

## Motivasi Perempuan Dalam Mengikuti Aktivitas Fisik Body Building (*Fitness*) Di Kabupaten Tegal

Priadi Aqil Satrio<sup>1</sup>, Maftukhin Hudah<sup>2</sup>, Utvi Hindi Zhannisa<sup>3</sup>

email: [priadiaqil5@gmail.com](mailto:priadiaqil5@gmail.com),  
[maftukinhudah10@gmail.com](mailto:maftukinhudah10@gmail.com), [utvihindazhannisa@gmail.com](mailto:utvihindazhannisa@gmail.com)  
Universitas PGRI Semarang

### ABSTRACT

*This research is based on information about the various needs and benefits that fitness members want to get to meet their needs. It can be said that each member has a different motivational drive. It's different when you decide to go to the gym. The purpose of this study was to determine the motivation of women to participate in body building physical activity (Fitness) in Tegal Regency. This research method uses quantitative, with a randomly selected audience sample which is carried out in three Gym places in Tegal Regency, namely: (1) HM Gym, (2) HANI'S Gym and (3) ELEVEN Gym. Data analysis used SPSS Statistics 20.0 for Windows with the reliability test of the Cronbach Alpha technique. Women's motivation in body building activities comes from within (internal) and from outside (external). Internal motivation is in the form of enthusiasm and quality of life, health, fun/hobbies, and self-confidence, while external motivation is encouragement from other people and socialites.*

**Keywords:** *motivation, women, body building,*

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi dari informasi berbagai kebutuhan serta manfaat yang ingin diperoleh para anggota member kebugaran untuk memenuhi kebutuhannya dapat dikatakan bahwa setiap anggota memiliki dorongan motivasi yang berbeda-beda saat memutuskan untuk mendatangi pusat kebugaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui motivasi perempuan mengikuti aktivitas fisik *body building (Fitness)* di Kabupaten Tegal. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif, dengan sampel audien yang dipilih secara acak (random) yang dilakukan ditiga tempat Gym yang ada di Kabupaten Tegal yaitu: (1) HM Gym, (2) HANI'S Gym dan (3) ELEVEN Gym. Analisis data menggunakan *SPSS Statistics 20.0 for Windows* dengan uji keterandalan teknik *Cronbach Alpha*. Motivasi perempuan dalam aktivitas *body building* ada yang berasal dari dalam diri (internal) dan dari luar (eksternal). Motivasi internal berupa semangat dan kualitas hidup, kesehatan, kesenangan/hobi, dan kepercayaan diri, sedangkan motivasi eksternal berupa dorongan dari orang lain dan sosialita.

**KataKunci:** *motivasi, perempuan, body building,*

### PENDAHULUAN

Bentuk tubuh yang ideal dan atletis merupakan suatu hal yang sangat didambakan oleh setiap orang dalam kehidupan. Berbagai cara dan upaya dilakukan untuk mendapatkan

bentuk tubuh yang ideal. Salah satunya yang sering dilakukan adalah dengan melakukan aktivitas fisik atau berolahraga. Olahraga yang sering dilakukan adalah dengan melakukan latihan beban yang teratur, terukur dan terprogram di pusat-pusat kebugaran (*fitness center*). *Fitness* merupakan aktivitas fisik yang membawa berbagai manfaat untuk kesehatan. Manfaat *fitness* di *gym* tak hanya membuat tubuh jadi bugar, tetapi juga turut berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang.

Akhir-akhir ini tempat yang paling sering disenangi untuk berolahraga adalah suatu tempat kebugaran (*fitness center*). *Fitness center* ini banyak digemari karena di dalam *fitness center* memiliki berbagai alat dan fasilitas yang sudah dirancang sedemikian rupa sehingga dapat digunakan sebagai alat untuk melatih fisik yang tepat. Selain fasilitas yang lengkap, *fitness center* juga sangat mudah ditemukan karena saat ini sudah banyak pusat-pusat kebugaran (*fitness center*) terutama di Kabupaten Tegal. *Fitness center* yang ada di Kabupaten Tegal ini sudah banyak beroperasi sebagai pusat layanan public untuk mendapatkan kebugaran jasmani.

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

Melihat berbagai kebutuhan serta manfaat yang ingin diperoleh para anggota member kebugaran untuk memenuhi kebutuhannya dapat dikatakan bahwa setiap anggota memiliki dorongan motivasi yang berbeda-beda saat memutuskan untuk mendatangi pusat kebugaran. Dorongan itu berupa dorongan yang berasal dari dalam dan dari luar.

Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan, di Kabupaten Tegal ada 3 (tiga) tempat *fitness center*. Yaitu (1) HM *Gym* yang beralamat di Tembok Kidul Banjarn. Adapun jumlah member aktif pada *fitness center* HM *Gym* ini berjumlah 50 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 35 orang dan perempuan sebanyak 15 orang, (2) HANI'S *Gym* yang beralamat di Kalisapu Slawi. Member yang aktif dalam *fitness center* HANI'S *Gym* ini berjumlah 97 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 71 orang dan perempuan sebanyak 26 orang, (3), ELEVEN *Gym* yang beralamat di Procot. Member yang aktif dalam *fitness center* ELEVEN *Gym* ini berjumlah 110 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 78 orang dan perempuan sebanyak 32 orang.

Agar permasalahan yang akan dibahas terfokus dan tidak melebar, dari uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam bagaimana motivasi member *fitness*

center dalam melakukan latihan kebugaran dan akan dituangkan dalam penelitian deskriptif yang berjudul: "Motivasi Perempuan Mengikuti Aktivitas fisik *Body Building (Fitness)* Di Kabupaten Tegal"

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Metode penelitian kuantitatif, sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2011: 8) yaitu : "Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/*statistic*."

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Tegal, dan yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah member wanita pada tempat gym yang telah ditentukan yaitu bertempat di *Hani's Gym*, *Eleven Gym*, dan *HM Gym*. Menurut pengamatan bahwa ada cukup banyak perempuan yang melakukan latihan pada gym tersebut dan ketiga tempat gym tersebut adalah gym yang paling diminati masyarakat karena selalu ramai dikunjungi baik member maupun yang hanya sekedar ingin merasakan latihan pada tempat gym. Sehingga dari keadaan tersebut dapat dijadikan sampel dalam penelitian ini yang dapat menggambarkan keadaan motivasi perempuan dalam melakukan latihan fisik di tempat tersebut secara khusus dan Kabupaten Tegal pada umumnya. Dari penelitian ini didapatkan hasil rata-rata tiap indikator dari hasil instrumen yang telah dibagikan kepada responden adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1

Rata-Rata Tiap Indikator Instrumen

Faktor	Indikator	Rata-rata
Internal	Semangat dan Kualitas Hidup	3,31
	Kesehatan	3,29
	Kesenangan / Hobi	2,83
	Kepercayaan Diri	3,23

Eksternal	Dorongan Dari Orang Lain	2,35
	Sosialita	2,80

Dari tabel diatas diketahui bahwa indikator semangat dan kualitas hidup memiliki rata-rata yang paling besar dibandingkan indikator lainnya, hal ini membuktikan bahwa motivasi terbesar responden mengikuti *fitness* adalah berasal dari faktor internal pada indikator semangat dan kualitas hidup.

Didalam indikator semangat dan kualitas hidup terdapat 3 butir pertanyaan, adapun hasil skor terbanyak dari tiap butir soal adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2  
Jumlah Skor Tiap Butir Pertanyaan Indikator Semangat dan Kualitas Hidup

Nomor Soal	Pernyataan	Skor
1	Member merasa senang melakukan latihan <i>fitness</i> .	102
3	Member <i>fitness</i> merasa bersemangat melakukan latihan <i>fitness</i> .	104
7	Keinginan member <i>fitness</i> tercapai dalam melakukan latihan.	92

Dari tabel 4.2 diketahui bahwa motivasi rata-rata responden adalah semangat saat melakukan latihan *fitness*. Namun dalam indikator kesehatan, terdapat butir soal yang memiliki nilai skor sama dengan skor tertinggi pada indikator semangat dan kualitas hidup, adapun skor tiap butir soal pada indikator kesehatan adalah sebagai berikut :

Tabel 4.3  
Jumlah Skor Tiap Butir Pertanyaan Pada Indikator Kesehatan

Nomor Soal	Pernyataan	Skor
2	Member <i>fitness</i> merasa bugar setelah melakukan latihan <i>fitness</i> .	100
5	Dengan menjalankan program <i>fitness</i> akan terhindar dari tekanan atau stress.	99
6	Member <i>fitness</i> melakukan latihan untuk meningkatkan konsentrasi.	89
11	Member <i>fitness</i> melakukan latihan karena ingin tampil menarik di hadapan pasangan.	102
12	Member <i>fitness</i> melakukan latihan karena suatu kebutuhan kesehatan.	104

Dari tabel 4.3 diketahui pula bahwa rata-rata motivasi responden melakukan latihan *fitness* adalah karena suatu kebutuhan kesehatan. Sehingga dari tabel 4.2 dan 4.3 dapat disimpulkan bahwa motivasi paling utama responden dalam melakukan latihan *fitness* adalah dikarenakan semangat dalam melakukan latihan dan didorong kebutuhan untuk memiliki tubuh sehat. Dan dari pernyataan pada tiap indikator tersebut, motivasi responden paling besar dipengaruhi oleh faktor internal atau faktor dalam diri.

Dalam penelitian ini diungkap motivasi terdiri dari dua faktor yaitu faktor instrinsik yang meliputi semangat dan kualitas hidup, kesehatan, kesenangan atau hobi serta kepercayaan diri sedangkan faktor ekstrinsik meliputi dorongan dari orang lain dan kebutuhan bersosial atau berinteraksi.

Hasil analisis deskriptif dilihat dari rata-rata skor menunjukkan bahwa motivasi perempuan untuk melakukan latihan *fitness* paling besar dipengaruhi oleh faktor intrinsik pada indikator semangat dan kualitas hidup serta indikator kesehatan. Hal ini dikuatkan oleh Husdarta (2010: 56) dimana kebutuhan fisiologi dan psikologi sangat mendasar, paling kuat dan paling jelas dari antara sekian kebutuhan adalah untuk mempertahankan hidupnya secara fisik, yaitu kebutuhan untuk makan, minum, tempat tinggal, sehat, tidur dan oksigen. Manusia akan menekan kebutuhannya sedemikian rupa agar kebutuhan fisiologisnya tercukupi. Maka dari itu pernyataan tersebut sesuai dengan hasil yang didapatkan dimana rata-rata responden termotivasi untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Hal lainnya dikuatkan oleh Husdarta (2010) dimana dijelaskan bahwa motivasi orang berolahraga ada berbagai macam, yaitu: 1) memperbaiki keterampilan, 2) mendapatkan kesenangan, 3) mendapatkan teman, 4) memperoleh tantangan yang menantang, 5) mendapatkan kesuksesan, 6) kebugaran.

Sedangkan faktor ekstrinsik kurang memotivasi dibandingkan dengan faktor instrinsik dibuktikan dengan rata-rata skor untuk indikator dorongan dari orang lain diperoleh sebesar 2,35 dan kebutuhan akan bersosial diperoleh rata-rata skor sebesar 2,80 dimana rata-rata skor tersebut masih relatif kecil dibandingkan dengan indikator pada faktor intrinsik.

Kemudian jika dilihat dari total skor pada tiap butir soal dapat diketahui bahwa peringkat ke dua yang memotivasi perempuan dalam melakukan latihan *fitness* adalah karena merasa senang dalam melakukannya dan ingin tampil menarik didepan pasangan, hal ini dibuktikan dengan rata-rata skor pada butir soal nomor 1 dan nomor 11 yang mendapatkan total skor 102 pada indikator semangat dan kualitas hidup serta indikator kesehatan dalam faktor intrinsik.

Dalam perihal menarik hati pasangan dan ingin terlihat menarik didepan pasangan merupakan motivasi yang kuat dimana dikuatkan Gunarsa (2006) yang menerangkan

bahwa sejatinya remaja cenderung akan lebih memperhatikan penampilan terkhusus perempuan dikarenakan remaja sulit menerima keadaan fisik sehingga selalu menginginkan yang terbaik dalam hal penampilan

Walaupun dalam proses latihan, responden sering terlihat berkelompok atau berlatih bersama teman, nyatanya indikator dorongan dari orang lain menjadi indikator yang paling rendah rata-rata skornya. Dibuktikan dengan didapatnya rata-rata skor 61 pada butir soal nomor 15 pada indikator dorongan dari orang lain dalam faktor ekstrinsik.

Jika dilihat dari tiap faktornya, faktor intinsik didapatkan hasil yang paling memotivasi perempuan untuk melakukan latihan *fitness* adalah pada indikator semangat dan kualitas hidup sedangkan untuk faktor ekstrinsik didapatkan hasil paling memotivasi perempuan untuk melakukan latihan *fitness* adalah pada indikator kebutuhan bersosial.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa motivasi dari faktor intrinsik yang lebih dominan dibandingkan dengan motivasi dari faktor ekstrinsik untuk mendorong perempuan melakukan latihan *fitness*. Singgih D. Gunarsa (2011:102) menegaskan bahwa meskipun mengandung banyak sekali kelemahan atau kenyataannya motivasi ekstrinsik tetap merupakan pendorong yang kuat untuk mengikuti latihan. Namun demikian apapun motivasinya dalam melakukan latihan fitness karena sejatinya faktor intrinsik dan ekstrinsik tidak dapat berdiri sendiri hal ini dikuatkan oleh Husdarta (2010) yang menerangkan bahwa motivasi berasal dari dua faktor yaitu intrinsik dan ekstrinsik yang keduanya saling berkaitan tidak terpisahkan dan bersama-sama menuntuk tingkah laku individu dalam melakukan aktivitas olahraga. Oleh karenanya itu semua baik karena tujuannya dapat menjaga kebugaran tubuh jika dilakukan secara rutin dan didampingi oleh mentor yang ahli.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian, hipotesis penelitian, analisis data dan pembahasan yang dipaparkan pada bab-bab sebelumnya, maka diperoleh kesimpulan penelitian bahwa

Motivasi perempuan dalam aktivitas *body building* ada yang berasal dari dalam diri (*internal*) dan dari luar (*eksternal*). Motivasi internal berupa semangat dan kualitas hidup, kesehatan, kesenangan/hobi, dan kepercayaan diri, sedangkan motivasi eksternal berupa dorongan dari orang lain dan sosialita. Motivasi paling besar yang mempengaruhi perempuan dalam aktivitas *body building* (*fitness*) di Kabupaten Tegal adalah motivasi internal khususnya semangat dan kualitas hidup.

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1) **Bagi Pembaca** : Motivasi internal sangat diperlukan oleh setiap orang untuk mau

melakukan aktivitas *body building* ataupun olahraga lainnya, motivasi tersebut terutama kesadaran akan kualitas hidup dan menjaga kesehatan jasmani/fisik. 2) **Bagi Peneliti Selanjutnya** : Peneliti selanjutnya dapat menambahkan indikator-indikator lain yang mungkin juga menjadi motivasi perempuan dalam aktivitas *body building* agar semakin memperkaya khasanah keilmuan dalam bidang Olahraga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Gunarsa, S. D. & Gunarsa, Y. S. D. 2006. *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: PT. BPK.Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D. 2004. *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: PT. BPK. Gunung Mulia.
- Husdarta, H. J. S. 2010. *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2010. *Prosedur Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rineka Cipta.