

## LATIHAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP MOTIVASI MEMBER FITNES LIFE SOGO GYM

Ella Anugrarista<sup>1</sup>, Arisman<sup>2</sup>, Noer Riswandi<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Pamane Talino,  
Ngabang, Kabupaten Landak, Kalimantan

<sup>1</sup>Alamat E-mail: [ellaanugrarista@gmail.com](mailto:ellaanugrarista@gmail.com)

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi terhadap latihan kebugaran jasmani pada member *fitness centre*. Fokus penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif. Life Sport GYM Ngabang merupakan tempat pelaksanaan penelitian, sedangkan sampel dalam penelitian adalah member *fitness* yang berjumlah 21 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu deskriptif statistic.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi member *fitness centre* dalam melakukan latihan kebugaran jasmani pada member *fitness* Life Sport GYM Ngabang tahun 2019 yaitu diperoleh tingkat motivasi dari member *fitness* dalam melakukan latihan kebugaran jasmani dengan jumlah motivasi internal skor sebesar 1561 (49,55%) dan lebih besar dibandingkan dengan motivasi eksternal yaitu diperoleh skor sebesar 924 (29,33%). Berdasarkan skor diatas, menunjukkan tingkat motivasi pada member *fitness* di Life Sport GYM Ngabang baik terhadap motivasi dari dalam (internal) maupun motivasi dari luar (eksternal) dengan jumlah skor keseluruhan 2485 (78,88%) dengan kategori baik.

**Kata kunci :** Motivasi, *Fitness Centre*, Kebugaran Jasmani.

### Abstract

*The purpose of this research was to determine the motivation of the fitness center members for physical fitness training at Life Sport GYM Ngabang members in 2019. This research was a descriptive research. This research was conducted at Life Sport GYM Ngabang on July 27<sup>th</sup>, 2019. The sample in this was was 21 fitness members. The sampling technique uses purposive sampling technique. The data analysis used was descriptive statistics*

*The results of this research was the motivation of members fitness center in doing physical fitness training to the members of Life Sport GYM Ngabang in 2019 was obtained by the motivation level of fitness members doing physical fitness exercises with a total internal motivation score of 1561 (49.55%) and greater than with extern motivation that is obtained a score of 924 (29.33%). Thus, the level of motivation in fitness members at Sogo Gym Ngabang in 2019 both for motivation from intern and motivation from extern with an overall score of 2485 (78.88%) with a good category.*

**Keywords:** Motivation, Fitness Center, Physical Fitness

## PENDAHULUAN

Olahraga kebugaran otot merupakan olahraga yang sangat dikenal. Latihan kebugaran dengan menggunakan beban sudah menjadi kegiatan olah tubuh yang

semakin diminati baik untuk kalangan muda hingga kalangan tua, secara fisiologis kemampuan fungsional jasmani memiliki kemampuan yang terdiri dari anaerobic dan anerobik (Giriwijoyo & Sidik, 2010). Kedua kemampuan tersebut digunakan untuk menyeimbangkan kebugaran jasmani dalam tubuh kita. Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (Edo Prasetyo, 2017). Kesegaran yang dialami seseorang dengan melakukan kegiatan rutin sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan menjadi tujuan untuk setiap insan olahraga.

Keberadaan pusat kebugaran dengan melalui program dalam pola kehidupan masyarakat menciptakan fenomena baru, yang menyangkut tentang kebutuhan masyarakat yang nampak dalam aktifitasnya (Muttaqin et al., 2016). Hal ini juga diungkapkan oleh (Sepriadi, 2019) bahwasannya upaya dalam kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktifitasnya dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan. Secara tidak langsung keberadaan pusat kebugaran sangat mempengaruhi derajat kesehatan di lingkungan sekitarnya. Derajat kebugaran jasmani akan tercapai dengan mengetahui dan melakukan hal penting dalam kebugaran jasmani, yaitu: 1) Fisik, berkenaan dengan otot, tulang dan bagian lemak, 2) Fungsi organ, 3) Respon otot (M. Asrar Ridho, 2013). Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki sasaran dan tujuan dalam menginspirasi kesejahteraan hidup masyarakat.

Kegiatan *fitness* menjadi gaya hidup dan kebutuhan bagi masyarakat, sehingga ini menjadi peluang utama dalam membentuk latihan kebugaran jasmani. Menurut (Eka & Suryana, 2016), *fitness* merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dalam pembentukan bagian otot-otot tertentu pada tubuh/fisik. Pernyataan diatas secara tidak langsung memperkuat kegiatan *fitness* mampu merubah pola hidup masyarakat menjadi pola yang sehat dengan melakukan kegiatan kebugaran jasmani secara terus menerus.

Olahraga *fitness* terjadi dikarenakan kerjasama antara otot tubuh yang ditandai dengan perubahan kekuatan otot, kelenturan otot, kecepatan reaktif, ketangkasan, koordinasi gerakan, daya tahan dan system kardiorespirasi (Nursan,

2016). Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih. Manfaat kesehatan sudah tentu akan diperoleh dari melakukan latihan kebugaran, dan juga merupakan tempat yang nyaman untuk melakukan *hangout* setelah melakukan olahraga kebugaran dari tempat *fitness*.

Olahraga yang dilakukan di *fitness center* merupakan latihan menggunakan beban atau biasa disebut *weight training* ataupun dengan peralatan lain seperti *treadmill*, sepeda statis dan senam. Tujuan untuk melakukan olahraga *fitness* salah satunya adalah membentuk otot, menurunkan berat badan dan pembesaran otot (Suharjana, 2013). Latihan merupakan pemberian beban fisik yang teratur, sistematis dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kebugaran kondisi fisik (Dwicahya, 2017). Upaya dalam meningkatkan kebugaran dengan latihan fisik yang maksimal dan teratur akan mampu mencapai keinginan untuk tubuh yang ideal sesuai kebutuhan.

Kesehatan dan kebugaran menjadi suatu keharusan untuk dijaga mengingat kebutuhan serta manfaat yang ingin diperoleh para anggota member kebugaran untuk memenuhi kebutuhannya dapat dikatakan bahwa setiap anggota memiliki dorongan motivasi yang berbeda-beda saat memutuskan untuk mendatangi pusat kebugaran. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan cara melakukan olahraga yang teratur (Atwi & Firdaus, 2020). Teratur dalam berolahraga secara tidak langsung menjadikan kebiasaan hidup yang baik sehingga menjadi *Life Style* (gaya hidup), dan meningkatnya derajat kesehatan bahkan berguna untuk pendukung kebutuhan otot olahraga prestasi.

Motivasi dapat diartikan dengan dorongan atau kemauan seseorang yang muncul pada dirinya maupun kelompok terhadap suatu tujuan yang diinginkan merupakan dorongan internal dimana kebutuhan-kebutuhan mendorong seseorang untuk melakukan serangkaian kegiatan yang mengarah kepada tercapainya suatu tujuan. (Arnain, 2019) mengatakan bahwa manfaat mengikuti latihan *fitness*, selain untuk kesehatan dapat juga mengubah pola pikir negative terhadap tubuh, karena dengan mengikuti *fitness* ini merubah bentuk tubuh seseorang menjadi

lebih menarik yang dapat meningkatkan derajat dirinya. Sementara berdasarkan usia umumnya yang aktif sebagai anggota-anggota pusat kebugaran sekitar usia dewasa muda hal ini disebabkan karena fase ini merupakan fase dimana aspek-aspek perkembangan fisik telah mencapai puncak kekuatan dan energi, ketekunan, dan kemauan yang luar biasa.

Life Sport Gym merupakan salah satu *Fitness Centre* yang ada di Kabupaten Landak yaitu terletak di Jl. Raya Tungkul, didirikan oleh Hakyono sejak tanggal 21 Agustus 2017 dengan jumlah 260 member, yang terdiri dari 160 member laki-laki dan 100 member perempuan. Dilihat dari lokasinya, Life Sport Gym *Fitness* merupakan titik sentral kumpulan anak muda bahkan orang tua dari berbagai latar belakang yang melakukan olahraga, maka pada tempat ini mengalami kepadatan pengunjung yang berjumlah lebih dari 30 orang pada pukul 16.00-20.00, dan sedikitnya pengunjung terutama pada saat pagi menjelang siang yang tidak lebih dari 5 orang, sehingga hal ini menyebabkan kebanyakan alat-alat *fitness* tersebut harus di pakai secara bergantian.

Pengunjung ramai pada saat di malam hari, dan ini juga pernah dikeluhkan oleh para member pada tempat kebugaran tersebut, yang menyatakan bahwa tempat kebugaran ini ramai sekali jika malam hari dan selalu antri dalam menggunakan alat-alat *fitness* seperti *barbel*, *drivemil*, *life sport* dan lain sebagainya. Bahwa kepuasan seseorang terwujud melalui hubungan positif antara harapan pelanggan terhadap kualitas/kinerja sebuah produk atau jasa yang diberikan oleh produsen (Fatoni, 2014).

Kebugaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan (Giriwijoyo, 2017). Kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti (Irsanty Nesya, 2019). Pelaksanaan latihan kebugaran jasmani, ada motivasi tinggi yang harus dimiliki oleh setiap member yang berada di sport gym, ini sangat dibutuhkan oleh setiap member gym.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: **“MOTIVASI MEMBER *FITNESS CENTRE* TERHADAP LATIHAN KEBUGARAN JASMANI PADA MEMBER LIFE SPORT GYM NGABANG TAHUN 2020”**

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif (*descriptive research*). Menurut (Mega Linarwati, Azis Fathoni, 2009) Penelitian Deskriptif merupakan suatu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada baik fenomena yang sudah ada, maupun fenomena yang belum ada.. Penelitian deskriptif ini mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat, serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat serta situasi tertentu, termasuk tentang hubungan, kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan, serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh-pengaruh dari suatu fenomena. Mengacu pada pendapat para ahli di atas, dalam penelitian ini peneliti meneliti tentang motivasi terhadap suatu kelompok dalam latihan kebugaran jasmani member *fitness* di Life Sport Gym Ngabang tahun 2020.

Penelitian ini memiliki subjek penelitian berjumlah 30 orang, berdasarkan dengan memilih member yang benar-benar aktif dalam *fitness center*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data di atas, bahwa dalam penelitian ini menunjukkan adanya motivasi internal dan eksternal terhadap member fitness yang ada di Life Sport Gym Ngabang tahun 2020. Hal ini dibuktikan dari data yang diperoleh antara motivasi internal dan motivasi eksternal. Motivasi internal dapat diketahui skor yang diperoleh yaitu sebesar 1561 dari 3150 skor maksimal atau 49,55% dari 18 butir pernyataan, sedangkan pada motivasi eksternal skor yang diperoleh sebesar 924 atau 29,33% dari keseluruhan skor yaitu 3150 dengan jumlah pernyataan sebanyak 12 butir pernyataan. Skor yang diperoleh setelah

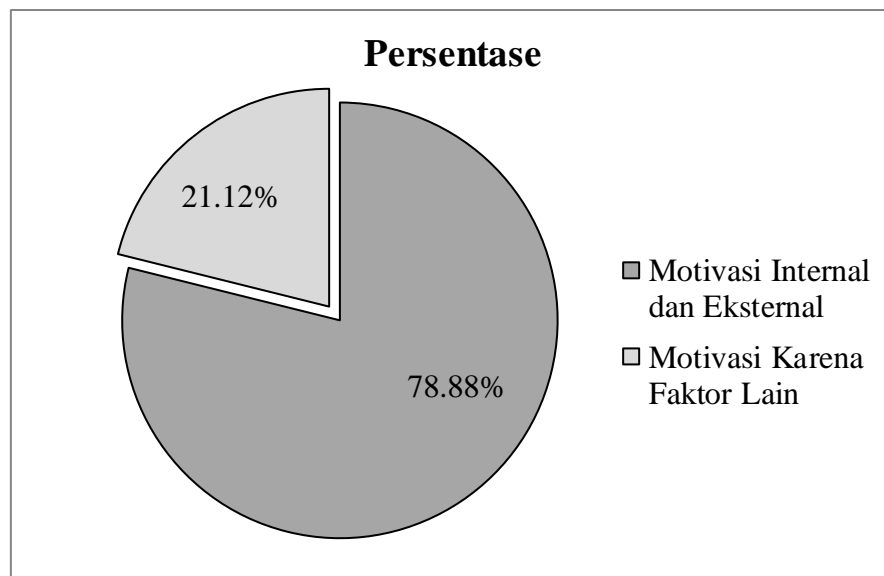
digabungkan antara motivasi internal dan motivasi eksternal yaitu dengan skor yang diperoleh dari 21 responden sebesar 2845 atau 78,88% dari 3150 skor maksimal dengan 30 butir pernyataan. Untuk memperjelas tingkat motivasi yang dimiliki oleh member di *fitness centre* Life Sport Gym Ngabang tahun 2019 dapat dilihat pada tabel dan diagram pie di bawah ini:

Tabel 4.3

Tingkat Motivasi Member  
*Fitness Centre* Life Sport Gym Ngabang

No	Keterangan	Skor	Peresentase	Total Persentase	Kriteria Motivasi
1	Motivasi Internal	1561	49,55%	2485 (78,88%)	Baik
2	Motivasi Eksternal	924	29,33%		

Berdasarkan tabel di atas, tingkat motivasi dalam penelitian ini dapat digambar dalam diagram berikut ini:



#### Gambar 4.1

##### Tingkat Motivasi Member *Fitness* di Life Sport Gym Ngabang

Tabel dan gambar di atas, menyatakan bahwa ada 78,88% dengan kategori baik yakni member *fitness* yang memiliki motivasi dalam melakukan latihan kebugaran jasmani baik motivasi internal yang menyangkut tentang adanya keinginan untuk melakukan kebugaran jasmani seperti kesehatan dan keindahan. Adanya kebutuhan untuk melakukan kebugaran jasmani seperti fisik/jasmani dan psikis/rohani. Adanya harapan dalam melakukan latihan kebugaran jasmani seperti penyaluran energi dan keberhasilan terhadap apa yang ingin dicapai, sedangkan pada motivasi internal menyangkut lingkungan yang baik seperti keselamatan dan jaminan dalam melakukan latihan kebugaran jasmani, serta yang menyangkut tentang kegiatan menarik seperti pergaulan dalam bersosialisasi dengan para member pada saat melakukan latihan kebugaran jasmani.

Motivasi adalah daya atau dorongan terhadap seseorang agar dapat melakukan sesuatu. Motivasi dalam olahraga merupakan aspek psikologi yang berperan penting bagi para pelaku olahraga, karena motivasi merupakan dasar dalam menggerakkan dan mengarahkan perilaku dan perbuatan seseorang dalam olahraga (Muskanan, 2015). Tindakan atau perbuatan merupakan gejala sebagai akibat dari adanya motivasi tersebut. Motivasi juga dapat diartikan sebagai suatu proses dimana kebutuhan-kebutuhan untuk mendorong seseorang dalam melakukan rangkaian kegiatan dengan tujuan tertentu (Rangga & Naomi, 2017). Jadi dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan suatu dorongan agar seseorang dapat melakukan kegiatan tertentu agar mencapai tujuan.

Faktor-faktor yang ada dalam motivasi memiliki 2 faktor yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang berada dari dalam diri individu tanpa memerlukan dorongan dari luar (Yuliasari & Indriarsa, 2013), sedangkan motivasi ekstrinsik adalah bersumber dari dalam diri individu itu sendiri dalam melakukan aktifitas olahraga (Adrianus Yefi, Victor G Simanjuntak, 1392). Motivasi ekstrinsik dapat juga dikatakan sebagai bentuk

motivasi yang di dalam pelaksanaan aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan dorongan dari luar yang tidak secara mutlak berkaitan dengan aktivitas belajar.

Secara umum dapat dikatakan bahwa tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau mengubah seseorang agar timbul keinginan dan kemauannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau mencapai tujuan tertentu. Tindakan akan tercapai jika tujuannya jelas dan disadari sesuai dengan kebutuhan, oleh karena itu, setiap orang harus mengenal dan memahaminya.



## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa motivasi member *fitness centre* terhadap latihan kebugaran jasmani pada member *fitness* Life Sport Gym Ngabang tahun 2020 yaitu diperoleh tingkat motivasi dari member *fitness* dalam melakukan latihan kebugaran jasmani dengan jumlah motivasi internal skor sebesar 1561 (49,55%) dan lebih besar dibandingkan dengan motivasi eksternal yaitu diperoleh skor sebesar 924 (29,33%). Tingkat motivasi pada member *fitness* di Life Sport Gym Ngabang pada tahun 2020 baik terhadap motivasi dari dalam (internal) maupun motivasi dari luar (eksternal) dengan jumlah skor keseluruhan 2485 (78,88%) dengan kategori baik.

## UCAPAN TERIMA KASIH (Jika Ada)

1. Terima kasih kepada Life Sport Gym yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di tempatnya.
2. Terima kasih kepada STKIP Pamane Talino yang sudah membantu kelancaran penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adrianus Yefi, Victor G Simanjuntak, E. P. (1392). MOTIVASI MAHASISWA JURUSAN ILMU KEOLAHRAGA PROGRAM STUDI PENJASKESREK DALAM MENGIKUTI PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI. □□□□□ 71–57), 3(4, □□□□□. <http://marefateadyan.nashriyat.ir/node/150>
- Arnain. (2019). Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Citra Tubuh Di Fitness Center Benk Gym Samarinda. *Psikoborneo*, 7(3), 762–770.
- Atwi, Z., & Firdaus, K. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(1), 24–29.
- Dwicahya, N. and F. A. (2017). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya. *Medikora : Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, XVI, 111–112.
- edo prasetyo. (2017). *TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA SMP NEGERI 29 BENGKULU UTARA*. 1(2), 86–91.

- Eka, B., & Suryana, R. (2016). *Survei Bisnis Fitness Dan Motivasi Masyarakat Mengikuti Fitness Di Kabupaten Jepara Tahun 2015 Skripsi*.
- Fatoni Yanuar Akhmad B.S (2014) ,*SURVEI KEPUASAN MANAJEMEN FITNESS CENTER TERHADAP KOMPETENSI MAHASISWA PRODI IKOR KONSENTRASI KEBUGARAN DALAM MELAKSANAKAN PRAKTIK KERJA LAPANGAN TAHUN 2014*
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2(1), 9.
- M. Asrar Ridho. (2013). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Islam Terpadu Nurul Ilmi Kota Jambi*. 18.
- Mega Linarwati, Azis Fathoni, M. M. (2009). *STUDI DESKRIPTIF PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN SUMBERDAYA MANUSIA SERTA PENGGUNAAN METODE BEHAVIORAL EVENT INTERVIEW DALAM MEREKRUT KARYAWAN BARU DI BANK MEGA CABANG KUDUS. UU Kesehatan 2009*.
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105. <https://doi.org/10.22146/jkap.7608>
- Muttaqin, A., Ifwandi, & Jafar, M. (2016). MOTIVASI MEMBER FITNESS CENTER DALAM MELAKUKAN LATIHAN KEBUGARAN JASMANI (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Banda Aceh Tahun 2015). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(2), 100–113.
- Nursan. (2016). Analisis Manajemen Usaha Firtness Center Terhadap Peningkatan Minat Pada Fitness Bagi Masyarakat di Kota Makassar. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 1(1), 39.
- Nesha Putri Irsanty , (2019) Tingkat kebugaran jsmani pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP Islam As SHofa Pekanbaru,
- Rangga, M., & Naomi, P. (2017). PENGARUH MOTIVASI DIRI TERHADAP KINERJA BELAJAR MAHASIWA (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Paramadina). *Jurnal Psikologi Paramadina*, II, 1–8.
- Sepriadi. (2019). PENGARUH MOTIVASI BEROLAHRAGA DAN STATUS GIZI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI Sepriadi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Suharjana. (2013). ANALISIS PROGRAM KEBUGARAN JASMANI PADA PUSAT-PUSAT KEBUGARAN JASMANI DI YOGYAKARTA Oleh :

Suharjana Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY.  
*Medikora, XI*, 135–149.

Yuliasari, A., & Indriarsa, N. (2013). PERAN DOMINAN MOTIVASI INTRINSIK DAN MOTIVASI EKSTRINSIK SISWA PUTRI DALAM MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL (Studi pada SMA Dr. Soetomo Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 1*(2), 314–317. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/2850/5763>

Whitney, E., & Rolfes, S. (2011). *Understanding nutrition (12 th ed)*. Australia: Wadsworth Cengage Learning.

Saddhono, K. (2008). Tradisi sekaten di keraton kasunanan surakarta kajian deskriptif dan alternatif pengembangan bett bahan ajar mata pelajaran bahasa dan sastra indonesia di sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 14*(074), 111-121.

Gabbett, T., Jenkins, D., & Abernethy, B. (2010). Physical collisions and injury during professional rugby league skills training. *Journal of Science and Medicine in Sport, 13*(6), 578-583.

Williams, J., & Seary, K. (2010). Bridging the divide: Scaffolding the learning experiences of mature age student. In J. Terrell (Ed.), *Making the links: Learning, teaching and high quality student outcomes*. Proceedings of the 9<sup>th</sup> Conference of the New Zealand Association of Bridging Educator (pp. 104-116). Wellington, New Zealand.

Ministry of Health. (2014). Ebola: Information for the public. (Online), (<http://www.health.govt.nz/your-health/conditions-and-treatments/diseases-and-illnesses/ebolainformation-public>, diakses Tanggal 12 Juni 2018)