

**MOTIVASI MEMBER *FITNESS* MENGIKUTI LATIHAN KEBUGARAN
JASMANI DI NAGARI MUARO PAITI KECAMATAN KAPUR IX
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains (S1) Pada Fakultas Ilmu
Keolahrgaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**JEFRI WEDI
NIM 89736/2007**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Motivasi Member *Fitness* Mengikuti Latihan Kebugaran
Jasmani Di Nagari Muaro Paiti Kecamatan Kapur IX
Kabupaten Lima Puluh Kota

Nama : Jefriwedi

NIM/BP : 89736/2007

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2011

Disetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Gusril, M.Pd
NIP. 19580816 198603 1 004

Drs. Zulhilmi
NIP. 19520820 198602 1 001

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan Dan Rekriasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

MOTIVASI MEMBER *FITNESS* MENGIKUTI LATIHAN KEBUGARAN JASMANI DI NAGARI MUARO PAITI KECAMATAN KAPUR IX KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Nama : Jefriwedi
NIM/BP : 89736/2007
Program studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2011

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Gusril, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Zulhilmi	2. _____
3. Anggota	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	3. _____
4. Anggota	: Drs. Bafirman HB. M.Kes, AIFO	4. _____
5. Anggota	: Ruri Famelia. S.SI. M.SI	5. _____

ABSTRAK

“Motivasi Member *Fitness* Mengikuti Latihan Kebugaran Di Negeri Muaro Paiti Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota”.

OLEH : Jefri Wedi ,/ 2011:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi member *fitness* mengikuti latihan kebugaran jasmani di Nagari Muaro Paiti Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota. Populasi pada penelitian ini adalah member *fitness centre* yang ada di Nagari Muaro Paiti, yang berjumlah 44 orang terdiri dari 29 putera dan 15 puteri.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling sehingga 44 orang dijadikan sebagai sampel. Pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan angket yang dikualifikasikan menurut skala *likert* dan dirancang sedemikian rupa sehingga bisa menyebabkan informasi yang lebih objektif dari responden.

Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Dari analisis data diperoleh hasil “Motivasi Member *Fitness* Mengikuti Latihan Kebugaran Jasmani di Nagari Muaro Paiti Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dikategorikan “**Cukup Tinggi**” dengan persentase (48,57%). Dengan rincian faktor motivasi berlatih dikategorikan “**Cukup Tinggi**” dengan persentase (44,14%), faktor kebutuhan Member dikategorikan “**Cukup Tinggi**” dengan persentase (56,36%) dan faktor motivasi berlatih dikategorikan “**Cukup Tinggi**” dengan persentase (45,22%). Dengan demikian, motivasi member dalam mengikuti latihan kebugaran jasmani cukup tinggi, akan tetapi masih belum sesuai dengan yang diharapkan yaitu member memiliki motivasi yang sangat tinggi agar member rajin dan tekun berlatih agar tujuannya melakukan latihan dapat diperoleh.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada saat ini membawa pengaruh terhadap perkembangan kegiatan olahraga di Indonesia. Dengan memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang ada membuat setiap insan olahraga termotivasi untuk melakukan aktivitas olahraga yang mereka geluti. Dengan berolahraga yang rutin, setiap orang berharap agar tubuhnya tetap sehat sehingga dengan kesehatan tubuh mereka yang selalu terjaga memudahkan mereka menyelesaikan berbagai tugas dan tanggung jawabnya dalam kehidupan sehari-hari. Disamping itu pemerintah sedang gencar-gencarnya melakukan pembinaan terhadap kegiatan olahraga di Indonesia berdasarkan tujuan dari keolahragaan itu sendiri, maka dalam hal ini pemerintah menggariskan dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 (2005:6) tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga, yaitu:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dikemukakan segala bentuk kegiatan olahraga yang diselenggarakan oleh pemerintah memiliki beberapa tujuan antara lain adalah untuk meningkatkan prestasi dan memelihara kesehatan serta kebugaran tubuh manusia yang terlibat langsung dalam aktivitas suatu

cabang olahraga yang mereka tekuni. Kebugaran jasmani merupakan salah satu bagian penting dalam sistem keolahragaan nasional yang sekaligus menjadi tujuan dan pembinaan serta pengembangan olahraga. Dalam pembinaan dan pengembangan olahraga dituntut kebugaran jasmani yang baik.

Menurut Wahjoedi, (2000:58) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”.

Dari pendapat di atas, kebugaran jasmani dapat membentuk pola hidup manusia, membentuk manusia secara jasmani sekaligus secara rohani, karena di dalam tubuh (jasmani) yang sehat terdapat jiwa atau pribadi sehat. Dalam kehidupan, kebugaran jasmani dapat menggambarkan keharmonisan kehidupan seseorang. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang sehat, memandang cerah kehidupannya baik untuk masa kini maupun untuk masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan yang baik sesama masyarakat pada umumnya. Secara jasmani seseorang dikatakan sehat apabila seluruh proses fungsi organ pada tubuhnya berada dalam keadaan normal.

Baik di daerah maupun di perkotaan, telah berkembang dengan pesat pusat kebugaran (*fitness centre*). Hal ini ditandai dengan banyaknya orang-orang mendatangi pusat kebugaran (*fitness centre*) dengan berbagai tujuan dalam hidupnya. Gaya hidup sehat (sikap) adalah salahsatu cara yang paling

penting dan efektif dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Banyak orang beranggapan (merasakan) dengan mengikuti latihan kebugaran jasmani akan mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar, tidak mudah terjangkit dengan penyakit, dapat menjaga penampilan tubuh yang ideal, serta membuat mereka merasa tampil lebih percaya diri. Di samping itu, dengan adanya bakat dan tuntutan kebutuhan dapat mendorong orang-orang untuk mengikuti latihan kebugaran. Oleh sebab itu, banyak orang-orang berminat dan termotivasi untuk mengikuti latihan (menjadi member) kebugaran jasmani di pusat kebugaran (*fitness centre*).

Namun, sebanyak hal yang belum kita ketahui mengenai tubuh manusia, sebanyak itu pulalah kesimpangsiuran informasi kesehatan dan kebugaran yang berkembang di tengah-tengah masyarakat, sehingga timbul permasalahan yaitu dugaan rendahnya motivasi orang-orang untuk mengikuti latihan kebugaran jasmani di pusat kebugaran (*fitness centre*). Salah satu contoh kesimpangsiuran informasi tersebut adalah dengan kasus yang peneliti temukan di Nagari Muaro Paiti Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota. Masih banyak member yang meyakini bahwa satu-satunya cara menurunkan berat badan adalah dengan tidak makan selama mungkin. Akhirnya dengan pemahaman ini bukan saja banyak yang tidak berhasil menurunkan berat badan, tapi malah berhasil menurunkan tingkat kesehatan dan kebugaran fisiknya. Berdasarkan observasi awal yang penulis lakukan di lapangan, terhadap motivasi member dalam pelaksanaan latihan kebugaran itu sendiri menemui beberapa kendala seperti ketika melaksanakan latihan

kebugaran member terkesan malas, kurang bersemangat. Hanya beberapa peserta yang mengikuti latihan dengan serius sedangkan peserta lain latihan separuh hati, akibatnya latihan kebugaran menjadi tidak efektif dan tujuan dari latihan kebugaran itu kurang tercapai. Berdasarkan daftar hadir yang disediakan pihak pelaksana banyak peserta yang tidak hadir dalam latihan. Setiap melaksanakan latihan kehadiran peserta selalu bermasalah. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya prasarana yang ada di pusat kebugaran yang ada di Nagari Muaro Paiti, serta kebiasaan member yang jarang berolahraga dan kurangnya pengetahuan member mengenai manfaat latihan kebugaran.

