



**MOTIVASI MEMBER FITNESS CENTER DALAM MELAKUKAN LATIHAN  
KEBUGARAN JASMANI (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Banda Aceh  
Tahun 2015)**

**Andi Muttaqin\*, Ifwandi, Muhammad Jafar**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111

\*Corresponding Email: andi.muttaqin@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian yang berjudul “Motivasi Member Fitness Center Dalam Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Banda Aceh Tahun 2015)”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah motivasi member fitness melakukan latihan kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi member fitness melakukan latihan kebugaran jasmani. jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Sampel penelitian adalah member fitness yang berjumlah 16 orang. Instrumen yang digunakan adalah instrumen kualitatif dengan skala likert. Data dikumpulkan dengan menggunakan koesioner. Data dianalisis menggunakan rumus persentase. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi member fitness center Wana Gym dalam melakukan latihan kebugaran sangat tinggi terdapat pada kesenangan dan kebugaran mencapai 100% dikatakan seluruhnya.

**Kata Kunci :** Motivasi, Member Fitness

**PENDAHULUAN**

Olahraga kebugaran otot merupakan olahraga yang sangat terkenal dan marak pada waktu sekarang ini. Kebugaran dengan latihan beban sudah menjadi kegiatan olah tubuh yang semakin diminati baik muda maupun orang dewasa, karena lahan untuk sarana lapangan atau gedung olahraga semakin sempit, maka sekarang ini banyak berdiri fitness yang tidak membutuhkan lahan yang begitu luas.

Hamada, (2014:16).”Keberadaan pusat kebugaran melalui program dalam pola kehidupan masyarakat menciptakan fenomena baru terutama menyangkut keberagaman kebutuhan masyarakat yang nampak dalam aktifitasnya. Sebagian masyarakat memanfaatkan olahraga untuk memenuhi kebutuhan. Hal ini berkaitan dengan kebutuhan manusia yang meliputi fisiologis, rasa aman, aktualisasi diri, harga diri, serta kebutuhan akan cinta dan ketergantungan. Berbagai cara dilakukan oleh setiap individu untuk memenuhi segala kebutuhan, salah satunya dengan menjadi anggota member di pusat kebugaran.

Kebutuhan masyarakat akan gaya hidup serba praktis namun tetap sehat merupakan sebuah peluang bagi usaha *fitness*. Apalagi perkotaan yang kebanyakan para pekerja dengan tingkat kesibukan tinggi. Ada berbagai alasan masyarakat perkotaan lebih menyukai berolahraga di pusat kebugaran diantaranya, pusat kebugaran dilengkapi dengan alat-alat dan fasilitas canggih, serta variasi program yang membuat para anggotanya bersemangat untuk menggerakkan tubuh dan diawasi oleh pelatih profesional, serta kelas-kelas yang ada di pusat kebugaran dapat menambah



variasi latihan sehingga tidak membosankan, manfaat lainnya pada anggota pusat kebugaran tertentu dianggap dapat meningkatkan gengsi seseorang.

Selain memperoleh manfaat kesehatan pusat kebugaran juga merupakan tempat yang nyaman untuk bersosialisasi, dapat berkenalan dengan orang-orang baru, termasuk lawan jenis, atau janji bersama teman-teman, pergi *hangout* setelah olahraga ke lokasi yang biasanya dekat dari pusat kebugaran. Komala Hardiansyah, (2014). Hal ini dikarenakan di pusat kebugaran para anggota dapat bertemu dengan anggota-anggota lainnya dari berbagai usia dan profesi.

Menurut Butarbutar, (2002:19). Alasan individu melakukan aktifitas olahraga kebugaran di tempat kebugaran adalah ingin memuaskan kebutuhannya, dengan kata lain individu memiliki motivasi yang berbeda-beda dalam melakukan aktifitas olahraga kebugaran di tempat kebugaran.

Menurut Santrock (2003:49), motivasi adalah mengapa individu bertindak laku, berpikir, dan memiliki perasaan terhadap yang mereka lakukan, dengan penekanan pada gerak dan arah dari tingkah lakunya. Motivasi sendiri dibagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Menurut Ryan dkk (1997:4), kedua macam motivasi tersebut dapat dipilah menjadi beberapa tipe motivasi untuk mengetahui mengapa seseorang melakukan olahraga kebugaran. Ryan dkk (1997:2) menyatakan bahwa motivasi intrinsik terdiri dari kesenangan yang didapat seseorang dari berolahraga (*enjoyment/interest*), keinginan untuk menaklukkan tantangan dan mengasah minat serta kemampuan (*competence*). Sedangkan motivasi ekstrinsik terdiri dari keinginan untuk meningkatkan penampilan tubuh (*appearance*), keinginan untuk meningkatkan kebugaran tubuh (*fitness*), dan untuk melakukan interaksi sosial.

Saat seseorang mulai melakukan olahraga kebugaran lalu melakukannya kembali sehingga menjadi suatu rutinitas, salah satu alasannya menurut Perrin Ryan dkk, (1997:6) adalah karena seseorang tersebut merasa senang/mendapat kesenangan tersendiri dalam melakukannya. Strickland, (2004:15) menyatakan bahwa dalam penelitian menunjukkan seseorang yang berolahraga kebugaran merasa hidupnya lebih bahagia dari pada. Olahraga kebugaran dapat meningkatkan kesehatan psikologis, mengurangi tingkat kecemasan dan depresi serta meningkatkan *mood* seseorang Strickland, (2004:14).

Alasan lain seseorang melakukan olahraga kebugaran adalah untuk menaklukkan tantangan dan mengasah minat serta kemampuan saat melakukan olahraga kebugaran Ryan dkk, (1997:12). Menurut Reis dkk Butarbutar, (2002:76), ketika orang merasa mampu dan optimis untuk menjalani olahraga kebugaran di *fitness center* maka orang tersebut akan memiliki rasa percaya diri yang lebih baik.

Melihat berbagai 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. Menurut Munandar (2004:26) motivasi merupakan suatu proses dimana kebutuhan-kebutuhan mendorong seseorang untuk melakukan serangkaian kegiatan yang mengarah kepada tercapainya suatu tujuan. 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 Dariyo, (2003:33). Dari uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam bagaimana motivasi member fitness center dalam melakukan latihan kebugaran dan akan dituangkan dalam penelitian deskriptif yang berjudul: "Motivasi Member Fitness Center Dalam Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Banda Aceh Tahun 2015).



## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu bertujuan menggambarkan suatu kondisi sesuai dengan apa adanya. Margono (2003:36) mengatakan: “Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati”. Sukardi (2003:157) mengatakan: “Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek apa adanya. Dari jawaban tersebut dapat dianalisis untuk memberikan gambaran mengenai motivasi member fitness center dalam melakukan latihan kebugaran jasmani (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Banda Aceh Tahun 2015).

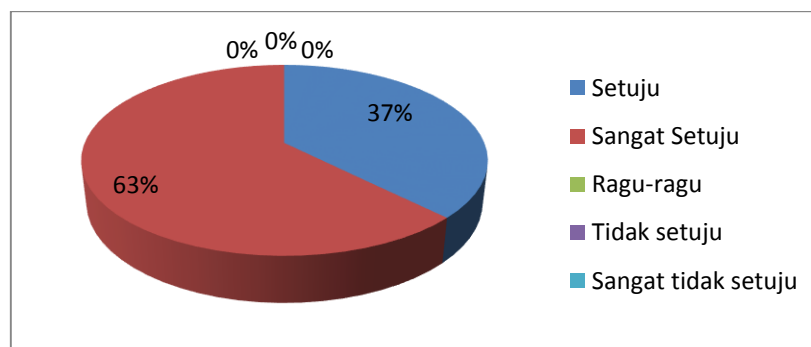
## HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Setelah dilakukan pengumpulan data melalui angket kepada responden (Member Fitness) di tempat penelitian, kemudian data tersebut ditabulasikan ke dalam tabel penyajian data dengan mencari persentase. Selanjutnya penulis melakukan penafsiran terhadap seluruh jawaban dari tiap-tiap butir pertanyaan dengan mengurutkan bilangan terbesar ke bilangan yang terkecil.

Member merasa senang melakukan latihan fitness.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	6	37,5
2	Sangat Setuju	10	62,5
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Tabel di atas menggambarkan bahwa pada umumnya (62,5%) responden (member fitness center) menyatakan sangat setuju, bahwa mereka senang melakukan latihan fitness, hanya sedikit menyatakan setuju (37,5%) dan tidak menyatakan sama sekali, ragu-ragu (0%), tidak setuju (0%), sangat tidak setuju (0%) mereka menyangkal tidak merasa senang melakukan latihan fitness. Berikut ini adalah diagram yang menjelaskan pernyataan member fitness pada item pernyataan tersebut.



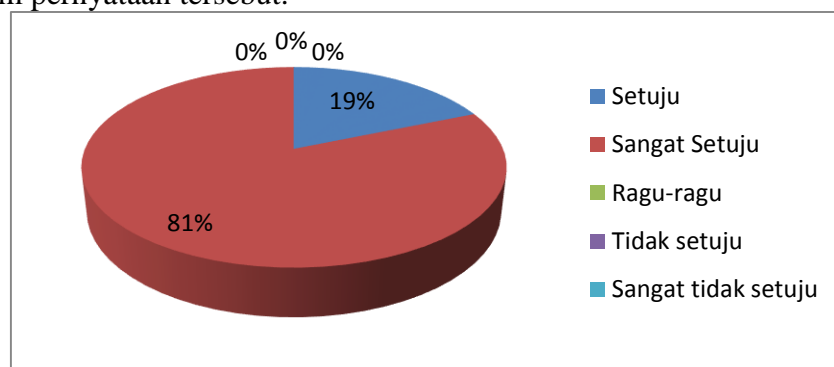


Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-2, Member fitness merasa bugar setelah melakukan latihan fitness, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada Tabel berikut

Member fitness merasa bugar setelah melakukan latihan fitness

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	3	18,7
2	Sangat Setuju	13	81,2
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Tabel di atas menggambarkan bahwa pada umumnya (81,7%) responden (member fitness center) menyatakan sangat setuju, bahwa mereka merasa bugar setelah melakukan latihan fitness, hanya sedikit menyatakan setuju (18,7%) dan tidak menyatakan sama sekali, ragu-ragu (0%), tidak setuju (0%), sangat tidak setuju (0%) mereka menyangkal tidak merasa bugar setelah melakukan latihan fitness. Berikut ini adalah diagram yang menjelaskan pernyataan member fitness pada item pernyataan tersebut.

