

**PERAN LITERASI FISIK (*PHYSICAL LITERACY*) DALAM PARTISIPASI
AKTIVITAS FISIK DI USIA LANJUT**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh

Husnayain Afa Arini

NIM: 16601244006

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

TAHUN 2020

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PERAN LITERASI FISIK (*PHYSICAL LITERACY*) DALAM PARTISIPASI AKTIVITAS FISIK DI USIA LANJUT

Disusun oleh:

Husnayain Afa Arini
NIM 16601244006

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

Yogyakarta, 28 April 2020

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO
NIP. 19610731 199001 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Caly Setiawan, Ph.D.
NIP. 19750414 200112 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Husnayai Afa Arini
NIM : 16601244006
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Peran Literasi Fisik (*Physical Literacy*) dalam Partisipasi Aktivitas Fisik Di usia Lanjut

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 acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 28 April 2020

Yang menyatakan,



Husnayain Afa Arini
NIM. 16601244006

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PERAN LITERASI FISIK (*PHYSICAL LITERACY*) DALAM PARTISIPASI AKTIVITAS FISIK DI USIA LANJUT

Disusun oleh:

Husnayain Aufa Arini
NIM 16601244006

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 11 Mei 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji/Pembimbing Caly Setiawan, Ph.D		18/5 2020
Sekretaris Yuyun Ari Wibowo, M.Or.		18/5 2020
Penguji Dr. Hari Yulianto, M.Kes.		18/5 - 2020

Yogyakarta, 20 Mei 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIM 19650301 199001 1 001

MOTTO

Dan sesungguhnya seorang manusia tidak memperoleh selain apa yang telah diusahakannya

(An Najm: 39)

Ketergesaan dalam setiap usaha membawa kegagalan

(Herodotus)

Bersyukurlah dengan apa yang kamu miliki saat ini, karena belum tentu orang lain memilikinya

(Husnayain Afa Arini)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Setiap langkah untuk menuju kesuksesan dan hidup yang lebih baik, pasti ada yang mendukung dan memotivasi. Oleh karena itu karya penelitian ini saya persembahkan untuk orang-orang yang istimewa bagi saya, diantaranya :

1. Kedua Orang Tua tercinta, Ibu Siti Hartini dan Bapak Prabowo yang telah merawat, mendidik, membimbing, dan selalu memberikan motivasi terbaik dengan penuh keceriaan, kesabaran, dan keikhlasan. Untuk Ibu dan Bapak aku bangga terlahir sebagai anak kalian.
2. Adikku tercinta Warda Qonita Khoirunnisa yang selalu mendukung dan memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi.

PERAN LITERASI FISIK (*PHYSICAL LITERACY*) DALAM PARTISIPASI AKTIVITAS FISIK DI USIA LANJUT

Oleh:

Husnayain Aufa Arini

NIM 16601244006

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran literasi fisik bagi lansia untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang dilakukan pada tanggal 2 Maret sampai 16 Maret 2020. Teknik pengambilan data dilakukan dengan wawancara mendalam guna memperoleh data yang jelas mengenai fokus permasalahan. Hasil wawancara direkam dengan alat perekam digital dan ditranskrip untuk keperluan analisis. Analisis data dibantu dengan aplikasi atlas.ti 8. Partisipan dalam penelitian ini adalah lansia yang berumur 70-80 tahun sebanyak 10 orang yang aktif melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa peran literasi fisik menjadikan para lansia masih aktif melakukan aktivitas fisik sampai di usia mereka yang sudah tidak muda lagi. Peran literasi berupa motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pemahaman dan pengetahuan. Peran literasi fisik ini sangat mempengaruhi aktivitas mereka dan membawa mereka menjadi lansia yang unggul dan memiliki pengalaman di bidang olahraga yang luar biasa.

Kata kunci: *Aktivitas Fisik, Literasi Fisik, Lansia.*

KATA PENGANTAR

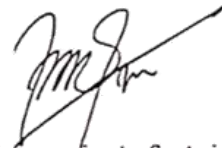
Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan Judul “Peran Literasi Fisik (*Physical Literacy*) dalam Partisipasi Aktivitas Fisik Di usia Lanjut” dapat disusun dengan sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Caly Setiawan, Ph.D. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, motivasi, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. selaku ketua jurusan POR dan Koordinator Program Studi PJKR beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
4. Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat, serta seluruh staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan pelayanan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
5. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga amal baik dari semua pihak yang telah membantu penelitian ini mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan isi dan hasil Tugas Akhir Skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 28 April 2020

Penulis,



Husnayan Afa Arini
NIM 16601244006

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Literasi Fisik	9
2. Unsur-unsur Literasi Fisik	12
3. Ciri-ciri Orang Melek Secara Fisik	14
4. Hakikat Aktivitas Fisik	15
5. Manfaat Aktifitas Fisik pada Lansia	15
6. Jenis Aktifitas Fisik pada Lansia	17
7. Hakikat Lansia	21
B. Kajian Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Berpikir	28

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Partisipan Penelitian	31
D. Teknik Pengumpulan Data	31
E. Instrument Penelitian.....	32
F. Teknik Analisis Data	33
G. Keabsahan Data.....	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	35
1. Motivasi	36
2. Kepercayaan Diri	38
3. Kompetensi Fisik	40
4. Pengetahaun dan Pemahaman.....	42
B. Pembahasan	45
C. Keterbatasan Penelitian	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	51
B. Implikasi Penelitian	51
C. Saran-Saran	52

DAFTAR PUSTAKA	53
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	56
-----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Konsep Literasi Fisik.....	12

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Unit Makna dan Pernyataan Partisipan untuk Peran Literasi Fisik bagai Lansia untuk Berpartisipasi dalam Aktivitas Fisik.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Permohonan Pembimbing TAS	57
Lampiran 2.	Kartu Bimbingan TAS	58
Lampiran 3.	Formulir Persetujuan Berpartisipasi dalam Penelitian.....	59
Lampiran 4.	Protokol Wawancara	63
Lampiran 5.	Transkrip Wawancara.....	67
Lampiran 6.	Hasil Koding.....	102
Lampiran 7.	Peta Konsep Hasil Kategori Tema.....	103
Lampiran 8.	<i>Word Cloud</i>	104

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang masalah

Paradigma Indonesia sehat 2025 yang telah diterapkan pemerintah melalui Departemen Kesehatan merupakan tujuan warga Negara Indonesia yang harus diupayakan pencapaiannya. Sasaran Indonesia sehat tahun 2025 adalah untuk menjadikan warga negara yang memiliki kualitas hidup yang sehat dengan cara berolahraga. Hal ini berlaku untuk semua warga termasuk orang lanjut usia. Penduduk rentan diantaranya adalah lanjut usia (lansia), yaitu seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun. Penuaan penduduk pada abad 21 merupakan suatu fenomena penting yang tidak dapat dihindari baik di negara maju maupun negara berkembang. Setiap detik diseluruh dunia terdapat dua orang yang merayakan ulangtahun yang ke-60 tahun. Hal ini berarti total setahun hampir sebanyak 58 juta orang yang berulangtahun ke-60 (UNFPA, 2012).

“Berdasarkan data Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) tentang *World Population Ageing*, diperkirakan pada tahun 2015 terdapat 901 juta jiwa penduduk lanjut usia di dunia. Jumlah tersebut diperkirakan terus meningkat mencapai 2 (dua) miliar jiwa pada tahun 2050.” (UN, 2015). Seperti halnya di negara-negara di dunia, Indonesia juga mengalami penuaan penduduk. Tahun 2019, jumlah lansia Indonesia diproyeksikan akan meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3% dan 57,0 juta jiwa atau 17,9% pada tahun 2045 (BPS, Bappenas, UNFPA, 2018).

Berdasarkan Supas (2015) data Survey Penduduk antar Sensus, jumlah lanjut usia di Indonesia sebanyak 21,7 juta atau 8,5%. Dari jumlah tersebut, terdiri dari

lansia perempuan 11,6 juta (52,8%) dan 10,2 juta (47,2%) lansia laki-laki (BPS, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia termasuk Negara yang akan memasuki era penduduk menua (*ageing population*), karena penduduk yang berusia 60 tahun keatas sudah melebihi angka 7,0% (Info Demografi,2019: 4).

Saat ini bangsa Indonesi yang masih memegang teguh bahwasanya lansia dalam keluarga dan masyarakat harus dihormati. Kehadiran para lansia dalam keluarga mempunyai pengaruh yang kuat dalam kehidupan. Bahkan mereka sering diberikan hak-hak istimewa dalam menjalankan kehidupannya, namun masih ada lansia yang merasa cemas dalam menjalani masa tua. Banyak lansia yang menghabiskan hidupnya dengan beristirahat tanpa berbuat apa-apa. Secara ekonomi biaya untuk perawatan kesehatan lansia cukup tinggi. Biaya ini semakin meningkat apabila usia harapan hidup bertambah. Dengan melakukan olahraga, lebih ekonomis untuk biaya bila dibandingkan dengan biaya pengobatan lansia. Istilah Lanjut Usia (lansia) sering dikaitkan dengan usia yang sudah tidak produktif, bahkan menjadikan beban bagi orang yang masih berusia produktif. Dengan begitu perlu para lansia untuk mempersiapkan masa tuanya dengan berbagai aktivitas jasmani yang akan memberikan mereka warna dan nuansa yang baru dan berbeda dibandingkan mereka menghabiskan waktu tuanya hanya dengan duduk berpangku tangan tanpa melakukan kegiatan yang bermanfaat.

Menurut Widianti (2010), melakukan aktivitas olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degenerative atau proses penuaan pada seseorang. Lansia biasanya mengalami berbagai macam penyakit jika mereka tidak melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik menjadi menyenangkan ketika kita meleak

secara fisik. Orang yang melek jasmaninya menunjukkan orang yang cerdas atau terdidik dalam hal dengan jasmani/tubuh/badannya. Orang yang mengerti tentang konsep literasi fisik mampu melakukan beberapa aktivitas dalam hidupnya dengan percaya diri, kompeten, efektif, efisien dan optimal. Ada kemungkinan literasi fisik ini akan dibawa sampai usia lanjut dan memberikan peran terhadap bagaimana lansia berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Mendengar istilah literasi mungkin banyak orang yang mengaitkan istilah tersebut dengan kegiatan membaca dan menulis. Seiring berjalannya waktu dan berkembangnya zaman cakupan literasi tidak hanya berkutat dengan hal membaca dan menulis. Istilah literasi muncul pada awal abad ke-21 tepatnya pada tahun 2004 ketika UNESCO menyatakan latar belakang dan pendefinisian tentang literasi. Oleh UNESCO, literasi diidentifikasi lebih dari sekedar kegiatan membaca dan menulis. Lebih dalam literasi ialah tentang bagaimana cara berkomunikasi sosial dan mencakup dengan praktek dan berhubungan dengan sosial sebagaimana pengetahuan, bahasa, dan budaya (Pramono, 2017: 3).

Menurut Whitehead dalam Pramono (2017: 4) mendeskripsikan literasi fisik dengan memperluas pandangan dari UNESCO di atas, yakni sebagai, kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, menginterpretasi, mencipta, merespon secara efektif, dan mengkomunikasikan menggunakan dimensi kebutuhan manusia dalam cakupan luas situasi dan kontek. Dapat dipahami bahwa literasi fisik merupakan fondasi bagi individu yang digunakan dalam berbagai aktivitas kehidupan maupun dalam upaya meraih keunggulan kinerja. Individu yang literat atau melek secara jasmani akan bergerak dengan percaya diri dan kompeten diantara spectrum luas

kondisi dan peluang aktivitas fisik, termasuk aktivitas di berbagai medan gerak antara lain di tanah, air, udara (PHE Canada dalam Pramono, 2017: 5). Selain medan gerak, literasi fisik akan bergerak dengan kepercayaan diri di usia senjanya.

“Melek fisik atau literasi fisik (*physical literacy*) adalah motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktifitas fisik seumur hidup” (*Asosiasi Literasi Fisik Internasional*, Mei 2014). Dengan adanya istilah literasi fisik masa tua tidak dijadikan alasan untuk berdiam diri di rumah. Saat ini banyak lansia yang sangat mapan literasi fisik mereka, hal tersebut ditunjukkan dengan usia yang sudah tidak muda lagi mereka mampu untuk melakukan aktivitas jasmani secara teratur. Bahkan mereka melakukan aktivitas olahraga baik dilakukan dengan cara berkelompok maupun perorangan. Sekumpulan orang lanjut usia hampir setiap pagi atau pada saat mereka memiliki waktu luang mereka melakukan olahraga, sebagai sarana untuk berperilaku sehat. Dengan aktif berpartisipasi melakukan aktivitas fisik secara teratur, maka akan memiliki keseimbangan, koordinasi, fleksibilitas dan keterampilan fisik yang lebih dibandingkan dengan lansia yang tidak aktif melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Lansia yang sudah mapan literasi fisiknya ternyata dipengaruhi oleh latar belakang pada saat mereka masih muda. Para lansia ini pada umumnya adalah seorang olahragawan, guru olahraga, lansia yang aktif dalam program latihan, dan dipengaruhi oleh pendidikan jasmani. Dengan mapannya literasi fisik, banyak dari mereka melakukan program-program latihan di usia mereka yang sudah lanjut usia.

Dengan motivasi di usia yang sudah tidak muda lagi mereka tetap memiliki tubuh yang sehat dan bugar.

Aktifitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan lansia harus memenuhi kriteria FITT (*frequency, intensity, time, type*). Frekuensi ialah seberapa sering aktivitas dilakukan, berapa hari dalam satu minggu. Intensitas adalah seberapa keras suatu aktivitas dilakukan. Biasanya diklasifikasikan menjadi intensitas rendah, sedang dan tinggi. Waktu biasanya seberapa lama suatu aktivitas tersebut dilakukan dalam satu pertemuan. Jenis aktivitas merupakan jenis-jenis aktivitas fisik yang dilakukan. Menurut Dewi (2015), jenis-jenis aktivitas yang biasa dilakukan oleh lansia meliputi latihan aerobik, penguatan otot (*muscle strengthening*), *fleksibilitas*, dan latihan keseimbangan. Seberapa banyak suatu latihan dilakukan tergantung dari tujuan setiap individu, apakah untuk kemandirian, kesehatan, kebugaran, atau untuk perbaikan kinerja.

Dari penjelasan di atas maka literasi fisik dapat dikatakan sangat bermanfaat bagi kehidupan dikemudian hari khususnya para lansia. Karena dengan mereka paham tentang makna literasi fisik maka akan produktif hidup para lansia dan mereka akan memiliki kegiatan yang bermanfaat, yang dapat merubah hidup mereka. Melek secara fisik berarti sadar akan keberlangsungan hidup di usia lanjut. Penelitian ini menginvestigasi bagaimana literasi fisik dalam partisipasi aktivitas fisik lansia.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada di atas maka dapat diidentifikasi masalah yang ada dalam penelitian ini:

1. Melakukan aktivitas fisik secara rutin lansia akan terhindar dari berbagai macam penyakit.
2. Lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik akan hidup dengan aktif dan mandiri.
3. Peran literasi fisik dalam partisipasi aktivitas fisik di usia lanjut.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas perlu adanya fokus masalah, sehingga ruang lingkup penelitian akan jelas. Berdasarkan dari identifikasi masalah di atas, maka peneliti akan membatasi tentang bagaimana literasi fisik bagi partisipasi aktivitas fisik di kalangan lanjut usia.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan yaitu: “Bagaimana peran literasi fisik dalam partisipasi aktivitas fisik lansia?.”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penelitian di atas, maka tujuan yang ingin di ciptakan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peran literasi fisik bagi lansia untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai beberapa manfaat antara lain:

1. Bagi orang lanjut usia:
 - a. Memotivasi lanjut usia (lansia) untuk bisa memanfaatkan waktu luangnya dengan bermanfaat, yaitu dengan meleak fisik menjadikan kehidupan di usia tua menjadi lebih bermanfaat dan produktif.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih kepada masyarakat khususnya lansia, karena lansia merupakan suatu kelompok yang harus diperhatikan agar disisa hidupnya bisa lebih bermanfaat lagi buat masyarakat, serta dapat dijadikan suatu acuan untuk kesejahteraan lansia.
2. Manfaat bagi guru pendidikan jasmani, pelaku olahraga, dll:
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi literatur mengenai literasi fisik dalam partisipasi aktivitas fisik di usia lanjut
 - b. Dapat memberikan informasi mengenai literasi fisik dalam partisipasi aktivitas fisik di usia lanjut
 - c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rujukan dan tambahan untuk melakukan pengabdian di masyarakat.
3. Manfaat bagi pengambil kebijakan:
 - a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar, menambah informasi dan sebagai rujukan peneliti lainnya untuk kepentingan pengemban ilmu yang berkaitan dengan literasi fisik dalam partisipasi aktivitas fisik usia lanjut.

4. Manfaat bagi peneliti lain:

- a. Diharapkan dapat dipergunakan sebagai masukan atau bahan pembandingan bagi peneliti lain yang melakukan penelitian sejenis ataupun penelitian yang lebih luas.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Tujuan yang ingin diciptakan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peran literasi fisik bagi lansia untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Kajian teori ini memuat tentang deskripsi teori, penelitian yang relevan dan kerangka berfikir. Deskripsi teori berisi teori-teori yang terkait dengan topik penelitian. Teori-teori tersebut adalah teori mengenai hakekat literasi fisik, unsur-unsur literasi fisik, ciri-ciri orang melek fisik, hakikat aktifitas fisik, manfaat aktivitas fisik, jenis aktivitas fisik pada lansia dan hakikat lansia.

A. Kajian Teori

1. Hakekat Literasi Fisik

Istilah literasi di Indonesia sangat umum diberbagai kalangan masyarakat. Setiap jenjang pendidikan mulai dari pendidikan dini hingga pendidikan perguruan tinggi pasti sudah tidak asing dengan istilah literasi. Seiring dengan perkembangan literasi yang pesat tentunya perlu pemahaman yang mendalam terkait dengan literasi itu sendiri.

Secara etimologi, literasi berasal dari bahasa latin *littera* yang memiliki pengertian sistem tulisan yang menyertainya. Literasi adalah hak asasi manusia yang fundamental dan pondasi untuk belajar sepanjang hayat. Hal ini penting sepenuhnya untuk pembangunan nasional dan manusia dalam kemampuannya untuk mengubah kehidupan (UNESCO, 2015). Definisi literasi yang dikemukakan oleh tim *Education Development Center* (EDC) mengemukakan bahwa literasi

lebih dari sekedar kemampuan individu untuk menggunakan segenap potensi dan *skill* yang dimilikinya dalam hidup.

Menurut Alberta (2009) mendefinisikan bahwasanya literasi bukan hanya sekedar kemampuan untuk membaca dan menulis namun menambah pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan yang dapat membuat seseorang memiliki kemampuan berpikir kritis, mampu memecahkan masalah dalam berbagai konteks, mampu berkomunikasi secara efektif dan mampu mengembangkan potensi serta berpartisipasi aktif dalam kehidupan bermasyarakat. Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat dipahami bahwa pengertian literasi tidak hanya sekedar kemampuan seseorang dalam membaca dan menulis, tetapi sudah berevolusi sesuai dengan perkembangan zaman. Terlebih lagi, kata literasi kini memiliki makna lebih luas dan semakin kompleks.

Literasi fisik sejak diperkenalkan pada awal abad 21 tepatnya pada tahun 2004 ketika UNESCO menyatakan latar belakang dan pendefinisian tentang literasi. Istilah literasi fisik secara global sudah menjadi topik yang menarik dibidang pendidikan jasmani dan kesehatan. Tokoh yang pertama kali yang memperkenalkan literasi fisik (*physical literacy*) adalah Margaret Whitehead. Whitehead dalam Pramono (2017: 4) mendeskripsikan literasi fisik dengan memperluas pandangan dari UNESCO sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, menginterpretasi, menciptakan, merespon secara efektif, dan mengkomunikasikan menggunakan dimensi ketubuhan manusia dalam cakupan luas situasi dan konteks.

Literasi fisik adalah kemampuan manusia yang fundamental dan berharga yang dapat digambarkan sebagai disposisi yang diperoleh individu manusia yang mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman yang menetapkan tujuan fisik yang bertujuan sebagai bagian integral dari gaya hidup mereka. *The International Physical Literacy Association*, (May 2014) mendefinisikan “literasi fisik adalah motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktifitas fisik seumur hidup.” Mandigo, Francis, Lodewyk dan Lopez, (2012) menyatakan literasi fisik adalah kemampuan untuk bergerak dengan kompetensi dan kepercayaan diri dalam beraktivitas fisik diberbagai lingkungan yang bermanfaat bagi perkembangan sehat seluruh pribadi. Keegan, Barnett, dan Dudley (2017: 5) menyatakan “Literasi fisik diakui sebagai dasar partisipasi seumur hidup dan keunggulan kinerja dalam gerakan manusia dan aktivitas fisik.”

Dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa literasi fisik merupakan fondasi bagi individu yang digunakan dalam berbagai aktivitas kehidupan maupun dalam upaya meraih keunggulan kinerja. Individu yang menunjukkan literasi fisik yang baik lebih cenderung aktif seumur hidup dan akan bergerak dengan percaya diri dan kompeten. Adapun konsep literasi fisik dapat diilustrasikan dalam gambar berikut :



Gambar 1: Konsep literasi fisik

Sumber : *physicalliteracy.ca*

Berdasarkan gambar di atas, dapat diketahui siklus dalam literasi fisik yang saling berhubungan bahwa individu yang literat akan memiliki motivasi untuk bergerak atau beraktivitas yang dilakukan dengan kompeten dan penuh percaya diri sehingga timbul gerak yang efektif dan efisien. Literasi fisik melibatkan pembelajaran seumur hidup melalui gerakan dan aktivitas fisik. Hal ini dapat memberikan manfaat kesehatan, kesejahteraan fisik, psikologi, sosial dan kognitif.

2. Unsur-unsur Literasi Fisik

Literasi fisik dalam peranya memiliki unsur-unsur yang bisa membuat seseorang melakukan aktivitas fisik dengan ekonomis dan tenang. Berikut unsur-unsur literasi fisik menurut *The International Physical Literacy Association* (2014) adalah sebagai berikut:

1) Motivasi dan Keyakinan (Afektif)

Motivasi dan kepercayaan diri mengacu pada antusiasme individu untuk, kenikmatan, dan keyakinan diri dalam mengadopsi aktivitas fisik sebagai bagian integral dari kehidupan.

2) Kompetensi Fisik (Fisik)

Kompetensi fisik mengacu pada kemampuan individu untuk mengembangkan keterampilan dan pola gerakan, dan kapasitas untuk mengalami berbagai intensitas dan durasi gerakan. Kompetensi fisik yang ditingkatkan memungkinkan seseorang untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan dan pengaturan fisik.

3) Pengetahuan dan Pemahaman (Kognitif)

Pengetahuan dan pemahaman mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengekspresikan kualitas-kualitas penting yang memengaruhi gerakan, memahami manfaat kesehatan dari gaya hidup aktif, dan menghargai fitur keselamatan yang sesuai dengan aktivitas fisik dalam berbagai pengaturan dan lingkungan fisik.

4) Keterlibatan dalam Aktivitas Fisik untuk Hidup (Perilaku)

Keterlibatan dalam aktivitas fisik seumur hidup mengacu pada individu yang mengambil tanggung jawab pribadi untuk melek fisik dengan memilih secara bebas untuk aktif secara teratur. Ini melibatkan memprioritaskan dan mempertahankan keterlibatan dalam berbagai kegiatan yang bermakna dan menantang secara pribadi, sebagai bagian integral dari gaya hidup seseorang

3. Ciri-ciri Orang Melek Fisik

Menurut pendapat *The International Physical Literacy Association* (2014) seseorang yang melek fisik akan menampilkan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Literasi fisik dapat digambarkan sebagai kondisi yang ditandai oleh motivasi untuk memanfaatkan potensi gerakan kontribusi yang signifikan terhadap kualitas hidup.
- 2) Individu yang secara fisik melek akan bergerak dengan tenang, ekonomis dan percaya diri dalam berbagai situasi yang menantang secara fisik.
- 3) Individu yang melek secara fisik akan tanggap dalam ‘membaca’ semua aspek lingkungan fisik, mengantisipasi kebutuhan atau kemungkinan gerak dan merespon dengan kecerdasan dan imajinasi secara tepat.
- 4) individu yang melek secara fisik akan memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi kualitas yang mempengaruhi efektifitas kinerja gerak mereka sendiri, dan akan memiliki pemahaman tentang prinsip-prinsip kesehatan yang diwujudkan sehubungan dengan aspek-aspek dasar seperti olahraga, tidur dan nutrisi.

Memiliki keterampilan literasi fisik sangat penting untuk semua orang, terlepas dari kemampuan, jenis kelamin, usia ataupun berat badan. Keterampilan literasi fisik ini harus dipraktikkan secara teratur sehingga kemampuan individu tidak menurun. Dan dapat diterapkan di berbagai lingkungan seperti di air, di atas es, di dalam ruangan, di luar ruangan dan bahkan di udara. Semakin individu sadar

melek secara fisik maka akan semakin besar kemungkinan kita aktif sepanjang hidup kita.

4. Hakikat Aktivitas Fisik

Menurut Rifki dan Welis (2013: 1) “aktivitas fisik merupakan fungsi dasar pada hidup manusia untuk memenuhi kebutuhan hidup”. Sejak zaman dahulu manusia bergerak untuk mencari makan, berburu, dan berpindah tempat. Setiap gerakan yang dilakukan manusia dalam memenuhi hidupnya itu disebut dengan aktivitas fisik. Aktifitas fisik merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan gerakan tubuh manusia sebagai hasil kerja otot rangka menggunakan sejumlah energi. Arovah (2012: 5) mengidentifikasikan bahwa aktivitas fisik merupakan gerak fisik yang dilakukan oleh otot-otot tubuh dan sistem penunjangnya yang membutuhkan energi di atas tingkat sistem energi istirahat. Aktivitas fisik adalah pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Proverawati, 2012). Dari beberapa istilah aktivitas fisik maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot dan sistem penunjangnya saat seseorang kerja, tidur, dan menikmati waktu luang yang memerlukan pengeluaran energi di atas tingkat sistem istirahat.

5. Manfaat Aktivitas Fisik pada Lansia

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakan berbagai kegiatan, seperti berjalan, menari, mangasuh cucu, dan lain-

lain. Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan atau aktivitas yang memiliki tujuan melatih otot tubuh serta merilekan pikiran sehingga nantinya bisa tercapai kesehatan jasmani dan rohaninya (Huda, 2020). Manfaat aktivitas fisik pada lansia antara lain dapat memperpanjang usia, menyehatkan jantung, otot, dan tulang, membuat lansia lebih mandiri, mencegah obesitas, mengurangi kecemasan, depresi juga memperoleh kepercayaan diri yang lebih tinggi.

Melakukan aktivitas fisik maka akan memperbaiki komposisi tubuh, seperti lemak tubuh, kesehatan tulang, massa otot, dan meningkatkan daya tahan, massa otot dan kekuatan otot, serta fleksibilitas sehingga lansia lebih sehat dan bugar serta resiko jatuh akan semakin berkurang. Lansia yang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dikatakan dapat menurunkan resiko penyakit diabetes mellitus, hipertensi, dan penyakit jantung. Secara umum dikatakan bahwa aktivitas fisik pada lansia dapat menunjang kesehatan, yaitu dengan meningkatkan nafsu makan, membuat kualitas tidur lebih baik, dan mengurangi kebutuhan konsumsi obat-obatan. Selain itu, aktivitas fisik bermanfaat secara fisiologis, psikomotor maupun sosial. Menurut Zulkarnaen (2010), secara sosial, olahraga dapat digunakan sebagai media sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Secara fisiologis, olahraga dapat menjadikan wahana pemberdayaan kemampuan fungsi fisiologis seperti meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik seperti kerja jantung dan paru-paru, kelincahan, dan kekuata. Secara psikologis, olahraga dapat meningkatkan *mood*, mengurangi resiko pikun, dan mencegah depresi. Secara sosial, olahraga dapat

mengurangi ketergantungan pada orang lain, mendapat banyak teman, dan meningkatkan produktivitas.

Cara sederhana untuk meningkatkan kekebalan tubuh yaitu dengan melakukan latihan fisik atau olahraga serta istirahat dan tidur dengan cukup. Latihan fisik ringan seperti aerobik selama 30 menit mampu mengaktifkan sel-sel darah putih, yang merupakan komponen utama dari kekebalan tubuh pada sirkulasi darah. Idealnya melakukan latihan aerobik selama 30 menit (Yulianto, 2012). Partisipasi lansia dalam aktivitas fisik yang teratur sangat disarankan dan mempunyai banyak manfaat. Perbaikan cara berjalan, keseimbangan, kapasitas fungsional tubuh secara umum, dan kesehatan tulang dapat diperoleh melalui latihan. Kesehatan olahraga bagi usia lanjut merupakan hal penting yang harus diprogramkan, baik dari petugas kesehatan, professional olahraga, maupun masyarakat sendiri.

6. Jenis Aktivitas Fisik pada Lansia

Aktivitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan lansia sebaiknya memenuhi kriteria FITT (*frequency, intensity, time, type*). Andriyani dan Wibowo (2015: 39) mengatakan: “ Frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode waktu tertentu”. Frekuensi merujuk pada seberapa banyak aktivitas tersebut dilakukan dalam kurun waktu seminggu, sebulan, atau setahun. Misal seorang kakek melakukan olahraga bersepeda setiap hari Senin, Jum’at dan Minggu maka frekuensi aktifitas fisik bersepeda yang dilakukan kakek tersebut adalah 3 kali dalam seminggu. Intensitas yaitu seberapa keras suatu aktivitas dilakukan, biasanya

dikelompokkan menjadi intensitas rendah, sedang dan tinggi. Sedangkan pengertian waktu atau durasi menurut, Andriyani dan Wibowo (2015: 38) “lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan.” Durasi merujuk kepada lama waktu melakukan aktivitas dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama 1 sesi latihan. Sedangkan jenis aktivitas adalah jenis-jenis aktivitas fisik yang dilakukan. Jenis-jenis aktivitas fisik pada lansia menurut (Dewi, 2015: 70-72), meliputi latihan aerobik, penguatan otot (*muscle strengthening*), *fleksibilitas*, dan latihan keseimbangan. Seberapa banyak suatu latihan dilakukan tergantung dari tujuan setiap individu, apakah untuk kemandirian, kesehatan, kebugaran, atau untuk perbaikan kinerja (*performance*).

1) Latihan Aerobik

Lansia direkomendasikan melakukan aktifitas fisik setidaknya 30 menit pada intensitas sedang hampir setiap hari dalam seminggu. Berpartisipasi dalam aktifitas seperti berjalan, berkebun, melakukan pekerjaan rumah dan naik turun tangga kegiatan tersebut dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Lansia untuk usia lebih dari 65 tahun disarankan melakukan olahraga yang tidak terlalu membebani tulang, seperti berjalan, latihan dalam air, bersepedah, dan kegiatan yang dilakukan dengan cara yang menyenangkan.

Bagi lansia yang tidak terlatih harus mulai dengan intensitas rendah dan peningkatan dilakukan secara individu berdasarkan toleransi terhadap latihan fisik. Olahraga yang bersifat aerobik adalah olahraga yang membuat jantung dan paru-paru bekerja lebih keras untuk memenuhi meningkatnya kebutuhan oksigen,

misalnya berjalan, berenang, bersepeda, dan lain-lain. Latihan fisik dilakukan sekurangnya 30 menit dengan intensitas sedang, 5 hari dalam seminggu atau 20 menit dengan intensitas tinggi, 3 hari dalam seminggu, atau kombinasi 20 menit intensitas tinggi 2 hari dalam seminggu dan 30 menit dengan intensitas sedang 2 hari dalam seminggu.

2) Latihan Penguatan Otot

Bagi lansia disarankan untuk menambah latihan penguatan otot disamping latihan aerobik. Kebugaran otot memungkinkan melakukan kegiatan sehari-hari secara mandiri. Latihan fisik untuk penguatan otot adalah aktivitas yang memperkuat dan menyokong otot dan jaringan ikat.

Latihan otot ini dirancang agar otot mampu membentuk kekuatan untuk menggerakkan atau menahan beban, misalnya aktivitas yang melawan gravitasi seperti gerak berdiri dari kursi, ditahan beberapa detik, atau aktivitas dengan tahanan tertentu misalnya latihan dengan tali elastik. Latihan penguatan otot dilakukan setidaknya 2 hari dalam seminggu dengan istirahat diantara sesi untuk masing-masing kelompok otot. Intensitas untuk membentuk kekuatan otot menggunakan tahanan atau beban dengan 10-12 repetisi untuk masing-masing latihan. Jumlah repetisi harus ditingkatkan seiring dengan meningkatnya kemampuan individu. Jumlah repetisi harus ditingkatkan sebelum beban ditambah. Waktu yang dibutuhkan adalah satu set latihan dengan 10-15 repetisi.

3) Latihan Fleksibilitas dan Keseimbangan

Kisaran sendi (ROM) yang memadai pada semua bagian tubuh sangat penting untuk mempertahankan fungsi keseimbangan dan kelincahan pada lansia. Latihan fleksibilitas dirancang dengan melibatkan setiap sendi-sendi utama (panggul, punggung, bahu, lutut dan leher). Latihan fleksibilitas merupakan aktivitas fisik untuk membantu mempertahankan gerak sendi, yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik dan tugas sehari-hari secara teratur.

Latihan fleksibilitas disarankan dilakukan pada hari-hari saat latihan aerobik dan penguatan otot atau 2-3 hari per minggu. Peregangan dilakukan 3-4 kali, untuk masing-masing tarikan diperlukan 10-30 detik. Peregangan dilakukan terutama pada kelompok otot-otot besar, dimulai dari otot-otot kecil. Contoh: latihan yoga. Latihan keseimbangan dilakukan untuk membantu mencegah lansia jatuh. Latihan keseimbangan dilakukan setidaknya 3 hari dalam seminggu. Sebagian besar aktivitas dilakukan pada intensitas rendah.

Program latihan untuk lansia meliputi latihan daya tahan jantung paru-paru (*aerobik*), kekuatan (*strenght*), fleksibilitas dan keseimbangan dengan cara progresif dan menyenangkan. Latihan melibatkan kelompok otot utama dengan gerakan seoptimal mungkin pada sendi yang bebas dari nyeri. Latihan pembebanan pada tulang, perbaikan postur, melatih gerakan-gerakan fungsional akan meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan.

Olahraga dilakukan dengan cara menyenangkan disertai berbagai modifikasi, termasuk mengkombinasikan beberapa aktivitas sekaligus. Kombinasi berjalan

yang bersifat rekreasi dan senam di air dengan intensitas yang menantang namun tetap nyaman dilakukan. Bagi lansia yang lemah secara fisik, aktivitas yang dilakukan dikaitkan dengan kegiatan sehari-hari dan mempertahankan kemandirian, contohnya teknik mengangkat beban yang benar, berjalan, cara menjaga postur yang benar, dan sebagainya.

7. Hakikat lansia

Keberadaan usia lanjut ditandai dengan umur harapan hidup yang semakin meningkat dari tahun ketahun, dalam hal ini membutuhkan upaya pemeliharaan serta peningkatan kesehatan dalam rangka mencapai masa tua yang sehat, bahagia, berdaya guna, dan produktif (Pasal 19 UU No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan). Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus-menerus, dan berkesinambungan. Selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomi, fisiologi, dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Depkes RI, 2013). Menurut Angga (2010: 1) lansia adalah seseorang yang mengalami penambahan umur disertai dengan penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak.

Menurut ilmu gerontologia, setiap orang memiliki tiga macam umur: (1) umur kronologis yaitu umur yang dihitung dari jumlah tahun yang sudah dilewati seseorang, misalnya 50 tahun, 60 tahun, dan sebagainya; (2) umur biologis yaitu umur yang ditentukan berdasarkan kondisi tubuh. Hal tersebut dapat terjadi jika

seseorang menjadi tua karena dia merasa tua; (3) umur psikologis yaitu umur yang diukur berdasarkan sejumlah kemampuan seseorang merasakan dan bertindak. Hal ini dapat terjadi pada seseorang yang sudah berusia 80 tahun tapi merasa lebih muda dari orang yang di bawah umurnya. Ada beberapa negara menetapkan usia kronologis yang berbeda bagi lansia. Di Indonesia, seseorang dianggap lansia ketika seseorang tersebut sudah pensiun dari dunia kerjanya pada usia 55-60 tahun. Namun di Amerika Serikat seseorang dikategorikan sebagai lansia pada usia 77 tahun yang didahului masa pria lansia, yaitu usia 69-76 tahun. Pada orang Jepang kesuksesan justru dimulai pada usia 60 tahun, dan banyak wanita Jepang yang masih bekerja pada usia 60 tahun ke atas. Sedangkan WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) menetapkan usia 60 tahun sebagai titik awal seseorang memasuki masa lansia (Angga, 2010: 1).

Pendapat lain mengatakan bahwasannya lansia adalah periode dimana organisme telah mencapai kematangan dalam ukuran dan fungsi serta telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu. Ada beberapa pendapat mengenai ukuran kemunduran yaitu ada yang menetapkan 60 tahun, 65 tahun dan 70 tahun (Akhmadi, 2009: 1). Sumosardjuno yang dikutip oleh Gautama dkk. (tt: 1) menyatakan bahwa menua atau menjadi tua adalah proses alami yang dialami setiap orang. Namun batasan atau kategori usia tua masih relative. Ada seorang yang sudah berusia 80 tahun masih tetap sehat kuat bekerja, tetapi ada juga yang baru berusia 45 tahun sudah tidak kuat bekerja karena menderita penyakit. Meski begitu badan kesehatan dunia WHO menggunakan batasan lansia secara kronologis pada

usia 60 tahun ke atas dan menganjurkan negara-negara anggotanya untuk menjadikan sebagai patokan baku demi memudahkan dalam penyusunan kebijakan.

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Komposisi penduduk tua bertambah dengan pesat baik di negara maju maupun negara berkembang, hal tersebut disebabkan oleh penurunan angka kelahiran (*fertilitas*) dan angka kematian (*mortalitas*), serta peningkatan angka harapan hidup (*life expectancy*), yang mengubah struktur penduduk secara keseluruhan. Besar jumlah penduduk lansia di Indonesia di masa depan membawa dampak positif maupun dampak negative. Berdampak positif, apabila penduduk lansia berada dalam keadaan aktif, sehat dan produktif. Disisi lain, jika jumlah lansia menjadi beban, bila memiliki masalah penurunan kesehatan yang berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan/penghasilan, tidak ada dukungan sosial dan lingkungannya tidak ramah terhadap penduduk lansia.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Untuk membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, dicari bahan-bahan penelitian yang ada relevan dengan penelitian ini, karena sangat berguna untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Jenny Ratna Suminar (2017) yang berjudul “Menjadi Tua dan Sehat (Studi Fenomenologi Literasi Hidup Sehat Lansia di

Club Renang Oasis Bandung)”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan deskripsi mengenai motif orang lanjut usia berperilaku sehat melalui olahraga. Penelitian ini menggunakan tradisi fenomenologi yang termasuk pada penelitian kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah lima orang lanjut usia yang terdiri dari tiga orang perempuan dan dua orang laki-laki dengan *range* usia dari 60-71 tahun yang berenang di Club Oasis Bandung. Subjek dalam penelitian ini adalah motif orang lanjut usia berperilaku sehat melalui olahraga, bagaimana mereka mendapatkan informasi mengenai hidup sehat melalui olahraga. Teknik pengumpulan data dalam studi kualitatif dengan tradisi fenomenologi dapat mengikuti anjuran dari (Creswell, 1998: 120) yang terdapat empat teknik yaitu observasi, wawancara, dokumentasi, dan audio visual. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu motivasi para orang lanjut usia ini dalam menjalani perilaku hidup sehat dengan olahraga untuk menjaga kesehatan agar bisa hidup mandiri tidak merepotkan orang lain.

2. Penelitian yang dilakukan Hezron Dwi Setiantwo Baga (2017) yang berjudul “Perspektif Lansia terhadap Aktivitas Fisik dan Kesejahteraan Jasmani di Desa Margosari Salatiga”. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana perspektif lansia terhadap aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia dan kaitannya dengan kesejahteraan jasmaninya di Desa Margosari Kota Salatiga Jawa Tengah. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*) (Sutopo 2007). Dalam penelitian ini, partisipan penelitian menggunakan teknik *purposive*

sampling, yaitu partisipan tidak diambil secara acak tetapi sesuai dengan kriteria penelitian (Meleong 2004). Kriteria yang digunakan adalah lansia yang berumur 45-60 tahun ke atas, lansia yang tinggal bersama keluarga, lansia yang masih mampu beraktivitas sehari-hari, lansia tidak memiliki keterbatasan beraktivitas dan kecacatan. Dan dari kriteria tersebut peneliti mendapatkan 5 partisipan. Lokasi pada penelitian ini adalah penelitian dilakukan di Desa Margosari Kota Salatiga Provinsi Jawa Tengah selama tiga bulan dimulai dari Januari sampai Maret 2017. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data model Miles dan Huberman. Analisis data dalam penelitian ini dimulai dari tahap reduksi data dengan mengumpulkan data yang kemudian diberi kode dan dibuat kata kunci, setelah dari kata kunci yang sudah ada dibuat matrik kejenuhan kata kunci sehingga di dapatkan data jenuh dan dikategorikan untuk dianalisis menjadi sub tema dengan menghasilkan sebuah tema. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia di Desa Margosari memiliki aktivitas secara mandiri tanpa bantuan alat. Selain itu lansia pada umumnya memiliki motivasi yang baik untuk selalu ingin bergerak agar tetap sehat bugar dan bersemangan, jadi kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia di Desa Margosari memiliki kaitanya dengan kesejahteraan jasmani.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Uray Gustian (2019) yang berjudul “Efektifitas Modifikasi Permainan Tradisional dalam Pengembangan *Physical Literacy* Anak Taman Kanak-kanak”. Tujuan penelitian ini adalah agar anak memiliki keterampilan, pengetahuan, motivasi, dan kepercayaan diri melakukan

aktivitas gerak atau yang dikenal dengan *physical literacy* (PL). Penelitian ini dilakukan dengan mengimplementasikan permainan tradisional dalam pembelajaran anak TK. Desain uji coba menggunakan metode eksperiman dengan desain *single one shot case study* dengan jumlah partisipan sebanyak 150 anak TK yang tersebar di lima TK. Penelitian dilakukan dengan teknik unjuk kerja, observasi (pengamatan) dan diperkuat dengan menggunakan teknik wawancara. Hasil dari penelitian ini adalah telah menunjukkan terjadinya peningkatan PL ketika permainan tradisional digunakan sebagai aktivitas pembelajaran. Adanya peningkatan PL disebabkan permainan tradisional telah dapat menstimulus anak untuk aktif melakukan aktivitas gerak dan efektif dalam mengembangkan PL anak taman kanak-kanak.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Bela Titis Pratiwi (2019) yang berjudul “Motivasi Lanjut Usia (Lansia) dalam Mengikuti Program Senam Lansia di Dusun Demo, Kalibeng, Dukun, Magelang”. Tujuan penelitian ini adalah 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 menggunakan angket. Subjek 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 pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk presentasi. Uji validasi 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 *reliable*. Hasil dari penelitian ini 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”.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Kundari (2013) yang berjudul “Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Dusun Seyegan Desa Margokaton Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Dusun Seyegan Desa Margokaton Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman. Metode penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Subjek dalam penelitian ini adalah lansia yang berusia lebih dari 60 tahun dengan jumlah 72 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode sampling jenuh. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner PASE dan SF 36. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan p value $<0,05$. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah lansia yang memiliki aktifitas fisik sedang sejumlah 32 responden atau 44,4% dan memiliki kualitas hidup baik sejumlah 45 responden atau 62,5%. Hasil perhitungan statistic diperoleh nilai p value sebesar 0,335. Nilai koefisien kontingensi

sebesar 0,172 menunjukkan keeratan hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia adalah sangat rendah.

C. Kerangka Berfikir

Literasi fisik adalah motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktifitas fisik seumur hidup diberbagai lingkungan yang bermanfaat bagi perkembangan kesehatan individu. Literasi fisik ini merupakan fondasi bagi individu yang digunakan dalam berbagai aktivitas kehidupan maupun dalam upaya meraih keunggulan kinerja. Individu yang paham konsep dari literasi fisik lebih cenderung aktif seumur hidup dan bergerak dengan rasa percaya diri dan kompeten sehingga timbul gerakan yang efektif dan efisien. Memiliki keterampilan literasi fisik sangat penting bagi semua orang, terlepas dari kemampuan, jenis kelamin, usia ataupun berat badan. Keterampilan literasi fisik ini perlu dipraktikkan secara teratur dan terus-menerus sehingga kemampuan individu tidak akan menurun. Semakin individu sadar melek secara fisik maka akan semakin besar pula kemungkinan individu tersebut aktif sepanjang hidup.

Aktivitas fisik merupakan fungsi dasar manusia untuk memenuhi kebutuhan hidup. Sejak zaman dahulu manusia bergerak untuk mencari makan, berburu, dan berpindah tempat. Setiap gerakan yang dilakukan manusia dalam memenuhi hidupnya itu disebut dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot dan sistem penunjangnya saat seseorang kerja, tidur, waktu luang yang memerlukan pengeluaran energi di atas tingkat sistem istirahat.

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus-menerus, dan berkesinambungan. Selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomi, fisiologi, dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Di Indonesia, seseorang sudah dianggap lansia ketika seseorang tersebut sudah pensiun dari dunia kerjanya pada usia 55-60 tahun.

Aktivitas fisik atau olahraga pada lansia dapat memperpanjang usia mereka, dan juga dapat menyehatkan jantung, otot, serta tulang. Melakukan aktivitas fisik menjadikan lansia lebih mandiri, mengurangi kecemasan dan depresi pada dirinya dan juga mendapatkan kepercayaan diri yang lebih tinggi. Aktivitas fisik menjadi lebih menyenangkan ketika seseorang sudah melek secara fisik. Individu yang melek jasmaninya menunjukkan bahwa orang tersebut cerdas dan terdidik dalam hal jasmani/tubuh/badanya. Individu yang mengerti tentang konsep literasi fisik mampu melakukan aktivitas dalam hidupnya dengan percaya diri, kompeten, efektif, efisien dan optimal. Ada kemungkinan literasi fisik ini akan dibawa sampai usia lanjut dan memberikan peran terhadap bagaimana lansia berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Dengan adanya literasi fisik ini, banyak lansia ini melakukan program latihan di usia mereka yang sudah tua. Mereka memiliki motivasi di usia yang sudah tidak lagi muda, mereka tetap memiliki tubuh yang sehat dan bugar. Berdasarkan hal tersebut perlu diadakan penelitian tentang bagaimana peran literasi fisik dalam partisipasi aktivitas fisik lansia.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Dalam penelitian kualitatif data yang dihasilkan peneliti yaitu data deskriptif berupa kata-kata atau lisan dari partisipan. Menurut Sugiono (2015: 15) metode penelitian kualitatif yaitu, “metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara *purposive* dan *snowbaal*, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Penelitian kualitatif ini mengarah pada penelitian tentang kehidupan, perilaku seseorang atau hubungan-hubungan interaksional. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara wawancara kepada partisipan. Penelitian ini akan dibantu dengan protokol wawancara dan alat perekam digital untuk mempermudah memperoleh deskripsi peran literasi fisik bagi lansia untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 2 Maret sampai 16 Maret 2020.

C. Partisipasi Penelitian

Partisipasi dalam penelitian ini adalah warga lanjut usia (60-80 tahun) yang masih melakukan aktivitas fisik/olahraga. Menurut Weist (2008: 24) dalam Dalton, “dua kategori yang potensial menjadi partisipan. Pertama adalah orang yang unik informatif karena orang tersebut ahli dalam bidangnya tersebut atau secara istimewa menjadi saksi dari peristiwa. Kedua orang yang diambil secara bersama-sama dari seluruh populasi yang terpengaruh oleh suatu situasi atau peristiwa.