Di samping itu, tidak adanya pujian terhadap perkembangan latihan yang dilakukan, tidak adanya pemberitahuan tentang penggunaan sarana dan prasarana dalam melaksanakan latihan mengakibatkan kesalahan dalam pemakaian peralatan, tidak adanya kemajuan dalam berlatih dan mudah terjadinya cedera. Ditambahkan lagi apabila kompetensi instruktur yang kurang mendukung tentang teori dalam meningkatkan latihan kebugaran jasmani, kurangnya penghargaan terhadap member serta banyaknya persaingan antar member juga akan dapat melemahkan motivasi member untuk mengikuti latihan. Apalagi dari segi sosial ekonomi yang tidak memadai dan lingkungan tempat tinggal masyarakat yang ingin mengikuti latihan jauh dari jangkauan. Faktor lain yang menyebabkan diduga rendahnya motivasi member dalam mengikuti latihan juga berasal dari dukungan keluarga.

Banyak faktor yang mempengaruhi motivasi member dalam mengikuti latihan kebugaran diantaranya berasal dari motivasi secara intrinsik yaitu gaya hidup (sikap), perasaan, minat, bakat dan kebutuhan individu. Kemudian berasal dari motivasi ekstrinsik yaitu pujian, pemberitahuan, kemajuan berlatih, hadiah, hukuman, penghargaan dan persaingan antar member. Di samping itu faktor lainnya adalah instruktur yang memandu, sarana dan prasarana, lingkungan, sosial ekonomi, dan dukungan dari pihak keluarga. Hal ini mempengaruhi motivasi member untuk mengikuti latihan di pusat kebugaran (*fitness centre*). Dari banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi motivasi member dalam mengikuti latihan kebugaran jasmani, faktor yang paling dominan adalah motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Bertolak dari hal di atas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada member fitness di Nagari Muaro Paiti Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Motivasi Member *Fitness* Mengikuti Latihan Kebugaran Jasmani di Nagari Muaro Paiti Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota”. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan motivasi member *fitness* mengikuti latihan kebugaran jasmani ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa penyebab kurangnya motivasi member *fitness*, untuk mengikuti latihan kebugaran jasmani adalah sebagai berikut :

1. Kesimpangsiuran informasi kesehatan dan kebugaran yang berkembang di tengah-tengah masyarakat yang berkaitan dengan gaya hidup individu.
2. Kompetensi instruktur yang kurang mendukung tentang teori dalam meningkatkan latihan kebugaran jasmani.
3. Kurangnya penghargaan terhadap member.
4. Banyaknya persaingan antar member dalam mengikuti latihan kebugaran jasmani.
5. Kurangnya prasarana yang ada di pusat kebugaran yang ada di Nagari Muaro Paiti.
6. Kurangnya pengetahuan member mengenai manfaat latihan kebugaran.
7. Segi sosial ekonomi yang tidak memadai.
8. Lingkungan tempat tinggal masyarakat yang ingin mengikuti latihan jauh dari jangkauan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi permasalahan ini pada “Motivasi Member *Fitness* Mengikuti Latihan Kebugaran Jasmani di Nagari Muaro Paiti Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota”, berkenaan dengan motivasi berlatih, kebutuhan member dan profesionalisme instruktur.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan dan pembatasan masalah di atas, rumusan masalah yang dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan berikut “Bagaimana motivasi member *fitness* mengikuti latihan kebugaran jasmani di Nagari Muaro Paiti Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi member *fitness* mengikuti latihan kebugaran jasmani di Nagari Muaro Paiti Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak berikut:

1. Penulis, dapat menambah pengetahuan penulis tentang kebugaran jasmani dan sebagai salah satu syarat mencapai gelar S1.
2. Sebagai pedoman untuk meningkatkan kebugaran jasmani di Nagari Muaro Paiti Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dan mengembangkannya.
3. Kepustakaan, sebagai bahan bacaan dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan.
4. Member *fitness*, dapat menambah motivasi member *fitness* untuk mengikuti latihan kebugaran jasmani.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

Berdasarkan permasalahan penelitian yang terdapat dalam rumusan masalah maka uraian yang akan dibahas pada kajian teori ini adalah:

1. Motivasi

a. Hakekat Motivasi

Istilah motivasi berasal dari bahasa latin yakni “*movere*” dalam bahasa inggris “*to motive*” yang berarti mendorong. Handoko (1996:36) mengartikan, “motivasi sebagai keadaan dalam diri seseorang yang mendorong untuk melakukan kegiatan-kegiatan tertentu guna mencapai tujuan”. Tarjab (1992:86) menambahkan bahwa, “motivasi sangat erat hubungannya dengan kebutuhan dan dorongan yang bersemayam di dalam diri seseorang”. Selanjutnya Hasibuan (1996:74) mengemukakan, “motivasi merupakan pemberian daya penggerak yang menciptakan kegairahan kerja seseorang agar mereka mau bekerjasama, bekerja efektif, dan terintegrasi dengan segala daya upaya untuk mencapai kepuasan”. Sehubungan dengan ini Wahjusumidjo (1984:92) menjelaskan bahwa, “motivasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang untuk berperilaku mencapai tujuan yang telah ditetapkan”.

Maslow (1954:124) mengemukakan bahwa, “teori motivasi berdasarkan teori kebutuhan yang diturunkan secara deduktif”. Teori

ini bertitik tolak dari tiga asumsi dasar, yaitu (1) manusia adalah makhluk hidup yang selalu berkeinginan, keinginan tersebut tidak selalu terpenuhi seluruhnya; (2) Kebutuhan atau keinginan yang sudah terpenuhi tidak akan menjadi pendorong lagi; (3) kebutuhan manusia tersusun menurut hirarki tingkat pentingnya.

Adapun tingkat kebutuhan yang disusun Maslow tersebut adalah sebagai berikut; (1) *Physiological needs* (kebutuhan fisiologis) seperti; kebutuhan makan, minum, seks dan istirahat, (2) *Syafety and security needs* (kebutuhan keselamatan dan rasa aman), seperti; asuransi, jaminan hari tua, perlindungan dan kestabilan, (3) *Social need* (kebutuhan sosial) seperti: cinta, persahabatan, perasaan memiliki, dan diterima kelompok, kekeluargaan dan asosiasi, (4) *Esteem needs* (kebutuhan harga diri) seperti; status, atau kedudukan, kepercayaan diri, pengakuan, reputasi dan prestasi, apresiasi, kehormatan diri, dan penghargaan, (5) *Self actualization* (kebutuhan aktualisasi diri dan pemenuhan diri) seperti; penggunaan potensi diri, pertumbuhan dan perkembangan diri.

Gallerman (1970:110) mengemukakan beberapa ciri orang yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi, yakni:

(1) lebih menjalankan aktivitas yang dapat memberikan umpan balik, cepat, dan tepat, (2) memungkinkan orang lebih realistis terhadap dirinya sendiri dan terhadap prestasi yang diinginkan dengan cara mudah. Oleh karena itu, secara mental mereka lebih suka berusaha dengan gigih tidak hanya mengharap nasib baik, (3) ia akan menggunakan kemampuannya untuk dapat menguasai lingkungannya dengan baik dan bisa bekerja

sama dengan orang lain yang dianggapnya lebih punya kemampuan.

Pendapat di atas mengemukakan, motivasi adalah suatu perubahan energi pada diri seseorang yang ditandai dengan tumbuhnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan. Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang itu mau dan ingin melakukan sesuatu. Hal ini bila ia tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengalahkan perasaan itu.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Abizar (1997:34) menjelaskan, “motivasi pada prinsipnya dipengaruhi oleh faktor yang bersifat internal dan eksternal”. Faktor-faktor internal meliputi; refleksi, impuls, persepsi dan tujuan-tujuan. Sedangkan faktor-faktor eksternal meliputi; kesempatan aktual maupun yang dibayangkan orang juga penguat-penguat yang tersedia di lingkungan. Apabila seseorang sudah mempunyai suatu motivasi, maka ia akan siap mengerjakan suatu pekerjaan sesuai dengan apa yang dikehendaki.

Begitu juga dengan proses latihan pada *fitness centre*, dimana dikenal adanya motivasi latihan, yaitu berupa motivasi yang diterapkan dalam kegiatan latihan. Menurut Winkel (1989:33), “Motivasi latihan adalah keseluruhan daya penggerak psikis dalam diri seseorang yang menimbulkan kegiatan berlatih, dan menjamin kelangsungan latihan demi mencapai satu tujuan”. Tujuan yang dimaksudkan dapat berupa

peningkatan kemampuan dalam latihan (keinginan member dalam mengikuti latihan).

Motivasi merupakan suatu kekuatan yang tersembunyi di dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk berbuat dengan cara tertentu. Davies (1991:48) mengatakan bahwa, “motivasi latihan mendorong seseorang untuk berlatih sungguh-sungguh dan lebih lama waktunya”. Dalam proses latihan akan motivasi dapat dikatakan sebagai daya penggerak di dalam diri seseorang yang menimbulkan kegiatan berlatih dan memberikan arah kepada kegiatan latihan. Selain itu, juga menjamin kelangsungan dari kegiatan latihan dan memberikan arah, sehingga tujuan yang dikehendaki (peningkatan latihan) oleh subjek berlatih dapat tercapai.

Selain itu, dalam berlatih harus didukung oleh beberapa unsur yang berkaitan dengan motivasi latihan. Adapun unsur-unsur itu menurut Imron (1995:71), “adalah mempunyai cita-cita, kemauan, kondisi Member, kondisi lingkungan latihan, kondisi-kondisi dinamis, dan kemampuan instruktur dalam melatih member sehingga diharapkan tujuan Member dalam berlatih dapat tercapai dan meningkat”.

Mengingat pentingnya motivasi latihan di dalam pencapaian tujuan, Winkel (1989:100), menyatakan bahwa, “motivasi latihan terbagi atas dua bentuk yaitu motivasi instrinsik dan ekstrinsik”.

1) Motivasi Instrinsik

Winkel (1989:100), “motivasi intrinsik merupakan dorongan alamiah yang berasal dari dalam diri individu untuk berpartisipasi mengerjakan sesuatu bukan karena situasi buatan atau mengharapkan penghargaan tertentu, tetapi hanya untuk mencapai kepuasan diri”.

Member yang mempunyai motivasi intrinsik akan mengikuti latihan untuk memperoleh kepuasan dalam dirinya dan bukan disebabkan oleh situasi buatan (dorongan dari luar) seperti: pujian, pemberian hadiah, atau penghargaan lain. Aktivitas member yang dilandasi oleh motivasi instrinsik akan berlatih dengan semangat dan giat. Karena member dengan motivasi intrinsik bisa melakukan latihan dengan benar, teratur, disiplin, dan tidak tergantung kepada orang lain, Member tersebut memiliki kepribadian yang matang, jujur, sportif, dan percaya diri. Member yang mempunyai motivasi intrinsik akan mengikuti latihan dengan tekun karena ia menemukan kepuasan dalam dirinya. Bagi member tersebut kepuasan diri di peroleh lewat tingkat kebugaran jasmani bukan lewat pemberian hadiah atau pujian. Member seperti ini biasanya tekun, bekerja keras, dan disiplin dalam menjalankan aktivitas latihan serta tidak menggantungkan dirinya kepada orang lain.

Keberhasilan yang diperoleh merupakan kepuasan selalu di evaluasi guna lebih ditingkatkan, kekurangan yang ada pada diri Member diterima tanpa kekecewakan melainkan akan menjadi sumber analisa terhadap keberhasilan orang lain dan kekurangan diri sendiri guna diperbaiki melalui latihan yang rajin. Member seperti ini cenderung mempunyai kepribadian yang matang, jujur, sportif, percaya diri sendiri, tekun, disiplin dan kreatif.

Lebih lanjut Sadirman (1986:26) mengemukakan, “ciri-ciri motivasi latihan yang ada pada diri seseorang member adalah tekun dalam menghadapi materi latihan, dapat berlatih terus menerus, ulet dalam menghadapi kesulitan latihan”. Di samping itu tidak mudah putus asa, tidak cepat puas terhadap hasil latihan. Hasil latihan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh member. Kemudian, menunjukkan minat yang besar terhadap bermacam-macam masalah dalam latihan, tidak tergantung pada orang lain, tidak cepat bosan dengan tugas rutin, dan dapat mempertahankan pendapat dan senang mencari dan memecahkan masalah. Dengan demikian, motivasi latihan memegang peranan penting dalam memberikan gairah, semangat dan rasa senang dalam berlatih sehingga member mempunyai kemampuan untuk melaksanakan kegiatan latihan dan menghasilkan tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Menurut Yusuf (1987:83), “motivasi intrinsik merupakan sumber tenaga yang paling tahan lama”, karena Member merasa senang dan puas dalam berlatih dan dapat merasakan kebugaran jasmaninya meningkat dari kondisi sebelumnya, sehingga dalam berlatih hendaknya dapat memperhatikan faktor-faktor yang tumbuh dari motivasi intrinsik seperti yang dimaksud dari pendapat Yusuf.

Indikato-indikator yang termasuk dalam motivasi latihan yang berasal dari faktor psikis atau dalam diri, menurut pendapat Prayitno (1989:10) mengemukakan: adalah “minat, ketajaman perhatian, konsentrasi, dan ketekunan”. Sedangkan Winkel (1989:43) mengemukakan: “atas, sikap, perasaan, minat dan kondisi akibat keadaan kultura/ekonomis”.

Satiadarma (2000:80) membagi motivasi intrinsik atas: “minat, cita-cita, kemampuan dasar dan bakat, kebutuhan, keinginan, ke tidak senang, tenaga, minat serta perasaan bersalah”. Dengan demikian, memperhatikan beberapa pendapat tersebut di atas, maka dapatlah disimpulkan bahwa indikator motivasi intrinsik adalah: sikap, perasaan, minat, bakat, kebutuhan. Selanjutnya dijelaskan indikator-indikator yang diuraikan di atas:

a) Sikap

Sikap seorang individu dalam menerima dan menolak suatu kesan objek berdasarkan pertimbangan yang baik dan

tidak baik. Mappiere (1982:58) mendefenisikan, “sikap sebagai kecenderungan yang relative stabil yang dimiliki seseorang dalam bereaksi (baik reaksi yang positif maupun yang negative) terhadap dirinya sendiri, orang lain, benda, situasi/kondisi sekitarnya”.

Menurut Winkell (1989:55), “sikap merupakan suatu kondisi intern di dalam subjek yang berperan terhadap tindakan-tindakan yang diambil, lebih-lebih bila bersedia berbagai kemungkinan untuk bertindak”. Kemudian Satiadarma (2000:260) berpendapat bahwa, “sikap merupakan suatu kesiapan pada seseorang untuk bertindak secara tertentu terhadap hal-hal tertentu”.

Pembentukan sikap dalam berlatih merupakan kondisi internal bagi individu yang memiliki peranan terhadap tindakan-tindakannya. Pengungkapan sikap seseorang dalam berlatih dapat diperhatikan dari ekspresi dalam bertingkah laku. Ekspresi merupakan pernyataan individu terhadap suatu stimulus yang dapat diamati orang lain . Adapun stimulus yang dapat diamati orang lain yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani member setelah termotivasi untuk melakukan aktivitas melalui latihan.

Sarwono (1983:95) mengungkapkan ciri-ciri sikap sebagai berikut:

- (1) Dalam sikap selalu terdapat hubungan subjek-objek sikap tidak dibawa sejak lahir, melainkan seperti dan dibentuk melalui pengalaman-pengalaman,
- (2) Sikap dapat berubah-ubah sesuai dengan keadaan lingkungan di sekitar individu yang bersangkutan pada saat-saat yang berbeda.
- (3) Dalam sikap tersangkut juga pada saat-saat yang berbeda.
- (4) Dalam sikap tersangkut juga faktor motivasi dan perasaan.
- (5) Sikap tidak menghilang walaupun kebutuhan sudah dipenuhi.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan, pada prinsipnya aspek yang paling penting dalam rangka menumbuhkan sikap individu adalah kemauan dan kerelaan untuk berbuat. Dengan terjadinya pelaksanaan pengembangan sikap tersebut akan memperlancar pelaksanaan proses latihan dalam rangka mencapai tujuan yang diharapkan.

b) Perasaan

Soemanto (1990:35) mendefenisikan, “perasaan sebagai suasana psikis yang mengambil bagian pribadi dalam situasi, dengan jalan membuka diri terhadap sesuatu hal yang berbeda dengan keadaan atau nilainya dalam diri. Selanjutnya Winkell (1989:30) menjelaskan, “perasaan sebagai aktivitas psikis yang di dalamnya subjek menghayati nilai-nilai dari suatu objek”.

“Perasaan individu timbul karena mengamati, menanggapi, membayangkan, mengingat atau memikirkan sesuatu” (Suryabrata, 1984: 68). Menurut Mappiere (1982: 58), “timbulnya perasaan merupakan produk pengamatan dari pengalaman individu secara unit dengan benda-benda fisik

lingkungannya, dengan orang tua dan saudara-saudara serta pergaulan sosial yang lebih luas”.

Melalui faktor ini Member akan mengadakan penilaian secara langsung terhadap keadaan-keadaan yang ditemuinya di tempat latihan. Pengungkapan penilaian yang dilakukan oleh Member dapat diperhatikan dari tingkah laku yang diperlihatkannya. Apabila penilaian yang dilakukannya mengandung makna positif, tingkah lakunya akan terungkap dengan perasaan senang, puas, gembira, dan sebagainya. Sedangkan jika penilaiannya akan mengarah kepada hal yang negatif dapat diperlihatkannya dari perasaan tidak senang dari tingkah laku yang ada. Agar kegiatan latihan berlangsung secara efektif dan kebugaran jasmani Member diharapkan dapat meningkat, instruktur hendaknya dapat menciptakan suatu kondisi yang sedemikian rupa sehingga menimbulkan perasaan yang menunjang efektivitas latihan Member.

c) Minat

Minat merupakan suatu kekuatan kehendak yang dapat diartikan sebagai kekuatan guna memilih dan menetapkan tujuan tertentu. Menurut Mappiere (1982:62), “minat merupakan suatu perangkat mental yang terdiri dari suatu campuran perasaan, harapan pendirian, prasangka, rasa takut,

atau kecenderungan-kecenderungan lain yang mengarahkan individu kepada suatu pilihan tertentu”.

Winkel (1989:30) mengartikan, “minat sebagai kecenderungan yang menetap dalam subjek untuk merasa tertarik pada bidang/hal yang tertentu”. Kemudian Djaali (2009:46), “minat adalah suatu perangkat mental yang terdiri dari kombinasi perpaduan dan campuran dari perasaan, harapan, pransangka, cemas, takut, dan kecenderungan lain yang biasanya mengarahkan individu kepada suatu pilihan tertentu”. Dengan demikian orang yang memiliki minat ditandai dengan rasa senang atau menyukai untuk melakukan kegiatan yang berkaitan dengan keinginannya.

d) Bakat

Menurut Winkel (1989:27), “keberhasilan dalam jenjang dan jenis studi tertentu, mungkin menuntut adanya suatu bakat khusus”. Antara individu yang satu dengan lainnya memiliki bakat yang berbeda-beda untuk dapat dikembangkan.

Satiadarma (2000:45), mendefenisikan, “bakat merupakan suatu kondisi, suatu kualitas yang dimiliki individu, yang memungkinkan individu itu untuk berkembang pada masa yang akan datang”. Menurut Suryabrata (1984:165) mengemukakan, “seorang akan lebih berhasil kalau dia berlatih sesuai dengan bakatnya, demikian pula dalam lapangan kerja,

seseorang akan lebih berhasil kalau bekerja dalam lapangan yang sesuai dengan bakatnya”.

Memperhatikan pendapat yang dikemukakan di atas jelaslah bahwa Member yang berbakat hendaknya dikembangkan sesuai dengan kemampuan sehingga memungkinkan bagi dirinya untuk berhasil dengan baik dalam pekerjaan atau karirnya. Dengan demikian bakat merupakan suatu potensi pada diri seseorang yang memungkinkannya dengan suatu latihan khusus mencapai suatu kecakapan, pengetahuan dan keterampilan khusus. Dalam kaitannya dengan kegiatan latihan, tentu Member yang berbakat pada suatu bidang dapat diharapkan akan memperoleh hasil yang memuaskan bila dibandingkan dengan Member yang kurang atau tidak berbakat dalam bidang tersebut.

e) Kebutuhan

“Kebutuhan seseorang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu kebutuhan biologis dan kebutuhan yang tergantung keadaan sosial”. (Wihtrngnton, 1983: 106).

Menurut Maslow seperti yang ditulis oleh Purwanto (1990:77) ada lima tingkatan kebutuhan pokok manusia, yang terdiri dari:

- (1) Kebutuhan fisiologis (faal), kebutuhan ini merupakan kebutuhan dasar yang bersifat primer dan vital yang menyangkut fungsi-fungsi biologis dasar dari organisme

manusia seperti kebutuhan pangan, sandang dan papan, ketahanan fisik, seks dan sebagainya.

- (2) Kebutuhan rasa aman dan perlindungan (*safety* dan *security*) seperti terjadi keamanannya, terlindung dari bahaya dan ancaman penyakit, perang, kemiskinan, kelaparan, perlakuan tidak adil dan sebagainya.
- (3) Kebutuhan social (*social needs*) yang meliputi antara lain kebutuhan akan dicintai, diperhitungkan sebagai pribadi, diakui sebagai anggota kelompok, rasa setia kawan, kerjasama.
- (4) Kebutuhan penghargaan (*esteem needs*), termasuk kebutuhan dihargai karena prestasi, kemampuan, kedudukan atau status, pangkat dan sebagainya.
- (5) Kebutuhan akan aktualisasi diri (*self actualization*) seperti kebutuhan mempertinggi potensi-potensi yang dimiliki, pengembangan diri secara maksimum, kreativitas dan ekspresi diri.

Dengan demikian jelaslah bahwa kebutuhan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor internal maupun rangsangan-rangsangan dari alam sekitar. Dorongan kebutuhan untuk berlatih dapat diperhatikan dari tingkah laku yang diperhatikan Member dalam melibatkan diri pada proses latihan. Sehingga tujuan diharapkan tercapai dengan adanya perubahan tingkah laku pada Member. Oleh sebab itu, kewajiban seorang instruktur yang utama adalah memotivasi Member dengan menanamkan konsep kebutuhan akan latihan demi tujuan yang diharapkan, serta memperoleh tingkah laku yang diinginkan.

2) Motivasi Ekstrinsik

Winkel (1989:100), “Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu”. Dengan demikian timbulnya motivasi ekstrinsik tidak dilandasi oleh kondisi yang ada dala diri

Member, melainkan keberadaannya akibat rangasangan dari faktor luar, sehingga tujuan yang hendak dicapai dari aktivitas tersebut berada di luar proses. Dengan adanya motivasi ekstrinsik akan menggerakkan dan mendorong Member dalam mencari tujuan yang telah ditetapkan. Semakin tinggi makna yang hendak dicapainya, akan berpengaruh terhadap kuatnya tingkat motivasi yang ditimbulkan. Seorang instruktur dalam usaha membangunkan tingkat motivasi Membrnya secara efektif, yang dilakukan adalah dengan mempelajari kebutuhan secara individual sehingga dapat menggunakan strategi latihan yang sesuai dengan kebutuhan Membrnya.

Bertolak dari beberapa pendapat para ahli tersebut ternyata banyak memiliki kesamaan dalam indikator ekstrinsik, sehingga indikator-indikator motivasi ekstrinsik dapat terdiri atas; pujian, pemberitahuan kemajuan berlatih, hadiah, hukuman, penghargaan, dan persaingan.

a) Pujian

Kebutuhan akan pujian bagi setiap individu sangatlah dibutuhkan karena pada hakekatnya tindakan-tindakan yang dilakukan adalah bertujuan untuk memenuhi kebutuhan baik secara fisik maupun psikis. Salah satu motif berlatih menurut Winkel (1989:29), “adalah untuk mendapatkan pujian dari orang lain kalau hasil berlatih baik”. Sehubungan dengan hal

tersebut sangat dituntut pada seorang Member untuk memberikan penghargaan dan pujian dengan penuh pertimbangan dan selalu memperhatikan situasi dan kondisi yang ada pada saat itu berlangsung. Pemberian penghargaan dan celaan yang berlebihan atau terus menerus dapat pula menyebabkan tegangannya psikologi Member. Selain itu perkembangan emosi dan kognitif Member haruslah selalu menjadi pertimbangan instruktur dalam menggunakan metode ini untuk menunjang proses latihan.

b) Pemberitahuan Kemajuan Berlatih

Adanya sistem penilaian yang bersifat terbuka dari seorang instruktur dengan memberitahukan kemajuan latihan yang dicapai Membrnya, akan menimbulkan suatu motif untuk meningkatkan suatu motif untuk meningkatkan hasil tersebut. Dengan mengetahui kemajuan dan peningkatan latihan seorang instruktur akan mempengaruhi daya rangsangan pada materi-materi latihan yang berikutnya.

Adanya perasaan selalu ingin berhasil dan sukses dalam diri Member haruslah dibentuk serta dibina guna membangun motivasinya dalam mengikuti suatu proses latihan. Dengan demikian kewajiban seorang instruktur adalah melakukan pertimbangan-pertimbangan kognitif, efektif dan psikomotor dalam menentukan pola latihan. Selain itu haruslah pula

diperhatikan kesiapan Member untuk menghadapi tantangan dalam usaha menghindari terjadinya sikap frustrasi yang akhirnya dapat mengganggu tujuan latihan.

c) Hadiah

Pemberian hadiah kepada Member yang berhasil mengikuti suatu materi tertentu akan dapat menimbulkan dan mendorong serta memperkuat tingkah laku positif yang telah dilakukannya sehingga memiliki kecenderungan untuk mengulangnya kembali. Penghargaan yang diberikan dalam bentuk hadiah material akan mempunyai makna tersendiri bagi Member karena bentuknya yang lebih konkrit.

Prayitno (1984:28) menjelaskan, “pemberian hadiah dalam bentuk verbal tidak lebih baik dari pada hadiah dalam bentuk benda-benda atau angka”. Dengan hadiah dalam bentuk verbal kurang berpengaruh dibandingkan dengan hadiah dalam benda atau angka.

d) Hukuman

Pemberian hukuman menurut pandangan beberapa orang ahli lebih cenderung memberikan pengaruh kejiwaan yang negatif, jika hendak dibandingkan dengan harapan penumbuhan motivasi dari Member yang mengalaminya. “Perbaiki tingkah laku Member yang salah, tidak tahu, tercela, dan sejenisnya dapat dilakukan dengan pemberian

sangsi hukuman, karena hukuman dapat mengatasi tingkah laku yang tidak diinginkan dalam waktu singkat“ (Soemanto,1990:204).

Menurut Bolla (1983:17), hukuman dapat mempunyai pengaruh dalam mengurangi tingkah laku Member tertentu apabila:

- (1) Pelaksanaan dilakukan segera setelah perbuatan atau tingkah laku tersebut muncul.
- (2) Hukuman tersebut disertai dengan beberapa alasan dari pemberian hukuman.
- (3) Terdapat suatu hubungan yang positif diantara instruktur sebagai pemberi hukuman dengan Member, sebelum hukuman terjadi.
- (4) Ada suatu tingkah alternative yang patut dipertimbangkan untuk diberi penguatan.
- (5) Hukuman tersebut dilaksanakan secara pribadi.

Menurut Soemanto (1990:204) ada dua bentuk hukuman yang dapat dilakukan, yaitu: “1) Pemberian stimulus derita, misalnya: bentakan atau ancaman. 2) Pembatalan perlakuan positif, misalnya: mengambil sesuatu yang telah diberikan”.

Pelaksanaan sangsi dalam bentuk hukuman akan menyebabkan perasaan tidak enak pada Member, sehingga menuntut adanya kebijakkan instruktur demi tercapainya tujuan dari latihan.

e) Penghargaan

Pengembangan motivasi menentukan kemampuan instruktur untuk membentuk kebiasaan Member agar dapat

memusatkan perhatian dan melahirkan idenya dengan memberikan penghargaan bila Member menunjukkan peningkatan prestasi setelah mengikuti proses latihan.

Prayitno (1989:65) ada beberapa syarat yang efektif untuk meningkatkan motivasi dengan penghargaan antara lain:

- (1) Hendaknya diberikan kepada setiap member yang menempatkan usaha-usaha yang meningkat dalam menyelesaikan tugas, jangan memberikan penghargaan secara acak atau random.
- (2) Penghargaan hendaknya diberikan kepada prestasi usaha yang amat hebat, bukan untuk sekedar reaksi-reaksi yang positif secara umum.
- (3) Penghargaan yang diberikan instruktur hendaklah spontan, bermacam-macam bentuknya dan menunjukkan keyakinan instruktur atas keberhasilan Member.
- (4) Penghargaan hendaklah diberikan untuk Member yang menunjukkan peningkatan usaha yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan.

Tujuan memberikan penghargaan hendaknya menggambarkan kesuksesan usaha dan seberapa besar kemampuan yang dimiliki Member tersebut. Hal ini bukan hanya dilatar belakangi oleh kemampuannya tetapi karena adanya keinginan untuk melakukan usaha sehingga meninggalkan kesan yang berarti dalam diri. Dengan demikian pemberian penghargaan tersebut bukan dalam rangka membandingkan diri antar Member sehingga dapat mengakibatkan timbulnya rasa persaingan yang tidak sehat.

f) Persaingan

Dalam rangka pengembangan motivasi pada seorang Member penggunaan metode-metode dan sugesti yang negatif serta bersifat asosial perlu dihindarkan. Tapi yang penting adalah bagaimana melakukan pembinaan pribadi Member agar terbentuk konsep-konsep yang mulia, luhur, dan dapat diterima masyarakat. Untuk itu berbagai cara dapat dilakukan seperti pengaturan dan penyediaan situasi-situasi baik dalam lingkungan keluarga ataupun tempat latihan (*fitness center*), memungkinkan timbulnya persaingan atau kompetisi yang sehat antar Member.

Menurut Suryabrata (1984:76), “persaingan yang sehat baik antara individu maupun antara kelompok, dapat meningkatkan motivasi untuk berlatih”. Pembangkitan motivasi dari rasa persaingan menurut pandangan beberapa para ahli dapat berakibat negatif terhadap kepribadian Member yang terlibat dalam proses tersebut, karena dengan adanya forum yang kompetitif menimbulkan pertentangan antar Member, rasa iri, perasaan ingin mengalahkan, dan komplik yang terjadi dalam diri Member itu sendiri. Member akan merasa dihantui oleh ketegangan-ketegangan dalam rangka mengalahkan saingan-saingan.

Memperhatikan beberapa pendapat tersebut di atas dapatlah disimpulkan bahwa menimbulkan persaingan akan berakibat buruk terhadap diri Member jika dibandingkan dengan pengaruh yang baik dari pelaksanaan metode tersebut.

Member yang termotivasi secara ekstrinsik pada hakekatnya memandang proses latihan hanyalah sebagai sarana atau alat dalam mencapai tujuannya. Sehingga tingkah laku yang biasanya diperlihatkan menganggap latihan bukanlah yang mutlak dapat mempengaruhi tujuan yang ingin dicapai.

Beberapa ahli mengemukakan bahwa dalam aktivitas latihan, motivasi intrinsik tidak akan berdiri sendiri melainkan bersama-sama menuntun tingkah laku individu. Motivasi dari tingkah laku dalam berlatih adalah motivasi instrinsik, namun selalu ditambah dengan motivasi ekstrinsik. Walaupun motivasi ekstrinsik memiliki banyak kelemahan tetapi kenyataannya hal ini tetap diperlukan merupakan pendorong yang kuat dalam mengikuti proses latihan.

Berdasarkan beberapa pengertian yang dijelaskan oleh para ahli di atas, maka dapat dirumuskan bahwa Motivasi Member merupakan dorongan yang berasal dari diri individu Member dalam melakukan kegiatan latihan di *fitness centre*. Dorongan yang dimaksud dapat berupa harapan untuk berkeinginan kuat untuk berhasil dalam berlatih, meningkatnya

aktivitas untuk latihan serta dapat meningkatnya kebugaran jasmani Member.

2. Kebugaran Jasmani

a. Hakekat Kebugaran Jasmani

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, perlu diadakan latihan. Latihan adalah suatu aktivitas kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang ulang dengan beban kian meningkat guna memperbaiki kemampuan dan kondisi tubuh. Menurut Anarino dalam Asril (1999: 19) latihan adalah “kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk mencapai tujuan dari latihan”. Latihan adalah merupakan proses tindakan yang kompleks dan mempunyai tujuan untuk suatu rencana tertentu yang mempengaruhinya.

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmani kian meningkat.

Dalam kehidupan, kebugaran jasmani dapat menggambarkan keharmonisan kehidupan seseorang. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang sehat, memandang cerah kehidupannya baik untuk masa kini maupun untuk masa depan, menjaga harga diri dan

memiliki pergaulan yang baik sesama masyarakat pada umumnya. Secara jasmani seseorang dikatakan sehat apabila seluruh proses fungsi organ pada tubuhnya berada dalam keadaan normal.

Kebugaran jasmani seperti yang dikemukakan oleh Wahjoedi, (2000: 58) adalah “kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”.

Universitas di Amerika Jurusan Ilmu Kesehatan Olahraga menyimpulkan bahwa kebugaran adalah, “kemampuan untuk kecakapan penampilan tubuh, tingkat aktivitas tubuh tanpa kelelahan dan kemampuan dari perawatan seperti kemampuan untuk keseluruhan hidup”. Menurut organisasi kesehatan dunia kebugaran adalah “kemampuan penampilan otot untuk bekerja secara memuaskan”.

Dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk masa kini maupun masa depan, menjaga harga diri dan memiliki pergaulan dengan sesama manusia.

Senada dengan hal tersebut, Siregar (2010: 1) menjelaskan bahwa pengertian kebugaran jasmani adalah “kondisi tubuh seseorang dimana

dia sanggup beradaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan”.

Menurut Muhajir (2007:57), “kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar masyarakat dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang beradaptasi terhadap tugas dan pekerjaannya. Apabila masyarakat ingin melakukan sesuatu aktifitas, dalam kondisi tubuh yang bugar, pasti biasa menyelesaikan aktifitas tersebut dengan efektif dan efisien.

b. Pusat Latihan Kebugaran Jasmani (*fitness centre*)

1) *Fitness centre*

Fitness centre merupakan tempat orang-orang berlatih beban dan aerobik adalah sarana yang baik untuk melakukan olahraga yang sifatnya dilakukan di dalam ruangan. Di *fitness centre* tidak dibatasi umur, jenis kelamin dan pekerjaan pelakunya asalkan memang tujuan utamanya latihan. Sekarang ini banyak bermunculan pusat-pusat kebugaran yang mencoba mempromosikan tempatnya dengan menyediakan sarana yang lengkap para pelakunya seperti: sauna,

massage dan lain-lain. Kalau dilihat dari pengertian *fitness* yaitu kebugaran dan *centre* adalah pusat, tempat atau lokasi, maka *fitness centre* adalah pusat atau tempat orang-orang melakukan latihan baik beban maupu aerobik untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan serta kemampuan fisiknya.

Menurut Moeloek (1984:14), “bila ingin meningkatkan kebugaran jasmani, maka perlu latihan dan peningkatan aktivitas fisik”. *Fitness centre* selain banyak dikunjungi masyarakat umum juga dijadikan para atlet dari berbagai abang olah raga tertentu dengan metode dan bentuk latihan yang berbeda. Jadi datang ke *fitness*, member dapat melakukan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dimana pada saat ini masyarakat terlalu disibukkan oleh kegiatan masin-masing. Sehingga terjadi gerak yang tidak beraturan yang mengakibatkan penurunan kondisi tubuh atau kebugaran jasmani.

2) Instruktur

“Instruktur adalah orang yang memberikan latihan, seseorang instruktur harus membimbing para member dalam mengikuti latihan secara baik dan benar, sehingga tujuan yang diinginkan dapat dicapai” (Ade Rai, 2006:17). Oleh sebab itu, diperlukan seorang instruktur yang berkualitas serta memiliki pengetahuan dan keterampilan mengenai *fitness* baik dari segi penguasaan materi dan penguasaan praktek. Di samping itu seorang instruktur harus

memiliki pengetahuan tentang ilmu menunjang sesuai dengan olahraga yang dikuasai.

Menurut harsono (1988:25), “seorang pelatih (instruktur) harus membekali diri dan senantiasa memperkaya diri dengan ilmu pengetahuan yang erat kaitannya dengan cabang olahraga yang digelutinya”. Ilmu tersebut seperti, ilmu fisiologi, anatomi, kinesiology dan phisikologi. Seorang instruktur hendaknya telah memperoleh pendidikan formal mengenai ilmu olahraga dan kepelatihan yang akan sangat membantu segi kognitif dan psikomotor instruktur. Berdasarkan uraian di atas bahwa seorang instruktur *fitness centre* telah mengikuti pendidikan formal dan nonformal (khursus pelatih *fitness*) serta memiliki sertifikat atau ijazah.

3) Member

“Member adalah orang yang melakukan latihan di salah satu yayasan *fitness centre*” (Ade Rai, 2006:17). Seorang member harus dibimbing oleh instruktur dalam melakukan latihan secara baik dan benar, sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Di samping itu, “sebaiknya bagi seorang member diharapkan memiliki pengetahuan dan keterampilan mengenai *fitness*, baik dari segi penguasaan materi maupun penguasaan bahan tentang ilmu yang dapat menunjang latihan yang akan dilakukannya” (Baechle, 2003:23).

c. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Pembinaan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Kebugaran jasmani akan diperoleh apabila diadakan latihan-latihan yang matang. Ada beberapa unsur kebugaran jasmani yang perlu dilatih, unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut antara lain: kekuatan otot, kecepatan, daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh.

1) Kekuatan otot

Kekuatan otot menurut Len Kravitz (1997:6), adalah “kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban”. Otot-otot yang kuat dapat melindungi persediaan yang dikelilinginya dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera karena aktivitas fisik.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan “kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik dan kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi orang dari kemungkinan cedera” (Muhajir, 2007:58).

Bentuk-bentuk latihan kekuatan antara lain: kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut (*sit-up*), kekuatan otot punggung (*back-lift*) dan *push-up* kekuatan otot lengan dan bahu. Kekuatan otot

lengan bertujuan untuk menguatkan otot lengan. Cara melakukannya adalah (1) mula-mula tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus dibelakang, ujung kaki bertumpu pada lantai. (2) kedua telapak tangan disamping dada, jari-jari menunjuk kedepan dan kedua siku ditekuk. (3) kemudian angkatlah badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan satu garis lurus. (4) lalu badan diturunkan kembali, dengan jalan membongkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai. (5) gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 15-30 detik.

Latihan kekuatan otot perut (*sit-up*) bertujuan untuk menguatkan otot perut. Cara melakukannya adalah (1) mula-mula tidur terlentang, kedua lutut ditekuk, dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala. (2) kemudian badan diangkat ke atas hingga dalam posisi duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala. (3) gerakan ini dilakukan sebanyak 15 – 30 detik.

Latihan kekuatan otot punggung (*back-lift*) bertujuan untuk menguatkan otot punggung. Cara melakukannya adalah (1) mula-mula tidur telungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegang dibelakang kepala. (2) kemudian angkatlah badan dengan dada tidak menyentuh lantai. (3) posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai agar kedua kaki tidak bergerak. (4) pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman dan dapat pula tidak dipegang. (5) gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 15-30 detik.

Latihan kekuatan otot lengan dan bahu bertujuan untuk menguatkan otot lengan dan otot bahu. Cara melakukannya adalah (1) latihan ini dilakukan berpasang-pasangan, satu orang melakukan berjalan dengan tangan, dan temannya membantu memegang atau mengangkat kedua kaki kedua teman yang melakukan tersebut. (2) latihan ini dilakukan berulang-ulang, supaya mencapai tujuan yang diinginkan.

2) Kelenturan

Kelenturan adalah dua arah gerak otot-otot dan persendian tubuh. “Kelenturan sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh secara alamiah dan telah dimantapkan kondisinya diregang melampaui panjangnya yang normal waktu istirahat”, (Len Kravitz, 1997:7).

Bentuk kelenturan yaitu: (1) peregangan dinamis, peregangan dinamis dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama atau dengan memantul-mantulkannya (*bouncing*), sehingga otot-otot teregang dan terulus. (2) peregangan statis, peregangan statis dilakukan dengan meregangkan tubuh atau anggota tubuh, dan mempertahankan sikap tersebut tanpa bergerak (statis) untuk beberapa saat.

3) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam

jangka waktu tertentu. “Kekuatan, keahlian, penampilan, kecepatan bergerak dan tenaga sangat erat kaitannya dengan unsur ini”, (Len Kravitz, 1997:6). Menurut Muhajir (2007:70), “daya tahan adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama”.

Bentuk-bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan beban (*weigeht training*). Latihan beban adalah latihan-latihan yang sistematis dengan beban yang hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot mencapai berbagai tujuan tertentu, seperti memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan dan prestasi. Dan juga latihan beban, melatih otot untuk membakar kalori lebih banyak. Semakin banyak otot yang dilatih kian banyak energi yang dibutuhkan sehingga dapat memaksimalkan pembakaran lemak dalam tubuh.

Prinsip-prinsip latihan beban antara lain: (1) latihan beban harus dimulai dengan (*warm-up*) pemanasan yang menyeluruh. (2) prinsip *overload* harus diterapkan, karena perkembangan otot hanya mungkin apabila dibebani dengan tahanan yang kian hari kian bertambah berat. (3) sebagai patokan dianjurkan untuk melakukan tidak lebih dari 12 RM dan tidak kurang dari 8 RM (repetisi maksimal) untuk setiap bentuk latihan. Penentuan 8 RM tersebut dilakukan melalui proses coba-coba. (4) agar hasil perkembangan otot efektif, setiap bentuk latihan dilakukan dalam 3 set dengan

istirahat di antara setiap set sekitar 3-5 menit. (5) setiap mengangkat, mendorong atau menarik beban haruslah dilakukan dengan teknik yang benar. (6) setiap bentuk latihan haruslah dilakukan dalam ruang gerak yang seluas-luasnya, yaitu dari ekstensi penuh sebagai kontraksi penuh. (7) selama latihan, pengaturan pernapasan haruslah diberhentikan. Keluarkan napas pada waktu melakukan bagian yang terberat dari bagian tersebut, dan ambil napas pada waktu bagian yang terentang (bagian relaksasi) dari latihan. (8) latihan beban sebaiknya dilakukan tiga kali dalam seminggu, tetapi harus diselingi dengan satu hari istirahat. Adanya istirahat memberikan kesempatan bagi otot untuk berkembang dan mengadaptasikan diri pada hari istirahat tersebut. (9) latihan beban harus diawasi oleh seseorang pelatih yang mengerti betul masalah latihan beban.

Adapun bentuk-bentuk latihan beban adalah sebagai berikut: (*Press*) cara melakukannya (1) beban disimpan di dada, dorong ke atas sehingga lengan lurus, kemudian kembali lagi beban ke dada. (2) sikap kedua kaki sejajar dan terbuka kira-kira selebar bahu. Demikian pula kedua tangan memegang tiang (*bar*) *barbell* selebar bahu. (3) variasi lain adalah beban tidak diletakkan di dada akan tetapi dipundak. Latihan ini dapat dilakukan dengan sikap duduk. Maksudnya adalah untuk menambah stabilitas dan untuk mengurangi cedera otot yang berlebihan di pinggang. (4) otot-otot yang terlatih terutama otot-otot bahu dan pundak.

High Pull atau *Upright Rowing* cara melakukannya dengan cara (1) berdiri tegak, beban diletakkan pada paha dan di pegang dengan telapak tangan menghadap kedalam. (2) angkat siku setinggi mungkin sehingga tiang besi berada kira-kira didekat dagu. (3) otot-otot yang terlatih adalah bahu dan pundak. *Curl* cara melakukannya adalah (1) berdiri tegak, lengan lurus ke bawah, siku di samping badan, beban dipegang dengan telapak tangan menghadap kedepan. (2) bengkokkan lengan pada siku dengan siku tetap disamping badan. (3) harus diperhatikan bahwa gerakan berupa mengayunkan tubuh atau pinggang kedepan dan kebelakang. Adantuk bentuk-bentuk latihan beban yang lain seperti *Squat*, *Heel Raise*, *Pull Over*, *Bench Press*, *Snach*, *Shoulder Shrug* dan *Triceps Stretch*.

4) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang, tulang rawan, organ-orga vital). “Menjadi gemuk, biasanya dimulai pada masa kanak-kanak, mempunyai pengaruh pada komponen lain dari kebugaran jasmani”, (Len Kravitz, 1997:7).

Berdasarkan bentuk-bentuk latihan di atas dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan yang efektif dan efisien sesuai yang kita butuhkan, akan berdampak positif untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

d. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani

Orang yang berolahraga secara teratur dan terukur, akan merasa lebih segar dan dapat bekerja lebih baik dari pada orang-orang yang tidak pernah berolahraga. Mereka lazimnya mempunyai postur tubuh yang baik, tegap, memiliki ketahanan dan kekuatan otot yang lebih besar. Menurut Ade Rai (2006:3) pengaruh baik latihan kebugaran bagi kesehatan, dapat menurunkan peluang mereka mengalami penyakit berat seperti: “mengurangi resiko hipertensi (tekanan darah tinggi), mengurangi resiko serangan jantung, meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes, membantu mencegah serangan stroke, membantu mencegah terjadinya osteoporosis dan membantu mengurangi berat badan pada penderita obesitas dan kegemukan”.

Dari pendapat di atas, kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatan sehari-hari. Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Selain manfaat yang disebutkan di atas latihan kebugaran mempunyai manfaat-manfaat psikologis. Manfaat psikologis tersebut adalah berkurangnya sintom-sintom ketegangan jiwa, meningkatkan harga diri, semakin besarnya rasa sehat dan berkurangnya perasaan murung.

Manfaat lain dari latihan kebugaran adalah dibidang sosial. Manfaat itu antara lain hubungan atau relasi dengan orang-orang lain kian bertambah dan pengakuan atau kebanggaan dari orang lain.

Manfaat fisik dari latihan kebugaran atau olahraga adalah ketahanan dan kekuatan otot yang lebih besar, kemampuan aerobik yang meningkat (jantung dan paru-paru yang lebih bagus), mobilitas meningkat, kurangnya resiko terkena penyakit, berkurangnya lemak tubuh dan postur tubuh lebih baik.

Kekuatan otot merupakan salah satu bentuk kebugaran jasmani yang memiliki beberapa manfaat bagi tubuh. Manfaat kekuatan bagi tubuh adalah sebagai penggerak setiap aktifitas fisik, sebagai pelindung dari kemungkinan cedera dan dengan kekuatan akan membuat orang berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras dan dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap orang sangat berbeda, tergantung dari sifat tantangan fisik yang dihadapinya.

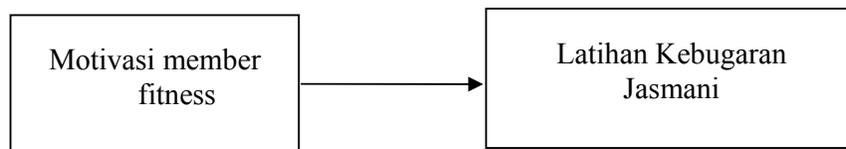
B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan, maka jelaslah bahwa motivasi member sangat menentukan dalam melaksanakan suatu hal. Motivasi mempengaruhi terhadap pencapaian tujuan. Jika dikait dalam hal latihan kebugaran, maka motivasi member *fitness* berpengaruh terhadap proses dan ketercapaian tujuan latihan.

Motivasi merupakan suatu proses aktualisasi, sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu untuk mencapai tujuan dan selalu berusaha melakukan sesuatu dengan sebaik-baiknya. Dalam penelitian ini difokuskan pada motivasi member *fitness* mengikuti latihan kebugaran jasmani di Nagari

Muaro Paiti Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota disertai dengan kecenderungan untuk melakukan kegiatan untuk mengikuti latihan kebugaran tersebut.

Motivasi member *fitness* berbanding lurus dengan pelaksanaan latihan kebugaran di Nagari Muaro Paiti. Semakin tinggi motivasi member *fitness* maka latihan kebugaran jasmani akan berjalan dengan baik, sebaliknya semakin rendah motivasi member *fitness* maka latihan kebugaran jasmani tidak berjalan dengan baik. Hubungan antara motivasi member *fitness* dan latihan kebugaran jasmani dapat dilihat pada kerangka koseptual berikut:



Gambar 1. Kerangka Koseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka koseptual di atas dapat dikemukakan pertanyaan penelitian yaitu, “Bagaimana motivasi member *fitness* mengikuti latihan kebugaran jasmani di Nagari Muaro Paiti Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota?”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa Motivasi Member *Fitness* Mengikuti Latihan Kebugaran Jasmani di Nagari Muaro Paiti Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota dikategorikan “**Cukup Tinggi**” dengan persentase (48,57%). Dengan rincian faktor motivasi berlatih dikategorikan “**Cukup Tinggi**” dengan persentase (44,14%), faktor kebutuhan Member dikategorikan “**Cukup Tinggi**” dengan persentase (56,36%) dan faktor motivasi berlatih dikategorikan “**Cukup Tinggi**” dengan persentase (45,22%). Dengan demikian, motivasi member mengikuti latihan belum sesuai dengan tujuan yang diharapkan yaitu motivasi yang sangat tinggi, dengan maksud agar tujuan dengan mudah dapat diperoleh.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis menyarankan agar:

1. Disarankan pada member agar dapat menyadari pentingnya motivasi berlatih bagi tercapainya tujuan latihan di *fitness centre*.
2. Disarankan kepada instruktur *fitness* agar dapat memberikan dorongan motivasi kepada member dalam mengikuti latihan sehingga tujuan latihan dapat dicapai.

3. Penelitian ini hanya terbatas pada member *fitness* yang mengikuti latihan kebugaran jasmani di Nagari Muaro Paiti Kecamatan Kapur IX Kabupaten Lima Puluh Kota oleh sebab itu bagi peneliti selanjutnya hal ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam pengembangan penelitian selanjutnya dengan jumlah populasi yang lebih besar dan di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abizar. 1995. *Strategi Instruksional*. Padang: IKIP Padang Press.
- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Manajemen Pengajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek. (Edisi Revisi)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Baechle, Thomas. 2003. *Latihan Beban*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Bolla, Jhon. J. 1983. *Keterampilan Mengelola Kelas*. Jakarta: P2LPTK.
- Davies. Ivor. K. 1991. *Pengelolaan Belajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Djaali. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Gallerman, Saul W. 1970. *Motivation and Productivity*. New Delhi : D.B. Taraporevala Sons & C. Private.
- Handoko. 1996. *Motivasi Daya Penggerak Tingkah Laku*. Yogyakarta: Kanisius.
- Harsono. 1988 *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Ditjen Dikti, Depdikbud.
- Hasibuan. SP. 1996. *Manajemen Sumber Daya Manusia. Dasar dan Sumber Keberhasilan*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Imron. Ali. 1995. *Pembinaan Guru di Indonesia*. Jakarta: Pustaka Jaya.
- Kravitz, Len. 1997. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mappiare, Andi. 1982. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Hasil Belajar*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Maslow, Abraham H. 1954. *Motivation and Personality*. New York: Harper and Bross.
- Moeloek, Dingsina dan Tjokronegoro Arjatmo 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: FKUI.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehata*. Bandung: Erlangga.
- Prayitno, Elida. 1984. *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bharata Karya Aksara.