

MINAT DAN MOTIVASI PEREMPUAN MENGIKUTI SENAM AEROBIK PADA ERA NEW NORMAL DI SANGGAR SENAM SISKA RIN BUYARAN

Ari Dwi Agunanta

Email: aridwiagunanta@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The background of the research is the existence of the Covid-19 Pandemic where many people choose to stay at home. Resulting in a decrease in gymnastic activities at the Siska Rin Buyaran Gymnastics Studio. The formulation of the problem in this study is what are the interests and motivations of women participating in aerobic exercise in the New Normal Era at the Siska Rin Buyaran Gymnastics Studio. The purpose of this study was to determine the interests and motivations of women participating in aerobic exercise in the New Normal Era at the Siska Rin Buyaran Gymnastics Studio. The approach used is descriptive qualitative survey method, and the use of questionnaires. The targets in this study were managers, instructors, and participants of aerobic exercise at Siska Rin Buyaran's gym. Data collection techniques used include survey methods with observation, interviews, and documentation. The data analysis technique used descriptive qualitative. The results showed that women's interest in participating in aerobic exercise without being influenced by other factors or the environment in the hope that their health and fitness would be maintained. Meanwhile, the motivation of women to participate in aerobic exercise at the Siska Rin Buyaran Gymnastics Studio, namely: needs and expectations, includes: family encouragement and the strategic environment of the Gymnastics Studio, relatively low cost, facilities and infrastructure, services provided, and experienced instructors.

Keywords: *Interests, Motivation, Women, Aerobics, New Normal Era*

Abstrak

Latar belakang penelitian yaitu keberadaan Pandemi Covid-19 dimana banyak orang memilih untuk tetap di rumah saja. Mengakibatkan menurunnya aktivitas senam di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran. Yang kemudian muncul rumusan masalah Apa Minat dan Motivasi perempuan mengikuti senam aerobik pada Era New Normal di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran. Penelitian ditujukan guna mencari tahu Minat dan Motivasi perempuan mengikuti senam aerobik pada Era New Normal di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran. Pendekatan yang dipergunakan deskriptif kualitatif metode survei, dan penggunaan kuesioner. Sasaran dalam penelitian ini adalah pengelola, instruktur, peserta senam aerobik di sanggar senam Siska Rin Buyaran. Untuk pengumpulan dipilih kemudian oleh peneliti yaitu metode survei dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Untuk analisis datanya mempergunakan deskriptif kualitatif. Dengan perolehan yang menghasilkan jika Minat perempuan untuk mengikuti senam aerobik tak terpengaruh pada aspek lainnya seperti lingkungan harapannya agar kesehatan dan kebugarannya tetap terjaga. Sedangkan untuk motivasinya dalam kegiatan senam aerobik di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran : kebutuhan dan harapan, meliputi: dorongan keluarganya dan lingkungan. lokasi yang strategis, tarif terjangkau, sarana dan prasarana, layanan yang diberikan, dan instruktur yang memiliki pengalaman.

Kata kunci : *Minat, Motivasi, Perempuan, Aerobik, Era New Normal*

PENDAHULUAN

Olahraga termasuk sebuah kegiatan yang melibatkan tubuh melalui gerakan-gerakan yang memiliki pola berulang dan memiliki tujuan guna peningkatan kebugaran seseorang. Didalam bidang olahraga banyak perkembangan, perkembangan itu ada olahraga prestasi, olahraga permainan, olahraga tradisional, olahraga kompetisi dan lain-lain.

Di dalam perkembangan zaman, olahraga dalam pengembangannya salah satunya adalah Sport interpreneur yaitu senam aerobik adalah salah satu industri olahraga yang berkembang di masyarakat saat ini, salah satunya yang ada di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran. merupakan salah satu sanggar yang sudah lama berdiri didalamnya ada banyak aktivitas yang dapat dipilih yaitu : *aerobic, aero bl sex exercise, aerofit, step robic, classical yoga bunga, class privat, aero dance*. Yang terjadwal dimasing-masing kelas.

Latihan aerobik tidak hanya untuk tujuan kebugaran, tetapi juga vital dalam pembentukan fisik dan menjadi media guna menghilangkan stress dan memulihkan kebosanan ketika melakukan rutinitas tiap hari (Sumosarjuno dalam Setiawan, 2010: 2). Di dalam industri olahraga tentunya banyak sekali hal-hal yang berhubungan dalam pengembangan senam aerobik salah satunya adalah senam aerobik yang ada di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran, Demak. Tentunya didalam mengikuti senam aerobik peserta atau pelanggan terdapat motivasi dan minat dalam mengikuti senam aerobik.

Peneliti bukan hanya melihat minat senam aerobic semata, yang disimpulkan lebih daripada jenis senam-senam yang lainnya, namun diputuskan pemilihan aerobik, diakibatkan sebab aktivitasnya ditujukan untuk kaum hawa dari remaja hingga dewasa. Perempuan di zaman ini bukan tidak mungkin melakukan pekerjaan lainnya diluar pekerjaannya dirumah maka tidak heran jika mereka suka dan minat melakukan aktivitas senam yang dilaksanakan di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran.

Sedangkan untuk minat ada beberapa faktor yang mempengaruhi peserta dalam mengikuti senam aerobik yaitu factor dorongan yang asalnya dari diri sendiri disebut sebagai faktor intrinsik, faktor ini merupakan unsur alami yang munculnya didalam seseorang. Sementara faktor lainnya yang kiranya ikut mempengaruhi adalah faktor ekstrinsik yaitu ialah faktor kebalikannya yang dipengaruhi atau yang berasal dari luar individu. Dan ada juga faktor yang membuat munculnya minat, yaitu aspek kebutuhan dari dalam.

Berdasarkan hasil wawancara awal pada peserta Sanggar Senam Siska Rin Buyaran ada beerapa tujuan responden atau masyarakat mengikuti senam aerobik yang pertama untuk mengisi waktu luang, agar badan menjadi sehat, langsing, mengurangi lemak yang berlebihan, agar glowing cantik, cuma ikut teman, buat kebutuhan medsos, ada juga untuk menjaga kesehatan saja dan agar tidak mudah terserang penyakit dimasa era new normal ini.

Tapi pada kenyataanya di lapangan dan pada saat era *new normal* sekarang tidak itu saja, saya sebagai peneliti ingin mengetahui apakah menurunnya minat dan motivasi mengikuti senam di masa Era *New Normal* ini atau malah semakin tinggi minat dan motivasi mengikuti senam aerobik.

Berdasar dari uraian yang disebutkan, kemudian peneliti menarik judul yaitu “Minat dan Motivasi Perempuan Mengikuti Senam Aerobik pada Era *New Normal* di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran”.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipilih oleh peneliti didalam penelitiannya ini adalah kualitatif maka yang dipergunakan ialah model deskriptif kualitatif yang nantinya bisa memperoleh data yang bersifat deskriptif yang meliputi perkataan tertulis maupun secara langsung dari narasumber dan aktivitas yang tengah diamati. Ini dapat diartikan jika nantinya perolehan data yang akan dianalisa di dalamnya memiliki bentuk penggambaran secara deskriptif dan tidak memiliki bentuk angka sebagaimana dalam penelitian kuantitatif.

Penggunaan dan pemilihan metode dengan pendekatan ini telah dipilih yang paling sesuai dengan tujuan utama yaitu guna memberikan dan mendeskripsikan dan menganalisa tentang Minat Dan Motivasi Perempuan Mengikuti Senam Aerobik Pada Era *New Normal* Di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran.

Lokasi penelitian dilaksanakan di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran. Dipilihnya lokasi karena Sanggar Senam Siska termasuk kedalam sanggar senam yang semua pesertanya adalah perempuan dan focus dalam penelitian Minat dan Motivasi Perempuan mengikuti senam Aerobik pada Era *New Normal* di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran meliputi:

1. Minat perempuan mengikuti Senam Aerobik pada Era *New Normal* di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran.
2. Motivasi perempuan mengikuti Senam Aerobik pada Era *New Normal* di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran.

Sumber data Dalam Penelitian

Data primer yang nantinya diambil langsung dengan subjek sementara untuk Data sekunder meliputi: sarpras sanggar senam, jumlah peserta senam, dan buku ajar senam. Berikut ini tabel sumber data primernya.

Tabel. 3.1 Sumber Data Primer

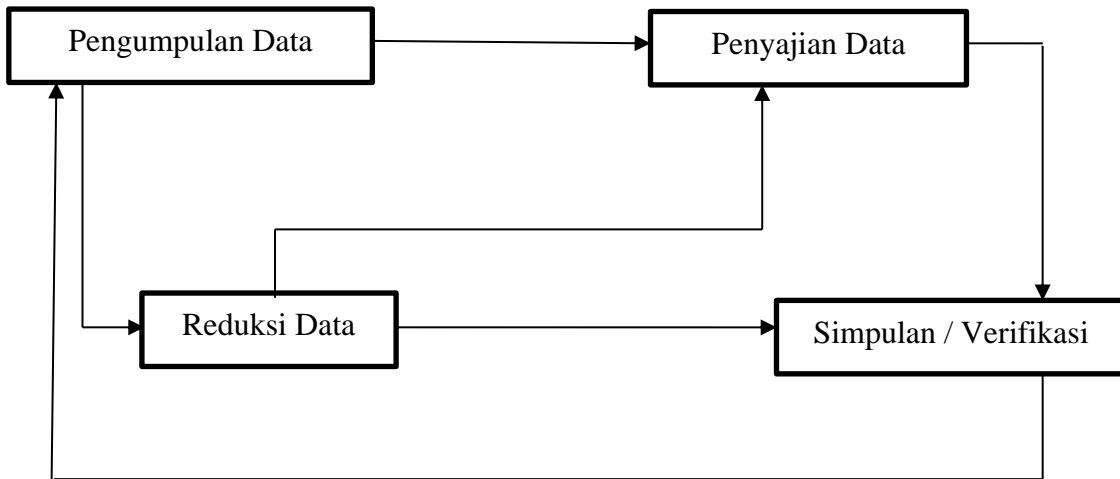
No	Jenis Data	Sumber
1.	Data Primer	a. Pemilik/ pengelola
		b. Instruktur
		c. Peserta Senam

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik observasi dilaksanakan melalui kegiatan pengamatan dan pembuatan tulisan secara deskriptif dari mulai dari mengamati lokasi awal, pengurusan izin kepada pihak Sanggar Senam Siska Rin Buyaran guna dijadikan lokasi penelitian, latar belakang Sanggar Senam, Observasi langsung tersedia atau tidaknya sarana dan prasarana, media yang digunakan dalam aktivitas senam, serta kegiatan yang berlangsung pada saat senam.
2. Teknik wawancara dijadikan cara guna mengumpulkan data yang dinilai utama didalam jalannya penelitian sebab dinilai dapat memberi info yang mendalam dan pasti, peneliti memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan peserta senam disanggar tersebut yang mengikuti senam di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran sebab dipergunakannya teknik wawancara ialah guna memperoleh data yang secara dalam dan pasti serta bisa menjalin keterkaitan dengan pemilik, instruktur dan peserta senam aerobik di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran.
3. Teknik dokumentasi ini dipergunakan guna mendapatkan info tentang hidup maupun sosial dan budaya alami yang memberi dukungan dalam Sanggar Senam Siska Rin Buyaran. Data yang di inginkan yaitu berkaitan data peserta senam, instruktur senam, data struktur organisasi, dokumentasi dan lain sebagainya.
4. Triangulasi sumber disini diartikan memberi perbandingan dan melakukan pengecekan pada suatu tingkat kepercayaan suatu data dan info yang tadinta diperoleh melalui metode yang memiliki perbedaan dalam metode kualitatif. Triangulasi sumber dapat didapatkan dengan :
 - a. Memberi perbandingan dalam hasil yang diperoleh tetapi melalui pandangan dari orang atau individu yang berada disekitaran lokasi.
 - b. Memberi perbandingan perolehan wawancara dengan dokumen lainnya yang memiliki hubungan. Triangulasi sumber dipilih dan dipergunakan dalam penelitian ini. Sebab dipilihnya sebab ada banyak dari perolehan data baik itu dari wawancara atau lainnya yang memberikan keabsahan data dari keterangan yang telah didapatkan dari pemberi informasi yang nantinya butuh diujikan secara ulang (dibandingkan) antara data dari instruktur senam dengan mewawancarai informan yang lain (perempuan yang mengikuti senam aerobik).

Teknis Analisis Data

Proses selanjutnya setelah data diperoleh dari pencarian saat penelitian lapangan adalah menganalisis data. langkah-langkah yang nantinya akan dilaksanakan dalam analisis kualitatif adalah sebagai berikut:



1. Tahap Reduksi Data

Data lapangan dipilih, dalam pengertiannya guna menunjukkan relevansi yang dimaksudkan penelitian selanjutnya yang akan dilakukan oleh peneliti setelahnya, data yang terpilih dijadikan lebih sederhana dengan memisah tema dan perpaduan data kemudian ditelusuri guna penambahan dan perekomendasian data pendukung lain.

2. Tahap Penyajian Data

Pada tahapan ini, disajikan suatu informasi tentang minat dan dorongan bagi perempuan dalam mengikuti senam aerobik pada era *new normal* di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran. Melewati suatu teks naratif supaya bisa didapatkannya bentuk sajian data yang komplit dari perolehan data yang telah dikumpulkan tentang subjek oleh informan.

3. Tahap Kesimpulan

Pada tahapan yang ini selalu dilakukan pengujian kebenaran atau pengujian berulang pada setiap kata yang diucap dari pemberi informasi yang mengikuti senam dengan mengelompokkannya pada waktu yang lain serta mengajak instruktur senam dan pemilik Sanggar Senam Siska Rin Buyaran kemudian baru ditarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Ditinjau dari letak geografisnya Sanggar Senam Siska Rin Buyaran, berlokasi di Desa Pulosari RT 02 RW 01 Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak. Sanggar ini pertama kali didirikan pada akhir tahun 2007 dan berjalan sampai sekarang, di mana pada awal berdirinya sanggar ini masih sederhana dan masih seperti aula kosong, dengan seiring berjalannya waktu sanggar senam ini mulai berkembang dan mulai meningkatkan sarana dan prasarananya sehingga dapat bagus dan selengkap sekarang ini.

Visi di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran adalah, “Menjadikan Pusat Kebugaran untuk mewujudkan hidup sehat”. Misi Sanggar Senam Siska Rin Buyaran: 1) Mengedukasi rakyat mengenai kepentingan hidup sehat dan olah fisik 2) Memberikan layanan terbaik; 3) Memberikan manfaat bagi masyarakat sekitar; 4) Mensosialisasikan secara aktif program hidup sehat.

Sarana dan prasarana ialah semua hal yang dipergunakan dalam menunjang dan terlaksanakannya aktivitas senam aerobik yang ada di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran. Perolehan dari observasi yang dilaksanakan oleh peneliti lewat observasi *check-list*, maka bisa dikatakan sarana dan prasarana yang terdapat di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran sudah cukup memadai dan layak.

B. Hasil Penelitian dan Analisa Data

Sanggar senam merupakan salah satu lembaga yang menyelenggarakan berbagai macam kegiatan senam yang ditujukan untuk masyarakat umum sebagai upaya dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh.

1. Minat perempuan mengikuti senam *aerobic* pada era *new normal* di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran.

Perempuan yang mengikuti senam aerobik di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran tidak adanya pengaruh dari orang lain akan tetapi memang keinginannya mempunyai tubuh yang

sehat dan kebugaran. Setiap orang memiliki minat yang berbeda-beda terhadap suatu hal tergantung pada perhatian, keinginan, motivasi dan kebutuhan mereka.

a. Persepsi Individu

Persepsi individu ini tergantung pada pengambilan keputusan. Seberapa besar minat perempuan mengikuti senam aerobik pada era *new normal* di Sanggar Senam Siska Rin menjadi alasan yang paling mendasar bagi perempuan saat pertama kali masuk di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran.

b. Prestasi

Mengikuti kegiatan olahraga senam aerobik di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran secara tidak langsung dapat menjadi pendorong perempuan untuk mencapai prestasi masing-masing yang selama ini menjadi impiannya.

c. Kepuasan

Kepuasan ini lebih kepada diri perempuan untuk mendorong agar mencapai tujuan yang diinginkan dari mengikuti senam aerobik di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran. Kepuasan perempuan mengikuti senam aerobik setelah mengikutinya, bahkan kepuasan tersebut dapat dijadikan tolok ukur apakah tujuan mereka telah tercapai atau belum

d. Jenis pekerjaan

Jenis pekerjaan sangat menentukan perempuan mengikuti senam aerobik di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran. Mayoritas dari mereka adalah para pekerja yang menginginkan kesehatan dan kebugaran guna menghadapi pekerjaan yang mereka tekuni.

e. Imbalan

Maksud dari imbalan adalah imbalan berupa kesehatan dan kebugaran ketika mengikuti senam aerobik. Hal itu dapat mendorong minat perempuan untuk mengikuti senam aerobik di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran.

2. Motivasi perempuan mengikuti senam *aerobic* pada era *new normal* di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran.

Motivasi berfungsi sebagai pendorong suatu perubahan, mengarahkan individu. Alasan mengapa seseorang mengikuti senam aerobik di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran, sementara banyak diluar sana sanggar senam lainnya, pertanyaan mengapa ada peserta yang amat puas dengan perolehan hasil yang didapat dalam mengikuti pelatihan atau senam ini di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran dan ada pula peserta lain yang menganggap biasa saja, peserta tersebut memiliki kesadaran jika dengan usahanya dalam ikut senam aerobik di Sanggar Senam maka kebutuhan akan kesehatan dan kebugaran akan terpenuhi. Berdasarkan perolehan inilah maka aspek-aspek yang cukup berpengaruh ditemukan motivasi perempuan mengikuti senam di Sanggar Senam :

a. Kebutuhan

- 1) Kebutuhan perempuan untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran agar dapat terus bekerja mencari penghasilan.
- 2) Kebutuhan akan rasa Aman
- 3) Kebutuhan sosial
- 4) Kebutuhan guna mendapatkan keberhargaan.
- 5) Kebutuhan guna mengaktualisasikan diri sendiri

b. Harapan

Seseorang melaksanakan senam di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran berharap jika dirinya bisa hidup bugar, memiliki kesehatan dan dapat penurunan berat badan.

3. Faktor Pendukung dan Penghambat Perempuan Mengikuti Senam Aerobik Di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran.

a. Faktor mendukung perempuan mengikuti senam di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran

- 1) Lokasi Sanggar yang strategis

Lokasi Sanggar Senam ini beralamat di Pulosari, Buyaran Karangtengah yang mempermudah peserta mengikuti kegiatan karena didaerah tersebut banyak mikim penduduk dan banyaknya area kerja disana.

2) Biaya relatif murah

Jika didasarkan lewat hasil penelitian yang sudah ditemukan jika setelah adanya faktor tempat yang dekat warga mकिन alasan lainnya adalah ongkos atau tarif senam yang murah dan terjangkau.

3) Sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana dinilai memiliki media yang baik sehingga dapat memenuhi dalam kegiatan senam serta dalam pengawasannya tentu baik pula dalam perjalanan dan pengawasan.

4) Pelayanan yang diberikan

Pelayanan yang diberikan di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran dari awal hingga aspek akhir dinilai baik dan memenuhi kebutuhan yang dibutuhkan sehingga sangat membantu peserta yang disini perempuan guna pencapaian tujuan yang diinginkan.

5) Instruktur Senam yang berpengalaman

Instruktur memiliki peran vital, maka dalam sanggar sudah memiliki instruktur yang dinilai berpengalaman sehingga dapat memberikan materi serta membina kegiatan senam dengan baik didalam sanggar.

b. Faktor penghambat perempuan mengikuti senam aerobik di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran

1) Cuaca

Musim hujan yang tidak terpantau dan turun dengan deras mengakibatkan perempuan membatalkan niat guna mengikuti senam aerobik di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran.

2) Sulitnya membagi waktu

Banyaknya pekerjaan yang perlu dibuat mengakibatkan peserta senam sibuk dan kesulitan membagi waktu untuk pekerjaan dan mengikuti senam di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Minat perempuan mengikuti senam aerobik pada era *new normal* di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran agar kesehatan dan kebugarannya tetap terjaga.
2. Motivasi perempuan mengikuti senam aerobik pada era *new normal* di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran adalah adanya harapan dan keinginan untuk sehat.
3. Faktor pendukung perempuan mengikuti senam aerobik di Sanggar Senam Siska Rin Buyaran, ialah: Tempat sanggar yang strategis, biaya yang relatif murah, sarana dan prasarana, pelayanan yang diberikan, dan instruktur yang berpengalaman.
4. Faktor penghambat meliputi: cuaca dan susahya membagi waktu.

B. Saran

Berdasar dari perolehan yang didapat kemudian dapat direkomendasi saran berikut ini :

1. Bagi lembaga

Disarankan untuk peningkatan kualitas dan sarana prasarana agar semakin berkembang maju dan dapat mempertahankan keeksisannya.

2. Bagi masyarakat

Terkait minat dan motivasi perempuan mengikuti senam aerobik pada era *new norma* di Sanggar Senam lebih memperhatikan kesehatan dan kebugarannya. Meskipun sudah mengikuti senam aerobik di Sanggar Senam tetap melakukan olahraga di rumah agar kesehatan dan kebugarannya tetap terjaga.