

Survei Minat Anggota Gym Arjuna Fitness di Kabupaten Nganjuk

Interest Survey of Arjuna Fitness Gym Members in Nganjuk Regency

Nugroho Cahyo Utomo¹, M. Anis Zawawi², Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo³.

¹nugrohcahyoutomo53@gmail.com, Penjaskesrek/FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²zawawi@unp.kediri.ac.id, Penjaskesrek/FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³ardhimardiyanto@unpkediri.ac.id, Penjaskesrek/FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar minat member Fitnes Arjuna pada olahraga gym di Kabupaten Nganjuk. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Populasinya adalah member fitness center di Kabupaten Nganjuk. Populasi yang digunakan penelitian ini adalah seluruh member fitness Arjuna yang berjumlah 60 member. Sampel diambil dengan kriteria tertentu dan diperoleh sebesar 40 responden. Pengumpulan data menggunakan instrumen angket. Selanjutnya data dianalisis dengan teknik analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar member Fitnes Arjuna Nganjuk memiliki minat kategori sedang terhadap olahraga gym. Mereka merasa senang melakukan latihan, merasa bugar, bersemangat, dan memandang olahraga gym sebagai hobi yang memenuhi keinginan mereka. Member ini merasakan kepuasan emosional dari latihan dan memiliki motivasi kuat untuk berlatih secara rutin. Mereka juga tertarik pada pengembangan cabang olahraga tertentu, seperti binaraga, angkat beban, dan bodybuilding, dan ingin mendapatkan bimbingan dari trainer. Motivasi member dalam olahraga gym lebih didorong oleh faktor internal, seperti kepuasan pribadi dan penampilan tubuh, daripada faktor eksternal, seperti pengaruh teman

Kata kunci: Minat, gym, fitnes.

Abstract

The purpose of this research is to determine the extent of Arjuna Fitness members' interest in gym sports in Nganjuk Regency. This research is of a qualitative descriptive nature. The population consists of members of fitness centers in Nganjuk Regency, with the study's specific focus on all 60 Arjuna Fitness members. A sample of 40 respondents was selected based on specific criteria. Data collection was carried out using a questionnaire as the instrument. Subsequently, the data were analyzed using descriptive analysis techniques. The research results indicate that the majority of Arjuna Fitness members in Nganjuk have a moderate level of interest in gym sports. They express enjoyment in exercising, feeling energetic, enthusiastic, and view gym sports as a hobby that fulfills their desires. These members experience emotional satisfaction from their workouts and exhibit a strong motivation to exercise regularly. They are also interested in the development of specific sports branches such as bodybuilding, weightlifting, and bodybuilding, and seek guidance from trainers. Members' motivation in gym sports is more driven by internal factors, such as personal satisfaction and body appearance, rather than external factors, such as peer influence.

Keywords: Interest, gym, fitness.

PENDAHULUAN

Fitness merupakan olahraga yang bersifat langsung yang bermanfaat bagi kebugaran tubuh kita selain juga menjadi alat olahraga yang cukup unik. Fitness dapat digunakan di tempat olahraga di dunia modern saat ini. Hal ini karena kebugaran adalah olahraga yang juga melibatkan makan makanan yang sehat dan istirahat yang cukup, serta latihan beban, kardiovaskular, dan latihan aerobik. Diperlukan keseimbangan aktivitas yang cenderung tetap sama dengan latihan beban, olahraga, dan istirahat sejenak dari pekerjaan dan aktivitas sehari-hari yang monoton agar tubuh tetap fit dan kuat. Latihan beban merupakan salah satu jenis latihan yang dapat membantu membangun kekuatan otot (Rachman, 2016).

Ada banyak cara untuk memperoleh kebugaran jasmani, misalnya dalam satuan pendidikan, telah diatur dalam kurikulum pendidikan jasmani dengan tujuan agar siswa memperoleh cara-cara yang baik dalam meraih kebugaran. Dalam kehidupan sehari-hari orang-orang biasanya memanfaatkan lahan kosong atau track jogging untuk memperoleh kebugaran jasmani. Pada sebagian besar perempuan menjaga kebugaran biasanya dengan cara melakukan senam aerobik rutin. Dan bagi sebagian besar orang memanfaatkan kebugaran jasmani untuk datang memenuhi pusat kebugaran seperti Fitness Center, dan lain sebagainya.

Dewasa ini banyak tempat-tempat menjadi penyedia jasa bagi manusia yang ingin memperoleh kebugaran jasmani. Tempat-tempat tersebut biasa dinamakan fitness center. Fitness center adalah tempat dimana seseorang atau lebih dapat melakukan segala macam bentuk aktivitas fisik dengan penyediaan alat-alat kebugaran di dalamnya. Tujuannya adalah memenuhi ekspektasi hidup yang semakin lama semakin malas orang dalam melakukan gerak. Berkembangnya aktivitas kebugaran jasmani dewasa ini tentu menjadi perhatian banyak orang, tidak hanya pelaku olahraga atau atlet melainkan masyarakat umum juga banyak memanfaatkannya. Berkaca dari macam-macam bentuk dan jenis manusia yang datang pada pusat kebugaran jasmani, tentu kedatangan mereka selain unsur utamanya adalah ingin memperoleh kebugaran cardio, disatu sisi terdapat banyak motif yang belum dapat diungkap satu persatu tujuan dari kedatangan mereka.

Ada banyak tempat di pusat kebugaran kota Nganjuk, yang peminatnya selalu ramai dikunjungi oleh semua lapisan masyarakat. Di salah satu Kecamatan Jatirejo Kabupaten Nganjuk terdapat tempat fitness dari 5 tempat fitness, yang ada di kabupaten nganjuk yang didatangi oleh masyarakat. Melihat dari pengunjung yang datang, tercatat pada data peneliti diantaranya sebagian besar kaum laki-laki sebagian besar usia remaja

dan sebagian besar lainnya adalah usia dewasa. Kedatangan setiap orang ke pusat kebugaran tentu memiliki motif yang berbeda-beda, tidak terkecuali kedatangan pengunjung pada Fitness Center di Kecamatan Jatirejo.

Untuk mengetahui motif kedatangan tentu dibutuhkan studi ilmiah agar dapat merinci dengan jelas keberadaan mereka datang dengan sengaja ke pusat kebugaran tersebut. Pada dasarnya ada banyak hal yang mendorong atau memotivasi orang untuk berolahraga, diantaranya adalah, waktu luang, life syle (gaya hidup), efektifasi kesehatan dan olahraga prestasi. Motivasi berarti dorongan atau kemauan yang timbul pada diri seseorang maupun kelompok terhadap suatu tujuan yang diinginkan. Motivasi merupakan dorongan internal atau timbul dari dalam diri manusia itu sendiri. Minat yang dimiliki seseorang memang bukan merupakan sesuatu yang bisa ditebak dan datang dengan begitu saja, karena minat yang ada dalam diri seseorang timbul tidak secara tiba-tiba atau spontan, melainkan timbul akibat dari partisipas, pengalaman, kebiasaan pada waktu belajar atau bekerja. Oleh karena itu minat akan selalu berkaitan dengan kebutuhan atau keinginan

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif merupakan prosedur riset yang bersumber pada informasi deskriptif. Informasi deskriptif yang dimaksudkan merupakan buat membagikan cerminan tentang jawaban rumusan permasalahan yang terdapat dalam riset ini. Peneliti langsung terjun kelapangan dan mengamati secara langsung ke Fitness Arjuna untuk mendapatkan informasi tentang member fitness.

Populasi dalam penelitian ini adalah member fitness center di Kabupaten Nganjuk. Populasi yang digunakan penelitian ini adalah seluruh member fitness Arjuna yang berjumlah 60 member. Agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasi, maka sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu ditentukan kriteria inklusi dan eksklusi. Peneliti menentukan kriteria untuk sampel yang akan diteliti, meliputi:

- a. Kriteria Inklusi
 - 1) Merupakan member Fitness Arjuna
 - 2) Bisa membaca dan menulis
 - 3) Kooperatif
 - b. Kriteria Eksklusi
 - 1) Bukan Member fitness Arjuna.
-

2) Tidak bisa membaca dan menulis.

3) Tidak kooperatif.

Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi di atas, maka diperoleh besar sampel penelitian ini yaitu 40 member.

Tempat penelitian ini dilakukan di Gym Arjuna, Jl. Mayjen Sutoyo No. 111, Jatirejo, Kecamatan Nganjuk, Kabupaten Nganjuk. Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah selama 2 (dua) bulan yaitu dari bulan Juli sampai Bulan Agustus 2023. Informasi yang digunakan dalam riset ini merupakan informasi sekunder yang diambil dari dokumen, observasi, gambar, informasi dan riset terdahulu yang relevan. Dalam pengumpulan data, teknik yang dipakai periset antara lain: teknik observasi, angket, dan dokumentasi

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif. Adapun analisis deskriptif digunakan untuk menghitung persentase distribusi jawaban tiap item pertanyaan dalam angket tentang minat dengan rumus sebagai berikut (Arikunto, 2012):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan

P : Persentase Minat

F : Frekuensi Minat

N : Jumlah Indikator Minat

Setelah diperoleh nilai persentase dari masing-masing variabel maka dilakukan pembagian kategori berdasarkan pendapat Arikunto (2012), sebagai berikut:

Jika persentase 81-100% : minat tinggi

Jika persentase 61-80% : minat sedang

Jika persentase 41-60% : minat rendah

Jika persentase $\leq 40\%$: minat sangat rendah.

HASIL

Peneliti telah membagikan kuesioner kepada 40 member Fitnes Arjuna Nganjuk pada Bulan Juli dan Agustus 2023 untuk mengetahui minat mereka terhadap olahraga *gym*. Kuesioner tersebut berisi 16 pertanyaan dimana hasil jawaban responden disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Minat Merasa Senang Melakukan Latihan Fitnes

No.	Derajat Penilaian	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Setuju	31	77,5%
2.	Setuju	9	22,5%
3.	Tidak Setuju	0	0,0%
4.	Sangat Tidak Setuju	0	0,0%
Total		40	100,0%

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 40 orang responden, sebagian besar menyatakan sangat setuju bahwa mereka merasa senang melakukan fitnes di Fitnes Arjuna Nganjuk, yaitu sebanyak 31 responden (77,5%). Sedangkan sisanya yang menyatakan setuju sebanyak 9 responden (22,5%).

Tabel 2. Minat Merasa Bugar Setelah Melakukan Fitnes

No.	Derajat Penilaian	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Setuju	23	57,5%
2.	Setuju	17	42,5%
3.	Tidak Setuju	0	0,0%
4.	Sangat Tidak Setuju	0	0,0%
Total		40	100,0%

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dari 40 orang responden, sebagian besar menyatakan sangat setuju bahwa mereka merasa bugar setelah melakukan fitnes di Fitnes Arjuna Nganjuk, yaitu sebanyak 23 responden (57,5%). Sedangkan sisanya yang menyatakan setuju sebanyak 17 responden (42,5%).

Tabel 3. Minat Merasa Bersemangat Melakukan Fitnes

No.	Derajat Penilaian	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Setuju	20	50,0%
2.	Setuju	20	50,0%
3.	Tidak Setuju	0	0,0%
4.	Sangat Tidak Setuju	0	0,0%
Total		40	100,0%

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 40 orang responden, sebagian besar menyatakan setuju dan sangat setuju bahwa mereka merasa bersemangat melakukan

fitnes di Fitnes Arjuna Nganjuk, yaitu sebanyak 20 responden (50,0%).

Tabel 4. Minat Melakukan Latihan Karena Hobi

No.	Derajat Penilaian	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Setuju	17	42,5%
2.	Setuju	16	40,0%
3.	Tidak Setuju	7	17,5%
4.	Sangat Tidak Setuju	0	0,0%
	Total	40	100,0%

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa dari 40 orang responden, sebagian besar menyatakan sangat setuju bahwa mereka melakukan latihan di Fitnes Arjuna Nganjuk karena hobi, yaitu sebanyak 17 responden (42,5%). Sedangkan sisanya yang menyatakan setuju sebanyak 16 responden (40,0%) dan yang menyatakan tidak setuju sebanyak 7 responden (17,5%).

Tabel 5. Minat Keinginan Tercapai dalam Melakukan Latihan

No.	Derajat Penilaian	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Setuju	15	37,5%
2.	Setuju	24	60,0%
3.	Tidak Setuju	1	2,5%
4.	Sangat Tidak Setuju	0	0,0%
	Total	40	100,0%

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa dari 40 orang responden, sebagian besar menyatakan setuju bahwa keinginan mereka tercapai dalam latihan di Fitnes Arjuna Nganjuk, yaitu sebanyak 24 responden (60,0%). Sedangkan sisanya yang menyatakan sangat setuju sebanyak 15 responden (37,5%) dan yang menyatakan tidak setuju sebanyak 1 responden (2,5%).

Tabel 6. Minat Melakukan Latihan Karena Keinginan Sendiri

No.	Derajat Penilaian	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Setuju	24	60,0%
2.	Setuju	13	32,5%
3.	Tidak Setuju	3	7,5%
4.	Sangat Tidak Setuju	0	0,0%
	Total	40	100,0%

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa dari 40 orang responden, sebagian besar menyatakan sangat setuju bahwa mereka melakukan latihan di Fitnes Arjuna Nganjuk karena keinginan sendiri, yaitu sebanyak 24 responden (60,0%). Sedangkan sisanya yang menyatakan setuju sebanyak 13 responden (32,5%) dan yang menyatakan tidak setuju sebanyak 3 responden (7,5%).

Tabel 7. Minat Mengembangkan Cabang Olahraga

No.	Derajat Penilaian	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Setuju	15	37,5%
2.	Setuju	13	32,5%
3.	Tidak Setuju	10	25,0%
4.	Sangat Tidak Setuju	2	5,0%
	Total	40	100,0%

Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa dari 40 orang responden, sebagian besar menyatakan sangat setuju bahwa mereka melakukan latihan di Fitnes Arjuna Nganjuk karena ingin mengembangkan cabang olahraga tertentu, yaitu sebanyak 15 responden (37,5%). Sedangkan sisanya yang menyatakan setuju sebanyak 13 responden (32,5%), yang menyatakan tidak setuju sebanyak 10 responden (25,0%), dan yang menyatakan sangat tidak setuju sebanyak 2 responden (5,0%).

Tabel 8. Minat Mendapatkan Penampilan Tubuh yang Menarik

No.	Derajat Penilaian	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Setuju	21	52,5%
2.	Setuju	13	32,5%
3.	Tidak Setuju	6	15,0%
4.	Sangat Tidak Setuju	0	0,0%
	Total	40	100,0%

Berdasarkan Tabel 8 diketahui bahwa dari 40 orang responden, sebagian besar menyatakan sangat setuju bahwa mereka melakukan latihan di Fitnes Arjuna Nganjuk karena ingin mendapatkan penampilan tubuh yang menarik, yaitu sebanyak 21 responden (52,5%). Sedangkan sisanya yang menyatakan setuju sebanyak 13 responden (32,5%) dan yang menyatakan tidak setuju sebanyak 6 responden (15,0%).

Tabel 9. Minat Tampil Menarik di Hadapan Pasangan

No.	Derajat Penilaian	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Setuju	14	35,0%
2.	Setuju	19	47,5%
3.	Tidak Setuju	6	15,0%
4.	Sangat Tidak Setuju	1	2,5%
	Total	40	100,0%

Berdasarkan Tabel 9 diketahui bahwa dari 40 orang responden, sebagian besar menyatakan setuju bahwa mereka melakukan latihan di Fitnes Arjuna Nganjuk karena ingin tampil menarik di hadapan pasangan, yaitu sebanyak 19 responden (47,5%). Sedangkan sisanya yang menyatakan sangat setuju sebanyak 14 responden (35,0%), yang menyatakan tidak setuju sebanyak 6 responden (15,0%), dan yang menyatakan sangat tidak setuju sebanyak 1 responden (2,5%).

Tabel 10. Minat Memperlihatkan Penampilan di Hadapan Teman-Teman

No.	Derajat Penilaian	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Setuju	12	30,0%
2.	Setuju	16	40,0%
3.	Tidak Setuju	10	25,0%
4.	Sangat Tidak Setuju	2	5,0%
	Total	40	100,0%

Berdasarkan Tabel 10 diketahui bahwa dari 40 orang responden, sebagian besar menyatakan setuju bahwa mereka melakukan latihan di Fitnes Arjuna Nganjuk karena ingin memperlihatkan penampilan di hadapan teman-teman, yaitu sebanyak 16 responden (40,0%). Sedangkan sisanya yang menyatakan sangat setuju sebanyak 12 responden (30,0%), yang menyatakan tidak setuju sebanyak 10 responden (25,0%), dan yang menyatakan sangat tidak setuju sebanyak 2 responden (5,0%).

Tabel 11. Minat Memperlihatkan Penampilan di Hadapan Teman-Teman

No.	Derajat Penilaian	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Setuju	26	65,0%
2.	Setuju	14	35,0%
3.	Tidak Setuju	0	0,0%
4.	Sangat Tidak Setuju	0	0,0%
	Total	40	100,0%

Berdasarkan Tabel 11 diketahui bahwa dari 40 orang responden, sebagian besar menyatakan sangat setuju bahwa mereka melakukan latihan di Fitnes Arjuna Nganjuk karena ingin meningkatkan kebugaran tubuh, yaitu sebanyak 26 responden (65,0%). Sedangkan sisanya yang menyatakan setuju sebanyak 14 responden (35,0%).

Tabel 12. Minat Memenuhi Kebutuhan Kesehatan

No.	Derajat Penilaian	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Setuju	25	62,5%
2.	Setuju	11	27,5%
3.	Tidak Setuju	3	7,5%
4.	Sangat Tidak Setuju	1	2,5%
Total		40	100,0%

Berdasarkan Tabel 12 diketahui bahwa dari 40 orang responden, sebagian besar menyatakan sangat setuju bahwa mereka melakukan latihan di Fitnes Arjuna Nganjuk karena ingin memenuhi kebutuhan kesehatan, yaitu sebanyak 25 responden (62,5%). Sedangkan sisanya yang menyatakan setuju sebanyak 11 responden (27,5%), yang menyatakan tidak setuju sebanyak 3 responden (7,5%), dan yang menyatakan sangat tidak setuju sebanyak 1 responden (2,5%).

Tabel 13. Minat Meningkatkan Daya Tahan Fisik

No.	Derajat Penilaian	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Setuju	27	67,5%
2.	Setuju	11	27,5%
3.	Tidak Setuju	2	5,0%
4.	Sangat Tidak Setuju	0	0,0%
Total		40	100,0%

Berdasarkan Tabel 4.13 diketahui bahwa dari 40 orang responden, sebagian besar menyatakan sangat setuju bahwa mereka melakukan latihan di Fitnes Arjuna Nganjuk karena ingin meningkatkan daya tahan fisik, yaitu sebanyak 27 responden (67,5%). Sedangkan sisanya yang menyatakan setuju sebanyak 11 responden (27,5%) dan yang menyatakan tidak setuju sebanyak 2 responden (5,0%).

Tabel 14. Minat Karena Dorongan dari Orang Lain

No.	Derajat Penilaian	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Setuju	3	7,5%
2.	Setuju	9	22,5%
3.	Tidak Setuju	12	30,0%
4.	Sangat Tidak Setuju	16	40,0%
	Total	40	100,0%

Berdasarkan Tabel 14 diketahui bahwa dari 40 orang responden, sebagian besar menyatakan sangat tidak setuju bahwa mereka melakukan latihan di Fitnes Arjuna Nganjuk karena dorongan dari orang lain, yaitu sebanyak 16 responden (40,0%). Sedangkan sisanya yang menyatakan tidak setuju sebanyak 12 responden (30,0%), yang menyatakan setuju sebanyak 9 responden (22,5%), dan yang menyatakan sangat setuju sebanyak 3 responden (7,5%).

Tabel 15. Minat Karena Terpengaruh dari Teman

No.	Derajat Penilaian	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Setuju	2	5,0%
2.	Setuju	13	32,5%
3.	Tidak Setuju	10	25,0%
4.	Sangat Tidak Setuju	15	37,5%
	Total	40	100,0%

Berdasarkan Tabel 15 diketahui bahwa dari 40 orang responden, sebagian besar menyatakan sangat tidak setuju bahwa mereka melakukan latihan di Fitnes Arjuna Nganjuk karena terpengaruh dari teman, yaitu sebanyak 15 responden (37,5%). Sedangkan sisanya yang menyatakan setuju sebanyak 13 responden (32,5%), yang menyatakan tidak setuju sebanyak 10 responden (25,0%), dan yang menyatakan sangat setuju sebanyak 2 responden (5,0%).

Tabel 16. Minat Karena Tantangan dari Orang Lain

No.	Derajat Penilaian	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase
1.	Sangat Setuju	4	10,0%
2.	Setuju	9	22,5%
3.	Tidak Setuju	13	32,5%
4.	Sangat Tidak Setuju	14	35,0%
	Total	40	100,0%

Berdasarkan Tabel 16 diketahui bahwa dari 40 orang responden, sebagian besar menyatakan sangat tidak setuju bahwa mereka melakukan latihan di Fitnes Arjuna Nganjuk karena tantangan dari orang lain, yaitu sebanyak 14 responden (35,0%). Sedangkan sisanya yang menyatakan tidak setuju sebanyak 13 responden (32,5%), yang menyatakan setuju sebanyak 9 responden (22,5%), dan yang menyatakan sangat setuju sebanyak 4 responden (10,0%).

Selanjutnya dari seluruh 16 jawaban di atas ditotal dan dihitung persentasenya untuk dibuat kategori minat olahraga *gym* pada member Fitnes Arjuna Nganjuk. Berikut ini disajikan hasil kategori minat, meliputi: minat tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah:

Tabel 17. Kategori Minat Olahraga *Gym* pada Member Fitnes Arjuna Nganjuk

No.	Kategori Minat	Jumlah	
		Frekuensi	Presentase
1.	Minat Tinggi	16	40,0%
2.	Minat Sedang	23	57,5%
3.	Minat Rendah	1	2,5%
4.	Minat Sangat Rendah	0	0,0%
Total		40	100,0%

Berdasarkan Tabel 17 diketahui bahwa dari 40 orang responden, sebagian besar memiliki minat olahraga *gym* di Fitnes Arjuna Nganjuk pada kategori sedang, yaitu sebanyak 23 responden (57,5%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini telah menunjukkan bahwa sebagian besar member memiliki minat olahraga *gym* di Fitnes Arjuna Nganjuk pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa minat member olahraga *gym* di Fitnes Arjuna Nganjuk tidak tinggi, namun cukup signifikan. Minat dengan kategori sedang tersebut tidak terlepas dari motivasi-motivasi member yang tergambar dari jawaban kuesioner.

Sebagian besar member Fitnes Arjuna Nganjuk menyatakan bahwa mereka merasa senang melakukan latihan di Fitnes Arjuna Nganjuk. Mereka merasakan badan bugar setelah melakukan latihan dan bersemangat setiap kali memulai latihan. Mereka juga menyatakan bahwa olahraga *gym* memang adalah hobi atau kesenangan mereka dan merasa keinginan mereka tercapai jika telah melakukan latihan. Hal ini menunjukkan

bahwa member Fitnes Arjuna Nganjuk memiliki dorongan dari dalam dirinya yang cukup kuat terhadap olahraga *gym*. Sebagian besar member merasakan adanya kepuasan emosional ketika melakukan olahraga *gym*, sehingga mereka berminat melakukan latihan secara rutin di Fitnes Arjuna Nganjuk.

Sebagian besar member Fitnes Arjuna Nganjuk menyatakan bahwa mereka juga memiliki motivasi untuk mengembangkan cabang olahraga tertentu. Cabang olahraga yang dimaksud khususnya adalah cabang-cabang olahraga, misalnya: binaraga, angkat beban, (*weightlifting*), dan *body building*. Pengembangan cabang olahraga biasanya diperuntukkan bahwa kelompok usia remaja dan diikutsertakan dalam berbagai ajang kejuaraan di tingkat kabupaten, provinsi, maupun nasional. Dengan motivasi pengembangan cabang olahraga tersebut, maka sebagian besar responden berminat untuk melakukan latihan di bawah bimbingan *trainer* di Fitnes Arjuna Nganjuk.

Sebagian besar member memiliki motivasi dalam melakukan olahraga *gym* berkaitan dengan pengembangan penampilan mereka. Olahraga *gym* meningkatkan penampilan tubuh melalui pembentukan otot, penurunan lemak, peningkatan postur, kesehatan kulit, penurunan berat badan, kesehatan mental, dan peningkatan kesehatan umum. Hal ini pada akhirnya akan membantu menciptakan penampilan fisik yang lebih bugar dan baik, sehingga member berminat untuk melakukan latihan dan mengonsumsi produk-produk suplemen yang dijual di Fitnes Arjuna Nganjuk.

Namun sebagian besar responden tidak setuju ketika ditanyakan apakah motivasi mereka dalam melakukan olahraga *gym* di Fitnes Arjuna Nganjuk adalah karena faktor pengaruh dari teman. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi member dalam melakukan faktor internal lebih dipengaruhi oleh faktor internal daripada faktor eksternal. Hasil penelitian ini secara umum sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hengki Kumbara (2019) yang menunjukkan bahwa sumber minat member dalam melakukan olahraga *gym* dapat muncul karena faktor internal dan faktor eksternal, dimana dari kedua sumber tersebut terbukti bahwa faktor internal lebih besar. Faktor internal tersebut antara lain karena member memiliki hobi atau kesenangan pada olahraga *gym* dan merasakan kepuasan setelah melakukan latihan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar member Fitnes Arjuna Nganjuk memiliki minat kategori sedang terhadap olahraga *gym*. Mereka merasa senang melakukan latihan, merasa bugar,

bersemangat, dan memandang olahraga gym sebagai hobi yang memenuhi keinginan mereka. Member ini merasakan kepuasan emosional dari latihan dan memiliki motivasi kuat untuk berlatih secara rutin. Mereka juga tertarik pada pengembangan cabang olahraga tertentu, seperti binaraga, angkat beban, dan *bodybuilding*, dan ingin mendapatkan bimbingan dari trainer. Motivasi member dalam olahraga gym lebih didorong oleh faktor internal, seperti kepuasan pribadi dan penampilan tubuh, daripada faktor eksternal, seperti pengaruh teman.

REFERENSI

- Abidin, Muhamad Zainal dan Dita Yuliasrid. (2022). Survei Minat Melakukan Aktivitas Olahraga Masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol.10 (1). P.17–26.
- Anugrarista, E., & Riswandi, N. (2022). *Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Member Fitnes Life Sogo Gym*. 2485, 161–171.
- Arikunto. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bayu Aji Kusuma, H. S. (2016). *Survei Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Wonosobo*. 5(2).
- Desvid Antonius, M. P. (2022). *Survei Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Di Taman Bungkul Surabaya*. 31–36.
- Fadillah. (2006). *Dasar-Dasar Latihan Kebugaran*. Fitness Center . FIK UNY. Klinik Kebugaran.
- Kumbara, Hengki. (2019). Survei Minat Member yang Mengikuti Fitness pada Pusat Kebugaran Kota Palembang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol.2 (2). P.122-129.
- Muttaqin, A., & Jafar, M. (2016). *Motivasi Member Fitness Center Dalam Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Banda Aceh Tahun 2015)*. 2, 100–113.
- Purnomo, Handoko Dwi, Dr. H. Isbondo Tjahjono, M. K. (2016). *Kepuasan Member Pada Program Personal Trainer di Celebrity Fitness Supermall*. 1–9.
- Stanton, William J, (2002). *Prinsip Pemasaran*. Edisi 7. Alih Bahasa: Y. Lamarto dan Sadu Sundaya. Jakarta: Erlangga.
- Surakhmad, Winarno. (1982). *Pengantar Penelitian Ilmiah, Dasar, Metode, Teknik*. Bandung: Transito.
- Usman, Husaini. (2013). *Manajemen*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Mawarti, S., & Yogyakarta, U. N (2006). *Upaya Menumbuhkembangkan Minat Gemar*. Vol.5 (April), 6-13
-