

***MOTIVATION OF THE ELDERLY IN ELDERLY EXERCISE
DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN SERDANG VILLAGE,
BARUSJAHE, KARO***

Sindi Wahyunita Br Sitepu, Ramadi, Rusmanto

E-mail : sindi.wahyunita2498@student.unri.ac.id, ramadi@lecturer.unri.ac.id,
rusmanto@lecturer.unri.ac.id
Phone Number: +62 823-8582-8054

*Health and Recreation Physical Education Study Program
Department Of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The purpose of this study was to determine the motivation of the elderly in participating in elderly gymnastics during the covid-19 pandemic in Serdang Village, Barusjahe, Karo. This research was conducted in Serdang Village, Barusjahe District, Karo Regency, North Sumatra, in September- March 2022 in Serdang Village. This research is a quantitative descriptive study using a survey method, the data collection technique is using a questionnaire. The population in this study were the elderly in Serdang Village, amounting to 35 people, which were taken using total sampling. Data analysis used descriptive analysis as stated in the form of percentages. The instrument validity test used the Pearson Product Moment formula with the results of 41 items valid for 45 statements. The reliability test uses the Alpha Cronbach formula of 0.919 so that the instrument is reliable. Based on the results of the study, it showed that the motivation of the elderly in participating in elderly gymnastics during the covid-19 pandemic in Serdang Village, Barusjahe, Karo was in the "high" category of 65.6%. Based on intrinsic factors are in the "high" category (69.5%) and extrinsic factors are in the "high" category (50.3%).*

Key Words: *Motivation, Elderly Gymnastics, Pandemic covid-19*

MOTIVASI LANSIA DALAM MENGIKUTI SENAM LANSIA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI DESA SERDANG, BARUSJAHE, KARO

Sindi Wahyunita Br Sitepu, Ramadi, Rusmanto

E-mail : sindi.wahyunita2498@student.unri.ac.id, ramadi@lecturer.unri.ac.id,

rusmanto@lecturer.unri.ac.id

Nomor HP: +62 823-8582-8054

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia pada masa pandemi covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Serdang, Kecamatan Barusjahe, Kabupaten Karo, Sumatera Utara, pada bulan September- Maret 2022 di Desa Serdang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei, teknik pengambilan datanya dengan menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Desa Serdang yang berjumlah 35 orang, yang diambil menggunakan *total sampling*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Uji validitas instrumen menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan hasil butir soal yang valid 41 dari 45 pernyataan. Uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Crobach* sebesar 0,919 sehingga instrument tersebut reliabel. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia pada masa pandemi covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo berada pada kategori “tinggi” sebesar 65,6%. Berdasarkan faktor intrinsik berada pada kategori “tinggi” (69,5%) dan faktor ekstrinsik berada pada kategori “tinggi” (50,3%).

Kata Kunci : Motivasi, Senam Lansia, Pandemi covid-19

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh semua orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan lebih produktif untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik, efektif, dan efisien. Menurut Mikdar (Darmawan, 2017) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Kebugaran jasmani menjadi salah satu masalah di kehidupan masyarakat, khususnya pada orang yang telah menginjak usia lanjut atau sering disebut lansia. Menurut Ratna Suhartini dari UNAIR, lansia atau lanjut usia adalah tahapan akhir dari proses penuaan (Wahyunita, Dwi & Fitrah, 2010). Pada tahap ini biasanya individu tersebut sudah mengalami kemunduran fungsi fisiologis organ tubuhnya. Lansia merupakan kelompok rentan yang paling berisiko kematian akibat Covid-19. Penanganan terhadap masalah-masalah yang terjadi pada lansia agar terhindar dari Covid-19 terdiri dari beberapa cara, salah satunya dengan berolahraga. Salah satu olahraga yang baik untuk keseimbangan tubuh lansia adalah olahraga yang memadukan gerak dengan pelatihan kekuatan otot serta kelenturan (Witarsa, Surata, Made et al., 2016). Salah satu aktivitas fisik yang patut untuk direkomendasikan pada lansia untuk melatih keseimbangan tubuhnya adalah senam lansia.

Senam lansia merupakan salah satu upaya meningkatkan kesegaran jasmani kelompok lansia. Senam lansia adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut. Selain kegiatan senam lansia, latihan nafas dalam juga dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia. Senam lansia merupakan salah satu metode yang baik untuk meningkatkan kebugaran paru dan jantung bagi lansia, juga bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan fisik seseorang (Pratiwi, Titis, 2019). Dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada lansia sangat dianjurkan untuk lansia mengikuti senam lansia. Maka dari itu dibutuhkan motivasi yang kuat tiap individu untuk ikut serta melaksanakan senam lansia.

