

**MOTIVASI LANSIA DALAM BEROLAHRAGA DI
KABUPATEN PALI**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**oleh:
DARUS SHANDY
NIM 151330021**



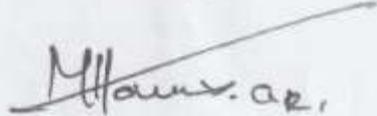
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN, DAN BAHASA
UNIVERSITAS BINA DARMA**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Motivasi Lansia Dalam Berolahraga di Kabupaten PALI
Nama : Darus Sandi
NIM : 151330021
Program Studi : Pendidikan Olahraga

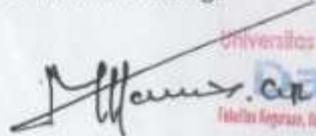
menyetujui,

Pembimbing



Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga



Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

Dekan,
Fakultas Keguruan Ilmu
Pendidikan, dan Bahasa,
Universitas Bina Darma

Universitas Bina Darma
Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Bahasa



Prof. Wasposito, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Tanggal lulus ... Januari 2020

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

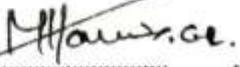
MOTIVASI LANSIA DALAM BEROLAHRAGA DI KABUPATEN PALI

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

oleh:
DARUS SANDI
NIM 151330021

Skripsi ini telah diujikan tanggal ...febuari 2020 dan telah
disempurnakan berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.

Komisi Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1. Dr. M. Haris Satria, M. Pd.		16/3/2020
2. Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M. Pd.		17/3 - 2020
3. Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M. Pd.		14/3/2020

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Darus Sandi

NIM : 151330021

dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. saya bersedia Skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang 02 febuari 2020

Yang membuat Pernyataan,



Darus Sandi

NIM: 151330021

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil; kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik”

(Darus Sandi, 2019)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan teruntuk:

1. kedua orangtuaku (... dan ... yang senantiasa selalu memberikan do'a dan dukungan, kalian adalah segalanya bagiku;
2. adik kandungku (...) yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu mengisi hari-hariku dengan canda tawa dan kasih sayangnya;

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi orang tua / lansia dalam berolahraga di Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir (PALI). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berolahraga di kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir (PALI). Dalam penelitian ini menggunakan 5 indikator motivasi yaitu motivasi intrinsik terdiri dari kegembiraan, meningkatkan keterampilan, dan kebugaran jasmani. Sedangkan motivasi ekstrinsik terdiri dari pujian dan status. Berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa motivasi kegembiraan lansia dalam berolahraga di Desa Tempirai Kabupaten Panukal Abab Lematang Ilir (PALI) berada dalam kategori tinggi dengan nilai rata-rata 20,22. Motivasi meningkatkan keterampilan lansia dalam berolahraga di Desa Tempirai Kabupaten Panukal Abab Lematang Ilir (PALI) berada dalam kategori rendah dengan nilai rata-rata 17,33. Motivasi kebugaran jasmani lansia dalam berolahraga di Desa Tempirai Kabupaten Panukal Abab Lematang Ilir (PALI) berada dalam kategori tinggi dengan nilai rata-rata 17,7. Motivasi pujian lansia dalam berolahraga di Desa Tempirai Kabupaten Panukal Abab Lematang Ilir (PALI) berada dalam kategori tinggi dengan nilai rata-rata 17. Motivasi status lansia dalam berolahraga di Desa Tempirai Kabupaten Panukal Abab Lematang Ilir (PALI) berada dalam kategori tinggi dengan nilai rata-rata 17.

Kata kunci: motivasi, lansia,

ABSTRACT

This study aims to determine the motivation of parents / elderly in sports in Penukal Abab Lematang Ilir Regency (PALI). The research method used in this study is a survey method. The sample in this study was the elderly who exercised in Penukal Abab Lematang Ilir (PALI) district. In this study, using 5 motivational indicators namely intellectual motivation consists of excitement, improving skills, and physical fitness. Whereas extrinsic motivation consists of praise and status. Based on the calculation results show that the motivation for the excitement of the elderly in sports in the Village of Tempirai, Panukal Abab Lematang Ilir Regency (PALI) is in the high category with an average value of 20.22. Motivation to improve the skills of the elderly in sports activities in Tempirai Village, Panukal Abab Lematang Ilir Regency (PALI) is in the low category with an average value of 17.33. Motivation of physical fitness of the elderly in sports activities in Tempirai Village, Panukal Abab Lematang Ilir Regency (PALI) is in the high category with an average value of 17.7. Motivation of elderly praise in sports in Tempirai Village, Panukal Abab Lematang Ilir Regency (PALI) is in the high category with an average value of 17. Motivation of the elderly status in sports in Tempirai Village, Panukal Abab Lematang Ilir (PALI) District is in the high category with an average value average 17.

Keywords: motivation, elderly

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur di panjatkan ke hadirat Allah swt. Yang Maha Kuasa, atas segala nikmat serta karuniaNya yang dilimpahkan kepada penulis, sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini berjudul “Motivasi Lansia Dalam Berolahraga di Kabupaten PALI.” Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Pogram Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, dan Bahasa (FKIPB); Universitas Bina Darma Palembang. Penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik atas bantuan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang;
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina DarmaPalembang, dan sebagaiPembimbing yang telah membimbing penulis dengan tulus dan sabar serta memberikan arahan sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan;
4. dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma yang telah mendidik serta memberikan ilmu pengetahuan;
5.sebagai Kepala Puskesmas di Kabupaten PALI atas izinnya untuk melakukan penelitian;

6. Petugas yang mendidik Lansia di Kabupaten PALIatas bantuannya dalam pengumpulan data;
7. peserta lansia dalam berolahraga di Kabupaten PALIatas partisipasinya dalam penelitian ini;
8. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma, Palembang, atas kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu di Lembaga ini.

Penulis berdoa kepada Allah swt. semoga kebaikan yang mereka berikan kepada penulis mendapatkan balasan yang setimpal. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan pembelajaran/pelatihan keterampilan motorik kasar pada anak tuna grahita.

Palembang ... Januari 2020
Penulis,

Darus Sandi
NIM:151330021

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Hakikat Olahraga	8
B. Hakikat Motivasi	9
C. Lansia	23
D. Kajian penelitian Yang Relevan	32
E. Kerangka berpikir	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	37
B. Rencana Penelitian	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian	38
D. Populasi dan Sampel Penelitian	38
1. Populasi	38
2. Sampel	38
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN	43
A. Deskripsi Penelitian	43
B. Deskripsi Data Penelitian	44
1. Indikator Kegembiraan	44
2. Indikator Meningkatkanj Keterampilan	46
3. Indikator Kebugaran Jasmani	47
4. Indikator Pujian	49
5. Indikator Status	51
6. Faktor Intrinsik	53
7. Faktor Ekstrinsik	55
C. Analisis Data Penelitian	57
D. Pembahasan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
1. Kesimpulan	64
2. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
1.1 Jumlah lansia di Kabupaten PALI	3
2.1 Kerangka Berpikir	36
3.1 Pedoman Angket	39
3.2 Kisi-kisi Instrumen Angket	40
3.3 Skala Penilaian	41
4.1 Persentase Kegembiraan Lansia Dalam Berolahraga Kabupaten PALI	44
4.2 Persentase Meningkatkan Keterampilan Lansia Dalam Berolahraga Kabupaten PALI	46
4.3 Persentase Kebugaran Jasmani Lansia Dalam Berolahraga Kabupaten PALI	48
4.4 Persentase Pujian Lansia Dalam Berolahraga Kabupaten PALI	50
4.5 Persentase Status Lansia Dalam Berolahraga Kabupaten PALI	52
4.6 Persentase Faktor Intrinsik Lansia Dalam Berolahraga Kabupaten PALI	54
4.7 Persentase Faktor Ekstrinsik Dalam Berolahraga Kabupaten PALI	55
4.8 Data Motivasi Lansia Dalam Berolahraga di Kabupaten PALI	57
4.9 Kategori Motivasi	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
4.1 Lokasi Desa Tempirai Kabupaten PALI	43
4.2 Histogram Kegembiraan Lansia Dalam Berolahraga Kabupaten PALI	45
4.3 Histogram Meningkatkan Keterampilan Lansia Dalam Berolahraga Kabupaten PALI	47
4.4 Histogram Kebugaran Jasmani Lansia Dalam Berolahraga Kabupaten PALI	49
4.5 Histogram Pujian Lansia Dalam Berolahraga Kabupaten PALI	51
4.6 Histogram Status Lansia Dalam Berolahraga Kabupaten PALI	53
4.7 Histogram Faktor Intrinsik Dalam Berolahraga Kabupaten PALI	55
4.8 Histogram Faktor Ekstrinsik Dalam Berolahraga Kabupaten PALI	56
4.9 Histogram Data Motivasi Dalam Berolahraga Kabupaten PALI	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data angket	68
2. Data Kategori Motivasi	70
3. Data Tiap Indikator	71
4. Data Kategori Kegembiraan	72
5. Data Kategori Meningkatkan Keterampilan	73
6. Data Kategori Kebugaran Jasmani	74
7. Data Kageatori Pujian	75
8. Data Kategori Satus	76
9. Data Kategori Instrinsik	77
10. Data Kategori Ekstrinsik	78
11. Uji reabilitas	79
12. Dokumentasi	80
13. Surat Izin Penelitian	82
14. Surat Izin Balasan Penelitian	83
15. Lembar Konsultasi	84
16. <i>Plagiarism Scan Report</i>	85
17. Daftar Riwayat Hidup	86