

**PERAN LITERASI FISIK DALAM PARTISIPASI AKTIVITAS
FISIK PADA USIA LANJUT DI KOTA PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

NENES NURUL FAJRIAFIAT

NIM: 06061082025110



PROGRAM STUDI

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2023

**PERAN LITERASI FISIK DALAM PARTISIPASI AKTIVITAS
FISIK PADA USIA LANJUT DI KOTA PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nenes Nurul Fajriafiat

Nomor Induk Mahasiswa 06061082025110

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan :

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Pembimbing,

**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**



**Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd
NIP. 198801312019031011**

PERAN LITERASI FISIK DALAM PARTISIPASI AKTIVITAS
FISIK PADA USIA LANJUT DI KOTA PALEMBANG

SKRIPSI

Oleh

Nenes Nurul Fajriafiat

Nomor Induk Mahasiswa 06061082025110

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing,

Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd
NIP. 198801312019031011

PERAN LITERASI FISIK DALAM PARTISIPASI AKTIVITAS
FISIK PADA USIA LANJUT DI KOTA PALEMBANG

SKRIPSI

Oleh

Nenes Nurul Fajriafiat

Nomor Induk Mahasiswa 06061082025110

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah di ujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 28 November 2023

Tim Penguji


1. Ketua : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd

2. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M.Pd

Palembang, 28 November 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,




Dostriani, M.Pd
NIP.198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nenes Nurul Fajriafiat

NIM : 06061082025110

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Peran Literasi Fisik Dalam Partisipasi Aktivitas Fisik Pada Usia Lanjut di Kota Palembang” ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya. Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 4 Desember 2023

Yang membuat pernyataan,



Nenes Nurul Fajriafiat

NIM. 06061082025110

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Peran Literasi Fisik Dalam Partisipasi Aktivitas Fisik Pada Usia Lanjut di Kota Palembang” disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Di dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Destriani, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada penguji Dr. Herri Yusfi M.Pd dan Dr. Kevin Octara M.Pd. yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan olahraga.

Palembang, 4 Desember 2023



Nenes Nurul Fajriafiat

NIM. 06061082025110

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan karya ilmiah ini.

Judul "Peran Literasi Fisik Dalam Partisipasi Aktivitas Fisik Pada Usia Lanjut di Kota Palembang" menjadi fokus utama kami dalam mengangkat permasalahan penting mengenai kesehatan lansia dan peran literasi fisik dalam menjaga kesehatan mereka. Palembang, sebagai kota yang kaya akan budaya dan sejarah, memberikan konteks yang menarik untuk memahami dinamika perubahan perilaku fisik pada usia lanjut.

Dalam proses penulisan karya ini, kami menyadari bahwa pentingnya literasi fisik sebagai salah satu faktor penentu dalam meningkatkan partisipasi aktivitas fisik pada usia lanjut. Kondisi ini tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga berdampak positif pada aspek kesejahteraan psikologis dan sosial mereka.

Melalui karya ilmiah ini, kami berharap dapat memberikan kontribusi pemikiran yang bermanfaat bagi pembaca, khususnya dalam memahami pentingnya literasi fisik dan bagaimana hal ini dapat memotivasi lansia untuk lebih aktif secara fisik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran yang komprehensif dan mendalam terkait peran literasi fisik dalam membentuk gaya hidup sehat pada usia lanjut di Kota Palembang.

Terakhir, kami menyampaikan permohonan maaf apabila terdapat kekurangan dalam penulisan karya ini. Kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan guna perbaikan di masa mendatang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua.

