

## MOTIVASI MASYARAKAT MEMILIH *FITNESS CENTER* SEBAGAI TEMPAT BEROLAHRAGA DI KOTA SINGARAJA

Kadek Andika Dwi Pratama<sup>1</sup>, I Ketut Budaya Astra<sup>2</sup>, I Ketut Semarayasa<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup> Prodi Pendidikan Jamani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja, Indonesia

e-mail: [andikapratama010500@gmail.com](mailto:andikapratama010500@gmail.com)<sup>1</sup>, [budaya.astra@undiksha.ac.id](mailto:budaya.astra@undiksha.ac.id)<sup>2</sup>,  
[ketut.semarayasa@undiksha.ac.id](mailto:ketut.semarayasa@undiksha.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di Kota Singaraja. Penelitian ini menggunakan metode survei. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini berjumlah 219 dan sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 69 orang responden. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase dengan persentase dari jawaban masyarakat dan member aktif *fitness center*. Hasil analisis data pada motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di Kota Singaraja berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 26 (37,68%) responden, berada pada kategori tinggi sebanyak 41 (59,42%) responden, berada pada kategori sedang sebanyak 2 (2,90%), dan tidak ada responden yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah (0,00%). Dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di Kota Singaraja tergolong tinggi dengan skor rata-rata sebesar 63,06.

**Kata kunci:** Motivasi, masyarakat, *fitness center*

### Abstract

*This study aims to determine the motivation of people to choose a fitness center as a place to exercise in the city of Singaraja. This study uses a survey method. This type of research is descriptive research using a quantitative approach. The population in this study was 219 and the sample used in this study was 69 respondents. This study used a percentage descriptive data analysis technique with the percentage of community answers and active members of the fitness center. The results of data analysis on people's motivation to choose a fitness center as a place to exercise in Singaraja city are in the very high category of 26 (37.68%) respondents, are in the high category of 41 (59.42%) respondents, are in the medium category of 2 (2.90%), and there were no respondents who were in the low and very low categories (0.00%). It can be concluded that people's motivation to choose a fitness center as a place to exercise in the city of Singaraja is high with an average score of 63.06.*

**Keywords :** Motivation, public, *fitness center*

### PENDAHULUAN

Hiruk pikuk kehidupan perKotaan masyarakat Indonesia yang begitu padat, menyebabkan rendahnya angka harapan hidup. Hal tersebut disebabkan oleh berbagai hal diantaranya kurangnya perbaikan kualitas kesehatan masyarakat, kemiskinan atau status ekonomi menengah kebawah yang dampaknya akan melebar ke bidang lainnya. Padatnya jadwal aktivitas maupun pekerjaan yang menuntut agar semua dapat bergerak cepat tanpa disadari dapat menyebabkan efek samping seperti kelelahan. Aktivitas berlebihan yang tidak diimbangi oleh jam istirahat yang cukup dan kurangnya menjaga pola hidup sehat juga dapat menyebabkan adanya gangguan mental seperti kecemasan, tremor, stres berlebih, dan depresi. Segala ketakutan terbesar dari masyarakat perKotaan dapat dicegah melalui mengatur ulang

pola makan yang baik, menjaga waktu beristirahat yang cukup dan melakukan aktivitas fisik lainnya dengan berolahraga (Fajarwati & Sceisariya, 2020). Berolahraga merupakan salah satu aspek penting yang dapat dilakukan oleh seseorang dalam membentuk tubuh yang sehat dan bugar (Pane, 2015). Olahraga dapat bermanfaat dalam memelihara kesehatan tubuh yakni dengan melakukan latihan fisik. Berolahraga secara rutin juga dapat meningkatkan perkembangan jasmani serta rohani, menjaga kinerja organ-organ tubuh agar tetap berfungsi dengan baik (Khairuddin, 2017). Olahraga oleh sebagian masyarakat sebagai rutinitas untuk mengawali aktivitas harian, dilakukan pada pagi hari atau sekedar kegiatan penyegar setelah bekerja pada sore ataupun menjelang malam hari. Tak hanya masyarakat kalangan dewasa yang menyukai aktivitas fisik ini, olahraga juga disukai oleh kalangan anak-anak, kaum muda atau remaja, bahkan masyarakat yang lanjut usia.