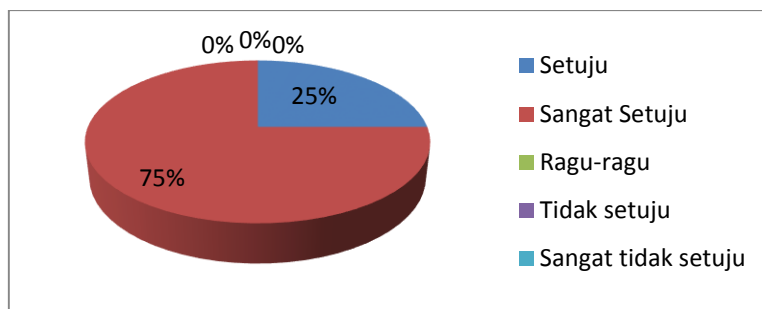


Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-3, Member fitness merasa bersemangat melakukan latihan fitness, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Member fitness merasa bersemangat melakukan latihan fitness.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	4	25
2	Sangat Setuju	12	75
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Tabel di atas menggambarkan bahwa pada umumnya (75%) responden (member fitness center) menyatakan sangat setuju, bahwa mereka merasa bersemangat melakukan latihan fitness, hanya sedikit menyatakan setuju (25%) dan tidak menyatakan sama sekali, ragu-ragu (0%), tidak setuju (0%), sangat tidak setuju (0%) mereka menyangkal tidak merasa bersemangat melakukan latihan fitness. Berikut ini adalah diagram yang menjelaskan pernyataan member fitness pada item pernyataan tersebut.

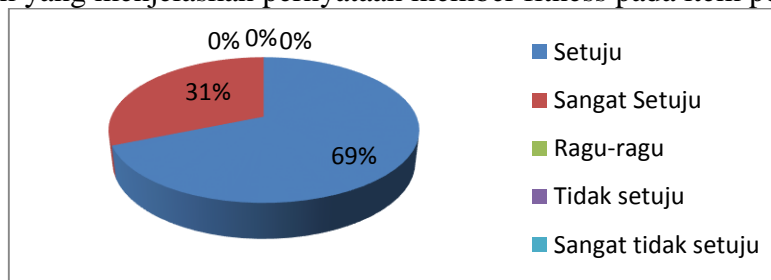


Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-4, Member fitness melakukan latihan karena hobi, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada Tabel berikut.

Member fitness melakukan latihan karena hobi

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	11	68,7
2	Sangat Setuju	5	31,2
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Tabel di atas menggambarkan bahwa pada umumnya (68,7%) responden (member fitness center) menyatakan setuju, bahwa mereka melakukan latihan fitness karena hobi, hanya sedikit menyatakan sangat setuju (31,2%) dan tidak menyatakan sama sekali, ragu-ragu (0%), tidak setuju (0%), sangat tidak setuju (0%) mereka menyangkal melakukan latihan fitness karena hobi. Berikut ini adalah diagram yang menjelaskan pernyataan member fitness pada item pernyataan tersebut.



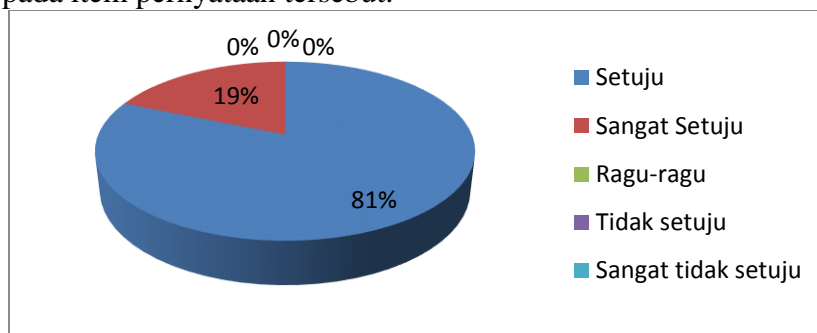
Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-5, Keinginan member fitness tercapai dalam melakukan latihan, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada Tabel berikut.

Keinginan member tercapai dalam melakukan latihan fitness.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	13	81,2
2	Sangat Setuju	3	18,7
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100



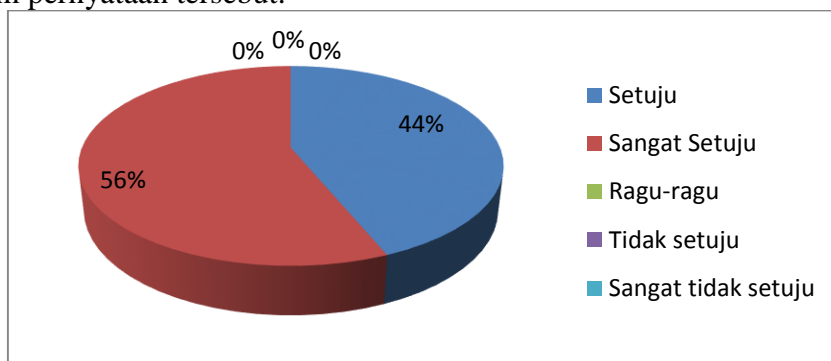
Tabel di atas menggambarkan bahwa pada umumnya (81,2%) responden (member fitness center) menyatakan setuju, bahwa keinginan mereka tercapai melakukan latihan fitness, hanya sedikit menyatakan sangat setuju (18,7%) dan tidak menyatakan sama sekali, ragu-ragu (0%), tidak setuju (0%), sangat tidak setuju (0%) mereka menyangkal keinginan mereka tidak tercapai dalam melakukan latihan fitness. Berikut ini adalah diagram yang menjelaskan pernyataan member fitness pada item pernyataan tersebut.



Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-6, Member fitness melakukan latihan karena keinginan dari sendiri, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada Tabel berikut. Keinginan diri sendiri member dalam melakukan latihan.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	7	43,7
2	Sangat Setuju	9	56,2
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Tabel di atas menggambarkan bahwa pada umumnya (56,2%) responden (member fitness center) menyatakan sangat setuju, bahwa keinginan mereka tercapai melakukan latihan fitness, hanya sedikit menyatakan setuju (43,7%) dan tidak menyatakan sama sekali, ragu-ragu (0%), tidak setuju (0%), sangat tidak setuju (0%) mereka menyangkal karena keinginan dari sendiri melakukan latihan fitness. Berikut ini adalah diagram yang menjelaskan pernyataan member fitness pada item pernyataan tersebut.



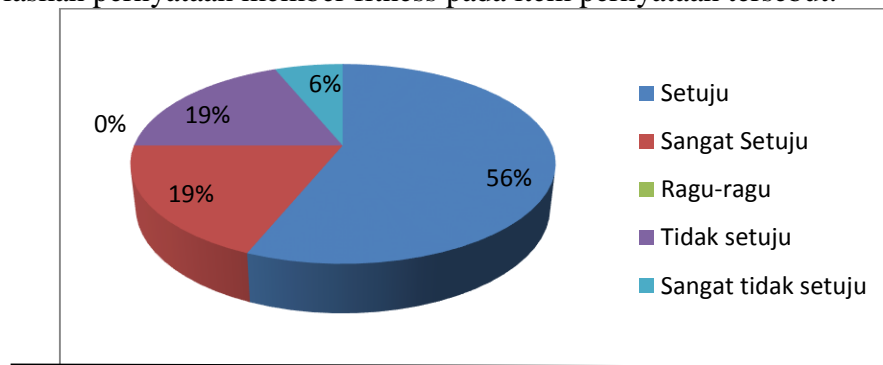
Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-7, Member fitness melakukan latihan karena ada yang ingin dikembangkan dalam cabang olahraga, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada Tabel berikut.



Member fitness melakukan latihan karena ada yang ingin dikembangkan dalam cabang olahraga.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	9	56,2
2	Sangat Setuju	3	18,8
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	3	18,8
5	Sangat Tidak Setuju	1	6.2
Jumlah		16	100

Tabel di atas menggambarkan bahwa pada umumnya (56,2%) responden (member fitness center) menyatakan setuju, bahwa melakukan latihan fitness ada yang ingin dikembangkan dalam cabang olahraga, hanya sedikit menyatakan sangat setuju (18,8%), tidak setuju (18,8%), sangat tidak setuju (6.2%) dan tidak menyatakan sama sekali, ragu-ragu (0%). Berikut ini adalah diagram yang menjelaskan pernyataan member fitness pada item pernyataan tersebut.



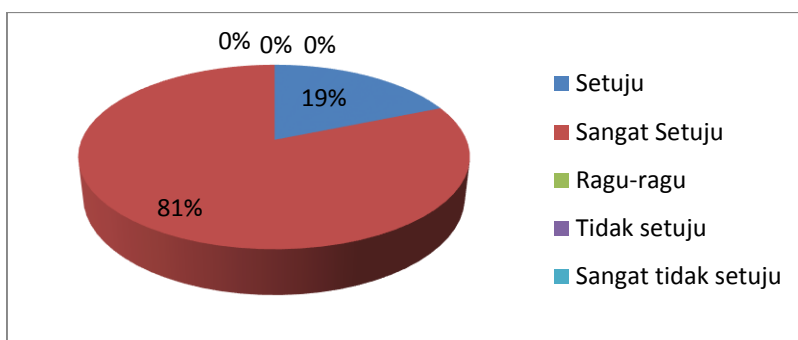
Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-8, Member fitness melakukan latihan karena ingin mendapatkan penampilan tubuh yang menarik, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada Tabel berikut.

Member fitness melakukan latihan karena ingin mendapatkan penampilan tubuh yang menarik

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	3	18.8
2	Sangat Setuju	13	81,2
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Tabel di atas menggambarkan bahwa pada umumnya (81,2%) responden (member fitness center) menyatakan sangat setuju, bahwa melakukan latihan karena ingin mendapatkan penampilan tubuh yang menarik, hanya sedikit menyatakan setuju (18,8%), dan tidak menyatakan sama sekali, ragu-ragu (0%), tidak setuju (0%), sangat tidak setuju (0%) mereka menyangkal karena tidak ingin mendapatkan penampilan tubuh yang menarik. Berikut ini adalah diagram yang menjelaskan pernyataan member fitness pada item pernyataan tersebut.



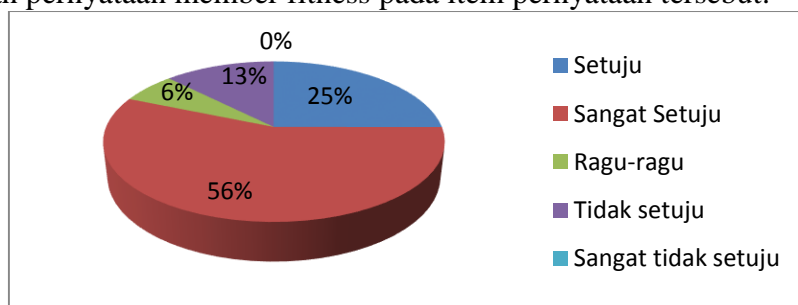


Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-9, Member fitness melakukan latihan karena ingin tampil menarik di hadapan pasangan, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada Tabel berikut.

Member fitness melakukan latihan karena ingin tampil menarik di hadapan pasangan.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	4	25
2	Sangat Setuju	9	56,2
3	Ragu-Ragu	1	6,2
4	Tidak Setuju	2	12,5
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Tabel di atas menggambarkan bahwa pada umumnya (56,2%) responden (member fitness center) menyatakan sangat setuju, bahwa melakukan latihan fitness ingin tampil menarik dihadapan pasangan, hanya sedikit menyatakan setuju (25%), ragu-ragu (6,2%), tidak setuju (12,5%) dan tidak menyatakan sama sekali, sangat tidak setuju (0%). Berikut ini adalah diagram yang menjelaskan pernyataan member fitness pada item pernyataan tersebut.



Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-10, Member fitness melakukan latihan karena ingin memperlihatkan penampilan kepada teman-teman, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada Tabel berikut.

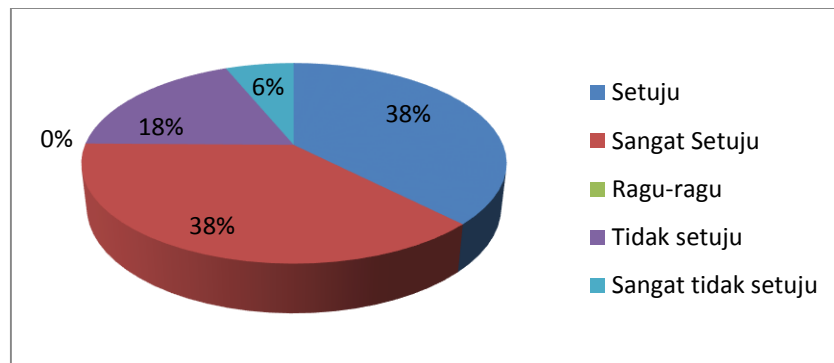
Member fitness melakukan latihan ingin memperlihatkan penampilan kepada teman-teman

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	6	37,5
2	Sangat Setuju	6	37,5
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	3	18,7
5	Sangat Tidak Setuju	1	6,2
Jumlah		16	100





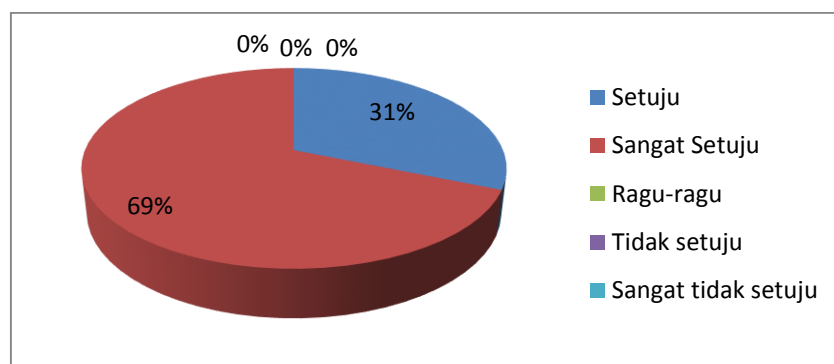
Tabel di atas menggambarkan bahwa pada umumnya (37,5%) responden (member fitness center) menyatakan setuju dan (37,5%) menyatakan sangat setuju, bahwa melakukan latihan fitness ingin memperlihatkan penampilan kepada teman-teman, hanya sedikit menyatakan, tidak setuju (18,7%), sangat tidak setuju (6,2%) dan tidak menyatakan sama sekali, ragu-ragu (0%). Berikut ini adalah diagram yang menjelaskan pernyataan member fitness pada item pernyataan tersebut.



Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-11, Member fitness melakukan latihan ingin meningkatkan kebugaran tubuh, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada berikut. Member fitness melakukan latihan ingin meningkatkan kebugaran tubuh.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	5	31,2
2	Sangat Setuju	11	68,7
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Tabel di atas menggambarkan bahwa pada umumnya (68,7%) responden (member fitness center) menyatakan sangat setuju, bahwa melakukan latihan karena ingin meningkat kebugaran tubuh, hanya sedikit menyatakan setuju (31,2%), dan tidak menyatakan sama sekali, ragu-ragu (0%), tidak setuju (0%), sangat tidak setuju (0%). Berikut ini adalah diagram yang menjelaskan pernyataan member fitness pada item pernyataan tersebut.



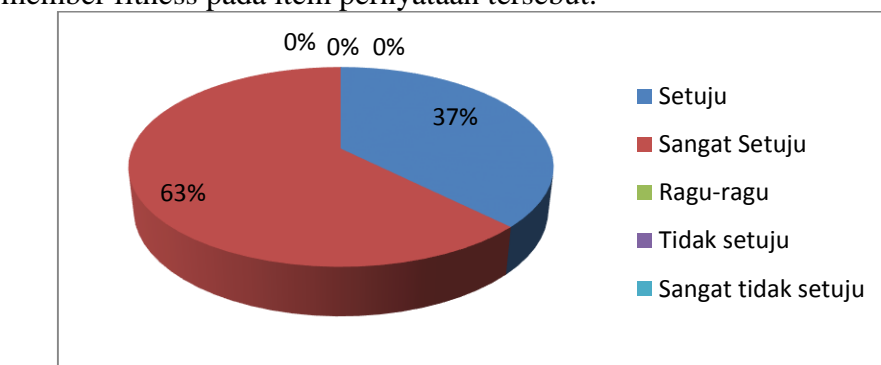
Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-12, Member fitness melakukan latihan karena suatu kebutuhan kesehatan, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada tabel berikut.



Member fitness melakukan latihan karena suatu kebutuhan kesehatan.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	6	37,5
2	Sangat Setuju	10	62,5
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Tabel di atas menggambarkan bahwa pada umumnya (62,5%) responden (member fitness center) menyatakan sangat setuju, bahwa melakukan latihan karena suatu kebutuhan kesehatan, hanya sedikit menyatakan setuju (37,5%), dan tidak menyatakan sama sekali, ragu-ragu (0%), tidak setuju (0%), sangat tidak setuju (0%). Berikut ini adalah diagram yang menjelaskan pernyataan member fitness pada item pernyataan tersebut.

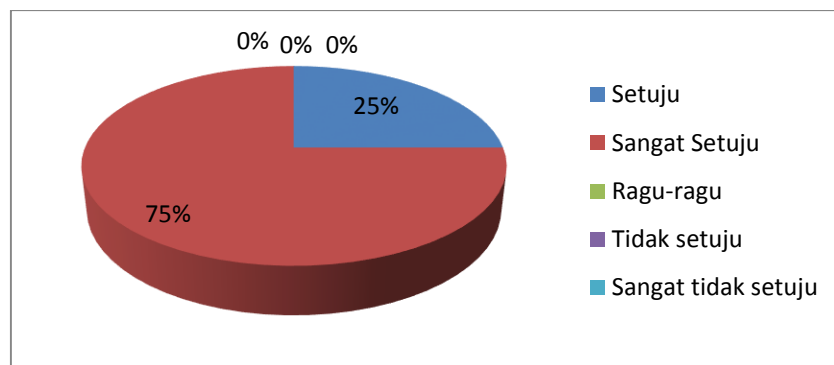


Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-13, Member fitness melakukan latihan karena ingin meningkatkan daya tahan fisik, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Member fitness melakukan latihan ingin meningkatkan daya tahan fisik.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	4	25
2	Sangat Setuju	12	75
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Tabel di atas menggambarkan bahwa pada umumnya (75%) responden (member fitness center) menyatakan sangat setuju, bahwa melakukan latihan karena ingin meningkatkan daya tahan fisik, hanya sedikit menyatakan setuju (25%), dan tidak menyatakan sama sekali, ragu-ragu (0%), tidak setuju (0%), sangat tidak setuju (0%). Berikut ini adalah diagram yang menjelaskan pernyataan member fitness pada item pernyataan tersebut.

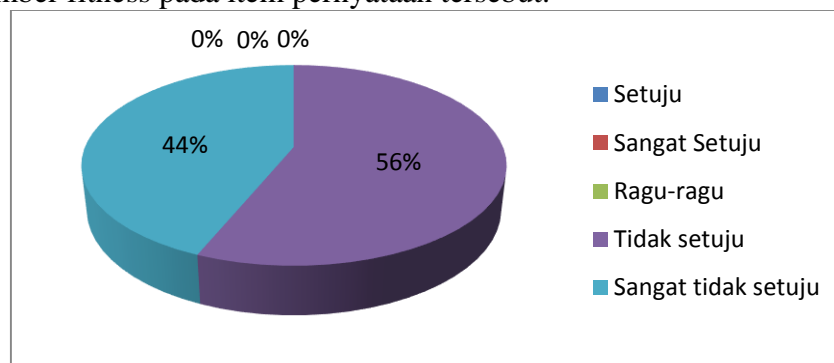


Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-14, Member fitness melakukan latihan karena adanya dorongan orang lain, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Member fitness melakukan latihan karena adanya dorongan orang lain.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	0	0
2	Sangat Setuju	0	0
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	9	56,2
5	Sangat Tidak Setuju	7	43,7
Jumlah		16	100

Tabel di atas menggambarkan bahwa pada umumnya (56.2%) responden (member fitness center) menyatakan tidak setuju, bahwa melakukan latihan karena adanya dorongan orang lain, hanya sedikit menyatakan sangat tidak setuju (43,7%), dan tidak menyatakan sama sekali, ragu-ragu (0%), setuju (0%), sangat setuju (0%). Berikut ini adalah diagram yang menjelaskan pernyataan member fitness pada item pernyataan tersebut.



