

Minat Berolahraga pada Kelompok Usia *Middle Age*

Jeki Haryanto¹, Wilda Welis²

¹Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Barat, Padang, 25132, Indonesia.

²Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Barat, Padang, 25132, Indonesia.

E-mail: Jekiharyanto@fik.unp.ac.id¹, Wildawelis@fik.unp.ac.id²

Abstrak: Penelitian ini berawal dari fenomena yang terjadi di Kecamatan Air Hangat Kabupaten Kerinci yang menunjukkan masih sedikitnya kelompok usia *middle age* (45-59 tahun) yang melakukan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana minat kelompok usia ini untuk berolahraga. Jenis penelitian ini adalah penelitian survei cross-sectional yaitu penelitian yang menggambarkan suatu keadaan atau situasi tertentu sebagaimana adanya dengan proses pengambilan datanya hanya berlangsung pada satu titik waktu. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah kelompok usia lanjut yang berada pada kategori *middle age* yaitu lansia yang berada pada rentang usia 45 – 59 tahun yang melakukan olahraga di Kecamatan Air Hangat Kabupaten Kerinci yang berjumlah 33 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *sampling* sensus yaitu pengambilan sampel dengan menjadikan seluruh populasi sebagai sampel. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angket skala Guttman. Pengolahan data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase frekuensi. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa minat lansia pada kelompok usia *middle age* untuk berolahraga di Kecamatan Air Hangat Kabupaten Kerinci berada pada kategori cukup. Hal ini disebabkan oleh pengetahuan dan peran keluarga yang masih kurang, sehingga minat mereka perlu ditingkatkan lagi dengan harapan dimasa yang akan datang kelompok usia ini akan lebih sehat.

Kata Kunci : Minat; Olahraga; Kelompok Usia Middle Age.

Exercising Interest in the Middle Age Group

Abstract: This research begins with a phenomenon that occurs in Air Hangat Subdistrict, Kerinci Regency, which shows that a lack of interest to do sport in the middle age group (45-59 years old). This study aims to find out how interested this age group is in exercising. This type of research is a cross-sectional survey research that describes a particular situation or situation as it is with the process of taking data only takes place at one time. The subjects in this study are the elderly who are in the middle age category, namely the elderly who are in the age range of 45 - 59 years who do sports in the Air Hangat subdistrict of Kerinci Regency (N=33). The sampling technique used in this research is sensus sampling which mean making the entire population as a sample. The data in this study was collected using a Guttman scale questionnaire. The data is analysed using descriptive statistics. Based on the results of data analysis, it shows that the interest of the elderly in the middle age group to exercise is in the sufficient category. This is due to the lack of knowledge and role of the family, so their interest needs to be increased again with the hope that in the future this age group will be healthier.

Keywords: Interest; Sports; Middle age group.

PENDAHULUAN

Pemerintah Indonesia sejak dahulu telah memberikan perhatian penuh pada pembinaan dan

pengembangan olahraga bagi seluruh masyarakat Indonesia. Hal ini tertuang dalam Undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang

Sistem Keolahragaan Nasional pasal 21 ayat 4 yang menyatakan bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat. Salah satu arah pembangunan manusia Indonesia ditujukan kepada kegiatan olahraga, sasarannya ialah seluruh lapisan masyarakat, karena bangsa yang sehat jasmani dan rohaninya merupakan aset bangsa yang berharga. Hal ini akan dapat dicapai melalui kegiatan olahraga.

Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. Disamping itu kegiatan olahraga dapat membentuk karakter seseorang menuju baik sehingga terciptalah manusia Indonesia yang sehat seutuhnya (Soegiyanto, 2013). Seluruh warga negara Indonesia telah mengetahui tekad dari pemerintah dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui olahraga. Memasyarakatkan olahraga itu berarti usaha sadar dan sistematis melalui promosi dan informasi dalam rangka pendidikan untuk menanamkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya arti dan fungsi nilai keolahragaan dalam sistem nilai yang dihayati sehari-hari untuk kemudian bersama-sama dengan masyarakat melakukan pembinaan kesehatan jasmani dan rohani diri pribadi, keluarga maupun seluruh masyarakat dalam rangka pembinaan bangsa dan pembangunan negara. Prasetyo (2013) menyatakan bahwa mengolahragakan masyarakat itu berarti usaha sadar dan sistematis melalui berbagai program

pendidikan jasmani dan kegiatan olahraga yang terarah. Hal ini bertujuan agar pendidikan jasmani dan olahraga dirasakan oleh masyarakat sebagai kebutuhan hidup sehari-hari. Pelaksanaannya dilakukan secara aktif baik secara individual bersama-sama anggota keluarga maupun masyarakat lainnya, sehingga terciptalah ketahanan masyarakat baik jasmaniah maupun rohaniah menuju terwujudnya ketahanan bangsa.

