

Motivasi Lansia Pria dalam Melakukan Olahraga Bulutangkis di Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur Tahun 2024

Motivation of Elderly Men in Playing Badminton in Prambon District, Nganjuk Regency, East Java, in 2024

Ahmad Thoriq Al Farah¹, Dhedhy Yuliawan², Rizki Burstiando³

¹ahmadthoriqalf@gmail.com, Penjas, FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²dhedhy_jogja@unpkediri.ac.id, Penjas, FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³rizkiburst@unpkediri.ac.id, Penjas, FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis motivasi lansia pria dalam melakukan olahraga bulutangkis di Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur. Motivasi menjadi faktor penting dalam keberlanjutan aktivitas fisik lansia, terutama dalam olahraga yang memiliki intensitas tinggi seperti bulutangkis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei menggunakan kuesioner. Sampel penelitian adalah 32 lansia pria yang aktif bermain bulutangkis. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk melihat kecenderungan motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor intrinsik memiliki frekuensi relatif tertinggi pada kategori "Sangat Tinggi" sebesar 34%, sedangkan faktor ekstrinsik memiliki frekuensi relatif tertinggi pada kategori "Tinggi" sebesar 38%. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi lansia dalam bermain bulutangkis berada pada kategori tinggi dan sangattertinggi, dengan faktor intrinsik sebagai pendorong utama.

Kata kunci: Motivasi, lansia, olahraga, bulutangkis

Abstract

This study aims to analyze the motivation of elderly men in playing badminton in Prambon District, Nganjuk Regency, East Java. Motivation is a crucial factor in sustaining physical activity among the elderly, especially in high-intensity sports like badminton. This research employs a quantitative approach using a survey method with questionnaires. The study sample consists of 32 elderly men who actively play badminton. Data were analyzed using descriptive statistics to examine the trends in intrinsic and extrinsic motivation. The results indicate that intrinsic factors have the highest relative frequency in the "Very High" category at 34%, while extrinsic factors have the highest relative frequency in the "High" category at 38%. The findings conclude that elderly men's motivation to play badminton falls within the high and very high categories, with intrinsic factors being the primary driving force.

Keywords: Motivation, elderly, sports, badminton

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, terutama bagi lansia yang mengalami berbagai perubahan fisiologis akibat proses penuaan. Lansia cenderung mengalami penurunan fungsi otot, kepadatan tulang, serta kapasitas kardiovaskular, yang dapat berdampak pada kualitas hidup mereka (Windo Wiria Dinata, 2015). Bertolak dari pernyataan tersebut maka partisipasi dalam aktivitas fisik yang sesuai sangat dianjurkan untuk menjaga keseimbangan tubuh dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Salah satu olahraga yang cukup diminati oleh lansia adalah bulutangkis, meskipun memiliki karakteristik permainan yang cukup intensif.

Motivasi menjadi faktor utama dalam menentukan keberlanjutan partisipasi lansia dalam aktivitas olahraga. Motivasi dalam olahraga terbagi menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Sin & Hudayani, 2020). Motivasi intrinsik muncul dari dalam diri individu, seperti perasaan senang dan kepuasan saat berolahraga, sementara motivasi ekstrinsik berasal dari faktor luar, seperti dorongan sosial atau penghargaan tertentu. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa lansia yang memiliki motivasi intrinsik yang tinggi cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan dengan mereka yang hanya mengandalkan motivasi ekstrinsik (Kusnadi, 2017).