Partisipan yang dicari peneliti yaitu warga lanjut usia (60-80 tahun) yang masih aktif melakukan aktivitas fisik dan mapan literasi fisiknya. Pengambilan data akan dihentikan bila data sudah jenuh dan peneliti menganggap telah cukup dalam memperoleh informasi. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 10 warga lanjut usia (60-80 tahun). Jumlah 10 orang lansia terdiri dari 4 lansia perempuan dan 6 lansia laki-laki. Usia partisipan yaitu 60-80 tahun. Partisipan yang dipilih mereka sudah melakukan aktivitas fisik sejak dini atau 2 bulan sebelum peneliti melakukan penelitian pada partisipan. Mereka diundang oleh Kantor Kementerian Pemuda dan Olahraga untuk berbagi cerita tentang hidup aktif di usia senja. Peneliti memanfaatkan keberadaan mereka di Yogyakarta untuk di wawancarai.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara. Wawancara adalah sebuah proses interaksi komunikasi yang dilakukan oleh setidaknya dua orang, atas dasar ketersediaan dan dalam setting alamiah, di mana arah pembicaraan mengacu kepada tujuan yang telah ditetapkan dengan

mengedepankan trust sebagai landasan utama dalam proses memahami (Herdiansyah, 2013: 31). Wawancara yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini yaitu jenis wawancara mendalam (*deep interview*). Menurut pendapat Patton (1980: 29) cara utama yang dilakukan oleh para ahli metodologi kualitatif untuk memahami persepsi, perasaan dan pengetahuan orang-orang adalah dengan wawancara mendalam dan intensif.

Dalam pelaksanaan wawancara ini akan direkam dengan alat bantu audio lalu hasil wawancara akan diterjemahkan menjadi transkrip wawancara untuk dianalisis. Untuk melakukan wawancara peneliti menggunakan protokol wawancara yang sebelumnya sudah dijustifikasikan oleh ahli. Sebelum proses pengambilan data peneliti melakukan observasi kepada partisipan, selanjutnya peneliti mendatangi partisipan untuk melakukan wawancara.

E. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, yang menjadi instrumen utama atau alat penelitian adalah peneliti sendiri. Peneliti menjadi instrumen dalam mengumpulkan data dengan teknik wawancara yang dibantu oleh protokol wawancara. Protokol wawancara yang mendalam dimulai dengan pertanyaan terbuka. Peneliti mengajukan satu pertanyaan umum: “tolong ceritakan pengalaman aktivitas fisik Bapak/Ibu.” Selanjutnya peneliti mengajukan pertanyaan tambahan untuk mengumpulkan informasi lebih dalam lagi: “apa yang membuat Bapak/Ibu termotivasi berolahraga diusia yang sudah tua ini?,” “berapa kali dalam seminggu Bapak/Ibu melakukan Olahraga?”

F. Teknik Analisis Data

Proses analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber, baik data wawancara, pengamatan yang sudah dituliskan dalam catatan lapangan di lokasi penelitian, dokumen pribadi, dokumen resmi, gambar, foto dan sebagainya. Analisis data itu dilakukan sejak awal penelitian terjun ke lokasi penelitian hingga pada akhir penelitian. Secara umum dinyatakan bahwa analisis data merupakan suatu pencarian, pola-pola dalam data perilaku yang muncul, objek-objek, terkait dengan fokus penelitian.

Teknik analisis penelitian ini menggunakan analisis tematik untuk menemukan tema dalam data tentang peran literasi fisik dalam partisipasi aktivitas fisik diusia lanjut. Analisis data menggunakan aplikasi Atlas.ti 8. Menurut Miles dan Huberman dalam Dalton (2008: 37) teknik analisis data dalam penelitian kualitatif ini diawali dengan teknik pengkodean (*coding*) dan pembuatan memo (*memoing*) pada transkrip wawancara. Pemberian kode dalam penelitian kualitatif, dimana kode tersebut merupakan etika atau label untuk menandai unit-unit makna pada setiap informasi deskriptif atau inferensial yang disepakati dan disetujui selama berlangsungnya kajian. Kode biasanya ditempatkan pada potongan-potongan dari ukuran yang beragam berupa: kata-kata, ungkapan, kalimat, atau alinea secara keseluruhan, baik dihubungkan maupun tidak dihubungkan pada latar khusus penelitian kualitatif (Miles & Huberman, 1994). Menurut Miles dan Huberman dalam Dalton (2008: 37) tujuan dalam pembuatan memo untuk mengikat serpihan-serpihan data yang berbeda bersama dalam suatu kelompok, atau memo menunjukkan bahwa satu serpihan data tertentu merupakan suatu contoh dari

konsep umum. Langkah-langkah yang diambil peneliti untuk menganalisis data yaitu:

1. Melakukan transkrip wawancara
2. Melakukan pengkodean menggunakan aplikasi Atlas.ti 8
3. Menentukan sub tema
4. Membuat pembahasan
5. Membuat kesimpulan

G. Keabsahan Data

Teknik pemeriksaan keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik triangulasi. Menurut Moleong (2010: 330) triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumber lain. Denzin (Moleong, 2010: 330) membedakan triangulasi menjadi empat macam sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidikan, dan teori. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pemeriksaan keabsahan data triangulasi dengan sumber. Menurut Patton (dalam Moleong, 2010:330) triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu fenomena yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif. Teknik triangulasi dengan sumber, dalam penelitian ini dilakukan dengan membandingkan data wawancara dengan data hasil wawancara di lain waktu. Peneliti melakukan wawancara kedua terhadap partisipan yang tinggal di Yogyakarta.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran literasi fisik bagi lansia untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Fokus utama penelitian ini adalah peran literasi fisik bagi lansia. Peran literasi fisik bagi lansia yang menjadi fokus utama penelitian menghasilkan beberapa sub tema. Sub tema tersebut adalah motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman. Pada bagian ini peneliti akan menyajikan sub tema tersebut sebagai produk analisis terhadap peran literasi fisik bagi lansia untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Tabel 1. Unit Makna dan Pernyataan Partisipan untuk Peran Literasi Fisik Bagi Lansia untuk Berpartisipasi dalam Aktivitas Fisik

Unit makna		Contoh pernyataan verbatim
Tema	Sub-tema	
Peran literasi fisik	Motivasi	motivasi kami juga berolahraga itu sebenarnya adalah ee untuk menjaga kebugaran tubuh kita dan supaya kita tetap sehat, sesuai dengan ee keadaan kita masing-masing lah begitu.
	Kepercayaan diri	saya dulu hanya anak kecil yang nakal polahe ra karuan, ya sejak kecil banyak orang mengatakan saya tomboy, suka manjat pohon, main dengan cowok-cowok ada sepak bola cowok semua saya cewek sendiri, kemudian di sekolah juga suka lompat-lompat mungkin itu yang menyebabkan kaki saya kuat, suka lompat

		tin ini, lompati parit macem-macemlah polahnya juga nggak karuan itu.
	Kompetensi fisik	Jadi saya sekali lagi saya ini semua diatas semua olahraga saya jabani, ada polo air saya juga jadi tim, ada bola keranjang jadi tim, bola tangan jadi tim, voli jadi tim jadi hamper seluruh macam olahraga itu saya jadi tim di perguruan tinggi.
	Pengetahuan dan pemahaman	saya masih di Bandung anak 3. Dan disitukan karena saya nganggur saya sekolahlah, sekolah di Taneke, Taneke budi senam lantai, senam irama, senam sex kegel's exsercise karena masih tabu disebut itu. akhirnya dari situ saya belajar lagi senam irama yoga di Kebun Kawuh di Bandung, karena suami di sana cari kesibukan, supaya bisa melupakan yaitu dengan olahraga masuk sini keluar sini keluar sini untuk pengalaman.

1. Motivasi

Motivasi memiliki peranan penting dalam olahraga salah satunya menjadi penggerak dalam hati seseorang untuk melakukan atau mencapai suatu tujuan. Seseorang yang mempunyai motivasi dalam dirinya memiliki kekuatan untuk memperoleh kesuksesan dalam hidupnya. Motivasi mendorong seseorang untuk mendapatkan prestasi, penghargaan serta pengakuan dari orang lain. Seperti yang diungkap oleh :

Jadi waktu itu zamanya presiden Soekarno, jadi kalau pinter bertanding kemana-mana itu harus kita menghadap beliau, memberikan semangat, dia bilang “kamu harus menang!, kamu tukang becak, anakmu jangan sampai juga tukang becak! Jadilah tumbuh” nahhh disitulah kita mempertahankan “saya tidak mau kalah, saya ikut bertanding di mana aja. (Bpk Basuki)

Hal serupa juga diungkap oleh Ibu Retno motivasi mengantarkan dirinya memperoleh kesuksesan dibidangnya, Ibu Retno mengatakan :

saya malah menjadi guru yang tidak tau apa-apa, berangkat dengan sendirinya didorong oleh masyarakat diambil sama Menpora dan saya mendapatkan prestasi penghargaan dan alhamdulillah tidak ternilai, dari Jusuf Kala saya dapat pembinaan, dapat piagam kemudian juga dapat di Jogjakarta waktu itu lansia berprestasi kemudian dapat lagi di Surabaya kemudian dapat banyak dari sakti dan wanita karir Indonesia dan banyak alhamdulillah penghargaan

Dalam hal ini motivasi berolahraga juga menjadi penggerak bagi lanjut usia untuk hidup bersosialisasi seperti yang diungkapkan oleh Pak Wisnu “saya ikut olahraga itu buat kumpul-kumpul mbak, biar lama saya hidup heheh, saya sudah tua ini mbak heheh.” Partisipan lainnya juga menyampaikan hal serupa. Pak Arifin mengatakan, “ya jadinya kita sepedahnya memang untuk ini, untuk kumpul-kumpul sama ya refresing sama anu apa “tukar kawuruh” istilahnya, saling anu ya itu kita untuk kesehatan aja.”

Selain itu motivasi lansia masih aktif olahraga dikarenakan mereka ingin kehidupan diusia yang sudah tua, mereka tetap memiliki tubuh yang sehat. Seperti pernyataan Ibu Erlina “motivasi kami juga berolahraga itu sebenarnya adalah, ee untuk menjaga kebugaran tubuh kita dan supaya kita tetap sehat, sesuai dengan ee

keadaan kita masing-masing lah begitu.” Pernyataan serupa juga disampaikan oleh Pak Karni “ini saya cuma menjaga kesehatan saya saja, soalnya saya orang yang rekoso hehehe, iya to kalau tidak begitu saya jaga kesehatan nanti kalau anak dan cucu saya tidak bisa melihat saya.” Dari pernyataan partisipan motivasi berolahraga itu untuk mencapai suatu prestasi, menambah teman dengan cara bersosialisasi dan juga yang terpenting untuk hidup yang lebih sehat.

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan kunci dari kesejahteraan mental dan kemampuan kita dalam mengatasi tekanan hidup. Dalam dunia olahraga rasa percaya diri merupakan hal yang perlu dibentuk oleh masing-masing individu agar memiliki rasa yakin terhadap dirinya sendiri. Kepercayaan diri harus dibentuk mulai dari kecil karena dapat mengantarkan kita menjadi individu yang lebih aktif bergerak, seperti pernyataan dari partisipan:

saya dulu hanya anak kecil yang nakal polaher karuan, ya sejak kecil banyak orang mengatakan saya tomboy, suka manjat pohon, main dengan cowok-cowok ada sepak bola cowok semua saya cewek sendiri, kemudian di sekolah juga suka lompat-lompat mungkin itu yang menyebabkan kaki saya kuat, suka lompati ini, lompati parit macam-macam lah polahnya juga nggak karuan itu. (Ibu Susi).

Pernyataan serupa juga dikatakan oleh Ibu Retno, sewaktu kecil dia memiliki rasa percaya diri yang sangat tinggi sehingga dia diundang keberbagai acara dan sekolah-sekolah untuk menari, berikut pernyataan dari narasumber :

Ternyata belanda-belanda itu langsung manggil dari SD saya itu ditugaskan untuk di SUJI T, pertemuan belanda-belanda, begitu saya nari

disitu kelas 3 SD atau 4 SD ternyata banyak yang terpesona oleh centilnya saya waktu kecil atau gimana, dan tiba-tiba dipanggil, saya seneng dipanggil (Ibu Retno)

Ketika rasa percaya diri sudah dibentuk sejak kecil dan seseorang sudah beranjak dewasa bahkan sudah menginjak usia lanjut maka rasa percaya diri tersebut akan semakin tinggi. Hal tersebut dikatakan oleh salah satu partisipan, meskipun sudah memasuki usia lanjut tetapi beliau masih yakin bisa mengikuti kegiatan olahraga, beliau mengatakan :

sejak setelah 10 tahun lebih tidak ikut lari, nyoba lari di Salatiga waktu itu ya. Di Salatiga alhamdulillah dapat nomor 1, kemudian di Solo lari lagi, itu ketua saya dulu ketua di Jawa Tengah “wah lomba lari saiki 100 meter, neng Solatigo waktumu apik ngarep dewe” “neh ambekane kuwi lo”, nah kemudian setelah di solotigo di Solo, itu ada saya disyuteng, di Solo jatuh saya kira-kira kurang 2 meter jatuh terjerembak, heheh karena apa specs saya baru, dikasih Pak WL itu lo ya “iki regane piro?” “sudah untuk ibu saja” saya nganyari specs itu, lah kurang 2 meter padahal udah di depan sendiri, jatuh tapi saya tidak putus asa saya mberangkang, asal saya tidak menyetuh garis antar lintasan itu, saya mblandus trus glundung masih dapat perak karena yang nomor 3 masih jauh. (Ibu Retno)

Orang yang memiliki kepercayaan diri yang bagus bukanlah orang yang hanya merasa mampu, melainkan mereka adalah orang yang mengetahui bahwasanya dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan pengetahuannya. Tingkat kepercayaan diri yang tinggi membantu seseorang tidak mudah meyerah dan yakin terhadap dirinya. Kepercayaan diri selain didapat dari diri sendiri juga bisa didapatkan dengan dorongan dari luar. Kepercayaan diri saat melakukan aktivitas fisik tidak

hanya dibutuhkan oleh para anak muda saya tetapi orang yang sudah lanjut usia juga perlu memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

3. Kompetensi Fisik

Kompetensi fisik merupakan kemampuan individu untuk mengembangkan keterampilan dalam diri mereka untuk berbagai kegiatan dan pengaturan fisik. Ketika ingin memiliki kemampuan fisik yang bagus maka harus dilatih sejak kecil atau pun sejak dewasa. Kompetensi fisik yang bagus menjadikan individu multitalented, seperti pernyataan dari Bpk Teguh “Jadi saya sekali lagi saya ini semua diatas semua olahraga saya jabani, ada polo air saya juga jadi tim, ada bola keranjang jadi tim, bola tangan jadi tim, voli jadi tim jadi hamper seluruh macam olahraga itu saya jadi tim di perguruan tinggi.” Pernyaataan serupa juga dikatakan salah satu partisipan :

saya masih kuliah itu memang saya ikut POMNAS ya, POMNAS saya terpilih basket, kemudia voli juga tim Jawa Tengah, POMNAS maupun di Jawa Tengah untuk PON ke-6 kemudian ada 30-S itu jadi PON wilayah, kemudian tenis meja sampek ke nasional juga nas di Jakarta, soffball juga jadi ini olahraga yang ngawur ya, jadi semua diikuti tapi nggak ada yang menonjol. Tenis meja nggak pernah juara, voli ya paling ya apa Indonesia Timur saja, di Jawa Tengah di Solo. (Ibu Retno).

Dari kedua pernyataan diatas sangat mapan kompetensi fisik, karena sejak mereka masih muda mereka banyak melakukan kegiatan olahraga yang membuat kemampuan fisik mereka tersu berkembang. Dengan mereka meningkatkan kemampuan fisik mereka maka menjadikan mereka berpartisipasi dalam kegiatan

seperti perlombaan, beberapa partisipan ini sering mengikuti perlombaan baik nasional atau pun internasional, seperti pernyataan dari :

Jadi program diundang di luar negeri adalah 54 negara, nah saya ikut terjun dalam pertandingan saya sebagai juara 200 meter dan 400 meter, nah sejak itu adakan pertandingan-pertandingan lagi, keliling ee Eropa, Asia, yang saya sampek sekarang tuh banyak yang saya lupakan, diman saya pernah bertanding, saya bertanding di Amerika, di Jepang bahkan Korea Utara, Korea Selatan eee Taiwan aaaa Jerman, Jerman Timur, Jerman Barat, Belanda, Roma, yang saya tidak ikut bertanding itu Rusia sama Inggris.
(Bapak Basuki)

Bahkan ketika sudah memasuki usia senja beberapa partisipan juga masih aktif melakukan aktifitas olahraga, karean dari muda kemampuan fisik sudah baik maka diusia muda ini mereka tidak ragu lagi untuk terus berolahraga. Seperti pernyataan dari:

Untuk asia mungkin pada tanggal 1 Desember 2 Desember kami akan mengikuti kejuaraan asia di, mungkin saya harus mempertahankan record saya, kemudian nanti ee ada lagi kejuaraan dunia tahun depan ee dan setiap saat turun saya sering ikut Singapur open, Kuala lumpur open, Berunei jadi, Thailand kami sering bertanding keluar itu untuk cari pengalaman-pengalaman kami. (Ibu Erlina)

Partisipan ini juga menyatakan :

kebetulan pada tahun 80-an itu terbentuk Atlet Veteran Indonesia (PAVI) pada saat itu semua kami yang berminat untuk olahraga jadi kami tuntun waktu di PAVI itu waktu itu diresmikan waktu di Solo ya ibu dari ya tahun 83 ya, tetapi 81 saya sudah turun di atletik di jalan cepat kemudian saya ikut bertanding ke Singapur waktu itu, waktu kejuaraan Singapur tahun 81

waktu itu pas saya masuk umur kelompok umur 40 dan kebetulan senam sehat jadi juara di sana pemegang rekor (Ibu Erlina)

Kompetensi fisik diusia yang sudah tua juga harus diperhatikan, seberapa mampu seorang individu melakukan kegiatan aktivitas fisik. Tidak heran, banyak dari mereka yang lupa akan kapasitas yang ada didalam diri dan mengakaibatkan terjadinya cedera saat melakukan olahraga seperti pernyataan dari salah satu partisipan :

Pernah cedera karna jatuh dulu yang delosor. Pernah turnamen saya di Kuala Lumpur itu sebenarnya asal lompatan pertama untuk lompat jangkit itu sudah dis yang kedua sudah bisa enam lebih, saya lawan saya hanya 5,15, jadi saya mikir kalau jalan tuh 5 senti susah mengejar waktu itu. tapi saya nekat lompat, nekat lompat lebih jauh lagi tapi tolakkanya rugi, jadi saya mikir kalau tolakan saya lepas mesti bisa jauh lagi, lah ini yang ke empat cedera, jatuh cedera diangkat keluar saat ini saya ambil hikmahnya “jadi lak wis di paring gusti Allah nomor siji ki mbok uwis, lah kok jek nekat lompat” ke empat jatuhnya itu, karna 6 kali. (Ibu Retno)

Hal tersebut dikarenakan kurang memperhatikan tentang kapasitas untuk mengalami berbagai intensitas dan durasi gerak.

4. Pengetahuan dan Pemahaman

Pengetahuan dan pemahaman merupakan hal penting dalam melakukan aktivitas fisik. Seseorang harus mengetahui dan memahami terkait dengan aktivitas fisik mereka, karena pengetahuan akan memberikan informasi yang banyak terhadap seseorang dan mengantarkan seseorang kepada hal-hala yang baru. Seperti pernyataan dari salah satu partisipan :

saya masih di Bandung anak 3. Dan disitukan karena saya nganggur saya sekolahlah, sekolah di Taneke, taneke budi senam lantai, senam irama, senam sex kegel's exercise karena masih tabu disebut itu. akhirnya dari situ saya belajar lagi senam irama yoga di Kebun Kawuh di Bandung, karena suami di sana cari kesibukan, supaya bisa melupakan yaitu dengan olahraga masuk sini keluar sini keluar sini untuk pengalaman. (Ibu Retno)

Demikian juga dengan memiliki pengetahuan yang luas maka memudahkan seseorang untuk bergaul dengan banyak orang dari latar belakang yang berbeda.

Seperti yang dikatakan oleh salah satu partisipan :

Saya ketemu dengan tim Korea, tim Korea yang, kita selalu Indonesia tu selalu datang ketempatnya mister Kim, mister Kim itu yang mencetak juara dunia, saya sekolah 21 hari disitu, itu perharinya bukan saya yang bayar, seponsor yang bayar, perharinya itu sekitar 2,1 kali 21 harinya sekolah disana saya ketemu juara dunia juara dunia itu. yang terjadi kita latihan saya lihatin mereka latihan set set, selesai lihat saya lihat ketempat ee sasaranya, hilang titik tengahnya itu hilang abis ditembakin sama dia, saya ambil saya simpen, besok pagi latih lagi selesai nggak ada, angka 10nya itu nggak ada, hilang karena di tabrak terus sama panahnya ini saya ambil. (Bpk Hambali)

Hal tersebut menunjukkan bahwa dengan pengetahuan dan kemampuan, akan bisa membangun hubungan dengan orang lain serta membuat individu tersebut mempunyai pengalaman. Selain itu seseorang yang memiliki pengetahuan serta pemaham dibidang olahraga akan membaginya kepada orang lain seperti beberapa partisipan, mereka memilih mentransfer ilmu mereka dengan cara menjadi pelatih bahkan manjadi pendidik. Hal tersebut disampaikan Bpk Hambali dalam pernyataanya,

Saya melatih pasukanya dia, saya melatih LD masih mayor ya. Jadi ee saya orang sipil yang satun-satunya melatih pasukan khusus itu adalah panjat tebing untuk berperang Itu namanya DUKBOM (pendaki serbu), ya itu kebetulan saya ikut mendaftar sebagai pelatih karena waktu itu BW punya persyaratan “saya ingin dilatih orang yang punya ilmu cuma satu”, saya tidak punya ilmu lain, selain manjat tebing.

Sama halnya dengan pernyataan Basuki yang memilih membagi ilmu pengetahuan tentang olahraga dengan menjadikanya selorang pelatih Basuki menyatakan :

Dan disamping saya sebagai atlet saya mengikuti *cocahhing clinic* jadi coach aaa profesi DKI, coach PASI seluruh Indonesia, edvans leve 1 jadi saya tuh punya ijasah kepelatihan itu ada, jadi samping saya jadi atlet saya ikut melatih. saya melatih jama Pak BL, SG itu adalah atlet saya dan HR adeknya dokter muhamat saraya itu juga atlet saya dan bagus-bagusnya saya memegang kepelatihan junior asisten saya itu KL itu juga bekas atlet saya. Jadi sampai saat sekarang ini saya master tetap menjadi pelatih,

Selain menjadi pelatih, beberapa partisipan juga ada yang membagi pengetahuannya dengan berprofesi sebagai tenaga pendidik. Mengenalkan kepada orang-orang dan masyarakat mengenai olahraga. seperti yang dilakukan oleh Ibu Retno dengan pengetahuan dan pemahaman tentang olahraga yang ditekuni Ibu Retno menjadi seorang pengajar. Hal ini disampaikan Ibu Retno dalam pernyataanya :

Ternyata sudah beberapa tahun, anak saya sudah TK, TK gitu “dari mana sih” saya jemput “dari mana sih blepotan kringet” “abis seman” “ajarin kita donggg kita nggak bisa dan ndak ada kendaraan jadi jauh” ke kawuh ke samahruah kemana “bolehlah kalau mau” dari situ saya mulai olahraga mengajar dengan bermacam-macam.

B. Pembahasan

Aktivitas fisik merupakan fungsi dasar pada hidup manusia (Rifki dan Welis, 2013: 1) untuk memenuhi kebutuhan hidup. Sejak zaman dahulu manusia bergerak untuk mencari makan, berburu, dan berpindah tempat. Setiap gerakan yang dilakukan manusia dalam memenuhi hidupnya itu disebut dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan gerakan tubuh manusia sebagai hasil kerja otot rangka menggunakan sejumlah energi.

Kebiasaan melakukan aktivitas fisik sejak dini membuat seseorang memiliki kemampuan yang bagus di bidang olahraga sampai mereka memasuki usia lanjut, hal tersebut menunjukkan bahwa para lansia-lansia ini memiliki literasi fisik yang mapan. Menurut *The International Physical Literacy Association, May 2014* mendefinisikan “literasi fisik adalah motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, dan pengetahuan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktifitas fisik seumur hidup.” Literasi fisik merupakan fondasi bagi seseorang untuk digunakan dalam berbagai aktivitas kehidupan maupun dalam upaya meraih keunggulan kinerja. Literasi fisik menurut Keegan, Bernett, dan Dudley (2017: 5) menyatakan “Literasi Fisik diakui sebagai dasar partisipasi seumur hidup dan keunggulan kinerja dalam gerakan manusia dan aktivitas fisik. Literasi fisik memiliki peran bagi lansia untuk berpartisipasi dalam aktifitas fisik mereka, lansia yang mapan literasi fisiknya maka akan cenderung aktif seumur hidup, memiliki motivasi dan kepercayaan diri dalam melakukan gerakan dalam olahraga dan kompeten serta pengetahuan.

