

**MOTIVASI BERLATIH ANGGOTA *FITNESS CENTRE*
HOTEL EDEN PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapat Gelar Sarjana Kependidikan
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

EKO SATRIA DASMIR

61898/2004

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

ABSTRAK

Eko Satria Dasmir, (2011) : Motivasi Berlatih Anggota *Fitness Centre* Hotel Eden Padang

Masalah penelitian ini adalah rendahnya Motivasi Berlatih Anggota *Fitness Centre* Hotel Eden Padang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Motivasi Berlatih Anggota *Fitness Centre* Hotel Eden Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan data primer yang diperoleh langsung dari penyebaran angket terhadap anggota *Fitness Centre* Hotel Eden Padang dan data sekunder diperoleh dari pengelola *Fitness Centre* Hotel Eden Padang yang terkait dimana Populasi dalam penelitian ini adalah terhadap anggota *Fitness Centre* Hotel Eden Padang yang berjumlah 100 orang orang yang terdiri dari 89 laki-laki dan 11 orang perempuan. Penarikan sampel menggunakan teknik proporsional *random sampling* sehingga sampel berjumlah 30 orang. Data dianalisis dengan statistik deskriptif.

Hasil analisis menyatakan Motivasi instrinsik dalam berlatih Anggota *Fitness Centre* Hotel Eden Padang berada pada dikategorikan baik dengan persentase sebesar 64,96%. Sedangkan motivasi ekstrinsik dalam berlatih Anggota *Fitness Centre* Hotel Eden Padang berada pada dikategorikan baik dengan persentase sebesar 65,25%. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa Anggota *Fitness Centre* Hotel Eden Padang memiliki motivasi berlatih yang baik (65,10%) tetapi 34, 10 % lagi dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Kata Kunci : Motivasi Berlatih

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Motivasi Berlatih Anggota Fitness Centere Hotel Eden Padang”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Selanjutnya penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Drs. Syahrial B, M.Pd serta staf-stafnya.
2. Ketua dan Sekretaris Jurusan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Terimakasih pula penulis ucapkan kepada Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Masrun, M.Kes Alfo selaku Pembimbing II yang telah mendorong penulis dalam menyelesaikan proposal
4. Terimakasih pula penulis ucapkan kepada Bapak Drs Maidarman, M.Pd selaku penguji I, Bapak Drs. M.Ridwan selaku penguji II, Bapak Drs Hermanzoni, M.Pd selaku penguji III.
5. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan transformasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
6. Kedua orang tua dan sanak saudara penulis yang telah memberi kesempatan materi dan dukungan bagi penulis dalam proses pendidikan.

7. Member dan pengurus Fitness Centere Hotel Eden Padang.
8. Kepada semua pihak yang telah membantu dan memberi dukungan.

Dalam penyelesaian proposal ini penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT.

Penulis menyadari dalam penulisan proposal ini masih banyak kekurangan dan kesalahan untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dan kesempatan di masa yang akan datang.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

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.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	5

BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori	7
1. Motivasi	7
a. Pengertian Motif	7
b. Pengertian Motivasi	7
c. Fungsi Motivasi dalam Olahraga	18
d. Motivasi Orang Melakukan Olahraga	19

e. Tujuan Motivasi	19
f. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi	20
2. Hakekat Fitness Centere.....	20
B. Kerangka Konseptual	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Instrumen Penelitian	26
G. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	29
1. Deskripsi Data Penelitian.....	29
2. Analisis Subvariabel	30
B. Pembahasan.....	32
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	33
B. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Distribusi Frekwensi Pencapaian Skor Motivasi Berlatih Anggota Fitness Centre Hotel Eden Padang	31
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	23
Gambar 2. Distribusi Frekwensi Pencapaian Skor Motivasi Berlatih Anggota Fitness Centre Hotel Eden Padang	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Populasi	36
Lampiran 2. Tabel Sampel	39
Lampiran 3. Kisi-kisi Angket.....	40
Lampiran 4. Petunjuk Pengisian Angket.....	41
Lampiran 5. Lembaran Pernyataan Angket	42
Lampiran 6. Data Mentah Penelitian	44
Lampiran 7. Analisis Deskriptif Data Penelitian	45
Lampiran 8. Dokumentasi Pengisian Angket.....	46
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	48
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia memiliki berbagai jenis kebudayaan bangsa yang perlu dibina dan ditumbuhkembangkan di kalangan masyarakat dengan penuh tanggung jawab di antaranya adalah: tari-tarian daerah, musik tradisional dan Adat Istiadat. Sebagai Negara yang berkembang dan melaksanakan pembangunan diberbagai bidang, di antaranya bidang olahraga yang tidak kalah pentingnya dibandingkan bidang lain.

Dewasa ini pemerintah sedang giat-giatnya membangun olahraga prestasi dengan berbagai upaya, hal ini tertuang dalam UU RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB VII Pasal 27 ayat 4 yang berbunyi: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. (UUD RI No 3, 2005:20).

Aktivitas fisik seperti *fitness* telah menjadi fenomena baru dimasyarakat, baik itu dari masyarakat biasa ataupun sampai kalangan atas. Itu dapat dilihat dengan semakin maraknya kegiatan aktivitas fisik jenis *fitnes* serta menjamurnya klub *fitnes* yang ramai dikunjungi orang-orang. Masyarakat makin sadar akan pentingnya kesehatan.

WHO mendefinisikan sehat sebagai status kenyamanan menyeluruh dari jasmani, mental, dan sosial, dan bukannya tidak ada penyakit atau kecacatan. (Ova, 1994: 7-8). Dulu kesehatan didefinisikan sebagai kondisi tanpa penyakit, dan demikianlah orang menganggapnya hingga sekarang. Baru-baru ini definisi penyakit telah diperluas hingga mencakup kondisi fisik, mental dan ketenangan emosional, tidak hanya sekedar tanpa penyakit atau lemah. Dalam konteks tersebut hubungan antara aktivitas dengan kesehatan menjadi jelas. (Sharkey, 2003: 59)

Menurut Breslow & Enstrom (1980) hidup aktif adalah magnet yang menarik sejumlah kebiasaan yang jika dilihat satu persatu terlalu sederhana untuk dinilai. Namun secara kolektif, kebiasaan tersebut merupakan harapan utama demi kesehatan pribadi dan vitalitas dan bahkan demi integritas sistem pengawasan kesehatan bangsa.

Dari penjelasan di atas dapat dilihat dengan banyak melakukan aktifitas fisik dapat menjaga kesehatan. Masyarakat melakukan latihan di *fitness* bukan hanya ingin menjaga kesehatan tapi juga dengan tujuan yang bermacam-macam.

Saat ini, *fitness* telah mempunyai arti baru. *Fitness* dapat dilakukan berkelompok ataupun secara individu, dirumah atau dipusat kebugaran. Orang-orang telah mengetahui bahwa *fitness* menolong mereka berpenampilan lebih baik dan merasa lebih baik dan mereka mendapatkan keuntungan kesehatan, sementara itu semua didapat dengan perasaan senang. (Lynne, 2001: 1)

Keberhasilan pembangunan bangsa tergantung dari kesanggupan fisik dan mental rakyatnya. Rakyat yang sehat negarapun kuat namun demikian banyak juga orang yang belum sadar akan pentingnya kebugaran jasmani dan kebutuhan akan aktivitas fisik yang cukup, sehingga dalam diri individu itu perlu adanya motivasi.

Salah satu faktor psikologi yang mendukung masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik seperti *fitness* adalah Motivasi. Faktor psikologis ini memegang peranan sangat penting, contohnya salah satu unsur khususnya motivasi adalah sebagai penggerak dan pengarah setiap perilaku anggota *fitness*. Namun pada kenyataannya tidak semua anggota *fitness* memiliki motivasi yang sama untuk berprestasi. Motivasi amat bervariasi didorong oleh kebutuhan yang dirasakan. Kesenjangan ini menimbulkan permasalahan dalam proses berlatih di sebuah perkumpulan olahraga. Motivasi tinggi yang dimiliki orang dalam melakukan kegiatan akan mendapatkan hasil yang lebih baik jika dibandingkan orang yang rendah motivasinya dalam melakukan kegiatan. Oleh karena itu motivasi merupakan peranan yang amat penting untuk mencapai keberhasilan.

Berdasarkan pengamatan peneliti sebagai salah satu anggota *fitness* di tempat kebugaran ini, tempat fitness di hotel Eden Padang sangat ramai dikunjungi oleh orang yang melakukan fitness terdiri dari berbagai kalangan. Baik pagi, sore maupun malam selalu ada orang yang sedang melakukan latihan. Ada yang melakukan latihan dengan serius, sebagian ada juga yang hanya melakukan sekedarnya tidak begitu serius dalam melakukan latihan.

Menurut instruktur yang ada di hotel Eden ada beberapa anggota yang melakukan latihan sudah cukup lama tapi tidak ada perubahan pada bentuk badannya padahal mereka rajin datang ke tempat fitness.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk melihat bagaimana Motivasi Berlatih Anggota *Fitness Centre* Hotel Eden Padang, sehingga motivasi anggota untuk latihan jelas untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah tingkat motivasi anggota fitness dalam melakukan latihan
2. Bagaimanakah tingkat motivasi intrinsik anggota fitness dalam melakukan latihan
3. Bagaimanakah tingkat motivasi ekstrinsik anggota fitness dalam melakukan latihan
4. Apakah dengan motivasi mempengaruhi anggota fitness dalam melakukan latihan
5. Sejauhmana motivasi mempengaruhi anggota fitness dalam melakukan latihan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya berbagai kebatasan, maka yang diteliti pada kesempatan ini :

1. Tingkat Motivasi intrinsik anggota fitness dalam melakukan latihan
2. Tingkat Motivasi ekstrinsik anggota fitness dalam melakukan latihan

D. Perumusan Permasalahan

Dari latar belakang permasalahan tersebut maka masalah yang hendak dicari pemecahannya dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut

1. Bagaimanakah tingkat motivasi instrinsik anggota fitness di Hotel Eden Padang dalam berlatih?
2. Bagaimanakah tingkat motivasi ekstrinsik anggota fitness di Hotel Eden Padang dalam berlatih?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan penelitian di atas maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui bagaimana motivasi instrinsik anggota fitness di hotel Eden Padang dalam berlatih .
2. Untuk mengetahui bagaimana motivasi ekstrinsik anggota fitness di hotel Eden Padang dalam berlatih .

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah:

1. Untuk memperluas khasanah penelitian bidang olahraga terutama dalam fitness.
2. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai pedoman atau bahan masukan tentang gambaran motivasi anggota fitness yang bervariasi sehingga dapat menerapkan cara maupun tehnik meningkatkan motivasi.

3. Sebagai dasar dalam menghayati keadaan anak latihnya dari segi kejiwaan sehingga tercipta hubungan akrab dan pada akhirnya dapat menimbulkan suasana harmonis didalam proses berlatih melatih.
4. Beri masukan tentang program latihan dan lain sebagainya bagi klub fitnes yang bergerak dibidang kesehatan dimana kesehatan dipandang sangat dibutuhkan oleh setiap orang dalam menjalankan hidupnya.