Menurut (Uno, 2008) istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu tersebut bertindak atau berbuat. Menurut Michel J. Jucius dalam (Prihartanta, 2015), menyebutkan motivasi sebagai kegiatan memberikan dorongan kepada seseorang atau diri sendiri untuk mengambil suatu tindakan yang dikehendaki. Jadi dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Motivasi ada 2 macam yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Menurut Siagian dalam (Maulana, Harza et al., 2015), menyatakan bahwa motivasi intrinsik bersumber dari dalam diri individu. Motivasi lansia mengikuti senam karena dorongan dari dalam atau intrinsik mengambil bagian dalam bidang olahraga dalam hal kegembiraan, menyenangkan mencintai tindakan, kesempatan untuk menunjukkan, kebugaran jasmani, keinginan diterima kelompok lain dan meningkatkan keterampilan. Sedangkan motivasi ekstrinsik menurut Max Darsono dalam (Maulana, Harza et al., 2015) merupakan motivasi yang timbul dalam diri seseorang karena pengaruh rangsangan dari luar. Motivasi ekstrinsik bisa berupa status, pujian, dan persaingan.

Dari hasil observasi peneliti bahwa senam lansia tetap dilaksanakan selama pandemi covid-19 tahun 2021 dengan mematuhi protokol kesehatan seperti mencuci tangan terlebih dahulu sebelum memasuki aula serta menjaga jarak. Kegiatan Senam lansia di Desa Serdang merupakan suatu kegiatan yang rutin dilakukan oleh kelompok lansia. Senam lansia ini menurut data yang dikumpulkan oleh peneliti diikuti oleh lansia yang berumur 60 tahun ke atas yang berjumlah 35 orang pada tahun 2021. Senam lansia dilaksanakan tiga kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat. Tempat berlangsungnya senam berada di aula desa dimulai setiap pagi jam 06.00 wib. Kegiatan senam lansia ini juga diperlombakan setiap perayaan 17 Agustus di Kecamatan Barusjahe, tetapi selama pandemi covid-19, senam ini belum diperlombakan hingga sampai saat ini tahun 2022. Senam lansia di Desa Serdang dipimpin oleh seorang instruktur senam yang sekaligus Bidan di Desa tersebut. Gerakan Senam lansia terdiri dari berbagai gerakan yang pelan atau lembut dan mudah diikuti oleh para lansia, sehingga para lansia yang tingkat kebugarannya rendah tetap dapat melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga sesuai dengan kondisi fisiknya dikarenakan senam lansia adalah senam yang diciptakan khusus untuk para lansia yang disesuaikan dengan karakteristik lansia itu sendiri. Sarana dan prasarana tidak menyulitkan lansia dalam melakukan kegiatan senam lansia karena semua fasilitas sudah tersedia di kantor desa seperti tempat mencuci tangan, sabun cuci tangan, handsanitizer, mic, speaker dan juga lagu senam. Sarana dan prasarana yang tersedia menjadikan salah satu lansia termotivasi dalam mengikuti senam lansia ini.

Dari hasil pengamatan peneliti ditemukan masalah bahwa dengan adanya pandemi covid-19 yang membatasi seluruh aktivitas masyarakat salah satunya aktivitas senam lansia yang dilaksanakan di Desa Serdang, Barusjahe, Karo. Adanya pandemi covid-19 ini menimbulkan kesenjangan di masyarakat khususnya para lansia seperti takut terkena virus corona serta usia lansia yang merupakan usia yang rentan terkena covid-19. Maka dari itu dengan adanya pandemi covid-19 ini sangat mempengaruhi motivasi para lansia dalam mengikuti senam lansia. Namun, disisi lain di masa pandemi saat ini tentunya para lansia harus meningkatkan kebugaran jasmaninya salah satunya yaitu dengan mengikuti senam lansia. Untuk itu, peneliti berkeinginan untuk meneliti lebih dalam kaitannya bagaimana motivasi para lansia dalam mengikuti senam lansia pada masa pandemi covid-19. Bertolak dari pentingnya manfaat senam lansia tersebut di atas maka penelitian ini akan mengambil judul "**Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Serdang, Barusjahe, Karo**".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia pada masa pandemi covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Serdang, Kecamatan Barusjahe, Kabupaten Karo, Sumatera Utara, pada bulan September-Maret 2022. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 35 responden. Instrumen penelitian adalah sautu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2018: 102). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner/angket untuk mengumpulkan data. Angket yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 41 butir pernyataan yang sudah di uji validitas menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* sehingga instrumen ini valid dan reliabel. Teknik analisis data yang digunakan dalam peelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan persentase yang disajikan dalam bentuk tabel. Menurut (Sudijono, 2012 : 47) untuk rumus yang akan digunakan untuk mengetahui motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia pada masa pandemi covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Faktor Intrinsik

Indikator Kegembiraan

Tabel 1. Indikator Kegembiraan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	2	1,4%
Setuju	76	54,3%
Tidak Setuju	58	41,5%
Sangat Tidak Setuju	4	2,85%
Jumlah	140	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia selama pandemi covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo berdasarkan indikator kegembiraan berada pada kategori “tinggi”. Pilihan jawaban terbanyak pada indikator kegembiraan adalah “setuju” dengan persentase sebesar 54,3%.

Indikator Cinta Tindakan

Tabel 2. Indikator Cinta Tindakan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	8	4,6%
Setuju	119	68%
Tidak Setuju	44	25,2%
Sangat Tidak Setuju	4	2,3%
Jumlah	175	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia selama pandemi covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo berdasarkan indikator cinta tindakan berada pada kategori “tinggi”. Pilihan jawaban terbanyak pada indikator cinta tindakan adalah “setuju” dengan persentase sebesar 68%.

Indikator Kesempatan Untuk Menunjukkan

Tabel 3. Indikator Kesempatan Untuk Menunjukkan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	1	1%
Setuju	73	52,2%
Tidak Setuju	33	45%
Sangat Tidak Setuju	3	2,2%
Jumlah	149	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia selama pandemi covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo berdasarkan indikator kesempatan untuk menunjukkan berada pada kategori “tinggi”. Pilihan jawaban terbanyak pada indikator kesempatan untuk menunjukkan adalah “setuju” dengan persentase sebesar 52,2%.

Indikator Meningkatkan Keterampilan

Tabel 4. Indikator Meningkatkan Keterampilan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	1	0,7%
Setuju	71	50,7%
Tidak Setuju	65	46,5%
Sangat Tidak Setuju	3	2,2%
Jumlah	140	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia selama pandemi covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo berdasarkan indikator meningkatkan keterampilan berada pada kategori “tinggi”. Pilihan jawaban terbanyak pada indikator meningkatkan keterampilan adalah “setuju” dengan persentase sebesar 50,7%.

Indikator kebugaran Jasmani

Tabel 5. Indikator Kebugaran Jasmani

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	15	4,3%
Setuju	291	76,3%
Tidak Setuju	34	16,3%
Sangat Tidak Setuju	10	3,2%
Jumlah	350	100%

Berdasarkan tabel 5 dapat dijelaskan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia selama pandemi covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo berdasarkan indikator kebugaran jasmani berada pada kategori “sangat tinggi”. Pilihan jawaban terbanyak pada indikator kebugaran jasmani adalah “setuju” dengan persentase sebesar 76,3%.

Indikator Keinginan Diterima di Kelompok Lain

Tabel 6. Indikator Keinginan Diterima di Kelompok Lain

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	2	1,4%
Setuju	124	88,6%
Tidak Setuju	13	9,3%
Sangat Tidak Setuju	1	0,7%
Jumlah	140	100%

Berdasarkan tabel 6 dapat dijelaskan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia selama pandemi covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo berdasarkan indikator keinginan diterima di kelompok lain berada pada kategori “sangat tinggi”. Pilihan jawaban terbanyak pada indikator keinginan diterima di kelompok lain adalah “setuju” dengan persentase sebesar 88,6%.

Rekapitulasi Faktor Intrinsik

Tabel 7. Hasil Rekapitulasi Faktor Intrinsik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	29	2,7%
Setuju	754	69,5%
Tidak Setuju	247	22,8%
Sangat Tidak Setuju	25	2,3%
Jumlah	1055	100%

Berdasarkan tabel 7 diatas menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Serdang, Barusjahe, Karo berdasarkan faktor intrinsik dengan pilihan jawaban terbanyak yaitu “setuju” berada pada kategori “tinggi” sebesar 69,5%.

Deskripsi Faktor Ekstrinsik

Indikator Pujian

Tabel 8. Indikator Pujian

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	5	3,6%
Setuju	93	66,4%
Tidak Setuju	40	28,6%
Sangat Tidak Setuju	2	1,4%
Jumlah	140	100%

Berdasarkan tabel 8 dapat dijelaskan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia selama pandemi covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo berdasarkan indikator pujian berada pada kategori “tinggi”. Pilihan jawaban terbanyak pada indikator pujian adalah “setuju” dengan persentase sebesar 66,4%.

Indikator Status

Tabel 9. Indikator Status

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	1	1%
Setuju	15	14,3%
Tidak Setuju	73	69,5%
Sangat Tidak Setuju	16	15,2%
Jumlah	140	100%

Berdasarkan tabel 9 dapat dijelaskan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia selama pandemi covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo berdasarkan indikator status berada pada kategori “tinggi”. Pilihan jawaban terbanyak pada indikator status adalah “tidak setuju” dengan persentase sebesar 69,5%.

Indikator Persaingan

Tabel 9. Indikator Persaingan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	0	1%
Setuju	68	64,8%
Tidak Setuju	32	30,5%
Sangat Tidak Setuju	5	4,8%
Jumlah	140	100%

Berdasarkan tabel 10 dapat dijelaskan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia selama pandemi covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo berdasarkan indikator persaingan berada pada kategori “tinggi”. Pilihan jawaban terbanyak pada indikator persaingan adalah “setuju” dengan persentase sebesar 64,8%.

Rekapitulasi Faktor Ekstrinsik

Tabel 11. Hasil Rekapitulasi Faktor Ekstrinsik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	6	1,7%
Setuju	176	50,3%
Tidak Setuju	145	41,4%
Sangat Tidak Setuju	23	6,6%
Jumlah	350	100%

Berdasarkan tabel 11 diatas menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Desa Serdang, Barusjahe, Karo berdasarkan faktor ekstrinsik dengan pilihan jawaban terbanyak yaitu ”setuju” berada pada kategori “tinggi” sebesar 50,3%.

Hasil rekapitulasi motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia selama pandemi covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo, data yang didapat ialah dari 35 responden dengan 41 butir pernyataan yang menjawab SangatSetuju (SS) sebanyak 35 atau sebesar 2,5%, Setuju (S) sebanyak 906 atau sebanyak 63,1%, Tidak Setuju (TS) sebanyak 445 atau sebesar 31%, Sangat Tidak Setuju (STS) sebanyak 49 atau sebesar 3,4%.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia pada masa pandemi covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo

sebesar 65,6% yang termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa keinginan lansia dalam mengikuti senam lansia pada masa pandemi covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo sudah besar. Lansia merupakan kelompok lansia yang sangat rentan terpapar virus, untuk itu olahraga sangat diperlukan untuk menjaga kebugaran jasmani kelompok lansia aktivitas olahraga akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dengan kata lain mempunyai kebugaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh seluruhnya dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama. Maka dari itu hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi mereka untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan mengikuti senam lansia termasuk kategori tinggi di masa pandemi covid-19.

Dari hasil analisis data menunjukkan motivasi intrinsik yang mendorong lansia dalam mengikuti senam lansia dalam kategori tinggi sebesar 69,5%. Ada beberapa faktor intrinsik yang mendorong lansia dalam mengikuti senam lansia diantaranya, indikator kegembiraan yang masuk dalam kategori tinggi (54,3%), indikator cinta tindakan yang masuk dalam kategori tinggi (68%), indikator kesempatan untuk menunjukkan yang masuk dalam kategori tinggi (52,2%), indikator meningkatkan keterampilan yang masuk kategori tinggi (50,7%), indikator kebugaran jasmani yang masuk dalam kategori sangat tinggi (76,3%) dan indikator keinginan diterima dikelompok lain yang juga masuk dalam kategori sangat tinggi (88,6%). Dari keenam indikator faktor intrinsik yang memotivasi lansia mengikuti senam lansia pada masa pandemi covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo tersebut adalah keinginan untuk menjadi sehat dan keinginan diterima di masyarakat khususnya sesama lansia. Pada masa lansia kondisi tubuh mereka mulai menurun, sehingga mereka membutuhkan latihan fisik yang sesuai dengan kapasitasnya pada masa tua yaitu melalui senam lansia. Dengan mengikuti senam lansia mereka berkeyakinan dapat terhindar dari berbagai penyakit yang menghampiri di masa tuanya terutama terhindar dari virus corona yang sedang marak terjadi di masyarakat. Keikutsertaan lansia dalam mengikuti senam lansia atas dorongan untuk dapat berhubungan dengan masyarakat juga sangat beralasan sebab pada masa tuanya lansia sudah pensiun dari segala pekerjaan sehingga membutuhkan komunitas yang baru untuk hidup bermasyarakat dan bergaul untuk mengisi masa-masa tuanya. Disamping keinginan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan dapat bermasyarakat keikutsertaan lansia mengikuti senam lansia juga didorong atas dasar cinta tindakan. Dapat dilihat bahwa lansia mengikuti senam lansia karena sebagian lansia memiliki hobi olahraga termasuk senam lansia. menurut lansia jika lansia tidak mengikuti senam lansia akan merasa rugi karena senam berefek positif bagi kesehatan maka dari itu lansia bersungguh-sungguh dalam mengikuti senam lansia selain untuk menyalurkan hobi.

Selain motivasi intrinsik, keikutsertaan lansia mengikuti senam lansia pada masa pandemi covid-19 di Desa Serdang juga didorong motivasi dari luar diri lansia atau motivasi ekstrinsik yang masuk dalam kategori tinggi (50,3%). Beberapa faktor ekstrinsik yang mendorong lansia mengikuti senam lansia pada masa pandemi covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo diantaranya adalah indikator pujian (66,4%), indikator status (69,5%), dan indikator persaingan (64,8%). Dari ketiga faktor ekstrinsik yang mendorong lansia mengikuti senam lansia pada masa pandemi covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo menunjukkan bahwa lansia termotivasi mengikuti senam karena pujian yang didapat membuat lansia rutin mengikuti senam. Serta dapat dilihat bahwa lansia menginginkan status yang diakui dalam mengikuti senam lansia dan

kepengurusan senam lansia di Desa Serdang juga terbilang baik menurut hasil angket yang diisi oleh lansia, selain itu dengan adanya persaingan maka lansia ingin menjadi yang terbaik dengan temannya menjadikan lansia bersemangat mengikuti senam serta tidak merasa minder mengikuti senam lansia.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa faktor intrinsik yang memotivasi lansia mengikuti senam lansia pada masa pandemi covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo berada pada kategori tinggi (69,5%). Adapaun alasan tingginya faktor intrinsik tersebut ialah berdasarkan indikator kegembiraan (54,3%), cinta tindakan (68%), kesempatan untuk menunjukkan (52,2%), meningkatkan keterampilan (50,7%), kebugaran jasmani (76,3%) serta keinginan diterima dikelompok lain (88,6%). Sedangkan faktor ekstrinsik berada pada kategori tinggi (50,3%) dengan indikator pujian (66,4%), status (69,5%) dan persaingan (64,8%). Untuk hasil keseluruhan penelitian dilihat dari hasil rekapitulasi jawaban dari 35 responden maka dapat disimpulkan bahwa Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia Pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Serdang, Barusjahe, Karo berada pada kategori “Tinggi” dengan persentase sebesar 65,6%.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis akan memberikan rekomendasi yang diharapkan akan memberikan manfaat yaitu sebagai berikut:

1. Baik atau tidaknya faktor motivasi yang memengaruhi lansia tersebut seharusnya bisa menjadi tolak ukur seberapa besar minat dan keseriusan lansia dalam mengikuti senam lansia pada masa pandemi covid-19.
2. Instruktur senam dapat menjadikan hasil ini sebagai tolak ukur agar lebih kreatif dalam mengembangkan pembinaan agar minat lansia dalam mengikuti senam akan semakin meningkat.
3. Pihak keluarga dapat membeikan semangat pada keluarganya yang sedang mengikuti senam lansia, agar lansia lebih bersemangat untuk menjaga kesehatannya.
4. Bagi Desa dan pihak masyarakat dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk memperbaiki faktor-faktor yang kurang serta sarana dan prasarana pada masa pandemi covid-19 lebih ditingkatkan agar minat lansia dalam mengikuti senam lansia lebih meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmawan, I. (2017). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas*. 7(2), 143–154.
- Maulana, Harza, F., Hamid, D., & Mayoan, Y. (2015). *Pengaruh Motivasi Intrinsik, Motivasi Ekstrinsik dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada Bank BTN Kantor Cabang Malang*.
- Pratiwi, Titis, B. (2019). *Motivasi Lanjut Usia (Lansia) Dalam Mengikuti Program Senam Lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang* Tugas Akhir Skripsi.
- Prihartanta, W. (2015). *Teori-Teori Motivasi*.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Statistika Pendidikan*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Uno, H. (2008). *Teori Motivasi & Pengukurannya*.
- Wahyunita, Dwi, V., & Fitrah. (2010). *Memahami Kesehatan Pada Lansia*.
- Witarsa, Surata, Made, I., Sukawana, Wayan, I., & Manangkot, Valentine, M. (2016). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia di Lingkungan Dajan Bingin Sading*. April, 24–27.