

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

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan



Oleh :  
Bella Titis Pratiwi  
15601241057

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

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


Disusun oleh:

Bella Titis Pratiwi  
NIM 15601241057

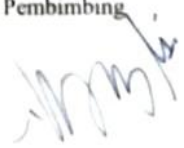
telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 21 Maret 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Dr. Guntur, M.Pd  
NIP 19810926 200604 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing

  
Cerika Rismayanthi, M.Or  
NIP 19830127 200604 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bella Titis Pratiwi

NIM : 15601241057

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Motivasi Lanjut Usia (Lansia) dalam Mengikuti  
Program Senam Lansia di Dusun Demo, Kalibening,  
Dukun, Magelang

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli, jika tidak asli, saya akan menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 21 Maret 2019

Yang menyatakan,



Bella Titis Pratiwi  
NIM 15601241057

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

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

Disusun oleh




Bella Titis Pratiwi  
15601241057

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 9 April 2019


#### TIM PENGUJI

| Nama                              | Jabatan            | Tanda tangan  | Tanggal    |
|-----------------------------------|--------------------|---|------------|
| Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or   | Ketua Penguji      |   | 29-04-2019 |
| Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas., M.Or  | Sekretaris Penguji |  | 24-04-2019 |
| Ahmad Ritthaudin, S.Pd.Jas., M.Or | Penguji I (Utama)  |  | 16-04-2019 |

Yogyakarta, April 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan.

  
**Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.**  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

1. Maka nikmat tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?

(*QS. Ar-Rahman – 13*)

2. Bahagia dimulai dengan bersyukur.

(Bella Titis Pratiwi)

3. Buatlah sensasi dengan prestasi. (Bella Titis Pratiwi)

4. Hidup itu perjuangan. (Siti Komariyah)

## **PERSEMBAHAN**

Hasil karya penyusunan skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua penulis, Akhmad Pujiyanto dan Siti Komariyah, serta adik penulis Bayu Gilang Sambodho.

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

Oleh:  
Bella Titis Pratiwi  
15601241057

## **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 berjumlah 30 lansia terdiri dari 22 wanita dan 8 pria, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk presentase. 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*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan berbagai macam proses mulai dari awal hingga akhir.

Penyusunan skripsi ini tidak mungkin sempurna oleh usaha pribadi penulis dan tentu terdapat berbagai macam kendala selama penyusunan. Dengan segala upaya serta dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini pada akhirnya dapat terselesaikan dengan baik dan benar. Sehingga harapannya skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis, pembaca, dan seluruh pihak yang telah terlibat dalam penyusunan skripsi ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin memberikan apresiasi dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or., selaku Dosen Pembimbing Skripsi dan Ketua Pembimbing, yang telah banyak membantu dan membimbing penulis selama proses studi dan terkhusus selama penyusunan tugas akhir skripsi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas., M.Or., dan Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas., M.Or., selaku Sekretaris dan Penguji I yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas., M.Or., selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah banyak membimbing dan menasehati penulis.



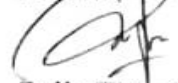
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah banyak membantu dan membimbing penulis.
5. Bapak Prof. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk dapat menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk dapat menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan UNY khususnya FIK UNY, yang telah banyak membantu dan membimbing penulis.
8. Bapak-ibu pengurus dan non pengurus organisasi senam lansia di Dusun Demo khususnya ketua organisasi senam lansia yang telah memberikan izin serta kepercayaannya kepada penulis untuk dapat melakukan penelitian di Dusun Demo.
9. Nidya Sindi Arini, Arum Ika Pratiwi, Meita Dwi Anggraeni, Lena Setiowati, dan Aulia Rachman atas motivasi dan nasehat yang membangun penulis serta segala macam bantuan dan dorongan kepada penulis.
10. Rekan-rekan organisasi mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta, UKM Baseball-Softball UNY. Atas segala ilmu pengetahuan serta pengalaman yang telah dapat membuat penulis menjadi seorang pribadi seperti saat ini.

11. Rekan-rekan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY angkatan tahun 2015 yang telah menjadi teman seperjuangan dari awal masuk sampai terselesainya tugas akhir.
12. Rekan-rekan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi kelas B yang tidak dapat saya sebut satu persatu, atas dukungan dan telah menjadi teman kuliah selama 4 tahun.
13. Rekan-rekan Kuliah Kerja Nyata dan Praktik Lapangan Terbimbing yang telah memberi dukungan kepada penulis.
14. Fickry Nuruzzaman Yusuf, S.Or., yang telah bersedia meminjanikan laptop guna membantu penulis dalam melaksanakan tugas akhir skripsi dari awal proses penulisan sampai selesai.
15. Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga amal dan kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak mendapatkan balasan yang berlimpah dari Allah SWT. Penulis sangat menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran yang berhubungan dengan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk pembuatan skripsi dan penelitian yang lain.

Yogyakarta, 21 Maret 2019

Penulis,



Bella Titis Pratiwi  
NIM. 15601241057

## DAFTAR ISI

|                                | Halaman |
|--------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL.....             | i       |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....       | ii      |
| HALAMAN SURAT PERNYATAAN ..... | iii     |
| HALAMAN PENGESAHAN.....        | iv      |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....      | vi      |
| ABSTRAK .....                  | vii     |
| KATA PENGANTAR .....           | viii    |
| DAFTAR ISI.....                | xi      |
| DAFTAR TABEL.....              | xiii    |
| DAFTAR GAMBAR .....            | xv      |
| DAFTAR LAMPIRAN.....           | xvii    |

### **BAB I. PENDAHULUAN**

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah.....   | 8 |
| C. Pembatasan Masalah .....    | 8 |
| D. Rumusan Masalah .....       | 8 |
| E. Tujuan Penelitian .....     | 9 |
| F. Manfaat Penelitian .....    | 9 |

### **BAB II. KAJIAN TEORI**

|   |    |
|---|----|
| A. Kajian Teori .....                           | 11 |
| 1. Motivasi.....                                | 11 |
| 2. Lansia .....                                 | 24 |
| 3. Senam Lansia .....                           | 30 |
| 4. Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang..... | 36 |
| B. Penelitian Relevan.....                      | 38 |
| C. Kerangka Berfikir.....                       | 40 |

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

|   |    |
|---|----|
| A. Desain Penelitian.....                     | 45 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....          | 45 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian .....       | 45 |
| 1. Populasi .....                             | 45 |
| 2. Sampel.....                                | 46 |
| D. Definisi Operasional Variabel.....         | 46 |
| E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data..... | 47 |
| 1. Instrumen Penelitian.....                  | 47 |
| 2. Konsultasi Ahli (Expert Judgement) .....   | 50 |
| 3. Uji Coba Instrumen Penelitian.....         | 51 |
| 4. Teknik Pengumpulan Data .....              | 51 |
| F. Validitas dan Reabilitas Instrumen .....   | 52 |
| 1. Uji Validitas .....                        | 53 |
| 2. Uji Reliabilitas.....                      | 57 |
| G. Teknik Analisis Data.....                  | 58 |

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| A. Hasil Penelitian.....         | 60 |
| B. Pembahasan .....              | 84 |
| C. Keterbatasan Penelitian ..... | 91 |

### **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

|                    |    |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 93 |
| B. Implikasi ..... | 93 |
| C. Saran .....     | 94 |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>96</b> |
|-----------------------------|-----------|

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>LAMPIRAN.....</b> | <b>99</b> |
|----------------------|-----------|

## DAFTAR TABEL

|   | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1. Skor Alternatif Jawaban.....   | 48      |
| Tabel 2. Kisi-kisi Uji Coba Instrumen .....   | 50      |
| Tabel 3. Kriteria Penskoran.....  | 52      |
| Tabel 4. Kisi-kisi Uji Coba Instrumen .....   | 55      |
| Tabel 5. Hasil Uji Coba Validitas .....   | 56      |
| Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....  | 57      |
| Tabel 7. Kategori Tingkat Reliabilitas .....  | 58      |
| Tabel 8. Rentang Pengkategorian .....   | 59      |
| Tabel 9. Rentang Pengkategorian .....   | 60      |
| Tabel 10. Pengkategorian Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di<br>Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang ..... | 61      |
| Tabel 11. Pengkategorian Faktor Instrinsik .....  | 63      |
| Tabel 12. Pengkategorian Data Indikator Kegembiraan .....   | 65      |
| Tabel 13. Pengkategorian Data Indikator Cinta Tindakan.....   | 66      |
| Tabel 14. Pengkategorian Data Indikator Kesempatan untuk Menunjukkan .....  | 68      |
| Tabel 15. Pengkategorian Data Indikator Meningkatkan Ketrampilan .....  | 69      |
| Tabel 16. Pengkategorian Data Indikator Kebugaran Jasmani .....   | 71      |
| Tabel 17. Pengkategorian Data Indikator Keinginan Diterima.....   | 72      |
| Tabel 18. Norma Penilaian Faktor Ekstrinsik .....   | 74      |
| Tabel 19. Pengkategorian Data Indikator Pujian .....  | 76      |
| Tabel 20. Pengkategorian Data Indikator Status.....   | 77      |

|  |    |
|--|----|
| Tabel 21. Pengkategorian Data Indikator Persaingan ..... | 79 |
| Tabel 22. Motivasi Pria .....                            | 81 |
| Tabel 23. Motivasi Wanita .....                          | 82 |

## DAFTAR GAMBAR

|   | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 1. Piramida Kebutuhan Maslow .....   | 21      |
| Gambar 2. Contoh Latihan Pemanasan .....  | 34      |
| Gambar 3. Contoh Gerakan Peralihan .....  | 34      |
| Gambar 4. Contoh Latihan Inti .....   | 35      |
| Gambar 5. Contoh Latihan Pendinginan .....  | 36      |
| Gambar 6. Bagan kerangka berfikir .....   | 44      |
| Gambar 7. Diagram Batang Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di<br>Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang ..... | 62      |
| Gambar 8. Diagram Batang Faktor Instrinsik .....  | 64      |
| Gambar 9. Diagram Batang Indikator Kegembiraan .....  | 66      |
| Gambar 10. Diagram Batang Indikator Cinta Tindakan .....  | 67      |
| Gambar 11. Diagram Batang Indikator Kesempatan Menunjukkan .....  | 69      |
| Gambar 12. Diagram Batang Indikator Meningkatkan Ketrampilan .....  | 70      |
| Gambar 13. Diagram Batang Indikator Kebugaran Jasmani .....   | 72      |
| Gambar 14. Diagram Batang Indikator Keinginan Diterima .....  | 73      |
| Gambar 15. Diagram Batang Faktor Eksternal .....  | 75      |
| Gambar 16. Gambar 16. Diagram Batang Indikator Pujian .....   | 77      |
| Gambar 17. Diagram Batang Indikator Status .....  | 78      |
| Gambar 18. Diagram Batang Indikator Persaingan .....  | 80      |
| Gambar 19. Motivasi Lansia Pria .....   | 82      |
| Gambar 20. Motivasi Lansia Wanita .....   | 83      |

Gambar 21. Perbandingan Motivasi Pria dan Wanita..... 84



## DAFTAR LAMPIRAN

|   | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Surat Izin Ujicoba Penelitian.....                        | 100     |
| Lampiran 2. Lampiran Surat Keterangan Expert Judgment.....            | 101     |
| Lampiran 3. Lampiran Validasi Ahli .....                              | 102     |
| Lampiran 4. Lampiran Angket Uji Coba Penelitian .....                 | 103     |
| Lampiran 5. Lampiran Tabulasi Data Ujicoba penelitian.....            | 109     |
| Lampiran 6. Lampiran Hasil Uji Coba.....                              | 110     |
| Lampiran 7. Lampiran Hasil Uji Coba Validitas .....                   | 113     |
| Lampiran 8. Lampiran Daftar Anggota Senam Lansia Dusun Mancasan ..... | 114     |
| Lampiran 9. Lampiran Surat Izin Penelitian .....                      | 115     |
| Lampiran 10. Lampiran Angket Penelitian.....                          | 116     |
| Lampiran 11. Lampiran Tabulasi Data Penelitian .....                  | 121     |
| Lampiran 12. Lampiran Hasil Penelitian .....                          | 122     |
| Lampiran 13. Lampiran Daftar Anggota Senam Lansia Dusun Demo .....    | 123     |
| Lampiran 14. Dokumentasi .....  | 124     |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran Jasmani menjadi suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik, efektif, dan efisien. Mutiatul Hasanah (2007: 2) menjelaskan bahwa 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. Hal ini terjadi karena adanya kecenderungan masyarakat terutama di kota-kota besar yang tidak lagi menggunakan ototnya untuk mengerjakan pekerjaan sehari-hari. Kondisi tersebut tentu tidak dapat dipukul rata di semua kalangan masyarakat khususnya di Indonesia. Masyarakat di Desa yang mayoritas berkebun dan bertani memiliki tingkat kesadaran akan kondisi fisik yang lebih dibandingkan kondisi para warga di perkotaan. Meskipun begitu, menurunnya kondisi fisik dan perubahan fisiologis pada warga 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. Lansia umumnya digunakan untuk pria dan wanita yang telah menginjak usia lanjut. Lansia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang manusia. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang sesuai dengan prosesnya

mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang hingga mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial secara bertahap. Lansia merupakan suatu keadaan yang ditandai oleh gagalnya seseorang dalam mempertahankan kesetimbangan terhadap kesehatan dan kondisi fisiologis. Lansia juga berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual.

Lansia yang sudah berusia 65 tahun keatas jarang dijumpai ditempat umum karena pada usia ini lansia sudah tidak produktif lagi seperti dulu saat masih usia 60 tahun kebawah. Usia lansia sudah tidak lagi bekerja produktif sebagai pegawai pemerintahan. Lansia sudah pensiun, tinggal dirumah menyibukan diri dengan kegiatan lansia yang biasa lansia lakukan atau bisa saja ditemui di panti jompo. Lansia merupakan tahap akhir dari perkembangan manusia. Maka semua orang berharap bisa menjalani masa tuanya dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama keluarga dengan penuh kasih sayang.

Pada usia lanjut banyak orang yang 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 dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan pada lansia. Sama halnya dengan mengonsumsi

vitamin, beraktivitas fisik mampu mencegah berbagai macam penyakit dan penurunan fungsi tubuh.

Aktivitas fisik pada lansia dapat melatih keseimbangan tubuh, mencegah penyakit, dan menjaga kesehatan tubuh lansia. Aktivitas fisik yang bisa dilakukan lansia seperti senam lansia, bersepeda, dan jalan. Lansia yang jarang melakukan aktivitas fisik biasanya hanya duduk didepan rumah membaca koran, nonton TV, istirahat, dan melihat cucunya bermain. Walaupun seperti itu tidak semua lansia seperti itu, di Desa lansia memanfaatkan usianya dengan bertani, berkebun, dan bekerja fisik lainnya. Menjaga kebugaran dan kesehatan dengan melakukan aktivitas fisik dilakukan untuk mengurangi masalah kesehatan pada lansia yang semakin kompleks. Oleh karena itu, para lansia pada umumnya membutuhkan bantuan dalam mencapai rasa tentram, nyaman, dan perlakuan yang layak dari lingkungan sekitar. Salah satunya bantuan untuk melakukan aktivitas fisik untuk meminimalkan masalah kesehatan pada lansia.

Masalah yang dialami dan dihadapi lansia berbeda dengan para remaja, kanak-kanak, atau dewasa sehingga diperlukan pengetahuan dan keterampilan khusus untuk menanganinya karena sebagian besar lansia kurang berdaya baik secara fisik, mental, sosial, dan bahkan finansial. Masalah pada lansia termasuk perubahan fisiologis berdampak pada penurunan daya produktifitas sehingga lansia wanita tidak lagi mendapatkan siklus menstruasi (*menopause*) yang menunjukkan berakhirnya kemampuan wanita untuk bereproduksi. Secara normal wanita akan mengalami *menopause* antara usia 45 tahun sampai 50

tahun. Pada saat *menopause*, wanita akan mengalami perubahan-perubahan di dalam organ tubuhnya yang disebabkan oleh bertambahnya usia. Usia dari hari ke hari akan terus berjalan dan setiap orang seiring dengan bertambahnya usia tidak akan lepas dari predikat tua. Bertambahnya usia maka gerak-gerik, aktivitas sehari-hari, tingkah laku, cara berpakaian, dan bentuk tubuh mengalami suatu perubahan. Maka perlunya penanganan pada masa lansia agar lansia lebih memahami tentang gejala ketidaknyamanan yang di sebabkan oleh *menopause* (Nurul Insan, 2017: 1). *Menopause* merupakan salah satu proses dalam siklus reproduksi manusia yang alami pada setiap perempuan selain pubertas, menstruasi, dan kehamilan. Permasalahan pada lansia tidak hanya terfokus kepada *menopause*, tetapi juga beberapa faktor lain seperti salah satunya perihal kurangnya gerakan-gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya penurunan fungsi di beberapa organ tubuh. Kondisi ini terjadi pada lansia laki-laki maupun perempuan. Seseorang yang sedikit melakukan pergerakan akan menimbulkan kerja paru-paru menjadi tidak efisien, jantung semakin melemah, kelenturan pembuluh-pembuluh darah berkurang, ketegangan otot-otot hilang, dan seluruh tubuh menjadi lemah sehingga akan lebih mudah terserang berbagai macam penyakit.

Penanganan terhadap masalah-masalah yang terjadi pada lansia terdiri dari beberapa cara, salah satunya dengan berolahraga. perlu diperhatikan bahwa kondisi fisik lansia mengalami penurunan, maka dalam berolahraga pun perlu diperhatikan disetiap gerakannya agar sesuai dengan tujuan dan tidak menimbulkan kelelahan atau efek yang tidak baik bagi lansia. Salah satu

olahraga yang dapat dilakukan lansia yaitu senam lansia. Siti Fatmawati (2004: 14) menjelaskan bahwa senam lansia adalah suatu metode yang baik untuk meningkatkan kebugaran paru dan jantung, juga bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan fisik seseorang. Pendapat lain dijelaskan oleh Prasetyo (2004: 17) bahwa senam lansia adalah senam yang diciptakan khusus untuk para lansia yang disesuaikan dengan karakteristik lansia itu sendiri. 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 dalam mengikuti senam ini memiliki motivasi berbeda-beda tergantung kesadaran pribadi. Faktor-faktor yang mempengaruhi lansia mengikuti senam yaitu teman, tempat, fasilitas, instruktur, sarana dan prasarana, suasana, dan sebagainya. Lansia yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih bersemangat mengikuti senam, berbeda dengan lansia yang tidak ada motivasi dalam dirinya yang membuat lansia malas dan kurang mengerti arti penting kesehatan. Motivasi adalah daya yang timbul dalam diri seseorang yang dapat mendorong seseorang itu untuk mampu berbuat sesuatu dalam usaha memenuhi keinginan untuk mencapai tujuan salah satunya kebugaran jasmani. Motivasi ada 2 macam yaitu motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam diri individu dan motivasi ekstrinsik adalah dorongan dari luar individu. Motivasi lansia mengikuti senam karena dorongan dari dalam atau instrinsik mengambil

bagian dalam bidang olahraga dalam hal kegembiraan, menyenangkan, mencintai tindakan, kesempatan untuk menunjukkan, kebugaran jasmani, keinginan diterima kelompok lain dan meningkatkan ketrampilan. Motivasi ekstrinsik bisa berupa status, pujian, dan persaingan.

Peneliti telah melakukan observasi yang dilakukan di dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang, Jawa Tengah. Observasi yang dilakukan meliputi tinjauan langsung dan pengamatan selama peneliti berada di dusun tersebut. Jumlah masyarakat di Dusun Demo total ada 133 dengan usia 0-15 tahun sebanyak 13 orang, usia 15-35 tahun sebanyak 32, usia 35-60 tahun sebanyak 58 orang, dan usia 60 tahun keatas ada 30 orang. Didapatkan beberapa informasi yang menunjukkan bahwa kondisi masyarakat di dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang, Jawa Tengah ini berlatar belakang profesi sebagai petani, buruh, kuli bangunan, dan sebagainya. Kondisi ini pun terjadi pada lansia dimana warga masyarakat Demo, Kalibening, Dukun, Magelang, Jawa Tengah khususnya lansia memiliki berbagai macam kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Menurut informasi yang peneliti dapatkan dari kepala dusun Demo, dijelaskan bahwa mayoritas penduduk dusun Demo berprofesi sebagai petani, termasuk lansia. Kondisi aktif dari beberapa lansia di dusun Demo ini menarik perhatian penulis untuk selanjutnya digali lebih dalam terkait keaktifan para lansia dalam beraktifitas fisik dan berolahraga terutama senam lansia. Harapannya dengan adanya senam lansia ini bisa menjadikan lansia lebih buger dan angka harapan hidup tinggi.