Wassalam,

Nenes Nurul Fajriafiat

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan seluruh alam yang maha pengasih lagi maha penyayang. Atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Kupersembahkan skripsi ini sekaligus ucapan terima kasihku kepada:

- Orangtuaku, Bapak dan Ibu tercinta yaitu Dandi Palguno, S.Pd dan Estrinah yang telah memberikan pengorbanan dalam segala bentuk apapun, cinta dan kasih sayang yang diberikan kepadaku serta ketulusan do'a yang dipanjatkan tiada henti-hentiya untuk kesuksesanku yang selalu tercurahkan didalam setiap langkahku.
- Keluarga besar, kakak dan adik saya tersayang, Fath Qadar Arifa, S.Pd dan Taruna Nusantara yang selalu memberi inspirasi untuk terus melangkah maju kedepan, menghibur dengan tingkah lelucon yang selalu menyemangatiku serta perhatian kepadaku dalam kondisi apapun. Tidak lupa Felix, Bambang, dan Opel; kucing kesayanganku yang berada di Semarang.
- Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Ibu Destriani, M.Pd., yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.
- Dosen Pembimbingku Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta tulus memberikan nasihat dan masukan kepadaku selama ini.
- Dosen pengujiku Bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd dan Dr. Kevin Octara, M.Pd yang selalu memberi motivasi, masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
- Seluruh dosen dan karyawan admin prodi pendidikan jasmani dan kesehatan (Bapak Angga) Universitas Sriwijaya.
- Sahabat terbaikku Sholeha , Isma, Ayu, Ara, Nadia, dan Putri yang telah banyak membantu dan membersamai proses penulis dari awal proposal

sampai tugas akhir. Terima kasih atas segala bantuan, waktu, support dan kebaikan yang diberikan kepada penulis selama ini. *See you on top, guys.*

- Teman-teman seperjuangan skripsiku Motik, Aniesa, Zila, Alam, Amel, Shella, Rama, Farit, Najmi, Budi, Wira, Meutia dan Redho yang selalu memberikan motivasi dan saling menguatkan untuk bangkit bersama serta lulus bersama. Amin
- Kiki, Jacky, Maya, Beatrix, Komeng, Clau, Cleo, dan 6 anak kucing yang ada di asrama membuat *mood* saya menjadi baik untuk menyelesaikan skripsi ini.
- Seluruh teman-teman Penjas Jakabaring yang telah berperan banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama ini.
- Agama, Bangsa dan Almamaterku.

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah, 94:5)

“Orang lain ga akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini”

(Fardiyandi)

Aku tidak terlambat, semua sudah direncanakan bahkan sebelum aku ada. Aku sedang menikmati jalur yang diciptakan untukku. Kadang jalannya memang dibikin berliku.

(Boycandra)

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Permasalahan	4
1.2.1 Identifikasi Masalah	4
1.2.2 Batasan Masalah	4
1.2.3 Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Peneliti	5
1.4. Manfaat Peneliti	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Kajian Teori	6
2.1.1 Hakikat Literasi Fisik	6
2.1.2 Unsur Literasi Fisik	8
2.1.3 Ciri-ciri Orang Paham Fisik	9
2.1.4 Pengertian Aktivitas Fisik	10
2.1.5 Manfaat Aktivitas Fisik Pada Usia Lanjut	11

2.1.6 Jenis-jenis Aktivitas Fisik Pada Usia Lanjut.....	12
1. Latihan Aerobik.....	13
3. Latihan Fleksibilitas dan Keseimbangan	14
2.1.7 Pengertian Usia Lanjut.....	15
2.2 Kerangka Berfikir.....	16
BAB III.....	19
METODE PENELITIAN	19
3.1 Jenis Penelitian.....	19
3.2 Lokasi dan Waktu.....	19
3.3 Variabel Penelitian	19
3.4 Definisi Oprasional Variable Penelitian	19
3.4.1 Literasi Fisik.....	19
3.5 Sumber Data.....	20
3.6 Populasi dan Sampel Penelitian	20
3.7 Teknik dan Intrumen Pengumpulan Data.....	21
3.8 Analisis Data	27
BAB IV	29
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
BAB V	43
KESIMPULAN DAN SARAN	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Konsep Literasi Fisik	8
Gambar 2 Kerangka Berfikir.....	16
Gambar 3 Pembagian Tingkat Aktivitas Fisik Menurut GPPAQ.....	26
Gambar 4 Ringkasan Cara Menilai Tingkat Aktivitas Menurut GPPAQ.....	27

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Intrumen PPLI	22
Tabel 2 Data Analisis Literasi Fisik	23
Tabel 3 Kuesioner Aktivitas Fisik	24
Tabel 4 Persiapan Untuk Mengerjakan Chi Kuadrat.....	28
Tabel 5 Konversi Penilaian Berdasarkan Presentase.....	28
Tabel 6 Distribusi Frekuensi dan Uji Kuadrat Hasil Jawaban Angket Nomor 1....	29
Tabel 7 Distribusi Frekuensi dan Uji Kuadrat Hasil jawaban angket nomor 2.....	30
Tabel 8 Distribusi Frekuensi dan Uji Kuadrat Hasil jawaban angket nomor 3.....	31
Tabel 9 Distribusi Frekuensi dan Uji Kuadrat Hasil jawaban angket nomor 4.....	31
Tabel 10 Distribusi Frekuensi dan Uji Kuadrat Hasil jawaban angket nomor 5....	32
Tabel 11 Distribusi Frekuensi dan Uji Kuadrat Hasil jawaban angket nomor 6...33	
Tabel 12 Distribusi Frekuensi dan Uji Kuadrat Hasil jawaban angket nomor 7....	33
Tabel 13 Distribusi Frekuensi dan Uji Kuadrat Hasil jawaban angket nomor 8....	34
Tabel 14 Distribusi Frekuensi dan Uji Kuadrat Hasil jawaban angket nomor 9....	35
Tabel 15. Hasil Tabulasi Data Literasi Fisik	35
Tabel 16 Hasil Tabulasi Data Aktivitas Fisik	36
Tabel 17 Aktivitas Fisik.....	38
Tabel 18 Hasil Literasi Fisik dan Aktivitas Fisik	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Riwayat Hidup	48
Lampiran 2 Usul Judul	49
Lampiran 3 Persetujuan Seminar Proposal	50
Lampiran 4 Bukti Perbaikan Proposal	51
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian di Panti Sosial Harapan Kita.....	53
Lampiran 7 SK Pembimbing.....	54
Lampiran 8 Tabulasi Data Literasi Fisik	56
Lampiran 9 Tabulasi Data Aktivitas Fisik.....	57
Lampiran 10 Angket Literasi Fisik	58
Lampiran 11 Angket Aktivitas Fisik	59
Lampiran 12 Hasil Angket Literasi Fisik	61
Lampiran 13 Hasil Angket Aktivitas Fisik.....	62
Lampiran 14 Hasil Keseluruhan.....	64
Lampiran 15 Hasil Literasi Fisik dan Aktivitas Fisik	65
Lampiran 16 Halaman Muka Skripsi	66
Lampiran 17 Bukti Perbaikan Makalah Seminar Hasil Penelitian.....	67
Lampiran 18 Bukti Persetujuan Sidang Skripsi	68
Lampiran 19 Buku Bimbingan Skripsi	69
Lampiran 20 Bukti Perbaikan Skripsi	71
Lampiran 21 Dokumentasi	72

**PERAN LITERASI FISIK DALAM PARTISIPASI AKTIVITAS FISIK
PADA USIA LANJUT DI KOTA PALEMBANG**

Oleh :

Nenes Nurul Fajriafiat

NIM : 06061082025110

Pembimbing : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi peran literasi fisik dalam meningkatkan partisipasi aktifitas fisik pada usia lanjut di Kota Palembang. Metode survey kuesioner digunakan dengan melibatkan 10 partisipan usia lanjut dari Panti Sosial Harapan Kita. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu Perceived Physical Literacy Instrument (PPLI) untuk mengukur tingkat pengetahuan literasi fisik dan Global Physical Activity Questionnaire (GPPAQ) untuk menilai tingkat aktivitas fisik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan literasi fisik pada sampel penelitian di Panti Sosial Harapan Kita termasuk dalam golongan tinggi, sebagaimana terindikasi dari skor yang diperoleh melalui PPLI. Selanjutnya, berdasarkan perhitungan nilai dari GPPAQ, tingkat aktivitas fisik sampel penelitian dapat dikategorikan sebagai aktif. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar khususnya pada usia lanjut untuk bisa memanfaatkan waktu luangnya dengan bermanfaat menjadikan kehidupan di usia lanjut menjadi lebih bermanfaat dan produktif.

Kata kunci : *Aktivitas Fisik, Literasi Fisik, Usia Lanjut*

**PERAN LITERASI FISIK DALAM PARTISIPASI AKTIVITAS FISIK
PADA USIA LANJUT DI KOTA PALEMBANG**

Oleh :

Nenes Nurul Fajriafiat

NIM : 06061082025110

Pembimbing : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

ABSTRACT

This study aims to evaluate the role of physical literacy in increasing physical activity participation in the elderly in Palembang City. A questionnaire survey method was used involving 10 elderly participants from the Harapan Kita Social Home. Data collection was carried out using two instruments, namely the Perceived Physical Literacy Instrument (PPLI) to measure the level of physical literacy knowledge and the Global Physical Activity Questionnaire (GPPAQ) to assess the level of physical activity.

The research results show that the level of physical literacy knowledge in the research sample at Harapan Kita Social Home is in the high category, as indicated by the scores obtained through PPLI. Furthermore, based on the calculated value from GPPAQ, the physical activity level of the research sample can be categorized as active. It is hoped that the results of this research can become a basis, especially for older people, to be able to use their free time usefully, making life in old age more useful and productive

Keywords : *Physical Activity, Physical Literacy, Old Age*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Paradigma Indonesia sehat 2025 yang telah diterapkan pemerintah melalui Departemen Kesehatan merupakan tujuan warga Negara Indonesia yang harus diupayakan pencapaiannya. Sasaran Indonesia sehat tahun 2025 adalah untuk menjadikan warga negara yang memiliki kualitas hidup yang sehat dengan cara berolahraga. Hal ini berlaku untuk semua warga termasuk orang lanjut usia. Penduduk rentan diantaranya adalah lanjut usia (lansia), yaitu seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun. Penuaan penduduk pada abad 21 merupakan suatu fenomena penting yang tidak dapat dihindari baik di negara maju maupun negara berkembang. Setiap detik diseluruh dunia terdapat dua orang yang merayakan ulangtahun yang ke-60 tahun. Hal ini berarti total setahun hampir sebanyak 58 juta orang yang berulangtahun ke-60 (UNFPA & HelpAge International, 2012).

Berdasarkan data Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) tentang *World Population Aging*. Diperkirakan pada tahun 2015 terdapat 901 juta jiwa penduduk lanjut usia di dunia. Jumlah tersebut diproyeksikan terus meningkat mencapai 2 miliar jiwa pada tahun 2050. Seperti yang terjadi di negara-negara di dunia, Indonesia juga mengalami penuaan penduduk. Tahun 2019, jumlah lansia Indonesia diproyeksikan akan meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3%, dan 57,0 juta jiwa atau 17,9% pada tahun 2045 (BPS, 2018).

Saat ini bangsa Indonesia yang masih memegang teguh bahwasanya lansia dalam keluarga dan masyarakat harus dihormati. Kehadiran para lansia dalam keluarga mempunyai pengaruh yang kuat dalam menjalani kehidupannya, namun masih ada lansia yang merasa cemas dalam menjalani masa tua. Banyak lansia yang menghabiskan hidupnya dengan beristirahat tanpa berbuat apa-apa. Secara ekonomi biaya untuk perawatan kesehatan lansia cukup tinggi. Biaya ini semakin meningkat apabila usia harapan hidup bertambah. Dengan melakukan olahraga, lebih ekonomis untuk biaya bila

dibandingkan dengan biaya pengobatan lansia. Istilah Lanjut Usia (lansia) sering dikaitkan dengan usia yang sudah tidak produktif, bahkan menjadikan beban bagi orang yang masih berusia produktif. Dengan begitu perlu para lansia untuk mempersiapkan masa tuanya dengan berbagai aktivitas jasmani yang akan memberikan mereka warna dan nuansa yang baru dan berbeda dibandingkan mereka menghabiskan waktu tuanya hanya dengan duduk berpangku tangan tanpa melakukan kegiatan yang bermanfaat.

