

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 di lakukan 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, latihanya 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 kebermanfaatan 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 di simpulkan 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 tujuanya. 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 *fitness* 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”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa hal yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan:

1. Berkurangnya beberapa member dalam latihan rutin *fitness* di CBE
2. Member sudah mulai *work from office* sehingga member merasa letih untuk berlatih
3. Pentingnya motivasi untuk menunjang konsistensi member *fitness* dalam latihan pada saat member merasa jenuh.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, maka masalah penelitian adalah seberapa tinggi motivasi member *fitness* dalam mengikuti latihan di CBE Pacitan Tahun 2022 ?

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui seberapa tinggi motivasi member *fitness* dalam mengikuti latihan di CBE Pacitan Tahun 2022.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan di bidang pendidikan olahraga dan motivasi latihan di *fitness* CBE Pacitan 2022.

1. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi para peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih berkualitas lagi.

b. Bagi Prodi PJKR

Sebagai masukan dan referensi baru bagi dosen dalam memberikan materi dalam proses pembelajaran khususnya dalam mata kuliah psikologi olahraga.

c. Bagi Member Fitnes CBE

Sebagai kajian dan rekomendasi bagi member *fitness* CBE dalam upaya meningkatkan motivasi latihan.