

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Aktivitas olahraga dapat dilakukan diberbagai tempat. Adapun tempat yang dikunjungi oleh banyak orang untuk melakukan aktivitas olahraga, khususnya yang berada di Kota Bandung antara lain adalah Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega.

Taman Lansia Cisangkuy merupakan salah satu tempat yang terletak di Kota Bandung dan merupakan tempat yang strategis karena terletak di dekat pusat Pemerintahan Daerah Jawa Barat tepatnya di samping Gedung Sate, juga Taman Sukajadi terletak di pusat Kota, Monumen Bandung Lautan Api yang terdapat di Tegal Lega dapat dimanfaatkan sebagai tempat untuk berolahraga, selain itu fasilitas olahraga yang ada di Sabuga juga bisa digunakan oleh masyarakat umum untuk berolahraga dan tidak lupa Padjajaran merupakan tempat yang selalu dipadati oleh pengunjung yang tempatnya bersebelahan dengan gedung KONI Jawa Barat.

Kelima tempat tersebut merupakan tempat yang sering dikunjungi oleh orang lanjut usia. Menurut UU No. 4 tahun 1965 pasal 1 seorang dapat dinyatakan sebagai seorang jompo atau lanjut usia setelah mencapai umur 55 tahun, tidak mempunyai atau tidak berdaya mencari nafkah sendri untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan menerima nafkah dari orang lain.

Selanjutnya menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada bab I pasal 1 ayat 2, yang dimaksud lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas.

Sedangkan dalam buku Azizah (2011:1) Lanjut usia adalah seseorang yang mengalami penambahan umur disertai dengan penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, penurunan laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh dan penurunan fungsi otak. Ketika seseorang memasuki usia lanjut, tubuh tidak akan mengalami perkembangan lagi sehingga tidak ada peningkatan kualitas fisik.

Pada umumnya, orang lanjut usia mengalami penurunan kualitas dan kemampuan fisik yang lambat laun akan berdampak pula pada kesehatannya. Penurunan kualitas dan kemampuan fisik pada orang lanjut usia tersebut, membuat mereka cenderung kehilangan motivasi untuk mengerjakan sesuatu yang sebenarnya mampu mereka kerjakan. Mereka menganggap bahwa mereka terlalu tua untuk melakukan kegiatan. Anggapan seperti ini justru akan membahayakan lanjut usia secara fisik maupun psikis. Padahal, orang lanjut usia sebenarnya tetap dapat melakukan kegiatan sesuai dengan usia dan kemampuannya.

Selain itu, ada beberapa negara menetapkan usia kronologis yang berbeda bagi orang lanjut usia. Di Indonesia, seseorang dianggap lanjut usia, ketika dia pensiun dari pekerjaannya pada usia 55 tahun. Namun, di Amerika Serikat, seseorang dikategorikan sebagai lansia pada usia 77 tahun, yang didahului masa pra-lansia yaitu usia 69-76 tahun. Bagi orang Jepang kesuksesan justru dimulai pada usia 60 tahun dan banyak wanita Jepang yang masih bekerja pada usia 60

tahun ke atas. Sedangkan WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) menetapkan usia 60 tahun sebagai titik awal seseorang memasuki masa lansia. Oleh karena itu, tidak ada tolak ukur yang jelas dan pasti tentang kapan seseorang itu dinyatakan masuk dalam masa lanjut usia.

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa lanjut usia adalah orang yang telah mengalami penurunan fungsi organ tubuh, sehingga dalam melakukan kegiatan sehari-hari harus memperhatikan beberapa hal, antara lain jenis aktivitas yang dilakukan, intensitas kegiatan dan harus disesuaikan dengan kemampuan fisik yang ada. Salah satu jenis aktivitas yang harus disesuaikan dengan keadaan fisik adalah olahraga. Jenis aktivitas olahraga yang cocok untuk orang lanjut usia adalah olahraga kesehatan.

Mengenai olahraga kesehatan Giriwijoyo, Komariyah dan Kartinah (2007:27) menyatakan bahwa:

Olahraga kesehatan adalah olahraga untuk memelihara dan/atau meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam peri kehidupannya sehari-hari (sehat dinamis) yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi dan/atau mengatasi keadaan gawat darurat.

Dari penjelasan di atas, terlihat bahwa olahraga kesehatan merupakan jenis aktivitas olahraga yang cocok dilakukan oleh orang lanjut usia. Hal ini disebabkan karena olahraga kesehatan mempunyai tujuan untuk memelihara kesehatan. Selain itu, olahraga kesehatan merupakan olahraga dengan intensitas yang sedang, dapat dilakukan dimana saja, dapat dilakukan secara massal atau secara individu dan tidak memerlukan biaya yang mahal. Maka, dengan melakukan aktivitas olahraga

kesehatan maka orang lanjut usia akan dapat mempertahankan kebugaran jasmani yang telah dimiliki sebagai sarana untuk melakukan berbagai aktivitas hidup.

Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega merupakan tempat yang baik bagi orang lanjut usia untuk melakukan kegiatan olahraga kesehatan, dengan kondisi tempat yang dikelilingi oleh banyak pohon dan mengandung banyak oksigen maka orang lanjut usia dapat memenuhi kebutuhan akan asupan oksigen di dalam tubuhnya. Dengan terpenuhinya asupan oksigen maka akan menunjang terhadap kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan olahraga kesehatan. Jenis aktivitas olahraga kesehatan yang bisa dilakukan oleh orang lanjut usia di Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega sangatlah bermacam-macam, seperti senam, senam jantung, jalan santai, jalan cepat, jogging, senam asma dan lain-lain.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “ *Pola Aktivitas Olahraga Lanjut Usia Di Kota Bandung* ”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang diajukan dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pola aktivitas olahraga yang dilakukan oleh lanjut usia di Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega?
2. Adakah perbedaan pola aktivitas olahraga yang dilakukan oleh orang lanjut usia di kelima tempat tersebut?

C. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian merupakan pegangan peneliti dalam melakukan proses penelitian, sehingga dapat berjalan dengan jalur dalam masalah yang sudah ditentukan.

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian dalam penelitian ini yaitu peneliti ingin mengetahui tentang “Pola aktivitas olahraga yang dilakukan oleh orang lanjut usia di Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega”.

D. MANFAAT PENELITIAN

Kegunaan hasil penelitian merupakan dampak dari tercapainya tujuan. Telah penulis kemukakan sebelumnya uraian mengenai latar belakang masalah, serta tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini. Dari permasalahan yang penulis teliti, penulis berharap semoga hasil penelitian penulis dapat berguna sebagai berikut:

1. Secara teoritis dapat digunakan sebagai suatu sumbangan pemikiran ataupun informasi tentang pola aktivitas olahraga yang dilakukan oleh orang lanjut usia di Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega.
2. Secara teknis, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan untuk menarik minat orang-orang lanjut usia untuk melakukan kegiatan olahraga.

E. BATASAN MASALAH

Supaya masalah yang dibahas tidak menyimpang dari masalah yang sebenarnya dan penelitian dapat dilakukan secara mendalam, maka penulis memberikan batasan-batasan masalah dalam penelitian ini. Adapun ruang lingkup permasalahan ini adalah:

1. Bagaimana pola aktivitas olahraga yang dilakukan oleh orang-orang lanjut usia di Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega.
2. Populasi dalam penelitian ini adalah orang lanjut usia yang melakukan aktivitas olahraga di Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega.
3. Sampel dalam penelitian ini adalah orang lanjut usia yang melakukan aktivitas olahraga di Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega.
4. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif yaitu yang dilakukan dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi.
5. Tempat penelitiannya adalah Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega.

F. PENJELASAN ISTILAH

Guna menghindari kemungkinan salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis membatasi beberapa istilah yang digunakan sebagai berikut:

1. Menurut Departemen P & K (1984), Pola adalah (contoh, acuan, ragam) dari sesuatu yang akan dibuat atau dihasilkan.
2. Menurut Potter, (2005) dalam <http://wordpress.com> menjelaskan bahwa Aktivitas adalah suatu usaha energi atau keadaan bergerak dimana manusia memerlukan untuk dapat memenuhi kebutuhan hidup.
3. Griwijoyo dan Komariyah (2007:234) menyatakan bahwa Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan.
4. Menurut Azizah (2011:1), Lanjut Usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup.

G. METODE PENELITIAN

1. Metode penelitian

Pada dasarnya metode untuk penelitian banyak ragamnya dan masing-masing memiliki sifat-sifat tersendiri. Oleh karena itu, dalam pelaksanaan penelitian sudah seharusnya menentukan metode penelitian yang sesuai dengan permasalahan penelitian sesuai dengan yang telah dirumuskan sebelumnya.

Sugiyono (2010:3) menjelaskan bahwa "Metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu." Jadi dapat disimpulkan bahwa metode penelitian merupakan cara untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif teknik survey analisis. Arikunto (2010:312) menjelaskan bahwa

“Metode deskriptif merupakan metode penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa metode deskriptif bertujuan untuk mengumpulkan informasi secara apa adanya sehingga dari informasi yang telah didapat bisa dijadikan suatu informasi baru dalam penelitian, dalam hal ini untuk mengumpulkan informasi mengenai pola aktivitas olahraga yang dilakukan oleh orang lanjut usia di Taman Sukajadi, Taman Lansia, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang diharapkan.

Menurut Sugiyono (2010:309) macam-macam teknik pengumpulan data yaitu: “Observasi, Wawancara, Dokumentasi dan Triangulasi/gabungan”.

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Nasution (1988) dalam Sugiyono (2010:310) menyatakan bahwa “Observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan”.

Selanjutnya Sutrisno Hadi (1986) dalam Sugiyono (2010:203) mengemukakan bahwa “Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu

proses yang tersusun dari pelbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan”.

Sanafiah Faisal (1990) dalam Sugiyono (2010:310) mengklasifikasikan observasi menjadi “Observasi berpartisipasi (*participant observation*), observasi yang secara terang-terangan dan tersamar (*overt observation and covert observation*), dan observasi yang tak berstruktur (*unstructured observation*)”.

Selanjutnya Spradley, dalam Susan Stainback (1988), dalam buku Sugiyono (2010:310) menyatakan bahwa:

Observasi berpartisipasi dibagi menjadi empat, yaitu partisipasi pasif (*passive participation*), partisipasi moderat (*moderate participation*), observasi yang terus terang dan tersamar/partisipasi aktif (*active participation*), dan observasi yang lengkap (*complete participation*).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik observasi partisipasi pasif (*passive participation*). Sugiyono (2010:312) menyatakan bahwa: “Partisipasi pasif dalam hal ini maksudnya adalah peneliti datang di tempat kegiatan orang yang diamati, tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut”.

Sedangkan mengenai wawancara, Esterberg (2002) dalam Sugiyono mendefinisikan interview sebagai berikut “Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu”.

Esterberg (2002) mengemukakan beberapa macam wawancara, yaitu wawancara terstruktur, semi terstruktur dan tidak terstruktur.

Dalam penelitian ini jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara terstruktur, karena dapat digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila

peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh.

Sedangkan dokumentasi menurut Sugiyono (2010:329) merupakan “Catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang”.

Dalam penelitian ini, dokumentasinya berupa catatan observasi yang dilakukan penulis selama melakukan penelitian, selain menggunakan catatan observasi penelitian ini juga menggunakan foto sebagai bukti dokumentasi penelitian.