Bertolak belakang dengan pernyataan yang dijelaskan sebelumnya. Dalam konteks kehidupan lansia yang bermain bulutangkis, masih terdapat kesenjangan antara manfaat olahraga ini dengan karakteristik fisik mereka. Bulutangkis dikenal sebagai olahraga yang membutuhkan kecepatan, kelincahan, dan reaksi cepat, yang sering kali menimbulkan risiko cedera, terutama bagi lansia yang mengalami penurunan fungsi motorik (Kusnadi, 2017). Sehingga pemahaman tentang faktor-faktor yang memotivasi lansia dalam memilih dan bertahan dalam olahraga bulutangkis menjadi penting untuk dikaji lebih lanjut. Pemerintah Indonesia telah menetapkan kebijakan yang mendorong peningkatan partisipasi olahraga di masyarakat, termasuk bagi kelompok lansia. Peraturan Presiden No. 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional menargetkan bahwa 70% masyarakat Indonesia harus aktif berolahraga minimal tiga kali dalam seminggu dengan durasi minimal 60 menit (Subagia, 2023). Namun, dalam kenyataannya, tingkat partisipasi lansia dalam olahraga masih tergolong rendah. Menurut data nasional, hanya sekitar 31,2% lansia pria yang memenuhi standar aktivitas fisik harian yang direkomendasikan (Mutohir et al., 2022).

Bulutangkis menjadi salah satu pilihan olahraga yang cukup populer di kalangan lansia di Indonesia, meskipun persentase partisipasi mereka masih tergolong rendah dibandingkan olahraga lain seperti jalan kaki atau senam ringan. Hanya sekitar 12,4% lansia yang memilih bulutangkis sebagai bentuk aktivitas fisik mereka (Kusnadi, 2017). Popularitas bulutangkis di kalangan lansia sering kali tidak diimbangi dengan pemahaman mengenai risiko dan manfaat yang optimal. Lansia yang bermain bulutangkis cenderung mengabaikan faktor intensitas dan durasi yang sesuai, sehingga meningkatkan potensi cedera.

Hasil observasi awal yang dilakukan di Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk menunjukkan bahwa sebagian besar lansia bermain bulutangkis lebih dari dua kali dalam seminggu, bahkan ada yang melakukannya hampir setiap hari. Selain itu, waktu bermain yang dipilih sering kali tidak sesuai dengan rekomendasi kesehatan, yaitu bermain hingga larut malam. Hal ini bertentangan dengan rekomendasi yang menyatakan bahwa olahraga malam hari sebaiknya dilakukan sebelum pukul 21.00 WIB untuk menghindari gangguan metabolisme dan risiko kesehatan lainnya (Jusman, 2016). Selain frekuensi dan waktu bermain yang kurang sesuai, faktor motivasi lansia dalam memilih bulutangkis sebagai olahraga rutin mereka juga belum banyak diteliti. Beberapa lansia menunjukkan keterlibatan yang tinggi dalam olahraga ini tanpa mempertimbangkan aspek kesehatan jangka panjangnya. Dalam beberapa kasus, lansia terlihat mengalami kelelahan yang berlebihan setelah bermain bulutangkis, bahkan beberapa di antaranya sering mengeluh nyeri sendi atau sesak napas. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara motivasi lansia dan kesiapan fisik mereka untuk bermain bulutangkis secara aman dan efektif.

Olahraga bulutangkis memiliki daya tarik tersendiri bagi lansia pria di Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk. Meskipun olahraga ini memberikan manfaat kesehatan yang signifikan, terdapat beberapa tantangan yang perlu diperhatikan, seperti kesesuaian intensitas, durasi, serta faktor keamanan dalam bermain. Motivasi menjadi faktor kunci yang menentukan partisipasi lansia dalam olahraga ini, dengan peran utama dari motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Namun, masih terdapat kesenjangan antara tingkat partisipasi lansia dalam bulutangkis dengan rekomendasi kesehatan yang ideal. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang memotivasi lansia dalam bermain bulutangkis dan bagaimana aktivitas ini dapat dioptimalkan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis motivasi lansia pria dalam bermain bulutangkis di

Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk. Penelitian ini berfokus pada identifikasi tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang mendorong partisipasi lansia dalam olahraga ini. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keputusan lansia untuk tetap aktif bermain bulutangkis, serta memberikan rekomendasi untuk pengembangan program olahraga yang lebih sesuai bagi kelompok usia lanjut..

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif untuk menganalisis motivasi lansia pria dalam bermain bulutangkis di Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur. Subjek penelitian adalah 32 lansia pria yang secara aktif bermain bulutangkis minimal dua kali dalam seminggu. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, dengan kriteria inklusi berupa lansia yang masih memiliki kondisi fisik yang memungkinkan untuk bermain bulutangkis dan bersedia menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup yang terdiri dari 45 pernyataan terkait faktor motivasi intrinsik dan ekstrinsik, dengan skala Likert lima tingkat mulai dari "Sangat Tidak Setuju" hingga "Sangat Setuju". Instrumen penelitian ini telah divalidasi oleh ahli untuk memastikan keakuratan dan reliabilitasnya dalam mengukur motivasi lansia dalam olahraga bulutangkis. Berikut kisi-kisi instrumen penelitian:

Tabel 1.

Variabel	Faktor	Indikator	Soal	
			Positif	Negatif
Motivasi Lansia dalam Melakukan Olahraga Bulutangkis di Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur Tahun 2024.	Intrinsik	Kebutuhan Kesehatan	1, 2, 3, 4	5, 6
		Harapan dan Penerimaan	7, 8, 9, 10, 11	12, 13
		Kesenangan dan Kebahagiaan	14, 15, 16, 17, 18	19, 20
		<i>Refreshing</i>	21, 22, 23, 24	25, 26
		Menunjukkan Kemampuan	27, 28, 29, 30, 31	32, 33
	Ekstrinsik	Teman	34, 35	36
		Lokasi	37, 38	39
		Biaya	40, 41, 42	43
		Status	44, 45	

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif untuk melihat kecenderungan motivasi intrinsik dan ekstrinsik pada responden. Nilai frekuensi relatif dan persentase dihitung untuk menentukan kategori motivasi berdasarkan norma yang telah ditetapkan. Hasil analisis ini digunakan untuk mengidentifikasi faktor dominan yang mempengaruhi motivasi lansia dalam bermain bulutangkis. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang tingkat motivasi lansia dan rekomendasi dalam mengembangkan program olahraga yang lebih sesuai bagi kelompok usia lanjut. Berikut dituliskan rumus pengkategorisasian norma:

Tabel 2.

No	Rentang	Kategori
1	$Mi + 1,5 SDi < X \leq Mi + 3 SDi$	Sangat Tinggi
2	$Mi < X \leq Mi + 1,5 SDi$	Tinggi
3	$Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi$	Rendah
4	$Mi - 3 SDi < X \leq Mi - 1,5 SDi$	Sangat Rendah

HASIL

Deskripsi data penelitian ini dimaksudkan untuk menjelaskan bahwa data yang digunakan memiliki nilai-nilai. Deskripsi data penelitian menggunakan pendekatan nilai tendensi data yang terdiri dari nilai mean, median, modus, standar deviasi, nilai maksimal, dan nilai minimal. Pencarian nilai tendensi data diharapkan menjadi gambaran bahwa data benar-benar dapat dijadikan sebagai representasi hasil penelitian. Nilai tendensi data dapat disajikan dalam bentuk table berikut ini:

Tabel 2. Tendensi Data Penelitian

Tendensi Data	Nilai
Mean	195,188
Median	201
Modus	182
Standar Deviasi	18,218
Nilai Maksimal	221
Nilai Minimal	166

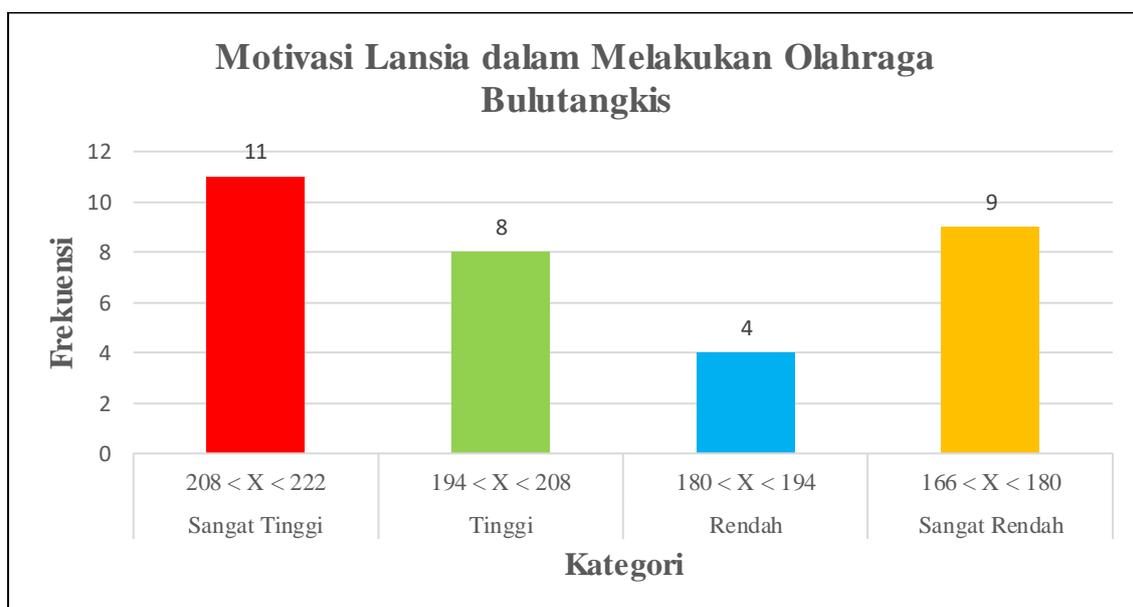
Tabel 3 menjelaskan tentang tendensi data yang ditemukan yaitu nilai mean sebesar 195,188, nilai median sebesar 201, nilai modus sebesar 182, nilai standar deviasi sebesar

18,218, nilai maksimal sebesar 221, dan nilai minimal sebesar 166. Selanjutnya untuk menjelaskan sebaran data dapat dilakukan dengan cara menyajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan histogram yang dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Motivasi Lansia Pria dalam Melakukan Olahraga Bulutangkis

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Frekuensi Komulatif
1	Sangat Tinggi	$208 < X < 222$	11	11
2	Tinggi	$194 < X < 208$	8	19
3	Rendah	$180 < X < 194$	4	23
4	Sangat Rendah	$166 < X < 180$	9	32
Jumlah			32	

Tabel 4 menggambarkan bahwa sebaran data penelitian yang terdiri dari 4 kategori yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Rendah dan Sangat Rendah. Berdasarkan pada kelas interval yang disusun dari tabel 3.4 kategorisasi norma, maka didapatkan: (1) kategori Sangat Tinggi memiliki frekuensi 11, (2) kategori Tinggi memiliki frekuensi sebesar 8, (3) kategori Rendah memiliki frekuensi sebesar 4, dan (4) kategori Sangat Rendah memiliki frekuensi sebesar 9. Jika digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat pada gambar berikut:



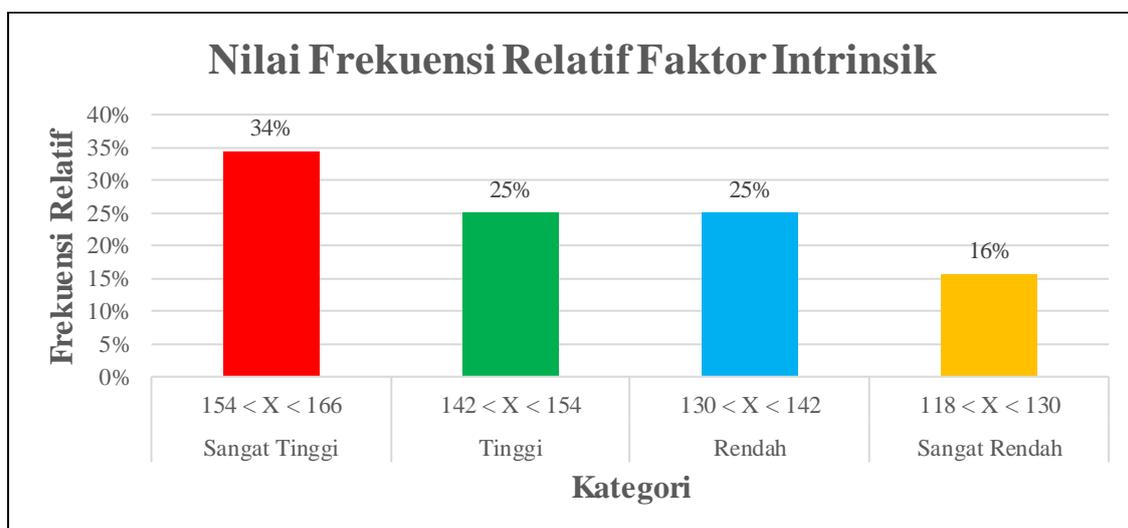
Gambar 1. Histogram Motivasi Lansia dalam Melakukan Olahraga Bulutangkis

Analisis data penelitian ini menggunakan pendekatan analisa persentase dengan rumus nilai persentase relatif. Analisis persentase relatif tersebut didapatkan dari hasil dari penyajian data pada tabel distribusi frekuensi (tabel 4) yang dicari nilai frekuensi relatifnya. Setelah dilakukan analisis dan penghitungan nilai distribusi frekuensi, selanjutnya dikelompokkan sesuai dengan faktornya yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Nilai Frekuensi Relatif Faktor Intrinsik

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	Sangat Tinggi	$154 < X < 166$	11	34%
2	Tinggi	$142 < X < 154$	8	25%
3	Rendah	$130 < X < 142$	8	25%
4	Sangat Rendah	$118 < X < 130$	5	16%
Jumlah			32	100%

Tabel 5 menunjukkan bahwa hasil analisis data nilai frekuensi relatif faktor intrinsik terdiri dari 4 kategori yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Rendah dan Sangat Rendah. Berdasarkan pada kelas interval yang disusun dari tabel 3.4 kategorisasi norma, maka didapatkan: (1) kategori Sangat Tinggi memiliki frekuensi relatif dengan persentase 34%, (2) kategori Tinggi memiliki frekuensi relatif dengan persentase 25%, (3) kategori Rendah memiliki frekuensi relatif dengan persentase 25%, dan (4) kategori Sangat Rendah memiliki frekuensi relatif dengan persentase 16%. Jika digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat pada gambar berikut:



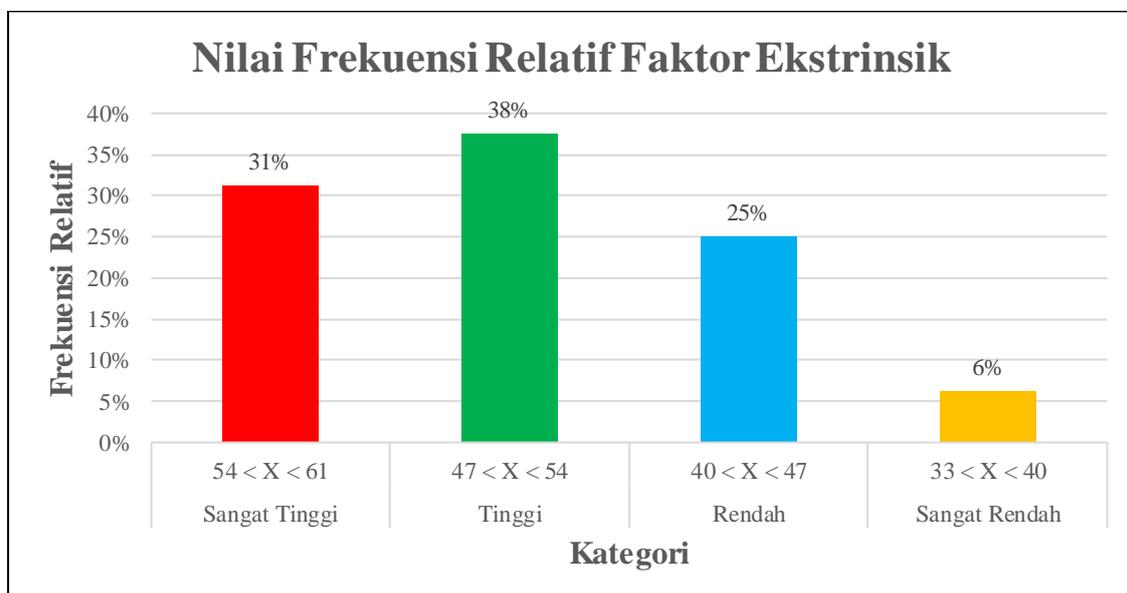
Gambar 2. Histogram Nilai Frekuensi Relatif Faktor Intrinsik