Salah satu kelompok masyarakat yang perlu melakukan olahraga adalah kelompok lanjut usia. Pentingnya olahraga bagi lansia karena ketika seseorang memasuki usia lanjut maka secara alamiah tubuh akan mengalami proses penurunan fungsi faal (degenerasi). Selain berfungsi sebagai upaya meningkatkan kebugaran fisiknya, olahraga dapat juga memberi penguatan terhadap keselarasan antara mental, emosional dan sosial pada lansia. Agar dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup sehat, istirahat, pola makan dan pemeriksaan kesehatan (Nelson & Muchlis, 2019). Hidup bugar di usia lanjut merupakan solusi yang dapat dibentuk dan diciptakan oleh lansia guna meningkatkan derajat kebermaknaan hidup dalam kehidupan hari tua. Para lansia yang memiliki kualitas fisik yang kurang baik tentunya akan mengalami berbagai hambatan dalam melaksanakan tugas serta kerja dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai kendala fisik akan banyak dialami apabila tidak didukung oleh kualitas fisik yang baik. Oleh sebab itu sangat beralasan bagi lansia untuk melakukan berbagai upaya agar dapat

melakukan pembinaan fisik secara teratur dan sistematis, sehingga pada usia lanjut seseorang masih memiliki kesempatan untuk melakukan berbagai macam aktivitas yang bermanfaat atau bahkan berkarya.

Latihan olahraga dapat membantu meningkatkan derajat kesehatan dan daya tahan tubuh. Untuk melaksanakan latihan olahraga ini perlu dijelaskan kepada masyarakat yang melakukan latihan tentang bagaimana, berapa dosisnya, jenis latihan dan bentuk latihan yang seperti apa yang dapat memberikan efek sesuai harapan. Daya tahan tubuh akan meningkat apabila dilakukan latihan-latihan yang terarah dan sistematis sesuai dengan usianya. Hal ini sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh Rusli (2010) olahraga pada manula bertujuan untuk meningkatkan kualitas lansia, sehingga mereka bisa melewati hari-hari tuanya dengan bugar. Jika kebugaran sudah tercapai maka para lansia akan mampu memperlambat proses penuaan dini, tetap sehat dan bisa mandiri.

Dengan adanya proses penuaan menyebabkan adanya kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang. Untuk mempertahankan kondisi kebugaran jasmani lansia maka diperlukan olahraga. Jenis olahraga yang sesuai bagi lansia adalah jenis olahraga yang sifatnya aerobik seperti jalan kaki, berenang dan senam (Sumintarsih, 2006). Hal ini sejalan dengan pendapat Fatmah (2010) yang menyatakan bahwa bentuk kegiatan olahraga yang tepat untuk lansia adalah jalan kaki, senam, berenang, bersepeda, latihan dengan beban ringan untuk menguatkan tulang dan otot-otot, serta lari. Oleh sebab itu maka kelompok usia lanjut harus memilih atau melakukan olahraga yang sesuai dengan minatnya sesuai dengan

rekomendasi jenis olahraga yang disarankan oleh para ahli olahraga diatas.

