

## Motivasi Member Senam Aerobik Pada G-Sport Center Kota Padang

Berlina<sup>1</sup>, Alnedral<sup>2</sup>

Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

<sup>1</sup>berlina11ina@gmail.com, <sup>2</sup>Alnedral@fik.unp.ac.id

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi member Senam Aerobik pada G-Sport Center Kota Padang. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah member Senam Aerobik pada G-Sport Center Kota Padang sebanyak 30 orang, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *total sampling* sehingga berjumlah 30 orang. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket dan skala likert. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi member Senam Aerobik pada G-Sport Center Kota Padang yaitu, 1) Motivasi Intrinsik member senam aerobik pada G-Sport Center Kota Padang berada pada kategori kurang. 2) Motivasi Ektrinsik member senam aerobik pada G-Sport Center Kota Padang berada pada kategori kurang. 3) Motivasi member senam aerobik pada G-Sport Center Kota Padang berada pada kategori kurang.

**Kata Kunci:** Motivasi Member Senam Aerobik

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk asmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan msyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam meningkatkan kemampuan bangsa dalam melaksanakan system pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam UU RI No. 3 thaun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4:

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

Berdasarkan kutipan diatas, olahraga adalah hal yang sangat penting karena merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan kuitas manusia Indonesia. Olahraga merupakan salah satu wadah yang memberikan kontribusi terhadap peningkatan sumber daya manusia dan dapat meningkatkan harkat serta martabat suatu bangsa, alat pemersatu bangsa dan sebagai ajang menggelar prestasi.

Dalam olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Disamping itu kegiatan olahraga diharapkan membentuk watak dan kepribadian-kepribadian

yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya dalam mengisi pembangunan olahraga perlu di tingkatkan dan disebar luaskan di pelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga.

Banyak cabang olahraga yang mampu menyebarluaskan dan memasyarakatkan olahraga. Khususnya olahraga-olahraga yang sangat digemari kaum wanita dalam penurunan berat badan, karena ini merupakan masalah yang banyak ditemukan dikalangan masyarakat khususnya kaum wanita. Cabang olahraga tersebut seperti fitness, jogging, renang, jalan santai, dan senam aerobik. Namun banyak para wanita lebih memilih melakukan senam aerobik, karena sangat populer, menyenangkan dan dapat memberikan pengaruh terhadap kerja jantung, gerakannya tidak sulit dilakukan dengan kelompok dan di iringi musik yang bervariasi sehingga kita melakukannya dengan gembira, Jonni (2003:3).

Senam aerobik adalah olahraga yang meliputi segala latihan yang menggunakan oksigen dengan menggunakan otot-otot besar seperti ritmis, dinamis, cukup lama tanpa berhenti, cukup intensif dan tercapainya perubahan yang menguntungkan tubuh, Pitnawati (2004: 7).

Berdasarkan uraian diatas banyak orang yang mengalami kelebihan berat badan (*over wight*), hal ini khususnya dialami oleh kaum wanita khususnya member senam aerobik terutama di bagian perut dan paha. Kelebihan berat badan selain merusak penampilan dan juga menjadi bahan tertawaan bagi orang lain dan juga dapat menimbulkan berbagai macam penyakit.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa senam aerobik merupakan gerakan olahraga yang mempunyai beberapa ciri khas diantaranya gerakan senam aerobik ditampilkan dengan instruktur yang diiringi dengan musik, mudah dilakukan sehingga orang mengikuti senam aerobik merasa senang dan bermanfaat bagi jantung.

Tercapai suatu latihan dilakukan secara terprogram dan terkontrol terus menerus. Berdasarkan observasi penulis dari instruktur bahwa member di G-Sport Center Kota Padang yang berjumlah 32 orang. Dintara sebanyak ini ada sebagian yang sering di ikut sertakan dalam perlombaan, karena memiliki kemampuan yang lebih dibandingkan dengan yang lainnya. Bukan berarti yang lainnya tidak bisa, tetapi ada pergantian secara bergiliran untuk mengikuti perlombaan berikutnya dan ini termasuk dalam salah satu program member Senam Aerobik di G-Sport Center Kota Padang.

Kemudian observasi penulis dari member Senam Aerobik G-Sport Center Kota Padang, bahwa member yang mengikuti latihan senam aerobik selain untuk meningkatkan kesegaran jasmani juga dapat menurunkan berat badan. Namun kenyataannya setelah melakukan latihan

senam aerobik member tidak pernah mengetahui perkembangan yang mereka peroleh, ada yang merasa membaik dan ada juga yang tidak mengalami perubahan. Hal ini disebabkan kurangnya motivasi member dalam melakukan senam aerobik.

Dengan demikian member yang tidak merasakan hasil seperti yang diharapkan, sehingga dalam melakukan senam aerobik tidak teratur dan kurang semangat. Terkadang dalam satu minggu ada yang mengikuti senam satu kali dan ada yang dua kali, dalam arti kata member pada G-Sport Center Kota Padang melakukan senam aerobik tidak sesuai dengan program yang telah dibuat.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah member Senam Aerobik pada G-Sport Center Kota Padang sebanyak 30 orang, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *total sampling* sehingga berjumlah 30 orang. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket dan skala likert. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Motivasi Intrinsik

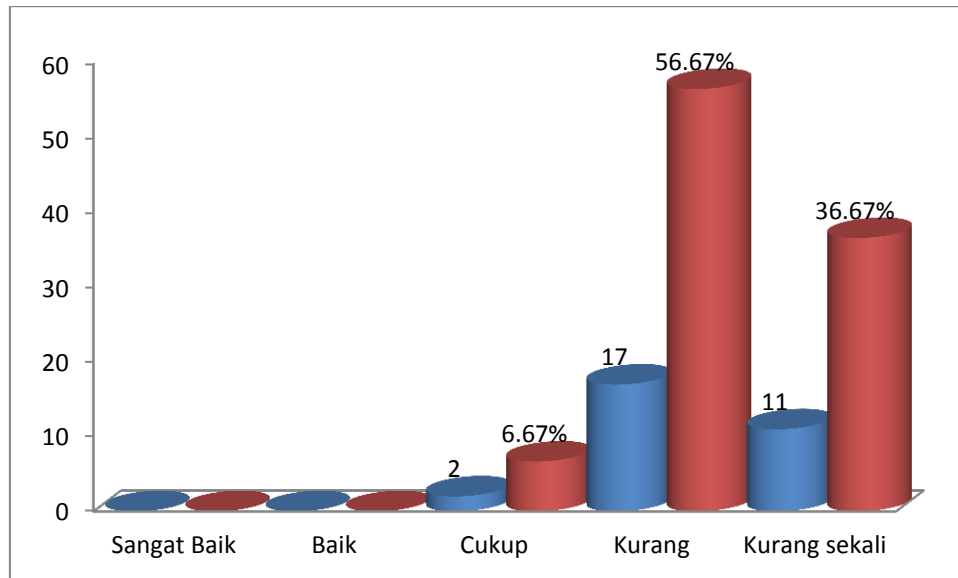
Untuk melihat lebih rinci tentang motivasi intrinsik member Senam Aerobik G-Sport Center Kota Padang perindividu melalui distribusi persentase. Berdasarkan data yang diperoleh dari angket responden kemudian di dapat klasifikasi per individu member dapat dilihat pada hal, lampiran, untuk dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Distribusi klasifikasi Skor Motivasi Intrinsik**

No	Klasifikasi	Jumlah responden	Presentase
1	Sangat Baik	0	0
2	Baik	0	0
3	Cukup	2	6.67
4	Kurang	17	56.67
5	Kurang sekali	11	36.67
	<b>Jumlah</b>	30 responden	100

Pada tabel 1 menunjukkan tinjauan motivasi intrinsik member Senam Aerobik G-Sport Center Kota Padang indikator yang telah dijabarkan sebelumnya melalui distribusi presentase

didapat klasifikasi cukup sebanyak 2 dari 30 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 6,67%, klasifikasi kurang sebanyak 17 dari 30 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 56,67%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 11 dari 30 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 36,67%, sedangkan klasifikasi baik sekali dan baik tidak ditemukan. Rincian rekap data hasil penelitian dapat dilihat pada lampiran. Untuk lebih jelasnya distribusi presentase, lihat histogram berikut :



**Gambar 1. Histogram Motivasi Intrinsik**

## 2. Motivasi Ektrinsik

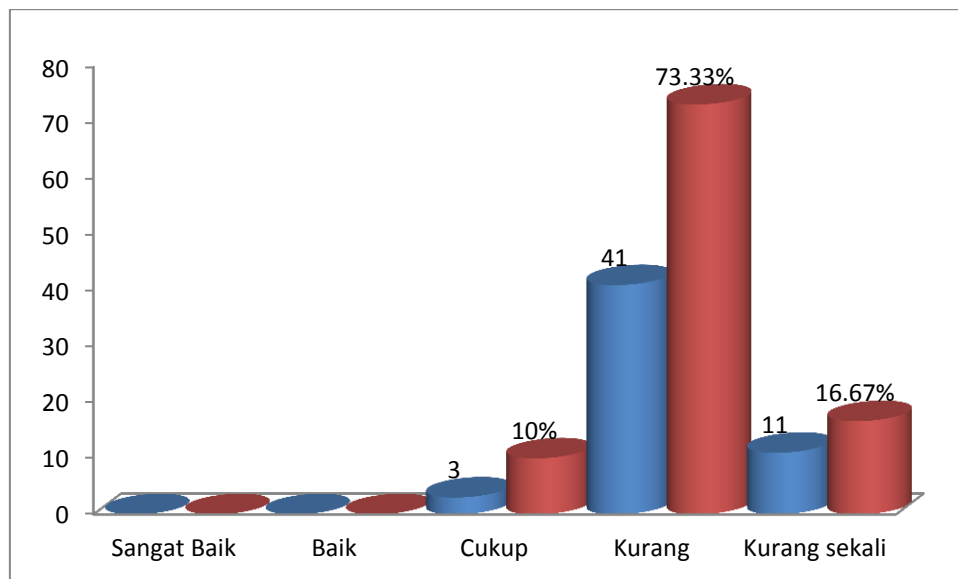
Untuk melihat lebih rinci tentang tinjauan motivasi ektrinsik member Senam Aerobik G-Sport Center Kota Padang perindividu melalui distribusi persentase. Berdasarkan data yang diperoleh dari angket responden kemudian di dapat klasifikasi per individu member dapat dilihat pada hal, lampiran, untuk dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Distribusi klasifikasi Skor Motivasi Ektrinsik**

No	Klasifikasi	Jumlah responden	Presentase
1	Sangat Baik	0	0
2	Baik	0	0
3	Cukup	3	10
4	Kurang	41	73.33
5	Kurang sekali	11	16.67
	<b>Jumlah</b>	30 responden	100

Pada tabel 2 menunjukkan tinjauan motivasi ektrinsik member Senam Aerobik G-Sport Center Kota Padang indikator yang telah dijabarkan sebelumnya melalui distribusi presentase

didapat klasifikasi cukup sebanyak 3 dari 30 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 10%, klasifikasi kurang sebanyak 22 dari 30 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 73,33%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 5 dari 30 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 16,67%, sedangkan klasifikasi baik sekali dan baik tidak ditemukan. Rincian rekap data hasil penelitian dapat dilihat pada lampiran. Untuk lebih jelasnya distribusi presentase, lihat histogram berikut :



**Gambar 2. Histogram Motivasi Ekstrinsik**

### 3. Motivasi Member Senam Aerobik G-Sport Center Kota Padang

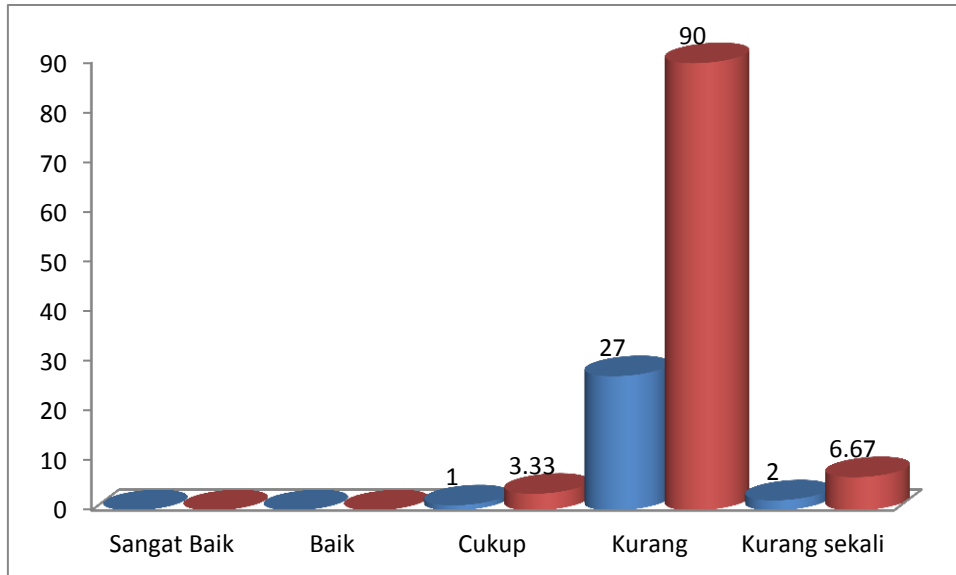
Untuk melihat lebih rinci tentang tinjauan motivasi member Senam Aerobik G-Sport Center Kota Padang perindividu melalui distribusi persentase. Berdasarkan data yang diperoleh dari angket responden kemudian di dapat klasifikasi per individu member dapat dilihat pada hal, lampiran, untuk dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Distribusi klasifikasi Skor Motivasi**

No	Klasifikasi	Jumlah responden	Presentase
1	Sangat Baik	0	0
2	Baik	0	0
3	Cukup	1	3.33
4	Kurang	27	90
5	Kurang sekali	2	6.67
	<b>Jumlah</b>	30 responden	100

Pada tabel 3 menunjukkan tinjauan motivasi member Senam Aerobik G-Sport Center Kota Padang indikator yang telah dijabarkan sebelumnya melalui distribusi presentase didapat klasifikasi

cukup sebanyak 1 dari 30 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 3,33%, klasifikasi kurang sebanyak 27 dari 30 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 90%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 2 dari 30 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 6,67%, sedangkan klasifikasi baik sekali dan baik tidak ditemukan. Rincian rekap data hasil penelitian dapat dilihat pada lampiran. Untuk lebih jelasnya distribusi presentase, lihat histogram berikut :



**Gambar 3. Histogram Motivasi**

## PEMBAHASAN

### 1. Faktor Intrinsik

Motivasi member Senam Aerobik G-Sport Center Kota Padang berdasarkan faktor intrinsik berada pada kategori kurang. Dari 2 dari 30 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 6,67%, klasifikasi kurang sebanyak 17 dari 30 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 56,67%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 11 dari 30 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 36,67% sedangkan klasifikasi baik sekali dan baik, tidak ditemukan. Dengan demikian dapat diartikan bahwa member senam dalam mengikuti Senam Aerobik mempunyai motivasi kurang berdasarkan faktor intrinsik. Faktor intrinsik merupakan dorongan atau kekuatan yang berasal dari diri member dalam mengikuti Senam Aerobik.

### 2. Faktor Ektrinsik

Motivasi member Senam Aerobik G-Sport Center Kota Padang berdasarkan faktor ektrinsik berada pada kategori kurang. Dari 3 dari 30 responden dengan rata tingkatan

responden sebesar 10%, klasifikasi kurang sebanyak 22 dari 30 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 73,33%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 5 dari 30 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 16,67%, sedangkan klasifikasi baik sekali dan baik tidak ditemukan. Dengan demikian dapat diartikan bahwa seluruh member dalam mengikuti Senam Aerobik Pagi mempunyai motivasi kurang berdasarkan faktor ekstrinsik. Faktor ekstrinsik merupakan dorongan atau kekuatan yang berasal dari luar member dalam mengikuti Senam Aerobik.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi member Senam Aerobik G-Sport Center Kota Padang berdasarkan faktor intrinsik dan ekstrinsik dalam kategori kurang. Dengan demikian kedua faktor yang mengkonstrak motivasi tersebut harus saling mendukung dan tidak dapat berdiri sendiri. Keberhasilan dalam Senam Aerobik harus didukung oleh member yang memiliki motivasi tinggi dalam mengikuti Senam Aerobik, dan dengan hasil penelitian ini menyatakan bahwa motivasi Senam Aerobik G-Sport Center Kota Padang adalah dalam kategori kurang, maka instruktur senam perlu memperhatikan dan berusaha untuk meningkatkan proses pembelajaran yang telah dilakukan, misalnya metode latihan yang sesuai dengan karakteristik member senam aerobik, sehingga motivasi intrinsik member dalam mengikuti latihan Senam Aerobik dapat dipertahankan, bahkan akan meningkat. -Sport Center hendaknya juga lebih meningkatkan sarana dan prasarana pembelajaran senam aerobik, sehingga motivasi member secara ekstrinsik juga akan meningkat dan kegiatan senam aerobik akan lebih berhasil.

Krech dalam Gunarsa (1989:92) menyebutkan bahwa "motivasi adalah kesatuan keinginan dan tujuan yang menjadi pendorong atau penggerak untuk bertingkah laku". Selanjutnya motivasi adalah kekuatan dalam diri yang mengerjakan atau membawa tingkah laku ke tujuan tertentu, dalam hal ini adalah bermain futsal merupakan hasil yang diharapkan sesuai dengan tujuan yang diinginkan".

Sementara itu Murray dalam Gunarsa (1989:92), menyatakan motivasi adalah "factor internal yang menggairahkan, mengarahkan dan mengintegrasikan tingkah laku yang terkendali sesuai kondisi, dan kecendrungan mempertahankan sampai tujuan tercapai". Uno (2009:10) mendefinisikan motivasi adalah "dorongan atau penggerak yang disebabkan oleh adanya rangsangan dari dalam maupun luar diri individu untuk mengarahkan dan memilih jenis kegiatan yang terkendali sesuai kondisi, dan kecendrungan mempertahankannya sampai tujuan tercapai".

Dari beberapa pengertian motivasi yang di kemukakan para ahli di atas, dapat disimpulkan secara umum motivasi adalah keseluruhan dorongan atau daya penggerak baik yang berasal dari dalam diri (*intrinsic*) maupun dari luar diri (*ekstrinsik*) individu untuk memilih jenis kegiatan dan mengarahkan kegiatan tersebut serta mempertahankan sampai tujuan yang diinginkan tercapai. Oleh karena itu, motivasi juga dapat dinyatakan sebagai bagian dari aspek kejiwaan.

Demikian pula jika dikorelasikan dengan aktivitas berolahraga. Terbentuk kata majemuk motivasi berolahraga yang dapat diartikan sebagai satu daya penggerak yang mendorong seseorang untuk berolahraga sehingga dapat mencapai tujuan atau target dari kegiatan olahraga yang dilakukannya.

Syahrastani (1999: 89), “munculnya dorongan atau keinginan untuk melakukan aktivitas adalah disebabkan oleh adanya kebutuhan untuk memperoleh keseimbangan(*equilibrium*) dalam diri seseorang. Dengan kata lain bahwa dorongan atau keinginan itu muncul ketika dalam diri seseorang terjadi ketidakseimbangan(*disequilibrium*). Hal ini selaras dengan prinsip homeostatis, yaitu prinsip untuk mempertahankan keseimbangan dalam jiwa manusia.

### **3. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan angket. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
3. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.



## **SIMPULAN**

1. Motivasi Intrinsik member senam aerobik pada G-Sport Center Kota Padang berada pada kategori kurang.
2. Motivasi Ektrinsik member senam aerobik pada G-Sport Center Kota Padang berada pada kategori kurang.
3. Motivasi member senam aerobik pada G-Sport Center Kota Padang berada pada kategori kurang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Gunarso. D.Singgih, dkk. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta PT BPK.

Joni. 2011. *Senam Earobik*. Padang; FIK-UNP

Lutan, Rusli dkk. 1996. *Manusia dan Olahraga*. ITB-FPOK IKIP: Bandung Majalah Tempo Edisi 32 Februari 2013.

Pitnawati. 2004. *Senam earobik*. Padang: FIK-UNP.

Syrastani. 1999. *Psikologi Olahraga*. Padang: FPOK, IKIP.

Uno, Hamzah B. 2007. *Teori Motivasi dan Pengukuranya*. Jakarta: Bumi Aksara

*Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3. Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Jakarta . 2007.