Menurut Hulukati (2016: 63) menyatakan motivasi merupakan sesuatu yang ada dalam diri yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan serta adanya kesiapan dalam diri individu yang mendorong tingkah laku untuk berbuat sesuatu dalam mencapai suatu tujuan/harapan. Dalam suatu aktivitas, motivasi merupakan salah satu komponen yang penting, oleh sebab itu setiap individu harus memiliki motivasi. Motivasi dapat dirumuskan sebagai dorongan, baik diakibatkan faktor dari dalam maupun dari luar individu sendiri, untuk mencapai tujuan tertentu guna memenuhi/memuaskan sesuatu kebutuhan.

Tanpa motivasi tidak ada kegiatan, karena tanpa motivasi orang akan menjadi pasif. Oleh sebab itu, pada setiap usaha apapun motivasi sangat dibutuhkan. Untuk mau berkembang, seseorang juga memerlukan motivasi. Pemahaman motivasi tidak mudah. Motivasi membicarakan tentang bagaimana cara mendorong semangat kerja seseorang, agar mau bekerja dengan memberikan secara optimal kemampuan dan keahliannya guna mencapai tujuan. Rangsangan ini akan menciptakan dorongan pada seseorang untuk melakukan aktivitas. Menurut Barelson dan Steiner yang dikutip oleh Wahjosumidjo motivasi adalah suatu usaha sadar untuk mempengaruhi perilaku seseorang supaya mengarah tercapainya tujuan organisasi (Sunyoto, 2015: 10). Dalam dunia olahraga semua kalangan muda dan tua juga memerlukan motivasi untuk mendorong dirinya agar selalu aktif dan juga bisa mencapai suatu tujuan.

Motivasi berolahraga di usia yang sudah senja akan menjadikan orang tersebut menjadi individu yang aktif, mampu bersosialisasi dengan baik, selalu

menjaga kesehatan tubuh dan akan mencegah depresi. Motivasi berolahraga memberikan manfaat secara fisiologi, psikomotor dan sosial seperti yang pendapat Zulkarnaen (2010), secara sosial, olahraga dapat digunakan sebagai media sosialisai melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Secara fisiologi, olahraga dapat menjadikan wahana pemberdayaan kemampuan fungsi fisiologis seperti meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik seperti kerja jantung dan paru-paru, kelincahan, dan kekuatan. Secara psikologi, olahraga dapat meningkatkan *mood*, mengurangi resiko pikun, dan mencegah depresi. Secara sosial, olahraga dapat mengurangi ketergantungan pada orang lain, mendapat banyak teman, dan meningkatkan produktivitas. Tidak dipungkiri motivasi yang sudah ditanamkan dari kecil akan berdampak besar ketika memasuki usia lanjut, masih banyak orang-orang yang sudah tua dengan keterbatasan mereka masih giat berolahraga dan juga mengikuti perlombaan. Dengan motivasi yang tinggi tersebut mengantarkan beberapa orang sukses sampai di usia tua mereka.

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang mutlak harus dimiliki oleh seorang individu, karena berkaitan dengan keyakinan. Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang untuk dapat menaklukkan rasa takutnya menghadapi berbagai situasi. Hulukati (2016: 3) menyatakan percaya diri merupakan sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut di mana

individu tersebut merasa memiliki kompetensi yakin, mamapu dan percaya bahwa dia bisa karena dukungan dari pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan terhadap dirinya sendiri.

Kepercayaan diri para Bapak/Ibu lansia dalam melakukan aktivitas fisik ini sangat tinggi, hal tersebut ditunjukkan dengan keadaan mereka yang sudah tua mereka tetap percaya diri berolahraga mereka tidak malu dengan para anak muda bahkan dari mereka masih aktif mengikuti kejuaraan diusia mereka yang sudah tua. Kepercayaan diri yang tinggi ini sudah mereka dapatkan dari saat masih muda, saat masih muda mereka mengasah kepercayaan diri dengan mengikuti kejuaraan baik nasional maupun internasional dengan begitu terbentuklah rasa percaya diri yang tinggi dan menjadikan mereka terus aktif di dunia olahraga dengan mental yang baik.

Menurut *The International Physical Literacy Association* (2014) Kompetensi fisik mengacu pada kemampuan individu untuk mengembangkan keterampilan dan pola gerak, dan kapasitas untuk mengalami berbagai intensitas dan durasi gerak. Kompetensi fisik yang ditingkatkan memungkinkan seseorang untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan dan pengaturan fisik. Kemampuan individu yang sering dilatih dan dikembangkan sejak dari kecil akan menghasilkan kompetensi fisik yang baik, hal tersebut dibuktikan sejak usia muda mereka sudah aktif di dunia olahraga dan mengikuti latihan- latihan serta kejuaraan. Ketika mereka sudah tua pun kemampuan fisik mereka masih bagus meskipun mengalami penurunan dalam hal gerak, tetapi tidak berpengaruh besar karena beberapa dari mereka masih bisa mengikuti kejuaraan-kejuaraan. Kompetensi fisik diusia yang

sudah tua juga harus diperhatikan, seberapa mampu seorang individu melakukan kegiatan aktivitas fisik. Tidak heran, banyak dari mereka yang lupa akan kapasitas yang ada didalam diri dan mengakaibatkan terjadinya cedera saat melakukan aktivitas fisik.

Menurut *The International Physical Literacy Association* (2014) Pengetahuan dan pemahaman mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengekspresikan kualitas-kualitas penting yang memengaruhi gerakan, memahami manfaat kesehatan dan gaya hidup aktif, dan menghargai fitur keselamatan yang sesuai dengan aktivitas fisik dalam berbagai pengaturan dan lingkungan fisik. Pengetahuan dan paham merupakan hal terpenting dalam melakukan aktivitas fisik. Seseorang harus tahu dan paham terkait dengan aktivitas fisik mereka sebab pengetahuan akan memberikan informasi yang banyak kepada seseorang. Pengetahun dan pemahaman yang didapat saat muda akan berguna saat tua, dengan pengetahuan yang luas akan memudahkan seseorang untuk bergaul dengan berbagai kalangan. Pengetahuan dan pemahaman untuk mengetahui aktivitas fisik apa saja yang boleh di lakukan oleh lansia juga akan menjadikan aktivitas fisik lansia menjadi bermanfaat. Menurut Andriyani dan Wibowo (2015: 39) mengatakan aktifitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan lansia sebaiknya memenuhi kriteria FITT (*frequency, intensity, time, type*). Untuk jenis-jenis aktivitas fisik pada lansia menurut (Dewi, 2015: 70-72), meliputi latihan aerobic, penguatan otot (*muscle strenghening*), *fleksibilitas*, dan latihan kelincahan dan keseimbangan.

Pengetahuan tentang pola hidup yang mencegah timbulnya berbagai penyakit juga harus dipahami, terlebih bagi kalangan lansia yang menderita gangguan penyakit. Penerapan pola hidup sehat sesuai dengan jenis penyakit akan sangat membantu mengontrol penyakit yang dideritanya, yang akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka agar tetap aktif sampai tua. Pengetahuan dan pemaham yang dimiliki seseorang tentang dunia olahraga juga bisa dibagi kepada orang lain dengan cara memberikan ilmu dan melatih.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini diusahakan semaksimal mungkin dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang dapat dihindarkan diantaranya adalah:

1. Adanya keterbatasan peneliti dalam pemahaman mengenai literasi fisik, sehingga belum bisa memaparkan secara maksimal masalah yang ada.
2. Adanya keterbatasan peneliti dalam melakukan wawancara, sehingga informasi yang diberikan oleh partisipan terbatas.
3. Adanya keterbatasan peneliti dalam analisis, sehingga proses analisis hanya sampai pada tahap horisonalisasi dan deskripsi tekstural tidak sampai tahap diskripsi structural dan esensi dari pengalaman.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa peran literasi fisik menjadikan para lansia masih aktif melakukan aktivitas fisik sampai diusia mereka yang sudah tidak muda lagi. Peran literasi berupa motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pemahama dan pengetahuan membawa mereka menjadi lansia yang memiliki pengalaman dibidang olahraga yang luar biasa. Lansia yang paham konsep literasi fisk lebih cenderung aktif seumur hidup dan bergerak dengan rasa percaya diri dan kompetitif sehingga menjadikan gerakan yang efektif dan efisien. Dengan para lansia melek secara fisik menjadika kehidupan mereka menjadi aktif dan produktif sepanjang hidup serta tanggung jawab akan keterlibatan fisik. Keterlibatan lansia akan aktivitas fisik menunjukkan mapanya literasi fisik mereka.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu:

1. Secara teoritis dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah yang dapat dikembangkan lebih lanjut lagi tentang peran literasi fisik (*physical literacy*) dalam partisipasi aktivitas fisik diusia lanjut.
2. Secara praktis bagi para para lansia penelitian ini bisa memotivasi lansia untuk bisa memanfaatkan waktu luangnya dengan bermanfaat, yaitu dengan melek fisik menjadikan kehidupan diusia tua menjadi lebih bermanfaat.

C. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan skripsi ini bisa digunakan sebagai informasi pembandingan dengan topik yang serupa tetapi dengan setting lokasi maupun perspektif yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambardini RL. (2016) *Aktivitas Fisik Pada Lanju Usia*. Yogyakarta :FIK UNY.
- Anggriyana, Tri Widianti. (2010). *Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Arovah, N. I. (2012). *Status Kegemukan Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik Dan Penyakit Degeneratif Dosen Dan Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK, PJKR UNY.
- Cicuh, Lilis HM. (2019). *Info Demografi Volume 1*. Jakarta: LD-FE Universitas Indonesia.
- Dalton, William. (2008). "*Kontruksi Sosial Gendre dalam Proses Perkuliahan prodi PJKR FIK UNY*". (Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY
- Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Dewi, Sofia R. (2015), *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Ekasari, Mia. Ni Made Riasmini., & Tien Hartini. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia*. Malang: Wineka Media.
- Herdiansyah Haris. (2013). *Wawancara, Observasi, dan Focus Groups Sebagai Instrumen Pengambilan Data Kualitatif*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Huda, Miftachul. (2020). *Pentingnya Olahraga Malam*. Jakarta: New Media.
- Hulukati Wenny. (2016). *Pengembangan Diri Siswa*. Gorontalo: Ideas Publishing.

- Iqbal, M. D. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantauan Di Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017. (Skripsi)*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kementrian PPN/Badan Perencanaan Pengembangan Nasional (Bappenas), UNFPA (United Nations Population Funds), DAN bps. 2018. *Proyeksi Penduduk Indonesia 2015-2045, Hasil Supas 2015*. Jakarta: Bappenas, UNFPA, dan BPS.
- Made Pramono. (2017). *Literasi Jasmani: Orientasi Tubuh-Subjek*. Dambil dari <https://www.slideshare.net/madpram1/literasi-jasmani>, pada tanggal 26 Januari 2020 pukul 19.00 WIB.
- Malawi, Ibadullah. Dewi Tryanasari., & April K. (2017). *Pembelajaran Literasi Berbasis Sastra Sekolah*. Magetan: CV. AE MEDIA GRAFIK.
- Moleong, L. J. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Resda Karya.
- Patton. (1980). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Sudarko R Agus. (2010). *Budaya Hidup Aktif Melalui Aktifitas Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: CV. Alfabet.
- Suryanto. (2010). *Pentingnya Olahraga Bagi Lansia*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suyoto Danang. (2015). *Penelitian Sumber Daya Manusia Teori, Kuisoner, Alat Statistika, dan Contoh Riset*. Yogyakarta: CAPS
- UNFPA. (2012). *Ageing in the Twenty-First Century: A Celebration and A Challenge*. London, UNFPA.

United Nations. (2015). *Ageing Population*. Diambil dari : <http://www.un.org/en/sections/issues-depth/ageing/>, pada tanggal 27 Januari 2020 pukul 09.10 WIB.

Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992. (2000) *Tentang Kesehatan*. Surabaya: Arilako

Undang-Undang Nomor 43 tahun 2004 *Tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Lanjut Usia*.

Widodo, Agus. (2018). “*Makna dan Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Insan yang Melek Jasmaniah/Ter-literasi Jasmaninya*” Volume IX, No. 1. Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

Yusniar, et.al. (2018). *Manajemen Riset dan Sumber Daya Manusia*. Bandung: Alfabeta.

Zulkarnaen. (2010). *Hubungan Motivasi dengan Partisipasi Masyarakat dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Futsal di Kota Bekasi*. Jurnal MOTION, Volume I. No 1.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 33.b/POR/II/2020
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

18 Februari 2020

Yth. Caly Setiawan, Ph.D.
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : HUSNAYAIN AUFA ARINI
NIM : 16601244006
Judul Skripsi : PERAN LITERASI FISIK (PHYSICAL LITERACY) DALAM PARTISIPASI AKTIVITAS FISIK DI USIA LANJUT

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001.



Lampiran 2. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Husnayain Aupa Ariani

NIM : 16601249006

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing : Cally Setiawan, M.S., Ph.D

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	9 Desember 2019	Konfirmasi awal pengajuan proposal	Cally Setiawan
2	11 Desember 2019	Bab I	Cally Setiawan
3	15 Desember 2019	Revisi Bab I	Cally Setiawan
4	28 Januari 2020	Bab II	Cally Setiawan
5	2 Februari 2020	Revisi Bab II	Cally Setiawan
6	10 Februari 2020	Bab III	Cally Setiawan
7	12 Februari 2020	Revisi Bab III	Cally Setiawan
8	26 Februari 2020	Protokol wawancara	Cally Setiawan
9	22 Maret 2020	Analisis data	Cally Setiawan
10	24 Maret 2020	Revisi Analisis Data	Cally Setiawan
11	17 April 2020	Bab IV & V	Cally Setiawan
12	21 April 2020	Revisi Bab IV & V	Cally Setiawan
13	28 April 2020	Persefujuan Maju Sidang	Cally Setiawan

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.kes.

NIP. 19610731 199001 1 001

Lampiran 3. Formulir Persetujuan Berpartisipasi Dalam Penelitian

FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM PENELITIAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Formulir Persetujuan Partisipan (WAWANCARA PERTAMA)

Judul Proyek: Peran Literasi Fisik (*Physical Literacy*) Dalam Partisipasi Aktivitas Fisik diusia Lanjut

Peneliti: Husnayain Aufa Arini, Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi

Nomor Telepon/Hp: (+62) 82271382981 E-mail: husnayain.aufa.2016@student.uny.ac.id

Pembimbing penelitian (Co promotor): Caly Setiawan, S.Pd., M.S., Ph.D., Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Nomor telepon/Hp: (+62) 8121559494 E-mail: csetiawan@uny.ac.id

Saya akan melakukan penelitian tentang pengalaman bapak/ibu melakukan aktivitas fisik. Jika bapak/ibu mengizinkan dan nampak bersedia untuk berpartisipasi, saya akan melakukan wawancara selama 10 sampai 30 menit. Waktu dan lokasi wawancara akan ditentukan oleh bapak/ibu.

Pertanyaan dalam wawancara akan meliputi topik seperti pendapat bapak/ibu tentang aktivitas fisik, gambaran tentang pengalaman aktivitas fisik, dan identifikasi bapak/ibu tantangan dan hambatan. Wawancara akan direkam dengan alat perekam digital dan saya akan memastikan semua rekaman akan disimpan di tempat yang aman di rumah saya. Rekaman elektronik akan ditranskrip dan dimusnahkan segera setelah transkrip selesai. Transkrip akan saya simpan dalam arsip yang diberi kata kunci rahasia di dalam laptop dan hanya saya yang bisa mengakses. Untuk lebih menjaga kerahasiaan partisipasi bapak/ibu, semua informasi dan arsip yang ada nama, alamat, nomor telepon akan diganti dengan identifikasi angka. Nama peserta penelitian juga tidak akan dimunculkan dalam laporan resmi.

Kemungkinan resiko yang akan dialami bapak/ibu bersifat minimal dalam berpartisipasi di penelitian ini. Pertanyaan dalam wawancara tentang pengalaman aktivitas fisik mungkin akan membuat bapak/ibu merasa tidak nyaman, khususnya dari pertanyaan yang berkaitan dengan pengalaman aktivitas fisik. Namun demikian, saya berpandangan bahwa tidak ada resiko yang melebihi hal-hal yang biasanya dihadapi bapak/ibu saat menjalani kehidupan sehari-hari.

Halaman 1 dari 2

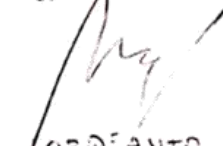
Mohon bapak/ibu menghubungi saya jika ada pertanyaan mengenai penelitian ini dan silahkan menyimpan fotokopi dari surat ijin ini.

Terimakasih atas bantuan dan ijin bapak/ibu dalam penelitian ini.

Salam,

Husnayai Aufa Arini

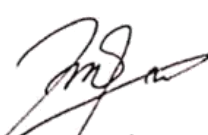
Partisipasi ini bersifat sukarela. Bapak/ibu diberi kebebasan dalam menentukan apakah bersedia bapak/ibu berpartisipasi dalam penelitian ini. Jika bapak/ibu turut berpartisipasi dan bapak/ibu berubah pikiran, bapak/ibu diperbolehkan menghentikan setiap saat. Keputusan bapak/ibu akan dihormati dan tidak akan menghasilkan hal-hal yang merugikan pihak bapak/ibu. Sebagaimana bapak/ibu telah membaca surat ini dan diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal terkait dengan penelitian ini, bapak/ibu dimohon dengan hormat untuk membubuhkan tandatangan jika bapak/ibu hendak berpartisipasi. Fotokopi surat ijin ini akan diberikan kepada bapak/ibu untuk disimpan sebagai rujukan di kemudian hari. Jika bapak/ibu memiliki kekhawatiran dan perhatian tentang terpilihnya bapak/ibu dalam berpartisipasi atau perlakuan sebagai peserta penelitian, bapak/ibu dipersilahkan untuk menghubungi Program Pascasarjana, Kampus Karangmalang, Yogyakarta 55281. Telp. +62274-550836 (*front office*) Fax. +62274-520326.


SOEDANTO

Nama Lengkap Bapak/Ibu

16 - 03 - 15

Tanggal Lahir Bapak/Ibu (bulan/tanggal/tahun)


Husnayai Aufa Arini

Tandatangan Peneliti

16 - Maret 2020

Tanggal


Mohon bapak/ibu menghubungi saya jika ada pertanyaan mengenai penelitian ini dan silahkan menyimpan fotokopi dari surat ijin ini.

Terimakasih atas bantuan dan ijin bapak/ibu dalam penelitian ini.

Salam,

Husnayai Aufa Arini

Partisipasi ini bersifat sukarela. Bapak/ibu diberi kebebasan dalam menentukan apakah bersedia bapak/ibu berpartisipasi dalam penelitian ini. Jika bapak/ibu turut berpartisipasi dan bapak/ibu berubah pikiran, bapak/ibu diperbolehkan menghentikan setiap saat. Keputusan bapak/ibu akan dihormati dan tidak akan menghasilkan hal-hal yang merugikan pihak bapak/ibu. Sebagaimana bapak/ibu telah membaca surat ini dan diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal terkait dengan penelitian ini, bapak/ibu dimohon dengan hormat untuk membubuhkan tandatangan jika bapak/ibu hendak berpartisipasi. Fotokopi surat ijin ini akan diberikan kepada bapak/ibu untuk disimpan sebagai rujukan di kemudian hari. Jika bapak/ibu memiliki kekhawatiran dan perhatian tentang terpilihnya bapak/ibu dalam berpartisipasi atau perlakuan sebagai peserta penelitian, bapak/ibu dipersilahkan untuk menghubungi Program Pascasarjana. Kampus Karangmalang, Yogyakarta 55281. Telp. +62274-550836 (*front office*) Fax. +62274-520326.




BAMBANG

Nama Lengkap Bapak/Ibu

1949

Tanggal Lahir Bapak/Ibu (bulan/tanggal/tahun)



Husnayati Aufa A

Tandatangan Peneliti

07 - 03 - 2020

Tanggal

Mohon bapak/ibu menghubungi saya jika ada pertanyaan mengenai penelitian ini dan silahkan menyimpan fotokopi dari surat ijin ini.

Terimakasih atas bantuan dan ijin bapak/ibu dalam penelitian ini.

Salam,

Husnayai Afa Arini

Partisipasi ini bersifat sukarela. Bapak/ibu diberi kebebasan dalam menentukan apakah bersedia bapak/ibu berpartisipasi dalam penelitian ini. Jika bapak/ibu turut berpartisipasi dan bapak/ibu berubah pikiran, bapak/ibu diperbolehkan menghentikan setiap saat. Keputusan bapak/ibu akan dihormati dan tidak akan menghasilkan hal-hal yang merugikan pihak bapak/ibu. Sebagaimana bapak/ibu telah membaca surat ini dan diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal terkait dengan penelitian ini, bapak/ibu dimohon dengan hormat untuk membubuhkan tandatangan jika bapak/ibu hendak berpartisipasi. Fotokopi surat ijin ini akan diberikan kepada bapak/ibu untuk disimpan sebagai rujukan di kemudian hari. Jika bapak/ibu memiliki kekhawatiran dan perhatian tentang terpilihnya bapak/ibu dalam berpartisipasi atau perlakuan sebagai peserta penelitian, bapak/ibu dipersilahkan untuk menghubungi Program Pascasarjana. Kampus Karangmalang, Yogyakarta 55281. Telp. +62274-550836 (*front office*) Fax. +62274-520326.

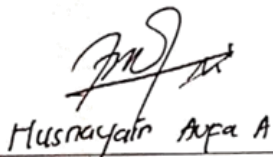


KARDI

Nama Lengkap Bapak/Ibu

1993

Tanggal Lahir Bapak/Ibu (bulan/tanggal/tahun)



Husnayai Afa A

Tandatangan Peneliti

01 - 3 - 2020

Tanggal

Lampiran 4. Protokol Wawancara

Protokol Wawancara Orang Usia Lanjut

Partisipan : SUCI ANTO
Pewawancara : HUSNAYAIN A A
Tanggal : 16-03-2020
Waktu : 09.00 WIB
Tempat : BOJAN

Pendahuluan

Assalamualaikum! Nama saya Husnayain Aufa Arini. Saya Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta. Saya sedang melakukan penelitian tentang peran literasi fisik dalam partisipasi aktivitas fisik diusia lanjut. Penelitian ini merupakan bagian dari tugas akhir (skripsi) saya. Saya akan berbicara kepada bapak/ibu. Tujuan saya wawancara dengan bapak/ibuk yang sudah lanjut usia akan menggali informasi tentang cerita bapak/ibu tentang aktivitas fisik diusia lanjut.

Saya memilih bapak/ibu untuk berpartisipasi dalam wawancara ini karena bapak/ibu merupakan objek dari penelitian saya. Secara khusus, akan mewawancarai bapak/ibuk untuk memperoleh informasi yang diperoleh dari dokumen-dokumen aktivitas keseharian atau lainnya. Wawancara dengan bapak/ibu juga digunakan untuk melakukan triangulasi.

Jika bapak/ibu mau berbicara dengan saya, saya akan menanyakan tentang pengalaman bapak/ibuk dalam melakukan aktivitas fisik olahraga. Tidak ada jawaban benar atau salah. Saya akan merekam apa yang dikatakan, tapi saya tidak akan menulis nama bapak/ibu. Wawancara akan berlangsung kira-kira 10 sampai 30 menit.

Berbicara dengan saya mungkin tidak memberikan keuntungan bagi kamu, atau juga tidak membuat kamu rugi. Jika kamu mau tapi kemudian berubah pikiran, kamu dapat berhenti kapanpun kamu mau. Apakah ada yang ditanyakan tentang penelitian saya?

Jika tidak, berkenankah kamu menandatangani lembar ini dan kita bisa mulai dengan pertanyaan pertama.

YA/TIDAK

(...YA.....)