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

Tabel 6. Nilai Frekuensi Relatif Faktor Ekstrinsik

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	Sangat Tinggi	$54 < X < 61$	10	31%
2	Tinggi	$47 < X < 54$	12	38%
3	Rendah	$40 < X < 47$	8	25%
4	Sangat Rendah	$33 < X < 40$	2	6%
Jumlah			32	100%

Tabel 6 menunjukkan bahwa hasil analisis data nilai frekuensi relatif faktor ekstrinsik terdiri dari 4 kategori yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Rendah dan Sangat Rendah. Berdasarkan pada kelas interval yang disusun dari tabel 3.4 kategorisasi norma, maka didapatkan: (1) kategori Sangat Tinggi memiliki frekuensi relatif dengan persentase 31%, (2) kategori Tinggi memiliki frekuensi relatif dengan persentase 38%, (3) kategori Rendah memiliki frekuensi relatif dengan persentase 25%, dan (4) kategori Sangat Rendah memiliki frekuensi relatif dengan persentase 6%. Jika digambarkan dalam bentuk histogram maka dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3. Histogram Nilai Frekuensi Relatif Faktor Ekstrinsik

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

PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi data yang disajikan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa nilai distribusi frekuensi tertinggi yang berada pada kategori Sangat Tinggi memiliki frekuensi 11 orang. Kategori Sangat Tinggi menunjukkan bahwa mayoritas lansia pria yang terlibat dalam penelitian ini memiliki motivasi yang cukup kuat untuk melakukan olahraga bulutangkis. Setelah dilakukan analisis dan penghitungan nilai distribusi frekuensi, selanjutnya dikelompokkan sesuai dengan faktornya yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

Hasil 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.

Motivasi ini mungkin dipicu oleh berbagai faktor, seperti kebutuhan untuk mempertahankan kesehatan fisik dan mental, kesenangan yang diperoleh dari aktivitas olahraga, atau tujuan untuk mencegah penyakit kronis. Meskipun kategori Sangat Tinggi dan Tinggi mendominasi, tidak bisa diabaikan bahwa ada juga lansia pria pada faktor intrinsik dengan motivasi Rendah (25%), dan Sangat Rendah (16%), serta pada faktor ekstrinsik motivasi Rendah (25%), dan Sangat Rendah (6%). Hal ini menunjukkan bahwa motivasi lansia pria dalam melakukan olahraga bulutangkis bervariasi, yang menegaskan pentingnya memahami faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi individu.

Menurut pendapat ahli yang dinamakan lansia adalah seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun dan tidak mampu mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-harinya (Ratnawati, 2017). Selanjutnya dijelaskan bahwa lansia memiliki karakteristik seseorang yang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih (Willar et al., 2021). Namun penjelasan menurut World Health Organization (2020), menjelaskan lanjut

usia adalah seseorang yang berumur 55 tahun atau lebih. Penjelasan-penjelasan tersebut menggarisbawahi tentang usia pada lansia. Sehingga dapat ditarik Kesimpulan bahwa lansia merupakan kondisi fisiologis seseorang dengan Batasan usia yaitu 55 keatas.