Berolahraga dapat dilakukan kapan saja, disaat memiliki waktu senggang, jam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah atau sebagai latihan kekuatan otot untuk persiapan perlombaan dalam berbagai cabang olahraga. Fleksibilitas olahraga yang dapat dilakukan dimana saja memudahkan masyarakat untuk ikut serta menjaga pola hidup yang sehat. Disaat seseorang merasa kelelahan berada di depan layar komputer meregangkan otot-ototnya yang kaku dapat menjadi solusinya, berjalan kaki di sekitar hunian rumah, atau sekedar olahraga ringan seperti workout juga dapat dilakukan di dalam rumah. Selain itu, masyarakat juga dapat memanfaatkan fasilitas umum yang sudah disediakan oleh pemerintah maupun pihak komersil seperti stadion, gedung olahraga, area lintasan jogging, kolam renang, *fitness center*, dan yang lainnya. Tak hanya menjadi aktivitas penyegar fisik dikala padatnya jadwal harian, namun juga banyak yang menekuni latihan fisik ini sebagai ajang untuk meraih prestasi serta meningkatkan kemampuan minat/bakat yang terdapat dalam diri. Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dilakukan untuk tujuan tertentu, misalnya untuk memperbaiki kondisi fisik, mempertahankan kebugaran, pemulihan pasca cedera, serta untuk prestasi (Sandi, 2019). Selama proses latihan dalam berolahraga terdapat banyak manfaat positif yang didapat seperti memupuk rasa sportivitas, solidaritas, disiplin, serta melatih bagaimana cara kerjasama yang baik. Selain ketiga kategori dari klasifikasi jenis olahraga prestasi, terdapat juga jenis olahraga kesehatan.

Jenis olahraga kesehatan dapat dilakukan oleh individu maupun berkelompok. Tujuan dari jenis olahraga ini umumnya digunakan untuk bersosialisasi karena jenis olahraga ini lebih memanfaatkan fasilitas umum yang mempertemukan individu satu dengan yang lainnya serta tanpa mementingkan status sosial. Selain menikmati manfaat kebugaran tubuh yang menjadi tujuan utama dari berolahraga, tampilan bentuk tubuh ideal menjadi idaman bagi sebagian masyarakat sehingga tanpa disadari kebutuhan akan berolahraga membutuhkan tempat yang layak untuk pengimplementasiannya. Salah satu jenis olahraga yang populer saat ini dan dilakukan oleh banyak kalangan masyarakat yakni olahraga untuk melatih otot. Melatih kebugaran tubuh melalui angkat beban adalah salah satu cara yang dinilai efektif untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal. Banyaknya minat masyarakat perKotaan akan olahraga ini, melakukan latihan otot maupun work out dari rumah pun dirasa kurang memadai sehingga hal ini tentu akan menguntungkan bagi pihak komersil untuk membangun usaha jasa yakni pusat kebugaran. Pusat kebugaran atau *fitness center* menjadi solusi bagi masyarakat perKotaan yang membutuhkan fasilitas lengkap untuk kebugaran tubuh.

Kota Singaraja merupakan daerah perKotaan yang berlokasi di sebelah utara pulau Bali dengan jumlah penduduk yang cukup padat. Pertambahan jumlah penduduk akan mendorong semakin kompleks kebutuhan hidup masyarakat Kota (Dewi, Astawa, & Suditha, 2014). Padatnya jumlah penduduk tentu menjadi peluang besar bagi pihak komersil untuk membangun usaha guna memfasilitasi kebutuhan masyarakat Kota Singaraja dalam menjaga kebugaran jasmani. Peluang tersebut juga didukung oleh masyarakat Kota yang mayoritas sebagai pekerja kantoran tentunya membutuhkan fasilitas olahraga lengkap, ditambah dengan adanya program kebugaran, juga adanya pendampingan oleh personal trainer yang profesional.

Menjaga kebugaran dan bentuk tubuh ideal merupakan salah satu dari sekian banyaknya alasan masyarakat memilih *fitness center*. Sebagai tempat umum, pusat kebugaran yang didatangi oleh beragam kalangan masyarakat menjadi tempat untuk bersosialisasi antar individu maupun kelompok tertentu dengan tujuan yang berbeda-beda. Beberapa kalangan masyarakat memanfaatkan pusat kebugaran selain sebagai pemenuhan aktivitas fisik, terdapat berbagai macam motivasi individu/kelompok untuk datang ke tempat pusat kebugaran. Motivasi sendiri memiliki makna sebagai ungkapan semangat dalam diri untuk melakukan suatu kegiatan maupun aktivitas. Menurut Pergusson & Chaplin dalam (Swarjana, 2022), motivasi merupakan suatu keadaan internal organisme yang dimana mengarahkan pada keinginan, dukungan, arah gerak maupun perilaku demi mencapai suatu tujuan tertentu. Fungsi motivasi itu sendiri sebagai pendorong usaha dalam mencapai suatu keinginan, karena seseorang melakukan usaha harus mendorong keinginannya, dan menentukan arah perbuatannya kearah tujuan yang hendak dicapai.

