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

PERPUSTAKAAN
UNNES

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, Ekstrinik, 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 dikuti 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.