Informasi yang didapatkan dari peninjauan langsung di Dusun Demo mengenai program senam lansia. Senam lansia di Dusun Demo ini dilakukan setiap 1 bulan sekali pada hari Selasa di Minggu kedua bertepatan dengan Posyandu. Senam lansia menjadi kegiatan pendukung Posyandu selain penimbangan balita. Instruktur senam lansia ini seorang perempuan yang berprofesi sebagai instruktur senam berasal dari luar Dusun Demo atau Instruktur panggilan yang berusia berkisar 40 tahunan. Tempat berlansungnya senam berada di halaman rumah milik Bapak Kepala Dusun yang lumayan cukup luas dan nyaman karena lansia masih cukup untuk bergerak leluasa. Senam lansia dilakukan pada pagi hari pukul 08.00 WIB tidak menjadikan lansia terganggu dengan terbitnya matahari dari arah timur karena senam menghadap selatan atau menghadap rumah Bapak Kepala Dusun. Alat yang diperlukan dalam senam lansia yaitu *sound system* yang sudah disediakan di tempat senam lansia. Tidak banyak sarana dan prasarana yang menyulitkan terhalangnya kegiatan senam lansia karena semua fasilitas sudah tersedia. Sarana dan prasarana yang tersedia menjadikan salah satu lansia termotivasi untuk mengikuti senam. Untuk itu, peneliti memiliki keinginan untuk meneliti lebih dalam kaitannya dengan motivasi para lansia dalam beraktivitas fisik dan berolahraga seperti senam lansia.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti berkeinginan untuk mengetahui motivasi lanjut usia (lansia) dalam mengikuti program senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang.



## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang ada, antara lain sebagai berikut:

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. Kurang pengetahuannya 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 lanjut usia (lansia) dalam mengikuti program senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang.

## **C. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini membahas pada masalah belum diketahuinya motivasi lanjut usia (lansia) dalam mengikuti program senam lansia di dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang.

## **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan bahwa : Seberapa tinggi motivasi lanjut usia (lansia)

dalam mengikuti program senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui motivasi lanjut usia (lansia) dalam mengikuti program senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi sebagai berikut:

1. Secara teoritis

a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan tambahan bahan, informasi, dan referensi mengenai hal-hal yang bersangkutan dengan senam lansia, khususnya motivasi para lansia selaku peserta senam dalam mengikuti senam lansia.

b. Bagi lansia, dengan adanya penelitian ini diharapkan para lansia mempunyai semangat yang akan terjaga dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani khususnya dengan mengikuti senam lansia. Selain itu, diharapkan dapat memberikan wawasan pengetahuan tentang arti pentingnya motivasi seseorang dalam melakukan senam lansia dikarenakan motivasi sendiri memiliki peranan penting dan merupakan dasar untuk menggerakkan perbuatan atau perilaku dalam diri seseorang.

c. Bagi dusun, penelitian ini dapat memberikan bahan pengembangan pemberian materi untuk para warga peserta senam, khususnya senam lansia di dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang.

2. Secara praktis

a. Bagi Peneliti, penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat untuk memperluas wawasan dan pengetahuan.

b. Bagi Lansia, penelitian ini dapat memberikan pengaruh langsung terhadap peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani. Selain itu juga penelitian ini dapat menjadi pendorong bagi para lansia di dusun Demo untuk dapat lebih rajin beraktivitas fisik khususnya berolahraga dan untuk dapat lebih rajin dalam mengikuti senam lansia di dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang.

c. Bagi Dusun, penelitian ini dapat menjadi bahan acuan untuk program-program pengembangan dan pembinaan selanjutnya dalam kegiatan senam di dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### 1. Motivasi

###### a. Definisi Motivasi

Menurut Hamzah B. Uno (2008: 3), istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya, berupa rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu.

Motif yang dimaksud oleh Hamzah B. Uno (2008: 3) selanjutnya dijelaskan secara lebih detail, bahwa motif dapat dibedakan menjadi 3 macam; (1) motif biogenesis yaitu motif-motif yang berasal dari kebutuhan-kebutuhan organisme demi kelanjutan hidupnya, misalnya lapar, haus, kebutuhan akan kegiatan dan istirahat, mengambil napas, seksualitas, dan sebagainya; (2) motif sosiogenetis, yaitu motif-motif yang berkembang berasal dari lingkungan kebudayaan tempat orang tersebut berada. Jadi, motif ini berkembang dengan sendirinya, tetapi dipengaruhi oleh lingkungan kebudayaan setempat. Misalnya, keinginan mendengarkan musik, makan pecel, makan cokelat, dan lain-lain; (3) motif teologis, dalam motif ini manusia adalah sebagai makhluk yang berketuhanan, sehingga ada interaksi antarmanusia dengan Tuhan-Nya, seperti ibadahnya dalam kehidupan sehari-hari, misalnya keinginan

untuk mengabdikan kepada Tuhan Yang Maha Esa, untuk merealisasikan norma-norma agama sesuai agamanya.

Motivasi dapat didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari dalam atau luar diri individu untuk melakukan sesuatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut serta dapat menentukan aktivitas sehingga dapat mencapai tujuan yang ditetapkan. Motivasi merupakan suatu kekuatan atau tenaga yang membuat individu bergerak dan memilih untuk melakukan suatu kegiatan yang mengarahkan kegiatan tersebut kearah tujuan yang dicapainya (Martini Jamaris 2013: 170), sedangkan menurut Ngalim Purwanto (1990: 73) motivasi adalah suatu usaha yang didasari untuk menggerakkan, mengarahkan, dan menjaga tingkah laku seseorang agar terdorong melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil dan tujuan tertentu.

Berdasarkan beberapa definisi dari para ahli mengenai motivasi dapat dijelaskan bahwa motivasi adalah sesuatu yang muncul dari diri seseorang yang dapat berakibat bagi pribadi tersebut dimana akan timbul dorongan untuk melakukan sesuatu hal dikarenakan adanya tujuan, kebutuhan, dan atau keinginan. Motivasi juga dapat dikatakan sebagai serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi tertentu sehingga seseorang tersebut mau dan ingin melakukan suatu hal dan jika tidak suka atau tidak mau maka akan berusaha untuk menolak perasaan ketidak sukaan tersebut. Motivasi merupakan salah satu faktor psikologi manusia

yang sangat penting untuk kemajuan serta keberhasilan seseorang dalam meraih tujuan yang ingin dicapai.

b. Teori Motivasi

Banyak teori dan keyakinan tentang hal-hal yang dapat memotivasi orang dalam memenuhi kebutuhan sendiri-sendiri. Teori motivasi berupaya merumuskan apa yang membuat orang menyajikan kinerja yang baik. Menurut Purwanto (2014:74) teori motivasi dibedakan menjadi:

1) Teori hedonisme

Manusia pada hakikatnya adalah makhluk yang mementingkan kehidupan yang penuh kesenangan dan kenikmatan.

2) Teori naluri

Manusia memiliki dorongan nafsu pokok yang dalam hal ini disebut juga naluri, yaitu: mempertahankan diri, mengembangkan diri, dan mempertahankan atau mengembangkan jenis.

3) Teori reaksi yang dipelajari

Berpandangan bahwa tindakan atau perilaku manusia tidak berdasarkan naluri-naluri, tetapi berdasarkan pola-pola tingkah-laku yang dipelajari dari kebudayaan ditempat orang itu hidup.

4) Teori daya pendorong

Berpaduan antara “teori naluri” dengan “teori reaksi yang dipelajari”, daya pendorong adalah semacam naluri, tetapi hanya suatu dorongan kekuatan yang luas terhadap suatu arah yang umum.

## 5) Teori kebutuhan

Beranggapan bahwa tindakan yang dilakukan oleh manusia pada hakikatnya adalah untuk memenuhi kebutuhan, baik kebutuhan fisik maupun kebutuhan psikis.

### c. Tujuan Motivasi

Purwanto (2014:73) tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginannya dan kemampuannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau mencapai tujuan tertentu. Sedangkan menurut Hamalik (2001:160) tujuan adalah suatu yang handak dicapai suatu perbuatan yang apabila tercapai akan memuaskan individu. Tujuan yang jelas akan mempengaruhi kebutuhan yang pada gilirannya akan mendorong timbulnya motivasi. Dapat disimpulkan bahwa semakin jelas tujuan yang diharapkan atau yang ingin dicapai, semakin mendorong seseorang lebih termotivasi untuk melakukan sesuatu sehingga mendapatkan hasil yang diinginkan. Tindakan yang timbul akan besar apabila diberi motivasi yang lebih dengan tujuan yang jelas sesuai kebutuhan orang yang diberi motivasi.

### d. Fungsi dan Relevansi Motivasi

Mutiatul Hasanah (2007: 17) menjelaskan bahwa terdapat 4 fungsi motivasi yang berhubungan dengan perilaku atau tingkah laku manusia, diantaranya:

- 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 bersifat intensif dilakukan apabila dilandasi oleh motivasi yang kuat.

Pendapat lain menurut Sardiman AM. (2005:85), fungsi motivasi ada tiga, yaitu:

- 1) Mendorong manusia untuk berbuat, motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- 2) Menentukan arah perbuatan, motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai tujuannya.
- 3) Menyeleksi perbuatan, menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan dan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuannya tersebut.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa motivasi memiliki dan memberikan peranan penting karena motivasi merupakan dasar untuk menggerakkan perbuatan atau perilaku seseorang dalam melakukan suatu aktivitas.

#### e. Macam-Macam Motivasi

Motivasi dapat dibagi menjadi dua, yaitu: motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah dorongan-dorongan yang



berasal dari dalam diri sendiri, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang disebabkan oleh faktor-faktor luar yang menyebabkan timbulnya sikap antusiasme dan persistensi dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan tertentu.

Penjelasan mengenai jenis motivasi menurut Sardiman A.M. (2016: 89-91) motivasi intrinsik adalah motif-motif yang aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar. Menurut Singgih D. Gunarsa (2008: 50) motivasi intrinsik merupakan dorongan atau kehendak yang kuat yang berasal dari dalam diri seseorang, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah segala sesuatu yang diperoleh melalui pengamatan sendiri, ataupun melalui saran, anjuran, atau dorongan dari orang lain.

Menurut Matt Jarvis (2006: 136) ada dua jenis motivasi dalam diri manusia yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi ekstrinsik dihasilkan dari penghargaan eksternal. Motivasi intrinsik berasal dari diri seorang itu sendiri. Kedua motivasi di atas sangat penting dalam dunia olahraga. Psikologi olahraga dapat berjalan dengan kedua motivasi tersebut dalam rangka mengembangkan prestasi seseorang. Motif intrinsik mengambil bagian dalam bidang olahraga dalam hal kegembiraan, menyenangkan, mencintai tindakan, kesempatan untuk

menunjukkan, kebugaran jasmani, dan meningkatkan ketrampilan. Motivasi ekstrinsik berupa status, pujian, dan persaingan.

Motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik memiliki hubungan yang saling menambah, menguatkan, dan melengkapi satu sama lain. Seseorang memiliki motivasi yang berbeda-beda dalam menentukan suatu pilihannya, dengan adanya motivasi inilah seseorang terdorong dalam mencapai tujuan yang diinginkannya.

Mutiatul Hasanah (2007: 14) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik sering juga disebut dengan *competence motivation*, karena orang dengan motivasi intrinsik biasanya sangat bergairah untuk meningkatkan kompetensi dalam usaha untuk mencapai kesempurnaan. Aktitas dengan dorongan motivasi intrinsik inilah yang harus ditumbuhkan dalam setiap individu. Bukan hanya ditumbuhkan namun juga perlu dijaga agar dapat menjadi kebiasaan yang berpengaruh positif bagi diri sendiri.

Orang yang termotivasi memiliki ciri-ciri antara lain tidak mudah putus asa dalam pekerjaan, selalu dapat membuat prestasinya semakin meningkat. Sardiman A.M. (2016: 83) mengemukakan motivasi yang ada pada setiap orang yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Tekun menghadapi tugas
- 2) Ulet menghadapi kesulitan
- 3) Tarik minat terhadap macam-macam masalah
- 4) Lebih senang bekerja mandiri

- 5) Cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin
- 6) Dapat mempertahankan pendapatnya
- 7) Tidak mudah lepas hal yang diyakininya
- 8) Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal.

Hamzah B. Uno (2008: 23) mengemukakan bahwa ciri-ciri motivasi antara lain:

- 1) Adanya hasrat dan keinginan berhasil
- 2) Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar
- 3) Adanya harapan dan cita-masa masa depan
- 4) Adanya penghargaan dalam belajar
- 5) Adanya kegiatan yang menarik dalam kegiatan belajar
- 6) Adanya lingkungan belajar yang kondusif

Berdasarkan ciri-ciri pada saat itu dapat disepakati bahwa seseorang yang memiliki ciri-ciri termotivasi adalah seseorang yang dapat menyelesaikan tugas-tugas, tekun, menunjukkan minat, selalu memperhatikan, semangat, dan menjamin hasrat untuk berhasil.

Kemudian terkait motivasi ekstrinsik, Mutiatul Hasanah (2007:15) menjelaskan bahwa motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul dalam diri seseorang karena pengaruh rangsangan dari luar. Tujuan yang diinginkan dari tingkah laku yang digerakkan oleh motivasi ekstrinsik terletak di luar tingkah laku tersebut.

Berdasarkan macam motivasi intrinsik dan ekstrinsik di atas dapat dipergunakan sebagai penelitian yang terdiri dari dua faktor yaitu

faktor motivasi dari dalam (intrinsik) dan faktor motivasi dari luar (ekstrinsik). Indikator motivasi intrinsik meliputi indikator kegembiraan dan kesenangan, cinta tindakan, kesempatan untuk menunjukkan, meningkatkan keterampilan, kebugaran jasmani, dan keinginan untuk diterima kelompok lain. Indikator dari motivasi ekstrinsik meliputi pujian, status, dan persaingan.

Pada akhirnya manusia hidup dan bertingkah laku terhadap lingkungan tidak akan terlepas dari kehidupan manusia itu sendiri. Kondisi kesehatan manusia juga ditentukan oleh masing-masing individu dan tidak sama kecenderungannya di setiap individu. Kaitannya dengan motivasi, ada yang cenderung dominan motivasi intrinsik dan ada yang dominan motivasi ekstrinsik.

f. Karakteristik Motivasi

Pemahaman lebih mendalam mengenai motivasi, maka harus mengetahui karakteristik dari motivasi itu sendiri. Terdapat 5 karakteristik umum motivasi menurut Mutiatul Hasanah (2007: 15), diantaranya 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 membutuhkan 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.

g. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Berdasarkan pendapat ahli diatas, motivasi memiliki dan memberikan peranan penting khususnya dalam berolahraga karena motivasi merupakan dasar untuk menggerakkan perbuatan atau perilaku seseorang dalam melakukan suatu aktivitas.

Motivasi antar individu memiliki perbedaan, perbedaan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor. Mutiatul Hasanah (2007: 16) memiliki pendapat bahwa motivasi dipengaruhi oleh pengalaman akan pemenuhan suatu kebutuhan, perasaan, dan pikiran termasuk individu dalam lingkungannya. Selanjutnya diperjelas secara detail bahwa kondisi dan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi dalam kesegaran jasmani dan olahraga diantaranya 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.

h. Teori Piramida Motivasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar menurut teori kebutuhan yang diungkap oleh Abraham Maslow (dalam Gunarsa, 2008: 188) bahwa manusia termotivasi untuk bertindak laku karena ingin memenuhi bermacam-macam kebutuhan. Gambar teori kebutuhan *Maslow* digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1. Piramida Kebutuhan *Maslow***

Sumber: Psikologi Olahraga Prestasi

Teori yang diungkap oleh Maslow (Gunarsa, 2008: 188) tersebut lebih dikenal dengan teori kebutuhan bertingkat, yaitu:

1) Kebutuhan-kebutuhan Dasar Fisiologis (*Physiologis Needs*)

Kebutuhan-kebutuhan fisiologis adalah sekumpulan kebutuhan dasar yang mendesak pemuasnya karena berkaitan langsung dengan pemeliharaan biologis dan keberlangsungan hidup. Kebutuhan-kebutuhan fisiologis itu antara lain kebutuhan makan, air, oksigen, aktif, istirahat, keseimbangan temperatur, seks, dan sebagainya. Menurut Maslow sebelum kebutuhan ini terpenuhi individu tidak akan bergerak untuk bertindak memenuhi kebutuhan-kebutuhan lain.

2) Kebutuhan Akan Rasa Aman (*Need for Self-Security*)

Kebutuhan akan rasa aman adalah suatu kebutuhan yang mendorong individu untuk memperoleh rasa ketentraman, kepastian, dan keteraturan dari keadaan lingkungan.

3) Kebutuhan Akan Cinta dan Rasa Memiliki (*Need For Love and Belongingness*)

Kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki ini merupakan suatu kebutuhan yang mendorong individu untuk mengadakan hubungan efektif atau ikatan emosional dengan individu lain, baik dengan sesama jenis maupun dengan yang berlainan jenis, di lingkungan kerja, maupun di lingkungan kelompok di masyarakat.

4) Kebutuhan Akan Rasa Harga Diri (*Need for Self-Esteem*)

Kebutuhan ini oleh Maslow dibagi ke dalam dua bagian, bagian pertama adalah penghormatan atau penghargaan diri sendiri mencakup hasrat untuk memperoleh kompetisi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, kemandirian, dan kebebasan. Bagian kedua adalah penghargaan dari orang lain diantaranya adalah prestasi. Terpuaskannya kebutuhan akan rasa harga diri pada individu akan menghasilkan sikap percaya diri, rasa berharga, rasa kuat, rasa mampu, dan perasaan berguna.

5) Kebutuhan Aktualisasi (*Need for Self-Actualication*)

Kebutuhan ini muncul apabila keempat kebutuhan lain telah terpuaskan dengan baik. Maslow menandai kebutuhan akan aktualisasi diri sebagai hasrat individu untuk menjadi orang yang sesuai dengan keinginan dan potensi yang dimilikinya. Contoh dari aktualisasi diri ini adalah seseorang yang berbakat musik, seseorang yang mampu memounyai potensi intelektual menjadi ilmuan.

i. Motivasi Lansia mengikuti Senam

Pada umumnya lansia menyadari bahwa berubah lebih lambat dan koordinasi geraknya kurang begitu baik dibandingkan dengan masa mudanya dulu. Perubahan dalam kemampuan motorik ini disebabkan oleh pengaruh fisik dan juga psikologis. Penyebab fisik yang mempengaruhi perubahan dalam kemampuan motorik meliputi menurunnya kekuatan dan tenaga, biasanya menyertai perubahan fisik



yang terjadi karena bertambahnya usia. Menurunnya kekerasan otot, kekakuan pada persendian, serta gemetar pada tangan, kepala, dan rahang bawah.

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

## 2. Lansia

### a. Pengertian Lansia

Lansia menurut UU nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia pasal 1 ayat 2 adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Lansia adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari. Berdasarkan definisi secara umum, seseorang dikatakan lansia apabila usianya 60 tahun ke atas. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual.

Lansia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang manusia. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang sesuai dengan prosesnya mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang hingga mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial secara bertahap. Lansia yang sudah berusia 65 tahun keatas jarang dijumpai ditempat umum karena pada usia ini lansia sudah tidak produktif lagi seperti saat masih usia 60 tahun kebawah. Usia lansia sudah tidak lagi bekerja produktif sebagai pegawai pemerintahan. Lansia sudah pensiun, tinggal dirumah menyibukan diri dengan kegiatan lansia yang biasa lansia lakukan atau bisa saja ditemui di panti jompo. Lansia merupakan tahap akhir dari perkembangan manusia. Maka semua orang berharap bisa menjalani masa tuanya dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama keluarga dengan penuh kasih sayang.

Pada usia lansia banyak orang yang 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 dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan pada lansia. Sama halnya dengan mengonsumsi vitamin, beraktivitas fisik mampu mencegah berbagai macam penyakit dan penurunan fungsi tubuh.

Aktivitas fisik pada lansia dapat melatih keseimbangan tubuh, mencegah penyakit, dan menjaga kesehatan tubuh lansia. Aktivitas fisik yang bisa dilakukan lansia seperti senam lansia, bersepeda, dan jalan. Lansia yang jarang melakukan aktivitas fisik biasanya hanya duduk didepan rumah membaca koran, nonton TV, istirahat, dan melihat cucunya bermain. Walaupun seperti itu tidak semua lansia seperti itu, di Desa lansia memanfaatkan umurnya dengan bertani, berkebun, dan bekerja fisik lainnya. Menjaga kebugaran dan kesehatan dengan melakukan aktivitas fisik dilakukan untuk mengurangi masalah kesehatan pada lansia yang semakin kompleks. Oleh karena itu, para lansia pada umumnya membutuhkan bantuan dalam mencapai rasa tentram, nyaman, dan perlakuan yang layak dari lingkungan sekitar. Salah satunya bantuan untuk melakukan aktivitas fisik untuk meminimalkan masalah kesehatan pada lansia.

Masalah yang dialami dan dihadapi lansia berbeda dengan para remaja, kanak-kanak, atau dewasa sehingga diperlukan pengetahuan dan keterampilan khusus untuk menanganinya karena sebagian besar lansia kurang berdaya baik secara fisik, mental, sosial, dan bahkan finansial. Masalah pada lansia termasuk perubahan fisiologis berdampak pada penurunan daya produktifitas sehingga lansia wanita tidak lagi mendapatkan siklus menstruasi (*menopause*) yang menunjukkan berakhirnya kemampuan wanita untuk bereproduksi. Secara normal wanita akan mengalami *menopause* antara usia 45 tahun sampai 50 tahun. Pada saat *menopause*,

wanita akan mengalami perubahan-perubahan di dalam organ tubuhnya yang disebabkan oleh bertambahnya usia. Usia dari hari ke hari akan terus berjalan dan setiap orang seiring dengan bertambahnya usia tidak akan lepas dari predikat tua. Bertambahnya usia maka gerak-gerik, aktivitas sehari-hari, tingkah laku, cara berpakaian, dan bentuk tubuh mengalami suatu perubahan. Maka perlunya penanganan pada masa lansia agar lansia lebih memahami tentang gejala ketidaknyamanan yang di sebabkan oleh *menopause* (Nurul Insan, 2017: 1). *Menopause* merupakan salah satu proses dalam siklus reproduksi manusia yang alami pada setiap perempuan selain pubertas, menstruasi, dan kehamilan. Permasalahan pada lansia tidak hanya terfokus kepada *menopause*, tetapi juga beberapa faktor lain seperti salah satunya perihal kurangnya gerakan-gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya penurunan fungsi di beberapa organ tubuh. Kondisi ini terjadi pada lansia laki-laki maupun perempuan. Seseorang yang sedikit melakukan pergerakan akan menimbulkan kerja paru-paru menjadi tidak efisien, jantung semakin melemah, kelenturan pembuluh-pembuluh darah berkurang, ketegangan otot-otot hilang, dan seluruh tubuh menjadi lemah sehingga akan lebih mudah terserang berbagai macam penyakit.

Penanganan terhadap masalah-masalah yang terjadi pada lansia terdiri dari beberapa cara, salah satunya dengan berolahraga. perlu diperhatikan bahwa kondisi fisik lansia mengalami penurunan, maka dalam berolahraga pun perlu diperhatikan disetiap gerakannya agar sesuai dengan

tujuan dan tidak menimbulkan kelelahan atau efek yang tidak baik bagi lansia. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan lansia yaitu senam lansia.

Lansia yang berolahraga secara rutin dapat memperbaiki kualitas hidupnya. Kualitas hidup lansia berbeda-beda bergantung pada kelompok dan aktivitas sehari-hari. 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

Didalam penelitian ini penulis lebih condong membahas terkait lansia dengan kelompok lansia yang produktif yaitu mereka yang mampu memenuhi kebutuhan mereka sendiri dan tidak tergantung pada pihak lain.

#### b. Karakteristik Lansia

Proses penuaan dilihat dari siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh yang semakin rentannya tubuh terhadap berbagai penyakit yang dapat menyebabkan kematian misalnya pada sistem kardiovaskuler dan pembuluh darah, pernafasan, endokrin, dan sebagainya. Hal tersebut berpengaruh pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang pada akhirnya akan memengaruhi pada ekonomi dan sosial lansia.

Karakteristik lansia dijabarkan secara psikologis dan secara fisik sebagai berikut:

#### 1) Secara Psikologis

Keumala (2007: 4) menyatakan penuaan mencakup perubahan personal, fungsi mental, dan kesadaran diri selama usia dewasa. Beberapa perubahan dianggap normal sebagian dari perkembangan orang dewasa, perubahan tersebut di tahun-tahun selanjutnya akan menghasilkan perubahan dari cara otak berfungsi dan perubahan pada dimensi psikologi. Proses penuaan dihubungkan dengan penurunan yang signifikan dari neuromuscular dan kinerjanya dengan adanya penurunan sistem persyarafan pada otot yang kemudian berdampak pada kinerja seseorang.

Penuaan dalam konteks psikologis terkait dengan dampak penurunan fisik atau kognitif dalam struktur kepribadian dan perkembangan kedewasaan. Porsi makan yang salah pada lansia akan berkaitan dengan keadaan sosial, penuaan yang tidak dapat dihindari dapat membuat seseorang menjadi kaku dalam berfikir, pelupa, atau tidak dapat melakukan kegiatan fisik atau intelektual yang biasanya disenangi. Bagi kebanyakan orang, penuaan adalah proses perubahan yang begitu bertahap bahwa orang tersebut mengompensasi sebagian besar sehingga memiliki dampak kecil pada kehidupan sehari-hari.

#### 2) Secara Fisik

Penuaan berkaitan dengan perubahan fisik tertentu seperti rambut berubah, kerutan kulit, respon sistem kekebalan tubuh, dan kardiovaskuler. Penurunan kapasitas reproduksi, yang mana perubahan-perubahan tersebut dapat diperlambat ataupun dicegah terkait dengan pengaruh sosial dan budaya. Costantinides (boedhi-dharomojo, 2011: 3) menua merupakan kemampuan jaringan yang menghilang secara perlahan dalam memperbaiki diri dan mempertahankan struktur fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (luka sedikit) termasuk infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita.

### 3. Senam Lansia

#### a. Definisi Senam Lansia

Senam merupakan olahraga yang dapat dilakukan oleh siapapun. Dapat dikatakan bahwa senam merupakan olahraga yang memasyarakat karena dapat dilakukan oleh siapapun. Senam memiliki manfaat untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Mulyaningsih (2016:106) Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dan bahasa Yunani, *Gymnos*, yang berarti telanjang.

Ana Farida (2008: 16) menjelaskan bahwa Senam berasal dari kata “*gymnastiek*” (Bahasa Belanda) dan “*gymnastic*” (Bahasa Inggris), sedangkan tempat berlatih atau tempat dilakukannya senam dinamakan

*gymnasium*. *Gymnastiek* berasal dari kata “*gymnos*” yang berarti telanjang, *gymnastiek* pada zaman kuno memang dilakukan dengan badan telanjang, maksudnya agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan, sehingga menjadi sempurna.

Siti Fatmawati (2004: 14) menjelaskan bahwa senam lansia adalah suatu metode yang baik untuk meningkatkan kebugaran paru dan jantung, juga bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan fisik seseorang. Pendapat lain dijelaskan oleh Prasetyo (2004: 17), bahwa senam lansia adalah senam yang diciptakan khusus untuk para lansia yang disesuaikan dengan karakteristik lansia itu sendiri. 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.

b. Prinsip Olahraga pada Lansia

Kondisi fisik lansia mengalami penurunan, maka dalam berolahraga pun perlu diperhatikan disetiap gerakan agar sesuai dengan tujuan dan tidak menimbulkan kelelahan atau efek yang tidak baik bagi lansia. Ana Farida (2008: 17) menjelaskan prinsip-prinsip lansia dalam melaksanakan olahraga, diantaranya:

- 1) Komponen kesegaran jasmani yang paling mendasar untuk dilatih adalah:
  - a) Ketahanan kardio-pulmonal



- b) Kelenturan (fleksibilitas)
  - c) Kekuatan otot
  - d) Komposisi tubuh (lemak tubuh jangan berlebihan)
- 2) Selalu memperhatikan keselamatan
  - 3) Latihan teratur dan tidak terlalu berat
  - 4) Permainan dalam bentuk ringan sangat dianjurkan
  - 5) Latihan dilakukan dengan dosis berjenjang (naik perlahan-lahan)
  - 6) Hindari pertandingan
  - 7) Perhatikan kontradiksi latihan, seperti:
    - a) Adanya penyakit infeksi
    - b) Hipertensi lebih dari 180 mmHg sistolik dan 120 mmHg diastolic
    - c) Berpenyakit dan dilarang oleh dokter
- c. Prinsip Senam Lansia

Siti Fatmawati (2004: 14) menjelaskan terkait prinsip senam lansia, diantaranya adalah:

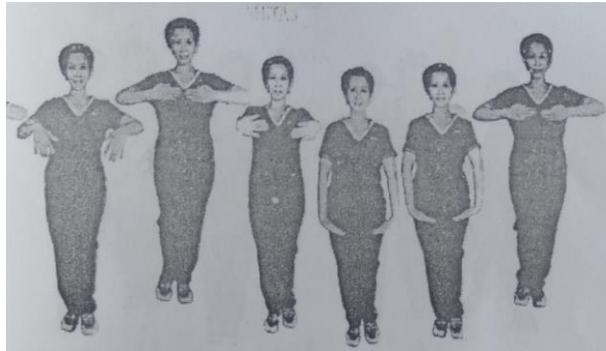
- 1) Persiapan sebelum senam

Sebelum memulai senam, idealnya seseorang perlu memeriksakan diri ke dokter untuk mengetahui apakah penyakit atau gangguan didalam tubuh yang harus diantisipasi pada saat latihan. Instruktur senam lebih baik melakukan pemeriksaan sebelum memulai senam, salah satunya dengan mengukur denyut nadi. Pemeriksaan denyut nadi bisa dilakukan dengan cara lansia diminta untuk melakukan jalan cepat selama 5 menit, kemudian istirahat

selama 10 menit, kemudian periksa denyut nadi pada pergelangan tangan atau pada leher. Apabila denyut nadi lebih dari 100 dan masih ada kesulitan bernafas maka harus diperiksakan ke dokter, namun apabila denyut nadi kurang dari 100 dan tidak ada kesulitan bernafas maka lansia diperbolehkan mengikuti senam lansia. Denyut nadi maksimum atau DNM dapat dihitung dengan rumus  $220 - \text{Umur}$  dalam tahun (Jansen, 2018: 34). Sebagai contoh untuk lansia berumur 60 tahun, maka memiliki DNM  $220 - 60 = 160$ .

## 2) Pemanasan (*warm up*)

Sebelum melakukan latihan inti, sebaiknya melakukan pemanasan. Fungsinya yaitu supaya organ-organ tubuh beserta perangkatnya siap untuk melakukan latihan dan terhindar dari cedera, memperkecil deficit oksigen, dan menyiapkan system humoral pengontrol respirasi. Sifat gerakan pemanasan mudah dilakukan, melibatkan banyak sendi dan otot yang berhubungan dengan gerakan inti. Gerakan dilakukan dimulai dari bagian proksimal ke distal, tidak membebani sendi dan disertai dengan peregangan. Pemanasan akan meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, konsumsi oksigen, dilatasi pembuluh darah dan meningkatkan suhu otot yang aktif. Meliputi gerakan senam berirama lambat dan latihan kelenturan. Pemanasan ini diberikan lima sampai delapan menit.

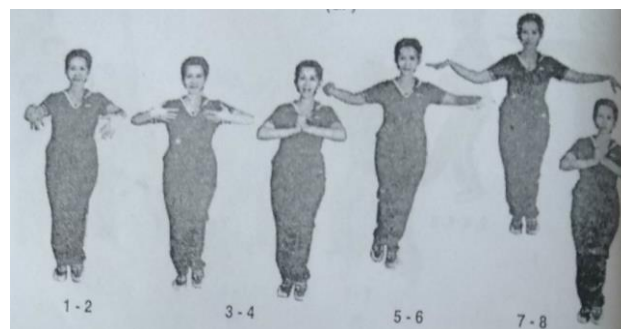


**Gambar 2. Contoh Latihan Pemanasan**

Sumber: Petunjuk Pelaksanaan SKJ Lansia

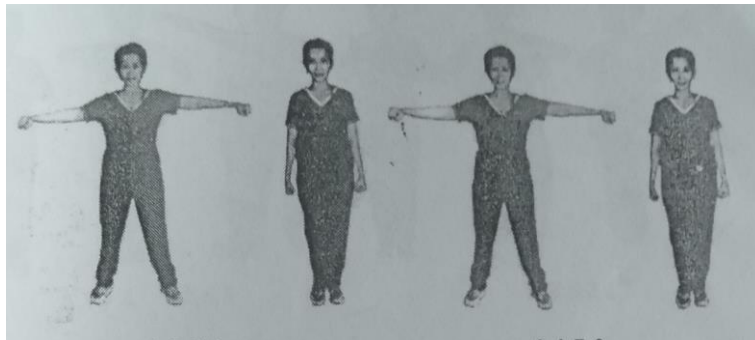
### 3) Gerakan inti

Pada bagian ini instruktur bisa menyesuaikan sasaran atau target dari latihan senam itu sendiri tergantung tujuan untuk kebugaran jasmani yang akan dilakukan dengan aerobik beserta kelenturan sendi atau seperti apa. Gerakan inti pada senam lansia memiliki beberapa variasi gerakan. Di dalam pergantian dari gerakan latihan pemanasan menuju gerakan inti terdapat gerakan peralihan atau gerakan transisi yang biasa dilakukan untuk peralihan dari gerakan pemanasan ke gerakan inti, termasuk gerakan inti ke pendinginan.



**Gambar 3. Contoh Gerakan Peralihan**

Sumber: Petunjuk Pelaksanaan SKJ Lansia

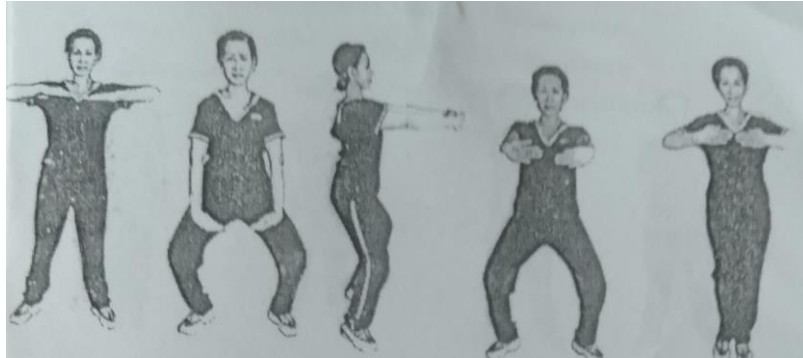


**Gambar 4. Contoh Latihan Inti**

*Sumber: Petunjuk Pelaksanaan SKJ Lansia*

#### 4) Pendinginan (*cool down*)

Mengakhiri senam setelah otot tubuh melakukan gerakan latihan yang berat akan mengeluarkan pembakaran dan menimbulkan rangsangan pada simpul saraf sehingga otot terpacu untuk berkontraksi di perlukan relaksasi. Pendinginan dapat menurunkan kerja jantung secara perlahan. Mencegah pengumpulan darah dalam vena dan memastikan cukupnya aliran darah dalam otot rangka, jantung, dan otak serta mencegah kekakuan nyeri otot karena dapat mengganti defisit oksigen dan mengonversi asam laktat. Pendinginan berupa senam dengan intensitas rendah diikuti dengan peregangan pada otot yang digunakan dalam selama senam.



**Gambar 5. Contoh Latihan Pendinginan**

*Sumber: Petunjuk Pelaksanaan SKJ Lansia*

#### 4. Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang

##### a. Kondisi Geografis

Secara umum, Dusun Demo merupakan sebuah dusun yang cukup luas. Banyak sumber daya alam yang dapat dimanfaatkan masyarakat setempat untuk memenuhi kebutuhan baik secara materi maupun non materi. Salah satu sumber daya alam yang dimanfaatkan oleh masyarakat setempat yaitu persawahan yang digunakan sebagai lahan bertani. Hal ini berbanding lurus dengan mayoritas profesi masyarakat setempat yang menjadikan cocok tanam dan bertani sebagai profesi dan sumber kehidupan.

Kondisi jalan di dusun Demo secara keseluruhan di dominasi oleh jalanan bermaterial aspal dan cor. Lebar jalan beragam dengan rata-rata lebar 3 meter dengan hampir sebagian besar jalanan dialiri perairan dengan parit yang lebarnya relatif kecil. Kondisi sebagian jalan tergolong baik, meskipun kualitas material nya sedang, namun cukup nyaman dan tergolong baik.

b. Kondisi Sosial Ekonomi dan Kemasyarakatan

Mayoritas masyarakat dusun Demo berprofesi sebagai petani. Interaksi sosial antar warga dusun sangat baik, terlihat dari kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh pihak RT maupun Dusun. Mayoritas masyarakat dusun Demo dalam kondisi ekonomi menengah kebawah, kegiatan-kegiatan yang diadakan dan dilakukan oleh masyarakat setempat merupakan kegiatan-kegiatan yang sederhana dan tidak begitu banyak memakan biaya. Terdapat 5 kegiatan yang ada di dusun Demo diantaranya DASAWISMA, POSYANDU, Perkumpulan Muda-Mudi, TPA dan KWT (Kelompok Wanita Tani).

c. Kegiatan Keolahragaan

Terdapat kegiatan keolahragaan berupa voli dan senam lansia. Kegiatan voli dilaksanakan hampir setiap sore hari diikuti oleh pemuda dan bapak-bapak yang ada di Dusun Demo, sedangkan senam lansia dilaksanakan satu bulan sekali di minggu kedua pertepatan dengan kegiatan Posyandu yang ada di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang. Senam lansia diikuti oleh para lansia laki-laki dan perempuan.

d. Karakteristik Lansia di Dusun Demo

Lansia yang terdapat di Dusun Demo ada 30 orang dengan perempuan ada 22 dan laki-laki 8 laki-laki. Lansia di Dusun Demo di dominasi oleh perempuan yang lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Diketahui lansia usia 60-74 tahun sebanyak 26 lansia dan lansia usia 74 keatas sebanyak 4 lansia. Lansia masih berkegiatan dalam pertanian

sebanding lurus dengan profesi lansia sebagai petani. Lansia Dusun Demo masih aktif dalam aktivitas fisik bertani dan olahraga senam lansia yang dilakukan 1 bulan sekali di Minggu kedua tiap bulan pada hari Selasa pukul 08.00 WIB.

Status kesehatan lansia di Dusun Demo memiliki status keadaan yang baik dan kemampuan aktivitas mandiri, karena disebutkan bahwa lansia di Dusun Demo tidak ada yang memiliki penyakit kronis. Pada tingkat depresi lansia pada tingkat rendah dengan tidak ada lansia yang mengalami depresi seperti gila. Keadaan ekonomi yang ada di Dusun Demo bisa dikatakan sedang dengan mayoritas penduduk hidup berkecukupan tetapi masih ada warga terutama lansia yang mendapatkan perhatian lebih dari pemerintah seperti mendapatkan bantuan seperti raskin dan kartu kesehatan. Walaupun lansia bisa dikatakan miskin tetapi dalam hubungan bermasyarakat Dusun Demo dikatakan baik. Banyak kumpulan warga yang aktif dilakukan untuk mempererat hubungan bertetangga.

## **B. Penelitian Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Imam Agus Latifah (2018), dengan judul “Motivasi siswa sekolah dasar di kecamatan Imogiri yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi motivasi siswa sekolah dasar di kecamatan Imogiri yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei

dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas III dan kelas V yang berjumlah 40 siswa, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi siswa sekolah dasar di kecamatan Imogiri yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,00% (2 peserta didik), “rendah” sebesar 27,50% (11 peserta didik), “cukup” sebesar 35,00% (14 peserta didik), “tinggi” sebesar 27,50% (11 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 5,00% (2 peserta didik). Motivasi siswa sekolah dasar di kecamatan Imogiri yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw dalam kategori “cukup”.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Bima Andhika Putra (2018), dengan judul “Motivasi mahasiswa non FIK dalam mengikuti latihan UKM bola voli UNY”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ketertarikan mahasiswa non FIK dalam mengikuti latihan bola voli di UKM bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi mahasiswa non FIK dalam mengikuti latihan UKM bola voli. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei, teknik pengambilan datanya dengan menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* kriteria yang di gunakan yaitu mahasiswa non FIK yang aktif dalam mengikuti latihan UKM bola voli yang berjumlah 25 mahasiswa dari 44 mahasiswa yang terdaftar. Data yang terkumpul dianalisis dengan teknik



statistik deskriptif dengan persentase. Uji Validitas instrumen menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan hasil butir soal yang valid berjumlah 28 butir dari 33 pernyataan. Uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* sebesar 0,937 sehingga instrument tersebut reliabel. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di peroleh motivasi mahasiswa non FIK dalam mengikuti UKM bola voli UNY sebagai berikut indicator kegembiraan dan kesenangan dengan presentase 40% kategori sedang, indikator cinta tindakan dengan presentase 68% di kategorikan tinggi, indikator kemampuan untuk menunjukan dengan presentase 40% di kategorikan tinggi, indikator meningkatkan keterampilan dengan presentase 48% di kategorikan tinggi, indikator piala dan hadiah dengan presentase 64% dikategorikan sedang, indikator pujian dengan presentase 40% di kategorikan tinggi, indikator status dengan presentase 64% dikategorikan sedang.

### **C. Kerangka Berfikir**

Senam lansia yang ada di Dusun Demo sudah berlangsung sejak 3 tahun terakhir tepatnya semenjak tahun 2016. Awal mula terbentuknya perkumpulan senam lansia di Dusun Demo karena pada saat itu pihak pemerintah setempat menyelenggarakan kegiatan senam lansia untuk seluruh masyarakat salah satunya di Dusun Demo. Kebetulan warga Dusun Demo sangat antusias dalam menjalankan kegiatan tersebut. Jadwal pelaksanaan senam lansia di Dusun Demo bersamaan dengan kegiatan posyandu, maka dari itu senam lansia menjadi kegiatan pendukung pada kegiatan Posyandu yang ada di Dusun Demo. Lansia yang mengikuti senam lansia berjumlah 30 orang yang terdiri

dari 22 lansia perempuan dan 8 lansia laki-laki. Seiring berjalannya waktu lansia yang mengikuti senam lansia semakin berkurang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo. Penelitian ini dilakukan pada minggu ke dua bulan Maret bertepatan dengan Posyandu.

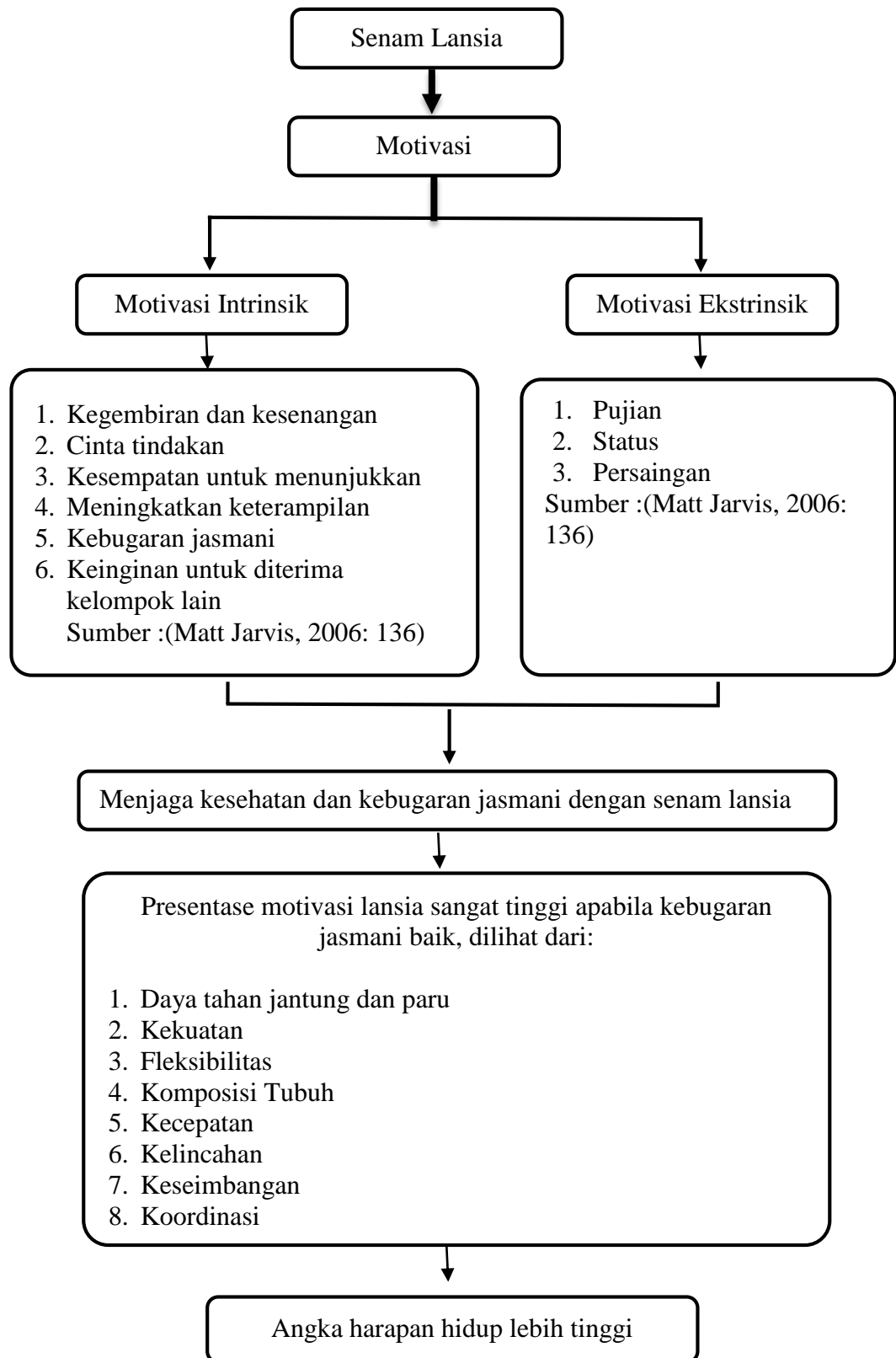
Kegiatan senam lansia di Dusun Demo berorientasi terhadap kebugaran lansia melalui proses aktivitas fisik yang terukur dan terprogram. Lansia dapat dilibatkan secara optimal untuk mencapai tujuan kegiatan senam lansia yang lebih baik. Motivasi merupakan salah satu faktor yang menentukan seseorang dalam melakukan suatu hal termasuk dalam memilih kegiatan yang akan dilakukan, sehingga besar sekali pengaruhnya terhadap pencapaian tujuan yang diinginkan. Motivasi sangat berperan penting dalam diri seseorang untuk mencapai tujuan. Motivasi lansia dalam penelitian ini adalah seluruh proses gerakan yang berupa dorongan, penggerak atau suatu alasan yang bersumber dari keinginan individu dalam mencapai kebutuhan dan tujuan tertentu. Motivasi lansia dalam mengikuti kegiatan senam lansia akan berpengaruh terhadap perkembangan dan hasil yang diraihinya. Motivasi tersebut dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam (internal) dan berasal dari luar (eksternal). Motivasi intrinsik adalah motivasi yang tercakup dalam situasi yang bersumber dari kebutuhan dan tujuan lansia itu sendiri. Motivasi ini sering disebut motivasi murni yang timbul dari dalam diri lansia, misalnya keinginan untuk mendapatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan senam, dan keinginan untuk diterima kelompok lain.

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang disebabkan oleh faktor-faktor dari luar, seperti: pujian, status, dan persaingan. Tiap-tiap individu akan berbeda-beda dalam memilih suatu kegiatan atau aktivitas, tetapi lansia memilih satu kegiatan yang sama pada hakikatnya akan memiliki motivasi yang berbeda. Begitu juga yang dilakukan lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang dalam mengikuti senam lansia. Lansia memilih kegiatan sesuai dengan apa yang lansia inginkan. Dari jumlah lansia yang mengikuti kegiatan senam lansia, tentunya lansia akan memiliki tujuan yang berbeda satu sama lain. Tujuan yang akan dicapai menjadi salah satu pengaruh dari motivasi, baik itu motivasi intrinsik ataupun motivasi ekstrinsik.

Motivasi akan sangat menentukan tingkat keberhasilan atau gagalnya kegiatan lansia. Belajar tanpa motivasi sulit untuk mencapai keberhasilan secara optimal. Oleh karena itu, motivasi menjadi salah satu penentu untuk mencapai keberhasilan belajar secara optimal. Sehingga lansia di Dusun Demo yang mengikuti senam lansia termotivasi dalam mengikuti proses kegiatan senam lansia.

Berdasarkan pemaparan yang telah penulis sampaikan, maka peneliti berfokus kepada pencarian data dan fakta mengenai motivasi lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang. Lebih detail lagi yaitu peneliti bermaksud meneliti motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Untuk lebih memudahkan dan memperjelas maka peneliti menggunakan kerangka berfikir sebagai berikut:





**Gambar 6. Bagan kerangka berfikir**

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya. Metode yang dipergunakan pada penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, pengumpulan data diperoleh dengan menggunakan angket berupa pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden untuk diisi dengan keadaan sebenarnya. Skor dari perolehan penyebaran angket kemudian diolah dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk pengkategorian dan persentase. Di dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui dan menemukan informasi mengenai motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang. Penelitian dilakukan pada lansia usia 60 tahun keatas yang mengikuti senam lansia. Waktu pengambilan data dilaksanakan pada bulan 25 Februari – 25 Maret 2019.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi

dalam penelitian ini adalah masyarakat khususnya lansia yang mengikuti senam lansia berusia 60 tahun keatas sejumlah 30 lansia yang terdiri dari 8 laki-laki dan 22 perempuan yang ada di dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *total sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan perdasarkan semua populasi.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Usia  $\geq$  60 tahun
- b. Status kesehatan tidak dalam keadaan sakit kronis
- c. Mampu melakukan aktivitas secara teratur
- d. Mengikuti senam lansia

## D. Definisi Operasional Variabel

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang. Motivasi merupakan faktor yang menentukan lansia dalam mengikuti senam lansia. Motivasi adalah kekuatan yang menyebabkan seseorang terdorong untuk melakukan aktivitas tertentu dengan rasa suka atau tidak suka untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi yang dipilih

sebagai indikator adalah motivasi lansia yang berasal dari dalam individu atau intrinsik dan motivasi yang berasal dari luar individu atau ekstrinsik. Indikator motivasi intrinsik meliputi kegembiraan dan kesenangan, cinta tindakan, kesempatan untuk menunjukkan, meningkatkan ketrampilan, kebugaran jasmani, dan keinginan untuk diterima kelompok lain. Indikator dari motivasi ekstrinsik meliputi pujian, status, dan persaingan.

#### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen dalam penelitian kuantitatif yaitu kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validasi, reabilitas instrumen, dan kualitas pengumpulan data yang sesuai dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data.

##### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian 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. Angket dapat dibagi menurut sifat dan jawaban yang diinginkan: 1) angket terbuka, 2) angket tertutup, dan 3) angket tipe pilihan.

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. Pemberian skor terhadap masing-masing jawaban adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Skor Alternatif Jawaban**

| Pernyataan | Alternatif Jawaban |        |              |                     |
|------------|--------------------|--------|--------------|---------------------|
|            | Sangat Setuju      | Setuju | Tidak Setuju | Sangat Tidak Setuju |
| Positif    | 4                  | 3      | 2            | 1                   |
| Negatif    | 1                  | 2      | 3            | 4                   |

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

a. Mendefinisikan Konstrak

Definisi konstrak adalah membuat batasan mengenai ubahan atau variabel yang akan diukur. Konstrak dalam penelitian ini adalah motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang. Motivasi dalam penelitian ini adalah dorongan dari dalam individu (intrinsik) dan dorongan dari luar individu (ekstrinsik) dalam mengikuti senam lansia.

b. Menyidik Faktor

Berdasarkan kajian teori mengenai motivasi dan definisi konstrak yang akan diteliti, maka penelitian mengenai motivasi ini mempunyai faktor yang akan dianalisis lebih lanjut. Faktor tersebut yaitu faktor dari dalam (intrinsik) dan faktor dari luar individu (ekstrinsik). Faktor intrinsik meliputi kegembiraan, cinta tindakan, kesempatan untuk menunjukkan,

meningkatkan ketrampilan, kebugaran jasmani, dan keinginan untuk diterima kelompok lain. Sedangkan faktor ekstrinsik meliputi pujian, status, dan persaingan.

c. Menyusun Butir-butir Soal

Penyusunan butir pertanyaan atau pernyataan instrumen angket (angket) dalam mengungkap motivasi lansia, terlebih dahulu dibuat kisi-kisi berdasarkan indikator yang ada kemudian dijabarkan dalam butir-butir pertanyaan atau pernyataan untuk memudahkan penyusunan.

Faktor intrinsik meliputi kegembiraan, cinta tindakan, kesempatan untuk menunjukkan, meningkatkan ketrampilan, kebugaran jasmani, dan keinginan untuk diterima kelompok lain. Sedangkan faktor ekstrinsik meliputi pujian, status, dan persaingan.

**Tabel 2. Kisi-kisi Uji Coba Instrumen**

| Variabel  | Faktor     | Indikator                           | Nomor Butir                    |                | Jumlah |
|---|------------|-------------------------------------|--------------------------------|----------------|--------|
|   |            |                                     | (+)                            | (-)            |        |
| Motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang | Intrinsik  | 1. Kegembiraan                      | 1, 2, 3                        | 4, 5           | 5      |
|   |            | 2. Cinta tindakan                   | 6, 7, 8, 9                     | 10, 11, 12, 13 | 8      |
|   |            | 3. Kesempatan untuk menunjukan      | 14, 15                         | 16, 17         | 4      |
|   |            | 4. Meningkatkan keterampilan        | 18, 19                         | 20, 21         | 4      |
|   |            | 5. Kebugaran jasmani                | 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 | 30, 31         | 10     |
|   |            | 6. Keinginan diterima kelompok lain | 32, 33, 34, 35                 | 36, 37         | 6      |
|   | Ekstrinsik | 1. Pujian                           | 38, 39, 40                     | 41, 42         | 5      |
|   |            | 2. Status                           | 43, 44                         | 45, 46         | 4      |
|   |            | 3. Persaingan                       | 47, 48                         | 49, 50         | 4      |
| Jumlah  |            |                                     |                                |                | 50     |

## 2. Konsultasi Ahli (*Expert Judgement*)

Butir pernyataan yang akan diikutsertakan untuk uji penelitian tentang motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang sebanyak 50 soal. Setelah pernyataan tersusun maka langkah selanjutnya adalah mengkonsultasikan butir-butir pernyataan dengan ahli atau pakar (*Expert Judgement*), kesehatan olahraga oleh Cerika Rismayanthi M. Or selaku dosen FIK UNY.

Terdapat beberapa perubahan dalam proses konsultasi tersebut, dikarenakan telah diberi masukan-masukan oleh dosen atau para ahli sehingga akan dapat memperkecil tingkat kelemahan dan kesalahan dari instrumen yang telah dibuat oleh peneliti.

### 3. Uji Coba Intrumen Penelitian

Uji coba intrumen digunakan untuk mendapatkan intrumen yang valid (sahih) dan reliabel (andal). Baik tidaknya intrumen dapat ditunjukkan melalui tingkat validitas dan tingkat reliabilitas instrumen sehingga dapat mengungkapkan data yang dibutuhkan untuk menjawab permasalahan penelitian. Uji coba instrumen yang digunakan pada perkumpulan Senam Lansia yang ada di Desa Mancasan yang diikuti oleh 23 lansia terdiri dari 14 perempuan dan 9 laki-laki.

### 4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti melakukan observasi data lansia di Dusun Demo
- b. Peneliti menyebar angket kepada lansia
- c. Peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket

- d. Setelah memperoleh data, peneliti menganalisis dan melakukan olah data.

Dalam penelitian ini angket yang digunakan oleh peneliti adalah angket tertutup, karena responden tinggal memilih salah satu jawaban yang sudah disediakan pada lembar jawaban. Angket dalam penelitian ini berbentuk *rating scale*, berupa butir pernyataan-pernyataan yang diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS), yang selanjutnya memberi tanda *checklist* (√). Pada setiap pernyataan yang dijawab oleh responden memiliki nilai yang tercantum dalam tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3. Kriteria Penskoran**

| Alternatif Jawaban  | Skor Butir Soal |         |
|---------------------|-----------------|---------|
|                     | Positif         | Negatif |
| Sangat Setuju       | 4               | 1       |
| Setuju              | 3               | 2       |
| Tidak Setuju        | 2               | 3       |
| Sangat Tidak Setuju | 1               | 4       |

#### **F. Validitas dan Reabilitas Instrumen**

Uji coba instrumen dimaksudkan untuk memperoleh instrumen yang valid (sahih) dan reliabel (andal). Baik buruknya suatu instrumen dapat ditunjukkan melalui tingkat kesahihan (validitas) dan tingkat keandalan (reliabilitas) instrumen sehingga instrumen tersebut dapat mengungkapkan

data yang dibutuhkan untuk menjawab permasalahan penelitian sebagaimana yang telah dirumuskan sebelumnya. Untuk uji coba instrumen ini, desa yang digunakan adalah Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang.

#### 1. Uji Validitas

Instrumen yang telah disusun belum bisa digunakan untuk pengambilan data. Instrumen tersebut harus diuji cobakan terlebih dahulu. Uji coba Instrumen diberikan dengan tujuan untuk mengetahui kesahihan (validitas) dan keterandalan (reliabilitas) pernyataan yang ada dalam uji coba instrumen. Penelitian deskriptif yang menggunakan angket dalam pengambilan datanya, maka uji validitas instrumen merupakan suatu poin penting sebelum angket digunakan sebagai alat pengambilan data dalam uji penelitian. Hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Rumus yang digunakan adalah moment tangkar. Adapun rumus untuk mengukurnya 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 tongkar

N : Jumlah subyek ujicoba

$\Sigma Q$  : Jumlah Q ( skor faktor)

$\Sigma Q^2$  : Jumlah Q kuadrat

$\Sigma P$  : Jumlah P (Skor butir)

$\Sigma P^2$  : Skor P kuadrat

$\Sigma PQ$  : Jumlah tongkar(perkalian P&Q)

Sumber: (Sugiyono, 2013:255)

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkatan-tingkatan kevalidan dan kesahihan suatu instrumen. Perhitungan validitas menggunakan komputer seri program statistik SPSS versi 23 untuk menghemat biaya, waktu, dan agar dapat mengurangi kesalahan sekecil apapun. Suatu instrumen di nyatakan valid jika r hitung lebih besar dari r tabel, selanjutnya jika ada pernyataan yang di nyatakan tidak valid maka pernyataan tersebut di ganti, di revisi, atau di hilangkan. Butir-butir pernyataan yang dikatakan valid apabila mempunyai korelasi yang lebih besar dari nilai r tabel dengan taraf signifikasi tertentu. Apabila hasil korelasi kurang atau lebih kecil dari nilai r tabel maka butir pertanyaan dinyatakan gugur atau tidak valid. Pada taraf signifikan 5% atau 0,05 dengan N= 23 (N= jumlah responden ujicoba) nilai dari r tabel *product moment* untuk jumlah responden uji coba adalah 21 orang yaitu 0.275. Jadi instrumen dikatakan valid apabila r hitung lebih besar dari r tabel (0,275).

Hasil uji coba anget yang dilakukan sebanyak 23 responden dan 50 pernyataan mengenai faktor-faktor yang memotivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang maka hasil validitas uji coba instrumen menunjukkan bahwa terdapat 15

pernyataan yang tidak sah atau gugur. Bila harga korelasi dibawah harga r tabel, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut tidak valid, sehingga harus diperbaiki atau dibuang. Jadi, butir yang valid akan digunakan untuk penelitian adalah 35 butir.

**Tabel 4. Kisi-kisi Uji Coba Instrumen**

| Variabel  | Faktor     | Indikator                          | Nomor Butir                   |              | Jumlah |
|---|------------|------------------------------------|-------------------------------|--------------|--------|
|   |            |                                    | (+)                           | (-)          |        |
| Motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang | Intrinsik  | 1.Kegembiraan                      | 1, *, 3                       | *, 5         | 5      |
|   |            | 2.Cinta tindakan                   | 6, *, *, 9                    | 10, *, *, 13 | 8      |
|   |            | 3.Kesempatan untuk menunjukan      | 14, 15                        | 16, 17       | 4      |
|   |            | 4.Meningkatkan keterampilan        | 18, 19                        | *, 21        | 4      |
|   |            | 5. Kebugaran jasmani               | 22, 23, 24, 25, 26, *, 28, 29 | *, *         | 10     |
|   |            | 6.Keinginan diterima kelompok lain | 32, 33, 34, 35                | *, *         | 6      |
|   | Ekstrinsik | 1.Pujian                           | 38, 39, 40                    | 41, *        | 5      |
|   |            | 2.Status                           | 43, *                         | 45, 46       | 4      |
|   |            | 3.Persaingan                       | 47, 48                        | *, 50        | 4      |
| Jumlah  |            |                                    |                               |              | 50     |

Keterangan : (\*) adalah butir soal yang gugur, yaitu nomor 2, 4, 7, 8, 11, 12, 20, 27, 30, 31, 36, 37, 42, 44, 49.



**Tabel 5. Hasil Uji Coba Validitas**

| No  | R Hitung | R Tabel | Keterangan  |
|-----|----------|---------|-------------|
| 2.  | 0.129    | 0.275   | Tidak valid |
| 4.  | 0.070    | 0.275   | Tidak valid |
| 7.  | 0.167    | 0.275   | Tidak valid |
| 8.  | 0.077    | 0.275   | Tidak valid |
| 11. | 0.091    | 0.275   | Tidak valid |
| 12. | 0.247    | 0.275   | Tidak valid |
| 20. | -.067    | 0.275   | Tidak valid |
| 27. | 0.176    | 0.275   | Tidak valid |
| 30. | -.249    | 0.275   | Tidak valid |
| 31. | 0.111    | 0.275   | Tidak valid |
| 36. | -.071    | 0.275   | Tidak valid |
| 37. | 0.178    | 0.275   | Tidak valid |
| 42. | 0.043    | 0.275   | Tidak valid |
| 44. | 0.145    | 0.275   | Tidak valid |
| 49. | -.106    | 0.275   | Tidak valid |

Melalui kisi-kisi diatas maka soal yang gugur telah terwakili oleh pernyataan lain sehingga tidak digunakan untuk angket penelitian dan berikut adalah tabel kisi-kisi angket penelitian yang dihilangkan:

**Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Penelitian**

| Variabel  | Faktor     | Indikator                           | Nomor Butir             |        | Jumlah |
|---|------------|-------------------------------------|-------------------------|--------|--------|
|   |            |                                     | (+)                     | (-)    |        |
| Motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang | Intrinsik  | 1. Kegembiraan                      | 1, 2                    | 3      | 3      |
|   |            | 2. Cinta tindakan                   | 4, 5                    | 6, 7   | 4      |
|   |            | 3. Kesempatan untuk menunjukan      | 8, 9                    | 10, 11 | 4      |
|   |            | 4. Meningkatkan keterampilan        | 12, 13                  | 14     | 3      |
|   |            | 5. Kebugaran jasmani                | 15, 16, 17, 18, 19, 20, |        | 7      |
|   |            | 6. Keinginan diterima kelompok lain | 21, 22, 23, 24, 25      |        | 4      |
|   | Ekstrinsik | 1. Pujian                           | 26, 27, 28              | 29     | 4      |
|   |            | 2. Status                           | 30                      | 31, 32 | 3      |
|   |            | 3. Persaingan                       | 33, 34                  | 35     | 3      |
|   | Jumlah     |                                     |                         |        |        |

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk menunjukkan sejauh mana alat pengukur (instrumen) dapat memperlihatkan kemantapan, kejelasan, atau stabilitas hasil pengamatan bila diukur dengan instrument tersebut dalam penelitian berikutnya dengan kondisi yang tetap. Instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut mampu mengungkapkan data yang bisa dipercaya dan sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Uji keandalan instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut :

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

Keterangan:

$R_{11}$ : Reliabilitas instrumen

$n$ : banyaknya butir pernyataan atau soal

$\sum Si$ : jumlah varians butir

$St$ : varians total

Sumber: (Sudijono, 2012: 207-208)

Hasil uji reliabilitas instrumen diperoleh dengan menggunakan bantuan program SPSS 23. Dari pengujian tersebut diperoleh koefisiensi keandalan (rtt) atau reliabilitas sebesar 0.863 termasuk dalam kategori interpretasi koefisien reliabilitas sangat kuat. Jadi instrumen penelitian ini dinyatakan reliabel dan sudah layak digunakan untuk mengambil data penelitian, dari beberapa literature disebutkan bahwa kriteria indeks reliabilitas adalah sebagai berikut:

**Tabel 7. Kategori Tingkat Reliabilitas**

| No | Interval <i>Alpha Cronbach</i> | Kriteria      |
|----|--------------------------------|---------------|
| 1  | < 0,200                        | Sangat Rendah |
| 2  | 0,200 – 0,399                  | Rendah        |
| 3  | 0,400 – 0,599                  | Cukup         |
| 4  | 0,600 – 0,799                  | Kuat          |
| 5  | 0,800 – 1,000                  | Sangat Kuat   |

Sumber: (Sudijono, 2012: 207-208)

### G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan

dalam bentuk angka persenan, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P: Angka persentase

F: Frekuensi

N: Jumlah subjek atau responden

Sumber: (Anas Sudijono, 2012:47)

Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan *scala likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negative. *Scala likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Data dikelompokkan menjadi empat kategori yaitu: Sangat Tinggi, Tinggi, Rendah, Sangat Rendah. Pengategorian tersebut menggunakan *mean* dan *standar deviasi* dalam skala berikut:

**Tabel 8. Rentang Pengkategorian**

| No | Rentang                          | 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

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian dimaksudkan untuk menggambarkan data mengenai seberapa tinggi motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 35 butir. Penelitian ini terbagi dari dua faktor, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Pendeskripsian data dilakukan secara keseluruhan dan berdasarkan faktor yang mendasarinya. Setelah dihitung kemudian dikategorikan sesuai dengan skor baku dengan penilaian 4 kategori sebagai berikut:

**Tabel 9. Rentang Pengkategorian**

| No | Rentangan                        | Katagori      |
|----|----------------------------------|---------------|
| 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 penelitian ini berupa data yang dideskripsikan untuk mengetahui gambaran tentang motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang. Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan angket diisi oleh responden sebanyak 30 lansia. Responden mengisi angket dengan 35 butir pertanyaan dengan

menggunakan 4 alternatif jawaban, yang meliputi sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) sangat tidak setuju (STS).