Hasil pengamatan yang dilakukan mengungkapkan bahwa masih sedikitnya lansia yang melakukan aktifitas olahraga baik itu di hari Minggu pada saat banyak remaja dan orang dewasa lainnya melakukan olahraga maupun dihari-hari lainnya. Bertitik tolak dari beberapa fenomena yang telah dijelaskan dan melihat pentingnya olahraga bagi golongan lansia maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang masalah tersebut, sehingga informasi mengenai minat lansia untuk berolahraga di daerah tersebut dapat menjadi sumber rujukan baru pada bidang ilmu olahraga.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan metode deskriptif. Ada beberapa jenis rancangan penelitian survei dan dalam penelitian ini digunakan rancangan survei *cross-sectional* dimana pengumpulan datanya hanya berlangsung pada satu titik waktu (Creswell, 2015). Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Air Hangat, Kab. Kerinci, Jambi. Minat yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan kecenderungan hati yang tinggi pada seseorang yang berada pada rentang usia *middle age* (45-59 tahun) untuk berolahraga yang dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, rasa senang, perhatian, semangat, motivasi, sarana dan prasarana, dan peran keluarga. Populasi dalam penelitian ini adalah 33 orang yang masuk dalam katagori *middle age* yaitu antara 45 tahun – 59 tahun di kecamatan Air Hangat Kabupaten Kerinci yang melakukan olahraga, WHO mengelompokkan lansia menjadi beberapa kelompok usia

sebagai berikut (1) *Middle Age* 45 – 59 tahun, (2) *Elderly* 60 –74 tahun, (3) *Old* 75 – 90 tahun, dan (4) *Very Old* di atas atau sama dengan 90 tahun. Berdasarkan klasifikasi yang telah dijelaskan diatas maka peneliti menetapkan kelompok lansia pada kategori *middle age* tersebut sebagai subjek dalam penelitian ini, hal ini dikarenakan sangat sulit untuk mencari lansia pada kategori diatas 60 tahun dan sangat sedikit sekali jumlah mereka yang melakukan olahraga, sedangkan teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling* jenuh/sensus yaitu dengan mengambil seluruh populasi yang ada sebagai sampel, hal ini dilakukan karena jumlah sampel yang sedikit sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Kemudian data tersebut diolah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi atau deskriptif sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sudijono (2010) dengan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Tingkat Persentase Jawaban

F = Frekuensi Jawaban

N = Jumlah Responden

Adapun klasifikasi kriteria interpretasi skor sesuai dengan yang dikemukakan oleh Azwar (2010) ditentukan dengan menggunakan kategori berikut ini:

Tabel 1. Klasifikasi Kriteria Interpretasi Skor

Norma Kategori	Kategori
X (Mean – (1,5 x SD)	Sangat Rendah
(Mean – (1,5 x SD) X (Mean – (0,5 x SD)	Rendah
(Mean – (0,5 x SD) X (Mean + (0,5 x SD)	Cukup
(Mean + (0,5 x SD) X (Mean + (1,5 x SD)	Tinggi
(Mean + (1,5 x SD) X	Sangat Tinggi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data untuk Indikator Pengetahuan

Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh rata-rata responden yang menjawab Ya sebesar 49,70% dan yang menjawab Tidak sebesar 50,30%. Skor tertinggi berada pada item pernyataan tentang keuntungan berolahraga (item nomor 1) terbukti responden yang menjawab Ya sebanyak 22 orang, berarti 66,68% responden mengetahui keuntungan melakukan olahraga. Sedangkan skor terendah terdapat pada item pertanyaan nomor 2 dan 5 yaitu hanya sebesar 36,36% responden yang mengetahui bahwa salah satu manfaat berolahraga adalah dapat membuat tidur menjadi lebih lelap, dan sebesar 36,36% responden menyatakan bahwa mereka tidak berolahraga bukan karenatidak tahu cara melakukannya.

Tabel 2. Tingkat Minat Responden untuk Berolahraga pada Aspek Pengetahuan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	5	15,15
Rendah	12	36,36
Cukup	12	36,36
Tinggi	3	9,09
Sangat Tinggi	1	3,03

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa, sebanyak 1 orang responden mempunyai pengetahuan yang sangat tinggi tentang olahraga, sebanyak 3 orang responden mempunyai pengetahuan yang tinggi, sebanyak 12 orang responden mempunyai pengetahuan yang cukup, selanjutnya sebanyak 12 orang responden mempunyai pengetahuan yang rendah, dan 5 orang responden mempunyai pengetahuan yang sangat rendah tentang olahraga. Jadi dapat disimpulkan bahwa rata-rata minat responden untuk

berolahraga pada aspek pengetahuan berada pada kategori cukup.

