

**TINJAUAN MOTIVASI BERLATIH MEMBER *FITNESS* DALAM
MELAKUKAN LATIHAN BEBAN DI *FITNESS G-SPORT*
CENTER KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains
(S.Si)*



Oleh

**MUHAMMAD AFDAL
NIM. 14089137**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN SKRIPSI

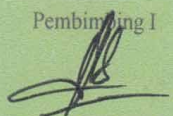
**TINJAUAN MOTIVASI BERLATIH MEMBER *FITNESS* DALAM
MELAKUKAN LATIHAN BEBAN DI *FITNESS G-SPORT*
CENTER KOTA PADANG**

Nama : Muhammad Afdal
NIM : 14089137
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2018

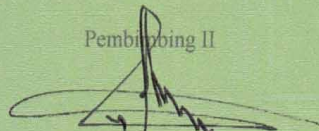
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes
NIP. 19700512199032001

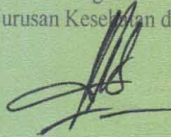
Pembimbing II



Drs. Abu Bakar, M. Si
NIP. 19530516 198011 1 001

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes
NIP. 19700512199032001

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Motivasi Berlatih Member *Fitness* Dalam
Melakukan Latihan Beban di *Fitness G – Sport Center* Kota
Padang

Nama : Muhammad Afdal

NIM : 14089137


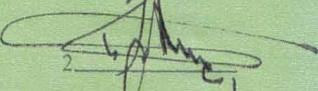
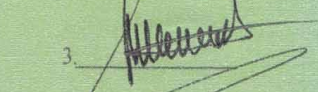
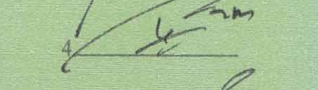
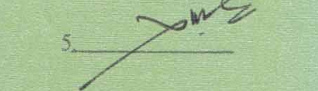
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes	1. 
2. Sekretaris : Drs. Abu Bakar, M.Si	2. 
3. Anggota : Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd	3. 
4. Anggota : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd. M.Pd	4. 
5. Anggota : Fahmil Haris, S.Pd. M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul : “ **Tinjauan Motivasi Berlatih Member Fitnes Dalam Melakukan Latihan Beban di *Fitness G-Sport Center Kota Padang***” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelas akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicamumkan sebagai acuan dalam naskah sayadengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada datar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaraan pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 12 Februari 2018

Saya Yang Menyatakan



MUHAMMAD AFDAL

NIM. 14089137

ABSTRAK

Muhammad Afdal (2018) : Tinjauan Motivasi Berlatih Member *Fitness* Dalam Melakukan Latihan Beban di *Fitness G-Sport Center* Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya gambaran motivasi berlatih member *fitness* dalam melakukan latihan beban di *Fitness G-Sport Center* Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran motivasi berlatih member *fitness* dalam melakukan latihan beban di *Fitness G-Sport Center* Kota Padang.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di *Fitness G-Sport Center* Kota Padang, sedangkan waktu dilaksanakan pada bulan Januari 2018. Responden dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah wawancara. Data yang diperoleh dianalisis dengan deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa : Tingkat motivasi instinsik 77,25% dan motivasi ekstrinsik 85,67% jadi berdasarkan hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa motivasi instrinsik termasuk dalam ktegori baik dan motivasi ekstrinsik juga dalam kategori baik dalam melakukan latihan beban di *fitness G-Sport center*. Tingkat capaian motivasi berlatih member fitnes dalam melakukan latihan beban di *fitness G-Sport center* kota padang padang 80,86%, berada pada klasifikasi “baik”. Motivasi member dalam melakukan latihan beban sudah baik, hal ini disebabkan karena mereka melakukan latihan atas keinginan sendiri dan didukung oleh sarana dan prasarana yang lengkap dan nyaman, penyebab member tidak rutin melakukan latihan lebih disebabkan oleh kesibukan pekerjaan dan kurang sehat bada

Kata Kunci : Motivasi Berlatih, Latihan Beban

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Motivasi Berlatih Member *Fitness* Dalam Melakukan Latihan Beban di *Fitness G-Sport Center* Kota Padang”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana *Sains* (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibu Dr. Wilda Welis, S.P.M.Kes pembimbing I, dan Bapak Bapak Abu Bakar, M.Si pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si. M.Pd, Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd. M.Pd, Bapak Fahmil Haris, S.Pd.M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh Staf Pengajar dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis tentang proses belajar mengajar.
7. Pimpinan dan personal trainer *G-Sport Center* Kota Padang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Member fitness *G-Sport Center* Kota Padang yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Fitness	8
2. Latihan Beban	11
3. Motivasi Berlatih	21
B. Kerangka Konseptual.....	37
C. Pertanyaan Penelitian	39
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40

C. Responden.....	40
D. Definisi Operasional.....	41
E. Jenis dan Sumber Penelitian.....	42
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	43
G. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	46
B. Analisis Data Penelitian	47
C. Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Responden Penelitian.....	41
2. Kisi-Kisi Penelitian.....	44
3. Kriteria Klasifikasi.....	45
4. Rangkuman Motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik.....	47
5. Distribusi Frekuensi Data Tinjauan Motivasi Berlatih.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	39
2. Motivasi Berlatih Member.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi Angket Uji Coba Penelitian	58
2. Instrumen Penelitian Angket Uji Coba	59
3. Rumus yang digunakan Untuk Data Penelitian yang Valid.....	62
4. Uji Validitas Angket Uji Coba.....	62
5. Kisi-kisi Angket Penelitian	64
6. Angket Penelitian.....	65
7. Deskripsi Data Motivasi Berlatih.....	67
8. Deskripsi Frekuensi Jawaban Angket Motivasi Berlatih.....	68
9. Tabel Nilai-nilai " <i>r</i> " <i>Product Moment</i>	71
10. Dokumentasi Penelitian	72
11. Surat Izin Penelitian.....	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh, serta harta yang paling berharga yang tidak pernah bisa ditukar dengan apapun. Oleh Karena itu setiap orang tentu mendambakan hidup sehat bahagia dan ingin selalu tampak sehat, bugar, penampilan yang bagus dan awet muda, tidak lekas keriput karena menua. Hal tersebut dapat dirasakan apabila kita sakit.

Olahraga tentunya merupakan suatu upaya manusia untuk mencapai kesehatan. ini merupakan tujuan umum yang ada disetiap pikiran manusia. Namun di samping tujuan secara umum, tujuan khusus setiap orang dalam berolahraga pasti berbeda-beda. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistim Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu :

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

Berdasarkan kutipan tersebut, jelaslah bahwa salah satu tujuan berolahraga adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Oleh karena itu pelaksanaan kegiatan olahraga oleh masyarakat secara betul dan benar diharapkan dapat memperbaiki kualitas fungsi tubuh. Betul dalam pemilihan cabang olahraganya dan benar cara pelaksanaannya,

merupakan investasi jangka panjang dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia Indonesia.

Kegiatan olahraga sekarang ini makin ramai dan semarak dilakukan mulai dari masyarakat pedesaan hingga masyarakat perkotaan tanpa pandangan usia, mulai dari anak-anak sampai orang tua. Hal ini disebabkan makin tingginya tingkat kesadaran dan minat masyarakat akan pentingnya melakukan olahraga demi menjaga keseimbangan hidup. Namun disisi lain, tidak sedikit pula anggota masyarakat yang tidak mau melakukan olahraga dan yang belum memahami dengan baik manfaat dari kegiatan berolahraga tersebut, terutama sekali generasi muda. Padahal olahraga merupakan cara untuk sehat yang paling murah dengan hasil yang baik untuk kebugaran badan, selain itu olahraga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, baik siang maupun malam sesuai keinginan. Olahraga sangat penting untuk dilakukan oleh semua orang terutama bagi generasi muda yang sedang dalam masa pertumbuhan. Secara umum manfaat olahraga pada generasi muda berpengaruh pada kondisi kesehatan secara menyeluruh.

Menurut Apri Agus (2012:19) "Olahraga terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi".. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk

mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga Rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

Fitness adalah salah satu olahraga rekreasi. *Fitness* juga bisa dikategorikan sebagai olahraga prestasi dengan tujuan untuk menjadi atlet binaraga, angkat besi dan angkat beban. *Fitness* adalah kata dari bahasa Inggris yang artinya kebugaran, yakni suatu kondisi tubuh yang sehat dan kuat. *Fitness* merupakan kegiatan olahraga pembentukan otot-otot tubuh/fisik yang dilakukan secara rutin dan berkala, yang bertujuan untuk menjaga vitalitas tubuh dan berlatih disiplin. Dengan demikian untuk memperoleh bentuk tubuh yang bagus dalam melakukan *fitness* harus dilakukan latihan secara rutin dan berkala, dengan demikian seorang member harus mempunyai motivasi yang tinggi dalam melakukan latihan.

