

# MOTIVASI MELAKUKAN LATIHAN FISIK DI PUSAT KEBUGARAN 'X' PADA REMAJA

Netty, Monique Elizabeth Sukamto  
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

## Abstract

Motivation is the integration of will and goal which become the drive to do something, whereas physical exercise is an activity to train the body in a structured and repetitive way to obtain health or ideal body. Participants in this study are boys and girls aged 18-22 years ( $N=80$ ) who become active members in "X" fitness center. The results show that the greatest motivation of adolescent boys and girls doing fitness is having an ideal body. The boys want to shape their bodies so as to look hefty, athletic, cool, macho, and attractive to girls. Most of the girls' motivation is quite the same, to get the the ideal body because lean body will look sexy and attractive to boys.

**Keywords:** motivation, physical exercise (fitness), adolescent

Latihan fisik adalah suatu aktifitas fisik yang dilakukan dengan cara melatih tubuh dalam cara yang terstruktur dan berulang-ulang demi kesehatan atau untuk membentuk tubuh. Terdapat berbagai macam bentuk latihan, masing-masing dengan bentuk aktivitasnya sendiri, tujuan fisik yang dicapai, dan efek yang akan didapat (Sarafino, 2008). Keuntungan melakukan latihan fisik secara teratur adalah terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi. Kemudian juga dapat membuat berat badan terkendali, otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan proposional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, dan secara keseluruhan kesehatan menjadi lebih baik. Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti: *push-up*, naik turun tangga, angkat berat/beban, membawa belanjaan, hingga mengikuti kelas senam yang terstruktur dan terukur (*fitness*) di pusat kebugaran (Agustina, 2009).

Jenis-jenis latihan fisik yang terdapat di pusat kebugaran adalah *treadmill*, *spinning bike*, aerobik, yoga, latihan beban (*cardio*). Tujuannya untuk melatih otot bahu, dada,

punggung, dan kaki. Latihan fisik tidak bisa lepas dari motivasi.

Motivasi adalah kekuatan dari dalam yang menggerakkan dan mengarahkan atau membawa tingkah laku ke tujuan (dalam Husdarta, 2010). Menurut George, Krech, Barelson dan Steiner, dan Murray (dalam Husdarta, 2010) dapat dirumuskan sebuah definisi integratif bahwa motivasi adalah proses aktualisasi generator penggerak internal di dalam diri individu untuk menimbulkan aktivitas, menjamin kelangsungannya dan menentukan arah atau haluan aktivitas terhadap pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Motivasi amat bervariasi didorong oleh kebutuhan yang dirasakan. Motivasi tinggi yang dimiliki orang dalam melakukan latihan fisik akan mendapatkan hasil yang lebih baik jika dibandingkan orang yang rendah motivasinya dalam melakukan latihan fisik.

Menurut Gunarsa (2004), motivasi dapat dibagi atas dua jenis, yaitu motivasi intrinsik, yaitu dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi, dan motivasi ekstrinsik, yaitu dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan

individu berpartisipasi dalam melakukan olahraga. Dorongan ini dapat berasal dari pelatih, guru, orangtua, bangsa atau berupa hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang.

Tingkat kesadaran seseorang untuk melakukan latihan fisik, dapat dilihat dari semakin maraknya kegiatan aktivitas fisik serta menjamurnya klub kebugaran yang ramai dikunjungi orang-orang. Melakukan latihan di klub kebugaran memiliki nilai yang lebih, meskipun harus rela mengeluarkan uang banyak karena klub kebugaran mempunyai program-program latihan, fasilitas-fasilitas latihan, dan adanya instruktur dalam membantu kelancaran berlatih (Pramudiyanto, 2006).

Latihan fisik juga berkaitan dengan usia, tahap perkembangan, tugas perkembangan, dan jenis kelamin. Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa. Persiapan untuk memasuki masa dewasa meliputi perubahan-perubahan fisik, perubahan hubungan sosial, bertambahnya kemampuan dan ketrampilan, serta pembentukan identitas (Gunarsa, 2006).