Data untuk Indikator Rasa Senang

Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh rata-rata responden yang menjawab Ya sebesar 57,58% dan yang menjawab Tidak sebesar 42,42%. Skor tertinggi berada pada item pertanyaan nomor 6, 7 dan 11 terbukti responden yang menjawab Ya sebanyak 21 orang, berarti 63,64% menyatakan bahwa responden merasa senang, mudah dan nyaman saat berolahraga. Sedangkan skor terendah terdapat pada item pertanyaan nomor 8 dan 9 yaitu sebesar 48,49% responden yang menjawab Ya.

Tabel 3. Tingkat Minat Responden untuk Berolahraga pada Aspek Rasa Senang

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	8	24,24
Rendah	9	27,27
Cukup	9	27,27
Tinggi	6	18,18
Sangat Tinggi	1	3,03

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa, sebanyak 1 orang responden sangat senang untuk berolahraga, sebanyak 6 orang responden senang untuk berolahraga, sebanyak 9 orang responden cukup senang untuk berolahraga, selanjutnya sebanyak 9 orang responden tidak senang untuk berolahraga, dan 8 orang responden sangat tidak senang untuk berolahraga. Jadi dapat disimpulkan bahwa rata-rata minat responden untuk berolahraga untuk aspek rasa senang berada pada kategori cukup.

Data untuk Indikator Perhatian

Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh rata-rata responden yang

menjawab Ya sebesar 47,48% dan yang menjawab Tidak sebesar 52,53%. Skor tertinggi berada pada item pertanyaan nomor 14 terbukti responden yang menjawab Ya sebanyak 23 orang, berarti 69,70% menyatakan bahwa responden melakukan olahraga agar tubuh mereka tetap kuat. Sedangkan skor terendah terdapat pada item pertanyaan nomor 15 yang menyatakan bahwa 33,33% responden tidak berolahraga karena tidak dianjurkan oleh pemerintah setempat.

Tabel 4. Tingkat Minat Responden untuk Berolahraga pada Aspek Perhatian

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	4	12,12
Rendah	7	21,21
Cukup	13	38,27
Tinggi	9	27,18
Sangat Tinggi	0	3,03

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa, tidak ada responden yang sangat perhatian terhadap olahraga, sebanyak 9 orang responden mempunyai perhatian terhadap olahraga, sebanyak 13 orang responden cukup perhatian terhadap olahraga, selanjutnya sebanyak 7 orang responden tidak begitu perhatian terhadap olahraga, dan 5 orang responden sangat tidak perhatian terhadap olahraga. Jadi dapat disimpulkan bahwa rata-rata minat responden untuk berolahraga untuk aspek perhatian berada pada kategori cukup.

Data untuk Indikator Semangat

Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh rata-rata responden yang menjawab Ya sebesar 61,62% dan yang menjawab Tidak sebesar 38,38%. Skor tertinggi berada pada item pertanyaan nomor 18 terbukti responden yang menjawab Ya sebanyak 24 orang,

berarti 72,73% menyatakan bahwa responden tidak melakukan olahraga karena sudah capek pulang kerja. Sedangkan skor terendah terdapat pada item pertanyaan nomor 21 yang menyatakan bahwa 51,52% responden tidak melakukan olahraga karena membuat badan mereka menjadi lesu.

Tabel 5. Tingkat Minat Responden untuk Berolahraga pada Aspek Semangat

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	6	18,18
Rendah	6	18,18
Cukup	13	39,39
Tinggi	7	21,21
Sangat Tinggi	1	3,03

Dari tabel 5, dapat diketahui bahwa, sebanyak 1 orang responden sangat semangat untuk berolahraga, sebanyak 7 orang responden semangat untuk berolahraga, sebanyak 13 orang responden cukup semangat untuk berolahraga, selanjutnya sebanyak 6 orang responden tidak begitu semangat untuk berolahraga, dan 6 orang responden sangat tidak semangat untuk berolahraga. Jadi dapat disimpulkan bahwa rata-rata minat responden untuk berolahraga pada aspek semangat masuk dalam kategori cukup.

