

Vol.1 No.1 Januari 2018

ISSN 2614-2775

HALAMAN OLAMRAGA NUSANTARA

Jurnal Ilmu Keolahragaan



Diterbitkan Oleh:
Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

Jurnal	Volume	Nomor	Halaman	Palembang	ISSN
Halaman Olahraga Nusantara	1	1	1 - 132	2018	2614-2775

Artikel Ilmiah

Perbedaan Variasi Latihan *Juggling* dan Rasio Koordinasi Mata-Kaki terhadap Hasil Kontrol Bola dari Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola
Hengki Kumbara

Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet Putri
Club Bangka Swimming
Farizal Imansyah

Motivasi Mahasiswa PGSD dalam Olahraga Rekreasi di Water Fun
Kota Palembang
M. Taheri Akhbar

Pengaruh Metode Sirkuit terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMAN 5 Kabupaten Tebo
Alektadinata

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya *Flop* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Palembang
Ilham Arvan Junaidi

Kemampuan Menggiring Bola (Studi Korelasional Kecepatan (x_1) dan Kelincahan (x_2) dengan Kemampuan *Dribel* pada Permainan Sepakbola Siswa Sekolah Menengah Pertama)
Putri Ciellia Kristina

Revitalisasi Masyarakat Urban/Perkotaan Melalui Olahraga Petanque
Ardo Okilanda

Peranan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Siswa di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri III Tegalkalong Kabupaten Sumedang
N. Siti nur'aeni Sofa dan Anggi Setia Lengkana

Peran *Motor Educability* di dalam Meningkatkan Keterampilan Olahraga pada Pembelajaran Penjas
Heru Syarli Lesmana

Motivasi Anggota Pusat Kebugaran dalam Mengikuti Latihan *Fitness* pada Kota Sekayu
Sugar Wanto



Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang



ISSN 2614-2775

HALAMAN OLAHRAGA NUSANTARA

Jurnal Ilmu Keolahragaan
Volume 1, Nomor 1, Januari 2018

Pelindung/Penasehat

Dr. H. Bukman Lian, M. M., M. Si.

Penanggung Jawab

Dr. Dessy Wardiah, M. Pd.

Ketua Dewan Redaksi

Drs. M. Nirwan, M. Pd.

Wakil Ketua Dewan Redaksi

Ilham Arvan Junaidi, M. Pd.

Sekretaris

Nasrullah, M. Pd.

Penyunting Pelaksana

Rafel Orlando, M. Pd

Ardo Okilanda, M. Pd

Penyunting Ahli/ Mitra Bestari

Prof. Dr. A. Sofyan Hanif, M. Pd (Universitas Negeri Jakarta)

Dr. Ronni Yenes, M. Pd (Universitas Negeri Padang)

Dr. Putri Cicilia Kristina, M. Pd (Universitas PGRI Palembang)

Tata Usaha

M. Taheri Akbar, M. Pd

Setting:

Dede Dwiansyah Putra, M. Pd

Alamat Redaksi:

Prodi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan

Universitas PGRI Palembang

Jl. Jendral A. Yani Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang

Telp. 0711-510043, Fax. 0711-514782

e-mail jurnal: rafelorando333@gmail.com

e-mail : ardo.oku@univpgri-palembang.ac.id

website: univpgri-palembang.ac.id

DAFTAR ISI

Hasil Penelitian	Halaman
Perbedaan Variasi Latihan <i>Juggling</i> dan Rasio Koordinasi Mata-Kaki terhadap Hasil Kontrol Bola dari Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola - Hengki Kumbara	1-16
Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet Putri <i>Club Bangka Swimming</i> - Farizal Imansyah	17-32
Motivasi Mahasiswa PGSD dalam Olahraga Rekreasi di <i>Water Fun</i> Kota Palembang - M. Taheri Akhbar	33-52
Pengaruh Metode Sirkuit terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMAN 5 Kabupaten Tebo - Alek Oktadinata	53-61
Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya <i>Flop</i> Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Palembang - Ilham Arvan Junaidi	62-73
Kemampuan Menggiring Bola (Studi Korelasional Kecepatan (x_1) dan Kelincahan (x_2) dengan Kemampuan <i>Dribel</i> pada Permainan Sepakbola Siswa Sekolah Menengah Pertama) - Putri Cicilia Kristina	74-85
Revitalisasi Masyarakat Urban/Perkotaan Melalui Olahraga <i>Petanque</i> - Ardo okilanda	86-98
Peranan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Siswa di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri III Tegalkalong Kabupaten Sumedang - N. Siti nur'aeni Sofa dan Anggi Setia Lengkana	99-114
Peran <i>Motor Educability</i> di dalam Meningkatkan Keterampilan Olahraga pada Pembelajaran Penjas - Heru Syarli Lesmana	115-125

