

SURVEI MOTIVASI LATIHAN MEMBER *FITNESS* DI CBE PACITAN TAHUN 2022

Tobby Ikhsan Mahendra¹, Dicky Alfindana², Nofa Arief Wibowo³

¹²³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email : tobbyikhsanmahendra@gmail.com¹, dickyalfindana1990@gmail.com², nofanwg@yahoo.co.id³

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi berlatih member bulanan CBE Gym Pacitan tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan pendekatan kualitatif dengan jenis diskriptif. Subjek penelitian ini adalah member bulanan CBE Gym Pacitan sebanyak 30 orang. Penentuan subjek menggunakan teknik Random sampling. Instrumen utama penelitian ini yaitu peneliti sendiri (Human Instrument) dengan instrumen bantu yaitu observasi dan dokumentasi. Tingginya motivasi member bulanan CBE gym tidak terlepas dari faktor fisiologis, faktor psikologis dan lingkungan tempat latihan yang baik pada diri member gym. Faktor fisiologis dalam motivasi berlatih pada member fitness CBE Gym dapat di kategorikan sangat tinggi dengan prosentase sebesar 89%. Kategori motivasi pada aspek psikologis ini adalah sangat tinggi dengan prosentase skor 88%. Prosentase dampak lingkungan terhadap motivasi berlatih member fitness CBE Gym yaitu sebesar 82% dengan kategori sangat tinggi. Prosentase motivasi berlatih pada aspek alat-alat atau sarana prasarana yang digunakan dalam berlatih yaitu sebesar 82% dengan kategori sangat tinggi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah faktor internal dan eksternal berpengaruh cukup besar terhadap motivasi latihan member bulanan CBE gym.

Kata Kunci: Motivasi latihan, CBE Gym, Psikologis.

Abstract : This study aims to determine the motivation to practice monthly members of CBE Gym Pacitan in 2022. This study is a survey research with a qualitative approach with a descriptive type. The subjects of this research are 30 monthly members of CBE Gym Pacitan. Determination of the subject using a random sampling technique. The main instrument of this research is the researcher himself (Human Instrument) with auxiliary instruments, namely observation, and documentation. The high motivation of monthly CBE gym members is inseparable from physiological factors, psychological factors, and a good training environment for gym members. Physiological factors in the motivation to train CBE Gym fitness members can be categorized as very high with a percentage of 89%. The category of motivation in this psychological aspect is very high with a score percentage of 88%. The percentage of environmental impact on the motivation to practice CBE Gym fitness members is 82% with a very high category. The percentage of motivation to practice on the aspects of the tools or infrastructure used in practice is 82% with a very high category. This study concludes that internal and external factors have a large enough influence on the motivation to exercise monthly among members of the CBE gym.

Key words: Exercise motivation, CBE Gym, Psychological.

PENDAHULUAN

Olahraga menjadi bentuk dari upaya untuk meningkatkan kualitas tubuh manusia di dunia khususnya Indonesia yang ditujukan pada pembentukan, kepribadian, kedisiplinan, kesehatan fisik, sportivitas, serta sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi sebagai upaya untuk pengembangan diri.

Olahraga *fitness* pada dasarnya terjadi karena saling bekerjanya antara otot tubuh yang umumnya ditandai dengan berubahnya kekuatan otot, kecepatan reaksi, kelenturan otot, serta daya tahan otot itu sendiri. Aktivitas fisik yang dilakukan di pusat kebugaran atau *fitness center* pada umumnya merupakan latihan yang menitik beratkan menggunakan beban atau sering disebut *weight training* ataupun untuk latihan kardio seperti *treadmill*, senam *aerobic*, dan sepeda statis. Salah satu tujuan dari olahraga *fitness* itu sendiri untuk menambah massa otot dan menurunkan berat badan untuk yang kelebihan berat badan atau obesitas. Olahraga ini pada dasarnya sangatlah sederhana, latihannya cukup dengan pemberian beban baik dengan tubuh sendiri ataupun menggunakan alat-alat yang tersedia di *fitness center*, akan tetapi pemberian berat juga harus terukur, bertahap, dan berkesinambungan yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas kebugaran fisik agar lebih baik. Sebagai upaya meningkatkan kebugaran tubuh dengan latihan yang teratur sampai pada titik maksimal diharapkan mampu mencapai *goals* tubuh yang ideal dan proporsional.

Kebugaran serta kesehatan pada saat ini merupakan suatu syarat wajib, oleh karena itu perlu adanya kesadaran untuk menjaga agar tubuh tetap bugar dan sehat, *fitness center* menjadi sarana untuk memperoleh keberuntungan tersebut. Member *fitness* tentu memiliki alasan tersendiri saat melakukan latihan di *fitness center* dan setiap member tentu memiliki dorongan motivasi yang berbeda-beda saat mendatangi *fitness center*.

Salah satu upaya dalam meningkatkan kebugaran jasmani ialah dengan melakukan olahraga yang teratur serta konsisten. Teratur dan konsistensi dalam berolahraga secara tidak langsung akan menjadikan kebiasaan yang baik sehingga menjadi gaya hidup yang lebih baik pula dan mampu meningkatkan kualitas kesehatan bahkan sangatlah berguna untuk memaksimalkan kinerja otot untuk olahraga yang di bidangi.

Performa member untuk mencapai puncak *goals* tidak bisa dilepaskan dari motivasi yang dimiliki, dapat disimpulkan bahwa semakin besar motivasi yang dimiliki, maka performa akan lebih optimal, serta adanya dukungan dari kemampuan teknis dan kemampuan fisik yang memadai.

Motivasi adalah corak yang tampak pada perilaku seseorang yang memberi dorongan seseorang untuk melakukan sesuatu. Selain itu motivasi adalah proses yang

menjelaskan intensitas, arah ,dan ketekunan seorang untuk mencapai *goals* atau tujuannya. Tiga elemen utama dalam definisi ini adalah intensitas, arah serta ketekunan.

Adapun yang menjadi subjek latihan yang akan di cari tahu tingkat motivasinya yaitu member *fitness* di pusat kebugaran CBE Pacitan. Setelah melakukan observasi dan melihat data dari member *fitness* CBE Pacitan adanya kekurangan member dalam kehadiran setelah pandemi covid-19. Ini mungkin disebabkan karena kejenuhan atau banyak member yang sudah melukan aktifitas seperti semula. Setelah di wawancarai awal, member fitnes menyebutkan pentingnya motivasi untuk menunjang konsistennya dalam melukakan latihan guna mendapatkan tubuh sehat dan ideal disaat sedang membutuhkan niat yang kuat dari dalam dirinya saat situasi tegang terlebih saat pertandingan dan rasa jenuh saat latihan.

Setelah peneliti mewawancarai beberapa member tentang hal apa yang tidak mendukung atau yang membuat member tersebut menurun motivasinya dalam meraih keinginanya, dan setelah observasi awal adanya beberapa member yang tidak hadir, peneliti menilai banyak faktor penyebabnya salah satu kurang adanya motivasi.

Adapun berbagai faktor-faktor yang menghambat member secara rutin ikut latihan *fitness* setelah di observasi ialah kembalinya ke aktifitas semula yang padat, kejenuhan, dan tidak semangatnya karena ada beberapa member yang sudah sangat merasa letih dengan aktifitasnya diluar latihan. Hal inilah membuat peneliti akhirnya mengambil judul “Survei Motivasi Latihan member *fitness* di CBE Pacitan Tahun 2022”

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey* dengan pendekatan kualitatif. Menurut Sugiyono (2010:3) mengemukakan bahwa metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian ini merupakan suatu cara yang dapat digunakan untuk memperoleh suatu data yang sesuai dengan kebutuhan peneliti. Sugiyono (2015:15) mengemukakan bahwa metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang bedasar pada filsafat postpositivisme yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti itu dijadikan instrumen kunci, pengambilan sampel sumber

data yang dilakukan secara *purposive* dan *snowbaal*, dengan teknik pengumpulan triangulasi atau gabungan, analisis data yang bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian berada pada tempat pusat kebugaran Central bugar enggal (CBE)

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 26 juli 2022

Subjek Dan Objek Penelitian

Subjek dan objek dalam penelitian ini adalah member *fitness* Central Bugar Enggal (CBE). Pemilihan subjek pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu Sugiyono (2014:53-54). Objek dalam penelitian ini merupakan sesuatu yang akan diteliti yang diperoleh dari subjek penelitian yang sudah ditetapkan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data sesuai dengan bentuk pendekatan kualitatif dan sumber data yang akan digunakan. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena pada tujuannya dari penelitian ini adalah mendapat data. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan metode angket, wawancara, dan dokumentasi.