Terdapat dua jenis motivasi yakni motivasi intrinsik yang berasal dari dalam individu maupun motivasi ekstrinsik yakni dari luar individu (Masni, 2017). Berbagai keadaan maupun situasi dari dalam maupun dari luar diri dapat mempengaruhi dorongan dalam berkegiatan olahraga. Beragam motivasi dapat dijadikan landasan dalam berolahraga seperti adanya rasa ingin meningkatkan kualitas kesehatan tubuh, meningkatkan kebugaran tubuh, antusiasme dalam suatu cabang olahraga, mengembangkan bakat yang sudah dimiliki, atau hanya sekedar bersosialisasi untuk menambah jangkauan relasi. Berdasarkan pemaparan jenis motivasi yang beragam dalam berolahraga, oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai motivasi dari masyarakat yang memilih pusat kebugaran sebagai tempat berolahraga di Kota Singaraja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di Kota Singaraja.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif jenis penelitian survei. Dalam penelitian ini peneliti tidak memberikan perlakuan, namun langsung mengambil data dari sumber data. Penelitian ini dirancang untuk menjelaskan dan mendeskripsikan mengenai motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di Kota Singaraja. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah masyarakat dan member aktif *fitness center* yang terdapat di Kota Singaraja. Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian yang digunakan untuk mendapatkan dan mengumpulkan data. Dalam penelitian ini menggunakan obyek penelitian yaitu member aktif dari tempat *fitness center* di Kota Singaraja yang sudah dipilih. Populasi member aktif dari masing-masing *fitness center* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Populasi Member Aktif dari Masing-masing *Fitness center*

<b>No</b>	<b>Nama <i>Fitness Center</i></b>	<b>Member Aktif</b>
1	Victory Gym	51
2	Tribert Gym	43
3	Pusaka Gym	48
4	Hary Gym	32
5	B.A Fitness	45
Jumlah		219

Adapun sampel yang akan digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak lima tempat *fitness center* yang ada di Kota Singaraja dengan memilih beberapa member aktif dari masing-masing tempat *fitness center* yang ada di Kota Singaraja. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik snowball sampling. Teknik snowball sampling adalah suatu metode untuk memperoleh sampel penelitian melalui proses bergulir dari satu responden ke responden yang lainnya dan biasanya menjelaskan pola-pola sosial atau komunikasi (sosiometrik) suatu

komunitas tertentu (Nurdiani, 2014: 1113). Karena populasi pada penelitian ini lebih dari 100 (219) maka digunakan rumus slovin dengan batas kesalahan 10%, sehingga sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 69 orang responden. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan atau menyebarkan kuesioner. Menurut Ismail dan AlBahri (2019), kuesioner adalah suatu instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam jumlah yang besar dengan cara memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan secara terstruktur kepada responden yang berkaitan dengan tanggapan terhadap berbagai variabel yang diteliti. Kuesioner akan diberikan kepada masyarakat sebagai responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Berikut ini adalah kisi-kisi instrumen penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Pernyataan		Jumlah
			Positif	Negatif	
Motivasi Masyarakat	Intrinsik	Kebutuhan	1, 2		2
		Ketertarikan	3, 4		2
		Kesehatan	5, 6		2
		Pengalaman	7	8	2
		Rasa Nyaman	9	10	2
	Ekstrinsik	Sarana dan Prasarana	11	12	2
		Lingkungan	13	14	2
		Teman	15, 16		2
		Orang Terdekat	17, 18		2
		Pelatih/Instruktur	19	20	2
<b>Jumlah</b>					<b>20</b>

Data penelitian ini dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian berupa kuisisioner yang diisi melalui *Google Form* oleh masyarakat atau member aktif *fitness center*. Kuisisioner ini menggunakan skala *likert* dengan 4 dimensi penilaian yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Data skor motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga tersebut dianalisis secara deskriptif menggunakan *SPSS 26.0 for Windows*. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui motivasi masyarakat berdasarkan deskriptif frekuensi, skala penilaian interval yang dikalsifikasikan menjadi Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah.

Tabel 3. Skala Penilaian Kategori

No	Kriteria	Interval Nilai	Kategori
1	$M_i + 1,5.SD_i \leq M_i + 3,0 SD_i$	$65 \leq 80$	Sangat Tinggi
2	$M_i + 0,5 SD_i \leq M_i + 1,5. SD_i$	$55 \leq 65$	Tinggi
3	$M_i - 0,5 SD_i \leq M_i + 0,5 SD_i$	$45 \leq 55$	Sedang
4	$M_i - 1,5 SD_i \leq M_i - 0,5 SD_i$	$35 \leq 45$	Rendah
5	$M_i - 3,0 SD_i \leq M_i - 1,5 SD_i$	$20 \leq 35$	Sangat Rendah

(Sumber: Koyan: 2017)

**Keterangan:**

Mi : Mean

SDi : Standar Deviasi

Skor Maksimum Ideal =  $4 \times 20 = 80$

Skor Minimum Ideal =  $1 \times 20 = 20$

$M_i = \frac{1}{2}$  (Skor Maksimum Ideal + Skor Minimum Ideal)

$$Mi = \frac{1}{2} \times (80 + 20) = 50$$

$$SDi = \frac{1}{6} \times (\text{skor maksimal ideal} - \text{skor minimum ideal})$$

$$SDi = \frac{1}{6} \times (80 - 20) = 10$$

Adapun langkah untuk memperoleh perhitungan analisis data mencari *Mean* dan *Standar Deviasi* adalah dengan rumus sebagai berikut:

$$Mi = \frac{1}{2} (\text{Nilai Maksimal} + \text{Nilai Minimal})$$

$$= \frac{1}{2} \times (80 + 20) = 50$$

$$SDi = \frac{1}{6} (\text{Nilai Maksimal} - \text{Nilai Minimal})$$

$$= \frac{1}{6} \times (80 - 20) = 10$$

Untuk mengetahui dan menentukan seberapa besar motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di Kota Singaraja, maka dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

**Keterangan:**

P : Persentase

F : Jumlah frekuensi dari setiap alternatif jawaban

N : Jumlah sampel

100% : Bilangan tetap

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

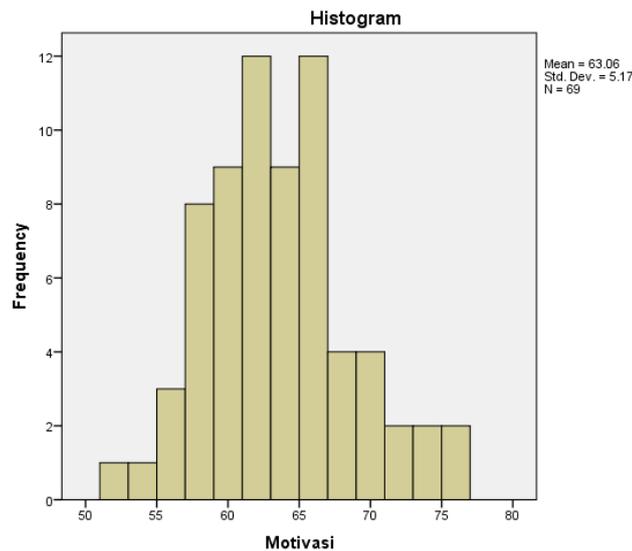
**Hasil**

Penelitian ini dilaksanakan pada masyarakat di Kota Singaraja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga. Data penelitian ini berupa skor motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga, yang diperoleh dari penyebaran kuesioner melalui *Google Form*. Data skor motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga tersebut dianalisis secara deskriptif menggunakan *SPSS 26.0 for Windows*. Skor motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga mencakup faktor intrinsik, yaitu terdiri dari aspek kebutuhan, ketertarikan, kesehatan, pengalaman, rasa nyaman dan faktor ekstrinsik, yaitu terdiri dari aspek sarana dan prasarana, lingkungan, teman, orang terdekat, pelatih/instruktur. Adapun skor motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Deskripsi Data Skor Motivasi Masyarakat

Deskripsi	Skor Motivasi
Banyak Siswa	69 Orang
Rata-rata	63,06
Standar deviasi	5,17
Nilai minimum	52
Nilai maksimum	76