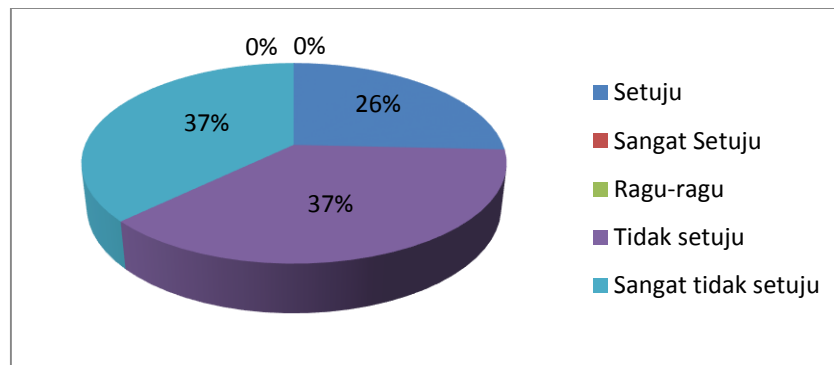
Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-15, Member fitness melakukan latihan karena terpengaruh dengan teman, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada Tabel berikut.

Member fitness melakukan latihan karena terpengaruh oleh teman.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	4	26
2	Sangat Setuju	0	0
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	6	37,5
5	Sangat Tidak Setuju	6	37,5
Jumlah		16	100



Tabel di atas menggambarkan bahwa pada umumnya (37,5%) responden (member fitness center) menyatakan tidak setuju dan (37,5%) menyatakan sangat tidak setuju, bahwa melakukan latihan fitness karena terpengaruh oleh teman, hanya sedikit menyatakan, setuju (26%), dan tidak menyatakan sama sekali, ragu-ragu (0%), sangat setuju (0%). Berikut ini adalah diagram yang menjelaskan pernyataan member fitness pada item pernyataan tersebut.

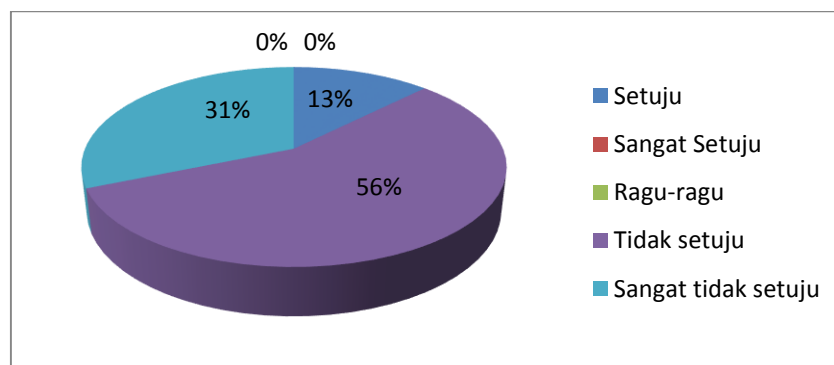


Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke. 16, Member fitness melakukan latihan karena adanya tantangan dari orang lain, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada Tabel berikut.

Member fitness melakukan latihan karena adanya tantangan dari orang lain.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	2	12,5
2	Sangat Setuju	0	0
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	5	31,2
5	Sangat Tidak Setuju	9	56,2
Jumlah		16	100

Tabel di atas menggambarkan bahwa pada umumnya (56,2%) responden (member fitness center) menyatakan sangat tidak setuju dan (31,2%) menyatakan tidak setuju, bahwa melakukan latihan fitness karena tantangan dari orang lain, hanya sedikit menyatakan, setuju (12,5%), dan tidak menyatakan sama sekali, ragu-ragu (0%), sangat setuju (0%). Berikut ini adalah diagram yang menjelaskan pernyataan member fitness pada item pernyataan tersebut.





## PEMBAHASAN PENELITIAN

Data penelitian yang diperoleh dari hasil angket mengenai motivasi member fitness center dalam melakukan latihan kebugaran jasmani (studi kasus pada member Wana Gym Banda Aceh tahun 2015) dapat penulis simpulkan bahwa frekuensi penulis yang di dapat dari hasil penelitian 79,29% anggota member fitness wana gym memiliki motivasi tinggi untuk melakukan latihan fitness. sehingga seperti dikemukakan oleh Sutrisno Hadi (2001:60) bahwa untuk 60%-79% dikatakan sebagian besar.

