

**MOTIVASI LANSIA DALAM MENGIKUTI SENAM  
DI KLINIK ANISA MEDICAL CENTER  
KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan kesehatan dan Rekreasi  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelara Sarjana Olahraga (S.Or)*



Oleh :

**AKHRAMIL AZIZAH  
NIM. 14089081**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

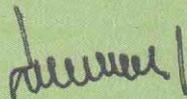
MOTIVASI LANSIA DALAM MENGIKUTI SENAM  
DI KLINIK ANISA MEDICAL CENTER  
KOTA PADANG

Nama : Akhramil Azizah  
Nim/Bp : 14089081/2014  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, September 2018

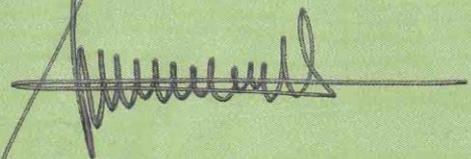
Disetujui oleh :

Pembimbing I



Prof. Dr. Gusril, M.Pd  
NIP. 19580816 198603 1 004

Pembimbing II



Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd  
NIP. 19860712 201012 1 008

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang



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

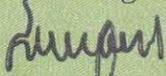
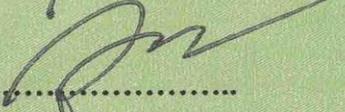
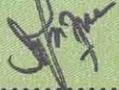
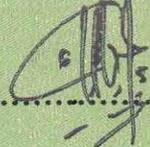
## HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Judul** : Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam di Klinik Anisa  
Medical Center Kota Padang  
**Nama** : Akhramil Azizah  
**Nim/Bp** : 14089081/2014  
**Prodi** : Ilmu Keolahragaan  
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, September 2018

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Gusril, M.Pd	1..... 
2. Sekretaris	: Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd	2..... 
3. Anggota	: dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed	3..... 
4. Anggota	: Sonya Nelson, S.Si. M.Pd	4..... 
5. Anggota	: Anggun Permata Sari, S.Si. M.Pd	5..... 

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Akhramil Azizah  
Bp/Nim : 2014/14089081  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Skripsi dengan judul “ **Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam di Klinik Anisa Medical Center**”. adalah asli karya saya sendiri.
2. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dituliskan atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada daftar pustaka
3. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Oktober 2018  
Yang membuat pernyataan



Akhramil Azizah  
Nim. 14089081

## ABSTRAK

**Akhramil Azizah. 2018.** Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keolahragaan, FIK UNP.

Masalah dalam penelitian ini diduga rendahnya motivasi anggota lansia dalam mengikuti senam lansia di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui motivasi lansia dalam mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang, yaitu sebanyak 40 orang. Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling* dimana dari semua populasi dijadikan sampel. Variabel penelitian ini adalah motivasi lansia. Metode pengumpulan data menggunakan angket dengan skala Guttman dengan alternatif jawaban “ya” dan “tidak”. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis deskriptif persentase.

Dari analisis penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa faktor intrinsik memotivasi lansia mengikuti senam dalam kategori tinggi yaitu sebesar 68,67% dengan keinginan meningkatkan kebahagiaan dan kesenangan sebagai alasan utama kemudian diikuti untuk meningkatkan kesehatan serta meningkatkan sportifitas dan kepercayaan diri. Faktor ekstrinsik memotivasi lansia mengikuti senam dalam kategori sedang yaitu sebesar 55,83% dengan tujuan mendapatkan teman adalah yang utama, kemudian diikuti dengan mendapatkan prestasi dan bergabung dengan sosialita. Sehingga dengan kondisi dapat diketahui bahwa kurangnya motivasi lansia dalam mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang.

Kata kunci: Motivasi, Senam, Lansia

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang”**.

Pada penulisan skripsi ini, telah banyak mendapat bantuan dan dorongan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D, yang telah member berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi ilmu keolahragaan jurusan kesehatan dan rekreasi fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dr. Zalfendi, M.Kes dan Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes serta Bapak Dr. Sazeli Rifki, S.Si, selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan penulisan skripsi ini.

4. Bapak dr. Arif Fadli Muclis, M.Biomed, Ibu Sonya Nelson, S.Si. M.Pd dan Ibu Anggun Permata Sari, S.Si. M.Pd selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Staf pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua.