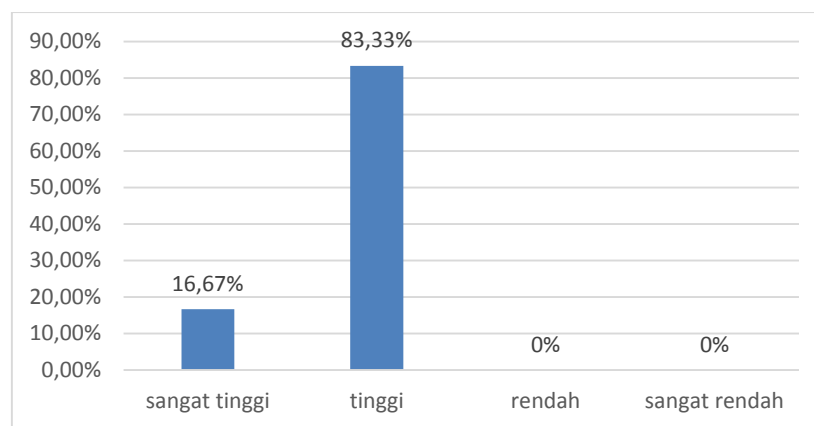
Deskriptif Statistik data hasil penelitian tentang motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang didapatkan skor terendah (*minimum*) 89, skor tertinggi (*maksimum*) 125, rerata (*mean*) 106.300 , nilai yang sering muncul (*mode*) 97, *standar deviasi* (SD) 8247.

Data yang diperoleh didalam penelitian ini berdasarkan skor dari faktor internal dan faktor eksternal. Setelah data motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang didapat, maka dikonversikan kedalam empat kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Data dari tabel distribusi pengkategorian motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang yaitu sebagai berikut :

**Tabel 10. Pengkategorian Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang**

| No            | Interval               | Kategori      | Frekuensi | %           |
|---------------|------------------------|---------------|-----------|-------------|
| 1             | $113.76 < X \leq 140$  | Sangat Tinggi | 5         | 16.67%      |
| 2             | $87.5 < X \leq 113.76$ | Tinggi        | 25        | 83.33%      |
| 3             | $61.25 < X \leq 87.5$  | Rendah        | 0         | 0%          |
| 4             | $35 < X \leq 61.25$    | Sangat Rendah | 0         | 0%          |
| <b>Jumlah</b> |                        |               | <b>30</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel diatas 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). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 106.300, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang dalam kategori “**tinggi**”. Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel:



**Gambar 7. Diagram Batang Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang**

Motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang terdiri atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kegembiraan dan kesenangan, cinta tindakan, kesempatan untuk menunjukkan, kebugaran jasmani, keinginan diterima kelompok lain, dan meningkatkan ketrampilan. Faktor eksternal meliputi pujian, status, dan persaingan. Berdasarkan data lansia setelah mengisi angket mengenai motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang, didapatkan:

## 1. Faktor Intrinsik

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan faktor intrinsik didapat skor terendah (*minimum*) 69, skor tertinggi (*maksimum*) 91, rerata (*mean*) 78.433, nilai yang sering muncul (*mode*) 75, *standar deviasi* (SD) 6.616.

Data yang diperoleh didalam penelitian ini berdasarkan skor dari faktor internal. Setelah data motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang didapat, maka dikonversikan kedalam empat kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Data dari tabel distribusi pengkategorian motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan faktor instrinsik yaitu sebagai berikut :

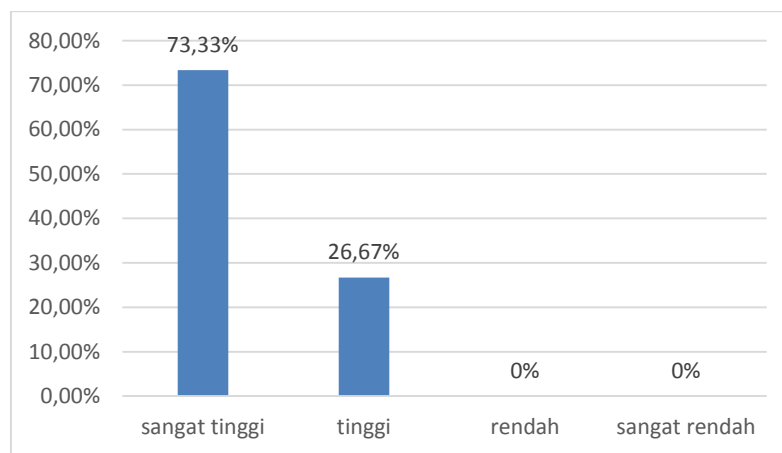
**Tabel 11. Pengkategorian Faktor Instrinsik**

| No            | Interval                | Kategori      | Frekuensi | %           |
|---------------|-------------------------|---------------|-----------|-------------|
| 1             | $83.745 < X \leq 99.99$ | Sangat Tinggi | 22        | 73.33%      |
| 2             | $67.5 < X \leq 83.745$  | Tinggi        | 8         | 26.67%      |
| 3             | $51.255 < X \leq 67.5$  | Rendah        | 0         | 0%          |
| 4             | $35.04 < X \leq 51.255$ | Sangat Rendah | 0         | 0%          |
| <b>Jumlah</b> |                         |               | <b>30</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan 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, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan faktor intrinsik berada dalam kategori “**tinggi**”. Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel:



**Gambar 8. Diagram Batang Faktor Instrinsik**

Jika faktor instrinsik dibagi lagi menjadi perindikator adalah sebagai berikut:

a. Indikator kegembiraan

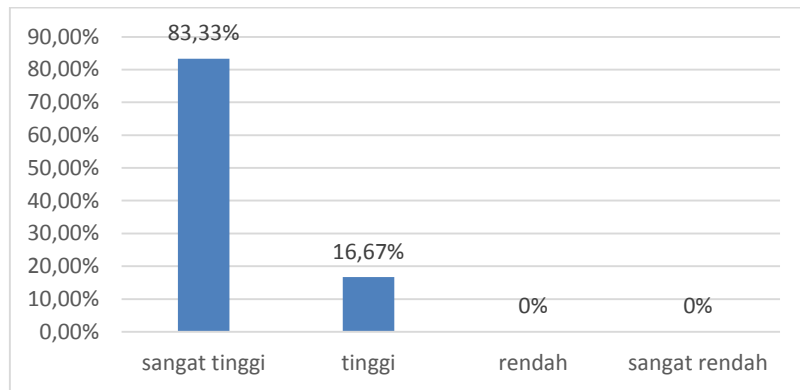
Indikator kegembiraan diukur dengan angket berjumlah 3 butir pertanyaan dengan diberi skor 1 sampai 4. Data yang diperoleh dari indikator kegembiraan didapat skor terendah (*minimum*) 8, skor tertinggi (*maksimum*) 12, rerata (*mean*) 10.500, nilai yang sering muncul (*mode*) 11, standar deviasi (SD) 1.042.

Data yang telah didapat kemudian dikonversikan kedalam empat kategori, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 12. Pengkategorian Data Indikator Kegembiraan**

| No            | Interval             | Kategori      | Frekuensi | %           |
|---------------|----------------------|---------------|-----------|-------------|
| 1             | $9.75 < X \leq 12$   | Sangat Tinggi | 25        | 83.33%      |
| 2             | $7.50 < X \leq 9.75$ | Tinggi        | 5         | 16.67%      |
| 3             | $4.5 < X \leq 7.50$  | Rendah        | 0         | 0%          |
| 4             | $3 < X \leq 4.5$     | Sangat Rendah | 0         | 0%          |
| <b>Jumlah</b> |                      |               | <b>30</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator kegembiraan berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 83.33% (25 lansia), “tinggi” sebesar 16.67% (5 lansia), “rendah” sebesar 0% (0 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.500, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator kegembiraan berada dalam kategori “**sangat tinggi**”. Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel:



**Gambar 9. Diagram Batang Indikator Kegembiraan**

b. Indikator Cinta Tindakan

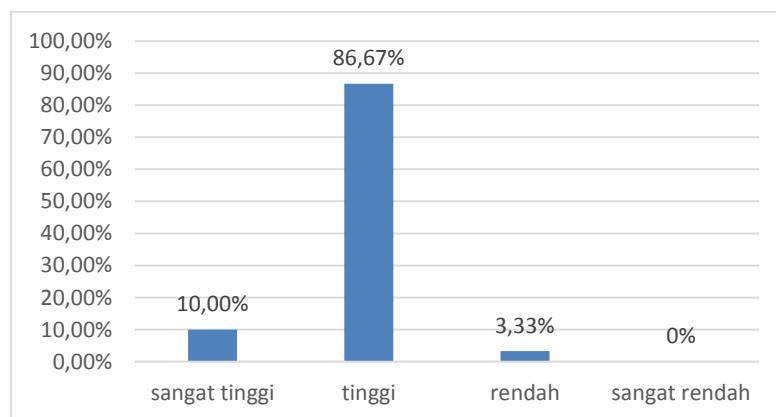
Indikator cinta tindakan diukur dengan angket berjumlah 4 butir pernyataan dengan diberi skor 1 sampai 4. Data yang diperoleh dari indikator cinta tindakan didapat skor terendah (*minimum*) 10, skor tertinggi (*maksimum*) 14, rerata (*mean*) 12.367, nilai yang sering muncul (*mode*) 13, *standar deviasi* (SD) 1.066.

Data yang telah didapat kemudian dikonversikan kedalam empat kategori, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 13. Pengkategorian Data Indikator Cinta Tindakan**

| No            | Interval         | Kategori      | Frekuensi | %           |
|---------------|------------------|---------------|-----------|-------------|
| 1             | $13 < X \leq 16$ | Sangat Tinggi | 3         | 10.00%      |
| 2             | $10 < X \leq 13$ | Tinggi        | 26        | 86.67%      |
| 4             | $7 < X \leq 10$  | Rendah        | 1         | 3.33%       |
| 5             | $4 < X \leq 7$   | Sangat Rendah | 0         | 0%          |
| <b>Jumlah</b> |                  |               | <b>30</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator cinta tindakan berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 10.00% (3 lansia), “tinggi” sebesar 86.67% (26 lansia), “rendah” sebesar 3.33% (1 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 12.367, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator cinta tindakan dalam kategori “**tinggi**”. Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel:



**Gambar 10. Diagram Batang Indikator Cinta Tindakan**

c. Indikator Kesempatan untuk Menunjukkan

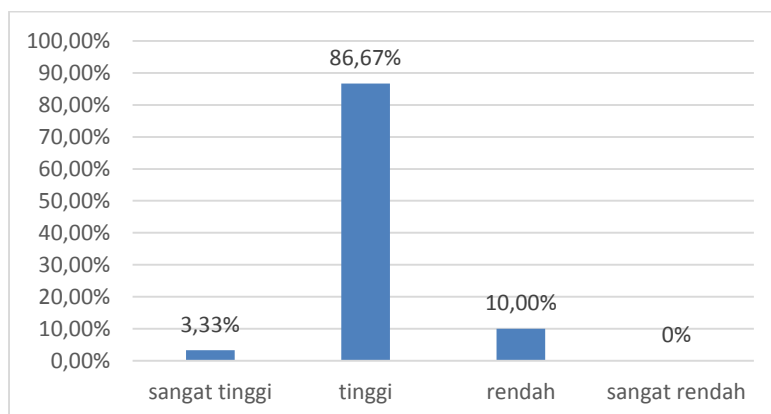
Indikator kesempatan untuk menunjukkan diukur dengan angket berjumlah 4 butir pertanyaan dengan diberi skor 1 sampai 4. Data yang diperoleh dari indikator kegembiraan didapat skor terendah (*minimum*) 10, skor tertinggi (*maksimum*) 14, rerata (*mean*) 12.200, nilai yang sering muncul (*mode*) 13, *standar deviasi* (SD) 1.031.

Data yang telah didapat kemudian dikonversikan kedalam empat kategori, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 14. Pengkategorian Data Indikator Kesempatan untuk Menunjukkan**

| No            | Interval         | Kategori      | Frekuensi | %           |
|---------------|------------------|---------------|-----------|-------------|
| 1             | $13 < X \leq 16$ | Sangat Tinggi | 1         | 3.33%       |
| 2             | $10 < X \leq 13$ | Tinggi        | 26        | 86.67%      |
| 3             | $7 < X \leq 10$  | Rendah        | 3         | 10.00%      |
| 4             | $4 < X \leq 7$   | Sangat Rendah | 0         | 0%          |
| <b>Jumlah</b> |                  |               | <b>30</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator kesempatan menunjukkan berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 3.33% (1 lansia), “tinggi” sebesar 86.67% (26 lansia), “rendah” sebesar 10.00% (3 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 12.200, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator kesempatan menunjukkan dalam kategori “tinggi”. Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel:



**Gambar 11. Diagram Batang Indikator Kesempatan Menunjukkan**

d. Indikator Meningkatkan Ketrampilan

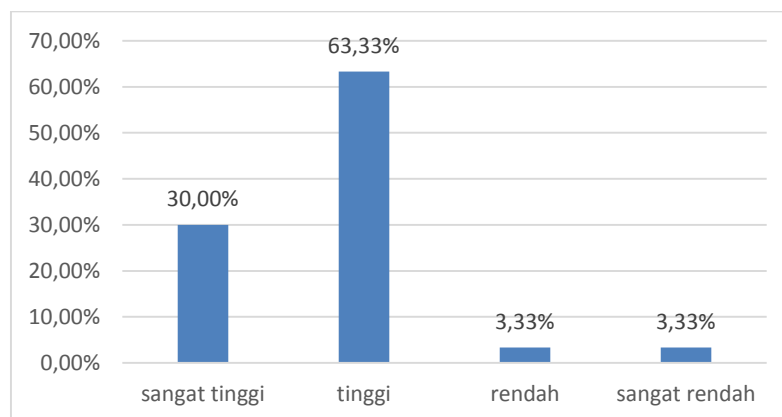
Indikator meningkatkan ketrampilan diukur dengan angket berjumlah 3 butir pernyataan dengan diberi skor 1 sampai 4. Data yang diperoleh dari indikator meningkatkan ketrampilan didapat skor terendah (*minimum*) 4, skor tertinggi (*maksimum*) 12, rerata (*mean*) 9.067, nilai yang sering muncul (*mode*) 9, *standar deviasi* (SD) 1.639.

Data yang telah didapat kemudian dikonversikan kedalam empat kategori, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 15. Pengkategorian Data Indikator Meningkatkan Ketrampilan**

| No            | Interval             | Kategori      | Frekuensi | %           |
|---------------|----------------------|---------------|-----------|-------------|
| 1             | $9.75 < X \leq 12$   | Sangat Tinggi | 9         | 30.00%      |
| 2             | $7.50 < X \leq 9.75$ | Tinggi        | 19        | 63.33%      |
| 4             | $4.5 < X \leq 7.50$  | Rendah        | 1         | 3.33%       |
| 5             | $3 < X \leq 4.5$     | Sangat Rendah | 1         | 3.33%       |
| <b>Jumlah</b> |                      |               | <b>30</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator meningkatkan ketrampilan berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 30.00% (9 lansia), “tinggi” sebesar 63.33% (19 lansia), “rendah” sebesar 3.33% (1 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 3.33% (1 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 9.067, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator meningkatkan ketrampilan dalam kategori “**tinggi**”. Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel:



**Gambar 12. Diagram Batang Indikator Meningkatkan Ketrampilan**

e. Indikator Kebugaran Jasmani

Indikator kebugaran jasmani diukur dengan angket berjumlah 7 butir pernyataan dengan diberi skor 1 sampai 4. Data yang diperoleh dari indikator kebugaran jasmani didapat skor terendah (*minimum*) 20, skor

tertinggi (*maksimum*) 28, rerata (*mean*) 22.833, nilai yang sering muncul (*mode*) 21, *standar deviasi* (SD) 2.493.

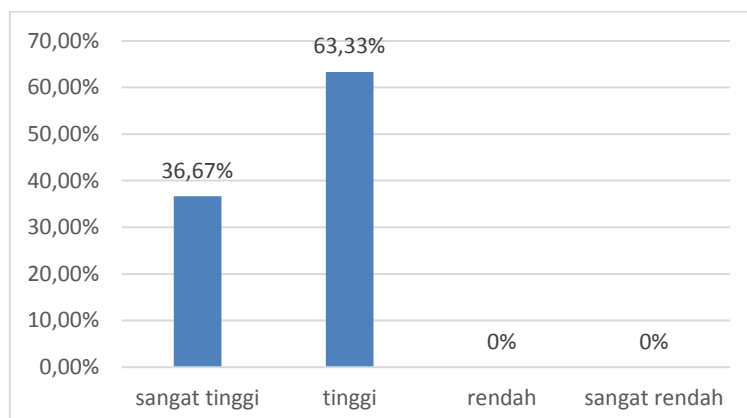
Data yang telah didapat kemudian dikonversikan kedalam empat kategori, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 16. Pengkategorian Data Indikator Kebugaran Jasmani**

| No            | Interval               | Kategori      | Frekuensi | %           |
|---------------|------------------------|---------------|-----------|-------------|
| 1             | $22.75 < X \leq 28$    | Sangat Tinggi | 11        | 36.67%      |
| 2             | $17.50 < X \leq 22.75$ | Tinggi        | 19        | 63.33%      |
| 4             | $12.25 < X \leq 17.50$ | Rendah        | 0         | 0%          |
| 5             | $7 < X \leq 12.25$     | Sangat Rendah | 0         | 0%          |
| <b>Jumlah</b> |                        |               | <b>30</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator kebugaran jasmani berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 36.67% (11 lansia), “tinggi” sebesar 63.33% (19 lansia), “rendah” sebesar 0% (0 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 22.833, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator kebugaran jasmani dalam kategori “**sangat tinggi**”. Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel:





**Gambar 13. Diagram Batang Indikator Kebugaran Jasmani**

f. Indikator Keinginan diterima

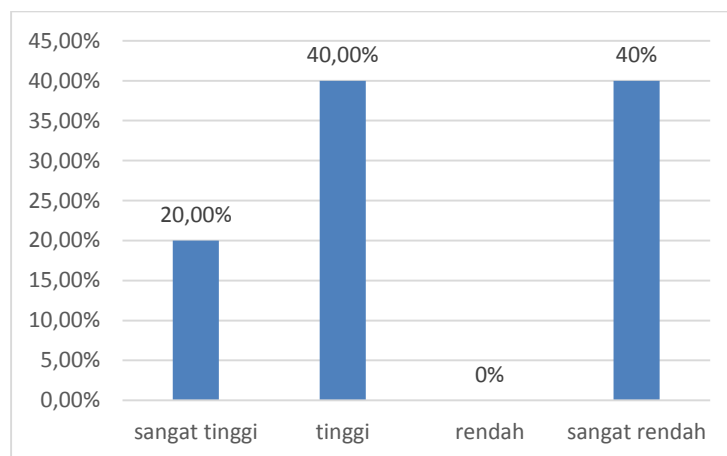
Indikator kebugaran jasmani diukur dengan angket berjumlah 4 butir pernyataan dengan diberi skor 1 sampai 4. Data yang diperoleh dari indikator keinginan diterima didapat skor terendah (*minimum*) 8, skor tertinggi (*maksimum*) 16, rerata (*mean*) 11.467, nilai yang sering muncul (*mode*) 10, standar deviasi (SD) 2.300.