Protokol Wawancara
Orang Usia Lanjut

Partisipan : BAMBANG
Pewawancara : HUSNAYAIN A. A
Tanggal : 07. -03 - 2020
Waktu : 09. 10
Tempat : BANTUL

Pendahuluan

Assalamualaikum! Nama saya Husnayain Aufa Arini. Saya Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta. Saya sedang melakukan penelitian tentang peran literasi fisik dalam partisipasi aktivitas fisik diusia lanjut. Penelitian ini merupakan bagian dari tugas akhir (skripsi) saya. Saya akan berbicara kepada bapak/ibu. Tujuan saya wawancara dengan bapak/ibuk yang sudah lanjut usia akan menggali informasi tentang cerita bapak/ibu tentang aktivitas fisik diusia lanjut.

Saya memilih bapak/ibu untuk berpartisipasi dalam wawancara ini karena bapak/ibu merupakan objek dari penelitian saya. Secara khusus, akan mewawancarai bapak/ibuk untuk memperoleh informasi yang diperoleh dari dokumen-dokumen aktivitas keseharian atau lainnya. Wawancara dengan bapak/ibu juga digunakan untuk melakukan triangulasi.

Jika bapak/ibu mau berbicara dengan saya, saya akan menanyakan tentang pengalaman bapak/ibuk dalam melakukan aktivitas fisik olahraga. Tidak ada jawaban benar atau salah. Saya akan merekam apa yang dikatakan, tapi saya tidak akan menulis nama bapak/ibu. Wawancara akan berlangsung kira-kira 10 sampai 30 menit.

Berbicara dengan saya mungkin tidak memberikan keuntungan bagi kamu, atau juga tidak membuat kamu rugi. Jika kamu mau tapi kemudian berubah pikiran, kamu dapat berhenti kapanpun kamu mau. Apakah ada yang ditanyakan tentang penelitian saya?

Jika tidak, berkenankah kamu menandatangani lembar ini dan kita bisa mulai dengan pertanyaan pertama.

YA/TIDAK

(.....
YA

Protokol Wawancara Orang Usia Lanjut

Partisipan : KAPDI
Pewawancara : HUSNAYAIN A.A
Tanggal : 07-03-2020
Waktu : 09.00
Tempat : BANTUL

Pendahuluan

Assalamualaikum! Nama saya Husnayain Afa Arini. Saya Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta. Saya sedang melakukan penelitian tentang peran literasi fisik dalam partisipasi aktivitas fisik diusia lanjut. Penelitian ini merupakan bagian dari tugas akhir (skripsi) saya. Saya akan berbicara kepada bapak/ibu. Tujuan saya wawancara dengan bapak/ibuk yang sudah lanjut usia akan menggali informasi tentang cerita bapak/ibu tentang aktivitas fisik diusia lanjut.

Saya memilih bapak/ibu untuk berpartisipasi dalam wawancara ini karena bapak/ibu merupakan objek dari penelitian saya. Secara khusus, akan mewawancarai bapak/ibuk untuk memperoleh informasi yang diperoleh dari dokumen-dokumen aktivitas keseharian atau lainnya. Wawancara dengan bapak/ibu juga digunakan untuk melakukan triangulasi.

Jika bapak/ibu mau berbicara dengan saya, saya akan menanyakan tentang pengalaman bapak/ibuk dalam melakukan aktivitas fisik olahraga. Tidak ada jawaban benar atau salah. Saya akan merekam apa yang dikatakan, tapi saya tidak akan menulis nama bapak/ibu. Wawancara akan berlangsung kira-kira 10 sampai 30 menit.

Berbicara dengan saya mungkin tidak memberikan keuntungan bagi kamu, atau juga tidak membuat kamu rugi. Jika kamu mau tapi kemudian berubah pikiran, kamu dapat berhenti kapanpun kamu mau. Apakah ada yang ditanyakan tentang penelitian saya?

Jika tidak, berkenankah kamu menandatangani lembar ini dan kita bisa mulai dengan pertanyaan pertama.

YA/TIDAK

(...YA.....)

Santai saja tolong ceritakan pengalaman aktivitas fisik bapak/ibu?

Pertanyaan lanjutan

Saya sangat berterimakasih atas waktu untuk berceritas dan berbagi pengalaman dengan saya. Semoga hasil wawancara ini tidak hanya bermanfaat untuk tugas akhir saya tetapi juga bermanfaat untuk bapak/ibu. Sekali lagi saya cukupkan terimakasih atas waktu dan partisipasi bapak/ibu.

Lampiran 5. Hasil Transkrip Wawancara

Focus Group Discussion

Narasumber 1

Terimakasih bapak-bapak ibu-ibu yang kami hormati, Assalamualaikum wr,wb salam sejahtera untuk kita semua pertama-tama marilah kita panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT karena sore hari ini kita semua dapat berkumpul di Hotel Ananta dalam keadaan sehat walafiat. Saya juga mengucapkan terimakasih atas waktu yang diberikan kepada saya, saya akan cerita, beda cerita saya dengan ibu Suciana dan bapak Joodgge memang atlet pertandingan nasional internasional banyak prestasi dan tidak diragukan lagi prestasinya, lain dengan saya, saya dulu hanya anak kecil yang nakal polaher karuan, ya sejak kecil banyak orang mengatakan saya tomboy, suka manjat pohon, main dengan cowok-cowok ada sepak bola cowok semua saya cewek sendiri, kemudian di sekolah juga suka lompat-lompat mungkin itu yang menyebabkan kaki saya kuat, suka lompat tin ini, lompati parit macem-macemlah polahnya juga nggak karuan itu ya haha. Kemudian setelah masuk ke SMP, di Solo guru saya tu tertarik dengan saya mungkin ya, karena nakalnya jadi, suruh voli dilatih sebentar Alhamdulillah bisa, kemudian lompat tinggi, lompat jauh atletik itu ada guru saya satu itu “kowe ki patute melu panca lomba” jadi disitu nek kalau lompat jauh paling jauh, kemudian lari depan sendiri, kemudian lawannya jadi cowok-cowok, nahh semua saya alami. Kemudian saya ke SLA disarankan oleh guru saya jurusan APD Bandung pak Kosnandi Cahyo saya masih ingat, kira-kira SMP itu saya kalok dipekso untuk latihan, saya sok-sok sak karep’e dewe, “dah nanti saya ampiri”, saya jadi kalau mau atletik itu diampiri guru saya guru SMP, digoncengke pakek HD yang saya cilik tong ku saya ingat. Trus nanti saya tu lawan cowok-cowok itu, pernah saya baru mau lari, bersedia baru mau siap temen saya bawa cakram, lempar cakram kenak sini saya (nunjuk leher belakang) saya langsung jengking trus pinsan, untung nggak kenak ke bawah, mungkin kebawah sudah dipanggil tuhan, Alhamdulillah bisa sembuh kemudian disarankan guru saya, “voli mu apik basket mu apik dah kamu ke olahraga saja ke Jogja SGPD di jogja, saya tu sebetulnya gak seneng jadi guru terus terang saja. Trus

sudah saya kasih tiket rekomendasi, jadi setengah hati sebenarnya ke jogja di tes, tesnya nggak begitu sulit, waktu itu saya bisa lomba lari 130, tesnya cuma 110 ya, jadi saya mbancang-mbancang ya nggak punya malu ya waktu itu ya, jadi cuma bisa, Alhamdulillah saya bisa keterima SGPD tapi nggak pernah pisah sama orang tua jadi ya, disitu tu hari pertama nangis sama temen saya yang cowok “ ora tau pisah karo wong tuo, saiki pisah harus di asrama” semua hasrus asrama, ke kumahnya depannya ee ama sekolahan itu kan jadi satu sama asrama itu harus asrama. Kemudian disitu saya mulai tidak atletik, di SMP saya atletik disitu saya mulai permainan, masalahe piye, kalau saya ikut atletik sayang’e musuhe kancane dewe ya to, temen SMP dan temen’e sendiri. Saya milih ke permainan karena saya ingin kerjasama dengan teman jadi saya berubah haluan ke voli, voli, basket, tenis meja, bulu tangkis. Jadi Alhamdulillah kok jadi tim, tim SGBD katot, basketnya juga katot, di bulutangkis pernah diusulkan guru saya, ya karena satu angkatan sudah menang, dilawankan di angkatan diatas saya selisih 1 tahun, dia juara tahun sebelumnya, dan saya dilawankan Alhamdulillah menang, sekarang dimusuhkan gurunya, gurunya masih mudah punya almarhum bulutangkis, saya juga agak minder juga dilawankan bulutangkis, tapi akhirnya dibesarkan kualitas saya “kamu harus berani” saya nggak berani smas karena situ lebih tua “kamu harus berani, pokoknya kalau di lapangan itu lawan mu” Alhamdulillah bisa menang. Setelah itu ee mungkin tau Pak Sarjono dosen, kan guru saya, saya diajak bal-balan Pak Sarjono dulu soffball ya kemudian sepakbola cowok ke cowok itu pertama. Saya ke sepak bola juga, jadi semua saya ayahi, setelah itu kuliah di STO solo, disitu saya juga baru datang sudah di bon SGBD Muhamaddiya, jadi semua saya alami tetapi tidak ada yang menonjol terus terang saja, hanya setelah di STO, saya tuh suruh ee, STO seindonesia, saya suruh ikut untuk 5 even, 5 cabang olahraga atletik suruh main, bulutangkis senggel dan dobel, tenis meja senggel dan dobel, kemudian basket dan voli. Masa dalam per top dobel liam, tapi untung guru saya ee dosen saya pak Mulyono WS itu punya anak buah istri dia itu perawat ee apa DIY, dia sering ke Jakarta “tolong” nama saya enci kan dulu “tolong enci ini dicarikan obat, kayak obat jambon warnanya” karena ndobelnya lima, “wong siji kok ndobel lima” nek polahe ndak karuan itu dadi ya, setelah itu diberi “ kamu tuh karena banyak

ndobel” tapi bukan saya ya, ya kan teman saya yang nomornya sedikit itu ndobel semua, paling maksimal itu paling 3 atau 4 saya yang paling banyak sendiri, kemudian Alhamdulillah bisa berhasil basketnya bisa nomor 1, tenis mejanya bisa nomor 1 seluruh Indonesia. Setelah itu setelah tua, ada PAMI ini, kemudian saya ikut waktu itu PAVI tadi sudah dijelskan Bu Diana kemudian diubah menjadi PAMI saya ikut aktif disitu, karna apa? Saya setelah tua itu mau basket dengan siapa nggak ada yang mau to, mau, mau basket, voli juga nggak ada yang mau, tapi sebelum sebelumnya saya masih kuliah itu memang saya ikut POMNAS ya, POMNAS saya terpilih basket, kemudia voli juga tim Jawa Tengah, POMNAS maupun di Jawa Tengah untuk PON ke-6 kemudian ada G/30/S itu jadi PON wilayah, kemudian tenis meja sampek ke nasional juga nas di Jakarta, soffball juga jadi ini olahraga yang ngawur ya, jadi semua diikuti tapi nggak ada yang menonjol. Tenis meja nggak pernah juara, voli ya paling ya apa Indonesia Timur saja, di Jawa Tengah di Solo dulu ya, terus setelah di PAMI karena teman untuk main kerjasama nggak ada ya sekarang individu, jadi kembali ke atletik lagi, jadi sejak SMP atletik, setelah tua jadi kembali ke atletik karena ini individual ya, jadi ini bisa dilakukan sendiri. Kemudian kami berkecimpung di PAMI sejak ikut nasional dengan Bu Diana sampai ASIA PON tetap ikut, Alhamdulillah ikut 4 dapat 4. Kemudian tadinya coba, lompat tinggi kok masih dapat emas, kemudian lari 100 masih dapat, lompat jauh masih juga, kemudian lama-lama saya piker “ kalau lari cepat itu sampai finis tu nafasya lewat telinga ambekane wis dah sampek gos-gos 100 meter.” Nah kemudian saya pindah, jadi 100 meter saya tinggalkan malah ke gawang, karena gawang itu ya setelah saya nglakoni, gawang itu lebih ringan dari pada lari 100, karena ada saat bernafas antara gawang dengan gawang ini enak, kan bisa lima langkah ya itu ambekan. Jadi ya ternyata enak lari gawang, sampek ASIA pun saya ikut gawang Alhamdulillah dapet perak juga di Singapur, di Kuala Lumpur kalah jatuh hanya dapat perunggu. Kemudian setelah itu, “kok nek lembing kok penak ya” pindah ke lembing heheh, gawangnya saya tinggal, kok lembing Alhamdulillah kok dapet emas, setelah ke lembing kemudian “penak sing delok trus ngoncalke tengok-tengok” heheh nonton ya hasilnya ya mengarah pada, kemudian setelah itu ikut lompat jauh, habis lompat jauh tengok-tengok lagi penak to “uuu sahh

ambekane metu lewat kupeng uu nggak mau lagi.” Kemudian ya sekrang diikuti lembing, lompat jauh, lompat jangkit, lari kembali lagi kemaren belum lama, sejak setelah 10 tahun lebih tidak ikut lari, nyoba lari di Salatiga waktu itu ya. Di Salatiga alhamdulillah dapat nomor 1, kemudian di Solo lari lagi, itu ketua saya dulu ketua di Jawa Tengah “wah lomba lari saiki 100 meter, neng Solatigo waktumu apik ngarep dewe” “neh ambekane kuwi lo”, nah kemudian setelah di solotigo di Solo, itu ada saya disyuteng, di Solo jatuh saya kira-kira kurang 2 meter jatuh terjerembak, heheh karena apa specs saya baru, dikasih pak Waluyo itu lo ya “iki regane piro?” “sudah untuk ibu saja” saya nganyari specs itu, lah kurang 2 meter padahal udah di depan sendiri, jatuh tapi saya tidak putus asa saya mberangkang, asal saya tidak menyetuh garis antar lintasan itu, saya mblandus trus glundung masih dapat perak karena yang nomor 3 masih jauh, itu pengalaman saya. Kemudian habis itu, kemarin di Lampung baru 10 hari yang lalu dengan Bu Diana juga, lari 100 dapat lagi. Jadi sekarang ikutnya ya 4 itu lompat jauh, lompat jangkit, lari 100, lempar lembing, yak karena maksimal memang 4 boleh diikuti. Jadi saya sejak kecil seperti itu, makanya anak-anak ini menjadi inspirasi pada yang muda-muda, sejak kecil tuh dilatih, permainan tradisional tuh bagus, kasti juga, lompat-lompatan, lompat tinggi pakek tangan itu bagus sekali untuk memperkuat ankle juga ya lutut juga ya, ya Alhamdulillah sampek sekarang, pernah cedera karna jatuh dulu yang delosor. Pernah turnamen saya di Kuala Lumpur itu sebenarnya asal lompatan pertama untuk lompat jangkit itu sudah dis yang kedua sudah bisa enam lebih, saya lawan saya hanya 5,15, jadi saya mikir kalau jalan tuh 5 senti susah mengejar waktu itu. tapi saya nekat lompat, nekat lompat lebih jauh lagi tapi tolakkanya rugi, jadi saya mikir kalau tolakan saya lepas mesti bisa jauh lagi, lah ini yang ke empat cedera, jatuh cedera diangkat keluar saat ini saya ambil hikmahnya “jadi lak wis di paring gusti Allah nomor siji ki mbok uwis, lah kok jek nekat lompat” ke empat jatuhnya itu, karna 6 kali. Itu pengalaman bagi saya, sehingga kalau saya ikut seperti kemaren itu saya pas gitu aja, saya lihat lawan saya dulu, kira-kira tidak nguntungkan saya pas saya tidak mau lompat lagi. Lak udah kata pas ya udah nrimo, heheheh jangan serahak-serakah. Selain itu kegiatan saya juga, saya hanya meminta terutama kepada pemerintah khususnya Menpora, selama

ini kami atlet PAMI itu kalau kemana-mana ikut kejuaraan nasional, international maupaun yang open-open semua kita biaya sendiri. Jadi sejak pendaftaran kita bayar kemudian transport untuk menuju ke tempatnya kemaren ke ee apa baru saja ini, ke Lampung itu ya biaya sendiri transportasi, disana makan ya mbayar sendiri semuanya mabayar sendiri. Makanya yang muda-muda yang mantan atlet yang sudah menuju usia,, karena ini yang paling muda itu 35 tahun, itu dibagi kelompok-kelompok usianya jadi, paling muda itu 35 tahun sampai 39, 40 sampai 44, 45 sampai 59 itu sampai 80 keatas. Jadi itu dibagi kelompok-kelompok usia, jadi pembagian sesuai dengan kelompok usia, beda dengan disabilitas pembagiannya sesuai dengan kecacatan, kalau kita kelompok usia. Jadi alatnya juga disesuaikan, jadi makin tua alatnya itu makin ringan, kalau lembing yang umum itu yang putri 600 gram, kalau sudah tua seperti saya 75 sampai 79 itu tinggal 400 gram, cakramnya juga demikian, pelurunya juga demikian. Tapi ya sayangnya ya semua kita biaya sendiri, makanya yang berangkat itu yang punya duit, tapi saya tidak punya duit saya nekat ya to, yang tua ya kemudian nanti ikut kemana. Untuk yang kami ini mumpung ini ada kesempatan hahahaha, “ya agak diperhatikan gitu bu” heheh ya supaya, karena apa kita justru atlet master ini kalau ikut ke internasional ke asia banyak dapat mendali emas bu, rengkingnya dari 25 negara itu kemaren ada ringking antara 6, 7 asia bukan asia tenggara, asia tenggara malah belum di lomba yang ada itu nasional, asia, dunia. Dan ini sudah yang ke berapa asia tuh ke 20 kalau nggak salah , jadi kira-kira sudah 40 tahun lebih, Indonesia sering mengikuti ini, tapi ya itu atletnya yang dikirim yang jelas yang punya duit, kalau yang punya prestasi nggak punya duit ya nggak berangkat. Seperti Dedeh herawati itu loh tuh sekarang bagus sekali, kemaren saya tanya “heh mau ikut olahraga” “nggak bu nggak punya duit, biaya sendiri” padahal dia bagus sekali, sayang kan. Dia dunia saya tuh masih juga, tuh orangnya gampang. Jadi mohon perhatian agar atlet master ini ya, ya sedikit diperhatika heheh ya. Kemudian selain kegiatan saya itu, saya punya anak didik kecil-kecil, ee sepak bola dengan pendidikan katamsi, kita hanya sekeluarga kemudian diresmikan rektor UNS pak Haris Mujiman, ini kami punya konsep “membina anak beraqlak mulia kuat dan cerdas dengan kualitas sepak bola” jadi anak-anak tuh harus di didik mentalnya akqlaknya sejak dini, jadi kalau

misalnya bapak-bapaj ibu-ibu mau ke Solo monggo, kalu mau lihat anak didik kami ada 150 anak, jadi sejak usia 6 tahun sampai 15 tahun kami punya pelatih khusus itu lulusan olahraga sarjana-sarjana olahraga yang pembinanya sepak bola, Alhamdulillah anak-anak itu, kita tanamkan kejujuran, anaknya sopan-sopan jujur, kemaren katot 16 besar nasional piala di Jakarta dan dari 16 besar seluruh Indonesia kita dapat nomor 3 dan jadi tim fair play dapat dua medali, anaknya kecil-kecil yang jelas kami tidak akan menipu usia, kalau ada anggota yang merubah akte supaya lebih muda akan kami keluarkan. Jadi sejak dini kita harus ee apa mendidik anak-anak kejujuran, sportifitas, punya tanggung jawab, disiplin, bisa kerjasama dengan anak lain, monggo lak mau ke Solo mau lihat anak didik kami, latihan seminggu 4 kali mbayarnya Cuma 50 ribu. Ini kemaren habis ulangtahun ke 21 Alhamdulillah masih rukun, karena saya sendiri tidak mau ngurusi duit. Ternyata yang lain tuh kalu udah urusan duit pengurus yang ngurusi ya to tidak puas, kalau saya urusan duit orang tua saya hanya mau SPP sebulan hanya 50 ribu karena kami harus nyewa lapangan-lapangan juga alat-alat ngopeni 11 pelatih, nah ini pengalaman kami. Saya terutama, ya mungkin nanti kalau ada pertanyaan saya mengucapkan terimakasih atas perhatiannya kalau ada tutur kata yang kurang berkenan saya mohon maaf yang sebesar-besarnya, sekian wasalammualaikum wr. wb.

Focus Group Discussion

Narasumber 2

Sebelumnya saya ucapkan terimakasih dulu, waktu yang telah diberikan, saya sebetulnya walaupun ya tadi bapak-bapak yang atlet-atlet semua yang ada di Mempora ini bekas atlet atau apa, tapi saya ee sebetulnya hayalah seorang penari, waktu tahun eee saya lahir tahun 45 berarti udah mau 74 ya, nah disitu saya waktu SD, waktu di Sumbang itu ada nama belanda-belanda SUJI T apa tempat pertemuan belanda-belanda, nah ternyata kalau dulu penari itu harus ada keturunan bupati, nah kebetulan adek saya disitu bupati jadi saya belajar nari, ternyata nari itu banyak yang ee tidak sembarangan orang yang harus nari, harus ada keturunan. Ternyata belanda-belanda itu langsung manggil dari SD saya itu ditugaskan untuk di susi T, pertemuan belanda-belanda, begitu saya nari disitu kelas 3 SD atau 4 SD ternyata banyak yang terpesona oleh centilnya saya waktu kecil atau gimana, dan tiba-tiba dipanggil, saya senang dipanggil dengan tampak ada mamah dan bapak saya itu tidak ada tampak ingin bayaran seperti sekarang ya, dipanggil itu senang anaknya di panggil kesana kesini bangga lucu ya dianggap anaknya lucu, ya dari situ menari dan terus, ya tetap sekolah akhirnya waktu SMP bukanya saya yang mencari sekolah tetapi kepala sekolah saya waktu PGMI ulang tahun saya menari juga ternyata yang disumbang itu SMP nya ada dua SMP 1, SMP 2 setelah saya menari direktornya itu datang kesekolahan saya “gak usah bayar tapi anda harus menebarkan nari ini”. Jadi harus orang-orang menari, ayah saya “kita serahkan mau kemana” waktu itu di SMP 1 ternyata besoknya SMP 2 disaya saja, bebas uang asal di karena waktu kridak macam tu sabtu anda mengajar. Jadi apa pernah ada kelas berapa-kelas berapa saya ngajar narinya, jadi semacam, dari situ saya sampai kelas 6 tanpa ada bayaran tanpa apa-apa kan untuk prestasi atau tidak dan saya anggap saya senang saya bisa menari, nah sesudah lama kelamaan saya lepas sesudah saya SMA. Saya pindah karena Ayah saya ke kantor sosial menjadi kepala kantor sosial dan kemudian pindah-pindah akhirnya ke Bandung. Di Bandung dengan SMA akhirnya saya tidak bisa itu lagi, apa menari lagi sudah dilupakan, karena khusus sekolah, dan sudah sekolah kelas 3 kemudian masuk ke pancasilan Bandung, dan disitu saya masuk ekonomi, tapi karena ya panggilan ee perkawinan ya akhirnya

saya tidak diteruskan cuma sampai semester 3, dan dari situ saya sudah merasa bahwa saya menikah itu umur 20 tahun suami saya 30 tahun merasa bahwa kita telat “kalau saya punya anak” kata suami saya, 30 tahun anak baru berarti perlu uang karena saya masih bisa masih mampu cari uang, untuk anda sekolah “ayo kita langsung satu-satu” jadi saya nika 67, 68,69 sampai 70 begini terus (sambil muter-muter tangan) jadi setahun 1 sampai 3. Anak saya tiga alhamdulillah cowok 2 cewek 1. Dan ternyata dari situ, karena suami saya itu sibuk kerja di Jakarta dengan eee suasananya yang sangat gemerlap dan suami saya di ofsor kemudian di absard jadi dunianya dunia dengan bule-bule, ya sudah pindah lah ke Jakarta, saya masih di Bandung anak 3. Dan disitukan karena saya nganggur saya sekolahlah, sekolah di Taneke, taneke budi senam lantai, senam irama, senam sex kegel’s exsercise karena masih tabu disebut itu. akhirnya dari situ saya belajar lagi senam irama yoga di Kebun Kawuh di Bandung, karena suami di sana cari kesibukan, supaya bisa melupakan yaitu dengan olahraga masuk sini keluar sini keluar sini untuk pengalaman. Ternyata sudah beberapa tahun, anak saya sudah TK, TK gitu “dari mana sih” saya jemput “dari mana sih blepotan kringet” “abis seman” “ajarin kita donggg kita nggak bisa dan ndak ada kendaraan jadi jauh” ke kawuh ke samahruah kemana “bolehlah kalau mau” dari situ saya mulai olahraga mengajar dengan bermacam-macam, setelah itu saya menginginkan untuk pindah, karena dari Bandung itu temen-temen yang senam yang saya ajarin “ibu Legi, kami cinta ibu Legi” tapi ibu Legi kalau untuk rumah tangga pindah, tidak ada kata kejam tidak kejar karir. Dari situ saya nekat anak 3 saya pindah Jakarta, di Jakarta ada pastilah dengan suasana Jakarta, disitu kata suami saya kalau ikut itu, Jakarta suasana individu elo elo gua gua cara ininya rumah tangga atau apa, itu anak 3 itu terus ternyata makin lama saya dengar ada senam oke, sebetulnya saya guru senam “oke ada voli-voli gitu” oke itu tahun 75 di Bandung ada seman di Jakarta tahun 77 ha ya ternyata di Jakarta senam itu sangat mahal, kemudian individu dan tidak menyeluruh orang olahraga itu. Jadi senam itu masih dikonsumsi oleh menengah keatas, sangat terbatas olahraga senam, masih di liriknya dan dari pakaian dari suasana dari apa masih belum menerima. Akhirnya dari situ tahun 77, 78 tetap saya mengembangkan sedikit-sedikit tetangga-tetangga akhirnya lama-lama jadi banyak

dengan ketekatan itu saya belajar sendiri disini 5 ribu, di sini 5 ribu di taneke 7 ribu, 5 ratus, dan gaji suami saya Cuma 46 ribu, dan akhirnya saya nekat, saya ingin satukan senam ini dengan kreasi sendiri supaya tidak sama dengan yang lain. Saya isi kalestenik saya ambil, saya flor exsersais belajar saya kasih, setiap hari jumat saya kasih senam. Jadi macamnya senam itu ternyata juga mengangkat saya, disitu merasa bahwa saya rumah tangga meninggalkan anak, ya saya rapat dengan anak dengan suami “mamah sibuk sekali” di mana-mana sudah dibutuhkan, sehari bisa mengajar 7-8 kali, situ jadi megang anak kurang walaupun ada pembantu tapi anak-anak kan harus tetap, habis itu saya kasih tugas antara anak suami dan “papa dan mama cari uang tugas anak adalah belajar ingat itu, tugas anak adalah belajar, tidak ada an apa tidak ada kata, tidak ada ati, tidak ada uang kalau tidak belajar, kalau belajar dan belajar sekolah tiap malam tugas anak adalah belajar” dan dari situ akhirnya Alhamdulillah keinginan mama “anak saya harus bertitel semua”. Mama kemarin cerita “saya nggak papa saya cari uang” suami saya juga Alhamdulillah anak saya semua bertitel dan Alhamdulillah cucu juga sudah jadi dokter dan Alhamdulillah saya senang juga terus tapi saya disini senam yang saya campurkan itu ternyata mengundang beberapa, waktu itu mas bintang-bintang film itu kbm malik, elfi sukaesi dan yang lain-lain dulu itu tu kepada saya dan adam malik waktu itu wapres saya juga yang ngajar sampek dicari-cari. Karena senam itu guru menengah keatas di bj bina marga, bulog, saya nggak kebawah, maka sampai sekarang kalau saya ngajar di luar saya merasa terajar karena terbisa cari di ruangan terus disini. Sekarang guru senam nyari-nyari tempat, dulu saya dijumpit itu nikmatnya saya “Ya Allah terimakasih atas nikmatmu yang engkau berikan” saya siapa sih? Tidak ada titel dalam olahraga ternyata, bersatulah saya Jakarta dengan anwar lubis dengan cahya Faison dengan bilal, kata wahyo paling kecil saya umur 28 atau 30, disitulah disorot, you kenapa minterin orang? You abis. Karena saya merasa ya ada banyak nggak kepegang mereka mengharapakan metode apa yang diberikan, dengan hall kicknya atau jumping jek mereka belum matang, saya berikan kemereka “nih CDnya buat ada” akhirnya ternyata dicimulah oleh Menpora manfaatnya di SKJ, SKJ yang jadul trus SKJ 2004 itu masih suara saya “SKJ duaribu ampat” itu suara saya “SKJ 2012” itu suara saya SBLI senam bugar lansia

Indonesia yang terakhir kemarin ada SBLI 2 senam bugar lansia Indonesia, itu kisah saya, jadi saya malu bila dibandingkan dengan bu-ibu yang banyak prestasi ini tapi saya malah menjadi guru yang tidak tau apa-apa, berangkat dengan sendirinya didorong oleh masyarakat diambil sama Menpora dan saya mendapatkan prestasi penghargaan dan Alhamdulillah tidak ternilai, dari Jusuf Kala saya dapat pembinaan, dapat piagam kemudian juga dapat di Jogjakarta waktu itu lansia berprestasi kemudian dapat lagi di Surabaya kemudian dapat banyak dari sakti dan wanita karir Indonesia dan banyak Alhamdulillah penghargaan, Alhamdulillah ini semua juga berkat ibu-ibu bapak-bapak semua saya bisa berada di depan. Wasalamualaikum wr.wb terimakasih banyak.

Focus Group Discussion

Narasumber 3

Terimakasih waktu yang diberikan kepada saya, kalau saya tidak salah tangkap topiknya itu adalah rahasia luar dalam, mengupas bagaimana bisa menjadi lansia yang bahagia. Menurut saya orang hidup itu untuk mencapai prestasi itu ditentukan oleh, dalam hal ini saya bidangnya olahraga dari prestasi olahraga, ya itu oleh gizi asupan yang dimulai sejak mungkin waktu kecil sampek dewasa, gizi itu ditentukan hidup dan kegiata olahraga. Nahhh dari segi gizi, itu saya tidak beruntung, karena saya itu anak pertama dengan adek 7 orang, yang orang tuanya yang bekerja hanya bapak saja itu, hanya pegawai negeri di tingkat 1 dan pegawai itu sampek tingkat 4 itu. dan bapak saya itu hanya 1 B, jadi penghasilannya kecil, sehingga dari segi gizi saya ini sangat kurang. Waktu kecil saya masih ingat, kalau makan itu hanya sama tahu tu dan sama garam. Nahhh di SMA saya itu dibiayai oleh paman saya, karena sudah pindah dari desa ke Jogja mengikuti paman, tapi paman saya kebetulan ditugaskan ke Jember, jadi saya stay di Jogja tapi paman saya pindah ke Jember. Jadi saya hanya dikasih uang hanya cukup untuk makan sehari tuh hanya sekali. Jadi selama SMA itu saya makan hanya sekali dalam sehari. Eeee untungnya di perguruan tinggi karena prestasi saya baik dalam olahraga, bisa masuk eeee universitas Gajahmada, waktu itu ada jurusan pendidikan jasmani, fakultas pendidikan di UGM jadi saya masuk situ tesnya lulus karena olahraga saya bagus, nah dari situ saya menerima beasiswa, sehingga makan tercukupi tinggalnya di asrama bebas tidak bayar. Jadi saya bisa makan dengan normal itu hanya setelah di perguruan tinggi, eee dalam segi kesehatan dalam segi olahraga, kebetula saya itu mendapatkan bakat olahraga dari ayah saya. Jadi mbah saya itu punya anak 3 laki-laki semua, itu semua manjadi tim sepakbola kabupaten, jadi dari situ bapak saya diterima. Sehingga saya itu, olahraganya dari teman-teman ini karena keluarga ya, ini memang saya orang betul saya ini hamper seluruh olahraga saya jalani dan semua prestasinya diatas rata-rata. Saya pernah menjuarai panca lomba eee dasa lomba di Jogja, kalau di perguruan tinggi di fakultas saya, setiap tahun kalau ada kejuaraan dasa lomba itu saya selalu juara. Jadi dasa lomba itu ada lempar, ada lompat, ada lari dan saya kebetulan pengen ikut, kemudian waktu ee di lingkup

Yogya, saya ini pemain, pemain sepak bola PSIM (Persatuan Sepakbola Indonesia Mataram) selama 10 tahun. Eee dalam 10 tahun itu mungkin trekotnya tidak akan dipecahkan oleh siapa pun, karena 10 tahun, 10 tahun jadi pemain itu setiap kali PSIM main mesti ee mesti dimainkan tidak pernah jadi cadangan, dan selama main 10 tahun tidak pernah cedera dan sebaliknya tidak pernah mencederai lawan. Mungkin kayak gitu saya, mendapatkan ee dari Tuhan, heee di sepak bola itu saya sebetulnya pernah mau ke luar negeri sebagai pemain yogya waktu itu, cuma waktu itu saya sakit, sehingga diganti oleh teman saya, nah biayanya di biayai oelh PSS itu misal sakit ya dicoret yasudah saya tidak mendapat kesempatan. Jadi saya sekali lagi saya ini semua diatas semua olahraga saya jabani, ada polo air saya juga jadi tim, ada bola keranjang jadi tim, bola tangan jadi tim, voli jadi tim jadi hamper seluruh macam olahraga itu saya jadi tim di perguruan tinggi. Saya kira itu saja yang bisa saya sampaikan, terimakasih atas kesempatan yang diberikan kepada saya matur nuhun.

Focus Group Discussion

Narasumber 4

Saya kelahiran tahun 51 mbak, 51 saya ini, kula ket anu SMA, ket SMA kae kelas 1 ngerti Voli aku ki, karena apa resikonya kecil dan tidak terjadi kontak fisik yang berlebih lak saya, nah itu sampek sekarang ya itu kancane cah remukan voli kabeh. Yusuf kuwi tau, kuwi cah Ganevo gawene ngejak'I aku voli terus kuwi Yusuf kuwi. Ya kalau kaya saya gini aja mbak, soalnya olahraga paling murah nah itu to, dari pada piye-piye, jane ya nganggur "katane wong sehat iku lak murah to, lak loro kuwo larang" hahaha ya alhamdulillah seusia saya udah nggak ada yang masih olahraga. iya mulai voli kelas 1, tapi yo voli, voli deso. Mbiyen melu YOBA aku Yogyakarta ball lak enek mbiyen. Ya itu mbak saya ikut voli soalnya olahraga yang paling murah, sampek sekarang pun saya masih mbina itu mbak, ya itung-itungane piye nggodean kan ada voli, sing nyekel lanang ki tanggung jawab ku mbak, aku masih rutin seminggu 4 kali. GBC sing ketuane Arif kuwi, saya masih aktif, aku ki ra mikir finan sial mbak mikire golek seneng. Tanggung jawab putra seminggu 4 kali latihan "yo piye yo mung dingo srawung wae" lak terdaftar aja roto-roto sing teko yo kira-kira 40, 50. Nahhh mbiyek ki aku lak voli ki ora, kan mbiyenan ora koyo sak iki to, voli dulu ki masih tradisi mbak, lak mau mbiyen sing duwe pit motor soale duniane lain mbak, sing duwe pit motor jarang sekali, sepedah to masih. Lak saiki jarang to cah SMP ra duwe pit motor nah itu mbak, dunia lain dulu. Nah sing jenengane YOBA ki wis cah gede-gede kabeh kok wesan. Soale mbiyen ki turnamen nggak enek sing jeneng'e malem ki mbak, siang semua mbak. Ya kuwi mbak usia saya wis tua heheh tapi Alhamdulillah masih diberi sehat. Kegiatan sakliyane ngelatih aku isih voli mbak, aku isih voli raketang aku mung ngumbulke isih voli aku. Lak melu club ora, mung melu remuk-remukan kuwi, YUSO, GANEVO sing remuk-rekumakan kuwi, yo yang jelas gitu, aku duwe ilmu titik tak tularke wong enom, cilik-cilik kuwi. Wong SD, SMP mbak muridku, SD, SMP murite mayoritas cah Muyudan, cah kulonprogo. Itu SD SMP, cah SMA ne paling akeh-akeh cah 5 cah cilik-cilik kok mab lak sing terdaftar. Sing ngurusi uduk aku kuei mbak, sing ngurusi ibuk-ibuk waline kuwi. Saya Cuma dilapangan mbak per januari aku ra ngurusi SPP barang, mbiye aku sing ngurusi, ngurusi SPP ngurusi

tetekmbengek kabeh tak urusi. Saya juga olahraga tak ngge sarawung mbak ben awet urip, saya udah tua mbak hehehe. Aku pendak mbengi yo jek metu mbak, dola sok bilyard hamper tiap malam. Saya olahraga sing ora iso bal-bal, nonton bal-balan barang ki ora aku. Voli ki seminggu 4 kali neng sentul kuwi mbak, selain kuwi di wa di ampiri. Soale keluarga ku ki free mbak soal olahraga, yoo alhamdulillah mabk berat badan ku yo jik stabil sesuai karo tinggine nek anku ki. Mbiyen aku ki lak ditimbang 65 yo ono rutin aku ki mbak, meh full aku ki lak ora udan, hamper tiap hari, nenk 3 hari ki seminggu neng sentul nek ra udan, sing 3 hari diampiri kuwi, yo jenengane ding edonalan kuwi mbak, lak dingge sparing ora tau melu aku yo ono tapi ora tau melu aku. Lak wis ono sing ngumbulke aku ora melu, saiku wis ora iso, lak seusiaku lak arep jumping yo sepiro hehehe. Yo mbiyen nutuk aku mbak jaman jek enom mbiyen, saya ora nutuk ki mulai ndadapan turnamen kae antar padukuhan tambah siji kae, kae kan juarane kene, kuwi wis ora nutuk meneh, umur 55 jek nutuk aku mbak. Anak ku 2 duwur-duwur tapi ora melu voli, penari anak ku kuwi mbak. Yooo usia wis tua iki jek olahraga golek sehat aku ki mbak karo golek sedulur srawung. Sepertinya aku nyekel godean iku lak diitung matematika ora ketemu mbak, tapi karo waline kuwi wis kayo keluarga mbak ko kulon progo ibuk-ibuk. Yooo aku ki wong lapangan mbak istilahe sugih tapi sugih sedulur, golek sedulur istilahe mbak, sejujurnya seusia ini saya golek sehat mbak saya ini. Lak seudia saya wis podo piye yo, “wis podo mati hehehe”. Nah pak juali kuwi SR lak baraan ku SR. hayo lak SMP yow wis ngerti voli, cah cilik tukang jupukne bal mbiyen kan bedo banget mbiyen kan bal oplok kuwi. Kan mboyen aku melbu sore mbak, yo mung pas prei kuwi jaman mbiyen ngerti voli kok soal’e olahraga paling murah. Mbiye aku SMA 2 yogyakarta mbiyen kan neng jetis saiki neng beneri kuwi lo, mbiyen kan mlebu sore kuwi mbiyen jaman semono saya lulus SMA kuiw tahun 72 mbak.

Focus Group Discussion

Narasumber 5

Ee terimakasih selamat sore, ya ee saya bukan atlet, saya bukan atlet ee tetapi ee oleh PERS dan temen-temenya bahwa saya membawa olahraga panjat tebing di Indonesia, itu saya kenalkan pada tahun 76 ee dikesatuan-satuan tentara itu pada tahun 70-an itu masih panjat bebas belum ada pakek pengaman, ee sedikit kebelakang saya kenal prabowo waktu dia kapten. Saya melatih pasukanya dia, saya melatih luhud masih mayor ya. Jadi ee saya orang sipil yang satun-satunya melatih pasukan khusus itu adalah panjat tebing untuk berperang Itu namanya DAKIBU (pendaki serbu), ya itu kebetulan saya ikut mendaftar sebagai pelatih karena waktu itu bowo punya persyaratan “saya ingin dilatih orang yang punya ilmu cuma satu”, saya tidak punya ilmu lain, selain manjat tebing (dehem) eee itu yang terjadi pada saya, sebelum saya itu saya sudah presentasi tentara untuk perlengkapan militer di seluruh Indonesia. Saya digandeng olah Jayagiri dan lain sebagainya, saya di sekolahkan di Swiss untuk ice clambing, dan saya eee berangkat ke gunung Eiger, dan gunung Eiger itu kalau ibu dan bapak tau, bahwa itu adalah gunung kematian, itu disebut gunung kematian Eropa karena dindingnya ee menghadap eee utara barat laut, karena angin di timur itu akan lewan dan akan membuat batu menjadi es. Dan yang meninggal disitu kira-kira 30 orang, saya memanjat di situ selama 13 hari saya tidur gantung dan sebagainya (dehem), sekarang nama Eiger dipakai menjadi toko. Saya juga ke gunung Cartenz lewat selatan saya dairek kru dari bawah ke sumbu 200 meter itu selama 12 hari saya menuju, jadi dinding selatan dari Cartenz itu pertama kali dipanjat dari bawah oleh tim kita, kita manjat dari bawah sampai keatas dari selatan. Yaa itu ITB ikut bersama saya, itu ee karena dia harus surve (dehem) begitu. Jadi saya ee lebih banyak di panjat tebing sebetulnya ee, aktivitas saya bertoring itu karena saya mendekati tebing lebih mudah, kalau bersepedah lebih lama, jika saya mau naik sepedah itu membutuhkan waktu seharian masuk sini, itu juga masuk sini sudah sengkleh pasti, jadi saya memilih motor untuk lebih cepat, jadi itu alat saya untuk menjacapi tebing dan mencapai tempat lebih cepat, karena Bandung Surabaya saya bisa tembus sekitar waktu tercepat saya sekitar 16 jam itu, terlambat saya paling 18, semakin tua saya, saya terasa 10 tahun yang lalu

saya bisa 16 jam sekarang jadi 18 jam, jadi “oo ya saya menurun” gitu aja heheheheh. Jadi, jadi saya tahu diri aja lah hahahahah, eee saya kena di time over itu yang paling ditakuti dalam micro sleep hehehe, itu tiba-tiba ee matanya melek tapi gelap seetttt gitu, nah itu langsung kekanan atau kekiri, kalau kekanan ketemu bis kalau kekiri ketemu pohon jadi, jadi itu yang paling menakutkan sebetulnya dalama touring, kalau kita terlalu capek maka kita lagi gini (mengendarai motor) tiba-tiba gelap aja. Saya eee 2 kali mengalami itu, dan saya nabrak ee apa sebanduk, sebanduk bulok tuh saya hantam tiga itu tapi saya selamat. Jadi di touring itu terjadi itu, ee benar kata ibuk bapak tadi ee per 3 jam sebetulnya harus berhenti, harus di, harus di ee harus di relaxsasi dan harus di ee, tapi karena saya tadi nyusul treg yang panjang-panjang itu banyak kalau saya berhenti maka disusul lagi “saya kan malu hehehe rugi saya, disusul lagi trek itu jadi jengkel sekali itu, berhenti terus nyusul itu, jadi kesel sekali itu, jadi kalau di touring taigers itu selalu mikir itu, jadi kalau berhenti paling treknya gandengan setengah mati saya lihat ngambil, begitu udah kesusul ketinggalan 20 menit saya berhenti, saya lagi ngelamun gini-gini, lewat jug-jug-jug “aduh! saya harus nyusul lagi itu”. Karena saya tidak mau berhenti, gara-gara itu, tapi akibatnya adalah jelek ke fisik, ee ternyata setelah saya sering beristirahat maka waktunya saya lebih baik, kalau saya ke ban ee ke Bandung dan Jogja ini 8 jam, kalau mungkin saya berhenti 2 kali saya mungkin di 7 jam gitu, karena begitu berhenti saya segar lagi semakin baik itu yang saya alami di touring sendirian dan jauh itu itu, tapi di dunia panjat tebing sampai sekarang ada federasi itu didirikan pada tahun 88 sebetulnya sih kita agak nakal sama Menpora waktu itu, kalau nggak salah Akbar Tanjung karena beliau tadi ingin menyatukan pemuda, dia lewat pencinta alam dan kita menolak itu dan kita belok kan menjadi federasi panjat tebing Indonesia gitu. Jadi itu lahir tahun 88 kita deklarasikan di Monas gitu, sekarang prestasi kita juga baik gitu, putri-putri kita speed dunianya, sudah melakukan tim Indonesia sudah datang, meraka takut gitu, saya baru kali ini tim Barat takut, biasanya kita yang takut sama mereka tapi kalau sudah tim Indonesia datang “kontingan Indonesia gitu” mereka sudah sebel gitu, mudah-mudahan gak ketemu Indonesia, tapi kalau kita datang mereka takut, kita juga takut tapi dia lebih takut sama kita. Rusia takut sekali sama kita, Amerika dibawah kita, speed nya

dibawah kita, yang menakutkan itu si Cina, Cina bagus dia selalu simpan jagonya, nggak pernah dikeluarkan tiba-tiba dikeluarkan tiba-tiba kita disusul. Jadi tim Indonesia eee cukup bagus prestasinya mungkin karena pelatih-platih kita yang sekolah di olahraga itu ikut menanganinya dengan benar, artinya beginai orang-orang yang doktor, orang-orang yang doktor itu menangani olahraga ini dengan benar begitu, bukan mantan begitu, katakanlah mantan bupati tiba-tiba menjadi pelatih satu itu, mantan panglima tiba-tiba ikut ya mesti nggak karu-karuan gitu. Jadi untungnya kita ketemu dengan orang-orang yang sekolah olahraga dan sport science, maka kita sedikit lebih maju gitu sedikit lebih, ada mas kally itu yang lulusan Amerika dia, itu juga tentang olahraga itu yang memegang tim Indonesia gitu. Jadi panjat tebing Indonesia dipegang oleh orang-orang yang tepat saya pikir, karena ee saya juga tidak melatih karena saya cuman *when howes* lah gitu “wooo ini pak Hari punya pengalaman melatih lah” saya nggak mau melatih saya nggak bisa melatih gitu. Kalau pengalaman saya ceritakan tapi saya nggak melatih. Pelatih ada gurunya ada ilmunya sendiri ya banyak sekali. Saya juga bantu teman ada ibuk-ibuk di KONI itu ahli otot dari Jerman saya lupa namanya, itu suruh presentasi ke kita bahwa “buk kenapa ya buk ya kok pull up, kalau saya pull up itu tidak bisa bagus gitu lo tidak, tidak saya kalau pull up bisa tangan satu dan bisa jari satu dulu” waktu masih muda bisa pakek jari satu setttt, itu ngangkat badan saya, tapi tidak diperlukan ternyata di dalam olahraga, tidak perlu-perlu amat kok sebetulnya kekuatan besar, karena semua badan saya ditopang oleh kaki, bukan dengan tangan nah itu kembali lagi kita jaman dulu, bisa gaya satu tangan gini wohhhh sudah hebat sekali. Dalam dunia panjat tebing yang jago tuh mata, kaki ini punya mata, jadi kalau lihat panjat tebing orangnya jago pasti penempatan kaki memindahkan beban itu pasti benar, jadi bukan bisa pull up pakek ini, pakek jari bisa pakek kelingking, tapi begitu nyampek langsung di kompres, ya karena kan tangan bengkak. Jadi semua tuh atlet-atlet kita tuh dulu dikompres semua “aduhhhh” kesakitan itu. lah dengan adanya sport science ini maka panjat tebing jauh lebih satu langkah lebih bagus, itu yang saya rasakan. Eee jadi di dunia panjat tebing ada 2, dunia panjat tebing untuk petualangan jump climbing dan sport climbing, yang masuk kedalam KONI adalah truckur, panjat tebing truckur yang biasa dipertandingkan biasanya. Jadi itu yang bisa

saya ceritakan mengenai dunia panjat tebing, jadi ee seru banget untuk saya, dulu saya tahun 76 tidak punya alat apa-apa sama seperti ibuk, saya pakek tali plastik biasa kita jatuh, jatuh trus apa trauma sekali, trus saya melayang itu untung saya ketangkep tali, nggak bisa bayangka wahh, padahal talinya bukan tali temali panjang, tali plastik itu 13 mili kira kira kekuatannya sekitar 600 kilogram. Mungkin karena ya, belum belum jadwalnya mati ya selamat hahaha, “karena maut akan mencari jalan untuk menyapa kita” maut kan selalu cari jalan ya begitu itu belum. Saya juga jatu di gunung Eiger itu jatuh sekali tapi saya mendarat pas di tebing yang 1 kilo dalemnya saya pas dipinggir itu “kok ya saya bisa berhenti disini gitu” jatuh gul-gul-gul set berhenti di ujung pinggiran itu, saya cuma gini (duduk sampil nunduk) ini kan jalur saya tadi 1 kilo 13 hari yang lalu “saya haduhhh ya belum mati.” Gitu ya jadi kalau belum waktunya mau ngapa-ngapa ya nggak akan mati, kurang lebih ya kalau saya milih, ya monggo ya sudah, sudah lewatlah. Jadi eee dunia panjat tebing untuk saya adalah bagian dari hidup gitu sekarang saya ee sebagai starter, bekerja pada ketinggian untuk industri, “kenapa saya tertarik pada industri?” Karena kecelakaan Indonesia 1 hari 7 orang meninggal. Jadi saya sekarang dari ilmu yang saya punya saya bersama tim starter membantu tenaga kerja untuk menurunkan tingkat kecelakaan. Tapi belum bisa turun kecelakaan dimana-mana, kalau pernah denger orang yang membersihkan kaca itu jatuh tiba-tiba putus, itu banyak SOP melanggar menejemen, jadi tugas saya, eee di dunia panjat tebing adalah menekan tingkat kecelakaan pada dunia industri, itu tugas saya karena ee lebih baik saya kearah sana, karena buruh-buruh yang tidak ee istilah kami buruh sandal jepit, wong gajinya 55 ribu per hari atau sampek 75, itu satu hari 7 jatuh meninggal, dan yang paling banyak jatuh mereka, jadi satu hari 7 nahhh ee jadi tugas saya, saya menugaskan diri saya untuk banyak kearah sana, karena harus ke panjat tebing sport dan lain-lain sudah tertangani oleh mas-mas yang bersekolah itu, tapi kelas buruh saya cukup. Jadi kalau saya naik motor jalan itu saya promosi mengenai keselamatan dan sebagainya, satu kalau bapak ibu pernah dengara keagulan nila yang orang panjat pohon kelapa kemdian diambil itu, itu kecelakaanya 40% minimal, jadi kalau satu desa ada 10 yang meninggal sekitar 4 gitu, saya juga punya tugas kesana, kasih tau, kasih tau istrinya “buk dicantolin

bukk, nanti kalau berangkat suaminya cantolin kalau jatuh ya bundas saja” ndak bregg sampek bawah udah, mereka ndak mau “ini apa kayak slendang untuk nari ini, ndak mau, ndak mau” dia bilang mati adalah kehendak tuhan, ya gitu “ini filosofinya tinggi banget ini” saya bilang gitu. jadi kalau saya diajrin tentang kematian oleh mereka “ahhh ndak papa kok mas ini saya blakk gitu meninggal” ya kalau blak meninggal bapak, kalau bapak kocur-kocur trus keluarga setengah mati, kaya pak siapa itu patah tulang punggungnya, wahhh 1 tahun keluarga menderita semua, ya meninggal lak brekk sekalian mati pak langsung dikubur, tapi kalau patah begini ini. Eeee itu tugas saya sekarang, saya ada disana untuk penderes dan untuk eee untuk buruh sandal jepit itu, kalau di Jakarta yang meninggal itu 7, kalau di penderes di selutuh pesisir Indonesia ada 3 juta di utara dan selatan, belum yang sarang burung walet nah itu sama pengaman yang bagus penderes, sarang burung walet dan buruh. Jadi saya lebih konsen kesana, lebih fokus ngajarin yang penting cantolkan pasang pengait di 2 tempat yang berbeda cantolin, cantolin apa saja lah. Itu tugas saya, saya merasa terpanggil untuk, untuk ngomel perkara itu, sampek 3 kali nggak mau ndengerin ya sudah, yang penting saya sudah sampaikan 3 kali cara untuk mengamankan diri untuk di pakek monggo dijalani ya boleh. Jadi itu dari ee dunia yang saya geluti, saya punya aktifitas, saya juga ee pelatih panahan, saya mengambil sertifikasi panahan di Korea selama 21 hari untuk tingkat 1 saya di dunia panahan, bukan panah liger tapi panah gungdo ya saya ikut ya, saya ikut ngelatih dan pasukan khusus juga berlatih panahan, pak afan, mabk riri dan kopasu jadi pelatih itu. Jadi saya punya 2 sertifikasi, sertifikasi ketinggian industri dan sertifikasi ee panahan untuk pelatih, dibidang tadi panahan itu tadi denger semalem cerita ya saya sedikit ngertilah. Saya ketemu dengan tim Korea, tim Korea yang, kita selalu Indonesia tu selalu datang ketempatnya mister Kim, mister Kim itu yang mencetak juara dunia, saya sekolah 21 hari disitu, itu perharinya bukan saya yang bayar, seponsor yang bayar, perharinya itu sekitar 2,1 kali 21 harinya sekolah disana saya ketemu juara dunia juara dunia itu. yang terjadi kita latihan saya lihatin mereka latihan set set, selesai lihat saya lihat ketempat ee sarasanya, hilang titik tengahnya itu hilang abis ditembakin sama dia, saya ambil saya simpen, besok pagi latih lagi selesai nggak ada, angka 10nya itu nggak ada, hilang karena di tabrak terus sama

panahnya ini saya ambil. Jadi saya bawa ke Indonesia, kamu lawang orang-orang Korea, nihh latihanya tiap sore ilang, angka 10 nya ilang jadi kamu harus 11, jadi angkamu harus 11, Korea itu 10 nya ilang tengahnya itu nggak ada, kuning ditengah itu nggak ada. Tiap sore itu, tiap pagi sore latihan, saya cuma binggunya itu ketika itu, pada suatu hari badai, ditempat latihan kita ada badai, semua panik kita seneng “ waaa segeeee wahhh” malah seneng kita di rumah happy dingin, tempat sasaran kita tergeletak semua, terus kita mulai masang lagi kan, masang lagi si Korea si atletnya dunia ini masang, dia malu itu dia masang tali itu nggak bisa kita lihat “ bodoh banget sih orang ini”, menalikan tali itu ndak bisa, jadi kalau orang Indonesia itu multiyus, bisa menggunakan semua akal nya tapi dia hanya satu manah saja, masa masang tali saja tidak bisa kita lihat “goblog banget sih orang ini” nali tuh juga menceng-menceng, ini kok nggak dipakai tuh kek gimana, trus kita mbantuin masang, ya kalau di lapangan kita kalah pasti, tapi saat malu tadi kita sambil gini tokkk kenak. Jadi saya lihat “ohhh ada perbedaan ini di Korea” kita kan dikasih sepedah 21 hari kita harus pakek sepedah, sepedahnya dia rantainya copot itu dia tuntun ke bengkel sepedah kalau saya bilang “waduh sini” dibenerin sama kita jalan, stangnya itu bengkok dia bingung sekali “ya allah kok bisa kayak gini ya” gitu. Jadi itu perbedaan atlet Indonesia dan atlet, atlet apa Korea. Dia sangat fokus pada fokus sekali dia, latihan itu sangat fokus 400 tembakan dia tembak 400 tembakan nggak berani nyolong dan sama pelatihnya hormat, ya dan mempunyai sikap yang sangat, itu yang saya pelajari. Ohhh ya ini trus pelatih Korea “lihat tim Indonesia selalu berlatih disini, tapi saya tidak pernah ketemu kamu di Olimpiade” asemm saya piker ya, dia sebetulnya “apa yang salah sama kamu” sebetulnya dia bertanya “apa yang salah sama kamu” kamu sering latih disini nggak pernah ketemu sama saya di final, ya kita cuma satu kali kita mendali perak itu, si 3 srikandi kita, kita mengalahkan Korea habis itu kita turun terus ya itu yang terjadi. Di, di sekolahnya mister Kim, itu sekolah paling bergengsi dan paling mahal di saya piker di dunia itu paling mahal mister Kim. Kebetulan saya dapat seponsor saya ikut ngambil tingkat 1 disana. Jadi yaa oleh-oleh yan saya bawa untuk tim Indonesia lihat ni bila kamu melawan tim Korea, di Senayan juga begitu ada Asian campionsip panahan saya kebetulan tadi pagi sudah ada disitu benerin alat-alat, saya benerin, tim Korea

datang pakek bus pagi sekali, dia akhirnya deg-deg-deg jam 8.30 dia pulang, tim Indonesia datang jam 10 latihan tadi Korea latihan nihh, tim Indonesia selesai makan siang dia datang lagi, dia latih lagi sampek sore. Hasilnya apa? Hasilnya emasnya diborong sama Korea, kek gitu jadi militansi si Korea itu luar biasa begitu, saya lihat wooo disini ya bedanya semangatnya si Korea. Saya ceritaain, saya selalu mencatat hal-hal yang seperti itu, saya ceritakan kepada panahan Indonesia itu jadi, eee eee kembali ke dunia panjat tebing, ya itu tadi sekarang ee tentara kita juga sudah jago semua eee udah punya pendaki serbu, kalau mariner selalu manjat dari laut dia naik gitu dia naik dinding yang basah itu kalau kopasus untuk menyebrang gitu dan lain sebagainya. Eeee kita berlatihnya di Borobudur, saya ingat sekali eee, jadi itu yang catatan yang bisa saya bawa, ee ketika saya umur masih muda sampai lulus saya ee sampai sekarang, gitu dunia panjat tebing saya geluti dan menjadi cabang olahraga sekarang sudah menjadi pegangan sudah ada, ee sudah menjadi semuanya. Dan ee kemampuan atlet kita juga merata tidak dipegang oleh DKI, tidak dipegang oleh eee Bandung saja sekarang Kalimantan Timur eee Sulawesi Selatan kemaren itu mengganggu Jawa Tengah tiba-tiba mengganggu terus DKI Bandung DKI Bandung. Tapi sekarang dalam kota sudah merata, kolompok Sumbawa sudah muncul, jadi ee kita cabang olahraga yang berhasil masuk olimpiade nanti 2020, panjat tebing di pertandingan di olimpiade di Jepang 2020. Tapi saya, saya juga mau nanya gitu kepada para, para see yang mempunyai pendidikan, eee pintar itu eee eee panitia olimpiade tuh pintar, karena speed itu asia itu cukup kuat. Maka aturanya di rubah oleh badan internasional, dulu atlet speed, atlet tingkat kesulitan, atlet gungdo ada 3 cabang, nah ini sekarang tidak boleh begitu sekarang 1 atlet harus bisa 3, itu seperti anda bisa lari 42 kilo tapi anda juga jenuh di 100 meter begitu, dan anda juga jenuh di lompat halang rintang ya, itu kan ototnya dah nggak karu-karuan ya antara speed 100 itu dengan marathon yang 42 kilo dah beda, saya juga “kenapa ya ?” jadi kita 0 kan semua seluruh atlet di dunia di 0 kan semua oleh panitia olimpiade agar mempunyai kuatitas yang sama, wooo setengah mati kita kita jago di speed gak ada artinya ini ya, kita jago di speed, ini speed kita dah nakutin sekali ini putri kita putra kita tapi oleh panitia di 0 kan jadi si putri kita harus bisa manjat tingkat kesulitan dan juga harus bisa manjat gitu, katakanlah tadi

bisa lari 100 meter dia juga harus jago di 42 kilo ya setengah mati itu jadi itu yang terjadi jadi kita berdoa semoga kita terseleksi untuk masuk kedalam olimpiade, nanti karena udah nyeleksi 20 negara, 20 negara tapi satu sudah di ambil Jepang, satu kan, karena Jepang penyelenggara jadi Jepang, sekarang tinggal 19, 19 diperebutkan oleh seluruh negara. Begitu cerita saya dan mudah-mudahan ada pertanyaan yang seru.

Focus Group Discussion

Narasumber 6

Ee mungkin cerita saya, mungkin agak sama dengan ibuk Katamsi atau dengan ibuk-ibuk yang lain cuma kebetulan mungkin saat ini saya udah mau berusia 76 tahun dan memang ee ikut olahraga memang sejak kecil sudah biasa olahraga SMP, SMA sampai pun saat sekarang, dan ee motivasi kami juga berolahraga itu sebenarnya adalah ee untuk menjaga kebugaran tubuh kita dan supaya kita tetap sehat, sesuai dengan ee keadaan kita masing-masing lah begitu. Mungkin ee saya pribadi ikut ee sudah terjun ke olahraga sewaktu saya masih SD juga sudah ikut olahraga, SMP saya sudah menjadi pemain voli, waktu itu juga di Bandung, kemudian renang dan softball waktu itu, kemudian lanjutkan di SMA, dan saat itu pun ee disamping saya ini bapak joodgge ini ee juga ee waktu itu ee TC di Bandung untuk olahraga untuk ASEAN GAMES waktu itu, ee jadi saat itu, ya saat itu saya masih sekolah, kenal dengan beliau sama- sama olahraga disitu, tapi ee saya yang mungkin ee, masih sambil kuliah waktu itu olahraga tapi yang paling difokuskan adalah mungkin olahraga waktu itu saya di renang dan softball dan voli. Jadi ee saya ber ee ikut olahraga itu mungkin karena ee rasa senang dari kecil sudah terbiasa olahraga, kemudian ee setelah saya ee tahun 60-an dengan beliau ini pak Joodgee, ini pak Joodgee ini sudah TC waktu itu untuk ASEAN GAMES ee saya mungkin akan berhenti karena beliau ini yang bilang “bair aja saya yang terus”, saya nanti tidak jadi saya terhenti sedikit, karena kesehatan juga waktu itu dan banyak kesibukan-kesibukan. Jadi ibu-ibu bapak-bapak kalau saya mungkin ee ikut terus yang paling saya teruskan olahraga itu adalah ee saat saya sudah menikah pun saya masih ikut voli untuk darmawanita waktu itu ee untuk tim DKI saya turun di voli darmawanita. Kemudian setelah itu karena saya menang ee senang berolahraga jadi saya mungkin ee terus-terusan kan kebetulan semua cabang tertentu ada saya kuasai baik, di dulu mungkin ibuk-ibuk juga tau ada senam SKJ kemudian gerak jalan, mungkin kalau gerak jalan memang itu udah jagonya saya untuk DKI, pasti kalau tanya- tanya orang pasti tau karena saya selalu di komanda di gerak jalan hehehe dan kebetulan saya juga di taroh tim Pertamina suami juga kerja di Pertamina jadi kami Pertamina pernah waktu itu menang ee selalu di apartemen,

pasti juaralah lah karena kebetulan saya komandanya dan SKJ juga, voli juga, voli juga waktu itu kita dapat ee apa medal apa piala dari Bucin Suharto waktu itu kami di tim, kami dapat juara dari Pertamina, nah setelah itu saya juga terjun ke atletik, atletik pun waktu ee pertama saya turun juga di ee tolak peluru maka saya mengajar Ibu Nenden yang badanya begitu bagus tinggi besar untuk terjun nanti ya buk ya di tolak peluru, dan beliau ee orang kalsel pas buk. Karena ee orang Banten juga sudah punya Pemprov sendiri ya buk ya, jadi bisa atletik lagi, dan kebetulan pada tahun 80-an itu terbentuk Atlet Veteran Indonesia (PAVI) pada saat itu semua kami yang berminat untuk olahraga jadi kami tuntun waktu di PAVI itu waktu itu diresmikan waktu di Solo ya ibu dari ya tahun 83 ya, tetapi 81 saya sudah turun di atletik di jalan cepat kemudian saya ikut bertanding ke Singapur waktu itu, waktu kejuaraan Singapur tahun 81 waktu itu pas saya masuk umur kelompok umur 40 dan kebetulan senam sehat jadi juara di sana pemegang rekor, dan setelah itu terus-terusan kami ee di PAVI itu ada pertandingan terus, setelah pertandingan terus terbentuklah PAMI itu terbentuknya di Solo, itu di Solo tahun 83, 83 ya waktu itu diresmikan jadi PAMI karena kalau PAVI itu ee orang terkesan veteran gitu, jadi PAMI di tentukan jadi PAMI jadi Persatuan Atlet Master Indonesia, dan setelah itu kami bertanding terus, saya turun di jalan cepat itu 5 kilo 10 kilo, jadi kami bertanding terus karena kontingen Indonesia itu dalam 1 tahun itu pertandingan udah sampai ee 2, 3 kali karena ada KEJURNAS ada open kemudian ada “ya open ada itu ya buk ya” kemudian ee nanti selanjutnya taun, kita ikut kejuaraan asia kemudian nanti kita ada kejuaraan dunia. Saya ee ikut kejuaraan asia itu mulai tahun 81 waktu itu saya menjuarai jalan cepat setiap kejuaraan kebetulan dan pada tahun 95 saya ikut ke Jepang ke Miasaki ikut kejuaraan dunia di Miasaki, di Jepang itu saat itu, itu juara-juara dunia turun semua yaa, puji tuhan Alhamdulillah saya masih bisa masuk top rengking ke-7 waktu itu, tapi lawan saya ya luar biasa dari Jerman, Amerika, Itali ee jadi setelah itu baru saya terjun lagi untuk asia, untuk asia dan keurnas, keurnas dan samapi saat ini saya masih tetap eksis di jalan cepat di 5 kilo dan 10 kilo ee dan waktu itu saya sebenarnya sering ikut ee tarkam ya di jalanan cuma setelah saya mendapat kecelakaan jatuh sama dokter waktu saya dilarang tidak boleh ikut lari “ibuk dirumah jalan saya katanya” karena takut ee resikonya karena dokter waktu

itu mengatakan bahwa saya sudah osteoporosis waktu itu “jadi ibuk jalan aja jangan lari” katanya. Untuk asia mungkin pada tanggal 1 Desember 2 Desember kami akan mengikuti kejuaraan asia di, mungkin saya harus mempertahankan record saya, kemudian nanti ee ada lagi kejuaraan dunia tahun depan ee dan setiap saat turun saya sering ikut Singapur open, Kuala lumpur open, Berunai jadi, Thailand kami sering bertanding keluar itu ungtuk cari pengalaman-pengalaman kami. Mungkin kalau dari saya sekian, mungkin hampir sama kecuali nanti suami, kalau suami memang dari tahun, mungkin dari saya selesai.

Focus Group Discussion

Narasumber 7

Ibu-ibu bapak-bapak, selamat sore jadi saya diberikesempatan untuk menceritakan pengalaman dalam olahraga atletik, saya mengenal atletik sejak mulai tahun 54 sejak saya masih di SMP lari, lempar, lompat itu atletik sebutan pertama itu, trus saya ikut orang tua ke Sulawesi Selatan dan di Makasar saya pindah ke Pare-pare, dari Pare-pare itu diadakan satu ee penelitian menghadapi asean games 62 saya terpilih tim untuk ikut, dalam tim asean game 62, nah kita dikirim di Bandung, nah di Bandung di tes lagi, terbukti saya bisa lolos, nah sejak itu saya tidak boleh pulang lagi langsung TC. Jadi persiapan asean games 62 itu kurang lebih dua tahun, kami mengikuti latihan-latihan. Jadi sejak asean game yang 62, saya digembleng sedemikian rupa, sampek saya asia, kita itu Indonesia estafet itu terkenal, kita tidak pernah terkalahkan, waktu itu kita tim transferannya dari ee Jawa Timur, Muji roso dari Jawa Timur bambang wahyudi dari Jawa Tengah trus saya sendiri dari eee Sulawesi Selatan. Nahh saya sejak itu, adakan pertandingan-pertandingan ganevo, nah abis asean game ke dua ada ganevonya itu , nah GANEFO itu seakan-akan itu akan menyaingi olimpiade. Jadi program diundang di luar negeri adalah 54 negara, nah saya ikut terjun dalam pertandingan saya sebagai juara 200 meter dan 400 meter, nah sejak saat itu ikut pertandingan-pertandingan lagi, keliling ee Eropa, Asia, yang saya sampek sekarang tuh banyak yang saya lupakan, diman saya pernah bertanding, saya bertanding di Amerika, di Jepang bahkan Korea Utara, Korea Selatan eee Taiwan aaaa Jerman, Jerman Timur, Jerman Barat, Belanda, Roma, yang saya tidak ikut bertanding itu Rusia sama Inggris. Jadi pengalaman saya itu sampek saya lupa hahah, seakan-akan itu saya jadi kuli, kuli kontrak di olahraga ini. Tapi saya tau, saya mewakili negara, jadi waktu itu jamanya presiden Soekarno, jadi kalau pinter bertanding kemana-mana itu harus kita menghadap beliau, memberikan semangat, dia bilang “kamu harus menang!, kamu tukang becak, anakmu jangan sampai juga tukang becak! Jadilah tumbuh” nahhh disitulah kita mempertahankan, “saya tidak mau kalah, saya ikut bertanding di mana aja” jadi saya ikut terakhir itu mulai ikut PON karna itu nasional di Asian games tidak boleh, jadi saya kepingin sekali ikut PON, tapi pada waktu tertentu saya kok, ke PON

Surabaya tahun 1989 nah dari situ saya, terjun kembali ke game Bangkok, abis Bangkok trus aaaa kejuaraan aa dunia ya sudah saya itu teralihkan dari umur muda sampai umur tua. Jadi saya umur 40 tahun sudah terjun ke dalam master, jadi dulu ada atletiknya ada veteran ada master, nahh pas new zelan mengadakan pertandingan saya diundang, tapi tidak ada biaya. Sedangkan pada waktu itu ada atlet Singapura, yang memang atlet ini saingan saya Jegeresan Malaysia, nah ini ada candra dia seorang official dan pimpinan asia dia lihat ketika kami pertandingan paling sacral saya juara ya ditanyakan “bisa po, bagaimana mau berangkat kejuaraan dunia” wooo saya bilang saya siap tapi tidak punya biaya, bagaiman mau saya antar ketemu bos , yang dimaksudkan bos itu adalah pak Bob Hasan yang memang kita punya ketua, dia menganggap menyampaikan saya bersedia untuk bertanding, nah saya mendapatkan biaya, saya mendapatkan biaya 3000 dolar, nah saya berangkat ke New Zelan, disitulah saya kagum kaget gitu, ketemu juara-juaran dunia yaitu, disitulah tapi saya bukanya memang semangat, menghadapi pertandingan saya samek final 100 meter nomor 4, lalau nomor 5, 200 meter nomor 4, jadi saya sampek final, nah habis itu saya kembali ke Indonesia lagi, say saya langusng terjun, aa pertandingan asia, jadi kejuaraan asia itu sudah sekarang seperti master, saya juara 100 meter abis dari Singapur diadakan di Berunai, Berunai saya bertanding saya tetap juara 100, 200 terus ke Thailand, jadi betul saya keliling dengan kaki saya ini, karena kaki bisa saat ini, saya tetap menjuarai di Amerika, ee di Maroko saya finalis untuk 100, 200 tapi saya tidak bisa ikut bertanding karena, saya harus kembali menganter kawan kita ee Ros Rosminah itu dia punya passport, jadi saya harus berkorban, ee tidak bisa yang 200 harus antar pulang, antar pulang ke Indonesia karena dia ketika itu akan di tahan, yaudah saya rugi saya bilang “ya sudah nggak papa lah saya, siapa lagi yang mau kembalikan” gitu. Disitulah saya pernah bertanding kembali di ee di Kuala lumpur, Kuala lumpur saya tetap juara, dari pada saat saya veteran atau master saya tidak membanggakan diri, tapi tetap saya juara. Dan terakhir kali saya bertanding di Indonesia, aaa Indonesia itu kejuaraan asia, aaa disitu tokoh-tokoh olahraga seperti pak sabinyu, pak hindarsyim, pak mulyanto, calonkan saya harus kamu menang dengan 100 meter, jadi karena saya tidak bisa lari 200, 100 meter dan terbukti saya yang bisa

menjuarai. Jadi saya dikalungin mendali pertama kali wakil presidan pak Tri, nah disitulah kebanggaan saya “woalah seorang wong deso dikalunging” dan seterusnya saya berlatih-berlatih terus, dan setiap ada pertandingan-pertandingan saya mengikuti dan disamping saya sebagai atlet saya mengikuti *cocahhing clinic* jadi coach aaa profesi DKI, Course advance seluruh Indonesia, edvans leve 1 jadi saya tuh punya ijasah kepelatihan itu ada, jadi samping saya jadi atlet saya ikut melatih. saya melatih jama pak bol hasan, sigit purnomo itu adalah atlet saya dan haryanto adeknya dokter muhamat saraya itu juga atlet saya dan bagus-bagusnya saya memegang kepelatihan junior asisten saya itu Karolina itu juga bekas atlet saya. Jadi sampai saat sekarang ini saya master tetap menjadi pelatih, dengan kecederaan kaki saya, karena pada saat itu saya memegang timwork, pas PAVI itu treal tapi bersamaan dengan junior-junior kita saya terjun, tanjakan saya tidak siap nah disitulah saya cidera, sampai saat sekarang hehehe ini, jadi saya hanya sekarang mengikuti nomor lempar, nahh terbukti waktu pertandingan Lampung saya bisa juara saya sendiri juga kaget “saya sudah 40 tahun tidak pernah pegang lembing, cakram, peluru tapi saya bisa menjuarai” yah semua itu adalah keyakinan, kepercayaan terutama untuk profesi kita.terimakasih bila mana dongengan saya itu bisa dikenal dan bisa putra-putra bapak bisa mengikuti berlatih sebagai atlet junior terimakasih.

Focus Group Discussion

Narasumber 8

Itu bukan dari anu, kita memang komunitas sepedah terutama yang lanjut usia , tujuannya pertama kita mencari persaudaraan kedua memang untuk kesehatan jadi kita kumpul GOSOGO itu, intinya hanya untuk, sesuai dengan ini logonya ini “golek sehat ora golek obat,” ya jadinya kita sepedahanya memang untuk ini, untuk kumpul-kumpul sama ya refresing sama anu apa “tukar kawuruh” istilahnya, saling anu ya itu kita untuk kesehatan aja. Kalau dari SMP, SMA ndak ada olahraga. Kalau GOSOGO ini sudah sampek 4 tahun, ulang tahun Semptember kemarin, kita melakukan aktifitas setiap hari, setiap hari kita kumpul dimana, di alun-alu nanti lak hari sabtu sama minggu keluar, nah kalu kamis ditambah ada senam Taichi itu yang melatih juga anggota GOSOGO, tapi kita tidak menutup kemungkinan untuk anu, anggota dari luar tidak anu-anu kalau ada yang mau masuk ya sudah langsung kita terima.

Focus Group Discussion

Narasumber 9

Nah kulo lak lekas pit-pitan nggeh to niku pun 6 tahun, nah niku taseh aktif, nak sing mboten aktif niku wiwit tahun 70 ngatos sak mriki nggeh to niku, niki lak kula aktif pit-pitan niku 6 tahun saben minggu niku kula tumut pedah-pedahan, niku kula naming njagi kesehatan kula, soale kula wong rekoso heheheh, nggeh to lak mboten kula jagi kesehatan mengke ndak anak putu kula, kula mboten saget nyawang nggeh to heheheh makane kula jaga kesehatan kula semriki, pokok e mong kula ngge seneng dadi mboten mikir nopo-nopo mboten, sing jenengane wong urip golek sandang pangan disambi seneng, kula ora susah kelajengan umur heheheh.

Focus Group Discussion

Narasumber 10

Saya dari keluarga miskin. Saya dilahirkan 11 Agustus tahun '37. Simbah saya dari bapak, orang tani. Hanya karena ridodohan, bapak saya itu diambil kepala sekolahnya sehingga bisa dimasukkan di Normal School, Normal School Purwokerto. Kemudian bapak saya menikah dengan ibu saya yang kebetulan juga anak guru, ndeso. Ndeso itu, apa, mengajar kelas satu. Kemudian tahun, tahun setelah saya lahir, lahir di Purworejo, desanya Tepus Wetan, Kecamatan Kutoarjo, Kabupaten Purworejo. Lalu ditugaskan di pucuk gunung, desanya Binangun, Kecamatan Welahan, Kabupaten Wonosobo. Dari Wonosobo itu jalan kaki setengah hari. Lalu singkat saja, Jepang datang. Itu khan semua bubar. Ayah saya juga pulang ke desa lagi, ke desa Tepus Wetan, Kutoarjo sampai tahun '49 itu, ada clash I, II itu juga tahun '47. Kemudian tahun '49 bisa diangkat jadi guru lagi di desa, SR namanya, SR Wirun, Kecamatan Kutoarjo, Kabupaten Purworejo. Saya juga kebetulan dulu sejak sekolah dari kelas 1 sampai dengan kelas 4. Jadi tahun '49 sekolah lagi, kelas 4. Tahun '50, eh tahun '50, iya ayah saya diangkat jadi kepala SR Wirun. Tahun 52 ujian SR. Ujian SR, yang waktu itu ujiannya ya tiga macam pelajaran: berhitung, bahasa Indonesia, pengetahuan umum. Dari satu kelas itu, tahun '52 ujian yang lulus hanya 2 orang, termasuk saya. Padahal saya ya termasuk keluarga miskin. Kalau sekolah itu nggendong adik. Adik saya banyak. Nggendong adik lalu, nanti kalau pulang, teman-teman itu sudah tua tua. Aku waktu itu ya 14 tahun lah. Lalu kalau pulang, saya titipkan teman saya, "Titip gendongke adiku, anakke kepala sekolah." Kolo semono, waktu itu. Kemudian tahun '52 ujian. Ujiannya ya, ujian apa ngga tahu, satu kelas itu hanya 2 orang yang lulus, termasuk saya dan teman saya. Lalu, bapak saya bilang. Nama saya, Wahjoe Soetjiati. "Dah Soetji didaftar SGB. Padahal saya sebenarnya ndak suka jadi guru. Ingin saya jadi pulisi. Pulisi nanti kalau masuk SMP, jadi polisi di Sukabumi. Sering mbaca itu, surat kabar Minggu Pagi. Naik sepeda motor deng deng deng gagah banget. Lalu, nanti tugasnya itu DI/TII Kartosuwiryo pada waktu itu. Cita-cita, tapi ayah, "Dah, pak" sama guru saya, "Pokoke Soetji didaftar SGB." Semalam saya tidak tidur. Mudah-mudahan nanti ujian, apa ujian tidak lulus, tidak lulus. Ha kok lulusnya dua

itu termasuk saya. Dah, nanti kalau ditanya, itu yang ndaftar di SGB 3000 orang diambil 120. Saya, nanti kalau ditanya kenapa kamu pengen jadi guru. Saya mau menjawab, “Saya dipaksa ayah saya untuk jadi guru.” Waktu itu dari desa saya ke tempat kabupaten itu SGB Purworejo, itu naik, dari rumah naik andong. Kalau ndak ya mbonceng sepeda. Itu saja sepeda satu desa baru berapa orang yang punya. Kemudian 3000 orang semua ditanya. Setelah giliran saya ditanya, direktur waktu itu namanya: “Wahjoe Soetjiati.” “Ya pak.” “Ayah kamu kepala sekolah?” “Yak.” Cumak begitu! Eh akhirnya saya diterima. Masuk asrama kalau malem nangis ndak bisa tidur teringat keluarga itu. Akhirnya mudah-mudahan saya tidak naik. Saya kalau tidak naik, mau keluar, mau sekolah namanya waktu itu apa ya. Ck ah (keluh), kalau sekarang swasta ya, dulu lupa apa ya saya sudah lupa. Nanti dari SMP itu, aku pokoknya pengen sekolah pulisi di Sukabumi. Eh, kelas 2, naik juga. Waduh! Setelah kelas 2, lalu ada kegiatan olahraga. Lah itu mulai olahraga jadi saya juga bisa olahraga, tapi ya itu panca lomba dulu namanya; lari cepat. lari eh, loncat tinggi, loncat jauh lempar lembing, lempar cakram. Itu kegiatan di situ sehingga pada waktu panca lomba itu bisa jadi juara satu kabupaten. Trus ikut ke juara, kejuaraan pro, eh kok provinsi, karesidenan. Dapat juara 3. Kemudian lulus jadi guru tahun 56. Umur 19 tahun jadi guru. Ayah saya, “dah kamu tak, tak mintakan ngajar yang dekat, jadi anu 6 kilo naik sepeda. 1 September ’56, saya jadi guru di SR Kemiri 2, Kecamatan Kutoarjo, Kabupaten Purworejo. Dahlah jadi guru, Jadi guru yo hatinya tidak anu, ya sudahlah pokonya sak-sak e. Bahkan punya teman yang dari desanya itu desa yang rawanlah. Kalau naik sepeda dibilang gini, “Yu, kamu ngga seneng jadi guru ya?” “Nggak.” “Nggarong aja yuk.” “Kamu lewat depan, aku lewat belakang.” Gitu dulu, “yuk ayuk.” Alhamdulillah tuhan masih anu, akhirnya tahun ’56, eh ’60 kenal apa, ketemu lagi dengan dulu satu sekelas, satu kelas. Anaknya orang miskin lagi. Itu kok jadi jodohnya. Tahun 60 saya nikah. Nikah lalu saya pindah dari SR Kemiri ke SR Surworejo, Butuh, Purworejo. Lah di situ penderitaan paling berat. Dah anaknya orang melarat, jadi guru gajinya gaji 2 orang, dimakan 1 ming, eh 1 bulan dimakan 2 hari, eh 1 minggu habis. Kalau pulang sekolah, anak saya maaf ya sambil nyusui saya ambil makan. Kemudian anak saya saya pasrahke, “Mas iki dimong.” Saya ke sawah. Ikut motong padi, nggendong

padi, nggendong anak. Lalu nanti malam masih numbuk padi. Itu sampai tahun, berapa ya, hampir, ya hampir '70 lah. Lalu saya diharuskan, khan SGB cuman 4 tahun. Harus belajar lagi, sekolah lagi namanya KPG, persamaan SGA waktu itu. Saya mengandung bungsu itu. Cuti hamil saya tetep sekolah cumak ingin lulus. Tahun '72 lulus, KPG, persamaan SGA jadi 6 tahun. Lah pas ndilalah e pas ada, apa? KB-KB itu. Pokoknya anak ke 3, mulai April '73 tidak mendapatkan tunjangan. Trus KB, lah itu makanya dia bungsu. Mungkin tidak bungsu, bapak saya 13 anaknya, saya paling tua. Trus kemudian tahun berapa itu, ada anu namanya dulu sekolah Muhammadiyah, nek sekarang UMP, Purworejo. Lah itu suami saya, bareng-bareng wong itu satu kelas ikut kuliah. Lalu kalau belajar saya, wes lah melu lah. Lah sing arep nggo bayar apa? Uwes pokok e ngko gusti Allah maringi pangan. Akhirnya saya tahun berapa itu saya masuk. Wong saya lulus, '78 itu, ujiannya ujian negara. Waktu itu suami saya yang ujian lebih dulu itu ada her. Jadi ujian negara yang tidak lulus her. Tapi waktu saya ujian tahun '78 sudah tidak ada her. Satu kelas itu jurusan didaktik kurikulum, juga cuman 2 orang. Saya dengan teman saya yang sudah jadi kepala sekolah. Yang mengajar dosen dari UGM, yang nguji dosen Semarang, yang nguji, hoooh nguji skripsi dosen UNS sekarang, di sana. Alhamdulillah juga lulus 2 orang. Lalu berusaha jadi guru SR itu mau minum saja harus urunan. Ngga ada apa-apa. Lalu usaha melimpah, jadi SMP penegerian, yang ada melimpah mau melimpah. Lalu saya mendaftar, 4 orang. Saya dengan teman 3 orang, cowok semua, yang cewek cuman saya. Dan karena tiap hari, tiap seminggu sekali konsultasi. Khan, harus ada lolos butuh dari gubernur dulu. Sampai berapa itu, akhirnya tahun berapa gol. Tahun '81 saya bisa melimpah di SMP. Lha itu waktu itu saya waktu itu masih coro carane masih tidak terima kepada tuhan. Ing ngatase tak rewangi mulang, isuk sore. Isuk ning SMP negeri, sore ning SMP PGRI. Kok anakku sing semester limo IKIP sini dulu, kecelakaan. Saya 1 minggu tidak bisa makan. Tahun '85 waktu itu, yang nomor 3. Tapi lama-lama, ya sudah gimana lagi, pati utip jodoh rejeki itu ada di tangan tuhan. Manusia berusaha tapi kata tuhan di tangan tuhan. Itu ya sudah sampai akhirnya tahun anak saya yang. Anak saya 6: mbarepnya meninggal, nomor 2 sekarang di bidang saya ikut, nomor 3 itu yang kecelakaan, nomor 4 juga di desa, no 5 di Surabaya, nomor 6 bungsu ini. Lalu yang

agak, di SMP itu nulis ijazah dapat uang. Lalu buat soal-soal dapat uang, lumayan lah tapi ya tetap lumayan yang guru waktu itu ya. Kemudian tahun, anak saya yang nomor 1 menikah, punya anak, dia juga jadi guru. Guru SD. Dia itu sama saja, gajinya dimakan. Akhirnya tahun '94, "buk, Ibuk pensiun. Anakku dimong tak rewangi lulu duit, tak cuti di luar tanggungan negara." Itu bungsu sama anu masih pada kuliah. Dulu aku tidak membayangkan apakah saya bisa nyekolahkan anak saya. Wong waktu saya kuliah saja kalau tata usahanya, "Bu, kok ibu kalau mbayar pakai persyaratan, bulan Oktober baru mbayar." "Pak ini kalau bulan Oktober hutang koperasi saya lunas. Makanya hutang lagi untuk mbayar kuliah." Bener itu. Lha akhirnya tahun '94, "Aku tak cuti di luar tanggungan negara, ibuk momong putu. Aku nek dadi guru ngene selawase aku ora iso nyekolahke anak." Akhirnya pergi. Saya '94 pensiun, sekarang, umur saya 56 waktu itu. Sekarang sudah 25 tahun pensiun. Lalu itu yang saya momong sekarang itu ibunya pergi. Lalu sampai yang satu sudah kerja, sudah punya anak 3. Jadi buyut saya sudah 3. Adiknya kuliahnya di, ya itu alhamdulillah ridho tuhan tanpa, tanpa, apa ya PMDA, kalau dulu PMDK namanya di Bogor. Tapi sekarang sudah 3 tahun menikah belum punya anak, yang Bogor. Lalu tahun itu sekarang saya tinggal di rumah dengan anak saya yang paling tua. Anak saya pulang dari, tadinya anak saya cuti di luar tanggungan negara, tapi tidak keluar SKnya. Kemudian suami saya bilang, dah pokoknya dihidupkan lagi, Nanti gajinya sampai anu, yang penting uruskan pensiun, 19 tahun waktu itu masa kerjanya. Alhamdulillah '99 keluar dia pensiun golongan II/d, sampai sekarang masih menerima pensiun ya buat lanjut-lanjut gitu. Lalu di sana, tahun 2007 terkenal ya namanya Tiwuk itu, "Wuk nek siro ora bali, aku wes tuo nek aku mati mengko siro ra menangi." Dua puluh tujuh tahun, tahun 2007 tahun pulang. Anaknya sudah rampung kuliah semua, alhamdulillah. Lalu tahun 2002, suami saya meninggal. Awan waktu itu belum kerja, jadi masih apa, masih apa ya, lulus tapi belum kerja. Kakaknya juga belum kerja. Ya itu cuma karena ridho tuhan, entah udah bagi jalannya, anak saya di luar negeri bisa apa, ngirim untuk tambah-tambah. Jadi hidup saya, mungkin sak keluarga paling, paling rekoso lah, paling rekoso. Tapi alhamdulillah sekarang semua anak cucu, jadi anak saya 8 karena 4, lalu menantu 4 itu tidak ada yang kayak menantu, semua kayak anak sendiri.

Sampai istrinya ragil ini di Jogja sudah 5 tahun, tidak tahu kalau yang anaknya, menantu saya yang dikira anak saya. Lah menantu yang di rumah juga, juga cowok-cowok itu seperti mboknya sendiri. Soalnya pada ngga punya orang tua, tinggal aku. Sampai sekarang alhamdulillah hidup saya itu kata adik-adik saya, mbak itu yang paling sukses sekarang. Anak-anak, cucu-cucu sampai buyut-buyut sayang sama mbak. Sampa buyut saya yang kelas satu itu kalau bilang begini, “Mbah uyut, mbah uyut tak doaian panjang umur ya, kalau habis Allah (sholat) aku doain mbah uyut panjang umur.” Nangis saya, sampai sekarang semuanya. Karena kemarin nganu pokoknya simbah bisa ngga? Oh iya itu lupa, jatuh. Bulan Desember jatuh, 2 bulan tidak bisa jalan, pakai tongkat. Itu kalau ke sana, jam setengah satu malam sampai rumah aku bilang, “Ora sah mreng, wong aku wes, wong kowe nyambut gawe adoh-adoh, melas.” Yang di Surabaya juga 3 kali, “Kowe ki leh nyambut gawe adoh, aku wes nganu ra sah ditiliki.” Malah bingung. Sampai sekarang alhamdulillah semua anak cucu buyut itu semuanya sayang. Demikian mungkin ya sekarang beginilah, hidup saya merasa seperti apa sekarang? Tuhan itu mahaaaaa segalanya.

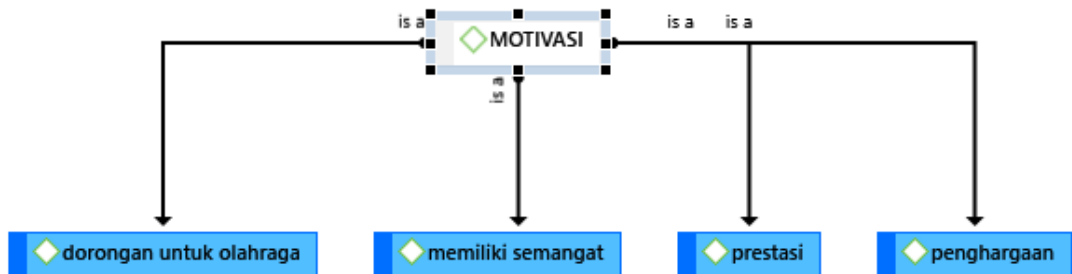
Lampiran 6. Hasil Koding

DAFTAR KODING

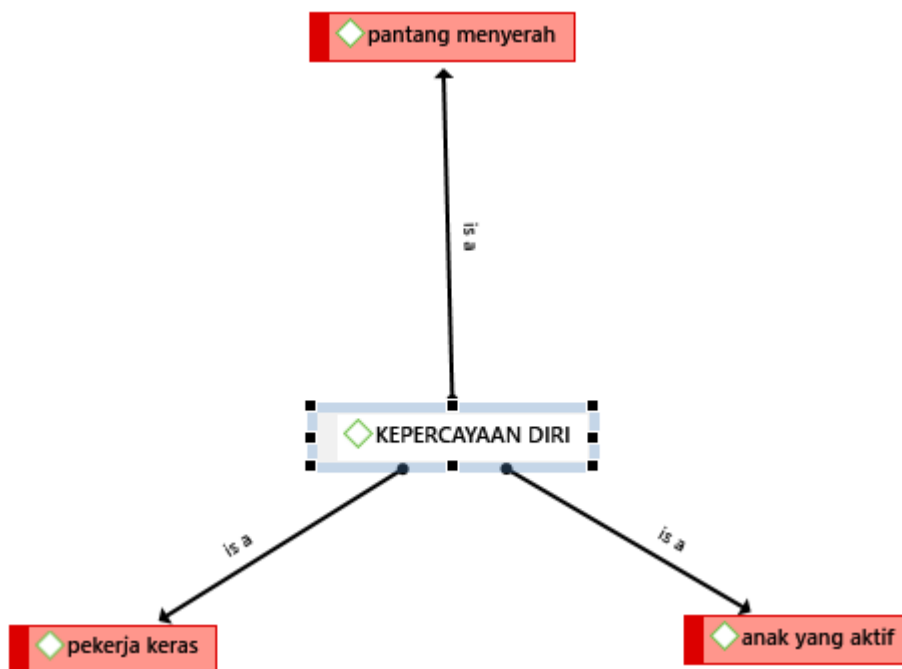
NO	DAFTAR KODING
1	Anak yang aktif
2	Awal olahraga
3	Cidera saat olahraga
4	Dorongan untuk olahraga
5	Hasil
6	Karir
7	Kecelakaan saat olahraga
8	Lomba internasional
9	Lomba nasional
10	Memiliki semangat
11	Menjadi pelatih
12	Menjadi pendidik
13	Multitalented
14	Olahraga saat muda
15	Olahraga saat tua
16	Olahraga sejak dini
17	Pantang menyerah
18	Pekerja keras
19	Pendidikan
20	Pengalaman
21	Penghargaan
22	Prestasi

Lampiran 7. Peta Konsep Hasil Kategori Sub Tema

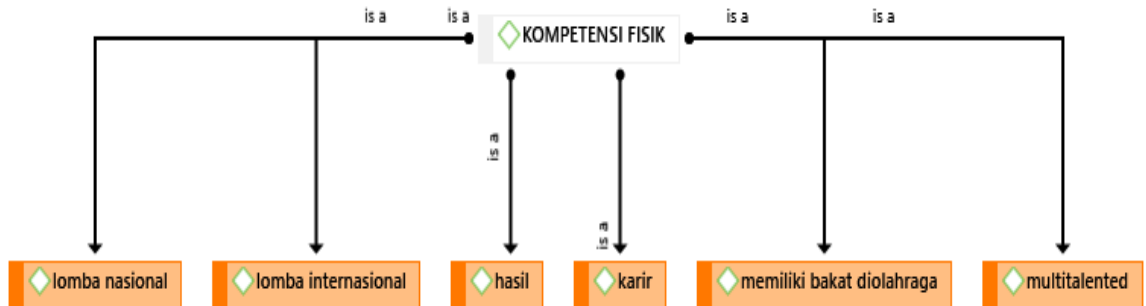
A. Peta Konsep Tema Motivasi



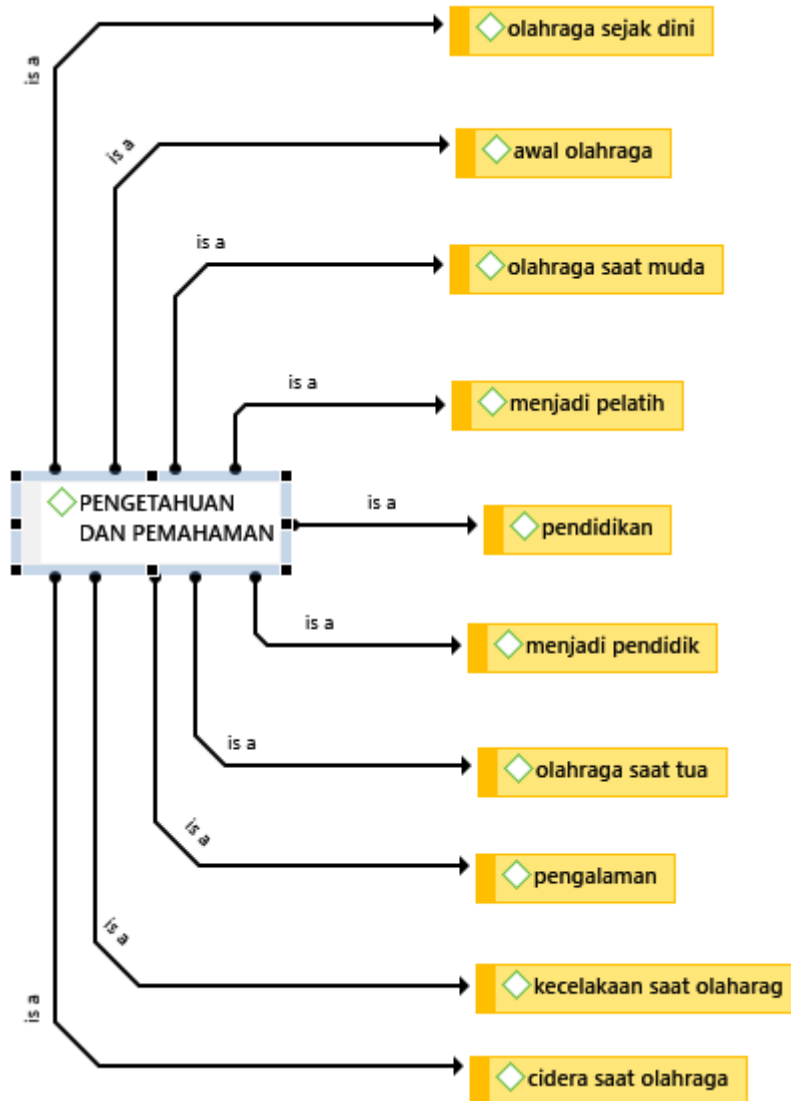
B. Peta Konsep Tema Kepercayaan Diri



C. Peta Konsep Tema Kompetensi Fisik



D. Peta Konsep Tema Pengetahuan dan Pemahaman



Lampiran 8. *Word Cloud*



Word cloud merupakan kata-kata yang sering muncul di transkrip data