Teknik Analisis Data

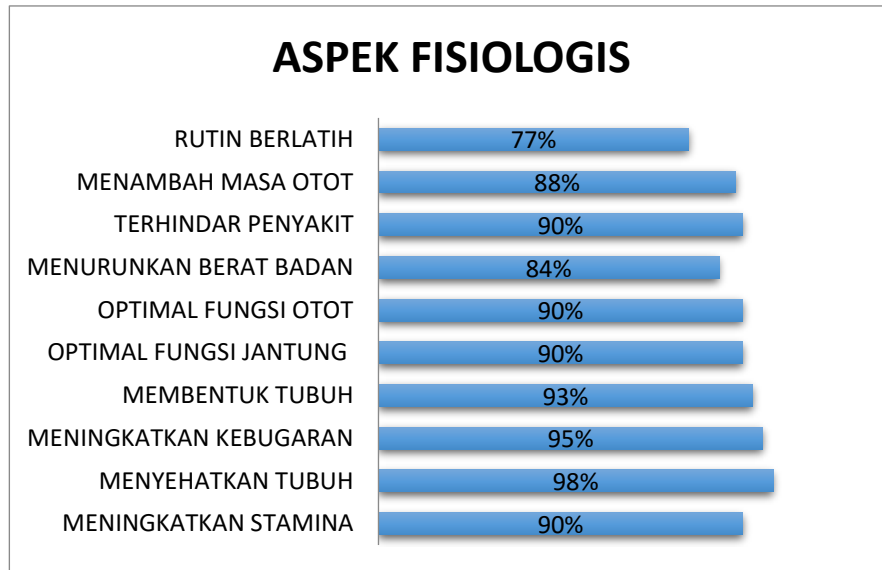
Pada penelitian ini tehnik analisis data yang digunakan adalah deskriptif naratif dengan menggunakan model Miles dan Humberman. Miles dan Humberman dalam Sugiyono (2011:246) menyatakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung dengan terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah sampai jenuh. Dalam analisis data mencakup beberapa aktivitas yang meliputi data *reduction* (reduksi data), *data display* (penyajian data) dan *conclusion drawing/verification* (verifikasi).

Hasil Pembahasan

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang memberikan gambaran objek penelitian apa adanya. Deskriptif yang dimaksudkan adalah untuk memberikan gambaran tentang tingkat motivasi berlatih member *fitness* CBE Gym responden

sebanyak 30 orang.

1. Deskripsi aspek fisiologis dalam motivasi berlatih member *fitness CBE Gym*



Gambar 1 Diagram Aspek Fisiologis

Aspek fisiologis merupakan aspek dari faktor intrinsik yang merupakan dorongan dari diri sendiri yang mengarah pada aspek fisik. Dari data diatas mengenai faktor fisiologis dalam motivasi berlatih pada member *fitness CBE Gym* dapat di kategorikan sangat tinggi dengan prosentase sebesar 89%. Pada kategori faktor fisiologis ada 10 aspek yang meliputi aspek meningkatkan stamina dengan skor 90%, menyehatkan tubuh dengan skor 98%, meningkatkan kebugaran dengan skor 95%, membentuk tubuh yang proporsional dengan skor 93%, mengoptimalkan fungsi organ jantung dengan skor 90%, mengoptimalkan fungsi otot dengan skor prosentase sebesar 90%, menurunkan berat badan dengan skor prosentase 84%, terhindar dari penyakit degenerative dengan prosentase skor 90%, menambah masa otot dengan prosentase skor sebesar 88%, serta konsistensi berlatih setiap 2 hari sekali dengan prosentase skor sebesar 77%. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kategori motivasi pada aspek fisiologis yaitu sangat tinggi.

2. Deskripsi aspek psikologis dalam motivasi berlatih member *fitness* CBE *Gym*

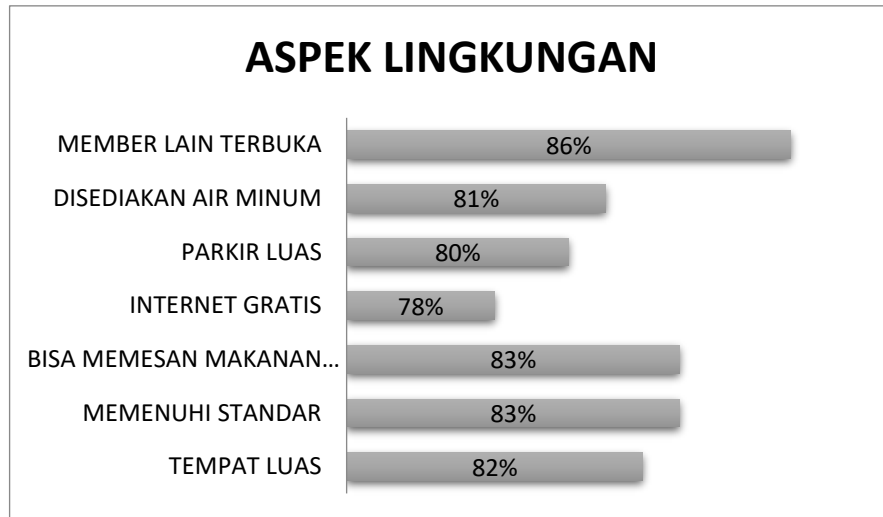


Gambar 2 Diagram Aspek Psikologis

Faktor psikologis merupakan dalam motivasi merupakan faktor intrinsik yang menuntun seseorang melakukan sesuatu dengan senang hati berdasarkan sesuatu yang disukainya. Pada penelitian ini ada 8 pertanyaan untuk mengukur motivasi berlatih member *fitness* CBE *Gym* pada aspek psikologis. Kategori motivasi pada aspek psikologis ini adalah sangat tinggi dengan prosentase skor 88%. Poin-poin yang diukur dalam mengukur motivasi berlatih dengan aspek psikologis yaitu berlatih karena keinginan diri sendiri tanpa bergantung dengan orang lain dengan prosentase skor sebesar 93%, rasa nyaman pada saat berlatih dengan prosentase skor 92%, berlatih untuk menambah rasa percaya diri dengan prosentase skor sebesar 90%, member dapat berlatih dengan focus dan serius di CBE *Gym* dengan prosentase skor 93%, motivasi latihan untuk mengisi waktu luang dengan prosentase skor sebesar 82%, motivasi berlatih karena *personal trainer* yang professional dengan prosentase skor 84%, motivasi berlatih karena *personal trainer* yang sabar dengan prosentase skor 82%, motivasi berlatih dikarenakan biaya member terbilang murah dengan prosentase skor 87%. Jadi disimpulkan bahwa faktor psikologis dalam motivasi berlatih pada member *fitness* CBE *gym* termasuk dalam kategori sangat tinggi dengan prosentase skor 88%.

3. Deskripsi aspek lingkungan dalam motivasi berlatih member *fitness* CBE *Gym*

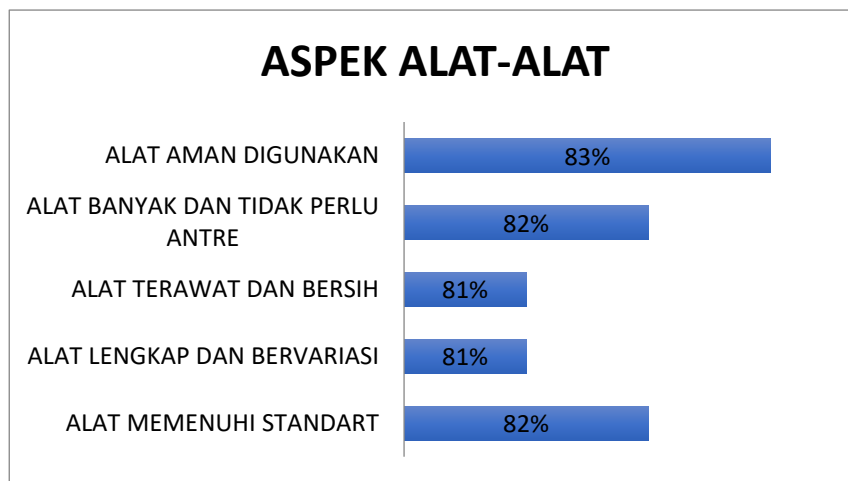
Diagram 4.4 Aspek Lingkungan



Gambar 3 Diagram Aspek Lingkungan

Lingkungan merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi motivasi seseorang dalam berlatih. Pada penelitian kali ini ada 7 butir soal dalam kategori aspek lingkungan. Motivasi berlatih disebabkan karena tempat luas dan jauh dari keramaian dengan prosentase skor 82%, motivasi berlatih karena tempat sudah memenuhi standart dengan prosentase skor 83%, adanya fasilitas bisa memesan makanan dan minuman dengan mudah yaitu dengan prosentase skor 83%, adanya jaringan wifi secara gratis juga memberikan motivasi berlatih dengan prosentase skor 78%, parkir luas dan aman memberikan dampak motivasi dengan prosentase skor 80%, ketersediaan air minum bagi pengunjung juga berdampak pada motivasi dengan prosentase skor 81%, member lama yang terbuka juga berdampak sangat baik untuk motivasi dengan prosentase skor 86%. Adapun prosentase dampak lingkungan terhadap motivasi berlatih member *fitness CBE Gym* yaitu sebesar 82% dengan kategori sangat tinggi.

4. Deskripsi aspek alat-alat dalam motivasi berlatih member *fitness* CBE Gym



Gambar 4 Diagram Aspek Alat-alat

Alat merupakan komponen primer dalam berlatih *fitness*, adapun alat adalah faktor eksternal yang juga berpengaruh terhadap motivasi dalam berlatih. Pada penelitian kali ini ada 5 butir yaitu motivasi berlatih karena alat yang digunakan memenuhi standart dengan prosentase skor sebesar 82%, alat-alat yang tersedia lengkap dan bervariasi dengan prosentase skor 81%, alat-alat terawat dan bersih dengan prosentase skor 81%, alat-alat yang tersedia banyak dan bervariasi sehingga member tidak perlu mengantre dengan prosentase skor 82%, motivasi berlatih sebab alat-alat yang digunakan aman saat latihan dengan prosentase skor 83%. Adapun prosentase motivasi berlatih pada aspek alat-alat atau sarana prasarana yang digunakan dalam berlatih yaitu sebesar 82% dengan kategori sangat tinggi. Dari hasil analisis yang diapaparkan diatas dengan faktor-faktor interinsik dan eksrsinik yang meliputi faktor fisiologis, psikologis, lingkungan dan alat-alat atau sarana prasarana dapat disimpulakn bahwa kategori motivasi berlatih member *fitness* CBE Gym yaitu sanga tinggi dengan prosentase skor total yaitu 86%

Simpulan dan Saran

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang survei motivasi latihan member *fitness* di CBE Pacitan 2022 dapat disimpulkan bahwa faktor internal dan eksternal yang meliputi aspek fisiologis, psikologis, lingkungan dan alat-alat atau saran prasarana

berpengaruh sangat tinggi terhadap tingkat motivasi member dalam berlatih. Berikut data simpulan yang diperoleh:

- a. Faktor fisiologis dalam motivasi berlatih pada member *fitness* CBE *Gym* dapat di kategorikan sangat tinggi dengan prosentase sebesar 89%.
- b. Kategori motivasi pada aspek psikologis ini adalah sangat tinggi dengan prosentase skor 88%.
- c. Prosentase dampak lingkungan terhadap motivasi berlatih member *fitness* CBE *Gym* yaitu sebesar 82% dengan kategori sangat tinggi.
- d. Prosentase motivasi berlatih pada aspek alat-alat atau sarana prasarana yang digunakan dalam berlatih yaitu sebesar 82% dengan kategori sangat tinggi.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi diatas, maka ada beberapa hal yang perlu penulis sarankan yaitu:

- a. Saran kepada member *fitness* supaya tetap semangat berlatih dan lebih banyak menggunakan variasi latihan yang lebih efektif.
- b. Bagi pihak CBE diharapkan mampu menjaga kualitas alat serta tempat agar member *fitness* lebih aman serta nyaman saat berlatih.
- c. Bagi peneliti dan calon peneiti diharapkan dapat mengembangkan hasil penelitian ini lebih luas dan mendalam serta penulis berharap kepada peneliti ataupun calon peneliti untuk mengembangkan penelitian ini sehingga mampu menambah wawasan pengetahuan bagi CBE pacitan yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas tempat dan member fitness

DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

_____. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

_____. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Dariyo, A. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.

Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Fitrianto Dani. 2017. *Tingkat Motivasi Atlet mengikuti latihan di unit kegiatan mahasiswa atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta

