

HALAMAN OLAAHRAGA NUSANTARA

Jurnal Ilmu Keolahragaan



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

Jurnal	Volume	Nomor	Halaman	Palembang	ISSN/e-ISSN
Halaman Olahraga Nusantara	2	2	97 - 197	2019	2614-2775/ 2621-8143

DAFTAR ISI

Hasil Penelitian	Halaman
Penerapan Model Permainan Rounders Yang Dimodifikasi Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Murid Sd Negeri Paccinongan Kabupaten Gowa	
- Benny B, M.Rachmat Kasmad.....	97-104
Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Inklusi	
- Bambang Gatot Sugiarto.....	105-113
Pengaruh Metode Latihan Terhadap Daya Tahan Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma N 2 Tanjung Raja	
- Mutiara Fajar.....	114-121
Survei Minat Member Yang Mengikuti Fitness Pada Pusat Kebugaran Kota Palembang	
- Hengki Kumbara.....	122-129
Peningkatan Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Sma Negeri 3 Samarinda	
- Ruslan, Nurjamal.....	130-140
Penerapan Permainan Dengan Media <i>Swiss Ball</i> Untuk Meningkatkan Kelentukan <i>Lower Back</i> (Pada Mahasiswa <i>Kop Aerobic Gymnastics</i> Universitas Negeri Jakarta)	
- M Dian Susanto, Sri Nuraini.....	141-153
Patrol Multiguna Sebagai Alternatif Media Pembelajaran Tolak Peluru Di Smp Negeri 1 Sei Balai Kabupaten Batu Bara Tahun Ajaran 2017/2018	
- Joko Priono.....	154-166

Kecerdasan Gerak Dalam Pendidikan Jasmani

- Hilda Oktriyeni..... 167-176

Analisis Kesalahan Tendangan Atlet Pencak Silat Universitas PGRI Palembang

- Bayu Iswana..... 177-185

Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes SLB PKK Bandar Lampung

- Rachmi Marsheilla Aguss..... 186-197

SURVEI MINAT MEMBER YANG MENGIKUTI FITNESS PADA PUSAT KEBUGARAN KOTA PALEMBANG

Oleh : **Hengki Kumbara**
(Dosen Universitas PGRI Palembang)

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah beragamnya motif member yang datang pada pusat kebugaran (fitness center) untuk latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui factor penyebab munculnya motif member dan seberapa besar motivasi latihan member pusat kebugaran. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan teknik survey. Populasi dan sampel penelitian berjumlah 23 orang. Pengumpulan data menggunakan kuisioner. Analisis data menggunakan analisis persentase. Berdasarkan temuan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, beberapa pernyataan yang di dapat diantaranya adalah (a) sumber penyebab motivasi member adalah karena faktor internal dan faktor eksternal, (b) besarnya motivasi member fitness yang termotivasi karena faktor internal dan faktor eksternal untuk latihan adalah 67,11% menyatakan Ya dan 32,89% member menyatakan tidak.

Kata Kunci: *Minat mengikuti fitness*

MEMBER INTEREST SURVEY THAT FOLLOWS FITNESS IN THE PALEMBANG CITIZEN CENTER

Abstract

The problem in this study was the variety of motives of members who came to the fitness center for training. The purpose of this study was to find out the factors that caused the emergence of member motives and how much motivation to exercise members of the fitness center. The method of research used quantitative methods with survey techniques. Population and research samples amounted to 23 people. Data collection using questionnaires. Data analysis using percentage analysis. Based on findings the results of research and data analysis have been carried out, some of the statements that can be included are (a) the source of the motivation of members is due to internal and external factors, (b) the amount of motivation of fitness members motivated by internal factors and external factors for training , 11% stated Yes and 32.89% of members said no.

Keywords: *Interest in participating in fitness*

A. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menyerap segala aktivitas fisik yang tanpa mengalami kelelahan berarti. Kebugaran sangat

didambakan oleh setiap lapisan masyarakat, tergolong semua umur mulai dari kecil sampai ke usia lanjut. Seseorang yang memiliki kebugaran tentu akan mendapatkan keseharian yang memiliki kualitas hidup. Pada kelompok siswa kebugaran dibutuhkan untuk menjaga stamina agar belajar dapat diukti dengan baik. Kelompok pekerja kebugaran dibutuhkan untuk stamina agar dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik, dan bagi olahragawan kebugaran jasmani dibutuhkan untuk menjaga performa agar tampil dengan sangat baik pada setiap pertandingan dan perlombanya.

Ada banyak cara untuk memperoleh kebugaran jasmani, misalnya dalam satuan pendidikan, telah diatur dalam kurikulum pendidikan jasmani dengan tujuan agar siswa memperoleh cara-cara yang baik dalam meraih kebugaran. Dalam kehidupan sehari-hari orang-orang biasanya memanfaatkan lahan kosong atau track jogging untuk memperoleh kebugaran jasmani. Pada sebagian besar perempuan menjaga kebugaran biasanya dengan cara melakukan senam aerobic rutin. Dan bagi sebagian besar orang memanfaatkan kebugaran jasmani untuk datang memenuhi pusat kebugaran seperti Fitness Center, dan lain sebagainya.

Dewasa ini banyak tempat-tempat menjadi penyedia jasa bagi manusia yang ingin memperoleh kebugaran jasmani. Tempat-tempat tersebut biasa dinamakan fitness center. Fitness center adalah tempat dimana seseorang atau lebih dapat melakukan segala macam bentuk aktivitas fisik dengan penyediaan alat-alat kebugaran di dalamnya. Tujuannya adalah memenuhi ekspektasi hidup yang semakin lama semakin malas orang dalam melakukan gerak. Berkembangnya aktivitas kebugaran jasmani dewasa ini tentu menjadi perhatian banyak orang, tidak hanya pelaku olahraga atau atlet melainkan masyarakat umum juga banyak memanfaatkannya.

Berkaca dari macam-macam bentuk dan jenis manusia yang datang pada pusat kebugaran jasmani, tentu kedatangan mereka selain unsur utamanya adalah ingin memperoleh kebugaran cardio, disatu sisi terdapat banyak motif yang belum dapat diungkap satu persatu tujuan dari kedatangan mereka. Ada banyak tempat di pusat kebugaran kota Palembang, yang peminatnya selalu ramai dikunjungi oleh semua lapisan masyarakat. Di salah satu Kecamatan Sematang Borang, banyak

terdapat tempat-tempat fitness yang didatangi oleh masyarakat. Melihat dari pengunjung yang datang, tercatat pada data peneliti diantaranya sebagian besar kaum wanita, sebagian besar usia remaja dan sebagian besar lainnya adalah usia dewasa.

Kedatangan tiap-tiap orang ke pusat kebugaran tentu memiliki motif yang berbeda-beda, tidak terkecuali kedatangan pengunjung pada Fitness Center di Kecamatan Sematang Borang. Untuk mengetahui motif kedatangan tentu dibutuhkan studi ilmiah agar dapat merinci dengan jelas keberadaan mereka datang dengan sengaja ke pusat kebugaran tersebut. Pada dasarnya ada banyak hal yang mendorong atau memotivasi orang untuk berolahraga, diantaranya adalah, Waktu Luang, Life Syle (Gaya Hidup), Esfektasi 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.

Memastikan hal tersebut, peneliti tertarik melakukan survey pada seluruh member fitness yang ada di Kecamatan Sematang Borang untuk diketahui motivasi apa yang membuat mereka sengaja datang ke Pusat Kebugaran tersebut. Adapun judul penelitian ini adalah survei minat member yang mengikuti fitness pada pusat kebugaran Evo Body Gym di Kecamatan Sematang Borang Kota Palembang.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini akan menggunakan metode survey. Pelaksanaannya dilakukan pada bulan Februari 2018. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Pusat Kebugaran yang ada di kota Palembang berjumlah 115 orang, sedangkan sampel menggunakan tempat fitness evo body gym berjumlah 23 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan observasi, dokumentasi dan kuisisioner penelitian berjumlah 30 kuisisioner. Kuisisioner yang dinyatakan tidak valid adalah terletak pada nomor 10,13,15,18,24 dan 196. Sedangkan siswanya sebanyak 23 soal dinyatakan valid karena rhitung > rtabel.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Selama penelitian berlangsung, penelitian di fokuskan pada subjek yang mengikuti latihan di Evo Body GYM untuk diketahui minat dalam latihan. Beberapa temuan penting yang terjadi dilapangan adalah sedikit kesulitan memahami interpretasi dari kuisisioner yang disebar. Hanya saja hal tersebut dapat di atasi mengingat peneliti menjelaskan maksud dan tujuan kuisisioner berulang-ulang. Berdasarkan kualitas angket/kuisisioner yang telah di isi oleh responden atau dalam hal ini bagaimana motivasi member yang mengikuti fitness di Evo Body Gym akan di paparkan sebagai berikut :

Salah satu faktor penyebab yang muncul dalam diri member adalah disebabkan oleh aspek eksternal. Berikut dipaparkan seberapa besar persentase minat member dalam mengikuti fitness:

Tabel 1 Deskripsi Persentase Aspek Internal

NO	KETERANGAN	Fa	P
1	YA	199	72,10
2	TIDAK	77	27,89
TOTAL KOLOM		276	100%

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Berdasarkan histogram di atas, dapat dijelaskan bahwa sebesar 72,1% atau 199 jawaban menyatakan Ya motivasi member bersumber dari aspek eksternal dan 27,89% atau sebanyak 77 jawaban menyatakan Tidak motivasi bersumber dari aspek internal, misalnya karena mereka merasa puas setelah dating dan melakukan fitness, mereka menyadari bahwa dirinya butuh sehat dan bugar.

Salah satu faktor penyebab yang muncul dalam diri member saat latihan adalah disebabkan oleh aspek eksternal. Berikut dipaparkan seberapa besar persentase motivasi member fitness:

Tabel .2

Deskripsi Persentase Aspek Eksternal

NO	KETERANGAN	Fa	P
1	YA	156	65,23

2	TIDAK	97	34,76
TOTAL KOLOM		253	100%

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Berdasarkan histogram di atas, dapat dijelaskan bahwa sebesar 65,23% atau 182 jawaban menyatakan Ya motivasi bersumber dari aspek eksternal dan 34,76 atau sebanyak 97 jawaban menyatakan tidak motivasi bersumber dari aspek eksternal, misalnya karena mereka yakin dengan sering berlatih fitness mereka butuh dipuji, mereka butuh menghasilkan uang dari lomba-lomba fitness, mereka butuh dihargai dan lain-lain.

Memperhatikan data yang muncul pada sebaran kuisisioner penelitian, maka selanjutnya adalah menjawab bagaimana motivasi member dalam mengikuti fitness. Adapaun langkah-langkah penentuan motivasi member sebagai berikut :

Tabel 3. Motivasi Member

NO	KETERANGAN	Fr	P
1	YA	15	67,11%
2	TIDAK	8	32,89%
TOTAL KOLOM		23	100

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan histogram di atas dapat dipaparkan bahwa 67,11% member termotivasi dalam latihan fitness dan 32,89% member tidak termotivasi dalam mengikuti latihan fitness baik dari aspek internal maupun eksternal.

Pusat kebugaran merupakan pusat dimana tempat bertemunya semua orang untuk tujuan tertentu. Tergantung member atau anggota memanfaatkan untuk motivasi yang bagaimana mereka datang kesana. 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 meng-ekspresikan segala kebutuhan seperti sosialisasi, aktualisasi, pemanfaatan waktu luang, bisnis dan sebagainya.

Beranjak dari hal di atas, maka atas dasar hal tersebut bahwa setiap member atau anggota fitness termotivasi latihan fitness baik dari sisi internal

maupun eksternal. Dari faktor internal misalnya, member atau anggota pusat kebugaran menyadari dengan sesungguhnya bahwa latihan fitness merupakan jenis latihan yang muncul karena keinginan untuk sehat dan bugar, terciptanya kepuasan karena setiap hari dapat berolahraga fitness, menyadari bahwa waktu yang kosong dapat dimanfaatkan untuk kegiatan positif berupa latihan fitness. Sementara dari faktor eksternal motivasi ini terdorong karena latihan fitness yang rutin menjadikan alasan bahwa fitness dapat memunculkan prestasi untuk memperoleh penghargaan, hadiah, pujian dan lain sebagainya.

Keikutsertaan seseorang pada pusat kebugaran diawali pada permasalahan mengenai kebutuhan, pada tahap ini konsumen mempersepsikan antara keadaan yang diinginkan dan situasi aktual yang memadai untuk membangkitkan dan mengaktifkan proses kebutuhan. Pusat kebugaran adalah salah satu layanan pengguna jasa, dalam hal ini jasa diberikan kepada member atau pun non member. Berdasarkan partisipasinya pada pusat kebugaran, terdapat banyak motif dari para member dan non member untuk datang kesana. Contohnya adalah memanfaatkan fitness center sebagai pemanfaatan waktu luang, pemenuhan kebutuhan gaya hidup (life style), memanfaatkan fitness center sebagai asumsi pemenuhan kesehatan dan kebugaran, atau untuk olahraga prestasi.