Padang, Agustus 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Kegunaan Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Lansia (Lanjut Usia) .....	10
2. Motivasi .....	12
3. Senam Lansia .....	24
B. Kerangka Konseptual.....	27
C. Pertanyaan Penelitian.....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel .....	29
D. Jenis dan Sumber Data.....	30
E. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	31
F. Instrumen Penelitian .....	35
G. Teknik Analisis Data .....	36

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	38
1. Deskripsi Faktor Instrinsik.....	38
2. Deskripsi Faktor Ekstrinsik .....	42
B. Pembahasan .....	46

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	49
B. Saran .....	49

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>53</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	29
2. Sampel Penelitian .....	30
3. Hasil Uji Validitas .....	32
4. Hasil Uji Reliabel Angket Penelitian .....	33
5. Kisi-Kisi Indikator Penelitian .....	36
6. Klasifikasi Nilai Kuisisioner .....	37
7. Kategori Faktor Instrinsik.....	38
8. Nilai Skor Indikator Instrinsik.....	39
9. Distribusi Keinginan Lansia Untuk Meningkatkan Kesenangan dan Kegembiraan.....	40
10. Distribusi Keinginan Lansia Untuk Menambah Kesehatan.....	41
11. Distribusi Keinginan Lansia Untuk Meningkatkan Sportifitas dan Percaya Diri .....	41
12. Kategori Faktor Ekstrinsik.....	42
13. Nilai Skor Indikator Ekstrinsik.....	43
14. Distribusi Keinginan Lansia Untuk Mendapatkan Teman .....	44
15. Distribusi Keinginan Lansia Untuk Mendapatkan Prestasi .....	44
16. Distribusi Keinginan Lansia dalam Bentuk Sosialita .....	45

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual.....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Instrumen Penelitian .....	53
2. Uji Normalitas .....	59
3. Uji Validitas .....	57
4. Tabulasi .....	58
5. Faktor Instrinstik.....	60
6. Faktor Instrinstik.....	61
7. Kesenangan.....	63
8. Percaya Diri .....	65
9. Faktor Ekstrinsik.....	67
10. Teman .....	68
11. Prestasi.....	70
12. Sosialita .....	72
13. Tabulasi Uji Coba.....	74
14. Dokumentasi Penelitian.....	76

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Kesegaran Jasmani sangat penting bagi setiap orang, sehingga setiap orang dalam hidupnya tidak terlepas dari keinginan hidup, jiwa dan raga yang sehat. Kebutuhan hidup sehat ini membuat setiap individu berusaha bagaimana untuk selalu tampil bugar, sehat jasmani maupun rohani .

Dalam hal ini maka, keadaan kesehatan seseorang tergantung pada fungsi keseluruhan dirinya dalam lingkungan dan kegiatan yang nampak pada tingkah laku sehari-hari. Sesuai pendapat (Ihcsan, 1988:23) mengemukakan:

“Seseorang yang dapat bertingkah laku secara positif dalam kehidupan sehari-hari harus dapat memperhatikan dan bertanggung jawab terhadap keadaan jasmani, dan rohani serta hubungan sosialnya, sehingga ia dapat hidup lebih berdaya guna dan bagi kepentingan diri dan masyarakat”.

Dari uraian pendapat maka dapat dikatakan masalah pertumbuhan jasmani adalah suatu kebutuhan yang sangat penting, tanpa adanya pertumbuhan jasmani yang sehat orang tidak akan mampu untuk dapat berbuat yang lebih baik. Selain itu, pertumbuhan jasmani juga adalah faktor yang sangat penting, hal ini dikarenakan termasuk didalam kebutuhan pokok seseorang individu.

Begitu juga dengan olahraga, olahraga ialah serangkaian gerakan tubuh yang teratur, terencana, dan dilakukan untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu. Berdasarkan tujuan dan maksud dari olahraga sesuai dengan Undang-Undang No.3 Tahun 2005:

“Tentang sistem Keolahragaan Nasional bahwa bisa mencapai olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, olahraga kebugaran, dan olahraga pendidikan”.

Dari kutipan diatas, maka dapat diambil suatu kesimpulan sangat bermanfaat bagi kesehatan, olahraga juga bisa membahayakan tubuh kita, misalnya cidera. Oleh sebab itulah dalam olahraga juga dibutuhkan manajemen olahraga yang kita lakukan sehingga tercapai minat, motivasi dan tujuan yang akan di capai haruslah melalui perencanaan yang matang.

Begitu juga dengan menua menurut WHO dan Undang-Undang No 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 menyebutkan : “bahwa usia 60 tahun adalah usia permulaan tua. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh”. Begitu juga dengan kesehatan lanjut usia tahun 2016 Pasal 1 : “bertujuan untuk memberikan acuan bagi pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan pemangku kepentingan lain berupa langkah-langkah kongkrit yang harus dilaksanakan secara berkesinambungan dalam rangka peningkatan derajat kesehatan lanjut usia untuk mencapai lanjut usia yang sehat, mandiri, aktif, produktif dan berdaya guna bagi keluarga dan masyarakat”.

