

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR MOTIVASI PRA LANSIA TERHADAP OLAHRAGA BOLAVOLI PADA CLUB MELATI PUTIH KAMAL BANGKALAN

MOH. MUHAJIR AMRULLAH

(Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya)

mohamrullah@mhs.unesa.ac.id

Dr.SONI SULISTYARTO, M.Kes

sonisulistyanto@unesa.ac.id

Abstrak

Kurangnya olahraga pada pra lansia disebabkan oleh tidak termotivasi atau berkeinginan untuk melakukan olahraga bolavoli pra lansia. Fenomena yang ada jarang pra lansia yang termotivasi dari dalam dirinya sendiri untuk melakukan olahraga bolavoli pra lansia. Olahraga bolavoli dengan gerakan-gerakan fisik oleh pra lansia akan memiliki efek baik buat kesehatan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode pendekatan kualitatif deskriptif. Pada penelitian ini yang menjadi sampel adalah semua anggota pra lansia di Club Melati Putih Kamal Bangkalan sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *Total Sampling*. Instrumen pada penelitian ini kusioner dan observasi.

Dari hasil penelitian menyimpulkan bahwa faktor intrinsik memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi dimana faktor intrinsik mencakup indikator olahraga, menjaga kesehatan, refreasing dan menghilangkan kejenuhan. Terbukti dari hasil analisis deskriptif skor hasil penelitian faktor intrinsik pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan rata-ratanya yaitu 3,1 dengan tingkat capaian 78,12% dan berada pada kategori sangat baik dan skor hasil penelitian berdasarkan faktor ekstrinsik pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan rata-ratanya yaitu 2,8 dengan tingkat capaian 70,80% dan berada pada kategori baik.

Kata Kunci: Motivasi, Olahraga, Bolavoli, Pra Lansia.

Abstract

Lack of exercise in pre-elderly is caused by there is no motivation of pre-elderly to exercise volleyball. The phenomenon show that pre-elderly rare have motivation from their self to get exercise in volleyball for pre-elderly. Pre-elderly will have a good effect on body health by physical movements in Volleyball sport. This study aims to determine the motivation factors of pre-elderly on volleyball exercise at Melati Putih Kamal Club of Bangkalan. The type of research used is descriptive qualitative approach. In this study the samples are all pre-elderly members at Melati Putih Kamal Club of Bangkalan as many as 30 people. The sampling technique used is the Total Sampling technique. Instrument in this study is questionnaire and observation.

The results of the study concluded that intrinsic factors have a higher average score where the intrinsic factor covers indicators of exercise, maintaining health, refreshing and eliminating saturation. Proven from descriptive analysis of the results of the study of pre-elderly intrinsic factors on volleyball exercise at Melati Putih Kamal Club of Bangkalan on average is 3.1 with the achievement level of 78.12% and it is in the very good category and the results of study based on pre-elderly extrinsic factors on volleyball exercise at at Melati Putih Kamal Club of Bangkalan, the average is 2.8 with the achievement level of 70.80% and it is in good category.

Keywords: Motivation, Sports, Volleyball, Pre-Elderly.

PENDAHULUAN

Kesehatan yang dihadapi lanjut usia semakin lama semakin kompleks. Masalah lansia berbeda dengan yang dihadapi pada orang dewasa sehingga diperlukan pengetahuan dan keterampilan khusus untuk menanganinya, karena sebagian besar lansia kurang berdaya baik secara fisik, mental, sosial dan finansial. Karena itu para lansia pada umumnya membutuhkan bantuan dalam mencapai rasa tentram, nyaman dan perlakuan yang layak dari lingkungannya. Diharapkan para lansia mampu mengurus diri sendiri terutama hal-hal yang merupakan kewajiban keluarga dan lingkungannya.

Terjadi berbagai penurunan tersebut tidak banyak berpengaruh pada keadaan normal, akan tetapi bila seorang lansia mendapat stres (fisik, psikis, sosial) maka fungsi yang menurun tersebut segera menjadi tidak bisa menghadapi kerja normal, sehingga terjadilah apa yang disebut sakit. Berbagai penyakit degeneratif yang mengenai lansia antara lain adalah penyakit gula/diabetes mellitus, tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, penyakit rematik dan lain-lain.

Kurangnya gerakan-gerakan fisik akan menyebabkan terjadi penurunan fungsi organ-organ tubuh terutama jantung dan paru-paru. Tubuh yang sedikit melakukan pergerakan menimbulkan kerja paru-paru menjadi tidak efisien, jantung makin melemah, kelenturan pembuluh-pembuluh darah berkurang, ketegangan otot-otot hilang dan seluruh tubuh menjadi lemah sehingga merupakan sasaran empuk bagi berbagai macam penyakit

Untuk menghadapi kenyataan ini perlu dibentuk kelompok-kelompok lansia yang memiliki kegiatan mempertemukan para anggotanya agar kontak sosial berlangsung. Kontak sosial ini berguna bagi lansia agar lansia memiliki kesempatan untuk saling bertukar informasi, saling belajar dan saling bercanda. Kontak sosial akan mendatangkan perasaan senang yang tidak dapat dipenuhi bila ia dalam keadaan sendirian. Oleh karenanya upaya mempertemukan sesama lansia dan sebaliknya meninggalkan kebiasaan lansia sebagai penunggu rumah perlu dilakukan upaya menghimpun kelompok lansia dalam wadah kegiatan memungkinkan mereka berbagai rasa dan menikmati hidup.

Perumnas kecamatan Kamal tersebut terdapat warga yang terdiri dari berbagai kota yang berbeda yang menetap dipemukaman kamal dan perumnas kamal ini merupakan daerah yang ramai dari Kabupaten Bangkalan. Warga perumnas ini membentuk kelompok yang beranggotakan para lansia (lanjut usia) dalam Club Melati Putih yang terdapat kegiatan olahraga bolavoli didalamnya. Dari berbagai macam aktivitas yang bisa dilakukan oleh warga perumnas, seperti halnya olahraga bolavoli, senam

lansia dan jalan sehat. Namun, club yang beranggotakan para lansia ini memilih olahraga bolavoli sebagai aktivitas dalam mengisi waktu luangnya. Hampir disetiap tiga kali seminggu para lansia khusus club bolavoli Melati Putih melakukan olahraga yang rutin. Dari beragam aktivitas yang ada, peneliti ingin mengkaji lebih dalam apakah yang mendasari pra lansia warga perumnas memilih olahraga bolavoli.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka pokok masalah yang dihadapi dalam penelitian ini adalah: Apakah faktor-faktor motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui faktor-faktor motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Sebagai bahan informasi dan tambahan ilmu pengetahuan bagi perkembangan olahraga bolavoli. Dan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk akademisi khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan dalam mengembangkan olahraga bolavoli.

2. Secara Praktis

Dengan adanya penelitian ini akan menjadikan olahraga bolavoli sebagai alternatif ruang publik bagi Warga Perumnas untuk melakukan olahraga khususnya pra lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif deskriptif. Menurut Arikunto, Suharsimi (2010:86) metode penelitian kualitatif deskriptif ialah proses mengumpulkan data sebanyak mungkin mengenai beberapa faktor yang diteliti untuk dicari kesahihannya. Metode ini membicarakan berapa kemungkinan untuk memecahkan masalah yang aktual dengan cara mengumpulkan data, menyusun, mengklarifikasi, menganalisis dan menginterpretasikannya.

Pengambilan data penelitian ini menggunakan angket/kuisisioner dengan maksud untuk mengumpulkan data-data yang relevan. Agar dapat sesuai dengan tujuan peneliti, maka digunakan angket/kuisisioner yang telah disiapkan sebelumnya. Adapun penelitian ini bertujuan

untuk mengetahui faktor-faktor apa sajakah yang menjadi motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi, 2006 : 160). Dengan demikian, maka dapat dikatakan peneliti di dalam menerapkan metode penelitian menggunakan instrumen atau alat, agar data diperoleh lebih baik.

Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket atau kuesioner. Kuesioner atau angket merupakan suatu daftar yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau dikerjakan oleh pra lansia yang ingin diselidiki yang disebut juga responden. Angket diberikan secara serentak kepada responden.

Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada pra lansia warga Perumnas Kamal yang bermain bolavoli tepatnya yang ikut serta bergabung dalam Club Melati Putih, lokasi lapangan berada di Jalan Jeruk Raya, Kecamatan Kamal Kabupaten Bangkalan. Yang menjadi bahan penelitian ini adalah analisis faktor-faktor motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan.

Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian proses pengumpulan data merupakan hal yang sangat penting. Pengumpulan data ini merupakan keadaan riil dilapangan. Hasil pengumpulan data digunakan untuk menyimpulkan hasil penelitian.

Teknik Analisis Data

Analisis data adalah data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain yang diproses secara sistematis sehingga dapat menghasilkan suatu informasi yang dapat digunakan oleh orang lain.

Pada penelitian ini, semua data hasil observasi, angket, dan dokumentasi ataupun catatan lapangan diolah, diklarifikasikan, dideskripsikan sehingga menjadi suatu hasil laporan penelitian. Dari hasil laporan penelitian tersebut maka nantinya dapat ditarik suatu simpulan.

Data yang sudah direduksi akan disusun kedalam teks yang diperluas (deskripsi). Pada teknik analisis data untuk mengetahui rekapitulasi jawaban tiap item soal angket tentang motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalandigunakan skala *likert* menurut Riduwan (2011:40) dengan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

Untuk mencari tingkat pencapaian responden terhadap penyebaran kuisisioner yang dilakukan, maka pada bagian deskripsi ini akan tergambar persentase dan kategori pencapaian responden tersebut. Untuk dilakukan dengan rumus yang dikemukakan oleh Sudjana (1996:335), sebagai berikut :

$$TP = \frac{\text{Skor Rata - rata}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100\%$$

Keterangan:

TP = Tingkat pencapaian responden

Dengan kriteria nilai tingkat pencapaian responden diklarifikasikan sebagai berikut :

Interval	Kriteria Penilaian	Indikator
0% - 25%	Sangat tidak setuju (STS)	Tidak baik
26% - 50%	Tidak setuju (TS)	Baik
51% - 75%	setuju (S)	Baik
76% - 100%	Sangat setuju (SS)	Sangat baik

Sumber : (Arikunto, Suharsimi 2011 : 40)

Analisis dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan prosentase. Kriteria *Interpretasi* Skor tersebut diatas digunakan sebagai acuan penilaian dan bertujuan untuk mengetahui besarnya motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Skor Motivasi Instrinsik

No	Indikator	Jumlah Rem	Kriteria Pernyataan								Rata Rata Skor	Tingkat Pencapaian	Status
			SS		S		TS		STS				
			F	%	F	%	F	%	F	%			
1	Olahraga	2	18	30.0	42	70.0	0	0.0	0	0.0	3,3	82,5	SS
2	Menjaga Kesehatan	5	35	23.3	91	60.0	21	14.0	3	2.0	3,1	77,5	SS
3	Refresing	2	8	13.3	47	78.3	3	8.3	0	0.0	3,1	77,5	SS
4	Menghilangkan Kejuhan	2	7	11.6	47	78.3	6	10.0	0	0.0	3,0	75,0	S
Rata rata		11	68	19.5	227	71.8	32	8.0	3	0.5	3,1	78,12	SS

Keterangan :

- SS = Sangat Setuju
- S = Setuju
- TS = Tidak Setuju
- STS = Sangat Tidak Setuju
- % = Persen
- F = Frekuensi

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, diketahui skor data penelitian mengenai faktor instrinsik motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan, diperoleh skor rata-rata nilai sebesar 3,1 dengan tingkat pencapaian skor sebesar 78,12%. Skor rata-rata total dan angka tingkat pencapaian ini menunjukkan bahwa secara umum skor motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan berdasarkan faktor instrinsik adalah Sangat setuju. Artinya rata-rata motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan dinilai sudah sangat baik. Persentase dari seluruh pilihan jawaban instrumen berada pada kriteria sangat setuju (SS) yaitu sebanyak 68 dengan persentase 19,5%, kriteria setuju (S) yaitu sebanyak 227 dengan persentase 71,8%, kriteria tidak setuju (TS) yaitu sebanyak 32 dengan persentase 8,0%, dan kriteria sangat tidak setuju (STS) yaitu sebanyak 3 dengan persentase 0,5%.

Jika dilihat skor rata-rata untuk setiap indikator, maka indikator olahraga mempunyai skor rata-rata sebesar 3,3 dan tingkat capaian 82,5%, angka ini berada pada kategori sangat baik. Artinya motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan untuk berolahraga. Dilihat dari persentase seluruh pilihan jawaban instrumen pada kriteria sangat setuju (SS) yaitu sebanyak 30,0%, kriteria setuju (S) 70,0%, kriteria tidak setuju (TS) tidak ada dan untuk kriteria sangat tidak setuju (STS) tidak ada.

Untuk indikator menjaga kesehatan mempunyai skor rata-rata sebesar 3,1 dan tingkat capaian 77,5%, angka ini berada pada kategori sangat baik. Artinya motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan untuk menjaga kesehatan sangat baik dan sangat mengutamakan kesehatan. Dilihat dari persentase seluruh pilihan jawaban instrumen pada kriteria sangat setuju (SS) yaitu sebanyak 23,3%, kriteria setuju (S) 60,6%, kriteria tidak setuju (TS) 14,0%, dan untuk kriteria sangat tidak setuju (STS) 2,0%.

Untuk indikator refreasing mempunyai skor rata-rata sebesar 3,1 dan tingkat capaian 77,5%, angka ini berada pada kategori sangat baik. Artinya motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal

Bangkalan untuk menghibur diri dengan melakukan yang yang membuat senang sangat baik. Dilihat dari persentase seluruh pilihan jawaban instrumen pada kriteria sangat setuju (SS) yaitu sebanyak 13,3%, kriteria setuju (S) 78,3%, kriteria tidak setuju (TS) 8,3%, dan untuk kriteria sangat tidak setuju (STS) tidak ada.

Untuk indikator menghilangkan kejenuhan mempunyai skor rata-rata sebesar 11,6 dan tingkat capaian 75,0%, angka ini berada pada kategori baik. Artinya indikator menghilangkan kejenuhan untuk motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan sudah baik. Dilihat dari persentase seluruh pilihan jawaban instrumen pada kriteria sangat setuju (SS) yaitu sebanyak 11,6%, kriteria setuju (S) 78,3%, kriteria tidak setuju (TS) 10,0%, dan untuk kriteria sangat tidak setuju (STS) tidak ada.

Skor Motivasi Ekstrinsik

No	Indikator	Jumlah Item	Kriteria								Rata Rata Skor	Tingkat Pencapaian	Status	
			Penyalaan											
			SS		S		TS		STS					
F	%	F	%	F	%	F	%							
1	Sarana Dan Prasarana	1	6	20.0	9	30.0	15	50.0	0	0.0	2.7	67.5	S	
2	Tempat	2	5	8.3	36	60.0	17	28.3	2	3.3	2.7	67.5	S	
3	Lokasi	3	16	17.7	70	77.7	4	4.4	0	0.0	3.1	3.1	SS	
Rata-rata			6	27	15.3	115	55.9	36	27.5	2	1.1	1.1	2.8	S

Keterangan :

- SS = Sangat Setuju
- S = Setuju
- TS = Tidak Setuju
- STS = Sangat Tidak Setuju
- % = Persen
- F = Frekuensi

Berdasarkan tabel 5 diatas, diketahui skor data penelitian mengenai faktor ekstrinsik motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan, diperoleh skor rata-rata nilai sebesar 2,8 dengan tingkat pencapaian skor sebesar 70,80%. Skor rata-rata total dan angka tingkat pencapaian ini menunjukkan bahwa secara umum skor motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan berdasarkan faktor ekstrinsik adalah Setuju (baik). Artinya rata-rata motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan dinilai sudah baik. Persentase dari seluruh pilihan jawaban instrumen berada pada kriteria sangat setuju (SS) yaitu sebanyak 27 dengan persentase 15,3%, kriteria setuju (S) yaitu sebanyak 115 dengan persentase 55,9%, kriteria tidak setuju (TS) yaitu sebanyak 36

dengan persentase 27,5%, dan kriteria sangat tidak setuju (STS) yaitu sebanyak 2 dengan persentase 1,1%.

Jika dilihat skor rata-rata untuk setiap indikator, maka indikator sarana dan prasarana mempunyai skor rata-rata sebesar 2,7 dan tingkat capaian 67,5%, angka ini berada pada kategori baik. Artinya untuk indikator sarana dan prasarana sudah baik dan memadai. Dilihat dari persentase seluruh pilihan jawaban instrumen pada kriteria sangat setuju (SS) yaitu sebanyak 20,0%, kriteria setuju (S) 30,0%, kriteria tidak setuju (TS) 50,0% dan untuk kriteria sangat tidak setuju (STS) tidak ada.

Indikator teman mempunyai skor rata-rata sebesar 2,7 dan tingkat capaian 67,5%, angka ini berada pada kategori baik. Artinya untuk indikator teman sudah baik. Dilihat dari persentase seluruh pilihan jawaban instrumen pada kriteria sangat setuju (SS) yaitu sebanyak 8,3%, kriteria setuju (S) 60,0%, kriteria tidak setuju (TS) 28,3% dan untuk kriteria sangat tidak setuju (STS) 3,3%.

Indikator lokasi mempunyai skor rata-rata sebesar 3,1 dan tingkat capaian 77,5%, angka ini berada pada kategori sangat baik. Artinya untuk indikator lokasi sangat baik dan lokasi (lapangan) sangat strategis. Dilihat dari persentase seluruh pilihan jawaban instrumen pada kriteria sangat setuju (SS) yaitu sebanyak 17,7%, kriteria setuju (S) 77,7%, kriteria tidak setuju (TS) 4,4% dan untuk kriteria sangat tidak setuju tidak ada.

Selanjutnya berdasarkan deskripsi data penelitian di atas, dapat diungkapkan bahwa distribusi jawaban responden pada setiap indikator sebagian besar menyatakan setuju dalam menjawab pernyataan atau pertanyaan dalam instrumen. Jika dilihat dari faktor-faktor motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan berdasarkan faktor ekstrinsik, maka indikator yang merupakan faktor ekstrinsik adalah indikator sarana dan prasarana serta indikator teman. Hal ini terlihat dari tingkat capaian skor pada indikator ini rendah dibandingkan dengan indikator lokasi yaitu 67,5% (sarana dan prasarana) dan 67,5% (teman) dengan kategori baik lebih rendah dibanding indikator lokasi.

1. Pembahasan dari kedua faktor

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan maka dalam bagian ini akan dilanjutkan dengan pembahasan terhadap hasil temuan tersebut. Hasil penelitian berdasarkan faktor instrinsik yang terdiri dari 4 indikator dapat dilihat bahwa skor data penelitian mengenai faktor instrinsik motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan, diperoleh skor rata-rata total sebesar 3,1 dengan tingkat pencapaian skor sebesar 78,12%. Skor rata-rata total dan angka tingkat pencapaian ini menunjukkan bahwa secara umum

skor rata-rata motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan berdasarkan faktor instrinsik adalah sangat baik. Hasil ini juga didukung dengan persentase terbesar dari seluruh pilihan jawaban instrumen berada pada kriteria setuju (S) yaitu sebanyak 71,8%, kriteria sangat setuju (SS) 19,5%, kriteria tidak setuju (TS) sebanyak 8,0% dan kriteria sangat tidak setuju (STS) sebanyak 0,5%.

Berdasarkan faktor ekstrinsik yang terdiri dari 3 indikator dapat dilihat bahwa skor data penelitian mengenai faktor ekstrinsik motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan, diperoleh skor rata-rata total sebesar 2,8 dengan tingkat pencapaian skor sebesar 70,80%. Skor rata-rata total dan angka tingkat pencapaian ini menunjukkan bahwa secara umum skor rata-rata faktor-faktor motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan berdasarkan faktor ekstrinsik adalah sudah baik. Hasil ini juga didukung dengan persentase terbesar dari seluruh pilihan jawaban instrumen berada pada kriteria setuju (S) yaitu sebanyak 55,9%, kriteria sangat setuju (SS) 15,3%, kriteria tidak setuju (TS) sebanyak 27,5% dan kriteria sangat tidak setuju (STS) sebanyak 1,1%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari seluruh indikator yang menjadi faktor-faktor untuk tercapainya motivasi pra lansia dari faktor instrinsik yaitu indikator menghilangkan kejenuhan dimana nilainya berada pada kategori baik dan nilainya rendah dibandingkan dari indikator lainnya. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari seluruh indikator yang menjadi faktor-faktor untuk tercapainya motivasi pra lansia dari faktor ekstrinsik yaitu indikator sarana dan prasarana serta indikator teman, dimana indikator ini rendah dibandingkan dengan indikator lokasi yaitu 67,5% (sarana dan prasarana) dan 67,5% (teman) dengan kategori baik lebih rendah dibanding indikator lokasi.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang faktor-faktor motivasi pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan maka dapat disimpulkan untuk skor hasil penelitian faktor intrinsik pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan rata-ratanya yaitu 3,1 dengan tingkat capaian 78,12% dan berada pada kategori sangat baik dan skor hasil penelitian berdasarkan faktor ekstrinsik pra lansia terhadap olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan rata-ratanya yaitu 2,8 dengan tingkat capaian 70,80% dan berada pada kategori baik. Dari kedua faktor-faktor

motivasi tersebut bahwa faktor intrinsik memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi dimana faktor intrinsik mencakup indikator olahraga, menjaga kesehatan, refreasing dan menghilangkan kejenuhan.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil kesimpulan di atas maka dalam penelitian ini dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada pra lansia agar dapat mengikuti latihan rutin dengan jadwal yang telah ditetapkan.
2. Kepada pengurus unit kegiatan olahraga bolavoli pada Club Melati Putih Kamal Bangkalan agar dapat melengkapi sarana prasarana sehingga menarik pra lansia lebih bnyak untuk mengikuti olahraga bolavoli dengan itu secara tidak langsung akan memotivasi pra lansia untuk berprestasi.
3. Kepada para peneliti lain yang tertarik untuk meneliti identifikasi faktor-faktor motivasi pra lansia bolavoli hendaknya mengadakan penelitian lebih lanjut dengan menggali data penelitian yang lebih bervariasi dan dihubungkan dengan unsur – unsur lainnya juga dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Dasar – Dasar Evaluasi Pendidikan. Edisi Revisi, Cetakan Kesebelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimiyati, dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi Belajar*. Edisi 2. Jakarta: PT. RinekaCipta.
- Eri Pratiknyo D, dan Suharini, Erni. 2003. *Metodologi Penelitian*. Semarang: Suatu Pendekatan Praktis.
- Febrianto, Erwin Wahyu dkk . *The Factor Which Influence Aged's Motivation To Do Sport Aged Gymnastics At Aged Social Caring Home (Asch) Sub-Province Of Mojokerto* Jombang : STIKES Pemkab Jombang.
- Ghozali, Imam. 2011. *Aplikasi Analisa Multivariat dengan Program IBM SPSS 19*. Edisi kelima. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Hamzah, B Uno. 2009. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hamalik, Oemar. 2007. *Psikologi Mengajar dan Belajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: PT. Alfabert.
- Mangkunegara, A.A. Anwar Prabu. 2009. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Poerwadarminta. 2011. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Purwanto, Ngalim. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ristanto, Beni Adhi. 2013. *Survei Motivasi Masyarakat Kota Purwodadi Untuk Beraktivitas Gerak Olahraga Menyongsong Kebijakan Car Free Day Di Kabupaten Grobogan Setiap Minggu Pada Tahun 2013*. SKRIPSI. Semarang: PJKR.FIK.UNNES.
- Sardiman, A.M. 2010. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sekaran, Uma. 2006. *Metode penelitian untuk bisnis*. Buku 2, Edisi 4. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Sarkaraning, P.P. Dian. 2016. *Hubungan Frekuensi Senam Lanjut Usia (Lansia) Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi*. SKRIPSI. Surabaya: PSPD.FIK.UKWM.
- Sugaray, Romario. 2012. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Lansia dalam Melakukan Senam Lansia di IPT Pelayanan Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru* .Jurnal Pendidikan Sosial.UNRI.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Suryana, Dadiana. 2017. *Survei Motivasi Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMAN 6 Kediri*. Kediri: Jurnal FKIP UNPK.