

ABSTRAK

Azizul Hakim. 2021 “*Motivasi Lanjut Usia (LANSIA) Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Di Desa Pelompek Kecamatan Gunung Tujuh Kabupaten Kerinci*”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) **Dr. Palmizal A, S.Pd, M.Pd** dan Pembimbing (II) **Anggel Hardi Yanto, S.Pd, M.Pd**

Kata kunci: *Motivasi Lansia, Aktivitas Olahraga*

Pemberian olahraga pada lansia merupakan suatu solusi agar lansia dapat bertahan hidup sebagai mana dengan semestinya. Olahraga kesehatan merupakan olahraga yang bertujuan dan bersifat optimal, yang dilakukan oleh semua golongan baik dari anak-anak hingga lansia. Olahraga kesehatan diperlukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran setiap harinya, karena dengan sehat merupakan landasan tercapainya kesejahteraan hidup manusia. Kemudian juga memperlihatkan bahwa aktifitas fisik membantu memperbaiki kebugaran lansia yang mengalami penurunan.

Tujuan Penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui Motivasi Lanjut Usia (Lansia) Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Di Desa Pelompek Kecamatan Gunung Tujuh Kabupaten Kerinci.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa ada suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini digunakan sampel sebanyak 18 orang. Penentuan sampel ini dilakukan dengan metode *multistage random sampling*.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa dengan adanya persaingan diantara teman membuat lansia mengikuti olahraga. Lansia ingin menjadi yang terbaik dengan temannya menjadikan lansia bersemangat mengikuti olahraga dan lansia yakin dengan kemampuannya bisa bersaing kelincahan dengan temannya serta tidak merasa minder mengikuti olahraga. Motivasi lanjut usia laki-laki melakukan aktivitas olahraga Di Kecamatan Gunung Tujuh diketahui rata rata motivasi lanjut usia laki-laki melakukan aktivitas olahraga Di Kecamatan Gunung Tujuh adalah sebesar 78,17% artinya motivasi lanjut usia laki-laki melakukan aktivitas olahraga Di Kecamatan Gunung Tujuh termasuk dalam kategori tinggi.