Motivasi Anggota Pusat Kebugaran dalam Mengikuti Latihan *Fitness*
pada Kota Sekayu

- Sugar Wanto 126-132

MOTIVASI ANGGOTA PUSAT KEBUGARAN DALAM MENGIKUTI LATIHAN *FITNESS* PADA KOTA SEKAYU

Oleh: Sugar Wanto
(Dosen Universitas PGRI Palembang)

Abstrak

Pusat kebugaran menjadi salah satu tempat yang menyediakan dan menjalankan program-program latihan kebugaran jasmani, yang tidak saja memberikan manfaat secara langsung seperti peningkatan derajat kebugaran dan kesehatan jasmani, tetapi juga memberikan keleluasaan untuk mengekspresikan segala kebutuhan seperti sosialisasi, aktualisasi, pemanfaatan waktu luang, bisnis dan sebagainya. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui motivasi anggota pusat kebugaran dalam mengikuti latihan fitness di Kota Sekayu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Sampel penelitian berjumlah 26 orang. Teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan observasi, kuisisioner/ angket dan dokumentasi. Teknik analisis data penelitian menggunakan deskripsi persentase. Penelitian ini memberikan kesimpulan motivasi member dalam mengikuti latihan fitness di Kota Sekayu termotivasi karena faktor internal adalah sebesar 23,5% dan termotivasi karena faktor eksternal adalah sebesar 18,65%.

Kata Kunci: *Pusat Kebugaran, Motivasi Anggota Pusat Kebugaran, Fitness*

MOTIVATION OF FITNESS CENTER MEMBERS IN FOLLOWING FITNESS EXERCISE AT THE SEKAYU CITY

Abstract

The fitness center is one of the places that provides and runs physical fitness training programs, which not only provide immediate benefits such as fitness and physical fitness improvement, but also provide the freedom to express all needs such as socialization, actualization, leisure time usage, business etc. The purpose of this research is to know the motivation of fitness center member to follow fitness training in Sekayu City. The research method used in this research is survey method. The sample of research is 26 people. Data collection techniques were carried out by observation, questionnaire / questionnaire and documentation. Technique of data analysis of research use description percentage. This study gives the conclusion of member motivation in following fitness training in Sekayu city motivated because internal factor is 23,5% and motivated because external factor is equal to 18,65%.

Keywords: *Fitness Centre, Member's Motivation Fitness, Fitness*

A. PENDAHULUAN

WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan sehat adalah dimana kondisi tubuh dalam keadaan sehat jasmani dan rohani atau sehat fisik dan mental. Dikatakan sehat fisik dan mental adalah terhindarnya penyakit yang berkaitan dengan penyakit fisik dan mental yang mendera tubuh manusia. Sedangkan kebugaran adalah kemampuan kerja fisik dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Perkembangan zaman yang semakin meningkat, diimbangi dengan banyaknya virus, bakteri dan jamur yang semakin mudah terkontaminasi dengan tubuh manusia membuat semua orang wajib menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Salah satu cara sederhana yang telah dilakukan banyak orang untuk menjaga kebugaran tubuh adalah dengan cara berolahraga.

Olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu peristiwa yang berhubungan dengan mengolah raga atau mengolah jasmani. Olahraga mempunyai arti yang seluas-luasnya yang meliputi segala kegiatan dan usaha untuk mendorong, membimbing, membangkitkan dan mengembangkan jasmani maupun rohani. Definisi olahraga menurut UU nomor 3 Tahun 2005 pada BAB I, Pasal 1 poin 4-6 yang berbunyi:

“Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Pelaku olahraga adalah setiap orang dan/atau kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi pengolahraga, pembina olahraga, dan tenaga keolahragaan. Olahragawan adalah orang yang berolahraga dalam mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.”

Ada banyak hal yang mendorong atau memotivasi seseorang untuk berolahraga, diantaranya adalah, waktu luang, *life style* (gaya hidup), espektasi kesehatan dan olahraga prestasi. Motivasi berarti dorongan atau kemauan yang timbul pada diri seseorang maupun kelompok terhadap suatu tujuan yang diinginkan. Motivasi merupakan dorongan internal atau timbul dari dalam diri

manusia itu sendiri. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, survei adalah teknik riset yang bertugas untuk mengadakan pemeriksaan penyelidikan dan peninjauan pada keadaan tertentu. Berkaitan dengan survey di atas, yang akan diselidiki dan ditinjau adalah mengenai motivasi anggota pusat kebugaran. Sukirno (2011: 48) berpendapat bahwa motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai tenaga penggerak yang dapat mempengaruhi untuk memulai dan melakukan serangkaian kegiatan dalam suatu perilaku seseorang. Sedangkan menurut Sabran (2005: 7), motivasi adalah dorongan di dalam yang berupa harapan dan keinginan yang bersifat menggiatkan dan menggerakkan individu.

Dan berkaitan dengan kebugaran, dewasa ini banyak sekali tempat-tempat kebugaran yang bermunculan mulai dari kota-kota besar, sampai kepada kota-kota kecil. Pusat kebugaran menjadi salah satu tempat yang menyediakan dan menjalankan program-program latihan kebugaran jasmani, yang tidak saja memberikan manfaat secara langsung seperti peningkatan derajat kebugaran dan kesehatan jasmani, tetapi juga memberikan keleluasaan untuk mengekspresikan segala kebutuhan seperti sosialisasi, aktualisasi, pemanfaatan waktu luang, bisnis dan sebagainya. Orang-orang mengenal tempat pusat kebugaran dengan istilah *fitness center*. Suryono (2004: 34) berpendapat bahwa *fitness center*, atau dalam bahasa Indonesianya pusat kebugaran biasa lebih dikenal dengan istilah “*gym*” adalah suatu tempat untuk menampung berbagai macam alat-alat latihan kesehatan untuk mengadakan kegiatan latihan fisik. Sedangkan Utomo (2008: 17) menyatakan bahwa *fitness center* merupakan suatu layanan dibidang kesehatan yang membantu masyarakat umum meningkatkan kesehatan fisik, dimana tidak hanya masyarakat menjadi lebih sehat, tapi juga lebih termotivasi, memiliki kepercayaan diri dan semangat hidup.

Banyak orang memanfaatkan *fitness center* sebagai media untuk memperoleh kebugaran. Selain itu tak jarang beberapa orang juga melatih fisiknya pada *fitness center* untuk berprestasi dibidang olahraga, misalnya

menjadi seorang binaragawan, seorang *lifter* atau atlet angkat berat dan angkat besi, atau ada juga yang memanfaatkan *fitness center* sebagai tempat untuk melatih kemampuan biomotor yang dibutuhkan oleh atlet untuk cabangolahraga tertentu. Contohnya melatih kekuatan otot lengan untuk para atlet bela diri, kekuatan otot tungkai untuk atlet permainan dan lain sebagainya.

1. Motivasi

Hamzah (2008: 1) menyatakan bahwa "motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku". Sedangkan Husdarta (2010: 31) menyatakan bahwa motivasi adalah energi psikologi yang bersifat abstrak atau refleksi kekuatan interaksi antara kongnisi, pengalaman dan kebutuhan. Irianto mengatakan (2005: 53) bahwa motivasi sesuatu yang menggerakkan atau mendorong seseorang atau kelompok untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Mylsidayu (2014: 32) berpendapat bahwa motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi untuk menentukan arah atau aktivitas terhadap tujuan pencapaian, motivasi sangat penting dalam proses belajar, penampilan olahraga dan pencapaian prestasi. Sukirno (2011: 48) menyatakan bahwa:

"Motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai tenaga penggerak yang dapat mempengaruhi untuk memulai dan melakukan serangkaian kegiatan dalam suatu perilaku seseorang. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi tertentu mengandung tema sesuai dengan motivasi yang mendasarinya."

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan mengenai teori motivasi adalah dorongan atau kemauan yang timbul pada diri seseorang maupun kelompok terhadap suatu tujuan yang diinginkan. Motivasi merupakan dorongan internal atau timbul dari dalam diri manusia itu sendiri.

2. Pusat Kebugaran (*Fitness Center*)

Suryono (2004: 34) menyatakan bahwa *fitness center* atau dalam bahasa Indonesianya pusat kebugaran biasa lebih dikenal dengan istilah “gym” adalah suatu tempat untuk menampung berbagai macam alat-alat latihan kesehatan untuk mengadakan kegiatan latihan fisik. Sedangkan Utomo (2008: 17) menyatakan bahwa *fitness center* merupakan suatu layanan dibidang kesehatan yang membantu masyarakat umum meningkatkan kesehatan fisik, dimana tidak hanya masyarakat menjadi lebih sehat, tapi juga lebih termotivasi, memiliki kepercayaan diri dan semangat. Sekarang ini sebuah *fitness center* juga memiliki fasilitas ruang untuk melakukan kegiatan bersama seperti ruang aerobik , untuk yoga, dan kegiatan semacamnya. Apabila sebuah *fitness center* memiliki modal yang cukup maka dapat juga menyediakan fasilitas untuk Olahraga, seperti lapangan tenis, kolam renang, boxing. Biasanya untuk menggunakan fasilitas ini tentu saja pelanggan akan dikenai biaya tambahan. Fasilitas tambahan lainnya bisa berupa restoran, café, spa, sauna dan mandi uap.

Ismaryati (2009: 39) menyatakan bahwa kebugaran jasmani lebih dititik beratkan kepada *physiological fitness*, yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan. Sedangkan Purwanto (2006: 94) dalam jurnal olahraga mengatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani seseorang terkait erat dengan tingkat kesehatan jasmani yang disandangnya. Artinya, seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik tentunya juga memiliki tingkat kesehatan jasmani yang baik pula.. Kemudian purwanto (2006: 97) berpendapat:

”Istilah *Physical fitness* atau Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kebugaran secara menyeluruh (total fitness). Pengertian kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang menjalankan hidup secara produktif dan dapat menyesuaikan diri pada

setiap pembebanan fisik yang layak, oleh karena itu, berat ringannya tugas fisik pada diri seseorang sifatnya individual dan tergantung pada tugas pekerjaan yang dihadapi oleh setiap orang. Sebagai contoh berat ringannya tugas fisik seorang pegawai administrasi pada kantor pemerintah tentu akan berbeda dengan tugas fisik seorang tukang kebun (pesuruh).”

Kebugaran jasmani diartikan sebagai tingkat kesehatan yang sesuai dengan tubuh untuk melakukan pekerjaan tertentu. Berdasarkan pengertian tersebut, di dalam kebugaran jasmani terdapat tiga unsur yang saling berpengaruh, yaitu: (1) sehat, (2) sesuai dengan kemampuan tubuh, dan (3) kerja yang dilakukan. Sehat secara fisiologis adalah normalnya fungsi peralatan tubuh. Kesesuaian dengan kemampuan tubuh adalah kemampuan tubuh dalam menyesuaikan atau mengadaptasi dengan kerja, sehingga tidak cepat lelah dan dapat aktif melaksanakan tugas yang harus diembannya. Kerja pada dasarnya merupakan peningkatan proses faal dan biokimia sebagai jawaban terhadap meningkatnya tuntutan organ-organ tubuh maupun sistem seluruh tubuh.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Sampel penelitian berjumlah 26 orang. Teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan observasi, kuisioner/angket dan dokumentasi. Teknik analisis data penelitian menggunakan deskripsi persentase.

C. SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa motivasi member dalam mengikuti latihan fitness di kota sekayu disebabkan karena faktor internal sebanyak 23,5% dan termotivasi karena faktor eksternal sebanyak 18,65%. Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dari penelitian

ini, maka peneliti mencoba memberi babarapa saran yang dapat dikemukakan untuk studi lebih lanjut antara lain sebagai berikut.

- a. Kepada pihak tempat kebugaran jasmani untuk melengkapi sarana dan prasarana penunjang aktivitas gym agar member lebih termotivasi.
- b. Kepada para peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi atau dengan variabel-variabel lain yang belum diteliti sehingga factor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani masyarakat pencintas olahraga *gym* dapat diketahui.
- c. Bagi pelatih gym dan insan olahraga agar penelitian ini dapat dijadikan referensi sebagai bahan pengembangan penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Hamzah. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Multimedia Cipta.
- Husdarta, H.J.S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- _____ . 2010. *Sejarah dan Falsafah Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Ismaryati, 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Myssidayu, Apta. 2004. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Bumi Aksara.
- Poerwanto. 2006. *Olahraga*. Yogyakarta: FIK.
- Sabran. 2005. *Motif dan Motivasi*. Bandung: Galileo.
- Suryono. 2004. *Pusat Kebugaran*. Unesa: FIK.
- Sukirno. 2011. *Psikologi Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Utomo, Budi. 2008. *Physical Fitness*. UPI: Bandung.
- UU Nomor 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Kementerian Pemuda dan Olahraga.