Data yang telah didapat kemudian dikonversikan kedalam empat kategori, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 17. Pengkategorian Data Indikator Keinginan Diterima**

| No            | Interval         | Kategori      | Frekuensi | %           |
|---------------|------------------|---------------|-----------|-------------|
| 1             | $13 < X \leq 16$ | Sangat Tinggi | 6         | 20.00%      |
| 2             | $10 < X \leq 13$ | Tinggi        | 12        | 40.00%      |
| 3             | $7 < X \leq 10$  | Rendah        | 0         | 0%          |
| 4             | $4 < X \leq 7$   | Sangat Rendah | 12        | 40.00%      |
| <b>Jumlah</b> |                  |               | <b>30</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator keinginan diterima berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 20.00% (6 lansia), “tinggi” sebesar 40.00% (12 lansia), “rendah” sebesar 0% (0 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 40.00% (12 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 11.467, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator keinginan diterima dalam kategori “**tinggi**”. Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel:



**Gambar 14. Diagram Batang Indikator Keinginan Diterima**

## 2. Faktor Ekstrinsik

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan faktor ekstrinsik didapat skor terendah (*minimum*)

19, skor tertinggi (*maksimum*) 37, rerata (*mean*) 27.867, , nilai yang sering muncul (*mode*) 31, *standar deviasi* (SD) 3.051.

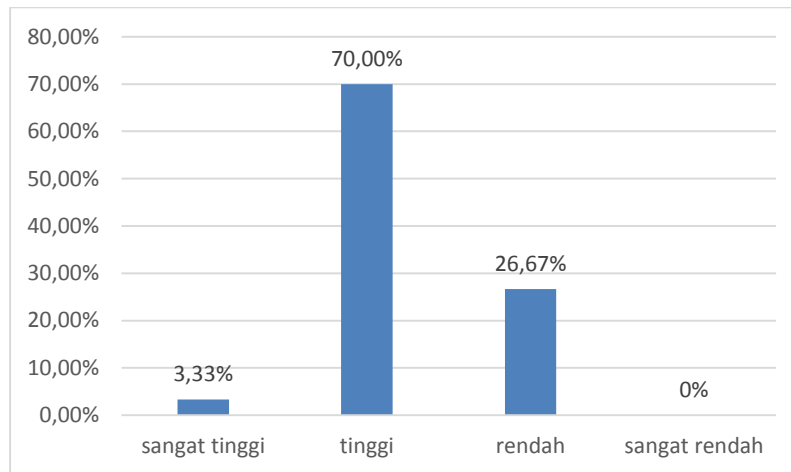
Data yang diperoleh didalam penelitian ini berdasarkan skor dari faktor eksternal. Setelah data motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang didapat, maka dikonversikan kedalam empat kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Data dari tabel distribusi pengkategorian motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan faktor ekstrinsik yaitu sebagai berikut :

**Tabel 18. Norma Penilaian Faktor Ekstrinsik**

| No            | Interval            | Kategori      | Frekuensi | %           |
|---------------|---------------------|---------------|-----------|-------------|
| 1             | $38.25 < X \leq 40$ | Sangat Tinggi | 1         | 3.33%       |
| 2             | $25 < X \leq 38.25$ | Tinggi        | 21        | 70.00%      |
| 3             | $17.5 < X \leq 25$  | Rendah        | 8         | 26.67%      |
| 4             | $10 < X \leq 17.5$  | Sangat Rendah | 0         | 0%          |
| <b>Jumlah</b> |                     |               | <b>30</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang 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, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan faktor

ekstrinsik berada dalam kategori “**tinggi**”. Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel:



**Gambar 15. Diagram Batang Faktor Eksternal**

Jika faktor ekstrinsik dibagi lagi menjadi perindikator adalah sebagai berikut:

a. Indikator Pujian

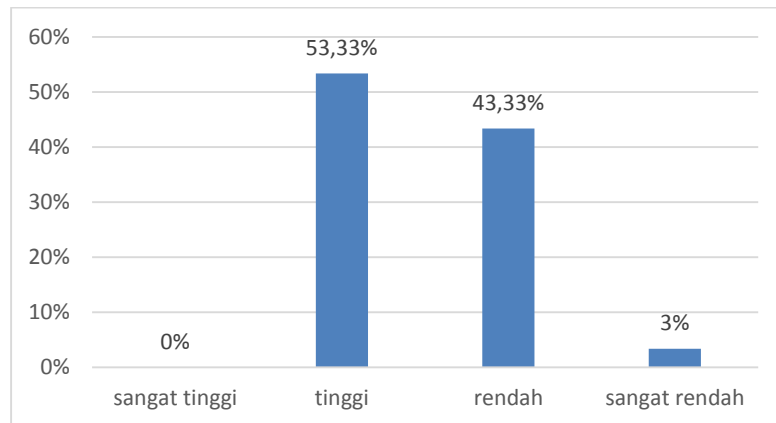
Indikator pujian diukur dengan angket berjumlah 4 butir pernyataan dengan diberiskor 1 sampai 4. Data yang diperoleh dari indikator pujian didapat skor terendah (*minimum*) 5, skor tertinggi (*maksimum*) 7, rerata (*mean*) 10.467, nilai yang sering muncul (*mode*) 10, *standar deviasi* (SD) 1.697.

Data yang telah didapat kemudian dikonversikan kedalam empat kategori, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 19. Pengkategorian Data Indikator Pujian**

| No            | Interval         | Kategori      | Frekuensi | %           |
|---------------|------------------|---------------|-----------|-------------|
| 1             | $13 < X \leq 16$ | Sangat Tinggi | 0         | 0%          |
| 2             | $10 < X \leq 13$ | Tinggi        | 16        | 53.33%      |
| 3             | $7 < X \leq 10$  | Rendah        | 13        | 43.33%      |
| 4             | $4 < X \leq 7$   | Sangat Rendah | 1         | 3.33%       |
| <b>Jumlah</b> |                  |               | <b>30</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator pujian berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 0% (0 lansia), “tinggi” sebesar 53.33% (16 lansia), “rendah” sebesar 43.33% (13 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 3.33% (1 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.467, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator pujian dalam kategori “**tinggi**”. Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel:



**Gambar 16. Gambar 16. Diagram Batang Indikator Pujian**

b. Indikator Status

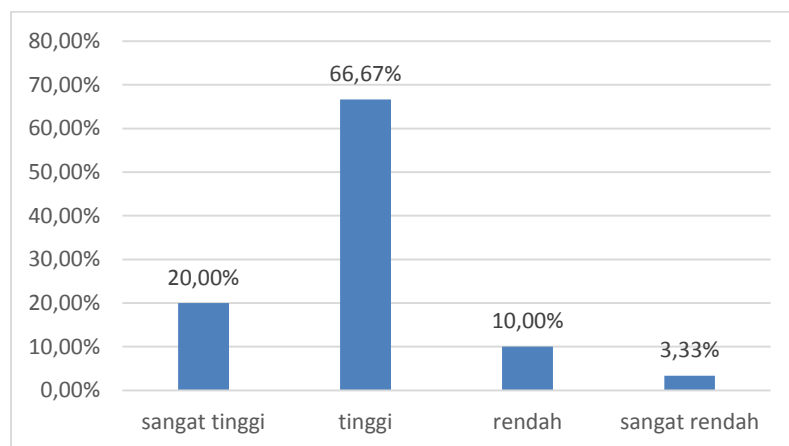
Indikator status diukur dengan angket berjumlah 3 butir pernyataan dengan diberi skor 1 sampai 4. Data yang diperoleh dari indikator status didapat skor terendah (*minimum*) 5, skor tertinggi (*maksimum*) 12, rerata (*mean*) 8.500, nilai yang sering muncul (*mode*) 8, *standar deviasi* (SD) 1.280.

Data yang telah didapat kemudian dikonversikan kedalam empat kategori, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 20. Pengkategorian Data Indikator Status**

| No            | Interval             | Kategori      | Frekuensi | %           |
|---------------|----------------------|---------------|-----------|-------------|
| 1             | $9.75 < X \leq 12$   | Sangat Tinggi | 6         | 20.00%      |
| 2             | $7.50 < X \leq 9.75$ | Tinggi        | 20        | 66.67%      |
| 4             | $4.5 < X \leq 7.50$  | Rendah        | 3         | 10.00%      |
| 5             | $3 < X \leq 4.5$     | Sangat Rendah | 1         | 3.33%       |
| <b>Jumlah</b> |                      |               | <b>30</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator status berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 20.00% (6 lansia), “tinggi” sebesar 66.67% (20 lansia), “rendah” sebesar 10.00% (3 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 3.33% (1 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 8.500, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator status dalam kategori “**tinggi**”. Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel:



**Gambar 17. Diagram Batang Indikator Status**

c. Indikator Persaingan

Indikator persaingan diukur dengan angket berjumlah 3 butir pernyataan dengan diberi skor 1 sampai 4. Data yang diperoleh dari indikator persaingan didapat skor terendah (*minimum*) 6, skor tertinggi (*maksimum*) 12, rerata (*mean*) 8.900, nilai yang sering muncul (*mode*) 7, standar deviasi (SD) 1.768.

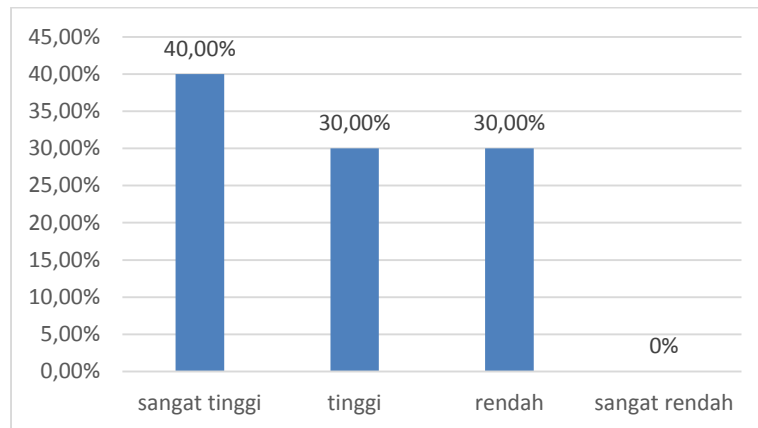
Data yang telah didapat kemudian dikonversikan kedalam empat kategori, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 21. Pengkategorian Data Indikator Persaingan**

| No            | Interval             | Kategori      | Frekuensi | %           |
|---------------|----------------------|---------------|-----------|-------------|
| 1             | $9.75 < X \leq 12$   | Sangat Tinggi | 12        | 40.00%      |
| 2             | $7.50 < X \leq 9.75$ | Tinggi        | 9         | 30.00%      |
| 3             | $4.5 < X \leq 7.50$  | Rendah        | 9         | 30.00%      |
| 4             | $3 < X \leq 4.5$     | Sangat Rendah | 0         | 0%          |
| <b>Jumlah</b> |                      |               | <b>30</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator persaingan berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 40.00% (12 lansia), “tinggi” sebesar 30.00% (9 lansia), “rendah” sebesar 30.00% (9 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 8.900, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator persaingan dalam kategori “**tinggi**”. Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel:





**Gambar 18. Diagram Batang Indikator Persaingan**

### 3. Perbandingan Motivasi Pria dan Wanita

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan perbandingan Pria dan Wanita didapat skor terendah (*minimum*) 89, skor tertinggi (*maksimum*) 125, rerata (*mean*) 106.300, nilai yang sering muncul (*mode*) 97, *standar deviasi* (SD) 8247.

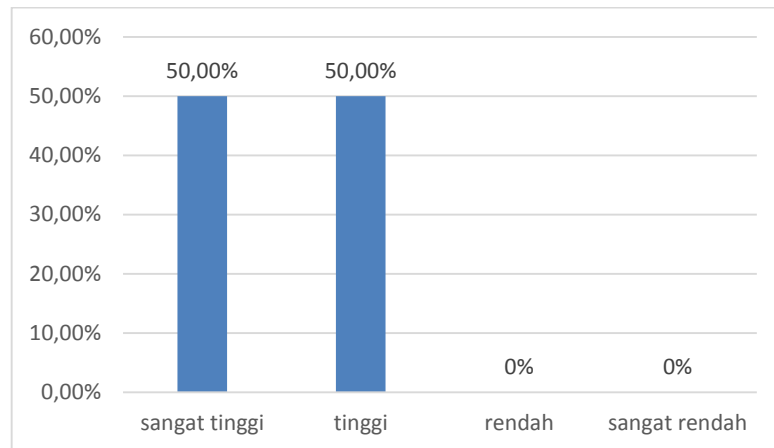
#### a. Motivasi Pria

Data yang diperoleh didalam penelitian ini berdasarkan skor dari perbandingan pria dan wanita. Setelah data motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang didapat, maka dikonversikan kedalam empat kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Data dari tabel distribusi pengkategorian motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan motivasi pria yaitu sebagai berikut :

**Tabel 22. Motivasi Pria**

| No            | Interval               | Kategori      | Frekuensi | %           |
|---------------|------------------------|---------------|-----------|-------------|
| 1             | $113.76 < X \leq 140$  | Sangat Tinggi | 4         | 50%         |
| 2             | $87.5 < X \leq 113.76$ | Tinggi        | 4         | 50%         |
| 3             | $61.25 < X \leq 87.5$  | Rendah        | 0         | 0%          |
| 4             | $35 < X \leq 61.25$    | Sangat Rendah | 0         | 0%          |
| <b>Jumlah</b> |                        |               | <b>8</b>  | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan motivasi pria berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 50% (4 lansia), “tinggi” sebesar 50% (4 lansia), “rendah” sebesar 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, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan motivasi pria berada dalam kategori “**sangat tinggi**”. Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel:



**Gambar 19. Motivasi Lansia Pria**

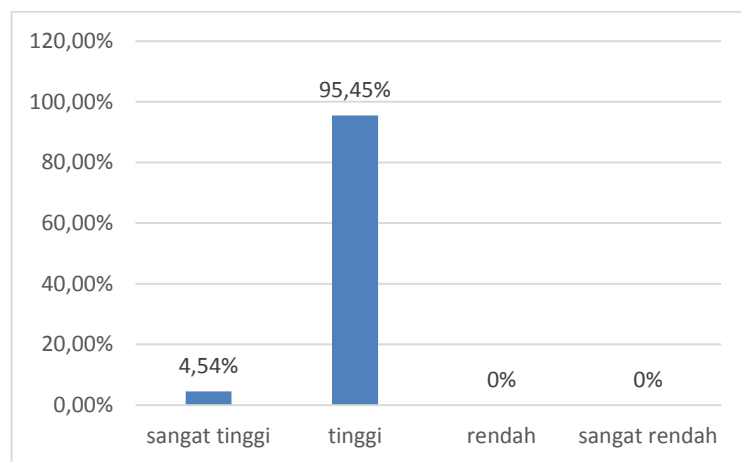
**b. Motivasi Wanita**

Data yang diperoleh didalam penelitian ini berdasarkan skor dari perbandingan pria dan wanita. Setelah data motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang didapat, maka dikonversikan kedalam empat kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Data dari tabel distribusi pengkategorian motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan motivasi wanita yaitu sebagai berikut :

**Tabel 23. Motivasi Wanita**

| No            | Interval               | Kategori      | Frekuensi | %           |
|---------------|------------------------|---------------|-----------|-------------|
| 1             | $113.76 < X \leq 140$  | Sangat Tinggi | 1         | 4.54%       |
| 2             | $87.5 < X \leq 113.76$ | Tinggi        | 21        | 95.45%      |
| 3             | $61.25 < X \leq 87.5$  | Rendah        | 0         | 0%          |
| 4             | $35 < X \leq 61.25$    | Sangat Rendah | 0         | 0%          |
| <b>Jumlah</b> |                        |               | <b>22</b> | <b>100%</b> |

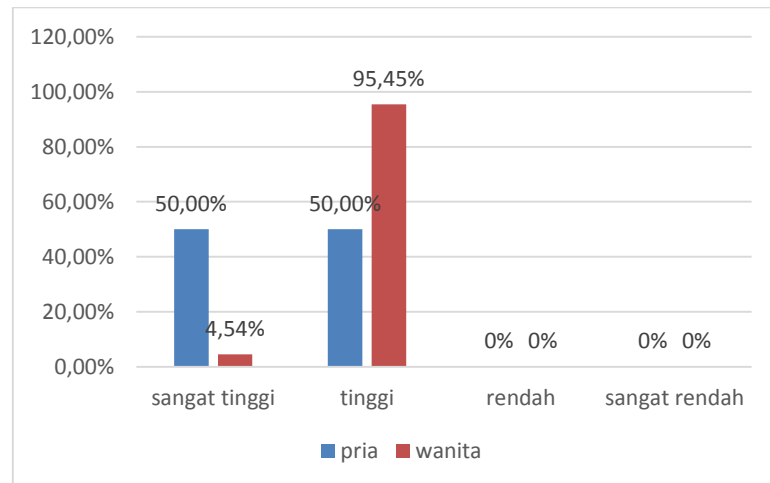
Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan motivasi wanita berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 4.54% (1 lansia), “tinggi” sebesar 95.45% (21 lansia), “rendah” sebesar 0% (0 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 102.50, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan motivasi wanita berada pada kategori “**tinggi**”. Berikut disajikan dalam bentuk diagram batang untuk memudahkan memahami tabel:



**Gambar 20. Motivasi Lansia Wanita**

Perbandingan motivasi lansia pria dan motivasi lansia wanita di Dusun Demo Kalibening untuk pria berada pada ketegori “sangat tinggi” dan wanita berada pada kategori “tinggi”. Nilai rata-rata pria 115.63 dan wanita 102.50. Maka dapat dikatakan motivasi lansia pria lebih tinggi jika dibandingkan dengan wanita. Berikut disajikan dalam bentuk diagram

batang perbandingan motivasi lansia pria dan wanita untuk memudahkan memahami tabel:



**Gambar 21. Perbandingan Motivasi Pria dan Wanita**

## B. Pembahasan

### 1. Indikator Kegembiraan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator kegembiraan berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 83.33% (25 lansia), “tinggi” sebesar 16.67% (5 lansia), “rendah” sebesar 0% (0 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.500, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator kegembiraan dalam kategori “**sangat tinggi**”. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa lansia mengikuti senam lansia karena kegiatan senam lansia menarik dan menyenangkan. Banyak lansia mengikuti senam karena memiliki banyak teman dilihat dari berbagai lansia yang tersebar di

dusun Demo membuat lansia tidak merasa jenuh. Selain itu, karena gerakan dari instruktur menarik dan bervariasi. Terbukti lansia menjadi bersemangat mengikuti senam lansia yang diadakan di Dusun Demo sebagai kegiatan pendukung Posyandu.

## 2. Indikator Cinta Tindakan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator cinta tindakan berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 10.00% (3 lansia), “tinggi” sebesar 86.67% (26 lansia), “rendah” sebesar 3.33% (1 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 12.367, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator cinta tindakan dalam kategori “**tinggi**”. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa lansia mengikuti senam lansia karena sebagian lansia memiliki hobi olahraga termasuk kegiatan senam lansia. Lansia yang baru mengenal olahraga begitu antusias dan ingin mencari suasana lain. Menurut lansia jika lansia tidak mengikuti senam lansia akan merasa rugi karena senam berefek yang positif bagi kesehatan. Maka, lansia bersungguh-sungguh dalam mengikuti senam lansia, selain untuk menyalurkan hobi.

## 3. Indikator Kesempatan untuk Menunjukkan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator kesempatan menunjukkan berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 3.33% (1 lansia), “tinggi” sebesar 86.67% (26 lansia), “rendah” sebesar 10.00% (3 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 12.200, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator kesempatan menunjukkan dalam kategori **“tinggi”**. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa lansia mengikuti senam lansia ingin menunjukkan kemampuan lebih kepada teman, instruktur, dan lingkungan. Lansia yang motivasinya tinggi lebih percaya diri dalam menunjukkan ketrampilan menguasai gerakan senam. Lansia tidak merasa sulit mengikuti gerakan dari instruktur.

#### 4. Indikator Meningkatkan Ketrampilan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator meningkatkan ketrampilan berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 30.00% (9 lansia), “tinggi” sebesar 63.33% (19 lansia), “rendah” sebesar 3.33% (1 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 3.33% (1 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 9.067, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator meningkatkan ketrampilan dalam kategori **“tinggi”**. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat dari kebanyakan lansia

yang mayoritas baru mengenal senam lansia. Meski tidak rutin seminggu sekali tetapi lansia bisa mengikuti gerakan senam dengan baik. Lansia mengikuti latihan rutin dalam senam lansia untuk lebih meningkatkan ketrampilan gerakan dengan datang tepat waktu dan patuh terhadap instruktur. Lansia yang memiliki ketrampilan dalam rangkaian gerakan senam yang baik bersemangat mengikuti senam, selain itu untuk meningkatkan kelincahan dalam senam.

#### 5. Indikator Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator kebugaran jasmani berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 36.67% (11 lansia), “rendah” sebesar 63.33% (19 lansia), “rendah” sebesar 0% (0 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 22.833, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator kebugaran jasmani dalam kategori **“sangat tinggi”**. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa lansia menginginkan kebugaran jasmani yang baik maka lansia mengikuti senam, karena hasil penelitian juga menunjukkan mayoritas lansia memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik setelah mengikuti senam. Lansia setelah mengikuti senam memiliki daya tahan jantung dan paru yang baik. Lansia memiliki kekuatan, fleksibilitas, kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dan komposisi tubuh yang baik setelah mengikuti senam lansia.



## 6. Indikator Keinginan Diterima

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator keinginan diterima berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 20.00% (6 lansia), “tinggi” sebesar 40.00% (12 lansia), “rendah” sebesar 0% (0 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 40.00% (12 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 11.467, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator keinginan diterima dalam kategori **“tinggi”**. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa alasan lansia mengikuti senam lansia salah satunya agar diterima menjadi masyarakat di Dusun Demo. Selain itu, lansia ingin lebih membaaur dengan masyarakat di Dusun. Lansia merasa mendapatkan perlakuan baik saat mengikuti senam. Selain itu, ajakan teman membuat lansia bersemangat mengikuti senam lansia.

## 7. Indikator Pujian

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator pujian berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 0% (0 lansia), “tinggi” sebesar 53.33% (16 lansia), “rendah” sebesar 43.33% (13 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 3.33% (1 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10.467, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator pujian dalam kategori **“tinggi”**. Berdasarkan hasil tersebut dapat

dilihat bahwa saat senam pujian instruktur terhadap lansia memang perlu dilakukan supaya lansia semangat untuk mengikuti senam lansia. Lansia termotivasi mengikuti senam lansia karena pujian yang didapat membuat lansia rutin mengikuti senam lansia.

#### 8. Indikator Status

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator status berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 20.00% (6 lansia), “tinggi” sebesar 66.67% (20 lansia), “rendah” sebesar 10.00% (3 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 3.33% (1 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 8.500, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator status dalam kategori “**tinggi**”. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa lansia menginginkan status yang diakui dalam mengikuti senam lansia dan ingin menjadi pengurus senam. Kepengurusan senam lansia di Dusun Demo juga terbilang baik menurut hasil angket yang di isi oleh lansia.

#### 9. Indikator Persaingan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator persaingan berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 40.00% (12 lansia), “tinggi” sebesar 30.00% (9 lansia), dan

“rendah” sebesar 30.00% (9 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 8.900, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan indikator persaingan dalam kategori “**tinggi**”. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa dengan adanya persaingan diantara teman membuat lansia mengikuti senam lansia. Lansia ingin menjadi yang terbaik dengan temannya menjadikan lansia bersemangat mengikuti senam dan lansia yakin dengan kemampuannya bisa bersaing kelincihan dengan temannya serta tidak merasa minder mengikuti senam.

#### 10. Motivasi Pria dan Wanita

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan motivasi pria dan wanita. Motivasi pria berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 50.00% (4 lansia), “tinggi” sebesar 50.00% (4 lansia), dan “rendah” sebesar 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, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan motivasi pria dalam kategori “**sangat tinggi**”. Motivasi wanita berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 4.54% (1 lansia), “tinggi” sebesar 95.45% (21 lansia), dan “rendah” sebesar 0% (0 lansia), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 lansia). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 102.50, motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berdasarkan motivasi wanita berada

dalam kategori “**tinggi**”. Perbandingan motivasi lansia pria dan motivasi lansia wanita di Dusun Demo Kalibening untuk pria berada pada kategori “sangat tinggi” dan wanita berada pada kategori “tinggi”. Maka dapat dikatakan motivasi lansia pria lebih tinggi jika dibandingkan dengan lansia wanita. Terbukti dari hasil angket yang diisi 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 serta status kesehatan lansia pria lebih baik dibandingkan lansia wanita.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini peneliti sudah berusaha memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. 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, Kalibening, Dukun, Magelang, 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.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil 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), dan “sangat rendah” 0% (0 lansia) dengan nilai rata-rata 106.300. Motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang berada pada kategori “**tinggi**”.

#### **B. Implikasi**

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

1. Faktor- faktor yang kurang dominan dalam motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang perlu diperhatikan dan dicari pemecahanya agar faktor tersebut diperbaiki, sehingga motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang 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.

### **C. 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 di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang.
2. Diharapkan penelitian tentang motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun, Demo, Kalibening, Dukun, Magelang menggunakan metode lain.
3. Lebih melakukan 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 dibeda-bedakan dengan lansia lainnya.
5. Bagi instruktur, agar lebih kreatif didalam mengembangkan pembinaan agar minat lansia dalam mengikuti senam lansia semakin meningkat.

6. Bagi lansia, berdasarkan penelitian ini diharapkan agar lansia lebih bersemangat dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti ketrampilan dalam olahraga senam lansia guna mendapatkan hasil yang memuaskan.
7. Bagi peneliti yang akan datang, hasil ini dapat dijadikan pembandingan untuk penelitian berikutnya dan hendaknya subjek penelitian 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 Antara Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kepatuhan Lanjut Usia dalam Melaksanakan Senam Lansia di RW 04 Giwangan Umbulharjo 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., Sadirman 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 Kabupaten Kulonprogo Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. 12(2):106.
- O., Hamalik. (2001). *Proses belajar mengajar*. 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.



# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Ujicoba Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor: 02.26/UN.34.16/PP/2019.

11 Februari 2019.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

**Kepada Yth.**

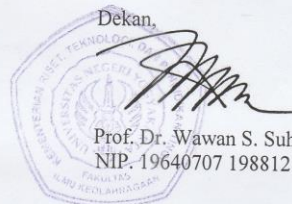
**Koordinator Senam Lansia Dusun Mancasan,  
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Bella Titis Pratiwi  
NIM : 15601241057  
Program Studi : PJKR.  
Dosen Pembimbing : Cerika Rismayanti, M.Or.  
NIP : 18301272006042001  
Uji Coba Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 11 s/d 17 Februari 2019  
Tempat : **Senam Lansia di Desa Mancasan Tempel Sleman.**  
Judul Skripsi : Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Dusun Demo Kalibemimng Tempel Sleman.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Lampiran Surat Keterangan Expert Judgment

### SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGMENT* INSTRUMENT PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cerika Rismayanthi, M. Or

NIP : 18301272006042001

Setelah membaca, menelaah, dan mencermati instrument penelitian berupa angket yang akan di gunakan untuk penelitian berjudul "Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia Di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang". Di buat oleh:

Nama : Bella Titis Pratiwi

NIM : 15601241057

Prodi : PJKR

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan instrument angket penelitian tersebut (√)

1. Layak di gunakan untuk mengambil data tanpa revisi ( )
2. Layak di gunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran ( )
3. Tidak layak ( )

Catatan ( bila perlu )

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Demikian keterangan ini di buat dan di gunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Februari 2019

Validator,



Cerika Rismayanthi, M. Or

NIP. 18301272006042001

### Lampiran 3. Lampiran Validasi Ahli

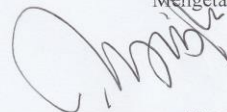
#### LEMBAR VALIDITAS INSTRUMEN PENELITIAN

Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia Di Dusun Demo, Kalibening,  
Dukun, Magelang

| No | Masukan dan Saran   |
|----|---|
| 1. | Menggunakan SPOK, kalimat diawali dengan kata Saya  |
| 2. | Sesuaikan dgn Cerdikhor yg di kajian Teori  |
| 3. | Keterwakilan pertanyaan sesuai dgn teori  |
| 4. | Bahasa pertanyaan lebih halus yg km<br>7 paragraf   |
| 5. | Pernyataan yang masih satu ditambah minimal dua<br>supaya kalau ada yang gugur masih bisa atau<br>ada yang mewakili |
| 6. | Keterangan SS, S, TS, STS ditebalkan agar<br>mudah diingat  |
| 7. | Kalau bisa angket jumlahnya tidak lebih dari<br>50 butir, supaya responden tidak jenuh<br>dalam mengisinya          |

Yogyakarta, 10 Februari 2019

Mengetahui,



Cerika Rismayanthi, M.Or

NIP. 18301272006042001

## Lampiran 4. Lampiran Angket Uji Coba Penelitian

**Angket Uji Coba Penelitian**  
**Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Dusun Demo,**  
**Kalibening, Dukun, Magelang**

Nama saya Bella Titis Pratiwi atau biasa dipanggil Bella, saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, mohon dengan jujur mengisi anket uji coba penelitian ini, karena sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul "Motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang" maka saya mohon kesediaan Bapak atau Ibu untuk mengisi anket penelitian saya terlampir dengan petunjuk sebagai berikut :

**A. Identifikasi Responden**

Nama : \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_

Usia : \_\_\_\_\_

Alamat : \_\_\_\_\_

**B. Petunjuk Pengisian Angket**

1. Bacalah setiap soal butir pernyataan dengan seksama
2. Pilihlah jawaban sesuai dengan pendapat anda
3. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban anda

| Alternatif Jawaban        | Butir   |         |
|---------------------------|---------|---------|
|                           | Positif | Negatif |
| Sangat Setuju (SS)        | 4       | 1       |
| Setuju (S)                | 3       | 2       |
| Tidak Setuju (TS)         | 2       | 3       |
| Sangat Tidak Setuju (STS) | 1       | 4       |



**C. Butir Pernyataan**

| No | Pernyataan   | SS | S | TS | STS |
|----|--|----|---|----|-----|
| 1  | Saya mengikuti senam lansia karena kegiatan yang menyenangkan                                    |    |   |    |     |
| 2  | Saya menyalurkan olahraga kegemaran saya dengan mengikuti senam lansia                           |    |   |    |     |
| 3  | Saya senang mengikuti senam lansia karena banyak teman   |    |   |    |     |
| 4  | Saya tidak suka mengikuti senam lansia karena membosankan  |    |   |    |     |
| 5  | Saya merasa jenuh mengikuti senam lansia   |    |   |    |     |
| 6  | Saya mempunyai hobi olahraga oleh karena itu saya mengikuti senam lansia                         |    |   |    |     |
| 7  | Saya mengikuti senam lansia karena dapat membangkitkan semangat dalam bekerja                    |    |   |    |     |
| 8  | Saya berusaha berangkat tepat waktu saat akan mengikuti senam lansia                             |    |   |    |     |
| 9  | Saya selalu bersungguh-sungguh setiap mengikuti senam lansia                                     |    |   |    |     |
| 10 | Saya tidak suka mengikuti senam lansia karena tidak berefek positif                              |    |   |    |     |
| 11 | Saya kurang suka mengikuti senam lansia karena membuat saya lelah                                |    |   |    |     |
| 12 | Saya merasa terbebani apabila jadwal senam bertepatan dengan jadwal pekerjaan saya               |    |   |    |     |
| 13 | Saya merasa rugi apabila tidak mengikuti senam lansia  |    |   |    |     |
| 14 | Saya mengikuti senam untuk menunjukkan kemampuan saya dalam melakukan aktivitas senam            |    |   |    |     |
| 15 | Saya merasa percaya diri ketika sedang senam lansia  |    |   |    |     |
| 16 | saya tidak suka senam karena teman saya lebih menguasai senam dibandingkan saya                  |    |   |    |     |
| 17 | Saya tidak suka mengikuti senam karena saya sulit dalam mengikuti rangkaian gerakan senam lansia |    |   |    |     |

| No | Pernyataan   | SS | S | TS | STS |
|----|--|----|---|----|-----|
| 18 | Saya mengikuti senam lansia karena ingin meningkatkan kelincahan saya dalam rangkaian gerakan senam            |    |   |    |     |
| 19 | Saya memiliki keterampilan dalam rangkaian gerakan senam yang baik maka dari itu saya semangat mengikuti senam |    |   |    |     |
| 20 | Saya mengikuti senam karena saya belum menguasai, sehingga saya termotivasi untuk mengikuti senam lansia       |    |   |    |     |
| 21 | Saya tidak suka senam lansia karena keterampilan saya dalam gerakan senam tidak ada peningkatan kebugaran      |    |   |    |     |
| 22 | Saya memiliki daya tahan jantung dan paru yang baik setelah mengikuti senam lansia                             |    |   |    |     |
| 23 | Saya memiliki kekuatan yang baik setelah mengikuti senam lansia  |    |   |    |     |
| 24 | Saya memiliki Fleksibilitas yang baik setelah mengikuti senam lansia   |    |   |    |     |
| 25 | Saya memiliki komposisi tubuh yang baik setelah mengikuti senam lansia   |    |   |    |     |
| 26 | Saya memiliki kecepatan tubuh yang baik setelah mengikuti senam lansia   |    |   |    |     |
| 27 | Saya memiliki kelincahan tubuh yang baik setelah mengikuti senam lansia  |    |   |    |     |
| 28 | Saya memiliki keseimbangan tubuh yang baik setelah mengikuti senam   |    |   |    |     |
| 29 | Saya memiliki koordinasi tubuh yang baik setelah mengikuti senam   |    |   |    |     |
| 30 | Saya jarang melakukan aktivitas fisik oleh karenanya saya mengikuti senam untuk menjaga keseimbangan tubuh     |    |   |    |     |
| 31 | Saya mengalami penurunan kondisi fisik, oleh karenanya saya mengikuti senam lansia                             |    |   |    |     |

| No | Pernyataan   | SS | S | TS | STS |
|----|--|----|---|----|-----|
| 32 | Saya mendapatkan perlakuan yang baik dari teman saat mengikuti senam lansia                  |    |   |    |     |
| 33 | Saya mengikuti senam membuat saya diterima menjadi warga di Dusun Demo                       |    |   |    |     |
| 34 | Saya mengikuti senam supaya mendapatkan teman  |    |   |    |     |
| 35 | Saya mengikuti senam karena ajakan teman   |    |   |    |     |
| 36 | Saya mengikuti senam supaya tidak dijauhi oleh teman   |    |   |    |     |
| 37 | Saya mengikuti senam karena saya tidak memiliki teman  |    |   |    |     |
| 38 | Saya mengikuti senam supaya mendapat pujian  |    |   |    |     |
| 39 | Saya mendapatkan pujian dari teman yang membuat saya bersemangat mengikuti senam             |    |   |    |     |
| 40 | Saya merasa senang jika mendapatkan pujian dari instruktur pada saat senam lansia            |    |   |    |     |
| 41 | Saya tidak suka mengikuti senam karena akan dicemooh oleh teman                              |    |   |    |     |
| 42 | Saya sering mendapat kritikan dari teman saat senam  |    |   |    |     |
| 43 | Saya ingin menjadi pengurus senam karena itu saya aktif mengikuti senam                      |    |   |    |     |
| 44 | Saya merasa kepengurusan senam lansia di Dusun Demo berjalan baik                            |    |   |    |     |
| 45 | Saya tidak suka dengan kepengurusan senam lansia yang ada di Dusun Demo                      |    |   |    |     |
| 46 | Saya tidak suka dengan instruktur senam karena gerakan sulit untuk diikuti                   |    |   |    |     |
| 47 | Saya ingin menjadi yang terbaik dari teman-teman saya maka saya mengikuti senam dengan rajin |    |   |    |     |
| 48 | Saya yakin dengan kemampuan saya bisa bersaing kelincahan dengan orang lain                  |    |   |    |     |

| No | Pernyataan   | SS | S | TS | STS |
|----|--|----|---|----|-----|
| 49 | Saya memperoleh rasa malu setelah mengikuti senam lansia |    |   |    |     |
| 50 | Saya merasa minder mengikuti senam lansia                |    |   |    |     |

D. Uraian singkat mengenai gerakan senam lansia di Dusun Demo

E. Kritik dan saran mengenai kegiatan senam lansia yang dilaksanakan di Dusun Demo



## Lampiran 6. Lampiran Hasil Uji Coba

Case Processing Summary

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 23 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|       | Total                 | 23 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .806             | 13         |

Item-Total Statistics

|                  | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Eks38 Ekstrinsik | 33.39                      | 17.522                         | .696                             | .767                             |
| Eks39            | 33.13                      | 17.755                         | .565                             | .781                             |
| Eks40            | 33.09                      | 17.628                         | .571                             | .780                             |
| Eks41            | 31.96                      | 19.589                         | .682                             | .779                             |
| Eks42            | 32.30                      | 22.040                         | .043                             | .825                             |
| Eks43            | 33.26                      | 20.111                         | .464                             | .792                             |
| Eks44            | 32.35                      | 21.692                         | .145                             | .813                             |
| Eks45            | 32.09                      | 20.083                         | .663                             | .784                             |
| Eks46            | 32.17                      | 19.514                         | .518                             | .787                             |
| Eks47            | 33.00                      | 18.000                         | .644                             | .773                             |
| Eks48            | 33.09                      | 18.901                         | .468                             | .791                             |
| Eks49            | 31.87                      | 23.028                         | -.106                            | .827                             |
| Eks50            | 31.96                      | 20.407                         | .482                             | .792                             |

Item-Total Statistics

|                | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|----------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Int1 Intrinsic | 107.43                     | 80.075                         | .567                             | .855                             |
| Int2           | 107.30                     | 84.858                         | .129                             | .864                             |
| Int3           | 107.43                     | 80.439                         | .464                             | .857                             |
| Int4           | 107.70                     | 85.130                         | .070                             | .866                             |
| Int5           | 107.43                     | 81.257                         | .536                             | .856                             |
| Int6           | 107.61                     | 79.340                         | .547                             | .855                             |
| Int7           | 107.39                     | 84.522                         | .167                             | .863                             |
| Int8           | 107.52                     | 85.443                         | .077                             | .864                             |
| Int9           | 107.43                     | 81.711                         | .485                             | .857                             |
| Int10          | 107.39                     | 81.340                         | .518                             | .856                             |
| Int11          | 107.96                     | 84.498                         | .091                             | .867                             |
| Int12          | 107.91                     | 84.265                         | .247                             | .861                             |
| Int13          | 108.57                     | 78.348                         | .511                             | .855                             |
| Int14          | 108.22                     | 77.814                         | .460                             | .857                             |
| Int15          | 107.78                     | 80.269                         | .570                             | .855                             |
| Int16          | 107.52                     | 81.079                         | .594                             | .855                             |
| Int17          | 107.65                     | 81.964                         | .464                             | .857                             |
| Int18          | 107.74                     | 79.929                         | .447                             | .857                             |
| Int19          | 108.04                     | 79.589                         | .525                             | .855                             |
| Int20          | 109.09                     | 86.719                         | -.067                            | .869                             |
| Int21          | 107.57                     | 80.984                         | .637                             | .855                             |
| Int22          | 107.61                     | 81.340                         | .633                             | .855                             |
| Int23          | 107.65                     | 80.146                         | .567                             | .855                             |
| Int24          | 107.61                     | 81.976                         | .547                             | .857                             |
| Int25          | 107.83                     | 81.787                         | .566                             | .856                             |
| Int26          | 107.96                     | 81.225                         | .487                             | .857                             |
| Int27          | 107.87                     | 84.573                         | .176                             | .863                             |
| Int28          | 107.74                     | 83.565                         | .510                             | .859                             |
| Int29          | 107.83                     | 81.514                         | .482                             | .857                             |
| Int30          | 108.61                     | 89.249                         | -.249                            | .875                             |
| Int31          | 108.52                     | 83.988                         | .111                             | .867                             |
| Int32          | 107.48                     | 78.443                         | .583                             | .853                             |
| Int33          | 108.30                     | 78.221                         | .494                             | .856                             |
| Int34          | 108.09                     | 78.174                         | .485                             | .856                             |
| Int35          | 108.26                     | 80.565                         | .448                             | .857                             |
| Int36          | 107.96                     | 86.771                         | -.071                            | .870                             |
| Int37          | 107.74                     | 84.383                         | .178                             | .863                             |

Reliability

*Validasi*

*N=2*  
*0,05*  
*25%*

*21*  
*23*  
*(1 bil)*  
*(1 cor)*

*Phi > 0,05*  
*0,129*



## Reliability

Case Processing Summary

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 23 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|       | Total                 | 23 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .863             | 37         |

Reliabilitas = 0,863 → Reliabilitas Sangat Baik  
~~> 0,7 → Reliabilitas Baik~~  
~~> 0,6 → Reliabilitas Cukup~~

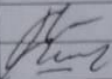
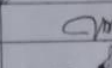





















## Lampiran 7. Lampiran Hasil Uji Coba Validitas

Hasil Uji Coba Validitas

| No | R Hitung | R Tabel | Keterangan  |
|----|----------|---------|-------------|
| 1  | 0.567    | 0.275   | valid       |
| 2  | 0.129    | 0.275   | tidak valid |
| 3  | 0.464    | 0.275   | valid       |
| 4  | 0.070    | 0.275   | tidak valid |
| 5  | 0.536    | 0.275   | valid       |
| 6  | 0.547    | 0.275   | valid       |
| 7  | 0.167    | 0.275   | tidak valid |
| 8  | 0.077    | 0.275   | tidak valid |
| 9  | 0.485    | 0.275   | valid       |
| 10 | 0.518    | 0.275   | valid       |
| 11 | 0.091    | 0.275   | tidak valid |
| 12 | 0.247    | 0.275   | tidak valid |
| 13 | 0.511    | 0.275   | valid       |
| 14 | 0.460    | 0.275   | valid       |
| 15 | 0.570    | 0.275   | valid       |
| 16 | 0.594    | 0.275   | valid       |
| 17 | 0.464    | 0.275   | valid       |
| 18 | 0.447    | 0.275   | valid       |
| 19 | 0.525    | 0.275   | valid       |
| 20 | -.067    | 0.275   | tidak valid |
| 21 | 0.637    | 0.275   | valid       |
| 22 | 0.633    | 0.275   | valid       |
| 23 | 0.567    | 0.275   | valid       |
| 24 | 0.547    | 0.275   | valid       |
| 25 | 0.566    | 0.275   | valid       |
| 26 | 0.487    | 0.275   | valid       |
| 27 | 0.176    | 0.275   | tidak valid |
| 28 | 0.510    | 0.275   | valid       |
| 29 | 0.482    | 0.275   | valid       |
| 30 | -.249    | 0.275   | tidak valid |
| 31 | 0.111    | 0.275   | tidak valid |
| 32 | 0.583    | 0.275   | valid       |
| 33 | 0.494    | 0.275   | valid       |
| 34 | 0.485    | 0.275   | valid       |
| 35 | 0.448    | 0.275   | valid       |
| 36 | -.071    | 0.275   | tidak valid |
| 37 | 0.178    | 0.275   | tidak valid |
| 38 | 0.696    | 0.275   | valid       |
| 39 | 0.565    | 0.275   | valid       |
| 40 | 0.571    | 0.275   | valid       |
| 41 | 0.682    | 0.275   | valid       |
| 42 | 0.043    | 0.275   | tidak valid |
| 43 | 0.464    | 0.275   | valid       |
| 44 | 0.145    | 0.275   | tidak valid |
| 45 | 0.663    | 0.275   | valid       |
| 46 | 0.518    | 0.275   | valid       |
| 47 | 0.644    | 0.275   | valid       |
| 48 | 0.468    | 0.275   | valid       |
| 49 | -.106    | 0.275   | tidak valid |
| 50 | 0.482    | 0.275   | valid       |

**Lampiran 8. Lampiran Daftar Anggota Senam Lansia Dusun Mancasan**

DAFTAR HADIR SENAM LANSIA DI DUSUN MANCASAN

| NO | NAMA             | TTD   | KET |
|----|------------------|---|-----|
| 1  | Sarijo           |    |     |
| 2  | Mardiyono        |    |     |
| 3  | Sumilah          |    |     |
| 4  | Jariah           |    |     |
| 5  | Ranti            |    |     |
| 6  | Sri Palupi       |    |     |
| 7  | Umi Wahyuni      |   |     |
| 8  | Sri mulyati      |  |     |
| 9  | Sutiyem          |  |     |
| 10 | Suwarti          |  |     |
| 11 | Tukiyem          |  |     |
| 12 | Rantinem         |  |     |
| 13 | Santi Susilowati |  |     |
| 14 | Somo             |  |     |
| 15 | Pujiyati         |  |     |
| 16 | Taryani          |  |     |
| 17 | Atik S           |  |     |
| 18 | Sarinten         |  |     |
| 19 | Kasinah          |  |     |
| 20 | Nuryati          |  |     |
| 21 | Reni             |  |     |
| 22 | Tri Mayani       |  |     |
| 23 | lis              |  |     |

## Lampiran 9. Lampiran Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 02.39/UN.34.16/PP/2019.

21 Februari 2019.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

**Kepala Dusun Demo Kalibening Dukun Magelang  
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Bella Titis Pratiwi  
NIM : 15601241057  
Program Studi : PJKR.  
Dosen Pembimbing : Cerika Rismayanthi, M.Or.  
NIP : 198301272006041001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 25 Februari s/d 25Maret 2019  
Tempat : **Demo, Kalibening Dukun Magelang.**  
Judul Skripsi : Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Dusun Demo Kalibening Dukun Magelang.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Dekan  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 10. Lampiran Angket Penelitian

**Angket Uji Coba Penelitian**

**Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Dusun Demo,  
Kalibening, Dukun, Magelang**

Nama saya Bella Titis Pratiwi atau biasa dipanggil Bella, saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, mohon dengan jujur mengisi anket uji coba penelitian ini, karena sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul "Motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang" maka saya mohon kesediaan Bapak atau Ibu untuk mengisi anket penelitian saya terlampir dengan petunjuk sebagai berikut :

**A. Identifikasi Responden**

Nama : \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_

Usia : \_\_\_\_\_

Alamat : \_\_\_\_\_

**B. Petunjuk Pengisian Angket**

1. Bacalah setiap soal butir pernyataan dengan seksama
2. Pilihlah jawaban sesuai dengan pendapat anda
3. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban anda

| Alternatif Jawaban        | Butir   |         |
|---------------------------|---------|---------|
|                           | Positif | Negatif |
| Sangat Setuju (SS)        | 4       | 1       |
| Setuju (S)                | 3       | 2       |
| Tidak Setuju (TS)         | 2       | 3       |
| Sangat Tidak Setuju (STS) | 1       | 4       |

C. Butir Pernyataan

| No | Pernyataan   | SS | S | TS | STS |
|----|--|----|---|----|-----|
| 1  | Saya mengikuti senam lansia karena kegiatan yang menyenangkan  |    |   |    |     |
| 2  | Saya senang mengikuti senam lansia karena banyak teman   |    |   |    |     |
| 3  | Saya merasa jenuh mengikuti senam lansia   |    |   |    |     |
| 4  | Saya mempunyai hobi olahraga oleh karena itu saya mengikuti senam lansia                                       |    |   |    |     |
| 5  | Saya selalu bersungguh-sungguh setiap mengikuti senam lansia   |    |   |    |     |
| 6  | Saya tidak suka mengikuti senam lansia karena tidak berefek positif  |    |   |    |     |
| 7  | Saya merasa rugi apabila tidak mengikuti senam lansia  |    |   |    |     |
| 8  | Saya mengikuti senam untuk menunjukan kemampuan saya dalam melakukan aktivitas senam                           |    |   |    |     |
| 9  | Saya merasa percaya diri ketika sedang senam lansia  |    |   |    |     |
| 10 | saya tidak suka senam karena teman saya lebih menguasai senam dibandingkan saya                                |    |   |    |     |
| 11 | Saya tidak suka mengikuti senam karena saya sulit dalam mengikuti rangkaian gerakan senam lansia               |    |   |    |     |
| 12 | Saya mengikuti senam lansia karena ingin meningkatkan kelincahan saya dalam rangkaian gerakan senam            |    |   |    |     |
| 13 | Saya memiliki keterampilan dalam rangkaian gerakan senam yang baik maka dari itu saya semangat mengikuti senam |    |   |    |     |
| 14 | Saya tidak suka senam lansia karena keterampilan saya dalam gerakan senam tidak ada peningkatan kebugaran      |    |   |    |     |
| 15 | Saya memiliki daya tahan jantung dan paru yang baik setelah mengikuti senam lansia                             |    |   |    |     |

| No | Pernyataan  | SS | S | TS | STS |
|----|---|----|---|----|-----|
| 16 | Saya memiliki kekuatan yang baik setelah mengikuti senam lansia                   |    |   |    |     |
| 17 | Saya memiliki Fleksibilitas yang baik setelah mengikuti senam lansia              |    |   |    |     |
| 18 | Saya memiliki komposisi tubuh yang baik setelah mengikuti senam lansia            |    |   |    |     |
| 19 | Saya memiliki kecepatan tubuh yang baik setelah mengikuti senam lansia            |    |   |    |     |
| 20 | Saya memiliki keseimbangan tubuh yang baik setelah mengikuti senam                |    |   |    |     |
| 21 | Saya memiliki koordinasi tubuh yang baik setelah mengikuti senam                  |    |   |    |     |
| 22 | Saya mendapatkan perlakuan yang baik dari teman saat mengikuti senam lansia       |    |   |    |     |
| 23 | Saya mengikuti senam membuat saya diterima menjadi warga di Dusun Demo            |    |   |    |     |
| 24 | Saya mengikuti senam supaya mendapatkan teman                                     |    |   |    |     |
| 25 | Saya mengikuti senam karena ajakan teman  |    |   |    |     |
| 26 | Saya mengikuti senam supaya mendapat pujian                                       |    |   |    |     |
| 27 | Saya mendapatkan pujian dari teman yang membuat saya bersemangat mengikuti senam  |    |   |    |     |
| 28 | Saya merasa senang jika mendapatkan pujian dari instruktur pada saat senam lansia |    |   |    |     |
| 29 | Saya tidak suka mengikuti senam karena akan dicemooh oleh teman                   |    |   |    |     |
| 30 | Saya ingin menjadi pengurus senam karena itu saya aktif mengikuti senam           |    |   |    |     |

| No | Pernyataan   | SS | S | TS | STS |
|----|--|----|---|----|-----|
| 31 | Saya tidak suka dengan kepengurusan senam lansia yang ada di Dusun Demo                      |    |   |    |     |
| 32 | Saya tidak suka dengan instruktur senam karena gerakan sulit untuk diikuti                   |    |   |    |     |
| 33 | Saya ingin menjadi yang terbaik dari teman-teman saya maka saya mengikuti senam dengan rajin |    |   |    |     |
| 34 | Saya yakin dengan kemampuan saya bisa bersaing kelincahan dengan orang lain                  |    |   |    |     |
| 35 | Saya merasa minder mengikuti senam lansia  |    |   |    |     |



D. Uraian singkat mengenai gerakan senam lansia di Dusun Demo

E. Kritik dan saran mengenai kegiatan senam lansia yang dilaksanakan di  
Dusun Demo

### Lampiran 11. Lampiran Tabulasi Data Penelitian

Tabel Data Penelitian Dusun Demo

| NO | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                   | 7 | 8 | 9 | 10 | 11                        | 12 | 13 | 14 | 15 | 16               | 17 | 18 | 19 | 20 | 22                | 23 | 24 | 25 | 26 | 27     | 28 | 29 | 30 | 31 | 32     | 33 | 34 | 35 | Jumlah |           |  |  |  |  |        |
|----|----------|---|---|---|---|---------------------|---|---|---|----|---------------------------|----|----|----|----|------------------|----|----|----|----|-------------------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|--------|----|----|----|--------|-----------|--|--|--|--|--------|
|    | kegiatan |   |   |   |   | kegiatan menuliskan |   |   |   |    | meningkatkan keterampilan |    |    |    |    | kegiatan lainnya |    |    |    |    | kegiatan diterima |    |    |    |    | pujian |    |    |    |    | status |    |    |    |        | perbaikan |  |  |  |  | Jumlah |
| 1  | 4        | 3 | 4 | 3 | 5 | 3                   | 2 | 4 | 4 | 3  | 4                         | 3  | 3  | 4  | 4  | 4                | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                 | 4  | 2  | 2  | 2  | 3      | 3  | 3  | 1  | 3  | 3      | 2  | 2  | 4  | 100    |           |  |  |  |  |        |
| 2  | 3        | 4 | 2 | 4 | 4 | 4                   | 1 | 4 | 4 | 1  | 4                         | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 122    |           |  |  |  |  |        |
| 3  | 3        | 4 | 3 | 4 | 3 | 3                   | 1 | 4 | 4 | 3  | 3                         | 3  | 3  | 4  | 4  | 4                | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 115    |           |  |  |  |  |        |
| 4  | 4        | 4 | 3 | 4 | 4 | 4                   | 1 | 4 | 4 | 3  | 3                         | 3  | 4  | 4  | 4  | 4                | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 104    |           |  |  |  |  |        |
| 5  | 4        | 3 | 3 | 3 | 3 | 3                   | 1 | 3 | 4 | 3  | 3                         | 3  | 3  | 4  | 4  | 4                | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 101    |           |  |  |  |  |        |
| 6  | 4        | 4 | 3 | 3 | 4 | 4                   | 1 | 2 | 4 | 4  | 3                         | 3  | 3  | 4  | 4  | 4                | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 107    |           |  |  |  |  |        |
| 7  | 4        | 3 | 3 | 3 | 3 | 3                   | 2 | 4 | 3 | 3  | 3                         | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 98     |           |  |  |  |  |        |
| 8  | 4        | 4 | 4 | 3 | 3 | 3                   | 3 | 3 | 3 | 3  | 3                         | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 97     |           |  |  |  |  |        |
| 9  | 4        | 3 | 3 | 3 | 3 | 3                   | 4 | 4 | 4 | 4  | 1                         | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 115    |           |  |  |  |  |        |
| 10 | 4        | 4 | 4 | 4 | 4 | 4                   | 1 | 4 | 4 | 4  | 4                         | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 108    |           |  |  |  |  |        |
| 11 | 3        | 3 | 3 | 3 | 3 | 3                   | 2 | 2 | 3 | 3  | 3                         | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 111    |           |  |  |  |  |        |
| 12 | 4        | 3 | 4 | 4 | 4 | 4                   | 2 | 3 | 3 | 4  | 4                         | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 111    |           |  |  |  |  |        |
| 13 | 4        | 3 | 4 | 3 | 4 | 4                   | 1 | 4 | 4 | 4  | 2                         | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 114    |           |  |  |  |  |        |
| 14 | 4        | 4 | 4 | 4 | 4 | 4                   | 1 | 4 | 4 | 4  | 2                         | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 120    |           |  |  |  |  |        |
| 15 | 4        | 4 | 4 | 4 | 4 | 4                   | 1 | 4 | 4 | 4  | 2                         | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 100    |           |  |  |  |  |        |
| 16 | 4        | 4 | 4 | 4 | 4 | 4                   | 1 | 4 | 4 | 4  | 2                         | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                | 4  | 4  | 4  | 4  | 4                 | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 4  | 4      | 4  | 4  | 4  | 110    |           |  |  |  |  |        |
| 17 | 4        | 4 | 4 | 4 | 4 | 4                   | 1 | 3 | 3 | 3  | 3                         | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 105    |           |  |  |  |  |        |
| 18 | 4        | 3 | 3 | 4 | 4 | 4                   | 1 | 3 | 3 | 3  | 3                         | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 102    |           |  |  |  |  |        |
| 19 | 4        | 3 | 3 | 4 | 3 | 3                   | 4 | 2 | 3 | 3  | 3                         | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 97     |           |  |  |  |  |        |
| 20 | 4        | 3 | 4 | 3 | 3 | 3                   | 2 | 3 | 4 | 3  | 3                         | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 102    |           |  |  |  |  |        |
| 21 | 4        | 3 | 3 | 3 | 4 | 4                   | 3 | 1 | 3 | 3  | 3                         | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 107    |           |  |  |  |  |        |
| 22 | 4        | 2 | 2 | 3 | 3 | 4                   | 2 | 3 | 3 | 3  | 3                         | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 106    |           |  |  |  |  |        |
| 23 | 4        | 3 | 3 | 4 | 3 | 4                   | 2 | 3 | 3 | 3  | 3                         | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 113    |           |  |  |  |  |        |
| 24 | 4        | 3 | 3 | 4 | 3 | 4                   | 1 | 3 | 3 | 3  | 3                         | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 107    |           |  |  |  |  |        |
| 25 | 4        | 4 | 3 | 4 | 4 | 4                   | 1 | 3 | 3 | 3  | 3                         | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 113    |           |  |  |  |  |        |
| 26 | 4        | 4 | 3 | 4 | 4 | 4                   | 2 | 3 | 3 | 3  | 3                         | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 89     |           |  |  |  |  |        |
| 27 | 4        | 4 | 3 | 4 | 4 | 4                   | 2 | 3 | 3 | 3  | 3                         | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 98     |           |  |  |  |  |        |
| 28 | 3        | 3 | 3 | 3 | 3 | 3                   | 2 | 4 | 2 | 1  | 3                         | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 97     |           |  |  |  |  |        |
| 29 | 3        | 3 | 3 | 3 | 3 | 3                   | 2 | 4 | 2 | 3  | 3                         | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 97     |           |  |  |  |  |        |
| 30 | 4        | 4 | 3 | 3 | 3 | 3                   | 4 | 2 | 2 | 3  | 3                         | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 3  | 3      | 3  | 3  | 3  | 97     |           |  |  |  |  |        |

## Lampiran 12. Lampiran Hasil Penelitian

|                |         | Kegembiraan | Cinta Tindakan | Kesempatan Menunjukkan | Meningkatkan Keterampilan | Kebugaran Jasmani |
|----------------|---------|-------------|----------------|------------------------|---------------------------|-------------------|
| N              | Valid   | 30          | 30             | 30                     | 30                        | 30                |
|                | Missing | 0           | 0              | 0                      | 0                         | 0                 |
| Mean           |         | 10.500      | 12.367         | 12.200                 | 9.067                     | 22.833            |
| Mean Weight    |         | 3.500       | 3.092          | 3.050                  | 3.022                     | 3.262             |
| Mode           |         | 11          | 13             | 13                     | 9                         | 21                |
| Std. Deviation |         | 1.042       | 1.066          | 1.031                  | 1.639                     | 2.493             |
| Minimum        |         | 8           | 10             | 10                     | 4                         | 20                |
| Maximum        |         | 12          | 14             | 14                     | 12                        | 28                |
| Sum            |         | 315         | 371            | 366                    | 272                       | 685               |


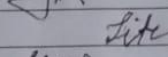

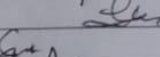


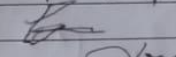

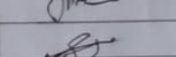

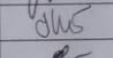



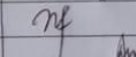



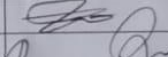

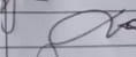
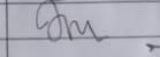
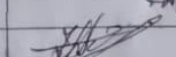
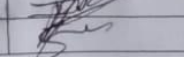






|                |         | Keinginan diterima | Intrinsik       | Pujian          | Status | Persaingan |
|----------------|---------|--------------------|-----------------|-----------------|--------|------------|
| N              | Valid   | 30                 | 30              | 30              | 30     | 30         |
|                | Missing | 0                  | 0               | 0               | 0      | 0          |
| Mean           |         | 11.467             | 78.433          | 10.467          | 8.500  | 8.900      |
| Mean Weight    |         | 2.867              | 3.137           | 2.617           | 2.833  | 2.967      |
| Mode           |         | 10                 | 75 <sup>a</sup> | 10 <sup>a</sup> | 8      | 7          |
| Std. Deviation |         | 2.300              | 6.616           | 1.697           | 1.280  | 1.768      |
| Minimum        |         | 8                  | 69              | 5               | 5      | 6          |
| Maximum        |         | 16                 | 91              | 13              | 12     | 12         |
| Sum            |         | 344                | 2353            | 314             | 255    | 267        |

|                |         | Ekstrinsik | Motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia |
|----------------|---------|------------|--|
| N              | Valid   | 30         | 30   |
|                | Missing | 0          | 0  |
| Mean           |         | 27.867     | 106.300                                      |
| Mean Weight    |         | 2.787      | 3.037  |
| Mode           |         | 31         | 97 <sup>a</sup>                              |
| Std. Deviation |         | 3.501      | 8.247  |
| Minimum        |         | 19         | 89   |
| Maximum        |         | 37         | 125  |
| Sum            |         | 836        | 3189   |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Lampiran 13. Lampiran Daftar Anggota Senam Lansia Dusun Demo**

DAFTAR HADIR SENAM LANSIA DI DUSUN DEMO

| NO | NAMA         | TTD   | KET |
|----|--------------|---|-----|
| 1  | Sukiyem      |                |     |
| 2  | Sariyah      |  <i>Lite</i>   |     |
| 3  | Kartin       |  <i>Lite</i>   |     |
| 4  | Somiah       |  <i>Lite</i>   |     |
| 5  | Sukinah      |                |     |
| 6  | Tukinah      |                |     |
| 7  | Amini        |                |     |
| 8  | Paijan       |                |     |
| 9  | Sarinten     |               |     |
| 10 | Raminem      |              |     |
| 11 | Rusmi        |              |     |
| 12 | Subatri      |              |     |
| 13 | Yatemo Ngadi |  <i>DWS</i>  |     |
| 14 | Suminten     |              |     |
| 15 | Narjo        |              |     |
| 16 | Cokrorejo    |              |     |
| 17 | Tuqini       |              |     |
| 18 | Sarmi        |              |     |
| 19 | Ngatiyem     |  <i>Amas</i> |     |
| 20 | Sumi         |              |     |
| 21 | Gunarto      |              |     |
| 22 | Sukirni      |  <i>fui</i>  |     |
| 23 | Sugiarto     |              |     |
| 24 | Rusmi        |              |     |
| 25 | Runipah      |              |     |
| 26 | Hadi Sutрино |              |     |
| 27 | Siti Fatonah |              |     |
| 28 | Saminah      |              |     |
| 29 | Suharni      |              |     |
| 30 | Surojo       |              |     |

#### Lampiran 14. Dokumentasi



Lansia mengisi angket



Lansia mengisi angket



**Lansia mengisi angket**



**Lansia mengisi angket**



**Lansia mengisi angket**



**Lansia mengisi angket**



**Lansia yang tidak bisa membaca dan menulis mendapatkan pendampingan**





**Lansia melakukan senam lansia**



**Lansia melakukan senam lansia**



**Lansia melakukan senam lansia**



**Lansia melakukan tes kesehatan**

