

**MINAT LANSIA UNTUK BEROLAHRAGA DI KECAMATAN
AIR HANGAT KABUPATEN KERINCI**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagai persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Sains**



**JEKI HARYANTO
NIM 17143/ 2010**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Minat Lansia untuk Berolahraga di Kecamatan Air
Hangat Kabupaten Kerinci
Nama : Jeki Haryanto
BP/NIM : 2010/17143
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2014

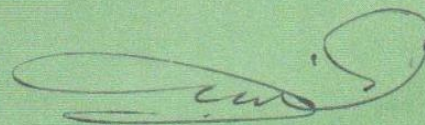
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Dr. Wilda Welis, SP., M. Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

Pembimbing II,



Drs. Hanif Badri
NIP. 19580502 198403 1 006

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Jeki Haryanto

Nim : 17143/2010

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

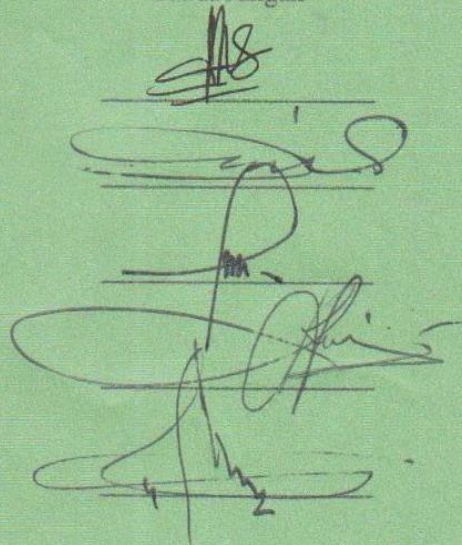
**Minat Lansia untuk Berolahraga di Kecamatan Air Hangat
Kabupaten Kerinci**

Padang, April 2014

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Hanif Badri
3. Anggota : Drs. Syafrizar, M.Pd
4. Anggota : Drs. Rasyidin Kam
5. Anggota : Drs. Abu Bakar

Tanda Tangan



ABSTRAK

Jeki Haryanto : Minat Lansia untuk Berolahraga di Kecamatan Air Hangat
Kabupaten Kerinci

Penelitian ini berawal dari fenomena yang terjadi di Kecamatan Air Hangat Kabupaten Kerinci yaitu masih sedikitnya lansia yang melakukan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah minat lansia untuk berolahraga di Kecamatan Air Hangat Kabupaten Kerinci.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif yaitu menggambarkan suatu keadaan atau situasi tertentu sebagaimana adanya. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah lansia yang berada pada rentang usia *middle age* (45 – 59 tahun) yang melakukan olahraga di Kecamatan Air Hangat Kabupaten Kerinci yaitu sebanyak 33 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposivel sampling*. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Air Hangat Kabupaten Kerinci dan dilaksanakan pada bulan Januari 2014. Pengambilan data pada penelitian ini untuk mengukur minat dilakukan dengan angket yang menggunakan skala Guttman kemudian data diolah menggunakan statistik deskriptif dengan persentase frekuensi.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa minat lansia untuk berolahraga di Kecamatan Air Hangat Kabupaten Kerinci diperoleh rata-rata menjawab ya sebesar 49,87%, sedangkan yang menjawab tidak sebesar 50,17%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa minat lansia untuk berolahraga di Kecamatan Air Hangat Kabupaten Kerinci berada pada kategori cukup. Hal ini disebabkan oleh pengetahuan dan peran keluarga yang masih kurang, sehingga minat lansia di Kecamatan ini perlu ditingkatkan lagi dengan harapan dimasa yang akan datang lansia di Kecamatan ini akan lebih sehat, bugar dan produktif.

Kata kunci : Minat berolahraga, lansia

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Minat Lansia untuk Berolahraga di Kecamatan Air Hangat Kabupaten Kerinci”**. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin untuk kuliah di FIK UNP.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO, dan Bapak Drs. Rasyidin Kam selaku Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak membantu dalam proses belajar mengajar.
3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP., M. Kes selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Hanif Badri selaku Pembimbing II yang telah banyak menyediakan waktu dan pikirannya dalam membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Abu Bakar., Drs. Syafrizar, M. Pd., dan Drs. Rasyidin Kam., selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan dan sumbang saran dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak/Ibu Dosen dan Bapak/Ibu staf tata usaha Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik selama masa perkuliahan dan memberikan motivasi serta masukan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Camat Air Hangat yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian dan pengambilan data.
7. Rekan-rekan Jurusan Kesrek FIK UNP yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah disisi Allah SWT. Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari para pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis berdo'a semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2014

Penulis,

Jeki Haryanto

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Minat.....	7
2. Lansia	12
3. Olahraga dan Manfaatnya untuk Lansia.	19
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Definisi Operasional.....	26
D. Populasi dan Sampel	27
E. Jenis dan Sumber Data	28
F. Instrumen Penelitian.....	28

G. Teknik Pengumpulan Data	32
H. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	34
B. Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Karakteristik Responden	34
2. Indikator Pengetahuan Lansia terhadap Olahraga.....	35
3. Tingkat Minat Lansia untuk Berolahraga pada Aspek Pengetahuan.	36
4. Indikator Rasa Senang Lansia untuk Berolahraga	37
5. Tingkat Minat Lansia untuk Berolahraga pada Aspek Rasa Senang.	37
6. Indikator Perhatian Lansia terhadap Olahraga	38
7. Tingkat Minat Lansia untuk Berolahraga pada Aspek Perhatian.....	39
8. Indikator Semangat Lansia untuk Berolahraga	40
9. Tingkat Minat Lansia untuk Berolahraga pada Aspek Semangat.....	41
10. Indikator Motivasi Lansia untuk Berolahraga.....	42
11. Tingkat Minat Lansia untuk Berolahraga pada Aspek Motivasi.	42
12. Indikator Sarana dan Prasarana Lansia untuk Berolahraga.....	44
13. Tingkat Minat Lansia untuk Berolahraga pada Aspek Sarana dan Prasarana.	44
14. Indikator Peran Keluarga terhadap Minat Lansia untuk Berolahraga.....	46
15. Tingkat Minat Lansia untuk Berolahraga pada Aspek Peran Keluarga.	46
16. Rekapitulasi Variabel Minat Lansia untuk Berolahraga.	47
17. Tingkat Minat Lansia untuk Berolahraga.	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual Penelitian	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	60
2. Angket Penelitian.....	61
3. Tabel Hasil Uji Validitas	67
4. Tabel Hasil Uji Reliabilitas.	68
5. Sebaran Data	69
6. Profil Karakteristik Responden.....	77
7. Dokumentasi	79
8. Surat Izin Penelitian	85
9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pemerintah Indonesia sejak dahulu telah memberikan perhatian penuh pada pembinaan dan pengembangan olahraga bagi seluruh masyarakat Indonesia. Hal ini tertuang dalam Undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 21 ayat 4 yang menyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat“. Salah satu arah pembangunan manusia Indonesia ditujukan kepada kegiatan olahraga, sasarannya ialah seluruh lapisan masyarakat, karena bangsa yang sehat jasmani dan rohaninya merupakan aset bangsa yang berharga. Hal ini akan dapat dicapai melalui kegiatan olahraga.

Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. Disamping itu kegiatan olahraga dapat membentuk karakter seseorang menuju baik sehingga terciptalah manusia Indonesia yang sehat seutuhnya.

Seluruh warga negara Indonesia telah mengetahui tekad dari pemerintah dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui olahraga. Memasyarakatkan olahraga itu berarti usaha sadar dan sistematis

melalui promosi dan informasi dalam rangka pendidikan untuk menanamkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya arti dan fungsi nilai keolahragaan dalam sistem nilai yang dihayati sehari-hari untuk kemudian bersama-sama dengan masyarakat melakukan pembinaan kesehatan jasmani dan rohani diri pribadi, keluarga maupun seluruh masyarakat dalam rangka pembinaan bangsa dan pembangunan negara. Dirham (1987: 11) menyatakan bahwa,

“Mengolahragakan masyarakat itu berarti usaha sadar dan sistematis melalui berbagai program pendidikan jasmani dan kegiatan olahraga yang terarah. Hal ini bertujuan agar pendidikan jasmani dan olahraga dirasakan oleh masyarakat sebagai kebutuhan hidup sehari-hari. Pelaksanaannya dilakukan secara aktif baik secara individual bersama-sama anggota keluarga maupun masyarakat lainnya, sehingga terciptalah ketahanan masyarakat baik jasmaniah maupun rohaniah menuju terwujudnya ketahanan bangsa”.

Salah satu kelompok masyarakat yang perlu melakukan olahraga adalah kelompok lanjut usia (lansia). Pentingnya olahraga bagi lansia karena ketika seseorang memasuki usia lanjut maka secara alamiah tubuh akan mengalami proses penurunan fungsi faaliah (degenerasi). Selain berfungsi sebagai upaya meningkatkan kebugaran fisiknya, olahraga dapat juga memberi penguatan terhadap keselarasan antara mental, emosional dan sosial pada lansia. Hidup bugar diusia lanjut merupakan solusi yang dapat dibentuk dan diciptakan oleh lansia guna meningkatkan derajat kebermaknaan hidup dalam kehidupan hari tua. Para lansia yang memiliki kualitas fisik yang kurang baik tentunya akan mengalami berbagai hambatan dalam melaksanakan tugas serta kerja dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai kendala fisik akan banyak dialami apabila tidak didukung oleh kualitas fisik yang baik. Oleh sebab itu sangat beralasan bagi lansia untuk melakukan

berbagai upaya agar dapat melakukan pembinaan fisik secara teratur dan sistematis, sehingga pada usia lanjut seseorang masih memiliki kesempatan untuk melakukan berbagai macam aktivitas yang bermanfaat atau bahkan berkarya.

Latihan olahraga dapat membantu meningkatkan derajat kesehatan dan daya tahan tubuh. Untuk melaksanakan latihan olahraga ini perlu di jelaskan kepada masyarakat yang melakukan latihan tentang bagaimana, berapa dosisnya, jenis latihan dan bentuk latihan yang seperti apa yang dapat memberikan efek sesuai harapan. Daya tahan tubuh akan meningkat apabila dilakukan latihan-latihan yang terarah dan sistematis sesuai dengan usianya. Hal ini sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh Rusli (2010: 11) “olahraga pada manula bertujuan untuk meningkatkan kualitas lansia, sehingga mereka bisa melewati hari-hari tuanya dengan bugar. Jika kebugaran sudah tercapai maka para lansia akan mampu memperlambat proses penuaan dini, tetap sehat dan bisa mandiri”.

Dengan adanya proses penuaan menyebabkan adanya kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang. Untuk mempertahankan kondisi kebugaran jasmani lansia maka diperlukan olahraga. ”Jenis olahraga yang sesuai bagi lansia adalah jenis olahraga yang sifatnya aerobik seperti jalan kaki, berenang dan senam” (Sumintarsih, 2006: 147). Hal ini sejalan dengan pendapat Fatmah (2010: 171) yang menyatakan bahwa “bentuk kegiatan olahraga yang tepat untuk lansia adalah jalan kaki,

senam, berenang, bersepeda ,latihan dengan beban ringan untuk menguatkan tulang dan otot-otot, serta lari”.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan selama Bulan Januari Tahun 2013 di Kecamatan Air Hangat, Kabupaten Kerinci, Jambi, ditemukan bahwa masih sedikitnya lansia yang melakukan aktifitas olahraga baik itu di hari Minggu pada saat banyak masyarakat melakukan olahraga maupun dihari-hari lainnya. Peneliti juga melihat rendahnya minat para lansia untuk berolahraga. Ada beberapa kemungkinan penyebab rendahnya minat lansia untuk berolahraga. Pertama yaitu faktor pengetahuan. Kurangnya pengetahuan lansia akan manfaat dan pentingnya olahraga diusia lanjut menyebabkan lansia di kecamatan ini jarang untuk berolahraga. Pengetahuan merupakan unsur yang sangat penting ketika seseorang menyikapi suatu hal, tanpa adanya pengetahuan dan pemahaman yang baik akan hal tersebut seorang individu tidak akan melibatkan diri atau melakukannya, karena ia menganggap hal tersebut tidak bermanfaat bagi dirinya. Kedua, disebabkan oleh motivasi. Rendahnya motivasi lansia juga menjadi salah satu faktor penyebab kurangnya para lansia untuk berolahraga. Seseorang akan melakukan sesuatu hal apabila ia mempunyai tujuan yang jelas. Kurangnya dorongan untuk berolahraga baik itu dari keluarga maupun dari lansia itu sendiri juga bisa menjadi salah satu penyebab sedikitnya lansai yang melakukan olahraga. Faktor ketiga yang menyebabkan rendahnya minat lansia untuk berolahraga diduga disebabkan oleh sarana dan prasarana olahraga yang tidak begitu aman dan nyaman bagi lansia. Selain itu persepsi

yang salah tentang olahraga bagi para lansia juga memungkinkan lansia jarang untuk berolahraga.

Bertitik tolak dari beberapa fenomena yang telah dijelaskan dan melihat pentingnya olahraga bagi golongan lansia maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang masalah tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut :

1. Motivasi lansia untuk melakukan olahraga.
2. Minat lansia untuk berolahraga.
3. Pengetahuan lansia akan manfaat dan pentingnya olahraga bagi lansia.
4. Sarana dan prasarana olahraga yang tidak begitu aman dan nyaman bagi golongan lansia.
5. Persepsi lansia terhadap aktifitas olahraga.

C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa masalah yang diidentifikasi di atas dan agar penelitian ini lebih terfokus maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada minat lansia untuk berolahraga di Kecamatan Air Hangat Kabupaten Kerinci.

D. Perumusan Masalah

Bertitik tolak dari pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimanakah minat lansia untuk berolahraga di Kecamatan Air Hangat Kabupaten Kerinci?.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan minat lansia untuk berolahraga di Kecamatan Air Hangat Kabupaten Kerinci.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat antara lain :

1. Bagi lansia, diharapkan dapat memberikan pemahaman akan manfaat dan pentingnya berolahraga.
2. Bagi Dinas Kesehatan, hal ini merupakan sebagai masukan dalam mengambil kebijakan terkait dengan kesehatan lansia.
3. Bagi penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana sains pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP.
4. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan FIK UNP.
5. Sebagai pedoman bagi mahasiswa untuk melakukan penelitian selanjutnya.