Latihan fitness biasanya dilakukan oleh para member untuk memanfaatkan waktu senggang disela-sela kesibukan. Waktu senggang adalah kesenggangan waktu yang dimiliki oleh masing-masing individu tanpa melakukan aktivitas apapun. Pengertian gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang di ekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup menggambarkan “keseluruhan diri seseorang” dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Sedangkan menurut Assael dalam blog pribadi (<http://lifestyle.blogspot.com/26/15/>), gaya hidup adalah “A mode of living that is identified by how people spend their time (activities), what they consider important in their environment (interest), and what they think of themselves and the world around them (opinions)”. Sementara gaya hidup secara umum dapat diartikan sebagai suatu gaya hidup yang dikenali dengan bagaimana orang menghabiskan waktunya (aktivitas), apa yang penting orang pertimbangkan pada

lingkungan (minat), dan apa yang orang pikirkan tentang diri sendiri dan dunia di sekitar (opini).

Pada babak ini member datang pada pusat kebugaran dengan motif dan motivasi untuk memenuhi tingkat kesehatan dan kebugaran, seperti misalnya dengan tujuan untuk menjaga kesehatan tubuh agar memiliki antibodi yang kuat, atau kontrol terhadap berat badan (diet), atau kebutuhan olahraga lansia dan lain sebagainya. Disamping gaya hidup dan pemenuhan kesehatan kedatangan member pada pusat kebugaran memiliki motif dan motivasi salah satunya adalah memunculkan olahraga prestasi, baik sebagai binaragawan atau sebagai pemenuhan komponen biomotor seperti memunculkan daya tahan otot, kekuatan dan lain sebagainya.

D.KESIMPULAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, beberapa pernyataan yang di dapat diantaranya adalah : Sumber penyebab motivasi member adalah karena faktor internal dan faktor eksternal dan besarnya motivasi member fitness yang termotivasi karena faktor internal dan faktor eksternal untuk latihan adalah 67,11% menyatakan Ya dan 32,89% member menyatakan tidak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asseal. 2015. *Life Style*. (<http://lifestyle.blogspot.com/26/15/>).
- Hamzah, 2008. *Psikologi Pendidikan*. Multimedia Cipta: Yogyakarta.
- Husdarta, H.J.S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Ismaryati, 2009. *Tes dan pengukuran olahraga*. UNS Press: Surakarta.
- Julianti, 2002. *Jurnal Karakter Sosial Ekonomi Wanita*. FIK. Semarang.
- Kolter, 2002. *Hidup dan Olahraga*. Media Kreatif: Bandung.
- Malobolu, dkk. 2011. *Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Aldadizya.

- Mylsidayu, Apta. Psikologi Olahraga. Bandung: Bumi Aksara.
- Notoadmodjo. 2007. Teori Perkembangan dan Peradaban Manusia. Alfabeta: Bandung.
- Prijaksono, Aribowo, dkk. 2005. Physical Intelligence. Media Komputindo: Jakarta.
- Poerwanto, 2006. Olahraga. FIK. Yogyakarta.
- Riduan, 2013. Tingkat kebugaran member dan non member pada fitness di Kota Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Rusbi. Masyarakat dan Hubungannya dengan Masyarakat. Bandung Press: Bandung.
- Sabran. 2005. Motif dan Motivasi. Bandung: Galileo.
- Sundari, Siti. 2005. Kesehatan Mental. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta
- Suryono, 2004. Pusat Kebugaran. FIK. Unesa.
- Sukirno, 2012. Psikologi Olahraga. Universitas Sriwijaya: Palembang.
- Suroso, 2010. Motif Member Pusat Kebugaran Di Kota Bandung Tahun 2010. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Uno, B. Hamzah. 2008. Teori Motivasi. Bumi Aksara: Jakarta.
- Utomo, Budi. 2008. Physical Fitness. Bandung: UPI.
- UU Nomor 3 Tahun 2005. Sistem Keolahragaan Nasional. Kementerian Pemuda dan Olahraga