

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

1. Lanjut Usia

Menua adalah proses biologis normal pada manusia yang meliputi perubahan berangsur-angsur dari struktur, fungsi dan toleransi tubuh terhadap stress lingkungan. Mulai di usia 30-an, efektifitas berbagai fungsi fisiologik mulai menurun yang kemudian menjadi semakin jelas pada sekitar usia 55-60 tahun. Walaupun proses fisiologik penuaan tidak terjadi dengan kecepatan yang sama antara satu orang dengan yang lain, tetapi menurunnya fungsi-fungsi fisiologik tersebut, pada dasarnya dapat disebabkan oleh meningkatnya usia, *deconditioning* (ketiadaan aktivitas fisik), penyakit atau gabungan dari semua nya.

Yang dimaksud dengan lanjut usia berdasarkan Undang-undang Nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, adalah “penduduk yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas”. Di seluruh dunia penduduk Lansia (usia 60 ke atas) tumbuh dengan sangat cepat bahkan tercepat dibanding kelompok usia lainnya. Diperkirakan mulai tahun 2010 akan terjadi ledakan jumlah penduduk lanjut usia. Hasil prediksi menunjukkan bahwa persentase penduduk lanjut usia akan mencapai 9,77 % dari total penduduk pada tahun 2010 dan menjadi 11,34 % pada tahun 2020 (BPS, 2009).

Berdasarkan data dari Kementrian Koordinator Kesejahteraan Rakyat (29 Desember 2009) dalam Nugraha (2010:3) “Indonesia termasuk negara yang

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) dengan $\pm 7,18\%$ penduduk berusia di atas 60 tahun”. Seperti dilihat dari statistik Menkokesra 2010.

Tabel 1.1
Jumlah Penduduk lansia Indonesia

Tahun	Usia Harapan Hidup	Jumlah Penduduk Lansia	%
1980	52,2 tahun	7.998.543	5,45
1990	59,8 tahun	11.277.557	6,29
2000	64,5 tahun	14.439.967	7,18
2006	66,2 tahun	± 19 juta	8,90
2010	67,4 tahun	$\pm 23,9$ juta	9,77
2020 (prakiraan)	71,1 tahun	$\pm 28,8$ juta	11,34

Tabel di atas menjelaskan bahwa usia harapan hidup lansia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Tahun 1980, kurang lebih 8 juta lansia (5,45%) usia harapan hidup 52,2 tahun, tahun 1990 kurang lebih 11 juta lansia (6,29%) usia harapan hidup 59.8 tahun dan seterusnya.

2. Permasalahan Lanjut Usia

Proses penuaan penduduk tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan. Dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun penyakit. Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan sekaligus sebagai tantangan dalam

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

pembangunan. Bila permasalahan tersebut tidak cepat diantisipasi, maka tidak tertutup kemungkinan bahwa proses pembangunan akan mengalami berbagai hambatan. Oleh sebab itu, permasalahan lanjut usia harus menjadi perhatian semua pihak, baik pemerintah, lembaga masyarakat maupun masyarakat itu sendiri (Subianto, 2009).

Permasalahan khusus yang dapat terjadi pada usia lanjut menurut Sumampou (2002:1) adalah sebagai berikut:

- Proses ketuaan yang terjadi secara alami dengan konsekuensi timbulnya masalah fisik, mental, dan sosial.
- Perubahan sosialisasi karena produktivitas yang mulai menurun, berkurangnya kesibukan sosial dan interaksi dengan lingkungan.
- Produktivitas yang menurun dengan akibat terbatasnya kesempatan kerja karena kemampuan dan keterampilan menurun, namun kebutuhan hidup terus meningkat.
- Kebutuhan pelayanan kesehatan terutama untuk kelainan degeneratif yang memerlukan biaya tinggi.

Permasalahan tersebut di atas menjelaskan bahwa panjang umur saja tidak berguna bila menderita berbagai macam penyakit ketuaan serta ketidakmampuan fisik dan mental yang prima untuk menjadi sumber daya manusia yang optimal. Artinya masa lansia memerlukan penanganan yang baik supaya bisa menjalani kehidupan sehari-harinya dengan bahagia dan dapat meminimalisir permasalahan khusus yang bisa terjadi pada lansia.

Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk meminimalisir permasalahan khusus adalah dengan tetap menjaga pola hidup aktif melalui olahraga. Olahraga yang dilakukan dengan aturan yang sesuai akan memberikan

manfaat pada lansia diantaranya adalah menjaga tingkat kebugaran jasmani tetap baik sesuai dengan usia.

3. Kebugaran Jasmani

Untuk dapat beraktifitas sehari-hari dengan baik, lansia memerlukan kondisi fisik atau kebugaran jasmani yang baik pula. Menurut Badriah (2009:32) terdapat 3 (tiga) indikator utama dari kebugaran jasmani yaitu, “Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan atas tugas fisik tersebut, dan kemampuan pulih asal yang segera setelah tugas fisik tersebut selesai”.

Memiliki kebugaran jasmani yang baik, selain tidak menjadi beban bagi keluarganya, lansia juga bisa beraktivitas dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Yang dimaksud dengan kebugaran jasmani di atas adalah:

Keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/ atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya (Giriwijoyo ,2007:23).

“Oleh karena itu sesungguhnya kebugaran jasmani merupakan derajat sehat dinamis tertentu yang diharapkan dapat menghadapi tuntutan pekerjaan jasmani serta masih mempunyai cadangan energi untuk mengerjakan tugas fisik lainnya”(Badriah,2009:33).

Komponen kebugaran jasmani meliputi berbagai sistem tubuh, mulai sistem otot (muscular), sistem saraf (nervorum), sistem tulang (skelet), sistem pernapasan (respirasi), sistem jantung (cardio), sistem ginjal (ekskresi), dan kerja sama antar

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

berbagai sistem tubuh secara holistik. Lebih lanjut Bustaman (2003:273-274) menjelaskan pembagian komponen kebugaran jasmani sebagai berikut:

Dalam kebugaran jasmani terdapat komponen yang dibagi dalam tiga kelompok yaitu: 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, 2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik, 3) Kebugaran yang berhubungan dengan wellness. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen dasar saling berhubungan antara yang satu dengan yang lain yaitu; daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh (berat badan ideal, presentasi lemak). Selain komponen yang berhubungan dengan kesehatan diperlukan pula keterampilan motorik yang terdiri dari enam komponen yaitu; keseimbangan, daya ledak (power), kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Wellness diberikan pengertian sebagai suatu tingkat dinamis dan terintegrasi dari fungsi-fungsi organ tubuh yang berorientasi terhadap upaya memaksimalkan potensi yang memiliki ketergantungan pada tanggung jawab diri sendiri.

Latihan olahraga untuk lansia bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh lansia adalah kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu kebugaran jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik, harus melatih semua komponen dasar kebugaran jasmani yang terdiri atas: ketahanan jantung, peredaran darah dan pernafasan, ketahanan otot, kekuatan otot serta kelenturan tubuh.

4. Olahraga

Lansia pada dasarnya masih memiliki potensi yang bisa dilakukan untuk mengisi hari-harinya dengan hal-hal yang bermanfaat dan menghibur. Berbagai potensi yang dimiliki oleh lansia bisa dijaga, dipelihara, dirawat dan dipertahankan bahkan diaktualisasikan kembali untuk mencapai kualitas hidup lansia yang optimal bahkan maksimal.

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Lansia pada umumnya masih memiliki keinginan untuk mendapat pengakuan dari anggota masyarakat lainnya. Interaksi dengan anggota masyarakat lain seringkali membuat mereka merasa masih mempunyai arti, apalagi bila masih bisa berkumpul dengan anggota masyarakat yang dulu pernah menjadi teman kerjanya (sama-sama satu pekerjaan) atau teman di luar pekerjaan.

Aktivitas fisik atau olahraga merupakan media terbuka yang dapat dimanfaatkan oleh lansia sesuai dengan kemampuan, kesenangan, tujuan serta kesempatan yang dimiliki tiap orang. Selain itu olahraga juga tidak membedakan hak, status sosial atau derajat, dan semua orang memiliki kedudukan yang sama. Sarana serta kesempatan untuk berolahraga juga merupakan hak bagi para lansia.

Masyarakat melakukan olahraga tentu saja memiliki tujuan yang berbeda-beda, misalnya tujuan lansia melakukan olahraga menurut Kusmaedi (2004:82) adalah :

- 1) membantu tubuh agar tetap bergerak,
- 2) lambat laun mampu meningkatkan kemampuan fisik,
- 3) memberikan kontak secara psikologis yang lebih luas sehingga tidak terisolir dari rangsang,
- 4) mencegah terjadinya cedera,
- 5) meningkatkan dan mempertahankan kesehatan,
- 6) meningkatkan kemandirian sehingga lansia dapat beraktivitas sehari-hari

Latihan olahraga pada lansia harus disesuaikan dengan kemampuan individu masing-masing berdasarkan kemampuan fisik, kebutuhan dan tujuan melakukan aktivitas olahraga tersebut.

5. Jenis Olahraga

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Olahraga tumbuh dan berkembang dalam berbagai bentuk dengan cara pelaksanaan, pengorganisasian dan tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan penekanannya masing-masing. “Wilayah kegiatan olahraga yang dimaksud yaitu olahraga kompetitif, olahraga professional, olahraga rekreasi, dan olahraga pendidikan” (Lutan,1988:9). Pendapat lain mengenai jenis olahraga dikemukakan oleh Giriwijoyo (2010:41) yaitu ”olahraga dibagi berdasarkan sifat atau tujuannya yaitu: olahraga prestasi (olahraga sebagai tujuan), olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, dan olahraga pendidikan (olahraga sebagai alat untuk mencapai tujuan)”.

Setiap orang hendaknya berusaha untuk menyempatkan diri berolahraga tidak hanya di usia muda, namun perlu pula diteruskan pada usia lanjut dan dijalankan secara teratur. Pemilihan jenis olahraga yang akan dijalankan tentu disesuaikan dengan kegemaran, biaya, serta kemampuan fisik seseorang. Olahraga dapat dilaksanakan sendiri yang memungkinkan kita melaksanakan olahraga tanpa bergantung pada orang lain. sedangkan olahraga bersama juga menyenangkan karena kita dapat bergaul dengan orang lain.

Dengan adanya proses penuaan menyebabkan adanya kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang, untuk mempertahankan agar kondisi kebugaran jasmani maka diperlukan olahraga. “Jenis olahraga yang sesuai bagi lansia adalah jenis olahraga yang sifatnya *aerobic* seperti jalan kaki, berenang dan senam“ (Sumintarsih, 2006:147). Olahraga jalan kaki merupakan salah satu pilihan jenis olahraga yang dilakukan para lansia dalam mengisi waktu

senggangnya sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas kesehatan, mencegah beragam penyakit, bahkan mencegah kepikunan.

Olahraga jalan kaki banyak dilakukan lansia, karena jalan kaki tidak memerlukan keterampilan khusus, artinya tidak perlu diajarkan kembali. Gerakan jalan kaki dilakukan dengan ayunan langkah kaki dan lengan yang bebas, merupakan latihan yang cukup aman dengan memfungsikan seluruh persendian secara bebas. Oleh karena itu jalan kaki merupakan olahraga yang beresiko kecil bagi lansia, bahkan jika dilakukan dengan hati-hati hampir tidak mengandung bahaya.

Olahraga bulutangkis juga merupakan pilihan jenis olahraga yang banyak dilakukan para lansia. Manfaat yang dapat diperoleh dari bermain bulutangkis adalah dapat meningkatkan kebugaran jasmani para pelakunya karena permainan bulutangkis kaya dengan unsur-unsur daya tahan, stamina, kecepatan, power, fleksibilitas, kelincahan yang merupakan komponen kebugaran jasmani.

Olahraga akan memberikan dampak positif pada tubuh apabila dilakukan dengan teratur. Olahraga yang dilakukan dengan teratur artinya olahraga tersebut sudah diatur dengan baik, rapih dan dilakukan secara berturut-turut dengan tetap. Keteraturan olahraga yang dilakukan erat kaitannya dengan frekuensi latihan. Frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebaiknya dilakukan 3-5 kali per minggu, berdasarkan pada prinsip latihan ada hari latihan berat dan ada hari latihan ringan. “Yang paling penting untuk diingat bahwa pengaturan frekuensi latihan mempertimbangkan prinsip pulih asal dan mempertahankan dosis tidak berlebihan” (Badriah,2009:45).

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

6. Motivasi Berolahraga

Adanya suatu kemauan menunjukkan bahwa individu yang bersangkutan mempunyai motivasi. Manusia bersikap dan berbuat bukan sekedar sebagai suatu reaksi terhadap rangsangan yang datang dari lingkungan sekitar, tetapi pada setiap diri manusia ada motif tertentu yang mendorong untuk melakukan suatu tindakan atau perbuatan. Motif tersebut merupakan dorongan, keinginan, hasrat yang menjadi pendorong yang berasal dari dalam diri seseorang yang memberi tujuan dan arah kepada tingkah lakunya. Motif merupakan sumber penggerak atau sumber pendorong yang ada dalam diri manusia dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan manusia untuk kelangsungan hidupnya. Sejak lahir, manusia sudah memiliki motif-motif tertentu dan melalui perkembangannya, motif dibatasi dan dipengaruhi oleh lingkungan yang ada di sekitar manusia. Dengan kata lain tingkah laku yang berorientasi kepada suatu tujuan tertentu disebutkan tingkah laku yang bermotivasi karena tingkah laku pada dasarnya dilatarbelakangi adanya motivasi.

Pengertian dan pemahaman yang baik akan pentingnya olahraga bagi kebugaran jasmani berpengaruh terhadap motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Berkaitan dengan hakikat motivasi, Setyobroto (1993:63) menjelaskan bahwa motivasi adalah, "Proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu". Dari beberapa teori tentang motivasi, Maslow (1993:43-57) menjelaskan bahwa:

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Kebutuhan yang biasanya dijadikan titik tolak teori motivasi terbagi menjadi lima kebutuhan pokok yaitu: 1) kebutuhan fisiologis, 2) kebutuhan akan keselamatan, 3) kebutuhan akan rasa memiliki dan rasa cinta, 4) kebutuhan akan harga diri, dan 5) kebutuhan akan perwujudan diri.

Motivasi untuk mengisi waktu luang dengan hal-hal yang positif membuat lansia tidak terlalu merasa sendiri. Keterlibatan seseorang dengan lingkungan sekitarnya seringkali membantu orang tersebut merasa nyaman bila saja situasinya menyenangkan. Selanjutnya para lansia akan merasa lebih nyaman apabila memang ada motivasi dari dirinya sendiri untuk berinteraksi dengan lingkungan tersebut. Banyak organisasi sosial dan perkumpulan olahraga yang dibentuk untuk menyalurkan minat para lansia dalam mengisi waktu-waktu luangnya.

7. Budaya

Kebudayaan memegang peranan yang amat mendasar dalam kehidupan manusia dengan seifit-sifat manusiawi, tidak terbentuk atau tumbuh dengan sendirinya secara alamiah. Menurut Rusli Lutan (2001:63) bahwa:

Kebudayaan merupakan manifestasi dari kemampuan yang melekat dan inheren dalam kapasitas manusia sebagai manusia, yang membedakannya dengan makhluk lain. Kreativitas manusia merupakan sebuah instrumen bagi penciptaan perubahan, sehingga manusia disebut sebagai "pencipta budaya.

Pengertian kebudayaan juga meliputi sistem ilmu-ilmu pengetahuan yang dipelajari manusia melalui antar komunikasi, bahasa, kelembagaan, tradisi, dan kebiasaan-kebiasaan. Definisi kebudayaan ini diperjelas oleh Bakker (1990:22) "kebudayaan adalah penciptaan, penertiban, dan pengolahan nilai-nilai insani. Terlingkup didalamnya usaha memanusiakan bahan mentah alam serta hasilnya".

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Berdasarkan fakta di lapangan banyak lansia yang ikut terlibat dalam kegiatan olahraga baik secara perorangan maupun kelompok. Lansia melakukan olahraga pada umumnya karena ingin memperoleh kesehatan seperti yang diungkapkan oleh Sutresna, dkk (2011:72),”Pada golongan yang lebih tua kita amati perkembangan yang sangat menggembirakan yakni partisipasi dalam kegiatan olahraga yang lebih berorientasi pada kesehatan (*health awareness*), seperti yang terhimpun dalam klub jantung sehat, klub-klub senam, dan tai-chi”.

Budaya berolahraga/gerak lansia di Tasikmalaya berdasarkan pengamatan penulis cukup menggembirakan dengan banyaknya lansia terlibat dalam berbagai aktivitas olahraga seperti jalan kaki, jogging, senam aerobik, bersepeda, futsal, tenis lapangan, bulutangkis dan lain sebagainya. Akan tetapi keikutsertaan lansia dalam berolahraga pada umumnya belum diikuti oleh aturan berolahraga yang seharusnya dilakukan jika tujuannya untuk mendapatkan kesehatan seperti yang diungkapkan di atas. Hal ini ditandai dengan masih banyaknya lansia merokok pada saat sebelum atau setelah berolahraga, mengonsumsi makanan dan minuman yang kurang baik bagi kesehatan, memakai perlengkapan olahraga yang tidak sesuai sampai frekuensi berolahraga yang tidak teratur.

Olahraga bulutangkis dan jalan kaki menjadi fokus penelitian karena partisipasinya cukup banyak dan sarana yang mendukungnya pun memadai. Olahraga bulutangkis seperti sudah membudaya di Tasikmalaya karena berdasarkan pengamatan penulis hampir di tiap desa ada lapangan bulutangkis dan pesertanya kebanyakan orang dewasa dan lansia. Hanya di tempat – tempat tertentu lah yang mengadakan pembinaan usia dini. Begitu pula dengan jalan kaki

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

yang cukup banyak pelakunya yang ditandai banyaknya lansia melakukan olahraga jalan kaki baik pagi hari maupun sore hari diantaranya di sekitar stadion sepak bola Wiradadaha Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Bulutangkis merupakan cabang olahraga permainan dan bersifat kompetitif yang sebenarnya tidak dianjurkan untuk dilakukan oleh lanjut usia karena bisa membahayakan pelakunya. Hal ini sejalan dengan pendapat Giriwijoyo (2007:39) yang mengatakan bahwa, "Olahraga kecabangan yang berbentuk permainan (bulutangkis, tenis, dsb), hakekatnya bukanlah olahraga kesehatan oleh karena faktor emosi sering tidak terkendali sehingga faktor keamanan menjadi terabaikan". Akan tetapi kenyataan di lapangan masih banyak para lansia yang melakukan olahraga bulutangkis secara teratur.

Data di lapangan dalam tiga tahun terakhir telah terjadi 4 kasus kematian lansia pada saat bermain bulutangkis di beberapa lapang di Tasikmalaya. Selain itu beberapa kejadian lansia dilarikan ke rumah sakit pada saat dan setelah bermain bulutangkis. Hal ini menarik perhatian penulis untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan motivasi pria lansia melakukan olahraga bulutangkis dan jalan kaki serta hubungannya dengan kebugaran jasmani pria lansia di Tasikmalaya.

Berdasarkan uraian penjelasan di atas dan uraian dalam latar belakang masalah, maka pertanyaan penelitian yang dianggap penting untuk diketahui jawabannya lebih lanjut sebagai berikut:

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

1. Apa motivasi pria lansia melakukan olahraga bulutangkis ?
2. Apa motivasi pria lansia melakukan olahraga jalan kaki ?
3. Adakah hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga bulutangkis dengan kebugaran jasmani pria lansia?
4. Adakah hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga jalan kaki dengan kebugaran jasmani pria lansia?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang diajukan, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui motivasi pria lansia melakukan olahraga bulutangkis.
2. Untuk mengetahui motivasi pria lansia melakukan olahraga jalan kaki.
3. Untuk mengetahui hubungan antara motivasi olahraga bulutangkis dengan kebugaran jasmani pria lansia.
4. Untuk mengetahui hubungan antara motivasi olahraga jalan kaki dengan kebugaran jasmani pria lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai sumbangan pemikiran bagi para pria lanjut usia tentang motivasi yang menjadi latar belakang melakukan olahraga bulutangkis dan olahraga jalan kaki serta hubungannya dengan kebugaran jasmani.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi serta informasi berguna bagi para pria lanjut usia tentang berbagai motivasi dalam melakukan olahraga khususnya bulutangkis dan jalan kaki serta hubungannya

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

dengan kebugaran jasmani dalam upaya menjaga eksistensi aktivitas sehari-hari.

E. Metode Penelitian

Keberhasilan suatu penelitian ilmiah tidak terlepas dari metode apa yang digunakan dalam penelitian tersebut. Dengan demikian, seorang peneliti dituntut untuk terampil menentukan metode apa yang tepat dan sesuai dengan permasalahan yang sedang diteliti. Oleh karena itu merumuskan masalah yang diteliti serta menentukan tujuan yang ingin dicapai dalam suatu penelitian sangat menentukan terhadap metode penelitian yang digunakan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kausal komparatif yang sering juga disebut penelitian *ex post facto*. Adang Suherman (2002:11) menjelaskan bahwa “penelitian kausal komparatif memungkinkan seseorang meneliti hubungan kausal diantara variabel-variabel yang tidak bisa dimanipulasi seperti dalam penelitian eksperimen”. Sementara itu, Kerlinger (dikutip Emzir, 2010:119) menjelaskan bahwa:

Penelitian kausal komparatif (*causal comparative research*) yang disebut juga penelitian *ex post facto* adalah penyelidikan empiris yang sistematis dimana peneliti tidak mengendalikan variabel bebas secara langsung karena keberadaan dari variabel tersebut telah terjadi atau karena variabel tersebut pada dasarnya tidak dapat dimanipulasi.

Dalam melakukan sebuah penelitian tentunya diperlukan sebuah alat untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. Alat dalam sebuah penelitian juga dapat dikatakan dengan instrumen penelitian. Mengenai instrumen ini, Arikunto (2002:127) menerangkan sebagai berikut:

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Berbicara tentang jenis-jenis metode dan instrumen pengumpulan data sebenarnya tidak ubahnya dengan berbicara masalah evaluasi. Mengevaluasi tidak lain adalah memperoleh data tentang status sesuatu dibandingkan dengan standar atau ukuran yang telah ditentukan, karena mengevaluasi juga adalah mengadakan pengukuran. Mendasarkan daripada pengertian ini, maka apabila kita menyebut jenis metode dan alat atau instrumen pengumpulan data, maka sama saja dengan menyebut alat evaluasi, atau setidaknya-tidaknya hampir seluruhnya sama.

Oleh karena itu alat atau instrumen dalam sebuah penelitian mutlak harus ada sebagai bahan untuk pemecahan masalah penelitian yang hendak diteliti. Secara garis besar mengenai alat evaluasi ini Arikunto (2002:127) menggolongkannya atas dua macam yaitu tes dan non tes. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Non tes adalah dengan mengamati sampel yang diteliti sesuai dengan kebutuhan penelitian sehingga diperoleh data yang diinginkan.

Instrumen penelitian yang penulis gunakan dalam pengumpulan data adalah:

1. Instrumen motivasi menggunakan skala sikap dengan model skala likert yang bentuknya berupa angket. Angket yang digunakan adalah angket tertutup (angket berstruktur). Tujuan dan penyebaran angket ini adalah untuk menggali motivasi pria lanjut usia melakukan olahraga jalan kaki dan bulutangkis.
2. Tes jalan 4,8 km dari Cooper untuk mengukur kebugaran jasmani.
3. Observasi berkenaan dengan durasi atau lamanya melakukan olahraga jalan kaki dan bulutangkis dengan format dibuat sendiri sesuai kebutuhan.

F. Lokasi dan Sampel Penelitian

Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Penelitian ini dilakukan pada klub bulutangkis Arina dan Lugina di Tasikmalaya dan perkumpulan jalan sehat Dadaha Tasikmalaya. Sampel atau Obyek penelitian adalah pria lanjut usia umur 45 – 59 tahun yang aktif mengikuti olahraga jalan kaki dan bulutangkis. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Purposive sampling* atau pemilihan sampel dengan pertimbangan. Aktif dalam penelitian ini adalah melakukan olahraga jalan kaki dan bulutangkis secara rutin 3X/minggu.



Nanang Kusnandi, 2012

Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu