

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaan dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisik dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Makin tinggi kebugaran jasmani seseorang maka tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Menurut Agus Mukhlolid, M.Pd (2004) mengungkapkan bahwa, “Kebugaran Jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan” (hlm. 3).

Menurut Maksum (2007) mengungkapkan bahwa “Olahraga adalah wahana pengembangan keharmonisan umat manusia secara paripurna” (hlm. 31). Olahraga memiliki keterkaitan dengan ilmu terapan lain, diantaranya adalah berkaitan dengan psikologi olahraga dan juga dalam dimensi sosial, memiliki kompleksitas yang tinggi bila di tinjau dalam banyak hal, terdiri dari olahraga yang bersifat prestasi, olahraga rekreasi dan juga *educational sport* atau pendidikan jasmani yang berada dalam lingkungan sekolah. Supaya mampu memasyarakatkan olahraga sehingga semua lapisan masyarakat mampu merasakan banyak manfaat olahraga yang pada akhirnya ke semuanya itu bisa membangun masyarakat yang tangguh. Sejalan dengan ilmu pengetahuan semakin maju, pemikiran manusia semakin berkembang. Demikian pula dibidang olahraga, manusia berolahraga tidak saja asal bergerak, tetapi mulai menghendaki tujuan untuk mencapai kemajuan dan memperoleh suatu hasil.

Begitu juga dengan olahraga, olahraga ialah serangkaian gerakan tubuh yang teratur, terencana, dan dilakukan untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu. Berdasarkan tujuan dan maksud dari olahraga sesuai dengan Undang-Undang No.3 Tahun 2005 tentang sistem

Keolahragaan Nasional bahwa bisa mencapai olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, olahraga kebugaran, dan olahraga pendidikan.

Senam tidak hanya dilakukan oleh para siswa disekolah, melainkan hampir di setiap kalangan masyarakat bagi para pemula, seperti contohnya senam jantung sehat, senam lansia, senam aerobik, *body language*, senam poco-poco dan masih banyak lagi lainnya. Senam merupakan salah satu wadah bagi masyarakat untuk berkreasi dan berprestasi. Senam sebagai kreasi mempunyai tujuan untuk mengembangkan kemampuan diri agar dapat menciptakan hal-hal baru yang lebih kreatif dengan rileks agar mendapatkan kesenangan. Dan salah satu contoh senam yang paling menarik dan diminati saat ini adalah senam aerobik.

Menurut Brick (2001) mengungkapkan bahwa “Senam *aerobic* dapat dilakukan dengan berkelompok ataupun individu, di rumah ataupun di tempat kebugaran. Aerobik-aerobik yang dilakukan pada saat ini tidak seperti tarian. Aerobik ini mempunyai gerakan yang tersusun, tetapi penampilannya tidak terpaku pada musik” (hal. 1). Jadi senam aerobik mempunyai beragam tempat untuk melakukannya. Tidak terpaku dengan satu tempat atau dengan satu orang saja. Begitu pula dengan gerakan-gerakannya yang beragam untuk dilakukan dengan iringan musik pula.

Sebuah program latihan senam aerobik merupakan salah satu jalan terbaik bagi seseorang yang ingin mengurangi berat badan, mengembangkan kesehatan otot, menjadikan tubuh lebih rileks, dan kualitas hidup. Seperti halnya lansia di sanggar senam graha ayu kota Ciamis. Dimana para lansia disana mempunyai kegiatan positif yang antusias dilakukan seminggu sekali yaitu senam *aerobic* dan mungkin bagi mereka yang sudah berusia 50-64 tahun ini merasa bahwa ada sesuatu yang harus diperbaiki dari dalam dirinya, sehingga mereka merasa perlu untuk mengikuti kegiatan ini. Mungkin beberapa diantara mereka ada yang merasa bahwa tubuh mereka telah mengalami perubahan. Seperti misalnya mulai keriput, otot-otot yang mulai kendur, berat badan berlebih, kesehatan mulai menurun, dan lain-lainnya. Oleh karena itu ibu-ibu ini merasa dirinya perlu mengikuti senam *aerobic* untuk memperbaiki segalanya.

Saat melakukan senam aerobik, mereka lebih suka dengan gerakan-gerakan ringan atau yang biasa disebut aerobik low impact. Hal tersebut dikarenakan disana lebih banyak ibu-ibu lansia yang berusia 50-64 tahun dibandingkan dengan usia muda. Disamping itu, gerakan aerobik *low impact* sendiri lebih mudah dan ringan untuk dilakukan.

Gerakan-gerakan jenis Aerobik *Low Impact* membutuhkan sebuah kaki yang selalu berada di lantai/ bawah setiap waktu. Menurut Brick, (2001) Penelitian membuktikan “bahwa anda dapat membakar kalori selama melakukan Aerobik *low Impact* sebanyak selama anda melakukan Aerobik *high Impact* tanpa tekanan tingkat tinggi pada sendi-sendi anda” (hlm. 31). Gerakan-gerakan senam aerobik *low impact* menyelaraskan bagian atas dan bagian bawah tubuh secara bersamaan.

Menua menurut WHO dan Undang-Undang No 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 menyebutkan : “bahwa usia 60 tahun adalah usia permulaan tua. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh”. Begitu juga dengan kesehatan lanjut usia tahun 2016 Pasal 1 : “bertujuan untuk memberikan acuan bagi pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan pemangku kepentingan lain berupa Langkah - langkah kongkrit yang harus dilaksanakan secara berkesinambungan dalam rangka peningkatan derajat kesehatan lanjut usia untuk mencapai lanjut usia yang sehat, mandiri, aktif, produktif dan berdaya guna bagi keluarga dan masyarakat”. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2015) “lanjut usia dikelompokkan menjadi usia lanjut(60-69 tahun) dan usia lanjut dengan risiko tinggi (lebih dari 70 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan)”.

Menurut WHO (2013), klasifikasi lansia adalah sebagai berikut : “Usia pertengahan (*middle age*), yaitu kelompok usia 45-54 tahun, lansia (*elderly*), yaitu kelompok usia 55-65 tahun, Lansia muda (*young old*), yaitu kelompok usia 66-74 tahun, Lansia tua (*old*), yaitu kelompok usia 75-90 tahun, Lansia sangat tua (*very old*), yaitu kelompok usia lebih dari 90 tahun”.

Proses penuaan dianggap sebagai peristiwa *fisiologik* yang memang harus dialami oleh semua makhluk hidup. Hingga saat ini belum diketahui dengan pasti penyebab terjadinya proses menua. Proses penuaan merupakan tantangan harus ditanggulangi karena diartikan dengan proses kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang. Akibatnya kaum lansia menjadi kurang produktif, rentan terhadap penyakit dan banyak bergantung kepada orang lain. Dengan tetap bekerja dan melakukan olahraga secara teratur dapat memperlambat proses kemunduran dan penurunan kapasitas tersebut diatas. Bagi lansia diantara usaha untuk meningkatkan kesehatan lansia dengan adanya olahraga secara teratur yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik lansia yang semakin menurun, alangkah beratnya beban yang ditanggung oleh pihak keluarga jika para lanjut usia memiliki status kesehatan yang buruk. Padahal dimasa mudanya, mereka penuh kreasi, produktif, bahkan pernah berjasa pada negeri ini. oleh karena itu, kesejahteraan dan kesehatan para lanjut usia perlu diperhatikan.

Untuk mencapai pembinaan kegiatan senam lansia yang lebih maksimal, motivasi merupakan peran penting sebagai dorongan dasar yang mengarahkan seseorang bertingkah laku. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi yang mendasarinya. Dalam hal ini juga diperlukan instruktur untuk dapat memotivasi anggota lansia agar dapat melakukan kegiatan senam lansia lebih baik lagi.

Menurut Gusril (2016) mengungkapkan bahwa “pada masa tua, menurunnya fungsi organ-organ tubuh yang disebut dengan penyakit degeneratif”. (hlm. 4). Dengan berolahraga secara teratur dan kontinu tentu akan dapat memperlambat munculnya penyakit *degeneratif* seperti: penuaan dini, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, otot yang kurang lentur, koordinasi gerak yang kurang luwes akibat syaraf otot yang berkurang fungsinya, daya ingat dan berbagai macam penyakit lainnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul tingkat motivasi lansia dalam mengikuti senam *aerobic low impact* pada sanggar senam graha ayu kota Ciamis.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Seberapa besar motivasi lansia dalam mengikuti senam aerobik *low impact* pada sanggar senam graha ayu kota Ciamis?”

## **1.3. Definisi Operasional**

Dalam mengungkapkan permasalahan dan memecahkan masalah ini ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan isinya sehingga tidak timbul salah penafsiran dalam pengertiannya beberapa istilah tersebut penulis paparkan sebagai berikut ini:

1. Menurut Azwar (2000) mengungkapkan bahwa “Motivasi adalah rangsangan, dorongan ataupun pembangkit tenaga yang dimiliki seseorang atau sekelompok masyarakat yang mau berbuat dan bekerjasama secara optimal dalam melaksanakan sesuatu yang telah direncanakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan” (hlm. 15).
2. Menurut Marta Dinata (2015) mengungkapkan bahwa “Senam aerobik merupakan serangkaian gerak olah tubuh yang dilakukan dengan mengikuti sebuah irama musik yang dipilih untuk membuat ketentuan ritme, kontinuitas, dengan durasi yang telah ditentukan. Hal tersebut berguna untuk memperlihatkan keselarasan antara gerak tubuh dengan music” (hlm 41).
3. Menurut Sumosardjono (1996) “Senam *aerobic low impact* merupakan senam yang dilakukan tanpa adanya gerakan lompatan dan salah satu kaki tetap berada di lantai” (hlm 25).
4. Kemudian menurut Lodyelen (2006) menambahkan bahwa “senam *aerobic low impact* merupakan gerakan senam yang dilakukan dengan irama *low* (rendah) yaitu bentuk gerakanya lebih lambat, dengan gerakan dasar jalan, dan tidak ada gerakan melompat sama sekali” (hlm 73).

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang diajukan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar motivasi lansia dalam mengikuti senam *aerobic low impact* pada sanggar senam graha ayu kota Ciamis.

#### **1.5. Kegunaan Penelitian**

##### 1) Secara Teoritis

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk memberi saran/masukan kepada masyarakat yang sudah lanjut usia bahwa motivasi diri sangat penting bahkan vital perannya di saat akan melakukan kegiatan olahraga yang akhirnya menentukan baik buruknya kesehatan pada lansia.

##### 2) Secara Praktis

Dapat dijadikan sebagai referensi ilmiah, pengembangan ilmu pengetahuan dan kepustakaan guna mengembangkan konsep pemahaman terhadap tingkat motivasi lansia dalam mengikuti senam *aerobic low impact* sanggar senam graha ayu kota Ciamis.