0	0,00%
Jumlah		33	100%

Sumber: data yang diolah

Lebih jelasnya data tentang keinginan lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun 2007 karena untuk menambah hubungan dengan masyarakat dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut ini.



Gambar 4.

Distribusi Kategori Keinginan Untuk Menambah Hubungan Bermasyarakat

Pada gambar 4 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yaitu 79,79% mengikuti senam lansia karena ingin menambah pengetahuan dalam kategori tinggi, selebihnya yaitu 12,12% dalam kategori sedang dan 9,09% dalam kategori rendah.

4.1.2. Deskripsi Faktor Ekstrinsik

Guna mengungkap faktor ekstrinsik yang memotivasi lansia dalam mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun 2007 digunakan 17 butir pertanyaan, masing-masing pertanyaan skornya antara 0 sampai 1, sehingga skor minimal = $0 \times 17 = 0$ dan skor maksimal = $1 \times 17 = 17$. Rentang skor = $17 - 0 = 17$. Interval kelas = $17 : 3 = 6$. Dari perhitungan tersebut dapat dibuat tabel kategori sebagai berikut:

Tabel 7. Kategori Faktor Ekstrinsik

Interval Skor	Interval Persentase	Kategori
12 – 17	67% - 100%	Tinggi
6 – 11	34% - 66%	Sedang
0 – 5	0% - 33%	Rendah

Berdasarkan kriteria tersebut, apabila lansia mempunyai persentase skor antara 0% - 33%, maka faktor ekstrinsiknya termasuk dalam kategori rendah, apabila antara 34% - 66% dalam kategori sedang dan apabila antara 67% - 100% maka termasuk dalam kategori tinggi.

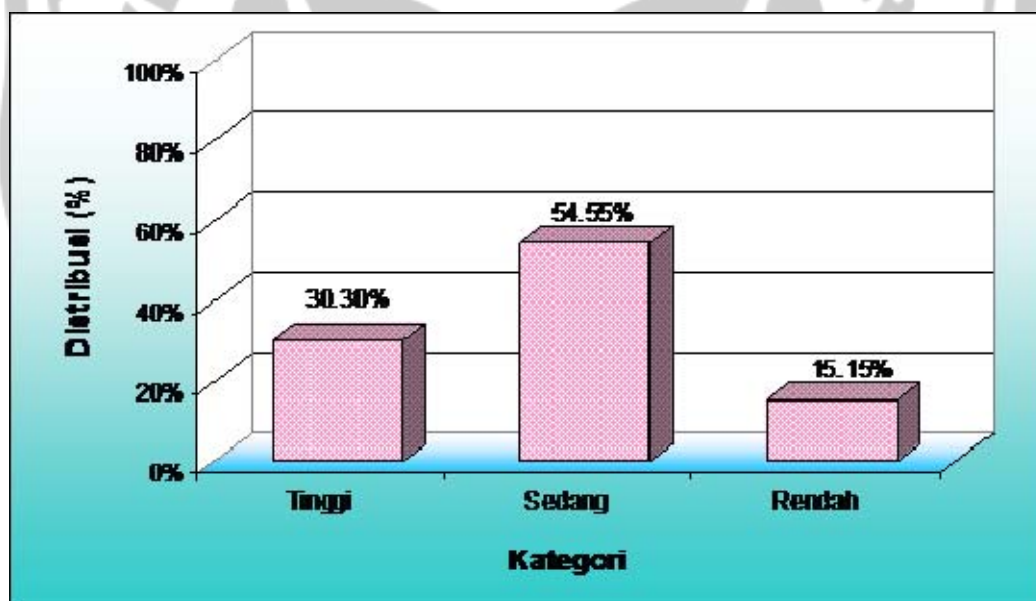
Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase pada lampiran menunjukkan bahwa rata-rata skor faktor ekstrinsik sebesar 9,3 dengan persentase 54,5% dan termasuk kategori sedang. Ditinjau dari jawaban angket masing-masing lansia pada faktor ekstrinsik yang memotivasi mereka dalam mengikuti senam lansia diperoleh hasil seperti disajikan pada tabel berikut.

Tabel 8. Distribusi Faktor Ekstrinsik yang Memotivasi Lansia Mengikuti Senam Lansia

Interval Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
67% - 100%	Tinggi	10	30,30%
34% - 66%	Sedang	18	54,54%
0% - 33%	Rendah	5	15,15%
Jumlah		33	100%

Sumber: data yang diolah

Lebih jelasnya data tentang faktor ekstrinsik yang memotivasi lansia dalam mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun 2007 dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut ini.



Gambar 5.

Distribusi Faktor Exstrinsik yang Memotifasi Lansia Mengikuti Senam Lansia

Pada gambar 5 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yaitu 84,86% mengikuti senam lansia karena dorongan factor instrinsik yang masuk dalam kategori tinggi sedangkan selebihnya yaitu 15,15% lansia mengikuti senam lansia karena dorongan faktor intrinsik yang masuk dalam kategori sedang. Secara

umum dapat dijelaskan bahwa lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun 2007 mengikuti senam lansia karena dorongan faktor ekstrinsik yang tinggi.

Ditinjau dari tiap-tiap indikator faktor ekstrinsik yang mempengaruhi motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia terdiri dari fasilitas dan services, berhubungan dan bermasyarakat, mendapat pengalaman dan pengetahuan, mendapat kenangan dan kegembiraan serta oeran pelatih diperoleh hasil seperti disajikan pada tabel berikut:

1. Berhubungan dan bermasyarakat

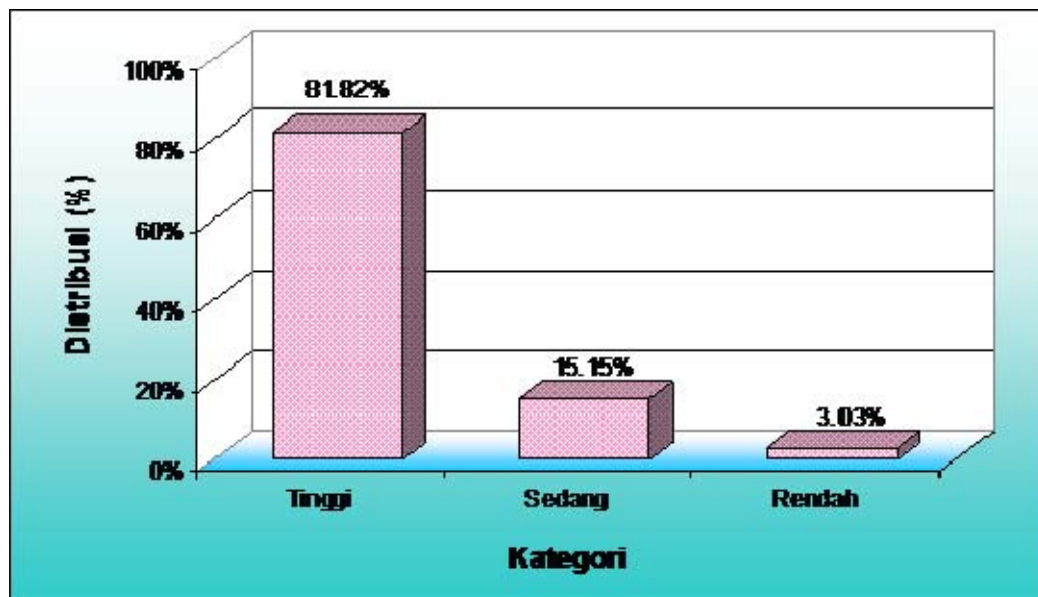
Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase pada lampiran menunjukkan bahwa rata-rata skor fasilitas dan service pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun 2007 sebesar 2,3 dengan persentase skor 77,8% dan termasuk kategori tinggi. Ditinjau dari jawaban angket masing-masing lansia diperoleh hasil seperti disajikan pada tabel berikut.

Tabel 9. Distribusi Fasilitas dan Service

Interval Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
67% - 100%	Tinggi	27	81,82%
34% - 66%	Sedang	5	15,15%
0% - 33%	Rendah	1	3,03%
Jumlah		33	100%

Sumber: data yang diolah

Lebih jelasnya data tentang keinginan lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun 2007 karena fasilitas dan service dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut ini.



Gambar 6.

Distribusi Kategori Fasilitas dan service

Pada gambar 6 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yaitu 81,82% mengikuti senam lansia karena fasilitas dan service yang diberikan yang masuk dalam kategori tinggi, selebihnya yaitu 15,15% dalam kategori sedang dan 3,03% dalam kategori rendah.

2. Berhubungan dan Bermasyarakat

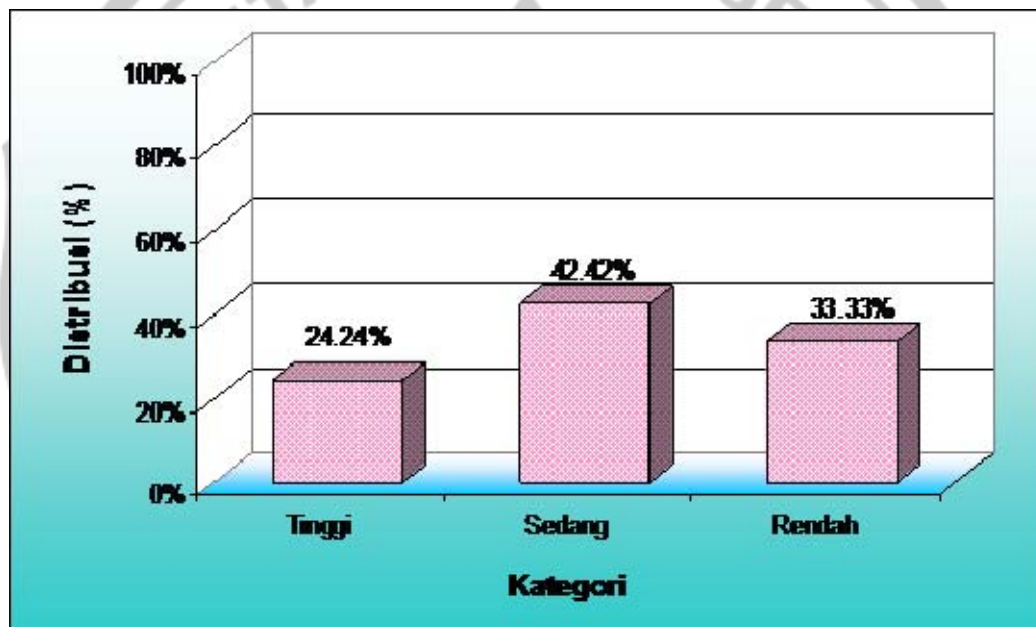
Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase pada lampiran menunjukkan bahwa rata-rata skor keikutsertaan lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun 2007 untuk berhubungan dan bermasyarakat sebesar 3,4 dengan persentase skor 48,9% dan termasuk kategori sedang. Ditinjau dari jawaban angket masing-masing lansia diperoleh hasil seperti disajikan pada tabel berikut.

Tabel 10. Distribusi Kategori Keinginan untuk Berhubungan dan Bermasyarakat

Interval Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
67% - 100%	Tinggi	8	24,24%
34% - 66%	Sedang	14	42,42%
0% - 33%	Rendah	1	33,33%
Jumlah		33	100%

Sumber: data yang diolah

Lebih jelasnya data keinginan lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan karena agar sehat dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut ini.



Gambar 7.

Distribusi Kategori Keinginan Untuk Berhubungan dan Bermasyarakat

Pada gambar 7 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yaitu 42,42% mengikuti senam lansia karena ingin berhubungan dan bermasyarakat dalam kategori tinggi dan selebihnya 24,24% dalam kategori sedang dan 33,33% dalam kategori rendah.

3. Mendapat Pengetahuan dan Pengalaman

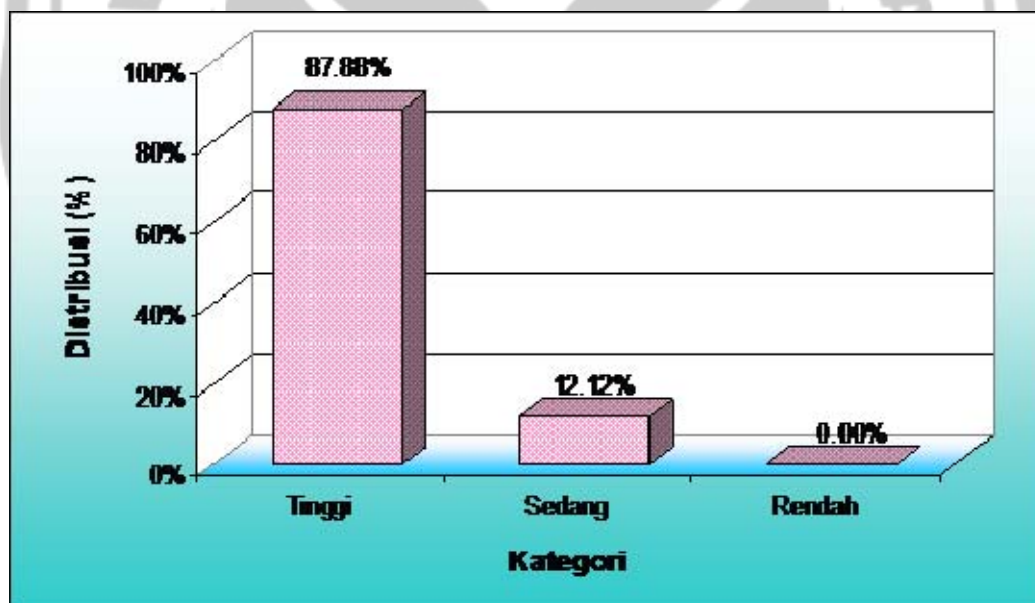
Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase pada lampiran menunjukkan bahwa rata-rata skor keinginan lansia mengikuti senam lansia untuk dapat pengetahuan dan pengetahuan sebesar 2,6 dengan persentase skor 85,9% dan termasuk kategori tinggi. Ditinjau dari jawaban angket masing-masing lansia diperoleh hasil seperti disajikan pada tabel berikut.

Tabel 11. Distribusi Keinginan Untuk Mendapat Pengetahuan dan Pengalaman

Interval Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
67% - 100%	Tinggi	29	87,88%
34% - 66%	Sedang	4	12,12%
0% - 33%	Rendah	0	0,00%
Jumlah		33	100%

Sumber: data yang diolah

Lebih jelasnya hasil tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut ini.



Gambar 8.

Distribusi Kategori Keinginan Untuk Mendapat Pengetahuan dan Pengalaman

Pada gambar 8 menunjukkan sebagian besar lansia yaitu 87,88% mengikuti senam lansia karena ingin mendapat pengetahuan dan pengetahuan

dalam kategori tinggi, selebihnya yaitu 12,12% mengikuti senam lansia karena ingin mendapat pengetahuan dan pengetahuan dalam kategori sedang.

4. Mendapat Kenangan dan Kegembiraan

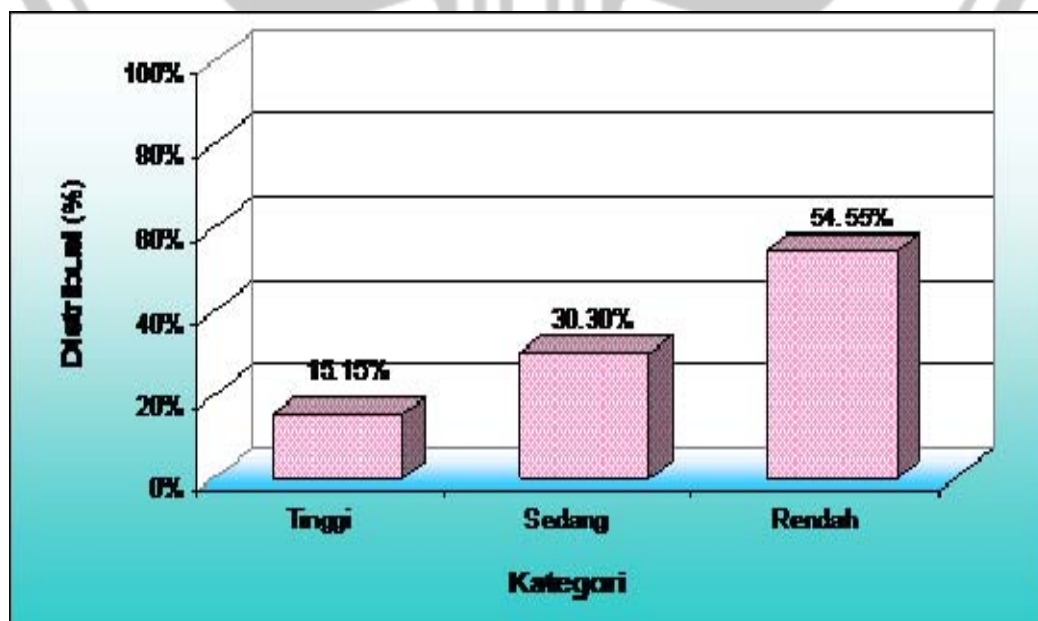
Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase pada lampiran menunjukkan bahwa rata-rata skor keinginan lansia mengikuti senam lansia untuk dapat kenangan dan kegembiraan sebesar 0,6 dengan persentase skor 21,2% dan termasuk kategori rendah. Ditinjau dari jawaban angket masing-masing lansia diperoleh hasil seperti disajikan pada tabel berikut.

Tabel 12. Distribusi Keinginan Untuk Mendapat Kenangan dan Kegembiraan

Interval Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
67% - 100%	Tinggi	5	15,15%
34% - 66%	Sedang	10	30,30%
0% - 33%	Rendah	18	54,55%
Jumlah		33	100%

Sumber: data yang diolah

Lebih jelasnya hasil tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut ini.



Gambar 9.

Distribusi Kategori Keinginan Untuk Mendapat Kenangan dan Kegembiraan

Pada gambar 10 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yaitu 54,55% mengikuti senam lansia karena ingin mendapat kenangan dan kegembiraan dalam kategori rendah, selebihnya yaitu 30,30% dalam kategori sedang dan 15,15% dalam kategori tinggi.

5. Peran Serta Pelatih

Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase pada lampiran menunjukkan bahwa rata-rata skor peran serta pelatih pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun 2007 sebesar 0,3 dengan persentase skor 30,3% dan termasuk kategori rendah. Ditinjau dari jawaban angket masing-masing lansia diperoleh hasil seperti disajikan pada tabel berikut.

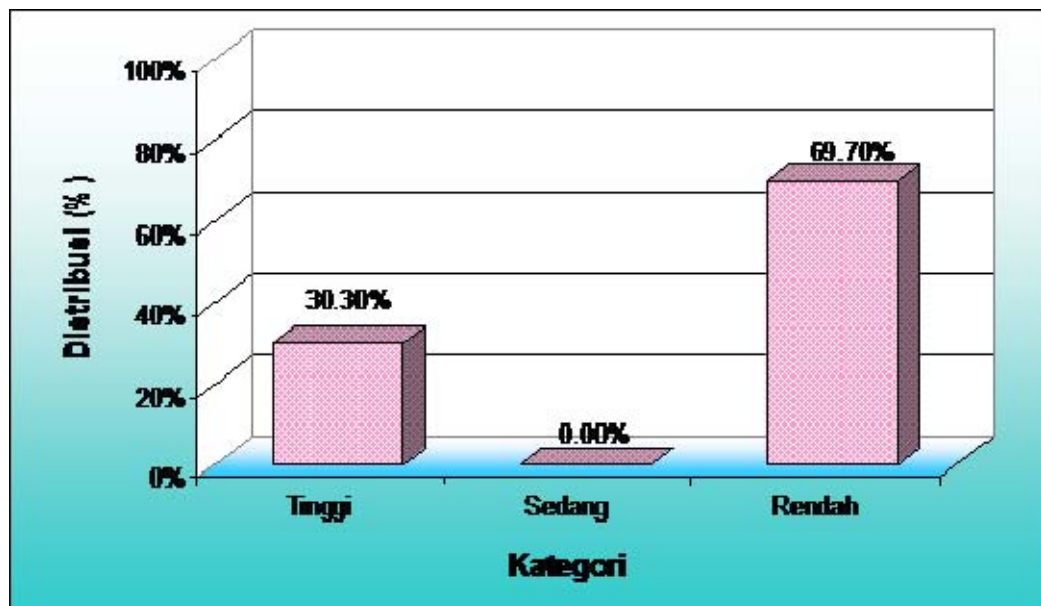
Tabel 13. Distribusi Peran Serta Pelatih

Interval Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
67% - 100%	Tinggi	10	30,30%
34% - 66%	Sedang	0	0,00%
0% - 33%	Rendah	23	69,70%
Jumlah		33	100%

Sumber: data yang diolah

Pada table 2 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yaitu 69,70% mengikuti senam lansia karena peran serta pelatih dalam kategori rendah, selebihnya yaitu 30,30% dalam kategori tinggi.

Lebih jelasnya data tentang keinginan lansia mengikuti senam lansia karena peran serta pelatih dapat disajikan secara grafis pada diagram batang berikut ini.



Gambar 11.

Distribusi Kategori Peran Serta Pelatih

4.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa motivasi intrinsik yang mendorong lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun 2007 sebesar 84,3% dan termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa dorongan atau keinginan dari lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan yang bersumber dari dalam dirinya sudah besar. Ada beberapa faktor intrinsik yang mendorong lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan yang diantaranya adalah keinginan untuk menambah pengetahuan yang masuk dalam kategori tinggi (78,2%), keinginan untuk menjadi sehat yang masuk dalam kategori tinggi (87,9%) dan agar dapat berhubungan dengan masyarakat yang juga masuk dalam kategori tinggi (89,4%).

Dari ketiga indicator factor intrinsik yang memotivasi lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tersebut adalah keinginan untuk menjadi sehat dan dapat berhubungan dengan masyarakat sesama lansia. Kondisi tersebut cukup beralasan sebab pada masa lansia kondisi tubuh mereka mulai menurun, sehingga mereka membutuhkan latihan fisik yang sesuai dengan kapasitasnya pada masa tua yaitu melalui senam lansia. Dengan senam lansia mereka berkeyakinan dapat terbebas dari berbagai penyakit yang menghampiri di masa tuanya, mereka dapat menghindari diri dari kegemukan akibat kekuarangan gerak serta mereka melalui senam lansia juga dapat meningkatkan kekuatannya yang mulai menurun seiring dengan bertambahnya usia.

Keikutsertaan lansia dalam senam lansia atas dorongan untuk dapat berhubungan dan bermasyarakat juga sangat beralasan sebab pada masa tua, biasanya mereka sudah berhenti atau pensiun dari segala pekerjaan dan aktifitas yang dilakukannya semasa muda. Dengan meninggalkan pekerjaan tersebut tentunya mereka juga meninggalkan semua teman-teman yang dulu selalu bersama-sama semasa muda. Sehingga mereka membutuhkan komunitas yang baru untuk dapat hidup bermasyarakat dan bergaul untuk mengisi masa-masa tuanya.

Disamping keinginan untuk menjadi sehat dan dapat bermasyarakat, keikutsertaan lansia mengikuti senam lansia juga karena didorong keinginan untuk menambah pengetahuan terkait berbagai teknik dan bentuk-bentuk gerakan senam lansia agar pada akhirnya nanti selain mereka dapat melakukan senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan

mereka juga akan dapat melakukan gerakan senam lansia sendiri dirumah bersama-sama teman-teman yang lain seusianya.

Selain motivasi intrinsik, keikutsertaan lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan juga didorong motivasi dari luar diri lansia atau motivasi ekstrinsik yang masuk dalam kategori sedang (54,5%). Beberapa faktor ekstrinsik yang mendorong lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan diantaranya adalah adanya fasilitas dan servis yang baik (77,8%), adanya kesempatan untuk berhubungan dan bermasyarakat (48,9%), peluang untuk menambah pengetahuan dan pengalaman (85,9%), adanya kesempatan untuk membuat kenangan dan kegembiraan di masa tua (21,2%) dan adanya pelatih yang baik (30,3%). Dari kelima faktor intrinsik yang mendorong lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tersebut menunjukkan bahwa keberadaan fasilitas dan pelayanan yang baik serta adanya kesempatan untuk menambah pengetahuan dan pengalaman yang terbuka luas merupakan alasan yang bersumber dari luar yang paling dominan yang mendorong lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan.

Diantara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yang paling dominan dalam mendorong lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan adalah motivasi intrinsik yaitu

adanya keinginan untuk menambah pengetahuan, keinginan untuk sehat serta keinginan untuk bermasyarakat sedangkan motivasi ekstrinsik mendorong lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan dalam kategori sedang.

Adanya motivasi intrinsik yang lebih dominan dibandingkan motivasi ekstrinsik tersebut tentunya akan membuat para lansia dapat lebih tekun dalam mengikuti segala program yang direncanakan. Selain itu suatu kegiatan yang didorong oleh motivasi instrinsik lebih menunjukkan sikap tekun, dedikasi tinggi, tidak bergantung pada orang lain, percaya diri, disiplin yang tinggi dan memiliki kepribadian yang matang dan mantap. Namun demikian adanya dorongan dari luar harus tetap ditumbuhkan agar motivasi seseorang tersebut semakin tinggi.

Kenyataan tersebut di atas dipertegas pula oleh Darsono (1988 : 250) bahwa motivasi mengarahkan dan meyalurkan tingkah laku, dengan demikian ia menyediakan suatu orientasi tujuan tingkah laku individu terhadap sesuatu untuk menjaga dan menopang tingkah laku. Lingkungan sekitar harus menguatkan intensitas dan arah dorongan-dorongan dari kekuatan individu. Sehingga dapat dikatakan bahwa motivasi adalah sesuatu yang didasari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu yang bersumber dari dalam maupun luar diri orang tersebut sehingga mencapai hasil atau tujuan yang diinginkan.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu simpulan sebagai berikut:

1. Faktor intrinsik memotivasi lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun 2007 dalam kategori tinggi (84,3%). Adapun alasan yang melatarbelakangi tingginya faktor intrinsik tersebut diantaranya adalah adanya keinginan pada diri lansia yang tinggi untuk dapat menambah pengetahuan, meningkatkan derajat kesehatan dan menambah hubungan kemasyarakatan dimasa-masa tuanya.
2. Faktor ekstrinsik memotivasi lansia mengikuti senam lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan tahun 2007 dalam kategori sedang (54,5%). Adapun beberapa hal yang telah mendukung pada faktor ekstrinsik tersebut diantaranya adalah adanya fasilitas, service serta peluang bermasyarakat yang tinggi pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan sedangkan hal-hal yang kurang mendukung diantaranya adalah kesempatan untuk mendapat kesenangan dan kegembiraan, kesempatan untuk mendapat pengalaman dan pengetahuan serta peran serta pelatih yang belum optimal.

5.2 Saran

Saran yang dapat diajukan berdasarkan simpulan di atas adalah sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan partisipasi lansia dalam mengikuti kegiatan lansia pada paguyuban lansia di Rumah Sakit Rahayu YAKKUM Purwodadi Grobogan, perlu ditingkatkan motivasi ekstrinsiknya. Pihak rumah sakit hendaknya selalu memberi motivasi tentang pentingnya senam lansia.
2. Pihak keluarga dapat memberikan semangat pada keluarganya yang sedang mengikuti senam lansia, karena kegiatan tersebut merupakan kegiatan yang positif yang dapat menambah pengetahuan, menjaga kesehatan lansia, memberikan kesempatan kepada lansia untuk bermasyarakat, serta menghilangkan kejenuhan saat memasuki masa-masa tua.