Dalam pergaulan, remaja ingin diterima dan diakui. Keadaan fisik merupakan modal yang penting karena merupakan bagian yang paling tampak dari kepribadian individu dan menciptakan kesan awal bagi orang lain. Individu senang bila orang memuji penampilan fisiknya dan sedih bila dikatakan buruk. Apabila pada remaja perempuan terdapat stereotipi bahwa bentuk tubuh ideal yang harus dikejar adalah tubuh yang kurus, tinggi, langsing, lengkap dengan rambut lurus panjang, sedangkan pada remaja laki-laki juga terdapat stereotipi bahwa bentuk tubuh yang dianggap ideal yaitu bentuk tubuh yang kuat, berotot, dan atletis. Bentuk tubuh yang indah bagi remaja perempuan dan laki-laki dapat juga membantu meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri (McCabe & Ricciardelli, 2003). Oleh karena itu, usaha-usaha yang dilakukan remaja untuk mencapai tujuan

adalah dengan melakukan latihan di pusat kebugaran.

Motivasi adalah hal yang penting bagi individu dalam melakukan segala aktivitasnya, terlebih lagi untuk mencapai tujuan yang dikehendakinya. Motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik dapat mendorong individu dalam mencapai sesuatu.

Alderman (dalam Husdarta, 2010) menyebutkan tidak ada perilaku tanpa motivasi. Perilaku adalah tingkah laku yang menggerakkan individu hingga melakukan aktivitas dengan motivasi. Selain itu, beberapa ahli juga menyatakan bahwa motivasi intrinsik dan ekstrinsik tidak dapat berdiri sendiri, melainkan bersama-sama menuntun tingkah laku individu. Kedua motivasi ini memiliki hubungan saling menambah, menguatkan, dan melengkapi satu sama lain. Oleh karena itu, perilaku individu dalam berolahraga dipengaruhi oleh motivasi (dalam Husdarta, 2010).

Menurut Spiegler dan Guevremont (2003), perilaku adalah kegiatan atau aktivitas yang dapat diamati secara langsung maupun tidak dapat diamati secara langsung. Perilaku dapat diukur dengan menggunakan pengukuran frekuensi, durasi, intensitas, dan jumlah dari produk yang dihasilkan dari perilaku.

Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apa saja yang menjadi motivasi dari remaja laki-laki dan perempuan dalam melakukan latihan fisik.

## METODE

### *Variabel Penelitian*

Variabel penelitian ini adalah motivasi melakukan latihan fisik, yaitu dorongan untuk melatih tubuh dalam cara yang terstruktur dan berulang-ulang demi kesehatan atau untuk membentuk tubuh di pusat kebugaran. Motivasi melakukan latihan fisik akan diukur dengan menggunakan skala yang disusun oleh peneliti dengan mengacu

pada tipe-tipe motivasi berupa motivasi intrinsik dan ekstrinsik (Woolfok, 2004) dan aspek-aspek perilaku latihan berupa frekuensi, durasi, dan intensitas (Spiegler & Guevremont, 2003).

*Subjek Penelitian*

Subyek penelitian ini adalah remaja laki-laki dan perempuan yang berusia antara 18-22 tahun karena usia ini merupakan tahap akhir di usia remaja. Subyek penelitian adalah mereka yang menjadi anggota aktif di pusat kebugaran "X".

*Teknik Pengumpulan Data*

Metode pengambilan data yang digunakan untuk mengungkap variabel dalam penelitian ini adalah metode angket terbuka dan tertutup yang diisi oleh partisipan sendiri agar lebih bebas dalam menjawab pertanyaan yang diberikan. Ada beberapa jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

*1. Angket terbuka*

Angket terbuka berisi pertanyaan-pertanyaan yang disusun secara sistematis dan memberi kebebasan kepada subyek untuk menjawab. Angket terbuka digunakan untuk mengungkap identitas pribadi subyek dan pertanyaan-pertanyaan yang menggali tentang alasan-alasan remaja melakukan latihan fisik di pusat kebugaran.

*2. Skala motivasi melakukan latihan fisik*

Skala ini digunakan untuk mengetahui tinggi-rendahnya motivasi remaja melakukan latihan fisik. Skala ini menggunakan metode Likert yang diadaptasi dengan menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu selalu, sering, jarang, tidak pernah. Skala ini adalah modifikasi dari skala yang pernah disusun oleh Ongkowijoyo (2010), dengan nilai reliabilitas 0,8733.

**HASIL**

**Tabel 1**

*Kategori motivasi intrinsik pada remaja laki-laki*

Kategori	Interval Nilai	(f)
Sangat Tinggi	$x \geq 37.40$	13
Tinggi	$30.80 \leq x < 37.40$	20
Sedang	$24.20 \leq x < 30.8.20$	7
Rendah	$17.60 \leq x < 24.20$	-
Sangat Rendah	$x < 17.60$	-
<b>Total</b>		<b>40</b>

Mean : 27.5    SD : 5.5

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar (50%) subyek laki-laki mempunyai motivasi intrinsik pada kategori tinggi.

**Tabel 2**

*Kategori motivasi intrinsik pada remaja perempuan*

Kategori	Interval Nilai	(f)
Sangat Tinggi	$x \geq 40.8$	8
Tinggi	$33.6 \leq x < 40.8$	18
Sedang	$26.4 \leq x < 33.6$	11
Rendah	$19.2 \leq x < 26.4$	3
Sangat Rendah	$x < 19.2$	-
<b>Total</b>		<b>40</b>

Mean : 30    SD : 6

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar (45%) subyek perempuan mempunyai motivasi intrinsik pada kategori tinggi.

**Tabel 3**

*Kategori motivasi ekstrinsik pada remaja laki-laki dan perempuan*

Kategori	Interval Nilai	Laki (f)	Perempuan (f)
Sangat Tinggi	$x \geq 40.8$	5	7
Tinggi	$33.6 \leq x < 40.8$	13	13
Sedang	$26.4 \leq x < 33.6$	13	11
Rendah	$19.2 \leq x < 26.4$	4	2
Sangat Rendah	$x < 19.2$	5	7
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>40</b>

Mean : 30    SD : 6

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar subyek laki-laki mempunyai motivasi ekstrinsik pada kategori tinggi (32.5%) dan sedang (32.5%). Sebagian besar subyek perempuan mempunyai motivasi ekstrinsik pada kategori tinggi (32.5%) dan sedang (30.0%).

Tabel 4  
*Motivasi Remaja Laki-Laki Melakukan Fitness*

Motivasi	(f)	(%)
Mendapatkan tubuh ideal	36	53.7
Kesehatan	20	29.9
Mengisi waktu luang	7	10.4
Ikutan teman	4	6.0
<b>Total</b>	<b>67</b>	<b>100</b>

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar motivasi subyek laki-laki melakukan fitness adalah mendapatkan tubuh ideal (53.7%) dan menjaga kesehatan (29.9%). Alasan subyek laki-laki ingin mendapatkan tubuh ideal antara lain adalah bentuk tubuh sekarang kurang ideal dan bentuk tubuh yang kekar akan terlihat atletis, cool, macho, menarik, dan dilirik cewek. Alasan subyek laki-laki ingin meningkatkan kesehatan antara lain adalah agar mampu meningkatkan stamina dan tubuh lebih bugar, serta keinginan untuk menjaga kesehatan dari usia muda.

Tabel 5  
*Motivasi Remaja Perempuan Melakukan Fitness*

Motivasi	(f)	(%)
Mendapatkan tubuh ideal	33	45.8
Kesehatan	27	37.5
Mengisi waktu luang	9	12.5
Ikutan teman	2	2.8
Mencari suasana	1	1.4
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar motivasi subyek perempuan melakukan fitness adalah mendapatkan tubuh ideal (45.8%) dan menjaga kesehatan (37.5%).

Alasan subyek perempuan ingin mendapatkan tubuh ideal antara lain adalah bentuk tubuh sekarang kurang ideal (terlihat gendut), bentuk tubuh langsing akan terlihat sexy, dan menarik bagi cowok. Alasan subyek perempuan ingin meningkatkan kesehatan antara lain adalah agar mampu meningkatkan stamina dan tubuh lebih bugar, serta keinginan untuk menjaga kesehatan dari usia muda.

## BAHASAN

Motivasi intrinsik dan ekstrinsik tidak akan berdiri mandiri, melainkan bersama-sama menuntun tingkah laku individu dalam melakukan aktivitas olahraga (*fitness*) (dalam Husdarta, 2010). Hal ini dapat dilihat pada tabel 1, 2, dan 3 yang mengungkapkan bahwa sebagian besar responden remaja laki-laki memiliki motivasi intrinsik pada kategori tinggi (50%) dan sangat tinggi (32.5%), dan memiliki motivasi ekstrinsik pada kategori tinggi (32.5%) dan sedang (32.5%), sedangkan sebagian besar responden remaja perempuan memiliki motivasi intrinsik pada kategori tinggi (45%) dan sedang (27.5%) dan memiliki motivasi ekstrinsik pada kategori tinggi (32.5%) dan sedang (30.0%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa baik remaja laki-laki maupun remaja perempuan memiliki motivasi yang cenderung tinggi dalam melakukan *fitness*, dengan motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yang tidak jauh berbeda. Penelitian ini juga menemukan bahwa motivator terbesar remaja laki-laki (57.6%) dan remaja perempuan (56%) untuk melakukan *fitness* adalah diri sendiri. Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu berpartisipasi (Gunarsa, 2004)

Motivasi terbesar dari remaja laki-laki dan perempuan melakukan *fitness* adalah membentuk tubuh ideal. Tabel 4 dan 5 menunjukkan bahwa sebagian besar motivasi subyek laki-laki melakukan *fitness* adalah mendapatkan tubuh ideal (53.7%). Alasan subyek laki-laki ingin membentuk tubuh ideal adalah bentuk tubuh sekarang kurang ideal dan bentuk tubuh yang kekar akan terlihat atletis, *cool*, *macho*, menarik, dan dilirik cewek. Sebagian besar motivasi subyek perempuan melakukan *fitness* adalah mendapatkan tubuh yang ideal (45.8%). Alasan subyek perempuan ingin mendapatkan tubuh ideal antara lain adalah bentuk tubuh sekarang kurang ideal (terlihat gendut), bentuk tubuh langsing akan terlihat *sexy* dan menarik bagi cowok. Padahal, sebagian besar subyek laki-laki dan perempuan telah memiliki indeks massa tubuh yang ideal. Kenyataan ini dikarenakan *stereotype* bahwa pada laki-laki memiliki bentuk tubuh yang kekar dan berotot, sangatlah dihargai dalam lingkungan, sedangkan pada perempuan, memiliki bentuk tubuh yang kurus, tinggi, dan langsing dapat meningkatkan rasa percaya diri (McCabe & Ricciardelli, 2003). *Stereotype* tersebut dapat berdampak negatif pada perkembangan remaja. Hal ini sesuai dengan Gunarsa (2006) yang menyebutkan bahwa remaja yang kesulitan menerima keadaan fisik sehubungan dengan bertambahnya tinggi badan, berat badan, penampilan yang tidak sesuai dengan penampilan yang diidam-idamkan akan berdampak pada kekecewaan yang menghalangi remaja menerima keadaan fisiknya dengan reaksi yang *murung*, menutup diri untuk bergaul, dan tidak meneruskan tugas perkembangan lainnya. Oleh karena itu, salah satu usaha yang dilakukan remaja untuk meningkatkan penampilan fisik adalah dengan melakukan latihan fisik di pusat kebugaran.

## SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa remaja laki-laki dan perempuan sama-sama memiliki motivasi yang cenderung tinggi dalam melakukan *fitness* di pusat kebugaran. Motivasi yang lebih menonjol baik pada remaja laki-laki dan remaja perempuan adalah motivasi intrinsik. Sebagian besar motivator remaja laki-laki dan perempuan berasal dari diri sendiri. Remaja laki-laki dan perempuan memiliki motivasi yang sama dalam melakukan *fitness*, yaitu untuk membentuk tubuh yang ideal.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian di beberapa pusat kebugaran agar dapat membandingkan hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina. 2009. *Gym, tren gaya hidup sehat*. Retrieved Maret 7, 2011, from <http://gym-tren-gaya-hidup-sehat.html>
- Gunarsa, S. D. 2004. *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: PT. BPK. Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D. & Gunarsa, Y. S. D. 2006. *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: PT. BPK. Gunung Mulia.
- Husdarta, H. J. S. 2010. *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta
- McCabe, M. P. & Ricciardelli, L. A. 2003. *Body image and strategies to lose weight and increase muscles among boys and girls*. *Journal Health Psychology*, 22, 39-46.
- Ongkowitzo, H. 2010. *Hubungan antara body dissatisfaction dengan perilaku latihan di pusat kebugaran pada laki-laki dewasa awal*. Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya.
- Pramudyanto, A. 2006. *Motivasi melakukan latihan kebugaran aerobik pada member Grand Sport Fitness & Spa Grand Candi Hotel Semarang*. Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Semarang, Semarang.
- Sarafino, E. P. 2008. *Health psychology: biopsychosocial interactions (6th ed.)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Spiegler, D. M. & Guevremont, D.C. 2003. *Contemporary behaviour therapy*. USA: Thomson Learning.
- Woolfolk, A. 2004. *Educational psychology (9<sup>th</sup> ed.)*. Boston: Allyn Bacon

JURNAL ILMIAH  
Sosial & Humaniora

JOURNAL OF SOCIAL & HUMANITY

Netty, Monique Elizabeth Sukamto  
MOTIVASI MELAKUKAN LATIHAN FISIK  
DI PUSAT KEBUGARAN 'X' PADA REMAJA

Rani Dwisaptani, Hartanti, Nanik  
DINAMIKA PENDERITA GANGGUAN OBSESIF KOMPULSIF KEBERSIHAN

Soerjantini Rahaju  
FAKTOR RISIKO PADA PERNIKAHAN TAHAP FAMILY  
WITH YOUNG CHILDREN

Sriwati  
KORUPSI KEPALA DAERAH DAN AKIBATNYA  
(ANALISIS PERSPEKTIF HUKUM DAN AGAMA)

Ingrid Panjaitan, N. Purnomolastu  
HUBUNGAN DANA ALOKASI UMUM, BELANJA MODAL,  
PENDAPATAN ASLI DAERAH, DAN PETUMBUHAN EKONOMI,  
TERHADAP PENGANGGURAN DAN KEMISKINAN

**JURNAL ILMIAH  
SOSIAL & HUMANIORA**  
ISSN 0216-1532

Terbit dua kali setahun pada bulan Juni dan Desember. Berisi tulisan yang berasal dari hasil penelitian, kajian atau karya ilmiah di bidang Sosial dan Humaniora.

**Ketua Penyunting**  
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

**Penyunting Pelaksana**  
Jatie K. Pudjibudojo  
Sujoko Efferin  
A. Hery Pratono  
Hartanti

**Staf Pelaksana**  
Tang Hamidy, Hadi Krisbiyanto, Sukono

**Penerbit**  
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat  
Universitas Surabaya

**Alamat Penerbit/Redaksi**  
Gedung Perpustakaan Lt.IV, Universitas Surabaya  
Jalan Raya Kalirungkut, Surabaya, 60293  
Telp. (031) 2981360, 2981365  
Fax. (031) 2981373  
Website : <http://lppm.ubaya.ac.id>  
Email : [lppm@ubaya.ac.id](mailto:lppm@ubaya.ac.id)

Jurnal Ilmiah Sosial dan Humaniora pernah terbit dengan nama Unitas (pertama kali terbit tahun 1992) oleh Lembaga Penelitian Universitas Surabaya.

*Isi di luar tanggung jawab Percetakan.*

JURNAL ILMIAH  
SOSIAL & HUMANIORA

ISSN 0216-1532

Volume 5 Nomor 1, Desember 2011  
Halaman 1-75

Netty, Monique Elizabeth Sukamto ✓  
MOTIVASI MELAKUKAN LATIHAN FISIK  
DI PUSAT KEBUGARAN 'X' PADA REMAJA  
(hal: 1-6)

Rani Dwisaptani, Hartanti Nanik  
DINAMIKA PENDERITA GANGGUAN OBSESIF KOMPULSIF KEBERSIHAN  
(hal: 7-24)

Soerjantini Rahaju  
FAKTOR RISIKO PADA PERNIKAHAN TAHAP FAMILY  
WITH YOUNG CHILDREN  
(hal: 25-45)

Sriwati  
KORUPSI KEPALA DAERAH DAN AKIBATNYA  
(ANALISIS PERSPEKTIF HUKUM DAN AGAMA)  
(hal: 46-63)

Ingrid Panjaitan, N. Purnomolastu  
HUBUNGAN DANA ALOKASI UMUM, BELANJA MODAL,  
PENDAPATAN ASLI DAERAH, DAN PETUMBUHAN EKONOMI,  
TERHADAP PENGANGGURAN DAN KEMISKINAN  
(hal: 64-75)