Data untuk Indikator Motivasi

Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh rata-rata responden yang menjawab Ya sebesar 40,00% dan yang menjawab Tidak sebesar 60,00%. Skor tertinggi berada pada item pertanyaan nomor 26 terbukti responden yang menjawab Ya sebanyak 17 orang, berarti 51,52% menyatakan responden tidak melakukan olahraga karena tidak ada teman yang melakukannya. Sedangkan skor terendah terdapat pada item pertanyaan nomor 24 yang

menyatakan bahwa 30,30% responden melakukan olahraga agar diikuti oleh orang lain.

Tabel 6. Tingkat Minat Responden untuk Berolahraga pada Aspek Motivasi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	3	9,09
Rendah	7	21,21
Cukup	20	60,60
Tinggi	2	6,06
Sangat Tinggi	1	3,03

Dari tabel 6 dapat diketahui bahwa, sebanyak 1 orang responden mempunyai motivasi yang sangat tinggi untuk berolahraga, sebanyak 2 orang responden mempunyai motivasi yang tinggi untuk berolahraga, sebanyak 20 orang responden mempunyai motivasi yang cukup untuk berolahraga, selanjutnya sebanyak 7 orang responden mempunyai motivasi yang rendah untuk berolahraga, dan 3 orang responden mempunyai motivasi yang sangat rendah untuk berolahraga. Jadi dapat disimpulkan bahwa rata-rata minat responden untuk berolahraga pada aspek motivasi masuk dalam kategori cukup.

Data untuk Indikator Sarana dan Prasarana

Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh rata-rata responden yang menjawab Ya sebesar 53,04% dan yang menjawab Tidak sebesar 46,97%. Skor tertinggi berada pada item pertanyaan nomor 34 terbukti responden yang menjawab Ya sebanyak 22 orang, berarti 66,68% responden menyatakan bahwa mereka melakukan olahraga karena banyak pedagang yang berjualan makanan dipinggir jalan. Sedangkan skor terendah terdapat pada item pertanyaan nomor 31 yang

menyatakan bahwa 39,39% lansiatidak melakukan olahraga karena tidak punya peralatannya.

Tabel 7. Tingkat Minat Responden untuk Berolahraga pada Aspek Sarana dan Prasarana

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	4	12,12
Rendah	13	39,39
Cukup	12	36,36
Tinggi	3	9,09
Sangat Tinggi	1	3,03

Dari tabel 7 dapat diketahui bahwa, sebanyak 1 orang lansia merasa sangat nyaman untuk berolahraga dengan sarana dan prasarana yang ada, sebanyak 3 orang responden merasa nyaman untuk berolahraga dengan sarana dan prasarana yang ada, sebanyak 12 orang responden merasa cukup nyaman untuk berolahraga dengan sarana dan prasarana yang ada, selanjutnya sebanyak 13 orang responden merasa kurang nyaman untuk berolahraga dengan sarana dan prasarana yang ada, dan 4 orang responden merasa sangat tidak nyaman untuk berolahraga dengan sarana dan prasarana yang ada. Jadi dapat disimpulkan bahwa rata-rata minat responden untuk berolahraga pada aspek semangat masuk dalam kategori cukup.

Data untuk Indikator Peran Keluarga

Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh rata-rata responden yang menjawab Ya sebesar 39,39% dan yang menjawab Tidak sebesar 60,61%. Skor tertinggi berada pada item pertanyaan nomor 40 terbukti responden yang menjawab Ya sebanyak 24 orang, berarti 72,73% responden menyatakan

bahwa mereka tidak melakukan olahraga karena keluarga mereka khawatir melihat responden tersebut melakukannya. Sedangkan skor terendah terdapat pada item pertanyaan nomor 38 yang menyatakan bahwa 21,21% responden melakukan olahraga karena keluarga mereka mengawasinya dengan baik.

Tabel 8. Tingkat Minat responden untuk Berolahraga pada Aspek Peran Keluarga

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	3	9,09
Rendah	11	33,33
Cukup	12	36,36
Tinggi	4	12,12
Sangat Tinggi	3	9,09

Dari tabel 8 dapat diketahui bahwa, sebanyak 3 orang responden merasa adanya peran keluarga yang sangat tinggi dalam mendorong mereka untuk berolahraga, sebanyak 4 orang responden merasa adanya peran keluarga yang tinggi dalam mendorong mereka untuk berolahraga, sebanyak 12 orang responden merasa cukupnya peran keluarga dalam mendorong mereka untuk berolahraga, selanjutnya sebanyak 11 orang responden merasa kurangnya peranan keluarga dalam mendorong mereka untuk berolahraga, dan 3 orang responden merasa tidak adanya peran keluarga dalam mendorong mereka untuk berolahraga.