Motivasi member fitness center dalam melakukan latihan kebugaran jasmani (studi kasus pada member wana gym banda aceh tahun 2015) dari hasil angket berdasarkan indikator dengan kisi-kisi instrumen penelitian sebagai berikut : (1) motivasi dari dalam (intrinsik) mencapai 96,42% dikatakan pada umumnya. (2) motivasi dari luar (ekstrinsik) 65,97% dikatakan sebagian besar. Berdasarkan sub indikator sebagai berikut : (1) kesenangan (*enjoyment*) dan kebugaran (*fitness*) memiliki frekuensi yang sama yang penulis dapatkan 100% dikatakan seluruhnya. (2) kemampuan (*competence*), frekuensi yang penulis dapatkan 91,66% dikatakan pada umumnya. (3) penampilan (*appearance*), frekuensi yang penulis dapatkan 85,41% dikatakan pada umumnya.. (4) sosial (*social*) 12,5% dikatakan sedikit sekali.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat penulis simpulkan bahwa motivasi member *fitness* center dalam melakukan latihan kebugaran jasmani (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Banda Aceh Tahun 2015) bahwa member *fitness* memiliki motivasi tinggi dalam melakukan latihan *fitness*. Berdasarkan hasil penelitian yang di temukan bahwa member *fitness* center melakukan latihan kebugaran berdasarkan motivasi dari dalam dan dari luar terdapat pada kesenangan dan kebugaran mencapai 100% dikatakan seluruhnya.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada *member fitness* agar lebih giat dan semakin memfokuskan diri bahwa berolahraga yang paling utama adalah untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Memiliki tubuh yang sehat dan bugar, akan semakin meningkatkan kualitas hidup dan semua aktifitas akan berjalan dengan lancar.
2. Diharapkan kepada manajemen *fitness center* Wana Gym untuk memberikan pemahaman kepada *member fitness center* bagaimana latihan yang baik dan benar, sehingga dengan memahami latihan tersebut *member fitness* bisa untuk terus melaksanakan latihan dan mendapatkan hasil yang diinginkan.
3. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih mendalam tentang faktor apa saja yang mempengaruhi motivasi latihan kebugaran jasmani di Wana Gym. Penelitian selanjutnya juga disarankan agar menggunakan metode lain dalam meneliti motivasi *member fitness*, misalnya melalui wawancara mendalam terhadap *member*, sehingga informasi yang diperoleh dapat lebih bervariasi daripada angket yang jawabannya telah tersedia.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Butarbutar, F. 2002. *Hubungan antara Daya Tarik Fisik dan Motivasi Berolahraga Kebugaran di Fitness Centre pada Pria*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Ciciilabaika, R. 2013. *Hubungan antara Kepuasan Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Laki-Laki yang Melakukan Fitness*, (Online).,  
<http://psikologi.ub.ac.id/wp-content/uploads/2014/11/jurnal-RATNA-CICIILLABAICA-105120301111007.pdf>., diakses 05 Oktober 2015
- Dariyo, A. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Djoko Pekik Irianto. 2006. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hamada. 2014. *Motivasi Para Peserta Senam Aerobic Di Pusat Kebugaran Jasmani Di Tinjau Dari Segi Usia Dan Jenis Kelamin*". (Online).  
[http://repository.upi.edu/11228/4/S\\_PJKR\\_0900174\\_Chapter1.Pdf](http://repository.upi.edu/11228/4/S_PJKR_0900174_Chapter1.Pdf)., diakses 05 Oktober 2015
- Handoko, M. 2006. *Motivasi Daya Penggerak Tingkah Laku*. Yogyakarta: Kanisius
- Hutomo, P. 2013. *"Laporan Observasi Tempat Fitness (Gold's Gym MOI)"*. (Online).  
<http://www.slideshare.net/fitpram/laporan-observasi-tempat-fitness-golds-gym-moi>., diakses pada 05 Oktober 2015
- Irdhiyana, Y.R. 2014. *Studi Tentang Motivasi Berolahraga Pada Wanita Anggota Pusat Kebugaran Di Kota Surakarta Tahun 2013*".(Online). <http://digilib.uns.ac.id/pengguna.php?mn=showview&id=42033>., diakses pada tanggal 05 Oktober 2015
- Komala, A & Hardianyah, M. 2014. *"Memilih Pusat Keugaran Fitness"*. (Online),  
<http://infonitas.com/apartemen/2014/06/04/memilih-pusat-kebugaran-fitness/>., diakses 05 Oktober 2015
- Munandar, A.S. 2001. *Psikologi Industri dan Organisasi. Teori Motivasi dan Aplikasinya*. Jakarta: PT. Rineka. Cipta.
- Ongkowijoyo, H. 2010. *Hubungan Antar Body Dissatisfaction Dengan Perilaku Latihan Di Pusat Kebugaran Pada Laki-Laki Dewasa Awal*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya
- Ryan, M. R., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., Sheldon, K. M. 1997. *Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. International Journal Sport Psychology*, 28, 335-354
- Ryan, dkk. 1997. *Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. Int. J. Sport Psychol.*
- Rai, A. 2009. *Tingkatkan Fitness IQ Anda!: Rahasia Tuntas Bakar Lemak dan Gaya Hidup Sehat*. Jakarta: Libri