Karakteristik lansia meliputi berbagai aspek fisik, psikologis, dan sosial yang berubah seiring bertambahnya usia (Lubis, 2016). Secara fisik, lansia sering mengalami penurunan fungsi organ, kekuatan otot, dan kepadatan tulang, serta peningkatan risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan artritis (Setiyorini & Wulandari, 2018). Perubahan fisik tersebut juga diikuti perubahan-perubahan sensorik, seperti penurunan penglihatan dan pendengaran, juga sering terjadi (Santoso, 2009). Secara psikologis, Perubahan psikososial terkait dengan keterbatasan produktivitas kerja dapat mengakibatkan lansia yang memasuki masa pensiun mengalami berbagai kehilangan. Perubahan ini termasuk kehilangan finansial karena pendapatan berkurang, kehilangan status seperti jabatan atau posisi serta fasilitas yang terkait, kehilangan teman atau kenalan, dan kehilangan pekerjaan atau kegiatan yang biasanya memberi arti dan struktur pada kehidupan sehari-hari (Ratnawati, 2017). Secara sosial, lansia mungkin mengalami penurunan interaksi sosial karena pensiun, kehilangan pasangan atau teman sebaya, dan perubahan dalam peran keluarga. Namun, banyak lansia juga menunjukkan ketahanan dan kemampuan beradaptasi yang tinggi, serta memiliki kekayaan pengalaman dan kebijaksanaan yang dapat dibagikan kepada generasi muda.

Peran motivasi dapat memengaruhi tingkat kesuksesan yang dapat dicapai seseorang. Motivasi juga mencerminkan kondisi yang dapat memengaruhi kinerja individu dalam pekerjaan. Disisi lain motivasi yang muncul dalam diri seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama dalam konteks pekerjaan di mana aspek-aspek internal dan eksternal berperan penting dalam perkembangan motivasi. Menurut Adhari Iendy Zelvian (2021), menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi kinerja seseorang antara lain: (1) Kebutuhan fisiologis, (2) Kebutuhan rasa aman, (3) Kebutuhan sosial, (5) Kebutuhan penghargaan, (6) kebutuhan perwujudan diri. Pendapat lain dapat dijelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi motivasi adalah faktor internal dan faktor eksternal (Sutrisno, 2016).

Interaksi antara motivasi dan olahraga merupakan bidang penelitian yang penting dalam psikologi olahraga, karena motivasi memainkan peran sentral dalam kinerja atlet. Motivasi dapat didefinisikan sebagai dorongan internal atau eksternal yang memengaruhi arah, intensitas, dan ketekunan perilaku individu (Anas & Aryani, 2014). Dalam konteks

olahraga, motivasi dapat menjadi faktor penentu dalam seberapa keras atlet berlatih, seberapa tahan mereka terhadap tekanan kompetitif, dan seberapa gigih mereka berjuang untuk mencapai tujuan mereka (Prihartanta, 2015). Pemain yang sangat termotivasi cenderung menunjukkan tingkat kinerja yang lebih tinggi, karena mereka memiliki dorongan yang kuat untuk berlatih, belajar, dan berkembang. Motivasi intrinsik, yang berasal dari dalam diri individu dan muncul dari kepuasan pribadi atau minat terhadap olahraga itu sendiri, sering dikaitkan dengan kinerja yang lebih baik dan keberlanjutan dalam jangka panjang. Sementara itu, motivasi ekstrinsik, seperti hadiah atau pujian dari orang lain, juga dapat memberikan dorongan awal tetapi mungkin tidak berkelanjutan dalam jangka panjang.

