

**MOTIVASI MEMBER ARENA FITNES USIA 30
TAHUN KEATAS DALAM MELAKUKAN
LATIHAN FITNES DI ARENA FITNES
BANDA ACEH**

Skripsi

diajukan untuk melengkapi tugas dan memenuhi syarat guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Muhammad Rizki Afif Saragih

NIM : 1811040122



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITA BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2022**

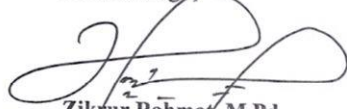
LEMBARAN PERSETUJUAN

**SURVEY MOTIVASI MEMBER ARENA FITNES USIA 30 DALAM
MELAKUKAN LATIHAN FITNES DI ARENA FITNES
BANDA ACEH**

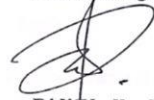
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 24 Juli 2022

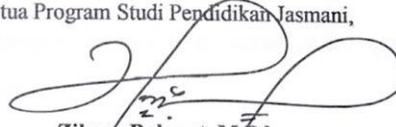
Pembimbing I,


Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402


Pembimbing II,


Didi Yudha Pranata, M.Pd
NIDN. 1313109001

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,


Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Mardhatillah, S.Pd.L., M.Pd
NIDN. 1312049101

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBARAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
1.6 Definisi Operasional	5
BAB II. LANDASAN TEORITIS	6
2.1 Motivasi	6
2.1.1 Pengertian Motivasi	6
2.2 Latihan Fisik	11
2.2.1 Definisi Latihan Fisik	11
2.2.2 Tujuan Latihan Fisik	11
2.2.3 Prinsip Latihan Fisik	12
2.2.4 Energi Latihan	13

2.3 Sejarah Fitnes	14
2.3.1 Fitnes Center (Pusat Kebugaran)	16
2.3.2 Latihan Fitnes	17
2.3.3 Manfaat Fitnes	18
2.4 Gerak	22
2.4.1 Pengertian Gerak	22
2.4.2 Komponen Gerak	23
2.5 Kerangka berpikir	24
2.6 Penelitian Yang Relevan	25
BAB III. METODE PENELITIAN	29
3.1 Desain Penelitian.....	29
3.2 Tempat Penelitian	30
3.3 Subjek Penelitian	30
3.5 Teknik Pengumpulan Data	31
3.6 Teknik Analisis Data	35
BAB IV. HASIL PENELITIAN	38
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	38
4.2 Hasil Penelitian	39
4.3 Pembahasan	58
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	63

5.1 Kesimpulan	63
5.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan dalam melaksanakan pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani ini merupakan salah satu kebutuhan manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan tubuh manusia. Untuk mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan cara latihan jasmani.

Olahraga kini sudah menjadi kebutuhan masyarakat secara luas terbukti dari tumbuhnya pusat-pusat olahraga serta dipenuhinya tempat-tempat publik pada hari libur oleh masyarakat yang berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya sekedar kebutuhan namun sudah menjadi gaya hidup. Menurut Undang-undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 dijelaskan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Berolahraga adalah salah satu cara yang paling sederhana yang dapat dilakukan masyarakat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh sambil

mengimbangi rutinitas pekerjaan yang sering dilakukan masyarakat dewasa ini (Pratomo, 2015:2271).

Pada hakekatnya olahraga dan rekreasi merupakan salah satu kebutuhan manusia untuk kesehatan jasmani dan rohani yang sangat penting demi mendukung kegiatan sehari-hari (Pratomo, 2015:2271). Manusia melakukan kegiatan olahraga karena sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh yang dilakukan pada waktu luang.

Kebutuhan menurut sifatnya dibagi menjadi dua yaitu kebutuhan jasmani dan kebutuhan rohani. Kebutuhan jasmani adalah kebutuhan yang diperlukan untuk pemenuhan fisik/jasmani yang sifatnya kebendaan. Sedangkan kebutuhan rohani adalah kebutuhan yang diperlukan untuk pemenuhan jiwa atau rohani. Kebutuhan ini sifatnya relatif karena tergantung pada pribadi seseorang yang membutuhkan.

Orang yang menyukai olahraga mempunyai banyak alasan, salah satunya adalah ingin meningkatkan kebugaran jasmani, sementara itu bagi seseorang yang tidak mempunyai kegiatan biasanya orang itu akan mencari hiburan atau refreshing salah satunya dengan olahraga.

Dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat khususnya pada usia 30 tahun keatas mereka selalu meluangkan waktunya untuk berolahraga dan menjadi member di Arena Fitnes Banda Aceh. Olahraga yang dilakukan adalah rutin sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.

Aktivitas olah fisik yang spontan sering kali dilakukan sebagai bentuk usaha masyarakat untuk menjaga kebugaran. Olahraga memberikan kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dengan tujuan menuju kehidupan yang serasi, selaras, dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sehat. Aktivitas jasmani merupakan segala hal yang menunjukkan kegiatan berhubungan dengan tubuh atau fisik seseorang. Manusia melakukan aktivitas demi peningkatan kesegaran jasmani dan penerapan pola hidup sehat. Dengan penerapan pola hidup sehat tersebut berdampak besar pada aktivitas jasmani manusia sehingga lebih banyak memiliki waktu luang Irwansyah (dalam Kusuma dan Setyawati, 2016:68).

Olahraga pagi dapat dijadikan sebagai media untuk menyegarkan pikiran dan tubuh setelah sibuk bekerja atau setelah melakukan aktivitas seharian penuh, dengan olahraga pagi badan yang sebelumnya kaku, penat, akhirnya bisa dilemaskan kembali dan kepenatan bisa dikurangi dengan kegiatan berolahraga bersama-sama keluarga, teman, dan atau kerabat lain. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-sehari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Fitness merupakan salah satu kegiatan olahraga pembentukan otot-otot tubuh/fisik yang dilakukan secara rutin dan berkala. Olahraga mempunyai peranan utama dalam perjuangan hidup dan memberikan pengalaman yang bernilai nyata. Tetapi olahraga tidak terlepas dari gerakan

yang melibatkan berbagai struktur atau jaringan pada tubuh manusia misalnya sendi, otot, *meniscus* atau *discus*, dan *kapsulologamenter*.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada Bulan Januari 2022 di Arena Fitnes Peneliti mendapatkan berbagai informasi mengenai motivasi latihan kebugaran para member Arena Fitnes. Peneliti mewawancarai beberapa member Arena Fitnes yang berusia 30 tahun keatas tentang motivasi latihan kebugaran. Hasil dari wawancara tersebut yaitu para member menyatakan sangat tertarik dengan latihan kebugaran yang dilakukan karena sangat penting dan baik untuk kesehatan.

Arena fitnes didirikan oleh Rahmat Rizki, M.Si pada Tanggal 1 Oktober 2020 yang beralamat di Jln. Lorong PBB 3 No.6, Kopelma Darussalam Banda Aceh. Pada Arena fitnes terdapat alat fitnes yang lengkap sehingga sangat cocok untuk dilakukan latihan kebugaran dalam berolahraga.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang **“Motivasi Member Arena Fitnes Usia 30 Dalam Melakukan Latihan Fitnes Di Arena Fitnes Kota Banda Aceh”**

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian adalah motivasi member arena fitnes dalam melakukan latihan kebugaran pada usia 30 tahun ke atas perlu adanya penelitian untuk memperoleh tingkat motivasi member arena fitnes dalam melakukan latihan kebugaran pada usia 30 tahun keatas.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah adalah :
Bagaimana motivasi member Arena Fitnes usia 30 tahun keatas dalam
melakuka latihan fitnes pada Arena Fitnes Aceh.

1.4 Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui : Untuk
mengetahui bagaimana motivasi member Arena Fitnes usia 30 tahun keatas
dalam melakuka latihan fitnes pada Arena Fitnes Aceh.

1.5 Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat secara
berikut :

1. Manfaat secara teoristis

Sebagai sarana untuk menambah referensi dan bahan kajian dalam ilmu
pengetahuan di bidang kepelatihan dan sebagai bahan acuan penelitian
lanjut mengenai minat member arena fitnes pada usia 30 tahun keatas dalam
olahraga fitnes.

2. Manfaat praktis.

Hasil penelitian ini dapat di gunakan agar mengetahui member arena fitnes
pada usia 30 tahun keats dalam olahraga fitnes.

1.6 Definisi Operasional

1. Motivasi adalah rangsangan, dorongan ataupun pembangkit tenaga yang dimiliki seseorang atau sekelompok masyarakat yang mau berbuat dan bekerjasama secara optimal dalam melaksanakan sesuatu yang telah direncanakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan..

4. Fitnes merupakan salah satu kegiatan olahraga pembentukan otot-otot tubuh/fisik yang dilakukan secara rutin dan berkala.