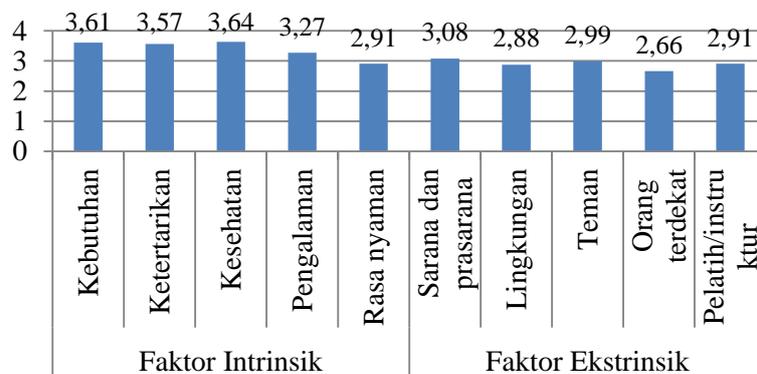
Deskripsi skor motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di Kota Singaraja dapat dilihat dalam bentuk diagram histogram pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Histogram Data Skor Motivasi Masyarakat

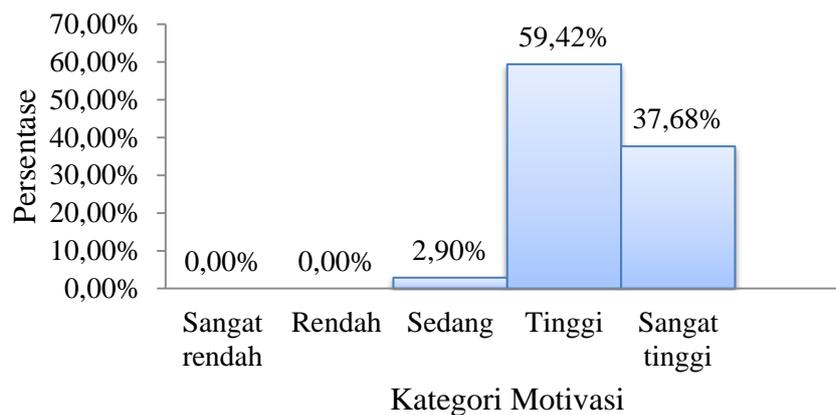
Berdasarkan Tabel 1. tampak bahwa data skor motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di Kota Singaraja mempunyai skor rata-rata sebesar 63,06 dengan nilai standar deviasi sebesar 5,17, nilai minimum 52, dan nilai maksimum 76. Hasil ini mengindikasikan bahwa secara deskriptif diperoleh standar deviasi lebih kecil dari skor rata-rata menunjukkan bahwa data skor motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga sebaran skornya semakin dekat dari skor rata-ratanya, yang mengindikasikan skor motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga tidak jauh berbeda (tidak bervariasi). Artinya, skor motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga satu responden dengan responden lainnya tidak berbeda jauh besar skornya. Dengan demikian, penyebaran data motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga adalah merata, tidak ada yang skornya terlalu kecil atau terlalu besar.

Motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga terdiri dari faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik terdiri dari indikator kebutuhan, ketertarikan, kesehatan, pengalaman, rasa nyaman, sedangkan faktor ekstrinsik terdiri dari indikator sarana dan prasarana, lingkungan, teman, orang terdekat, pelatih/instruktur. Adapun persentase rata-rata skor motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di Kota Singaraja pada masing-masing indikator dapat dilihat dalam bentuk diagram histogram pada Gambar 2.



Gambar 2. Persentase Rata-rata Skor Motivasi pada Masing-masing Indikator

Berdasarkan Gambar 2, rata-rata faktor intrinsik indikator kebutuhan sebesar 3,61, indikator ketertarikan sebesar 3,57, indikator kesehatan sebesar 3,64, indikator pengalaman sebesar 3,27, dan indikator rasa nyaman sebesar 2,91. Total rata-rata faktor intrinsik sebesar 3,40. Selanjutnya, rata-rata faktor ekstrinsik indikator sarana dan prasarana sebesar 3,08, indikator lingkungan sebesar 2,88, indikator teman sebesar 2,99, indikator orang terdekat sebesar 2,66, dan indikator pelatih/instruktur sebesar 2,91. Total rata-rata faktor ekstrinsik sebesar 2,91. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di Kota Singaraja lebih dominan dikarenakan faktor intrinsik, dimana indikator kesehatan memiliki rata-rata paling tinggi, yaitu 3,64. Distribusi frekuensi skor motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di Kota Singaraja dapat dilihat dalam bentuk diagram histogram pada Gambar 3.



**Gambar 3.** Diagram Histogram Distribusi Frekuensi Motivasi

Berdasarkan Gambar 3, skor motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di Kota Singaraja berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 26 orang (37,68%), berada pada kategori tinggi sebanyak 41 orang (59,42%), berada pada kategori sedang sebanyak 2 orang (2,90%), dan tidak ada responden yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah (0,00%). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki motivasi yang tinggi dalam memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di Kota Singaraja. Adapun skor rata-rata motivasi orang menjaga daya tahan tubuh sebesar 63,06 berada pada rentang kategori  $55 \leq M < 65$ , sehingga skor rata-rata motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga memiliki kategori tinggi.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besar motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di Kota Singaraja. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar menjaga kesehatan adalah mendatangi tempat olahraga. Hal tersebut memicu muncul dan berkembangnya sarana olahraga yang dilengkapi fasilitas yang lengkap. Berkembangnya tempat-tempat olahraga menyebabkan persaingan semakin ketat. Perusahaan harus selalu berusaha meningkatkan pelayanan agar kelangsungan hidup usahanya tetap terjamin, berkembang dan mendapatkan laba. Hal ini harus diterapkan oleh sebuah perusahaan di bidang olahraga, salah satunya *fitness center* yang banyak diminati oleh masyarakat di Kota Singaraja. Banyaknya tempat *fitness center* pasti menyebabkan masyarakat memutuskan untuk memilih *fitness center*. Oleh karena itu, sangat penting untuk

mendalami motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga. Berdasarkan hasil analisis data pada motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di Kota Singaraja berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 26 orang (37,68%), berada pada kategori tinggi sebanyak 41 orang (59,42%), berada pada kategori sedang sebanyak 2 orang (2,90%), dan tidak ada responden yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah (0,00%). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki motivasi yang tinggi dalam memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di Kota Singaraja. Adapun skor rata-rata motivasi orang menjaga daya tahan tubuh sebesar 63,06 berada pada rentang kategori  $55 \leq M < 65$ , sehingga skor rata-rata motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga memiliki kategori tinggi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di Kota Singaraja lebih dominan dikarenakan faktor intrinsik, dimana indikator kesehatan memiliki rata-rata paling tinggi, yaitu 3,64.

Hal ini dapat sejalan dengan penelitian Muttaqin dan Jafar (2016) dengan judul "Motivasi Member *Fitness center* dalam Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani (Studi Kasus pada Member Wana Gym Banda Aceh tahun 2015)" yang menyatakan bahwa 79,29% anggota member fitness Wana Gym memiliki motivasi tinggi untuk melakukan latihan di *fitness center*. Dari hasil angket berdasarkan indikator dengan kisi-kisi instrumen penelitian, didapatkan hasil motivasi dari dalam (intrinsik) mencapai 96,42% dikatakan pada umumnya dan motivasi dari luar (ekstrinsik) mencapai 65,97% dikatakan sebagian besar.

Penelitian lain yang sejalan dengan hasil penelitian ini dilakukan oleh Aldino dan Akbari (2022) dengan judul "Motivasi Member BP Gym II dalam Melakukan Latihan Kebugaran" yang menyatakan bahwa hasil presentase penilaian menunjukkan indikator olahraga 55,00%, berkategori sedang, indikator menjaga kesehatan 61,00%, berkategori tinggi, indikator menghilangkan kejenuhan 46,00%, berkategori sedang, dan indikator teman 63,60%, berkategori tinggi, indikator biaya 35,00%, berkategori rendah, dan indikator lokasi 61,00% berkategori tinggi. Dari penjelasan yang sudah di paparkan di atas dapat di simpulkan bahwa motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di Kota Singaraja tergolong tinggi dengan rata-rata 63,06. Namun, harus memperhatikan sarana prasarana dan peran manajemen dalam mengelola *fitness center* guna meningkatkan tingkat motivasi agar menjadi sangat tinggi.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di Kota Singaraja menunjukkan hasil tergolong katagori tinggi dengan skor rata-rata sebesar 63,06.

## **SARAN**

Berdasarkan simpulan penelitian di atas, adapun beberapa saran yang dapat diberikan bagi responden, manajemen *fitness center*, dan peneliti. Bagi responden, dengan adanya penelitian ini diharapkan agar keinginan responden terhadap peningkatan pelayanan jasa di *fitness center* terakomodasi dengan baik melalui peningkatan fasilitas sarana dan prasarana sehingga responden dapat berolahraga dan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani responden. Bagi manajemen *fitness center*, manajemen *fitness center* diharapkan dapat mampu menumbuhkan tingkat motivasi masyarakat dengan peningkatan fasilitas sarana dan prasarana serta memperhatikan faktor-faktor pendukungnya untuk meningkatkan tingkat kepuasan konsumen. Bagi peneliti, diharapkan peneliti selanjutnya mampu melaksanakan penelitian dengan populasi lebih besar dan variabel yang beragam agar hasil yang diperoleh dalam penelitian ini lebih objektif dan akan menjadi lebih maksimal.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aldino, R., dan Akbari, M. (2022). Motivasi Member BP GYM II Dalam Melakukan Latihan Kebugaran. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi*, Volume 5(1), hlm. 39-46. Tersedia pada: <https://ejournalunsam.id/index.php/jors/article/view/6086/3487>.
- Dewi, N. K. A. T., Astawa, I. B. M., dan Suditha, I, N. (2014). Dampak Minimarket terhadap Eksistensi Warung Tradisional di Kota Singaraja. *Jurnal Pendidikan Geografi Undiksha*, Volume 2(3), hlm. 1-12. Tersedia pada: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPG/article/view/20426>.
- Emda, A. (2017). Kedudukan Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran. *Lantanida Jurnal*, Volume 5(2). hlm. 172-182. Tersedia pada: <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/lantanida/article/view/2838/2064>.
- Fajarwati, S., dan Sciesarriya, V. M. (2020). Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Minat Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas V MI Plus Darunnajah Kelutan Tahun Pelajaran 2018/2019. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, Volume 1(2), hlm. 91-96. Tersedia pada: <https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/74/75>.
- Ismail, I., & AlBahri, F. P. (2019). Perancangan E-Kuisisioner menggunakan CodeIgniter dan React-Js sebagai Tools Pendukung Penelitian. *J-SAKTI (Jurnal Sains Komputer Dan Informatika)*, Volume 3(2), hlm. 337-347. Tersedia pada: <http://tunasbangsa.ac.id/ejurnal/index.php/jsakti/article/view/152/134>.
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *JOI: Jurnal Olahraga Indragiri*, Volume 1(1), hlm. 1-14. Tersedia pada: <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/196>.
- Koyan, I. W. (2012). *Statistika Pendidikan, Teknik Analisis Data Kuantitatif*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Masni, H. (2017). Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, Volume 5(1), hlm. 34-45. Tersedia pada: <http://dikdaya.unbari.ac.id/index.php/dikdaya/article/view/64>.
- Muttaqin, A., Ifwandi., dan Jafar, M. (2016). Motivasi Member *Fitness center* dalam Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani (Studi Kasus pada Member Wana Gym Banda Aceh Tahun 2015). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Unsyiah*, Volume 2(2), hlm. 100-113. Tersedia pada: <https://jim.usk.ac.id/penjaskesrek/article/view/1902>.
- Nurdiani, N. (2014). Teknik Sampling Snowball dalam Penelitian Lapangan. *ComTech*, Volume 5(2), hlm. 1110-1118. Tersedia pada: <https://journal.binus.ac.id/index.php/comtech/article/view/2427>.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Volume 21(79), hlm. 1-4. Tersedia pada: <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646/4079>.
- Sandi, I. N. (2019). Sumber dan Metabolisme Energi dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Volume 5(2), hlm. 64-73. Tersedia pada: <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/303/250>.
- Swarjana, I. K. (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, dan Akses Layanan Kesehatan*. Penerbit ANDI, 2022. Tersedia pada: [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=aPFEEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Swarjana,+2022&ots=jl38MSJVhX&sig=u-ASIWfFJAu0-G-teGcShiQklyw&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Swarjana%2C%202022&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=aPFEEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Swarjana,+2022&ots=jl38MSJVhX&sig=u-ASIWfFJAu0-G-teGcShiQklyw&redir_esc=y#v=onepage&q=Swarjana%2C%202022&f=false).