

**MOTIVASI LANSIA DALAM MENGIKUTI AKTIVITAS OLAHRAGA
DI DESA BARANG, KECAMATAN PANGGUL, KABUPATEN
TRENGGALEK JAWA TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Penjaskesrek



OLEH:
NUR UDIN MAJID
NPM: 18101090042

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA
2025**

Skripsi Oleh:
NUR UDIN MAJID
NPM: 18101090042

Judul:
**MOTIVASI LANSIA DALAM MENGIKUTI AKTIVITAS OLAHRAGA
DI DESA BARANG, KECAMATAN PANGGUL, KABUPATEN
TRENGGALEK JAWA TIMUR**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
Penjaskesrek
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: Rabu, 9 Juli 2025

Pembimbing I



Dr. Dhedhy Yuliawan, M.Or
NIDN: 0723038705

Pembimbing II



Weda, M.Pd
NIDN: 0721088702

Skripsi Oleh:
NUR UDIN MAJID
NPM: 18101090042

Judul:

**MOTIVASI LANSIA DALAM MENGIKUTI AKTIVITAS OLAHRAHA
DI DESA BARANG, KECAMATAN PANGGUL, KABUPATEN
TRENGGALEK JAWA TIMUR**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 9 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan:

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dhedhy Yuliawan, M.Pd.Pd.
2. Penguji I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
3. Penguji II : Weda, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dekan, Ahmad Muharram, M.Or
NPM: 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama	: Nur Udin Majid
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir	:
NPM	18101090042
Fak./Jurusan/Prodi	: FIKS/ Penjaskesrek

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 9 Juli 2025

Yang menyatakan,

NUR UDIN MAJID
NPM: 18101090042

MOTTO

"Motivasi bukan sekadar milik mereka yang muda dan kuat, tetapi milik siapa pun yang ingin hidup lebih bermakna. Di usia lanjut, semangat bukan untuk berhenti, tetapi untuk bertahan dan melangkah. Selama tubuh masih bisa digerakkan, selama napas masih mengalir, olahraga menjadi bukti bahwa usia hanyalah angka, bukan batas bagi tekad dan harapan." _

PERSEMBAHAN

*untuk Bapak dan Ibuku Terenta
Serta aik-adikku yang aku banggakan*

Abstrak

Nur Udin Majid Motivasi Lansia dalam Mengikuti Aktivitas Olahraga di Desa Barang, Kecamatan Panggul, Kabupaten Trenggalek, Jawa Timur

Kata Kunci: Motivasi, lansia, aktivitas, olahraga

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat motivasi lansia dalam mengikuti aktivitas olahraga di Desa Barang, Kecamatan Panggul, Kabupaten Trenggalek. Aktivitas fisik pada lansia memiliki peran penting dalam mempertahankan kesehatan dan kualitas hidup, namun partisipasi lansia dalam kegiatan olahraga di desa tersebut masih rendah, terutama pada kelompok lansia pria. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif, melibatkan 78 responden yang terdiri dari 32 lansia pria dan 46 lansia wanita. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen angket skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan lima aspek motivasi berdasarkan teori kebutuhan Abraham Maslow.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia pria mayoritas berada pada kategori motivasi rendah sebesar 62,50%, sedangkan lansia wanita mayoritas berada pada kategori tinggi sebesar 48,94%. Secara keseluruhan, dari 78 responden, 47,44% berada pada kategori rendah, 37,18% pada kategori tinggi, serta masing-masing 7,69% pada kategori sangat tinggi dan sangat rendah. Data juga menunjukkan bahwa lansia wanita cenderung memiliki motivasi lebih tinggi dibandingkan pria, yang diduga dipengaruhi oleh dukungan sosial dan keterlibatan emosional yang lebih kuat. Sebaliknya, rendahnya motivasi lansia pria berkaitan erat dengan pandangan budaya, kurangnya dukungan lingkungan, serta persepsi negatif terhadap aktivitas fisik..

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi lansia dalam mengikuti olahraga dipengaruhi oleh faktor internal seperti kesadaran akan pentingnya kesehatan, dan faktor eksternal seperti dukungan keluarga serta bentuk kegiatan olahraga yang sesuai. Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pemerintah desa dan tenaga kesehatan untuk merancang program olahraga lansia yang lebih tepat sasaran, menyenangkan, serta mempertimbangkan perbedaan karakteristik antara lansia pria dan wanita. Hasil ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan berbasis komunitas dalam meningkatkan partisipasi aktif lansia terhadap kegiatan olahraga di wilayah pedesaan.

KATA PENGANTAR

Selesainya skripsi dengan judul “Motivasi Lansia dalam Mengikuti Aktivitas Olahraga di Desa Barang, Kecamatan Panggul, Kabupaten Trenggalek, Jawa Timur” digunakan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi S1 di UN PGRI Kediri. Maka rasa syukur saya ungkapkan sebagai ucapan terima kasih kepada pihak-pihak terkait. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. Zaenal Afandi, M.Si selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan dan motivasi kepada saya
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or sebagai Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri
3. Bapak Weda, M.Pd sebagai Ketua Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri dan Pembimbing II saya yang selalu memberikan dorongan spiritual maupun material
4. Bapak Dr. Dhedhy Yuliawan, M.Or, sebagai Dosen pembimbing I dalam penulisan Skripsi.
5. Seluruh Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
6. Teman-teman seperjuangan kelas dan seangkatan 2018
7. Semua pihak yang membantu terselesaikannya skripsi ini tepat waktu

Semoga Tuhan Yang Maha Esa melimpahkan rahmat pada pihak-pihak tersebut.

Kediri, 9 Juli 2025

NUR UDIN MAJID
NPM: 18101090042

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Teori dan Penelitian Terdahulu	8
1. Kajian Teori	8
a. Pengertian dan Karakteristik Lansia	8
b. Pentingnya Aktivitas Fisik bagi Lansia	9
c. Pengertian Minat dan Faktor yang Mempengaruhinya	11
d. Pengertian Motivasi dan Jenis-jenisnya.....	14
e. Hubungan Minat dan Motivasi dengan Partisipasi Olahraga	17
f. Kondisi Sosial Budaya Lansia di Pedesaan	19
g. Profil Desa Baranf, Kecamatan Panggul, Kabupaten Trenggalek, Jawa Timur	22
2. Kajian Penelitian Terdahulu	23
B. Kerangka Berpikir	26

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	28
B. Definisi Operasional Variabel.....	28

C. Instrumen Penelitian	29
D. Populasi dan Sampel	31
E. Tempat dan Waktu Penelitian	32
F. Teknik Analisis Data	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	34
1. Deskripsi Data Penelitian.....	34
a. Data Motivasi Lansia Pra dalam Mengikuti Aktivitas Olahraga.....	34
b. Data Motivasi Lansia Wanita dalam Mengikuti Aktivitas Olahraga	36
c. Data Motivasi Lansia dalam Mengikuti Aktivitas Olahraga di Desa Barang	37
2. Analisis Data.....	39
B. Pembahasan	40

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	43
B. Implikasi Penelitian.....	43
C. Saran.....	44

DAFTAR PUSTAKA	45
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	47S
----------------------	------------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Skor Alternatif Jawaban Angket Penelitian	29
Tabel 3.2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	30
Table 3.3. Deskripsi Populasi Penelitian	31
Table 3.4. Sampel Penelitian	32
Tabel 3.5. Kategorisasi Norma Motivasi Lansia dalam Melakukan Olahraga	32
Tabel 4.1. Tendensi Data Motivasi Lansia Pria dalam Mengikuti Aktivitas Olahraga	34
Table 4.2. Distribusi Frekuensi Data Motivasi Lansia Pria dalam Mengikuti Aktivitas Olahraga	35
Table 4.3. Tendensi Data Motivasi Lansia Wanita dalam Mengikuti Aktivitas Olahraga	36
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Data Motivasi Lansia Wanita dalam Mengikuti Aktivitas Olahraga	36
Tabel 4.5. Tendensi data Motivasi Lansia dalam Mengikuti Aktivitas Olahraga	38
Table 4.6. Distribusi Frekuensi Data Motivasi Lansia dalam Mengikuti Aktivitas Olahraga di Desa Barang	38

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 4.1. Histogram Motivasi Lansia Pria Mengikuti Aktivitas Olahraga.	34
Gambar 4.2. Gistogram Motivasi Lansia Wanita dalam Mengikuti Aktivitas Olahraga	37
Gambar 4.3. Histogram Motivasi Lansia dalam Mengikuti Aktivitas Olahraga	39
Gambar 4.4. Diagram Analisis Data Motivasi Lansia dalam Mengikuti Aktivitas Olahraga	40

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Maslaah

Aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang kualitas hidup masyarakat, khususnya pada kelompok usia lanjut. Usia lanjut ditandai dengan menurunnya fungsi fisiologis tubuh yang berdampak pada kemampuan fisik dan mental seseorang. Penurunan ini tidak hanya terjadi secara alami karena faktor usia, tetapi juga diperparah oleh pola hidup yang tidak aktif. Lansia yang tidak aktif secara fisik cenderung mengalami kemunduran kondisi kesehatan yang lebih cepat dibandingkan mereka yang tetap aktif. Penurunan tersebut mencakup kekuatan otot, daya tahan tubuh, fleksibilitas sendi, hingga kemampuan koordinasi gerak. Oleh sebab itu, olahraga atau aktivitas fisik yang teratur menjadi kebutuhan penting bagi lansia untuk mempertahankan kesehatan fisik, memperlambat proses degeneratif, dan menjaga kemandirian dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Di kalangan lansia, olahraga menjadi salah satu bentuk kegiatan yang terbukti mampu mempertahankan kebugaran jasmani serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Manfaat olahraga bagi lansia telah banyak dibuktikan oleh berbagai studi, baik di tingkat nasional maupun internasional. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah, menjaga keseimbangan tubuh, serta meningkatkan fungsi kognitif. Selain manfaat fisik, olahraga juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, seperti mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperbaiki suasana hati. Penelitian menunjukkan bahwa lansia yang rutin berolahraga memiliki risiko lebih rendah terhadap depresi dan penyakit jantung (Anic dkk., 2022). Dalam konteks masyarakat Indonesia, di mana dukungan sosial dan keluarga memiliki peranan penting, olahraga juga menjadi sarana memperkuat hubungan sosial antarindividu lansia.

Minat dan motivasi merupakan dua faktor psikologis utama yang memengaruhi keputusan individu dalam berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Minat berkaitan dengan kecenderungan seseorang terhadap suatu kegiatan yang dianggap

menarik dan menyenangkan. Sedangkan motivasi merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri (motivasi intrinsik) maupun dari luar diri (motivasi ekstrinsik) untuk melakukan suatu tindakan. Dalam konteks olahraga lansia, minat dan motivasi sangat menentukan apakah seseorang akan bersedia dan berkomitmen untuk terlibat dalam aktivitas olahraga secara rutin. Jika lansia memiliki minat yang tinggi terhadap olahraga dan didukung oleh motivasi yang kuat, maka kemungkinan untuk tetap aktif akan lebih besar. Sebaliknya, kurangnya minat dan lemahnya motivasi menjadi penghambat utama dalam partisipasi lansia terhadap kegiatan olahraga.

Fenomena minimnya keterlibatan lansia dalam kegiatan olahraga masih kerap ditemukan di berbagai wilayah di Indonesia, terutama di daerah pedesaan. Desa Barang, yang terletak di Kecamatan Panggul, Kabupaten Trenggalek, merupakan salah satu wilayah dengan mayoritas penduduk berusia lanjut. Lansia pria di desa ini mayoritas memiliki latar belakang sebagai petani atau buruh bangunan yang sebelumnya sangat aktif dalam pekerjaan fisik. Namun setelah memasuki usia pensiun, sebagian besar dari mereka menjadi kurang aktif dan tidak lagi melakukan kegiatan fisik secara teratur. Hal ini berdampak pada kondisi kesehatan mereka yang menurun secara perlahan. Ketidakterlibatan mereka dalam kegiatan olahraga menimbulkan kekhawatiran terkait menurunnya kualitas hidup dan meningkatnya risiko penyakit degeneratif yang dapat mengganggu produktivitas serta kesejahteraan hidup mereka.

Berdasarkan pengamatan awal dan hasil diskusi dengan perangkat desa serta kader posyandu lansia di Desa Barang, diketahui bahwa tingkat partisipasi lansia pria dalam kegiatan olahraga masih tergolong rendah. Kegiatan olahraga seperti senam lansia yang diselenggarakan oleh pemerintah desa dan puskesmas setempat tidak menunjukkan tingkat partisipasi yang memadai dari kalangan pria lansia. Sebaliknya, kegiatan tersebut lebih banyak diikuti oleh lansia perempuan. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya keikutsertaan lansia pria dalam program olahraga yang telah tersedia. Meskipun fasilitas dan program telah tersedia, kenyataannya belum dapat menarik minat dan motivasi lansia pria untuk terlibat aktif.

Beberapa lansia pria menyatakan bahwa mereka kurang tertarik untuk mengikuti kegiatan olahraga karena merasa lelah, tidak memiliki energi, atau tidak melihat manfaat langsung dari kegiatan tersebut. Ada juga yang beranggapan bahwa olahraga hanya cocok dilakukan oleh anak muda dan bukan untuk usia mereka. Sikap seperti ini menunjukkan adanya persepsi negatif terhadap olahraga pada usia lanjut, yang kemungkinan besar disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang manfaat olahraga serta tidak adanya pendekatan yang sesuai dalam menyosialisasikan pentingnya aktivitas fisik bagi lansia. Di sisi lain, faktor lingkungan dan budaya lokal yang kurang mendukung juga menjadi penghambat dalam membentuk pola hidup aktif pada lansia.

Desa Barang sebenarnya memiliki potensi besar untuk mengembangkan kegiatan olahraga bagi lansia, mengingat struktur sosial masyarakatnya yang masih menjunjung tinggi nilai-nilai kebersamaan dan gotong royong. Dukungan dari keluarga, tokoh masyarakat, dan perangkat desa dapat menjadi modal penting dalam membangun budaya olahraga di kalangan lansia. Namun, potensi ini belum dimaksimalkan secara optimal karena belum adanya pemahaman yang mendalam mengenai apa yang menjadi ketertarikan dan dorongan lansia pria untuk berolahraga. Selain itu, pendekatan program olahraga yang bersifat seragam dan tidak mempertimbangkan perbedaan kebutuhan dan preferensi lansia pria menjadi kendala tersendiri.

Minimnya penelitian yang secara khusus membahas minat dan motivasi lansia pria dalam konteks pedesaan menambah urgensi untuk dilakukan kajian yang lebih mendalam di wilayah ini. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya mengkaji lansia secara umum, tanpa melihat perbedaan partisipasi berdasarkan jenis kelamin, latar belakang pekerjaan, maupun kondisi sosial budaya setempat. Hal ini membuat intervensi yang dilakukan cenderung kurang tepat sasaran karena tidak mempertimbangkan keragaman karakteristik lansia di masyarakat.

Kajian lokal seperti yang dilakukan di Desa Barang sangat penting untuk menyusun strategi intervensi yang tepat dan berbasis kebutuhan masyarakat setempat. Pendekatan yang digunakan harus mempertimbangkan kondisi geografis, sosial, budaya, serta nilai-nilai yang dianut oleh masyarakat desa. Dengan

memahami secara spesifik faktor-faktor yang memengaruhi minat dan motivasi lansia pria, maka program olahraga yang dikembangkan dapat lebih sesuai dan diterima oleh masyarakat sasaran. Penelitian ini bertujuan untuk menggali faktor-faktor yang memengaruhi minat dan motivasi lansia pria di Desa Barang dalam mengikuti kegiatan olahraga. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan kebijakan dan program olahraga lansia yang lebih inklusif dan berkelanjutan. Dengan memahami kebutuhan dan hambatan yang dihadapi oleh lansia pria, maka perancang program dapat menyesuaikan pendekatan dan metode pelaksanaan kegiatan agar lebih menarik dan efektif.

Kelompok lansia sebagai kelompok rentan membutuhkan pendekatan yang holistik dalam mengembangkan kegiatan olahraga. Tidak hanya aspek fisik yang diperhatikan, tetapi juga aspek psikologis, sosial, dan emosional. Aktivitas olahraga yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan lansia akan membantu mereka tetap sehat, percaya diri, serta memiliki peran sosial yang berarti di tengah masyarakat. Oleh karena itu, pendekatan berbasis minat dan motivasi menjadi strategi yang relevan dalam upaya meningkatkan partisipasi lansia dalam olahraga. Selain aspek kesehatan, keterlibatan dalam olahraga juga memberikan dampak positif dalam aspek psikososial. Lansia yang aktif secara fisik cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, serta rasa percaya diri yang meningkat. Aktivitas kelompok seperti senam atau jalan sehat juga menjadi sarana interaksi sosial yang efektif bagi lansia untuk tetap merasa menjadi bagian dari komunitasnya.

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap literatur di bidang pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi, khususnya dalam konteks promosi aktivitas fisik pada kelompok usia lanjut di wilayah pedesaan. Karena pendekatan yang berbasis pada kondisi lokal terbukti lebih efektif dalam menghasilkan dampak yang nyata, maka penelitian ini memiliki urgensi dan relevansi tinggi dalam mendukung pengembangan kebijakan di tingkat desa maupun kabupaten. Studi ini juga dapat menjadi model awal bagi pengembangan program olahraga lansia berbasis komunitas yang sesuai dengan karakter masyarakat lokal. Dengan melibatkan lansia pria sebagai subjek utama, maka

penelitian ini menjawab celah kajian yang selama ini kurang disentuh, yaitu kurangnya perhatian terhadap perbedaan gender dan latar belakang sosial budaya dalam partisipasi olahraga lansia.

Data empiris mengenai apa yang sebenarnya menjadi ketertarikan dan dorongan lansia pria dalam berolahraga sangat dibutuhkan. Apakah mereka terdorong karena alasan kesehatan, kebutuhan sosial, keinginan untuk tetap mandiri, atau hanya sekedar mengisi waktu luang. Jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut akan membantu dalam perumusan strategi komunikasi dan pendekatan yang lebih efektif dalam promosi aktivitas fisik lansia. Dalam masyarakat pedesaan seperti Desa Barang, masih terdapat pandangan tradisional mengenai peran lansia yang cenderung pasif dan mengandalkan anggota keluarga dalam berbagai hal. Pandangan ini perlu diubah secara bertahap melalui pendekatan yang positif dan edukatif, agar lansia tetap aktif, mandiri, dan memiliki peran penting dalam komunitas. Perubahan ini dapat dimulai dari kegiatan olahraga yang disesuaikan dengan kebutuhan dan keinginan mereka.

Kondisi geografis Desa Barang yang relatif jauh dari pusat kota serta terbatasnya akses informasi juga turut memengaruhi persepsi dan pemahaman lansia terhadap pentingnya olahraga. Faktor-faktor ini perlu dijadikan bahan pertimbangan dalam perancangan program olahraga lansia. Program yang dikembangkan harus memperhatikan kemudahan akses, kesesuaian jadwal, serta melibatkan tokoh-tokoh lokal sebagai agen perubahan yang dapat menginspirasi lansia lainnya. Dengan mempertimbangkan semua faktor di atas, maka kajian tentang minat dan motivasi lansia pria dalam mengikuti olahraga di Desa Barang sangat layak untuk dilakukan. Hasil penelitian ini tidak hanya akan memberikan gambaran empiris mengenai kondisi aktual, tetapi juga dapat menjadi dasar ilmiah dalam penyusunan program yang lebih tepat sasaran dan berkelanjutan.

B. Rumusan Masalah

Berdasar pada latar belakang masalah yang dikaji, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dituliskan tentang bagaimana motivasi lansia dalam mengikuti kegiatan olahraga di Desa Barang, Kecamatan Panggul, Kabupaten Trenggalek, Jawa Timur?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat motivasi lansia dalam mengikuti kegiatan olahraga di Desa Barang, Kecamatan Panggul, Kabupaten Trenggalek, Jawa Timur.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dituliskan dalam penelitian ini memiliki dua aspek yaitu aspek teoritis dan praktis. Manfaat penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi. Hasil kajian ini dapat menambah wawasan tentang pentingnya memahami aspek psikologis berupa minat dan motivasi dalam keterlibatan lansia pada kegiatan olahraga, terutama lansia pria yang selama ini kurang mendapatkan perhatian khusus dalam penelitian sejenis. Penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji partisipasi lansia dalam aktivitas fisik dengan pendekatan kontekstual berbasis wilayah pedesaan

2. Aspek Praktis

a. Bagi Pemerintah Desa dan Pihak Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang dan mengembangkan program olahraga lansia yang lebih tepat sasaran, sesuai dengan kebutuhan, minat, dan motivasi lansia pria di wilayah Desa Barang. Informasi yang diperoleh dapat membantu pemerintah desa dan puskesmas dalam meningkatkan efektivitas kegiatan pembinaan lansia

b. Bagi Masyarakat Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat membangkitkan kesadaran dan memberikan pemahaman kepada para lansia, khususnya lansia pria, mengenai pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup. Temuan penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi pemicu munculnya motivasi baru dalam mengikuti kegiatan olahraga secara rutin

c. Bagi Keluarga dan Masyarakat Umum

Keluarga sebagai lingkungan terdekat lansia diharapkan dapat termotivasi untuk lebih mendukung dan mendorong partisipasi lansia dalam kegiatan fisik. Selain itu, masyarakat umum dapat memperoleh pemahaman tentang peran serta mereka dalam menciptakan lingkungan sosial yang mendukung gaya hidup aktif bagi lansia.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi awal atau dasar pertimbangan bagi peneliti lain yang ingin mengkaji lebih lanjut tentang partisipasi lansia dalam olahraga, baik dari aspek psikologis, sosial, budaya, maupun kebijakan publik, khususnya pada lansia pria di wilayah pedesaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Farah, A. T., Yuliawan, D., & Burstiando, R. (2025). Motivasi lansia pria dalam melakukan olahraga bulutangkis di Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur tahun 2024: Motivation of elderly men in playing badminton in Prambon District, Nganjuk Regency, East Java, in 2024. *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 3(01), 11–23.
- Anic, G. M., Rostron, B. L., Hammad, H. T., van Bemmelen, D. M., Valle-Pinero, A. Y. D., Christensen, C. H., Erives, G., Faulcon, L. M., Blount, B. C., Wang, Y., Wang, L., Bhandari, D., Calafat, A. M., Kimmel, H. L., Everard, C. D., Compton, W. M., Edwards, K. C., Goniewicz, M. L., Wei, B., ... Chang, C. M. (2022). Changes in biomarkers of tobacco exposure among cigarette smokers transitioning to ENDS use: The population assessment of tobacco and health study, 2013–2015. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1462. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031462>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Trenggalek. (2025). Kabupaten Trenggalek dalam angka 2025. Trenggalek: BPS Kabupaten Trenggalek. <https://trenggalekkab.bps.go.id>
- Chao, D., Foy, C. G., & Farmer, D. (2021). Motivation and physical activity in older adults: A systematic review. *Geriatrics*, 6(1), 15. <https://doi.org/10.3390/geriatrics6010015>
- Fitriana, A. R. (2021). Minat lansia dalam mengikuti kegiatan olahraga terorganisir di lingkungan RW (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hidayat, R. (2023). Peran budaya lokal terhadap persepsi lansia dalam menjaga kebugaran fisik di wilayah pedesaan. *Jurnal Sosial dan Kesehatan*, 15(1), 12–23.
- Hidayat, R. (2023). Peran keluarga dalam peningkatan aktivitas fisik lansia di pedesaan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(1), 33–42.
- Indrawati, S. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi lansia dalam kegiatan fisik di Posyandu Lansia Kota Batu (Skripsi). Universitas Islam Malang.
- Iskandar, Y. (2021). Studi deskriptif tentang kegiatan fisik lansia di wilayah rural Jawa Timur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*, 9(2), 55–64.
- Kim, S., & Park, M. (2022). Psychological and social factors affecting physical activity in older adults: A systematic review. *BMC Geriatrics*, 22(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02640-w>
- Klikwarta.com. (2023, 12 Desember). IYCTC soroti ketimpangan gender, rokok perburuk kondisi perempuan. <https://www.klikwarta.com/index.php/iyctc-soroti-ketimpangan-gender-rokok-perburuk-kondisi-perempuan>

- Lee, H. J., Choi, S. Y., & Lim, J. (2023). Designing community-based physical activity programs for older men: A qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1149. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021149>
- Lestari, D. F. (2023). Hubungan antara motivasi, kesehatan, dan dukungan sosial terhadap aktivitas lansia (Tesis). Universitas Negeri Surabaya.
- Nugroho, T. A. (2020). Minat lansia terhadap program senam di Puskesmas Kecamatan Ngadiluwih (Skripsi). Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Nurfadilah, R., & Harsono, T. (2022). Peran kader kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan lansia di desa terpencil. *Jurnal Promkes*, 10(3), 198–207. <https://doi.org/10.20473/jpk.v10i3.2022.198-207>
- Permatasari, D. (2021). Hubungan antara minat dan tingkat kehadiran lansia pada program senam kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 47–54.
- Peristiwanto, U., & Anwar, F. C. (2024). Kecamatan Panggul dalam angka 2024 (9th ed.). Badan Pusat Statistika Kabupaten Trenggalek.
- Putri, A. M. (2022). Pengaruh motivasi dan fasilitas terhadap partisipasi lansia dalam olahraga ringan di Desa Jetis (Skripsi). Universitas Negeri Semarang.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational behavior* (17th ed.). Pearson.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Susilo, A., & Wahyuni, E. (2022). Motivasi lansia dalam mengikuti senam kebugaran jasmani di desa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 89–98.
- Tzeng, H. M., Chou, Y. C., & Chen, H. Y. (2022). Physical activity and mental health in older adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1462. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031462>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.
- Wikipedia. (2024). Daftar kecamatan di Provinsi Jawa Timur. https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_Kecamatan_in_der_Provinz_Jawa_Timur
- World Health Organization. (2021). Physical activity guidelines for older adults. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>