Menurut (Faridah, 2019) melakukan aktivitas olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan pada seseorang. Imunitas yang baik dalam diri setiap seseorang menjadi faktor penting dalam menjalani aktivitas sehari-hari agar terhindar dari penyakit. Sistem imun yang optimal dalam tubuh akan berdampak baik bagi tubuh. Seseorang yang sudah dalam kategori usia lanjut (60 tahun ke atas) penting untuk menjaga kesehatan. Seseorang yang sudah usia lanjut akan mengalami penurunan taraf biologis, kejiwaan, fisik, serta sosial. Aktivitas fisik dinilai penting dalam membantu usia lanjut agar terhindar dari berbagai penyakit, kegiatan berolahraga adalah salah satu aktivitas yang baik untuk lansia (Karunianingtyas, 2021). Sejalan dengan itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis akan membawa dampak yang baik bagi tubuh baik secara fisik maupun mental.

Aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan usia lanjut harus memenuhi kriteria FITT (*frequency, intensity, time, type*). Frekuensi ialah seberapa sering aktivitas dilakukan, berapa hari dalam satu minggu. Intensitas adalah seberapa keras suatu aktivitas dilakukan. Biasanya diklasifikasikan menjadi intensitas rendah, sedang dan tinggi. Waktu biasanya seberapa lama suatu aktivitas tersebut dilakukan dalam satu pertemuan. Menurut (Sofia Rhosma Dewi, 2015), jenis-jenis aktivitas yang biasa dilakukan oleh lansia meliputi aerobik, penguatan otot (*muscle strengthening*), *fleksibilitas*, dan latihan keseimbangan. Seberapa banyak suatu latihan dilakukan tergantung

dari tujuan setiap individu, apakah untuk kemandirian, kesehatan, kebugaran atau untuk perbaikan kinerja.

Kajian penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan mengkonfirmasi teori yang ada, selain itu dapat digunakan sebagai pedoman dan penunjang kelancaran penelitian yang dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini ialah penelitian oleh (Carolina et al., 2019) yang berjudul "Motivasi Lanjut Usia (Lansia) dalam Mengikuti Program Senam Lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi lanjut usia (lansia) dalam mengikuti program senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang. Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kuantitatif dengan menggunakan metode survei, teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah lansia di Dusun Demo yang berjumlah 30 lansia terdiri dari 22 wanita dan 8 pria, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif yang dituankan dalam bentuk presentasi. Uji validasi menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan hasil butir soal yang valid 35 butir dari 50 pertanyaan. Uji reabilitas menggunakan rumus *Alpha Crobach* sebesar 0.863 sehingga instrumen tersebut reliable. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo,

Kalibening, Dukun, Magelang berada pada kategori "sangat tinggi" sebesar 16.67% (5 lansia), "tinggi" sebesar 83.33% (25 lansia), "rendah" sebesar 0% (0 lansia), dan "sangat rendah" sebesar 0% (0 lansia). Motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang dalam kategori "tinggi".

Berdasarkan hasil pengamatan, peneliti melihat bahwa banyak usia lanjut di Kota Palembang melakukan aktivitas fisik secara rutin akan terhindar dari berbagai macam penyakit. Aktivitas fisik merupakan gerakan

menggunakan berbagai otot dan butuh energi. Contoh menyapu, mencuci baju, dan membersihkan rumah. Sedangkan olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik, tetapi terdapat gerakan terencana, terstruktur dan berulang untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran fisik. Olahraga juga ada yang bertujuan dan umumnya bersifat kompetitif. Usia lanjut yang paham akan literasi fisik, maka produktif hidup para usia lanjut dan mereka akan memiliki kegiatan yang bermanfaat serta dapat merubah hidup mereka. Hal ini disebabkan para usia lanjut ingin hidup sehat, tidak merasakan sakit dan terhindar dari berbagai macam penyakit penuaan. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu usia lanjut, maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian yang berjudul *"Peran Literasi Fisik Dalam Partisipasi Aktivitas Fisik Pada Usia Lanjut Di Kota Palembang"*

