

## MOTIVASI LANSIA PADA AKTIVITAS OLAHRAGA

Muhammad Andre Gustian<sup>1</sup>, Palmizal<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Jambi, Jambi, Indonesia, 36361

\* *Coressponding Author:* [palmizal@unja.ac.id](mailto:palmizal@unja.ac.id)

---

### Keterangan

Rekam Jejak:  
*Received*, Oktober 2021  
*Revised*, November 2021  
*Accepted*, Desember 2021

Kata Kunci:  
Motivasi, Lansia, Aktivitas  
Olahraga.

---

### Abstrak

Berdasarkan hasil observasi di Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi beberapa informasi yang menunjukkan bahwa kondisi masyarakat ini berlatar belakang profesi sebagai wiraswasta dan pengsiunan pegawai, buruh, kuli bangunan, dan sebagainya. Kondisi ini pun terjadi pada lansia dimana warga masyarakat memiliki berbagai macam kegiatan yang dilakukan sehari-hari, di masa pandemic ini keterbatasan aktivitas masyarakat selalu di batasi oleh lingkungan sekitar. *Tujuan penelitian ini adalah* untuk mengetahui motivasi lansia melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Subjek penelitian ini yaitu masyarakat Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi yang melakukan aktivitas olahraga di masa pandemic Covid-19 secara random sampling berjumlah 60 orang dari 240 orang sebesar 20% berusia 17 tahun keatas. Berdasarkan hasil analisis data dilihat bahwa untuk data motivasi lansia melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi pada indicator intrinsic termasuk dalam tinggi yaitu sebesar 84%, motivasi lansia melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi pada indicator ekstrinsic termasuk dalam tinggi yaitu sebesar 76%, motivasi lansia melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi termasuk dalam kategori tinggi dengan besaran porsentase sebesar 81.32% yang mana nilai tersebut berada dalam rentang interval antara 81-100%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah motivasi lansia melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi termasuk dalam kategori tinggi dengan besaran porsentase sebesar 81.32% yang mana nilai tersebut berada dalam rentang interval antara 81-100%.

