

Pola Aktivitas Olahraga Lanjut Usia Di Kota Bandung
(Studi deskriptif tentang pola aktivitas olahraga yang dilakukan oleh lanjut usia)

Seni Oktriani, S. Pd. ⁽¹⁾
Anang Setiawan, M. Pd. ⁽²⁾
STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu
(email : angset_13@yahoo.co.id)

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pola aktivitas olahraga yang dilakukan oleh lanjut usia di Kota Bandung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan teknik survey analisis. Populasi dalam penelitian ini adalah orang-orang lanjut usia yang melakukan aktivitas olahraga di Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Lapangan Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega. Sedangkan sampel dalam penelitian ini yaitu orang-orang lanjut usia yang melakukan aktivitas olahraga di Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega sebanyak 50 orang, dimasing-masing tempat diambil 5 orang laki-laki dan 5 orang perempuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik pengolahan dan analisis data menggunakan teknik prosentase. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pola aktivitas olahraga yang dilakukan oleh orang-orang lanjut usia di Taman Sukajadi, Taman Lansia, Lapangan Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega cenderung sama, yaitu melakukan senam, jogging, jalan santai, jalan cepat dan berjalan di atas batu refleksi. Tetapi di Lapangan Padjajaran dan Tegal Lega orang lanjut usia disamping melakukan 5 aktivitas tersebut mereka juga melakukan olahraga senam tai chi dan senam jantung.

Kata Kunci: Pola Aktivitas Olahraga, Orang Lanjut Usia

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga dapat dilakukan diberbagai tempat. Adapun tempat yang dikunjungi oleh banyak orang untuk melakukan aktivitas olahraga, khususnya yang berada di Kota Bandung antara lain adalah Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga, dan Tegal Lega.

Taman Lansia Cisangkuy merupakan salah satu tempat yang terletak di Kota Bandung dan merupakan tempat yang strategis karena terletak di dekat pusat Pemerintahan Daerah Jawa Barat tepatnya di samping Gedung Sate, juga Taman Sukajadi terletak di pusat Kota, Monumen Bandung Lautan Api yang terdapat di Tegal Lega dapat dimanfaatkan sebagai tempat untuk berolahraga, selain itu fasilitas olahraga yang ada di Sabuga juga bisa digunakan oleh masyarakat umum untuk berolahraga dan tidak lupa Padjajaran merupakan tempat yang selalu dipadati oleh pengunjung yang tempatnya bersebelahan dengan gedung KONI Jawa Barat. Kelima tempat tersebut merupakan tempat yang sering dikunjungi oleh orang lanjut usia.

Menurut UU No. 4 tahun 1965 pasal 1 seorang dapat dinyatakan sebagai seorang jompo atau lanjut usia setelah mencapai umur 55 tahun, tidak mempunyai atau tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan menerima nafkah dari orang lain. Selanjutnya menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada bab I pasal 1 ayat 2, yang dimaksud lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas. Sedangkan dalam buku Azizah (2011:1) menyatakan bahwa:

Lanjut usia adalah seseorang yang mengalami penambahan umur disertai dengan penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, penurunan laju

denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh dan penurunan fungsi otak. Ketika seseorang memasuki usia lanjut, tubuh tidak akan mengalami perkembangan lagi sehingga tidak ada peningkatan kualitas fisik.

Selain itu, ada beberapa negara menetapkan usia kronologis yang berbeda bagi orang lanjut usia. Di Indonesia, seseorang dianggap lanjut usia, ketika dia pensiun dari pekerjaannya pada usia 55 tahun. Namun, di Amerika Serikat, seseorang dikategorikan sebagai lansia pada usia 77 tahun, yang didahului masa pra-lansia yaitu usia 69-76 tahun. Bagi orang Jepang kesuksesan justru dimulai pada usia 60 tahun dan banyak wanita Jepang yang masih bekerja pada usia 60 tahun ke atas. Sedangkan WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) menetapkan usia 60 tahun sebagai titik awal seseorang memasuki masa lansia. Oleh karena itu, tidak ada tolak ukur yang jelas dan pasti tentang kapan seseorang itu dinyatakan masuk dalam masa lanjut usia.

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa lanjut usia adalah orang yang telah mengalami penurunan fungsi organ tubuh, sehingga dalam melakukan kegiatan sehari-hari harus memperhatikan beberapa hal, antara lain jenis aktivitas yang dilakukan, intensitas kegiatan, dan harus disesuaikan dengan kemampuan fisik yang ada. Salah satu jenis aktivitas yang harus disesuaikan dengan keadaan fisik adalah olahraga. Jenis aktivitas olahraga yang cocok untuk orang lanjut usia adalah olahraga kesehatan.

Mengenai olahraga kesehatan Giriwijoyo, Komariyah, dan Kartinah (2007:27) menyatakan bahwa:

Olahraga kesehatan adalah olahraga untuk memelihara dan/atau meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam peri kehidupannya sehari-hari (sehat dinamis) yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi dan/atau mengatasi keadaan gawat darurat.

Dari penjelasan di atas, terlihat bahwa olahraga kesehatan merupakan jenis aktivitas olahraga yang cocok dilakukan oleh orang lanjut usia. Hal ini disebabkan karena olahraga kesehatan mempunyai tujuan untuk memelihara kesehatan. Selain itu, olahraga kesehatan merupakan olahraga dengan intensitas yang sedang, dapat dilakukan dimana saja, dapat dilakukan secara massal atau secara individu dan tidak memerlukan biaya yang mahal. Maka, dengan melakukan aktivitas olahraga kesehatan orang lanjut usia akan dapat mempertahankan kebugaran jasmani yang telah dimiliki sebagai sarana untuk melakukan berbagai aktivitas hidup.

Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga, dan Tegal Lega merupakan tempat yang baik bagi orang lanjut usia untuk melakukan kegiatan olahraga kesehatan, dengan kondisi tempat yang dikelilingi oleh banyak pohon dan mengandung banyak oksigen maka orang lanjut usia dapat memenuhi kebutuhan akan asupan oksigen di dalam tubuhnya. Dengan terpenuhinya asupan oksigen maka akan menunjang terhadap kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan olahraga kesehatan. Jenis aktivitas olahraga kesehatan yang bisa dilakukan oleh orang lanjut usia di Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga, dan Tegal Lega sangatlah bermacam-macam, seperti senam, senam jantung, jalan santai, jalan cepat, jogging, senam asma dan lain-lain.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu ingin mengetahui tentang pola aktivitas olahraga yang dilakukan oleh orang lanjut usia di Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga, dan Tegal Lega Kota Bandung.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survey analisis. Tentang metode deskriptif dijelaskan oleh Sukmadinata (2009:72) sebagai berikut "Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang paling dasar". Hal serupa dikemukakan

oleh Sukardi (2003:157) sebagai berikut “Penelitian deskriptif pada umumnya dilakukan dengan tujuan utama, yaitu menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek atau subjek yang diteliti secara tepat”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka penelitian deskriptif adalah penelitian dengan tujuan untuk menggambarkan suatu peristiwa pada saat sekarang yang nampak dalam suatu situasi. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh dikumpulkan, disusun, dijelaskan dan dianalisis untuk menetapkan kesimpulan.

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi dalam penelitian ini adalah orang-orang lanjut usia yang melakukan aktivitas olahraga di Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga, dan Tegal Lega Kota Bandung. Sedangkan sampel dalam penelitian ini yaitu orang-orang lanjut usia yang melakukan aktivitas olahraga di Taman Sukajadi, Taman Lansia Cisangkuy, Padjajaran, Sabuga, dan Tegal Lega yang berjumlah 50 orang. Dari setiap tempat diambil 10 orang, lima orang wanita dan lima orang laki-laki.

TEKNIK PENGUMPULAN DAN PENGOLAHAN DATA

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Menurut Sugiyono (2010:309) macam-macam teknik pengumpulan data yaitu “Observasi, Wawancara, Dokumentasi, dan Triangulasi/gabungan”. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah dengan observasi, wawancara dan dokumentasi.

Pengolahan data dapat dilakukan setelah data hasil dari penelitian diperoleh. Proses pengolahan data dilakukan dengan cara menelaah seluruh data dari hasil penelitian. Kemudian dilakukan pengkajian data untuk mencari hubungan antara berbagai data, sehingga diharapkan seluruh data tersebut dapat dideskripsikan dengan baik oleh peneliti dan menghasilkan sebuah kesimpulan.

Data dari hasil observasi dan wawancara akan diprosentasekan agar menjadi lebih jelas, yaitu dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{\sum X_1}{\sum X_n} \times 100\%$$

Keterangan:

- P : Prosentase
- $\sum X_1$: Jumlah skor aktual atau pengamatan
- $\sum X_n$: Jumlah skor ideal atau pengharapan
- 100% : Bilangan tetap

Parameter prosentase yang digunakan yaitu sesuai dengan yang dikemukakan oleh Nurhasan dan Cholil (2007:429), dengan menafsirkan kriteria penilaian prosentase sebagai berikut:

Tabel Kriteria Frekuensi Prosentase

Rentang Nilai	Kriteria
81 – 100%	Baik Sekali
66 – 79%	Baik
56 – 65%	Cukup
41 – 55%	Kurang
<40%	Kurang Sekali

DESKRIPSI HASIL PENELITIAN

Berdasarkan dari wawancara yang telah dilakukan terhadap orang lanjut usia di Taman Sukajadi, Taman Lansia, Padjajaran, Sabuga, dan Tegal Lega, maka hasilnya dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Aktivitas Pelaku Sebelum Olahraga (Wawancara)

Dari keseluruhan aktivitas orang lanjut usia sebelum melakukan olahraga, secara umum ada beberapa jenis aktivitas yang sering dilakukan oleh orang lanjut usia yang dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel Aktivitas Orang Lanjut Usia Sebelum Melakukan Olahraga

No	Nama Tempat	Jenis Aktivitas Sebelum melakukan olahraga
1	Taman Sukajadi	Persiapan Tidak Sarapan Berjalan Kaki Bersama Teman
		Rutinitas dan Waktu Berolahraga 4-7 kali seminggu Pagi (06.00-10.00)
		Intensitas 2 Jam Lama Berolahraga 3-4 Tahun
2	Taman Lansia	Persiapan Tidak Sarapan Menggunakan Mobil Bersama Teman
		Rutinitas dan Waktu Berolahraga 1-3 kali seminggu Pagi (06.00-10.00)
		Intensitas 1 Jam Lama Berolahraga 2 Jam Lama Berolahraga 1-2 Tahun 3-4 Tahun
3	Padjajaran	Persiapan Tidak Sarapan Menggunakan Mobil Sendiri Bersama Keluarga
		Rutinitas dan Waktu Berolahraga 4-7 kali seminggu Pagi (06.00-10.00)
		Intensitas 1 Jam Lama Berolahraga 2 Jam Lama Berolahraga 3-4 Tahun
4	Sabuga	Persiapan Tidak Sarapan Menggunakan Mobil Sendiri
		Rutinitas dan Waktu Berolahraga 1-3 kali seminggu Pagi (06.00-10.00)

		Intensitas 2 Jam Lama Berolahraga 3-4 Tahun
5	Tegal Lega	Persiapan Sarapan Tidak Sarapan Kendaraan Umum Berjalan Kaki Sendiri
		Rutinitas dan Waktu Berolahraga 1-3 kali seminggu Pagi (06.00-10.00)
		Intensitas 2 Jam Lama Berolahraga 3-4 Tahun

Dari tabel di atas secara umum terlihat bahwa di Taman Sukajadi, Taman Lansia, Padjajaran, Sabuga, dan Tegal Lega orang lanjut usia tidak sarapan sebelum melakukan aktivitas olahraga. Pada umumnya orang lanjut usia pergi ke tempat olahraga tersebut menggunakan mobil dan sebagian kecil berjalan kaki serta naik kendaraan umum. Orang lanjut usia biasanya berolahraga bersama teman. Kebanyakan dari mereka melakukan aktivitas olahraga sebanyak 1-3 kali dalam seminggu. Di kelima tempat tersebut semua lanjut usia melakukan aktivitas olahraga pada pagi hari dan mereka melakukannya selama 2 jam perhari. Sedangkan pada umumnya orang lanjut usia sudah berolahraga selama 3-4 tahun.

2. Aktivitas Olahraga yang Dilakukan Oleh Lanjut Usia (Wawancara)

Jenis aktivitas olahraga yang dilakukan oleh orang lanjut usia di Taman Sukajadi, Taman Lansia, Padjajaran, Sabuga, dan Tegal Lega banyak macamnya, secara umum ada beberapa jenis aktivitas yang sering dilakukan oleh orang lanjut usia dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel Aktivitas Olahraga yang Dilakukan Oleh Lanjut Usia

No	Nama Tempat	Aktivitas Olahraga lanjut usia
1	Taman Sukajadi	Pemanasan Melakukan Pemanasan Pemanasan Dinamis
		Jenis Olahraga yang Dilakukan Joging Jalan Santai Batu Refleksi
		Pelemasan Melakukan Pelemasan Kepala, Tangan, Pinggang
		Tujuan dan Manfaat Olahraga Menjaga Kesehatan Tubuh Menjadi Bugar Sembuh dari Penyakit
2	Taman Lansia	Pemanasan Melakukan Pemanasan Pemanasan dinamis

		<p>Jenis Olahraga yang dilakukan</p> <p>Jogging</p> <p>Jalan Santai</p> <p>Batu Refleksi</p>
		<p>Pelemasan</p> <p>Melakukan Pelemasan</p> <p>Kepala, Tangan, Pinggang</p>
		<p>Tujuan dan Manfaat Olahraga</p> <p>Menjaga Kesehatan</p> <p>Tubuh Menjadi Bugar</p>
3	Padjajaran	<p>Pemanasan</p> <p>Melakukan Pemanasan</p> <p>Pemanasan Dinamis</p>
		<p>Jenis Olahraga yang Dilakukan</p> <p>Senam Tai Chi</p> <p>Senam Jantung</p> <p>Jalan Santai</p> <p>Batu Refleksi</p>
		<p>Pelemasan</p> <p>Melakukan Pelemasan</p> <p>Tangan, Pinggang, Kaki</p>
		<p>Tujuan dan Manfaat Olahraga</p> <p>Menjaga Kesehatan</p> <p>Tubuh Menjadi Bugar</p> <p>Sembuh dari Penyakit</p>
4	Sabuga	<p>Pemanasan</p> <p>Melakukan Pemanasan</p> <p>Pemanasan dinamis</p>
		<p>Jenis Olahraga yang Dilakukan</p> <p>Jalan Santai</p> <p>Jogging</p>
		<p>Pelemasan</p> <p>Melakukan Pelemasan</p> <p>Kepala, Tangan, Pinggang</p>
		<p>Tujuan dan Manfaat Olahraga</p> <p>Menjaga Kesehatan</p> <p>Tubuh Menjadi Bugar</p> <p>Sembuh dari Penyakit</p>
5	Tegal Lega	<p>Pemanasan</p> <p>Melakukan Pemanasan</p> <p>Pemanasan dinamis</p>
		<p>Jenis Olahraga yang dilakukan</p> <p>Senam jantung</p> <p>Sanam Tai Chi</p> <p>Jalan Santai</p> <p>Batu Refleksi</p>
		<p>Pelemasan</p>

		Melakukan Pelemasan Kepala, Tangan, Kaki
		Tujuan dan Manfaat Olahraga Menjaga Kesehatan Tubuh Menjadi Bugar Sembuh dari Penyakit

Dari tabel di atas secara umum terlihat bahwa di Taman Sukajadi, Taman Lansia, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega orang lanjut usia melakukan pemanasan dinamis sebelum berolahraga. Jenis olahraga yang dilakukan oleh orang lanjut usia secara umum adalah jalan santai dan berjalan di batu refleksi serta hanya sebagian kecil yang melakukan olahraga senam jantung, senam tai chi dan jogging. Setelah melakukan olahraga semua orang lanjut usia di kelima tempat tersebut melakukan pelemasan, pelemasan yang sering dilakukan adalah dibagian kepala, tangan dan pinggang. Secara umum tujuan orang lanjut usia berolahraga adalah untuk menjaga kesehatan sedangkan manfaat yang diharapkan oleh orang lanjut usia adalah agar tubuh menjadi bugar dan sembuh dari penyakit.

HASIL

Pola aktivitas olahraga yang dilakukan oleh orang-orang lanjut usia di Taman Sukajadi, Taman Lansia, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega pada umumnya hampir sama, yaitu senam, jogging, jalan santai, jalan cepat dan berjalan di atas batu refleksi. Tetapi di Padjajaran dan Tegal Lega orang lanjut usia ada yang melakukan olahraga senam tai chi dan senam jantung. Rata-rata umur orang lanjut usia dari semua tempat tersebut adalah 55-75 tahun.

Di Taman Sukajadi sebagian besar orang lanjut usia tidak sarapan terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas olahraga, jadi mereka sarapannya setelah berolahraga. Kebanyakan orang lanjut usia pergi ke Taman Sukajadi berjalan kaki bersama teman sebayanya, mereka melakukan olahraga pada pagi hari kurang-lebih selama 2 jam dan biasanya orang lanjut usia berolahraga sebanyak 4-7 kali perminggu. Orang lanjut usia sudah berolahraga di taman sukajadi selama 3-4 tahun.

Sebelum melakukan aktivitas olahraga orang lanjut usia melakukan pemanasan, pemanasan yang sering dilakukan oleh orang lanjut usia adalah pemanasan dinamis dengan cara menggerak gerakan badan, tetapi ada juga lanjut usia yang tidak melakukan pemanasan. Biasanya mereka berjemur sambil berbincang-bincang dengan sebayanya. Jenis olahraga yang sering dilakukan di taman sukajadi adalah jogging, jalan santai dan juga berjalan di atas batu refleksi. Orang lanjut usia yang sering melakukan aktivitas berjalan di atas batu refleksi biasanya sembuh dari berbagai penyakit seperti penyakit stroke, rematik, diabetes dan lain-lain. Sesudah melakukan aktivitas olahraga para lanjut usia melakukan pelemasan pada bagian kepala dengan cara mengerak-gerakan kepala atau memutar-mutar, memutar sendi bahu dan menggoyang atau memutar-mutarkan pinggang.

Tidak jauh beda dengan Taman Sukajadi, kebanyakan orang lanjut usia di Taman Lansia juga tidak sarapan terlebih dahulu tetapi setelah melakukan aktivitas olahraga lanjut usia langsung sarapan. Biasanya lanjut usia sarapan di sebelah area Taman Lansia, karena di pinggir-pinggir Taman Lansia terdapat yang berjualan makanan. Kebanyakan orang lanjut usia pergi ke Taman Lansia menggunakan mobil, mereka berolahraga sebanyak 1-3 kali perminggu dan dilakukan pada pagi hari, yaitu mulai pada pukul 06.00 s/d 10.00.

Di Taman Lansia, orang-orang lanjut usia biasanya melakukan olahraga selama 1-2 jam per hari, orang-orang lanjut usia sudah melakukan aktivitas olahraga di Taman Lansia selama 1-2 tahun dan sebagian selama 3-4 tahun. Sama halnya di Taman Sukajadi, di Taman Lansia pun orang-orang lanjut usia melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas olahraga. Pemanasan yang dilakukan adalah pemanasan dinamis dengan cara menggerak-gerakan badan atau senam dengan gerakan sendiri. Jenis aktivitas olahraga yang dilakukan di Taman Lansia adalah jogging,

jalan santai dan berjalan di atas batu refleksi. Setelah lanjut usia melakukan aktivitas olahraga, mereka melakukan pelepasan, pelepasan yang dilakukan adalah pelepasan kepala, tangan dan pinggang.

Di Padjajaran sebagian besar orang lanjut usia tidak sarapan terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas olahraga, jadi mereka sarapannya setelah berolahraga. Kebanyakan orang lanjut usia pergi ke Padjajaran menggunakan mobil bersama keluarga dan ada juga lanjut usia yang datang sendiri dikarenakan dekat dengan rumah, mereka melakukan olahraga pada pagi hari \pm 1-2 jam dan biasanya orang lanjut usia berolahraga sebanyak 4-7 kali perminggu. Orang lanjut usia sudah berolahraga di Padjajaran selama 3-4 tahun.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan lanjut usia didapat beberapa kesimpulan bahwa sebagian besar lanjut usia rutin melakukan kegiatan olahraga untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani sehingga dapat melakukan berbagai aktifitas sehari-hari. Orang-orang lanjut usia berolahraga karena mereka ingin sehat, terhindar/menyembuhkan berbagai penyakit dan juga tubuh menjadi segar dan bugar.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka kesimpulan secara umum dari penelitian ini adalah:

- Pola aktivitas olahraga yang dilakukan oleh orang-orang lanjut usia di Taman Sukajadi, Taman Lansia, Padjajaran, Sabuga, dan Tegal Lega hampir sama, yaitu senam, jogging, jalan santai, jalan cepat dan berjalan di atas batu refleksi. Tetapi di Padjajaran dan Tegal Lega orang lanjut usia ada yang melakukan olahraga senam tai chi dan senam jantung.
- Orang lanjut usia tidak sarapan sebelum melakukan aktivitas olahraga. Mereka pergi ke tempat olahraga tersebut menggunakan mobil dan sebagian kecil berjalan kaki serta naik kendaraan umum. Orang lanjut usia biasanya berolahraga bersama teman. Kebanyakan dari mereka melakukan aktivitas olahraga sebanyak 1-3 kali dalam seminggu. Orang lanjut usia melakukan aktivitas olahraga pada pagi hari dan mereka melakukannya selama 2 jam perhari. Orang lanjut usia sudah berolahraga selama 3-4 tahun.
- Orang lanjut usia melakukan pemanasan dinamis sebelum berolahraga. Tujuan orang lanjut usia berolahraga adalah untuk menjaga kesehatan sedangkan manfaat yang diharapkan oleh orang lanjut usia adalah agar tubuh menjadi bugar dan sembuh dari penyakit.
- Orang lanjut usia melakukan pelepasan di bagian kepala dan pinggang. Sedangkan hanya sebagian dari mereka yang melakukan pelepasan di bagian tangan, badan dan kaki.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Giriwijoyo, Santosa, Lilis Komaryah dan Neng Tine Kartinah. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: FPOK
- Nurhasan, Hasanudin Cholil. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sukmadinata, Nana Syaodih. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Undang-Undang No. 4 tahun 1965 pasal 1
- Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada bab I pasal 1 ayat 2.