Jadi dapat disimpulkan bahwa rata-rata minat responden untuk berolahraga pada aspek semangat masuk dalam kategori cukup.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini dari jawaban 33

orang yang dijadikan sebagai sampel dengan 41 item pernyataan tentang variabel minat, diperoleh mean secara keseluruhan sebesar 20,42. Menurut Azwar (2010) rentang skor besar dari 19 sampai dengan kecil sama dengan 22 (19 s.d 22) berada pada kategori cukup. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa minat orang tersebut untuk berolahraga berada pada kategori cukup baik.

Cukupnya minat kelompok usia ini untuk berolahraga merupakan suatu kenyataan yang dapat diterima. Mayoritas orang yang berolahraga yang berada di Kecamatan Air Hangat tidak memiliki tingkat pendidikan yang begitu baik, rata-rata tingkat pendidikan responden pada usia tersebut di Kecamatan Air Hangat merupakan tamatan SMA dan SMP, hanya sebagian kecil yang memiliki tingkat pendidikan sarjana sehingga wajar kalau pengetahuan dan kesadaran kelompok usia yang berolahraga tersebut akan pentingnya olahraga tidak begitu baik. Pengetahuan merupakan hal yang sangat penting, karena tanpa adanya pengetahuan mengenai olahraga seseorang tidak akan berminat untuk melakukan olahraga, sebaliknya apabila ia banyak mengetahui tentang manfaat olahraga maka ia akan mencintai dan berminat untuk melakukan olahraga (Faisal, Muzakkir, & Maria, 2018). Disisi lain pekerjaan merekapun umumnya sebagai petani, aktivitas mereka pada umumnya tidak melakukan olahraga, pada pagi hari mereka pergi ke sawah atau ke kebun dan pada sore harinya mereka baru pulang ke rumah, sehingga waktu mereka banyak dimanfaatkan untuk bekerja di sawah ataupun di ladang, walaupun ada waktu mereka setelah itu untuk berolahraga mereka cenderung menggunakannya untuk beristirahat

bersama keluarga mereka dirumah, masyarakat sudah terbiasa dengan pola hidup yang semacam itu bertahun-tahun lamanya, sehingga sulit untuk merubahnya. Keadaan sosial budaya dan situasi lingkungan tempat seseorang tinggal akan menjadi faktor penentu pada tingkat partisipasi orang tersebut dalam berolahraga, dengan adanya budaya olahraga yang dibentuk oleh masyarakat seperti setiap pagi minggu seluruh masyarakat tua dan muda bahkan anak-anak turun kejalan bersemangat untuk berolahraga ini akan sangat memicu semangat dan minat mereka untuk berolahraga (Prasetyo, 2013). Faktor pekerjaan dan sosial ekonomi juga memainkan peranan dalam menimbulkan minat mereka untuk mau berolahraga karena dengan ekonomi yang sulit maka fokus untuk melakukan olahraga akan tidak terlalu tinggi, fikiran mereka akan cenderung kearah pekerjaan apa yang harus mereka kerjakan untuk menafkahi keluarga mereka (Aji & Setyawan, 2016). Mereka berasumsi bahwa lebih baik pergi kesawah atau ke ladang dari pada berolahraga dipagi hari. Selain itu suhu udara pegunungan dipagi hari yang dingin juga menjadi salah satu alasan bagi mereka untuk malas keluar melakukan aktifitas olahraga. Sarana prasarana juga harus mendukung agar mereka bisa berolahraga dengan aman. Peralatan olahraga yang tidak baik dan tidak adanya lapangan yang khusus dipakai untuk mereka berolahraga akan berdampak kepada minat mereka untuk berolahraga (Agus, Handra, & Syahrel, 2013).

Menurut Mawarti (2006) minat seseorang untuk berolahraga dipengaruhi oleh keluarga dan lingkungan atau teman-teman ia bergaul. Orang yang mendapatkan dukungan dan arahan dari keluarganya

untuk berolahraga serta ditambah lagi teman-temannya juga mendukung untuk melakukan hal tersebut maka besar kemungkinan orang tersebut akan terpengaruh dan minatnya akan bertambah untuk melakukan olahraga. Kelompok usia ini secara keseluruhan tidak banyak yang melakukan olahraga karena perhatian dari pemerintah dan keluarga belum begitu maksimal, perhatian mereka terhadap kesehatan dan kebugaran fisik mereka sendiripun tidak begitu tinggi. Perhatian pemerintah dan keluarga merupakan hal yang penting untuk mendorong mereka melakukan olahraga sehingga keluarga mereka harus pandai memberikan stimulus kepada mereka sehingga menyebabkan mereka tergerak untuk melakukan olahraga, karena minat itu sendiri dapat dipengaruhi (distimulus) oleh orang lain. Dalam hal ini keluarga mereka sendiri merupakan orang yang tepat untuk memberikan stimulus kepada mereka demi peningkatan kualitas kesehatan mereka dimasa mendatang. Hal ini sesuai dengan pendapat Setyobroto (2001: 76) mengemukakan bahwa minat bukan hal yang bersifat tetap tetapi dapat berubah, oleh karena itu juga dapat dipengaruhi.

KESIMPULAN

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang harus secara rutin dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh seseorang maupun untuk mempertahankan atau meningkatkan kinerja tubuh. Olahraga yang dilakukan secara kontinu sampai hari tua akan membuat tulang dan otot lebih lambat dalam mengalami proses penurunan performa. Oleh sebab itu seluruh pihak yang terkait baik itu pemerintah maupun keluarga kelompok usia lanjut itu sendiri harus dapat memberikan dorongan agar kualitas hidup dan angka

harapan hidup lansia Indonesia menjadi semakin tinggi seperti negara-negara maju lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, S. A., Handra, K. T., & Syahrel. (2013). Minat Siswa terhadap Musik: Studi Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 8 Padang. *Jurnal Sendratasik*, 2(1), 37–44.
- Aji, K. B., & Setyawan, H. (2016). Survei Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-alun Wonosobo. *Journal of Physical Education, Sprt, Health and Recreations*, 5(2), 67–73.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. (2015). *Riset Pendidikan* (Edisi ke-5). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Faisal, M, & Maria, W. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Minat Home Care pada Lansia Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Sudiang Raya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 12(1), 20–27.
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga.
- Girywijoyo, H.Y.S, S. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga untuk Kesehatan dan untuk Prestasi Olahraga*. Bandung: UPI.
- Mawarti, S. (2006). Upaya Menumbuh-Kembangkan Minat Gemar Berolahraga Pada Kelompok Usia Remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 6–13.
- Nelson, S, & Muchlis, A. (2019). PELATIHAN SENAM LANSIA DAN PENYULUHAN GERAKAN MASYARAKAT

HIDUP SEHAT (GERMAS) DI
KENAGARIAN SUNGAI
NYALO KABUPATEN PESISIR
SELATAN. *JURNAL STAMINA*,
2(8), 57-65. Retrieved from
[http://stamina.pjj.unp.ac.id/index.
php/JST/article/view/339](http://stamina.pjj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/339).

Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran
Masyarakat Berolahraga untuk
Peningkatan Kesehatan dan
Pembangunan Nasional.
Medikora, 11(1), 219–228.
[https://doi.org/10.21831/medikora
.v11i2.2819](https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819).

Rusli. (2010). "Pentingnya Latihan Fisik
Bagi Manusia Usia Lanjut". *Jurnal
USU*. Hlm 2.

Satyobroto, S. (2001). *Psikologi
Olahraga*. Jakarta: PT Anem
Kosong Anem.

Soegiyanto. (2013). Keikutsertaan
Masyarakat dalam Kegiatan
Olahraga. *Jurnal Media Ilmu
Keolahragaan*, 3(1), 18–24.
[https://doi.org/10.15294/miki.v3i1
.2656](https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2656)

Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik
Pendidikan*. Jakarta: Grafindo
Persada.

Sumintarsih. (2006). *Kebugaran
Jasmania untuk Lanjut
Usia*. Yogyakarta: UNY.

Undang-Undang Republik Indonesia
Nomor 3 Tahun 2005 Tentang
Sistem Keolahragaan Nasional.