## PENDAHULUAN

Kebugaran Jasmani menjadi suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik, efektif, dan efisien. Kebugaran jasmani menjadi salah satu masalah di kehidupan masyarakat (Lubis & Nugroho, 2020). Hal tersebut salah satunya diakibatkan oleh kondisi dimana sebagian besar manusia lebih banyak menggunakan otak ketimbang fisik. Dapat dikatakan bahwa keadaan fisik menjadi lebih pasif dan lebih statis (Pakaya et al., 2020). Hal ini terjadi karena adanya kecenderungan masyarakat terutama di kota-kota besar yang tidak lagi menggunakan ototnya untuk mengerjakan pekerjaan sehari-hari (Setiawan & Soraya, 2020). Kondisi tersebut tentu tidak dapat dipukul rata di semua kalangan masyarakat khususnya di Indonesia. Masyarakat di Kota Jambi yang dominan sebagai Pedagang dan buruh memiliki tingkat kesadaran akan kondisi fisik yang lebih dibandingkan kondisi para warga di pedesaan (Wibowo et al., 2020). Meskipun begitu, menurunnya kondisi fisik dan perubahan fisiologis pada warga terutama lanjut usia (lansia) tetaplah ada (Ilyas & Almunawar, 2020). Hal ini wajar karena perubahan kondisi fisik pada lansia disebabkan faktor usia. Pria dan wanita usia 60 tahun keatas biasa disebut lansia (Afdinda et al., 2021). Lansia umumnya digunakan untuk pria dan wanita yang telah menginjak usia lanjut. Lansia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang manusia (Santos & Hudain, 2020). Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang sesuai dengan prosesnya Maka semua orang berharap bisa menjalani masa tuanya dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama keluarga dengan penuh kasih sayang (Arisman & Noviarini, 2021). Pada usia lanjut banyak orang yang mengurangi aktivitas fisik sehari-hari dikarenakan staminanya berkurang, tidak ada kesempatan, malas, dan sebagainya (Susanto, 2015). Hal ini dikarenakan fungsi dan kemampuan tubuhnya berkurang. Padahal aktivitas fisik pada lansia juga penting dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan pada lansia. Sama halnya dengan mengonsumsi vitamin, beraktivitas fisik mampu mencegah berbagai macam penyakit dan penurunan fungsi tubuh (Abdi et al., 2016). Mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang hingga mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial secara bertahap (Ma'arif & Prasetyo, 2021). Lansia merupakan suatu keadaan yang ditandai oleh gagalnya seseorang dalam mempertahankan kesetimbangan terhadap kesehatan dan kondisi fisiologis. Lansia juga berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Ahdan & Sucipto, 2021). Lansia yang sudah berusia 65 tahun keatas jarang dijumpai ditempat umum karena pada usia ini lansia sudah tidak produktif lagi seperti dulu saat masih usia 60 tahun kebawah. Usia lansia sudah tidak lagi bekerja produktif sebagai pegawai pemerintahan. Lansia sudah pensiun, tinggal dirumah menyibukan diri dengan kegiatan lansia yang biasa lansia lakukan atau bisa saja ditemui di panti jompo (Fahrizqi et al., 2020). Lansia merupakan tahap akhir dari perkembangan manusia. Maka semua orang berharap bisa menjalani masa tuanya dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama keluarga dengan penuh kasih sayang (Azis et al., 2021). Pada usia lanjut banyak orang yang mengurangi aktivitas fisik sehari-hari dikarenakan staminanya berkurang, tidak ada kesempatan, malas, dan sebagainya. Hal ini dikarenakan fungsi dan kemampuan tubuhnya berkurang. Padahal aktivitas fisik pada lansia juga penting dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan pada lansia (Syamsudin, 2021). Sama halnya dengan mengonsumsi vitamin, beraktivitas fisik mampu mencegah berbagai macam penyakit dan penurunan fungsi tubuh (Sari et al., 2020). Aktivitas fisik pada lansia dapat melatih keseimbangan tubuh, mencegah penyakit, dan menjaga kesehatan tubuh lansia. Aktivitas fisik yang bisa dilakukan lansia seperti senam lansia, bersepeda, dan jalan. Lansia yang jarang melakukan aktivitas fisik biasanya hanya duduk didepan rumah membaca koran, nonton TV, istirahat, dan melihat cucunya bermain (Santoso, 2021). Walaupun seperti itu tidak semua lansia seperti itu, di perkotaan lansia memanfaatkan usianya dengan berdagang, menanam sayuran dengan memanfaatkan lokasi sederhana di sekitar rumah (Bile & Tapo, 2021).

---

Menjaga kebugaran dan kesehatan dengan melakukan aktivitas fisik dilakukan untuk mengurangi masalah kesehatan pada lansia yang semakin kompleks (Supriady, 2021). Oleh karena itu, para lansia pada umumnya membutuhkan bantuan dalam mencapai rasa tenang, nyaman, dan perlakuan yang layak dari lingkungan sekitar (Reza & Hardinoto, 2021). Salah satunya bantuan untuk melakukan aktivitas fisik untuk meminimalkan masalah kesehatan pada lansia (Ahmad, 2014). Masalah yang dialami dan dihadapi lansia berbeda dengan para remaja, kanak-kanak, atau dewasa sehingga diperlukan pengetahuan dan keterampilan khusus untuk menanganinya karena sebagian besar lansia kurang berdaya baik secara fisik, mental, sosial, dan bahkan finansial (Alfredo et al., 2020). Masalah pada lansia termasuk perubahan fisiologis berdampak pada penurunan daya produktifitas sehingga lansia wanita tidak lagi mendapatkan siklus menstruasi (*menopause*) yang menunjukkan berakhirnya kemampuan wanita untuk bereproduksi (Apifa et al., 2020). Berdasarkan hasil observasi di Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi beberapa informasi yang menunjukkan bahwa kondisi masyarakat ini berlatar belakang profesi sebagai wiraswasta dan pengisian pegawai, buruh, kuli bangunan, dan sebagainya. Kondisi ini pun terjadi pada lansia dimana warga masyarakat memiliki berbagai macam kegiatan yang dilakukan sehari-hari, di masa pandemi ini keterbatasan aktivitas masyarakat selalu di batasi oleh lingkungan sekitar. Olahraga yang dilakukan pada masyarakat Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi biasanya dilakukan pada sore hari, ada juga pada malam hari seperti olahraga bulutangkis. Menurut informasi yang peneliti dapatkan dari beberapa masyarakat ini menarik perhatian penulis untuk selanjutnya digali lebih dalam terkait keaktifan dalam beraktifitas fisik dan berolahraga. Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul Motivasi lansia melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Mei 2021. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu merumuskan hipotesis (Yusuf, 2016).