Menurut Supartondo dalam Harsuki (2003:245) “Proses menua adalah yang dihadapi oleh semua manusia Dalam tubuh terjadi perubahan-perubahan struktural yang merupakan proses degeneratif”. Misalnya sel-sel mengecil atau menciut, jumlah sel berkurang, terjadi perubahan isi atau komposisi sel,

pembentukan jaringan ikat baru menggantikan sel-sel yang menghilang atau menciut dengan akibat timbulnya kemunduran fungsi organ tubuh. Menua (menjadi tua) adalah proses menghilangnya perlahan-lahan kemampuan jaringan lunak untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita, setiap individu berbeda-beda tergantung sikap dan kemauan dalam mengendalikan proses penuaan. “Dalam hal ini pola hidup seseorang akan memberikan andil cukup besar dalam proses penuaan, tidak jarang seseorang yang berusia lanjut tetap semangat, energik, optimis dan tidak merasa tua bahkan selalu berusaha mempertahankan diri untuk dapat tampil lebih muda” (Darmojo, 2006:27).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan yang terjadi dengan tubuh manusia dalam proses menua secara ringkas dapat dikatakan : “kulit tubuh menjadi lebih tipis, kering, keriput dan tidak elastis, rambut rontok warnanya berubah menjadi putih, kering dan tidak mengkilat, tulang-tulang mejadi koropos (osteoporosis)”.

Proses penuaan dianggap sebagai peristiwa fisiologik yang memang harus dialami oleh semua makhluk hidup. Hingga saat ini belum diketahui dengan pasti penyebab terjadinya proses menua. Proses penuaan merupakan tantangan harus ditanggulangi karena diartikan dengan proses kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang. Akibatnya kaum lansia menjadi kurang produktif, rentan terhadap penyakit dan banyak bergantung kepada orang lain. Dengan tetap bekerja dan melakukan olahraga

secara teratur dapat memperlambat proses kemunduran dan penurunan kapasitas tersebut diatas. Bagi lansia diantara usaha untuk meningkatkan kesehatan lansia dengan adanya olahraga secara teratur yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik lansia yang semakin menurun, alangkah beratnya beban yang ditanggung oleh pihak keluarga jika para lanjut usia memiliki status kesehatan yang buruk. Padahal dimasa mudanya, mereka penuh kreasi, produktif, bahkan pernah berjasa pada negeri ini. oleh karena itu, kesejahteraan dan kesehatan para lanjut usia perlu diperhatikan.

Dengan meningkatkan kesejahteraan para lansia, berarti kita telah menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan. Pemerintah telah mengambil langkah terbaik dengan serangkaian program kesejahteraan bagi lansia, dengan harapan agar mereka yang berusia lebih dari 65 tahun keatas tetap dapat memberikan kontribusinya bagi kemajuan negara indonesia. Semua jenis olahraga pada prinsipnya dapat dilakukan oleh lansia, asalkan jenis olahraga tersebut sudah dikerjakannya secara teratur sejak muda. Lanjut usia juga bukan merupakan hambatan bagi seseorang untuk berprestasi dibidang olahraga. Namun untuk amannya, para ahli menganjurkan olahraga aerobic yang dinamis (misalnya jalan kaki dan senam) lebih sesuai untuk lansia.

Orang lanjut usia yang melakukan olahraga tidak boleh mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga terasa sangat letih yang membuatnya harus berbaring ditempat tidur dan tidak mampu melakukan pekerjaannya sehari-hari. bila intensitasnya berlebihan, dapat terjadi sesak nafas, nyeri dada atau pusing/kunang-kunang. Maka kegiatan olahraga harus segera dihentikan dan secepatnya diperiksa oleh dokter. Olahraga yang sering diterapkan pada

lansia adalah senam lansia dapat mengikuti senam sesuai tingkat kemampuannya dan di iringi musik lagu yang menarik bagi lansia. “Senam lansia bermanfaat dalam memperlambat proses penuaan, mengurangi kejadian kegemukan, diabetes, kelainan otot sendi-sendi dan tulang, serta memperbaiki keadaan mental lansia”. (Supatro dalam adinata, 2007:24).

Senam dalam bahasa inggris disebut “*gymnastic*” yang berasal dari sebuah kata *gymnos* bahasa Yunani yang berarti berpakaian minim atau telanjang. Orang Yunani kuno melakukan latihan senam disebuah ruangan khusus yang disebut *gymnasium*. Tujuan utama dari melakukan latihan senam adalah untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani.

Senam terdiri dari gerakan-gerakan yang luas atau banyak atau menyeluruh dari latihan-latihan yang dapat membangun atau membentuk otot-otot tubuh seperti pergelangan tangan, punggung, lengan, dan sebagainya. Senam atau latihan tersebut termasuk juga meliputi unsur-unsur lompatan, memanjat, dan keseimbangan. Senam adalah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematika, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Senam masuk ke Indonesia sudah dikenal sejak jaman penjajahan Belanda. Sampai dengan sekarang, senam sudah mengalami perkembangan demikian pesatnya. Perkembangan itu terlihat dalam bentuk-bentuk gerakan, sistematika, latihan maupun tujuan-tujuannya. Ada banyak jenis senam yang ada di indonesia yang sudah lazim dilakukan oleh masyarat indonesia, seperti

senam lansia, senam kebugaran dan lain-lain. Masing-masing jenis senam ini mempunyai gerakan, sistem, latihan, dan tujuan yang berbeda-beda pula. Namun demikian tujuan akhir dari semua jenis senam ini terutama adalah untuk meningkatkan status kesehatan sehingga diharapkan dari kegiatan senam ini akan mampu mencegah dan menurunkan timbulnya gangguan-gangguan kesehatan maupun timbulnya penyakit degeneratif yang sekarang sedang menjadi masalah besar yang perlu mendapat perhatian dari pemerintah Indonesia.

Untuk mencapai pembinaan kegiatan senam lansia yang lebih maksimal, motivasi merupakan peran penting sebagai dorongan dasar yang mengarahkan seseorang bertingkah laku. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi yang mendasarinya. Dalam hal ini juga diperlukan instruktur untuk dapat memotivasi anggota lansia agar dapat melakukan kegiatan senam lansia lebih baik lagi.

Berdasarkan dari itu maka, di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang melaksanakan senam lansia setiap 2 kali seminggu yaitu hari Selasa dan Jum'at pagi pada pukul 07.30 WIB sampai dengan selesai. Senam lansia ini juga bermanfaat sekali terhadap tubuh, apabila melakukannya secara benar, rutin, dan berkesinambungan sesuai dengan gerakan yang telah dirangkai oleh ahlinya dan dirangkum sedemikian rupa dan disesuaikan dengan intensitas dan beban latihan yang cocok untuk lanjut usia di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang. Kegiatan ini juga menggunakan oksigen

untuk menggerakkan otot-otot, kebugaran jasmani dan kemampuan motorik guna mencapai kesegaran jasmani itu sendiri.

Terlaksananya kegiatan senam lansia ini secara baik dan benar tergantung pada kemampuan dan keterampilan Instruktur dalam menyajikan rangkaian-rangkaian gerakannya, sebab Instruktur senam merupakan pemandu dan juga sebagai pelatih. kemudian motivasi lansia (lanjut usia).

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan menunjukkan bahwa kegiatan senam lansia di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang belum sepenuhnya berjalan dengan maksimal sehingga hasilnya pun belum seutuhnya mencapai apa yang diharapkan, dalam hal ini ditemukan beberapa masalah dimana motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia belum berjalan dengan baik dan lancar sebagaimana yang semestinya, yaitu tidak semua lansia mengikuti senam lansia dengan serius dan bersemangat, ada juga lansia yang hanya berdiri saja dan tidak mau mengikuti senam hanya karena instruktur kurang pandai dalam memandu dan memperagakan gerakan sehingga, lansia tidak termotivasi untuk bersenam bersama. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Motivasi lansia dalam mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi lansia dalam mengikuti senam, yaitu:

1. Rendahnya motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Klinik Medical Center Kota Padang.
2. Motivasi instrinsik lansia dalam mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang.
3. Motivasi Ekstrinsik lansia dalam mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari sekian faktor yang mempengaruhi lansia (lanjut usia), maka penulis membatasi masalahnya yaitu tentang diduga Rendahnya motivasi anggota lansia dalam mengikuti senam lansia di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Bagaimana tingkat motivasi yang dimiliki oleh lansia dalam mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang. “

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan dan pembatasan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui motivasi lansia dalam mengikuti senam di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Diharapkan hasil penelitian ini berguna dan bermanfaat bagi:

1. Sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga pada jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

2. Sebagai bahan masukan bagi jurusan
3. Sebagai bahan acuan bagi instruktur dalam melaksanakan senam lansia di Klinik Medical Center Kota Padang.
4. Sebagai landasan untuk peneliti yang relevan
5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya.