

ABSTRAK

Gita Gania Putri. 2021. **TINGKAT MOTIVASI LANSIA (*MIDDLE AGE*) DALAM MENGIKUTI SENAM *AEROBIK LOW IMPACT* PADA SANGGAR SENAM GRAHA AYU KOTA CIAMIS JAWA BARAT**. Jurusan Pendidikan Jasmanai, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Dalam mengikuti senam *aerobic low impact* para lansia dirasa kurang aktif saat melakukan gerakannya, sementara itu pihak sanggar juga membatasi aktivitas olahraga saat masa pandemi. Sehingga para lansia tidak konsisten setiap minggunya untuk mengikuti kegiatan senam ini. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat motivasi lansia dalam mengikuti senam di sanggar senam graha ayu Kota Ciamis. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengikuti senam di gang karyarasa kota Tasikmalaya, yaitu sebanyak 15 orang. Pengambilan sampel dengan teknik total sampling dimana dari semua populasi di jadikan sampel. Variabel penelitian ini adalah motivasi lansia. Metode pengumpulan data menggunakan angket dengan skor peng skalaan subjek. Subjek penelitian di lakukan pada sanggar senam graha ayu kota Ciamis, Jawa Barat. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh dengan cara angket/kuisioner secara online. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi lansia sebesar 86% berkategori sangat tinggi dan faktor yang menjadi kurangnya motivasi lansia dalam hidup sehat yaitu kurangnya dukungan dari pihak pengurus sanggar graha ayu dalam menunjang segala sesuatunya yang berkaitan dengan kegiatan olahraga, kurangnya bahkan masih sangat minimnya pengetahuan lansia dalam keolahragaan. Oleh karena itu disarankan agar sanggar graha ayu dapat memberikan dukungan yang penuh kepada para lansia dengan salah satunya meningkatkan fasilitas olahraga di lingkungan wilayah sanggar graha ayu kota Ciamis. Selain itu, Kepada para lansia agar lebih senang dalam melakukan aktivitas olahraga dan membina aktif olahraga, untuk menjadi salah satu alternatif yang memberikan sumbangan nyata terhadap pencapaian kualitas hidup sehat dan bugar.

Kata Kunci : Motivasi, Senam *Aerobic low impact*, Lansia.