Motivasi dapat memengaruhi persepsi dan respon terhadap tantangan dalam olahraga. Atlet yang termotivasi cenderung melihat tantangan sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang, sementara mereka yang kurang termotivasi mungkin melihatnya sebagai ancaman yang menakutkan. Dorongan yang kuat untuk mencapai tujuan tertentu juga dapat membantu atlet mengatasi rintangan dan hambatan yang mereka hadapi dalam perjalanan mereka menuju kesuksesan (Muhammad, 2017). Interaksi antara motivasi dan olahraga juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor konteks, seperti dukungan sosial, lingkungan pelatihan, dan pengalaman sebelumnya. Misalnya, dukungan dari pelatih dan rekan tim dapat meningkatkan motivasi atlet, sementara pengalaman negatif atau tekanan berlebihan dapat menghambatnya. Secara keseluruhan hubungan antara motivasi dan olahraga kompleks dan multi-dimensi, dengan banyak faktor yang saling berinteraksi dan memengaruhi satu sama lain (Yuliawan et al., 2024). Memahami bagaimana motivasi berinteraksi dengan olahraga dapat membantu pelatih dan profesional olahraga dalam mengembangkan strategi yang efektif untuk membantu atlet mencapai potensi maksimal individu (Yuliawan & Sugiyanto, 2014).

Motivasi lansia pria dalam melakukan olahraga bulutangkis masuk pada kategori Sangat Tinggi dan Tinggi memiliki implikasi penting bagi pengembangan strategi untuk meningkatkan partisipasi lansia dalam olahraga. Dengan memahami tingkat motivasi yang ada, pemangku kepentingan dapat merancang program dan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan dan kualitas hidup lansia melalui olahraga bulutangkis. Secara keseluruhan, hasil temuan ini menunjukkan pentingnya olahraga bulutangkis bagi lansia pria di Kecamatan Prambon dan menawarkan wawasan tentang bagaimana motivasi dapat dimobilisasi untuk tujuan kesehatan dan kebugaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, motivasi lansia pria dalam bermain bulutangkis di Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur, berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, dengan faktor intrinsik sebagai pendorong utama. Hasil analisis menunjukkan bahwa 34% lansia memiliki motivasi intrinsik dalam kategori sangat tinggi, mencerminkan dorongan dari dalam diri seperti kesenangan dan kepuasan pribadi dalam berolahraga, sementara 38% lansia memiliki motivasi ekstrinsik dalam kategori tinggi, menunjukkan adanya pengaruh faktor eksternal seperti dukungan sosial dan lingkungan. Temuan ini mengindikasikan bahwa lansia cenderung lebih termotivasi oleh faktor internal dibandingkan eksternal dalam berpartisipasi dalam bulutangkis. Strategi yang lebih efektif diperlukan dalam pengembangan program olahraga lansia untuk mempertahankan dan meningkatkan motivasi mereka, dengan menekankan aspek intrinsik seperti manfaat kesehatan, kebugaran, dan kepuasan pribadi, serta memperkuat faktor ekstrinsik melalui lingkungan sosial yang mendukung dan fasilitas olahraga yang memadai.

REFERENSI

- Adhari Iendy Zelvian. (2021). *Kinerja Karyawan Menggunakan Pendekatan Knowledge Management & Motivasi Kerja*. Penerbit Qiara Media.
- Anas, M., & Aryani, F. (2014). Motivasi belajar mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*, 16(1), 41–46.
- 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>
- 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, N. L. (2016). *Psikologi Kespro*. PT Fajar Interpartama Mandiri.
- Muhammad, M. (2017). Pengaruh motivasi dalam pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(2), 87–97.
- 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.kemempora.go.id/dokumen/30/laporan-nasional-sport-development-index-tahun-2021>

- Prihartanta, W. (2015). Teori-Teori Motivasi Prestasi. *Jurnal Adbiya*, 1(83), 1–11.
- Ratnawati, E. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Pustaka Baru Press.
- 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 Crative.
- 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>
- 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>
- Sutrisno, E. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Kencana Prenadamedia Group.
- 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/36213/33720>
- 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>
- World Health Organization. (2020). *WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR*.
- Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. (2014). Pengaruh Metode Lathan Pukulan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145–154. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2610>
- Yuliawan, D., Suherman, W. S., & Nopembri, S. (2024). Structural analysis of physical activity, self-efficacy on academic achievement, and critical thinking abilities of elementary school children Análisis estructural de la actividad física, la autoeficacia en el rendimiento académico y las habilidades de pe. *Retos*, 60(2024), 1076–1083. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v60.106989>