Motivasi merupakan salah satu aspek psikis yang mendorong seseorang untuk mengekspresikan kemampuan suatu tindakan dalam mencapai tujuan yang dikehendakinya. Dalam melakukan latihan beban motivasi member merupakan hal yang sangat penting dalam mendorong aktivitas-aktivitas dalam proses latihan. Member yang memiliki motivasi berlatih yang baik cenderung akan mengikuti latihan dengan baik dan disiplin. Begitu juga sebaliknya, member yang kurang memiliki motivasi latihan kurang baik maka cenderung malas mengikuti latihan beban serta tidak disiplin. Menurut Ade Rai dalam

Yuda (2017:8) ”pada prinsipnya aktivitas *fitness* terdiri dari 3(tiga) elemen dasar, yaitu olahraga teratur, nutrisi teratur dan istirahat teratur”.

Fitness kini menjadi tren gaya hidup dalam pergaulan masa kini, Jika sepuluh tahun yang lalu, *fitness* hanya dilakoni orang-orang berduit karena mahal harganya, apalagi lokasinya berada di hotel berbintang lima. Kondisi ini mulai bergeser dalam tahun-tahun belakangan ini, dimana sekarang ini banyak bermunculan tempat *fitness center* dengan konsep yang berbeda yang bisa dilakukan semua lapisan masyarakat karena harganya murah. Remaja, golongan mahasiswa atau kaum dewasa muda terlihat mulai memenuhi sejumlah *fitness center* untuk nge-gym, kegiatan *fitness* ini tak hanya diikuti oleh kaum adam, kaum perempuan pun mulai banyak mengikuti tren *fitness*, bukan hal yang aneh dan tabu jika saat ini banyak perempuan yang datang *fitness* untuk membentuk tubuhnya demi mendapatkan kebugaran maupun menurunkan berat badan. Tak hanya akhir pekan, hampir setiap hari pusat-pusat kebugaran di Kota Padang ramai dikunjungi oleh member untuk latihan. Di Kota Padang terdapat beberapa tempat *fitness* yang dapat digunakan oleh member untuk latihan, salah satu adalah *G Sport Center* Kota Padang.

Berdasarkan informasi dari pihak pengelola serta instruktur *fitness G-Sport Center* Kota Padang, ditempat mereka banyak member melakukan latihan beban, baik itu pria maupun wanita, mulai remaja, golongan mahasiswa atau kaum dewasa muda sampai dengan usia paruh baya, mereka ada yang mengikuti latihan ini satu sampai dengan tiga kali seminggu. Latihan beban jika dilakukan dengan teratur dan disiplin dapat menjaga kebugaran dan

kesehatan, menurunkan berat badan, menaikkan berat badan, menambah masa otot tubuh dan mendapatkan tubuh atletis. Tujuan mereka melakukan latihan beban ada untuk binaraga, ada untuk kebugaran dan ada untuk kesehatan.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan dilapangan, terlihat member *fitness* dalam melakukan latihan beban di *Fitness G-Sport Center* Kota Padang terlihat dari adanya member yang melakukan latihan beban satu kali seminggu, ada yang dua kali seminggu sampai 6 kali seminggu dan ada pula yang melakukan latihan beban sampai dua kali dalam sehari, tetapi ada pula yang ikut latihan beban tetapi tidak disiplin dan lebih banyak duduk dalam melakukan latihan beban, ada pula member yang melakukan latihan beban dengan menggunakan banyak alat latihan sehingga tidak tahu otot apa yang mau dilatih. dalam latihan tersebut ada member yang menggunakan instruktur dan ada yang tidak. Belum rutin, teratur serta belum disiplinnya member dalam melakukan latihan beban di *fitness G-Sport Center* Kota Padang mungkin disebabkan oleh : Motivasi, pengetahuan, tujuan melakukan *fitness*, kesibukan dengan aktivitas, program latihan dan lain-lain.

Motivasi adalah suatu perubahan energi dalam diri pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan. Motivasi mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. diduga motivasi mempengaruhi seseorang dalam melakukan latihan beban.

Pengetahuan yang kurang diduga mempengaruhi mereka untuk mengikuti latihan. Kesibukan diduga mempengaruhi seseorang untuk latihan

beban, seperti kerja, kuliah dan lain-lain, sehingga dengan adanya kegiatan tersebut mereka tidak ada waktu serta malas untuk ikut melaksanakan latihan beban. Program latihan diduga mempengaruhi seseorang dalam melakukan latihan beban. Penggunaan program dan bentuk latihan yang salah dapat menimbulkan hasil yang tidak tepat. Hal ini harus diperhatikan oleh instruktur agar dapat menggunakan program dan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul : “ Tinjauan motivasi berlatih member *fitness* dalam melakukan latihan beban di *fitness G-Sport Center* Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak dari uraian latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab permasalahan antara lain :

1. Motivasi berlatih member *fitness* dalam melakukan latihan beban.
2. Pengetahuan member *fitness* dalam melakukan teknik latihan beban
3. Kesibukan dan keterbatasan waktu member *fitness* dalam melakukan latihan beban.
4. Program latihan dalam melakukan latihan beban.

C. Pembatasan Masalah

Karena banyaknya penyebab masalah, maka penulis membatasi yang akan diteliti hanya pada motivasi berlatih member *fitness* dalam melakukan latihan beban di *fitness G-Sport Center* Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini masalah yang akan diteliti dirumuskan sebagai berikut: Bagaimanakah gambaran motivasi berlatih member *fitness* dalam melakukan latihan beban di *fitness G-Sport Center* Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Bertitik tolak dari latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : gambaran motivasi berlatih member *fitness* dalam melakukan latihan beban di *fitness G-Sport Center* Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana *Sains* (S.Si) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Personal Trainer fitness G Sport Padang, memberikan gambaran tentang motivasi member dalam dalam mengikuti latihan fitness.
3. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan untuk literatur hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa.
4. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan, penambah wawasan dan ilmu.
5. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti dengan kajian yang sama secara lebih mendalam

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Daris hasil penelitian tentang motivasi berlatih member *fitness* dalam melakukan latihan beban di *fitness G-Sport Center* Kota Padang maka dapat diambil kesimpulan bahwa : Tingkat motivasi instrinsik termasuk dalam kategori baik dan motivasi ekstrinsik juga dalam kategori baik dalam melakukan latihan beban di *fitness G-Sport center*. Tingkat capaian motivasi berlatih member *fitness* dalam melakukan latihan beban di *fitness G-Sport Center* Kota Padang 80,86%, berada pada klasifikasi “baik”. Motivasi member dalam melakukan latihan beban sudah baik, hal ini disebabkan karena mereka melakukan latihan atas keinginan sendiri dan didukung oleh sarana dan prasarana yang lengkap dan nyaman, penyebab member tidak rutin melakukan latihan lebih disebabkan oleh kesibukan pekerjaan dan kurang sehat badan.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Pengelola, agar lebih mempertahankan lagi sarana dan prasarananya sehingga dapat menambah motivasi member untuk melakukan latihan.
2. Penelitian lain, agar dapat meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi member dalam melakukan latihan beban.

3. Layanan kepada member lebih ditingkatkan lagi, agar member merasa nyaman untuk melakukan latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, Erman, dkk. 2002. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Depdikbud
- Asrori, Mohammad. 2007. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: CV. Wacana Prima
- Baechle, Thomas, R. 1999. *Kembali Bugar setelah Lima Puluh*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Burke, Edmund R. 2001. *Complete Home Fitness Handbook* (D. Eri. Terjemahan). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Buku asli diterjemahkan tahun 2001.
- Cholid, Narbuko, dkk. 2013. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara
- Djoko Pekik Irianto. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Lukman Offset
- _____. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hamalik Oemar. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : Bumi Aksara
- Komarudin. 2014. *Psikologi Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Mutohir, T. Cholik dkk, 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta : PPKKO. Dirjen Olahraga. Depdiknas
- Nanda, Wijaya. 2016. *Motivasi Atlet mengikuti Latihan Bolavoli Yuso Sleman Putri Ditinjau dari Motif Berprestasi*. Skripsi : FIK UNY
- Priska Dyana Kristi. 2013. *Efektifitas Pemanfaatan Sarana Dan Prasarana Latihan Beban Di Fitness Center Gor FIK UNY*. Skripsi. Yogyakarta
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung : Alfabeta
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Soemanto, Wasty. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta