

**MOTIVASI LANSIA PRIA DALAM MELAKUKAN OLAHRAGA
BULUTANGKIS DI KECAMATAN PRAMBON, KABUPATEN
NGANJUK, JAWA TIMUR
TAHUN 2024**

SKRIPSI

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



OLEH :

AHMAD THORIQ AL FARAH
NPM: 19.1.01.09.0046

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2025

Skripsi oleh :

AHMAD THORIQ AL FARAH

NPM: 19.1.01.09.0046

Judul :

**MOTIVASI LANSIA PRIA DALAM MELAKUKAN OLAHRAGA
BULUTANGKIS DI KECAMATAN PRAMBON, KABUPATEN
NGANJUK, JAWA TIMUR
TAHUN 2024**

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 15 Januari 2025

Pembimbing I



Dhedhy Yuliawan, M.Or.
NIDN. 0723038705

Pembimbing II



Rizki Burstiando, M.Pd.
NIDN. 0711029002

Skripsi oleh :

AHMAD THORIQ AL FARAH

NPM: 19.1.01.09.0046

Judul :

**MOTIVASI LANSIA PRIA DALAM MELAKUKAN OLAHRAGA
BULUTANGKIS DI KECAMATAN PRAMBON, KABUPATEN
NGANJUK, JAWA TIMUR
TAHUN 2024**

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 15 Januari 2025

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dhedhy Yuliawan, M.Or.
2. Penguji I : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.
3. Penguji II : Rizki Burstiando, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Ahmad Thoriq Al Farah
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tgl Lahir : Nganjuk, 15 Juli 2000
NPM : 19.1.01.09.0046
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu 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, 15 Januari 2025
Yang menyatakan



Ahmad Thoriq Al Farah
NPM. 19.1.01.09.0046

MOTTO

“Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya, yang berputus
asa dari rahmat Allah, Hanyalah orang-orang kafir”

(Q.S Yusuf : 87)

“Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum, sebelum mereka mengubah nasib
mereka sendiri”

(Q.S Ar-Ra'd : 11)

“Tidak ada yang lebih cepat
Tidak ada yang terlambat
Semua ada waktunya masing-masing”

(Ahmad Thoriq Al Farah)

PERSEMBAHASAN

Dengan segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa dan atas dukungan dalam bentuk materi, moril, serta doa yang tak pernah berhenti dari orang-orang tercinta, skripsi ini berhasil dirampungkan dengan baik dan tepat waktu. Halaman ini saya persembahkan dengan sepenuh hati dan ungkapan terimakasih skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Orang tua saya Ayah Muhamad Muslih dan Ibu Nurul Khasanah, yang tidak pernah berhenti memberikan kasih sayang tulus, memberikan semangat serta doa yang tidak ada hentinya dan memberikan kepercayaan kepada penulis untuk melanjutkan pendidikan diperguruan tinggi dan mengusahakan sekaligus mengorbankan segalanya untuk penulis.
2. Dosen pembimbing terbaik saya Bapak Dhedhy Yuliawan, M.Or., dan Bapak Rizki Burstiando, M.Pd., yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran untuk peneliti dalam pengerjaan dan penyusunan skripsi penulis.
3. Rekan-rekan mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 2019, khususnya kelas A program studi PENJASKESREK terimakasih banyak atas pengalaman, kerjasama dan kesempatan bersama untuk belajar dan mencari pengalaman, dukungan dan semangat yang diberikan, sukses dan berhasilah kita semua.
4. Almamater Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang menjadi tempat untuk saya berproses dalam mencari ilmu diperguruan tinggi.
5. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang berperan banyak membantu memberikan pemikiran demi keberhasilan dan kelancaran penyusunan skripsi ini.

Abstrak

Ahmad Thoriq Al Farah Motivasi Lansia Pria dalam Melakukan Olahraga Bulutangkis di Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur Tahun 2024, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

Kata kunci: Motivasi, lansia, olahraga, bulutangkis

Penelitian ini fokus pada motivasi lansia pria dalam berpartisipasi dalam olahraga bulutangkis di Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur. Meskipun olahraga bulutangkis dianggap penting untuk kesehatan dan kebugaran lansia, masih ada kekurangan pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi motivasi mereka untuk berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah pengetahuan tersebut dengan mengeksplorasi tingkat motivasi lansia pria dalam bermain bulutangkis dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan menggunakan kuesioner sebagai teknik utama untuk pengumpulan data. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampel yaitu 32 lansia pria. Instrumen penelitian berbentuk angket yang terdiri dari 45 pernyataan, masing-masing dengan 5 opsi jawaban, yang telah melewati proses validasi oleh ahli. Subjek penelitian adalah lansia pria yang aktif bermain bulutangkis di Kecamatan Prambon. Persepsi mereka diukur menggunakan *Skala Likert* yang mencakup opsi jawaban dari "Sangat Setuju" hingga "Sangat Tidak Setuju".

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai frekuensi relatif faktor intrinsik paling besar berada pada kategori Sangat Tinggi dengan persentase 34%, sedangkan hasil nilai frekuensi relatif faktor ekstrinsik paling besar berada pada kategori Tinggi dengan persentase 38%. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik motivasi lansia pria dalam melakukan olahraga bulutangkis di Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur Tahun 2024 masuk pada kategori Sangat Tinggi dan Tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa motivasi lansia pria dalam bermain bulutangkis di Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur tahun 2024 menunjukkan tingkat yang Sangat Tinggi dan Tinggi. Penelitian ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya bulutangkis bagi kesehatan dan kebugaran lansia pria, serta memberikan wawasan tentang bagaimana motivasi dapat ditingkatkan untuk tujuan tersebut. Temuan ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi lansia dalam olahraga bulutangkis dan mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan kelompok usia lanjut.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang selalu memberikan petunjuk serta hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan waktu yang telah diberikan.

Skripsi dengan judul “Motivasi Lansia Pria dalam Melakukan Olahraga Bulutangkis di Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur Tahun 2024” ini ditulis guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Program Studi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, motivasi, perhatian, semangat, dan bantuan dari pihak-pihak yang terlibat. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Weda, M.Pd., selaku kepala program studi PENJASKESREK Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dhedhy Yuliawan, M.Or., selaku dosen pembimbing I dan Bapak Rizki Burstiando, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang selalu meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, nasihat, motivasi dan arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen program studi PENJASKESREK atas bekal ilmu pengetahuan yang diberikan kepada penulis selama dibangku perkuliahan.
6. Orang tua tercinta yang sudah membesarkan, mendidik dan selalu mendoakan kepada penulis.

7. Teman-teman mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 2019, khususnya kelas B program studi PENJASKESREK atas doa, bantuan, dan kerjasama dalam penyusunan skripsi ini.
8. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang mendasar dalam skripsi ini. Oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan positif bagi kita semua.

Kediri, 15 Januari 2025
Penulis

Ahmad Thoriq Al Farah
NPM. 19.1.01.09.0046

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalaah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Bulutangkis	9
2. Hakikat Motivasi	30
3. Interaksi Motivasi dengan Olahraga Bulutangkis	37
4. Karakteristik Lansia	38
5. Dasar Teori Motivasi dalam Pengembangan Instrumen	42
6. Profil Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur .	45
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	46
C. Kerangka Berfikir	48
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Variabel Penelitian	50
1. Identifikasi Variabel Penelitian	50
2. Definisi Operasional	50

B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	50
1. Pendekatan Penelitian	50
2. Teknik Penelitian	51
C. Tempat dan Waktu Penelitian	51
1. Tempat Penelitian	51
2. Waktu Penelitian	51
D. Populasi dan Sampel	52
1. Populasi	52
2. Sampel	52
E. Instrumen Penelitian	52
1. Pengembangan Instrumen	52
2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	55
F. Teknik Pengumpulan Data	57
1. Sumber Data	57
2. Langkah-langkah Pengumpulan Data	58
G. Teknik Analisis Data	58
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Variabel	60
B. Analisis Data	62
C. Pembahasan	64
 BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Simpulan	70
B. Implikasi	70
C. Saran	71
Daftar Pustaka	73
Lampiran-lampiran	77

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
2.1 : Pengelompokan Teknik Pukulan Permainan Bulutangkis	23
3.1 : Klasifikasi Sampel Penelitian	52
3.2 : Skor Alternatif Jawaban	53
3.3 : Kisi-kisi Instrumen Penelitian	54
3.4 : Kategorisasi Norma Motivasi Lansia Pria dalam Melakukan Olahraga Bulutangkis	59
4.1 : Tendensi Data Penelitian	60
4.2 : Distribusi Frekuensi Data Motivasi Lansia Pria dalam Melakukan Olahraga Bulutangkis	61
4.3 : Nilai Frekuensi Relatif Faktor Intrinsik	62
4.4 : Nilai Frekuensi Relatif Faktor Ekstrinsik	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Teknik <i>American Grip</i>	17
2.2 : Teknik Pegangan <i>Forehand</i>	18
2.3 : Teknik Pegangan <i>Backhand</i>	19
2.4 : Teknik Pegangan Kombinasi	20
2.5 : Posisi Sikap Berdiri	21
4.1 : Histogram Distribusi Frekuensi Data Motivasi Lansia Pria dalam Melakukan Olahraga Bulutangkis	61
4.2 : Histogram Nilai Frekuensi Relatif Faktor Intrinsik	63
4.3 : Histogram Nilai Frekuensi Relatif Faktor Ekstrinsik	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Surat Izin Penelitian	77
2 : Berita Acara Kemajuan Pembimbingan Penulisan KTI	78
3 : Sertifikat Bebas Plagiasi	80
4 : Dokumen Penilaian <i>Expert Judgement</i>	81
5 : Instrumen Penelitian	86
6 : Angket Responden	87
7 : Data Penelitian	91
8 : R-Tabel	93
9 : Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	94
10 : Dokumentasi	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Motivasi adalah dorongan internal yang memotivasi seseorang untuk melakukan atau menyelesaikan suatu tindakan atau tujuan tertentu (Fadillah, 2013). Ketika seseorang merasa termotivasi, semangat dalam dirinya mendorongnya untuk mencapai tujuan tersebut. Manusia kadang mengalami penurunan semangat dan produktivitas, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi. Melihat dari pemahaman konteks motivasi dapat dikatakan bahwa factor motivasi memiliki peranan pada seseorang untuk melakukan sebuah aktivitas tertentu agar menjadi lebih baik. Seperti dalam penelitian ini dalam kajian olahraga, motivasi juga memiliki peran penting. Sehingga motivasi dalam olahraga menjadi satu kesatuan untuk mengetahui motiv individu dalam melakukan olahraga.

Olahraga dalam olahraga memiliki pemaknaan dorongan internal atau eksternal yang mendorong seseorang untuk terlibat, bertahan, dan berprestasi dalam aktivitas fisik atau olahraga. Motivasi ini dapat berasal dari berbagai faktor, baik dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitarnya. Ada dua jenis motivasi utama dalam olahraga, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Sin & Hidayani, 2020). Motivasi intrinsik adalah dorongan yang muncul dari dalam diri individu, seperti keinginan untuk mencapai kebugaran fisik yang lebih baik atau rasa senang saat berolahraga. Sementara itu, motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari factor eksternal, seperti hadiah

atau pengakuan sosial. Setiap individu memiliki tujuan dan harapan yang berbeda dalam berolahraga. Hal tersebut terjadi dalam masyarakat di Indonesia yaitu motivasi menjadi salah satu factor penting seseorang melakukan olahraga.

Berbicara tentang kegiatan olahraga, di Indonesia merupakan negara yang memiliki tujuan agar masyarakat aktif dalam berolahraga. Sesuai dengan Perpres No. 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional, salah satu visinya pada tahun 2045 adalah “Mewujudkan Indonesia Bugar, dengan 70 persen masyarakat berpartisipasi aktif berolahraga sebanyak 3 kali seminggu dengan durasi minimal 60 menit, sehingga diharapkan 60 persen memiliki tingkat kebugaran jasmani baik (Subagia, 2023). Cukup jelas pernyataan tersebut menjadikan olahraga salah satu cita-cita bangsa Indonesia dalam mewujudkan Indonesia Emas 2045. Artinya memasuarakatkan olahraga serta mengolahragakan Masyarakat yang dijadikan pedoman untuk mewujudkan cita-cita tersebut dari anak-anak sampai lanjut usia (lansia). Menindaklanjuti dari cita-cita tersebut banyak permasalahan yang muncul di Masyarakat Indonesia. Salah satunya adalah tentang motivasi Masyarakat tentang melakukan olahraga. Sehingga diperlukan pengkajian tersendiri pada motivasi dan olahraga khususnya pada lansia.

Masuknya pada tahap usia lanjut sering kali disertai dengan penurunan fisik pada lansia, yang dapat diamati dari menurunnya pendengaran, penglihatan yang memburuk, penurunan kecepatan dalam aktivitas fisik, berkurangnya nafsu makan, dan kemunduran kondisi tubuh lainnya. Proses

penuaan ini sering kali diikuti oleh penurunan kualitas hidup. Sehingga dalam menjaga agar kualitas hidup tetap tinggi, lansia perlu memperhatikan aspek-aspek seperti gizi dan melakukan olahraga secara teratur. Pada lansia, olahraga dapat dilakukan dengan memperhatikan tingkat kekuatan, seperti berjalan cepat, bersepeda santai, dan senam. Bahkan aktivitas sehari-hari seperti membersihkan rumah, berkebun, dan mencuci pakaian dengan intensitas selama 30 menit juga bermanfaat bagi kesehatan. Seperti pernyataan berikut olahraga seperti berjalan selama 30 menit dengan intensitas rendah berkisar antara 60% hingga 75% (Junaidi, 2011). Partisipasi dalam program olahraga sangat penting bagi lansia karena membantu menjaga tubuh agar tetap bugar dan segar. Olahraga bagi lansia dapat memperkuat tulang, meningkatkan fungsi jantung, dan membantu dalam menghilangkan radikal bebas di dalam tubuh. Semua jenis aktivitas olahraga ringan memiliki manfaat yang signifikan dalam memperlambat proses degeneratif atau penuaan (Windo Wiria Dinata, 2015). Melihat dari pernyataan-pernyataan sebelumnya peran dari olahraga cukup signifikan bagi lansia untuk meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup.

Menurut data nasional Mutohir dkk., (2022), “tingkat partisipasi lansia pria di Indonesia dalam melakukan aktivitas fisik yang direkomendasikan, yaitu setidaknya 30 menit per hari, 5 hari dalam seminggu. Dari seluruh populasi lansia pria, hanya 31,2% yang memenuhi standar aktivitas fisik ini”. Selanjutnya menurut penelitian hanya 12,4% lansia di Indonesia yang memilih bulutangkis sebagai salah satu bentuk olahraga yang dilakukan lansia. Hal ini menunjukkan bulutangkis merupakan salah satu pilihan olahraga yang cukup

populer di kalangan lansia pria yang aktif secara fisik di Indonesia, meskipun jumlahnya masih tergolong minoritas dalam konteks keseluruhan populasi lansia pria di negara tersebut (Kusnadi, 2017).

Kepopuleran olahraga bulutangkis ini juga menjadi bumerang bagi kesehatan para lansia. Mengingat olahraga bulutangkis adalah olahraga yang memiliki karakter eksplosif dalam pergerakannya sehingga memungkinkan faktor cedera bagi lansia lebih besar. Ciri khas bulutangkis adalah gerakan yang eksplosif dan penuh daya, baik saat berlari kencang maupun saat melakukan pukulan mematikan (Kusnadi, 2017). Melihat pada pernyataan diatas sebenarnya olahraga bulutangkis belum tentu cocok dimainkan oleh lansia. Hal ini dikarenakan olahraga ini tidak sesuai karakteristiknya dengan aktivitas fisik lansia. Bahkan olahraga bulutangkis dapat mengakibatkan cedera seperti cedera otot, patah tulang, bahkan sampai henti jantung.

Penjelasan sebelumnya memiliki muatan penting dalam mendasari penelitian ini dengan menunjukkan pentingnya olahraga bagi lansia. Namun dalam kenyataan berdasar pada data penelitian nasional kepopuleran olahraga bulutangkis pada lansia cukup untuk menunjukkan bahwa pemilihan olahraga bulutangkis banyak digemari oleh lansia. Sehingga cukup menarik untuk dikaji lebih dalam antara olahraga bulutangkis dengan lansia. Peneliti melakukan observasi tentang olahraga bulutangkis yang dimainkan dimasyarakat, terutama pada lansia. Pada hasil observasi ditemukan beberapa temuan sebagai dasar permasalahan penelitian ini. Permasalahan pertama yang ditemukan peneliti di lingkungan masyarakat tentang olahraga bulutangkis adalah

sebagian besar lansia melakukan olahraga bulutangkis lebih dari 2 kali dalam seminggu. Sesuai dengan observasi di Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk ditemukan terdapat beberapa kelompok lansia bermain bulutangkis. Sebagian anggotanya ada yang bermain hampir setiap hari. Sehingga hal ini menunjukkan ketidaksesuaian karakteristik kebutuhan olahraga lansia.

Permasalahan kedua sesuai dengan observasi adalah kelompok-kelompok lansia yang bermain bulutangkis tersebut dilakukan pada malam hari bahkan sampai tengah malam. Sehingga tidak direkomendasikan untuk kesehatan lansia olahraga pada malam hari dengan batas waktu pukul 21.00 WIB. Olahraga malam hari pada pukul 21:00 masih dapat dilakukan asalkan dilakukan dengan cara yang baik dan benar (Jusman, 2016). Sesuai dengan pernyataan tersebut terdapat masalah pada lansia yang melakukan olahraga bulutangkis sampai tengah malam. Sehingga dirasa tidak memberikan faktor kesehatan yang baik pada lansia.

Permasalahan yang ketiga dari hasil observasi adalah belum ditemukannya motivasi pada lansia dalam bermain bulutangkis. Karena terdapat kesenjangan antara kebutuhan kesehatan untuk lansia dengan karakteristik olahraga bulutangkis. Hasil observasi juga ditemukan pada saat melakukan olahraga bulutangkis lansia menunjukkan terlalu berlebihan dalam melakukannya. Hal ini ditunjukkan pada lansia terlihat kecapekan dengan nafas terengah-engah dan sering mengeluh nyeri sendi. Faktor dari lansia dimana fungsi otot sudah semakin menurun, sehingga lebih tepatnya untuk memilih olahraga dengan intensitas sedang atau rendah. Sedangkan untuk olahraga

bulutangkis memiliki karakteristik intensitas tinggi. Namun dalam kenyataan dilapangan olahraga bulutangkis masih menjadi favorit dilakukan oleh lansia.

Berdasar pada penjelasan dan permasalahan yang ditemukan pada observasi maka penelitian ini mengkaji tentang minat dan motivasi lansia dalam melakukan olahraga bulutangkis. Sebagai dasar permasalahan dalam penelitian yang dijelaskan diatas, maka penelitian ini mengambil judul penelitian yaitu, “Motivasi Lansia Pria dalam Melakukan Olahraga Bulutangkis di Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur Tahun 2024”.

B. Identifikasi Masalah

Setelah memaparkan latar belakang masalah, langkah selanjutnya adalah mengidentifikasi masalah penelitian. Maka identifikasi masalah penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Tingkat partisipasi lansia dalam olahraga bulutangkis yang tidak sesuai dengan rekomendasi kesehatan.
2. Ketidaksesuaian frekuensi yang dilakukan lansia dalam olahraga bulutangkis dengan kebutuhan kesehatan lansia.
3. Kurangnya pemahaman lansia tentang waktu olahraga yang tepat.
4. Ketidaksesuaian intensitas olahraga bulutangkis dengan kemampuan fisik lansia.
5. Ketidakjelasan motivasi lansia dalam melakukan olahraga bulutangkis.

C. Pembatasan Masalah

Berdasar pada identifikasi masalah yang dituliskan di atas, maka kajian dalam penelitian dalam penelitian ini berfokus pada motivasi pada lansia pria dalam melakukan olahraga bulutangkis di Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur Tahun 2024.

D. Rumusan Masalah

Setelah melihat dari pembatasan masalah yang sudah dituliskan, maka penelitian ini memiliki rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana tingkat motivasi pada lansia pria dalam melakukan olahraga bulutangkis di Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur tahun 2024?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat motivasi pada lansia pria dalam melakukan olahraga bulutangkis di Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur tahun 2024.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat untuk pembaca yang dibagi menjadi dua yaitu: manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis.

1. Manfaat secara teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi lansia, keluarga lansia, dan pemangku kepentingan lainnya tentang pentingnya berolahraga bulutangkis dengan cara yang aman dan sesuai dengan kondisi fisik lansia.

- b. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk pengembangan program edukasi dan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan partisipasi dan motivasi lansia dalam berolahraga bulutangkis.
- c. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada ilmu pengetahuan dalam ilmu olahraga dan pendidikan jasmani.

2. Manfaat secara praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat membantu lansia memahami manfaat dan cara berolahraga bulutangkis yang aman dan sesuai dengan kondisi fisik mereka. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan partisipasi lansia dalam berolahraga bulutangkis dan meningkatkan kualitas hidup lansia.
- b. Penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi lansia tentang manfaat, teknik, dan cara berolahraga bulutangkis yang aman dan sesuai dengan kondisi fisik mereka. Hal ini dapat membantu lansia untuk berolahraga dengan lebih efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhari Iendy Zelvian. (2021). *Kinerja Karyawan Menggunakan Pendekatan Knowledge Management & Motivasi Kerja*. Penerbit Qiara Media.
- Budi Dermawan. (2022). Pelatihan Permainan Bulutangkis Pemula Se-Padukuan Gempol Condongcatur. *Prosiding Seminar Nasional*, 1, 173–182. <https://repository.stkippacitan.ac.id/id/eprint/1054/%0Ahttps://repository.stkippacitan.ac.id/id/eprint/1054/1/Prosiding-Semnas-2022-vol-1-185-194-PELATIHAN-PERMAINAN-BULUTANGKIS-PEMULA.pdf>.
- Destriana, Ananda, D. E., & Syamsuramel. (2022). Kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77.
- Dhedhy Yuliawan. (2017). *Bulutangkis Dasar*. Deepublish.
- Dhedhy Yuliawan. (2020). *Dasar-dasar Bulutangkis*. Magnum Pustaka Utama.
- Endiklopedia Dunia. (2017). *Prambon*, Nganjuk. Endiklopedia Dunia. https://p2k.stekom.ac.id/ensiklopedia/Prambon,_Nganjuk.
- Fadillah, R. E. A. (2013). Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo*, 1(3), 148–156.
- Gustian, M. A., & Palmizal, P. (2021). Motivasi Lansia Pada Aktivitas Olahraga. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 61–70. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.547>.
- Herman, S., & Hidayat, Y. (2011). *Permainan Bulutangkis*. Bintang Warliatika.
- Intan Primayanti, I. (2019). Pengaruh Latihan Drill Dan Latihan Pola Pukulan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis Pada Pb Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019. *GELORA*, 6(1), 25–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/gjpok.v6i1.1742>.
- Junaidi, S. (2011). Pembinaan Fisik Lansia melalui AktivitasOlahraga Jalan Kaki. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 17–21. <http://journal.unnes.ac.id>.
- Jusman. (2016). *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Mowewe* [Universitas Halu Oleo Kendari]. <https://docplayer.info/44694689-Pengaruh-latihan-kekuatan-otot-lengan-terhadap-kemampuan-tolak-peluru-siswa-kelas-xi-sma-negeri-1-mowewe-skripsi.html>.

- Karyono, T. H. (2020). Mengenal Olahraga Bulutangkis. In *Analytical Biochemistry* (Vol. 11, Issue 1). <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>.
- Khusnul Wardan. (2020). *Motivasi Kerja Guru Dalam Pembelajaran*. Media Sains Indonesia.
- Kusnadi, N. (2017). Bermain Bulutangkis Bagi Usia Lanjut (Analisis Dari Sudut Pandang Fisiologi Olahraga). *Motion: Journal Research of Physical Education, VIII*(Vol 8 No 2 (2017): Motion: Jurnal Research Physical Education), 167–181. <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/220>.
- Lubis, I. A. (2024). *10 Teknik Dasar Badminton yang Fundamental bagi Para Pemula*. Tokopedia. https://www.tokopedia.com/blog/teknik-dasar-bulutangkis-hbl/?utm_source=google&utm_medium=organic.
- Lubis, N. L. (2016). *Psikologi Kespro*. PT Fajar Interpartama Mandiri.
- Mita Andriana, L., Ashadi, K., & Sandi, I. N. (2019). Olahraga Di Lingkungan Indoor Pada Malam Hari Menghasilkan Rasio Keringat Lebih Banyak Dibandingkan Pagi Hari. *Sport and Fitness Journal*. <https://doi.org/10.24843/spj.2019.v07.i03.p08>.
- Mohtar, I. (2019). *Hubungan Antara Motivasi Kerja dan Pengalaman Kerja Dengan Kinerja Guru Madrasah*. Grafindo.
- Mone Ke, H. T., & Ernawati, E. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Motivasi Lansia Berpartisipasi di Program Olahraga Rutin Posyandu Lansia Permata. *Faletehan Health Journal*, 9(01), 43–50. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i01.338>.
- Mutohir, T. C., Surabaya, U. N., Maksum, A., Surabaya, U. N., Kristiyanto, A., Maret, U. S., & Akbar, R. (2022). *Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2021 Olahraga Untuk Investasi* (Issue March). <https://deputi3.kemenpora.go.id/dokumen/30/laporan-nasional-sport-development-index-tahun-2021>.
- OpenAI. (2024). *ChatGPT*. OpenAI. <https://chatgpt.com/>.
- Purnomo, S. K. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Yuma Pustaka.
- Ratnawati, E. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Pustaka Baru Press.
- Saharullah, H. (2022). *Olahraga Bulutangkis* (M. Anis (ed.)). Badan Penerbit UNM.

- Said, H. (2023). Sosialisasi Teknik Dasar Pukulan pada Permainan Bulutangkis di SMK Negeri Kecamatan Biau. *JARDIAN: Jambura Arena Pengabdian*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.37905/jardian.v1i1.21117>.
- Santoso, H. (2009). *Memahami Krisis Lanjut Usia*. PT BPK Gunung Mulia.
- Setiyorini, E., & Wulandari, N. A. (2018). *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia dengan Penyakit Degeneratif*. Media Nusa Creative.
- Sin, T. H., & Hudayani, F. (2020). Studi motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 30. <https://doi.org/10.23916/08588011>.
- Sinungan, M. (2016). *Produktivitas Apa Dan Bagaimana*. Bumi Aksara.
- Subagia, A. (2023). *Sport Development Index (SDI) dan Pembangunan Olahraga Indonesia*. DEPUTI 3 PEMBUDAYAAN OLAHRAGA KEMENPORA REPUBLIK INDONESIA. <https://deputi3.kemenpora.go.id/detail/358/sport-development-index-sdi-dan-pembangunan-olahraga-indonesia>.
- Sudibjo, P., Intan Arovah, N., & Laksmi Ambardini, R. (2015). Tingkat Pemahaman Dan Survei Level Aktivitas Fisik, Status Kecukupan Energi Dan Status Antropometrik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fik Uny. *Medikora*, 11(2), 183–203. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2816>.
- Supriyanto, Nn. A., & Rasyid, A. (2018). Analisis Karakteristik Permainan Bulutangkis Tunggal Putra Dan Tunggal Putri. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 167–171. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.11857>.
- Sutrisno, E. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Kencana Prenadamedia Group.
- Tebay, V. (2021). *Perilaku Organisasi*. Deepublish Publisher.
- Thaher, M. I. T. (2020). Pengaruh Olahraga Pagi Dan Malam Terhadap Kadar Fibrinogen Pada Siswa Sma Assanadiyah Palembang. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 10(20), 58–67. <https://doi.org/10.52047/jkp.v10i20.78>.
- WHO. (2018). *World Health Statistics*. World Health Organization.
- Willar, M. M., B.Pati, A., & E. Pengemnaan, S. (2021). Peran Pemerintah Desa Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia di Desa Kecaatan Maesa Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal Governance*, 1(2), 1–11. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/governance/article/download/36213/3720>.

- Winardi. (2016). *Motivasi dan Pemotivasian Dalam Manajemen*. Grafindo.
- Windo Wiria Dinata. (2015). Menurunkan tekanan darah pada lansia melalui senam Yoga. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5730>.
- Zebua, T. G. (2021). Teori Motivasi Abraham H. Maslow Dan Implikasinya Dalam Kegiatan Belajar Matematika. *RANGE: Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(1), 68–76. <https://doi.org/10.32938/jpm.v3i1.1185>.
- Zullaisih, A. (2024). *Badminfo “Teknik Menggenggam Raket.”* Badminton UM. http://badminton.ukm.um.ac.id/?page=news_detail&id=1073.