1.2. Permasalahan

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada diatas maka dapat diidentifikasi masalah yang ada dalam penelitian ini :

1. Belum diketahui data tentang tingkat literasi fisik usia lanjut di Panti Sosial Harapan Kita Palembang
2. Belum diketahui data tentang tingkat aktivitas fisik usia lanjut di Panti Sosial Harapan Kita Palembang

1.2.2 Batasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas perlu adanya fokus masalah, sehingga ruang lingkup penelitian akan jelas. Berdasarkan dari identifikasi masalah di atas, maka peneliti akan membatasi tentang bagaimana peran literasi fisik dalam partisipasi aktivitas fisik pada usia lanjut dikota Palembang ?

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan yaitu : "Bagaimana peran literasi fisik dalam partisipasi aktivitas fisik usia lanjut?"

1.3. Tujuan Peneliti

Berdasarkan penelitian di atas, maka tujuan yang ingin di ciptakan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peran literasi fisik bagi usia lanjut untuk partisipasi dalam aktivitas fisik.

1.4. Manfaat Peneliti

Hasil penelitian ini mempunyai beberapa manfaat antara lain :

1. Bagi orang usia lanjut :
 - a. Memotivasi usia lanjut untuk bisa memanfaatkan waktu luangnya dengan bermanfaat, yaitu dengan meleak fisik menjadikan kehidupan di usia tua menjadi lebih bermanfaat dan produktif.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih kepada masyarakat khususnya usia lanjut karena usia lanjut merupakan suatu kelompok yang harus diperhatikan disisa hidupnya bisa lebih bermanfaat lagi buat masyarakat, serta dapat dijadikan suatu acuan untuk kesejahteraan lansia.
2. Manfaat bagi peneliti lain :
 - a. Diharapkan dapat digunakan sebagai masukan atau bahan perbandingan bagi peneliti lain melakukan penelitian sejenis ataupun penelitian yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Pribadi. (2015). Pelatihan Aerobik Untuk Kebugaran Paru Jantung Bagi Lansia. *Budidaya Ayam Ras Petelur (Gallus Sp.)*, 21(58), 99–104.
- Arikunto Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arini, H. A. (2020). *Peran Literasi Fisik (Physical Literacy) Dalam Partisipasi Aktivitas Fisik Di Usia Lanjut*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Audry, V. S. (2022). Gambaran Konsumsi Buah Dan Sayur Serta Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Di Masa Pandemi Covid-19.
- Bps. (2018). *Tp S : // W W W Id Edisi Revisi Ht Tp S : // W W*.
- Carolina, P., Tarigan, Y. U., Novita, B., Indriani, D., Efriadi, E., Yangan, E. P., ... Afiana, M. (2019). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Menjaga Kesehatan Dan Kebugaran Melalui Olahraga Bagi Lansia Di Posyandu Eka Harapan Kelurahan Pahandut Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 4(2), 88–94. <https://doi.org/10.33084/Jsm.V4i2.609>
- Chen, T., Hui, E. C.-M., Lang, W., & Tao, L. (2016). People, Recreational Facility And Physical Activity: New-Type Urbanization Planning For The Healthy Communities In China. <https://doi.org/10.1016/J.Habitatint.2016.09.001>
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2018). Lakukan Aktifitas Fisik 30 Menit Setiap Hari. Retrieved July 29, 2023, From <https://dinkes.acehprov.go.id/news/read/2018/03/15/206/lakukan-aktifitas-fisik-30-menit-setiap-hari.html>
- Divya Zuhra Rahmawati. (2019). Peran Kebugaran Jasmani Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus. *Jurnal Kajian Pendidikan Ekonomi Dan Ilmu Ekonomi*, 2(1), 1–19.

- Faridah, F. (2019). Upaya Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia Melalui Program Pelatihan Senam Lansia Bugar. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 1(1), 61. <https://doi.org/10.36565/Jak.V1i1.21>
- Gita Febria Friskawati, M. R. S. (2021). Analysis Research Trends Of Physical Literacy In Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Gram, M., Dahl, R., & Dela, F. (Gram, M., Dahl, R., & Dela, F. (. (2014). Physical Inactivity And Muscle Oxidative Capacity In Humans. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.823466>
- Indonesia, P. R. (1992). Undang-Undang No.23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan, (23).
- Karunianingtya, A. Y., & Kumaat, N. A. (2021). Resume Penerapan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 131–140.
- Muniroh, L., Suryana, D., & Budiarto, E. (2018). Mengembangkan Potensi Masyarakat Melalui Kegiatan Literasi Yang Efektif Dan Aplikatif Di Desa Sukajadi. *Abdi Dosen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2), 166. <https://doi.org/10.32832/Abdidos.V2i2.174>
- Negara, I. C., & Prabowo, A. (2018). Penggunaan Uji Chi-Square Untuk Mengetahui Pengaruh Tingkat Pendidikan Dan Umur Terhadap Pengetahuan Penasun Mengenai Hiv-Aids Di Provinsi Dki Jakarta. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Dan Terapannya 2018*, 1(1), 1–8.
- Nur, M., & Aprilo, I. (2021). Analisis Pengetahuan Literasi Fisik Anak Usia 8-12 Tahun Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Penguatan Riset, Inovasi, Dan Kreativitas Peneliti Di Era Pandemi Covid-19*, 1472–1486.
- Physical Literacy. (2023). What Is Physical Literacy. Retrieved From <https://physicalliteracy.ca/physical-literacy/>
- Prakoso, Y. F. N., & Irawan, R. J. (2022). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Di Tempat Kebugaran Se Kecamatan Benjeng. *Jurnal*

Kesehatan Olahraga, 10(2), 1–8.

- Pramono, M. (2017). Literasi Jasmani : Orientasi Tubuh-Subjek. Retrieved July 21, 2023, From <https://www.slideshare.net/Madpram1/Literasi-Jasmani>
- Pratiwi, Y. (2019). Literasi Dengan Media Komik Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Ipa Siswa Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional : Kebijakan Dan Pengembangan Pendidikan Di Era Revolusi Industri 4.0.*, (September), 283–286.
- Purwanza Dkk., S. W. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi. News.Ge.*
- Rachmah Laksmi Ambardini. (2020). Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia, 21(1), 1–9.
- Rahma, A. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Siswa Siswi Kelas V Sdn 018 Samarinda. Karya Tulis Ilmiah.*
- Sari, D. P., Kusudaryati, D. P. D., & Noviyanti, R. D. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Setrorejo. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 93. <https://doi.org/10.26576/Profesi.271>
- Sofia Rhosma Dewi, S. K. N. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik.* Deepublish.
- Sugiyono. (2017). Teknik Pengambilan Sample. *Teknik Pengambilan Sampel*, 1–23.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif.*
- Sum, R. K. W., Cheng, C., Wallhead, T., Kuo, C., Wang, F., & Choi, S. (2018). Journal Of Exercise Science & Fitness Perceived Physical Literacy Instrument For Adolescents : A Further Validation Of Ppli. *Journal Of Exercise Science & Fitness*, 16(1), 26–31. <https://doi.org/10.1016/J.Jesf.2018.03.002>
- Suparyanto Dan Rosad (2015. (2020). *Idealisme Pendidikan Jasmani, Ilmu Keolahragaan An Kesehatan Masyarakat. Suparyanto Dan Rosad*

(2015 (Vol. 5).

Unfpa & Helpage International. (2012). Ageing In The Twenty-First Century:
Executive Summary, 1–18.