Subjek penelitian ini yaitu masyarakat Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi yang melakukan aktivitas olahraga di masa pandemic Covid-19 secara random sampling berjumlah 60 orang dari 240 orang sebesar 20% berusia 17 tahun keatas. Instrumen pada penelitian ini adalah dengan menggunakan angket, setelah instrumen tersusun dilakukan pertimbangan dan uji coba kepada Dosen validator untuk penyempurnaan sehingga terbentuklah instrumen yang baku dalam penelitian ini, kemudian baru dibagikan kepada responden yaitu lansia yang menjadi responden. Dalam data diperoleh dengan menggunakan beberapa metode antara lain.

- Dokumentasi  
Dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan jalan mencatat dan menyalin berbagai dokumen yang ada dalam intansi terkait. Dalam penelitian ini data yang diperoleh dari metode dokumentasi adalah kegiatan olahraga.
  - Kuesioner  
Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan yang berisi daftar pertanyaan ditunjukkan kepada siswa. Data yang di peroleh dengan metode angket adalah data tentang motivasi siswa mengikuti olahraga.  
Teknik analisis data merupakan bagian penting dalam penelitian, karena analisis data dapat memberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah dalam penelitian (Setyosari, 2016). Dari data yang diperoleh kemudian di analisis. Adapun teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara diskriptif. Sedangkan perhitungan dalam angket menggunakan *deskriptif prosentase*.
-

Dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Prosentase yang Dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi Penguatan

N = Jumlah Responden

## HASIL & PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka bab ini akan dilakukan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Angket yang disebarkan kepada lansia melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi, dianggap telah memiliki konstruksi validitas yang memadai. Selanjutnya penelitian dilakukan pada sample sebanyak 60 orang sebagai responden. Mengingat tugas responden hanya memberikan tanda checklist pada jawaban yang dipilih. Data-data tersebut diolah dalam bentuk tabel dan kemudian dianalisis. Berikut merupakan analisis yang didapat setiap indikator butir pernyataan yang dijawab responden:

#### Indikator Intrinsik

Berdasarkan penjabaran masing-masing pernyataan di atas maka dapat dijelaskan bahwa Motivasi lansia melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi pada indikator instrinsik adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.** Motivasi Lansia dalam Aktivitas Olahraga pada Indikator Intrinsik

No.	Pernyataan	SL	SR	KK	JR	TP	JSP	%
1	Saya senang mengikuti olahraga karena banyak teman	35	15	7	2	1	261	87
2	Saya suka mengikuti olahraga karena tidak membosankan	35	14	6	3	2	257	86
3	Saya merasa senang mengikuti kegiatan olahraga	29	18	8	2	3	248	83
4	Saya suka mengikuti olahraga karena berefek positif	35	14	7	2	2	258	86
5	Saya suka mengikuti olahraga karena tidak mudah lelah saat beraktifitas	35	10	9	3	3	251	84
6	Saya mengatur waktu sebaik mungkin untuk mengikuti kegiatan olahraga	39	8	7	3	3	257	86
7	Saya merasa rugi kalau tidak mengikuti olahraga	38	9	9	2	2	259	86
8	Saya suka berolahraga karena teman-teman saya tidak menyukai olahraga di bandingkan saya	40	10	4	3	3	261	87
9	Saya senang berolahraga karena gerakanya membuat tubuh selalu bergerak	36	12	8	1	3	257	86
10	Saya memiliki keterampilan yang baik dalam rangkaian gerakan maka dari itu saya semangat mengikuti olahraga	32	19	5	2	2	257	86
11	Saya mengikuti olahraga karena belum menguasai olahraga tersebut, sehingga saya termotivasi mengikutinya	34	10	10	2	4	248	83

12	Saya suka berolahraga karena keterampilan saya menambah kebugaran	38	10	8	2	2	260	87
13	Saya memiliki keseimbangan yang baik setelah mengikuti olahraga	34	11	9	3	3	250	83
14	Saya memiliki koordinasi yang baik setelah mengikuti olahraga	20	19	11	4	6	223	74
15	Saya jarang melakukan aktivitas fidik sehingga mengikuti olahraga untuk keseimbangan tubuh	34	16	7	1	2	259	86
16	Saya memiliki penurunan kondisi fisik olah karenanya mengikuti olahraga	30	12	10	2	6	238	79
17	Saya mengikuti olahraga agar mendapatkan teman	31	14	10	2	3	248	83
18	Saya mengikuti olahraga karena ajakan teman	38	11	7	2	2	261	87
19	Saya mengikuti olahraga agar tidak di jauhi teman	22	14	16	4	4	226	75
20	Saya mengikuti olahraga karena tidak memiliki teman	35	12	6	3	4	251	84
Jumlah								677
Rata-rata								84

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa Motivasi lansia melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi pada indikator intrinsic termasuk dalam tinggi yaitu sebesar 84%.

Indikator Ekstrinsik

Berdasarkan penjabaran masing-masing pernyataan di atas maka dapat dijelaskan bahwa Motivasi lansia melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi pada indikator ekstrinsik adalah sebagai berikut:

**Tabel 2.** Motivasi Lansia dalam Aktivitas Olahraga pada Indikator Ekstrinsik

No.	Pernyataan	SL	SR	KK	JR	TP	JSP	%
1	Saya mengikuti olahraga agar mendapatkan pujian	22	13	12	5	8	216	72
2	Saya mendapatkan pujian yang membuat saya bersemangat olahraga	6	14	13	2	5	234	78
3	Saya senang mendapatkan pujian dari teman yang pintar melakukan olahraga dari saya	30	8	9	9	4	231	77
4	Saya ingin menjadi pengurus olahraga di lingkungan saya maka dari itu aktif mengikuti olahraga	32	8	8	8	4	236	79
5	Saya merasa senang kepengurusan olahraga berjalan dengan baik	22	10	16	6	6	216	72
6	Saya bersemangat berolahraga karena kepengurusan yang baik	26	14	11	2	7	230	77
7	Saya ingin menjadi yang terbaik dari teman-teman saat berolahraga	23	19	15	0	3	239	80
8	Saya yakin dengan aktif olahraga dapat mengimbangi teman yang lainnya	19	21	9	6	5	223	74
9	Saya tidak merasa malu mengikuti olahraga	22	15	14	4	5	225	75
10	Saya tidak minder saat mengikuti olahraga	27	15	11	4	3	239	80

Jumlah	763
Rata-rata	76

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa Motivasi lansia melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi pada indicator ekstrinsic termasuk dalam tinggi yaitu sebesar 76%.

Hasil penelitian berikut adalah untuk menjawab rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penolahan data maka hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. Motivasi Lansia dalam Aktivitas Olahraga**

No.	Pernyataan	SL	SR	KK	JR	TP	JSP	%
1	Saya senang mengikuti olahraga karena banyak teman	35	15	7	2	1	261	87
2	Saya suka mengikuti olahraga karena tidak membosankan	35	14	6	3	2	257	86
3	Saya merasa senang mengikuti kegiatan olahraga	29	18	8	2	3	248	83
4	Saya suka mengikuti olahraga karena berefek positif	35	14	7	2	2	258	86
5	Saya suka mengikuti olahraga karena tidak mudah lelah saat beraktifitas	35	10	9	3	3	251	84
6	Saya mengatur waktu sebaik mungkin untuk mengikuti kegiatan olahraga	39	8	7	3	3	257	86
7	Saya merasa rugi kalau tidak mengikuti olahraga	38	9	9	2	2	259	86
8	Saya suka berolahraga karena teman-teman saya tidak menyukai olahraga di bandingkan saya	40	10	4	3	3	261	87
9	Saya senang berolahraga karena gerakanya membuat tubuh selalu bergerak	36	12	8	1	3	257	86
10	Saya memiliki keterampilan yang baik dalam rangkaian gerakan maka dari itu saya semangat mengikuti olahraga	32	19	5	2	2	257	86
11	Saya mengikuti olahraga karean belum menguasai olahraga tersebut, sehingga saya termotivasi mengikutinya	34	10	10	2	4	248	83
12	Saya suka berolahraga karena keterampilan saya menambah kebugaran	38	10	8	2	2	260	87
13	Saya memiliki keseimbangan yang baik setelah mengikuti olahraga	34	11	9	3	3	250	83
14	Saya memiliki koordinasi yang baik setelah mengikuti olahraga	20	19	11	4	6	223	74
15	Saya jarang melakukan aktivitas fidik sehingga mengikuti olahraga untuk keseimbangan tubuh	34	16	7	1	2	259	86
16	Saya memiliki penurunan kondisi fisik olah karenanya mengikuti olahraga	30	12	10	2	6	238	79
17	Saya mengikuti olahraga agar mendapatkan teman	31	14	10	2	3	248	83
18	Saya mengikuti olahraga karena ajakan teman	38	11	7	2	2	261	87

19	Saya mengikuti olahraga agar tidak di jauhi teman	22	14	16	4	4	226	75
20	Saya mengikuti olahraga karena tidak memiliki teman	35	12	6	3	4	251	84
21	Saya mengikuti olahraga agar mendapatkan pujian	22	13	12	5	8	216	72
22	Saya mendapatkan pujian yang membuat saya bersemangat olahraga	26	14	13	2	5	234	78
23	Saya senang mendapatkan pujian dari teman yang lebih pintar melakukan olahraga dari saya	30	8	9	9	4	231	77
24	Saya ingin menjadi pengurus olahraga di lingkungan saya maka dari itu aktif mengikuti olahraga	32	8	8	8	4	236	79
25	Saya merasa senang kepengurusan olahraga berjalan dengan baik	22	10	16	6	6	216	72
26	Saya bersemangat berolahraga karena kepengurusan yang baik	26	14	11	2	7	230	77
27	Saya ingin menjadi yang terbaik dari teman-teman saat berolahraga	23	19	15	0	3	239	80
28	Saya yakin dengan aktif olahraga dapat mengimbangi teman yang lainnya	19	21	9	6	5	223	74
29	Saya tidak merasa malu mengikuti olahraga	22	15	14	4	5	225	75
30	Saya tidak minder saat mengikuti olahraga	27	15	11	4	3	239	80
Jumlah							2440	
Rataan							81.32	

Dari hasil perhitungan di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi lansia melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi termasuk dalam kategori tinggi dengan besaran persentase sebesar 81.32% yang mana nilai tersebut berada dalam rentang interval antara 81-100%.

### **Pembahasan**

Lansia yang sudah berusia 65 tahun keatas jarang dijumpai ditempat umum karena pada usia ini lansia sudah tidak produktif lagi seperti dulu saat masih usia 60 tahun kebawah. Usia lansia sudah tidak lagi bekerja produktif sebagai pegawai pemerintahan. Lansia sudah pensiun, tinggal dirumah menyibukan diri dengan kegiatan lansia yang biasa lansia lakukan atau bisa saja ditemui di panti jompo. Lansia merupakan tahap akhir dari perkembangan manusia. Maka semua orang berharap bisa menjalani masa tuanya dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama keluarga dengan penuh kasih sayang. Pada usia lanjut banyak orang yang mengurangi aktivitas fisik sehari-hari dikarenakan staminanya berkurang, tidak ada kesempatan, malas, dan sebagainya. Hal ini dikarenakan fungsi dan kemampuan tubuhnya berkurang. Padahal aktivitas fisik pada lansia juga penting dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan pada lansia. Sama halnya dengan mengonsumsi vitamin, beraktivitas fisik mampu mencegah berbagai macam penyakit dan penurunan fungsi tubuh. Aktivitas fisik pada lansia dapat melatih keseimbangan tubuh, mencegah penyakit, dan menjaga kesehatan tubuh lansia. Aktivitas fisik yang bisa dilakukan lansia seperti senam lansia, bersepeda, dan jalan. Lansia yang jarang melakukan aktivitas fisik biasanya hanya duduk didepan rumah membaca koran, nonton TV, istirahat, dan melihat cucunya bermain. Walaupun seperti itu tidak semua lansia seperti itu, di perkotaan lansia memanfaatkan usianya dengan berdagang, menanam sayuran dengan memanfaatkan lokasi sederhana di sekitar rumah. Menjaga kebugaran dan kesehatan dengan melakukan aktivitas fisik dilakukan untuk mengurangi masalah kesehatan pada lansia yang semakin kompleks. Olahraga

yang di lakukan pada masyarakat Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi biasanya dilakukan pada sore hari, ada juga pada malam hari seperti olahraga bulutangkis. Menurut informasi yang peneliti dapatkan dari beberapa masyarakat ini menarik perhatian penulis untuk selanjutnya digali lebih dalam terkait keaktifan dalam beraktifitas fisik dan berolahraga. Menurut Slameto (2003: 170) menyatakan bahwa motivasi adalah suatu proses yang menentukan tingkatan kegiatan, intesitas, konsistensi, serta arah umum dari tingkah laku manusia. Menurut Hamalik (2005: 106), motivasi adalah suatu perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan. Dari hasil perhitungan bahwa motivasi lansia melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi termasuk dalam kategori tinggi dengan besaran persentase sebesar 81.32% yang mana nilai tersebut berada dalam rentang interval antara 81-100%.

### SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah motivasi lansia melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi termasuk dalam kategori tinggi dengan besaran persentase sebesar 81.32% yang mana nilai tersebut berada dalam rentang interval antara 81-100%.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, N., Simanjuntak, V., & Purnomo, E. (2016). Kebugaran Jasmani Atlet Atletik Nomor Lari, Panahan, Pencak Silat, Karate dan Tinju pada Pplp Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(2).
- Afdinda, R., Saputra, E., & Iqroni, D. (2021). Kontribusi pola hidup sehat dan circuit training terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.311>
- Ahdan, S., & Sucipto, A. (2021). Program latihan kebugaran jasmani dalam menjaga kesehatan dimasa pandemi SMK Kridawisata Bandar Lampung. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 102–107.
- Ahmad, A. A. (2014). Hubungan Motivasi Belajar Olahraga Dan Sarana Prasarana Keolahragaan Terhadap Prestasi Belajar Siswa Cabang Olahraga Voli Pantai Di Upt Sma Negeri Olahraga Provinsi Jawa Timur. *Inspirasi Manajemen Pendidikan*, 3(3).
- Alfredo, J., Resita, C., & Gustiawati, R. (2020). Motivasi Berprestasi Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Kecamatan Cikarang Selatan Kabupaten Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(2).
- Apifa, W. A. P., Ilham, I., & Iqroni, D. (2020). Profil keterampilan shooting free throw atlet bola basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.296>
- Arisman, A., & Noviarini, T. (2021). Tabata Workout dalam Meningkatkan Kebugaran Atlet Panahan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 12–22.
-

- Azis, A., Helaprahara, D., Fepriyanto, A., & Supriyanto, N. A. (2021). Pelatihan kebugaran jasmani siswa di kabupaten sumenep pada masa pandemi covid 19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (MEDITEG)*, 6(1), 13–20.
- Bile, R. L., & Tapo, Y. B. O. (2021). Pelatihan Program Olahraga Kesehatan Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Siswa Sma Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 2(1), 41–49.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olaharaga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53–62.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Lubis, A. E., & Nugroho, A. (2020). First Aid Training Model for Physical Education Teachers. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(2), 73–80.
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451–3456.
- Pakaya, R., Badu, F. D., & Maliki, L. I. (2020). Hubungan aktivitas fisik dan pola konsumsi terhadap insiden obesitas sentral. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.301>
- Reza, S., & Hardinoto, N. (2021). Pengaruh Motivasi Terhadap Prestasi Pada Atlet Klub Bulutangkis Indocafe Medan Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 2(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jpj.v2i1.227>
- Santos, H. A. Dos, & Hudain, A. (2020). Efektifitas model pembelajaran berbasis permainan untuk pengembangan kebugaran jasmani. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.298>
- Santoso, T. (2021). Analisis Pengaruh Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Guntur. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(2), 83–92.
- Sari, A. S., Wibowo, A. T., & Gupita, E. C. (2020). Sosialisasi Menjaga Kebugaran Jasmani saat Pandemi Covid-19 pada Sekolah Keterbakatan Olahraga Tingkat SMA di Kabupaten Kulonprogo. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–7.
- Setiawan, D., & Soraya, I. M. (2020). Hubungan kesehatan mental, minat belajar, dan kompetensi mengajar terhadap hasil belajar olahraga senam. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.292>
-

- Setyosari, H. P. (2016). *Metode penelitian pendidikan & pengembangan*. Prenada Media.
- Supriady, A. (2021). Latihan Sirkuit 5 Pos Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(2), 167–178.
- Susanto, S. (2015). Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Ketepatan Membidik Panahan pada Anak Usia Dini. *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 185–199.
- Syamsudin, S. (2021). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Komunitas Bola Basket PJKR Unmus Pasca Pemberlakuan New Normal Pandemi Covid-19. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 4(01), 113–123.
- Wibowo, A. T., Sari, A. S., & Purilawa, A. F. (2020). Pengaruh workout from home pada masa pandemi terhadap peningkatan hipertrofi otot. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.300>
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.