

Identifikasi Minat Member Fitness dalam Aktivitas Kelas Latihan Fisik di Mega Gym Fitnation Kota Semarang

Mohammad Arif Ali¹, dan Siti Maryam²

¹⁻²*Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia
(50229) Gedung F1, IKOR FIK UNNES, Kampus Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang
hiarifalikh@mail.unnes.ac.id; maryamelrumie@gmail.com*

Abstrak. Kecenderungan pada objek tertentu tidak terkecuali pada aktivitas fisik yang mana sudah menjadi bagian dari gaya hidup sehat bisa diartikan sebagai bagian dari minat dalam psikologi olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisa bagaimana perbedaan minat member di pusat kebugaran Mega Gym FitNation Kota Semarang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode *survey*. Angket (*Google Forms*) yang telah mendapatkan persetujuan ahli, digunakan untuk kebutuhan pengumpulan data. Data diolah dan dianalisis dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi *percentage correction*. Total subjek adalah 48 orang, terdiri dari laki-laki n=9 (18.75%) dan perempuan n=39 (81.25%). Minat member laki-laki dalam melaksanakan kelas aktifitas fisik tersebar dalam empat kategori, yaitu: 1) sangat tinggi 77,78%, 2) tinggi 11,11%, 3) rendah 11,11%, dan tidak ada member laki-laki yang memiliki minat sangat rendah. Sedangkan member perempuan, hanya 06,27% yang memiliki minat sangat tinggi, 38,36% minat tinggi, 53,28% minat rendah, bahkan ada 02,09% yang memiliki minat sangat rendah. jumlah partisipasi pada kelas latihan fisik masih didominasi oleh perempuan, namun demikian, mayoritas subjek laki-laki memiliki minat yang sangat tinggi. Sedangkan dari sepuluh kelas latihan fisik, urutan terfavorit adalah Zumba, Bodycombat, Bodypump, RPM, Functional Fit, Pilates, Pound Fit, Strongnation, TRX, Dan Yoga. Oleh karena faktor internal yang mempengaruhi minat sulit untuk dikontrol, maka standar minimal fasilitas selalu dijaga, dan sebisa mungkin menciptakan suasana yang nyaman adalah sebuah upaya untuk menjaga atau meningkatkan minat member fitness bisa terwujud.

Kata Kunci: *urban sports, klub kebugaran, psikologi olahraga.*

PENDAHULUAN

Berkembangnya dunia industri kebugaran, kelas latihan fisik yang ditawarkan juga semakin bervariasi, mulai dari kelas *general* senam aerobik, *body pump*, *zumba*, *body combat*, *pound fit*, *pilates*, *hip-hop*, *contemporary dance*, *core*, *Rapid Power Motion* (RPM), *Training Resistance Xander* (TRX), yoga, dan masih banyak lainnya. Hal inilah yang menjadi unsur menarik untuk digali tentang keterkaitannya dengan sebuah kecenderungan yang dimiliki oleh individu

terhadap suatu objek tertentu, atau yang biasa disebut dengan minat (Indarto et al., 2018).

Perbedaan latar belakang individu dalam partisipasinya berolahraga dipengaruhi oleh banyak faktor seperti usia, jenis kelamin, kegemaran, kebutuhan, lingkungan, ekonomi, dan biasanya individu tersebut akan berperan serta aktif ke dalam olahraga yang digelutinya jika antara olahraga dan individu tersebut memiliki keterikatan/hubungan yang besar atau cukup kuat. Hal ini ditangkap oleh

pelaku industri kebugaran, yang mana diimplementasikan dengan menawarkan berbagai macam program kebugaran, antara lain: 1) *weight loss program*, 2) *general fitness program*, 3) *weight gain program*, dan 4) *body shaping/body building program*. Program-program ini sengaja ditawarkan untuk memenuhi kebutuhan pasar dan sekaligus menjadi daya tarik bagi calon member atau pengguna jasa kebugaran yang dikelolanya (Hartono, 2018).

Berdasarkan uraian penjelasan tersebut di atas, penelitian ini bertujuan untuk investigasi tentang identifikasi minat member fitness dalam aktivitas program kelas latihan fisik di klub kebugaran kota Semarang.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Mega gym FitNation kota Semarang adalah klub kebugaran yang dipakai dalam proses ambil data. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh member FitNation yang berjumlah 526 orang (data per Maret 2021), dan subjek dari penelitian ini berjumlah 48 orang yang diambil dengan *purposive technique sampling*. Sepuluh kelas Latihan fisik dalam penelitian ini adalah Zumba, Bodycombat, Bodypump, RPM, Functional Fit, Pilates, Pound Fit, Strongnation, TRX, Dan Yoga.

Instrument pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah angket pertanyaan yang telah disusun oleh peneliti, dan telah mendapat persetujuan dari dua orang ahli di bidang psikologi olahraga dan psikologi kependidikan Universitas Negeri Semarang. Angket menggunakan skala linkert yang telah dimodifikasi menjadi empat pilihan jawaban, dan telah didistribusikan kepada subjek penelitian dalam bentuk Google Form.

Data yang telah terkumpul dengan menggunakan Google Form, kemudian dianalisis dengan teknik analisis deskriptif

persentil, yang mana fokus pada frekuensi penyebaran data di setiap kelas latihan fisik dan dibandingkan berdasarkan jenis kelamin subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari total subjek 48 orang, terdiri dari laki-laki $n=9$ (18.75%) dan perempuan $n=39$ (81.25%). Terbagi dalam 3 kategori golongan usia, yaitu: 1) kurang dari 20 tahun $n=1$ (2.08%), 2) 21-30 tahun $n=28$ (58.33%), dan 3) lebih dari 30 tahun $n=19$ (39.58%). Selanjutnya, dari total subjek penelitian terdapat $n=29$ (60.42%) Swasta, $n=3$ (6.25%) Guru, $n=3$ (6.25%) Karyawan, $n=4$ (8.33%) Mahasiswa, $n=6$ (12.50%) Dokter, $n=2$ (4.17%) Pengusaha, dan $n=1$ (2.08%) Trainer. Untuk informasi lebih rinci tentang karakteristik subjek penelitian, lihat tabel 1.

Tabel 1. Data Karakteristik Subjek

Variabel	Frekuensi $n=48$ (100%)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	9 (18.75%)
Perempuan	39 (81.25%)
Usia (tahun)	
<20	1 (2.08%)
21-30	28 (58.33%)
>30	19 (39.58%)
Pekerjaan	
Swasta	29 (60.42%)
Guru	3 (6.25%)
Karyawan	3 (6.25%)
Mahasiswa	4 (8.33%)
Dokter	6 (12.50%)
Pengusaha	2 (4.17%)
Trainer	1 (2.08%)

Sumber: Data penelitian 2021

Minat member laki-laki dalam melaksanakan kelas aktifitas fisik tersebar dalam empat kategori, yaitu: 1) sangat tinggi 77,78%, 2) tinggi 11,11%, 3) rendah 11,11%, dan tidak ada member laki-laki yang memiliki minat sangat rendah. Sedangkan member perempuan, hanya 06,27% yang memiliki minat sangat tinggi, 38,36% minat tinggi, 53,28% minat rendah,

bahkan ada 02,09% yang memiliki minat sangat rendah, lihat tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Minat Subjek Laki-laki dan Perempuan

Interval	Kategori	Laki-laki	Perempuan
≥ 52,11	Sangat Tinggi	77,78	06,27
48,00 - 52,11	Tinggi	11,11	38,36
43,89 - 47,99	Rendah	11,11	53,28
≥ 43,89	Sangat Rendah	00,00	02,09
Total		100%	100%

Sumber: Data penelitian 2021

Minat seseorang dapat dipengaruhi oleh dua factor, yakni faktor internal dan eksternal. Beberapa yang meliputi faktor internal adalah motif, sikap, permainan, pengalaman, tanggapan, dan persepsi yang dimiliki oleh individu tersebut. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan, ekonomi, fasilitas, sosial (Febrianty et al., 2020).

Ada 10 orang subjek penelitian yang telah berpartisipasi dalam fisik kelas **Zumba**, tersebar dalam 1 orang (10%) member perempuan dengan minat tinggi, 7 perempuan dan 1 laki-laki (80%) dengan minat rendah, dan 1 (10%) perempuan dengan minat sangat rendah. Sembilan subjek penelitian dalam kelas Latihan fisik **Bodycombat**, 3 orang laki-laki (33.33%) laki-laki memiliki minat sangat tinggi. 2 perempuan (22.22%) dengan minat tinggi, 4 perempuan (44.44%) dengan minat rendah. Subjek penelitian dalam kelas **Bodypump** berjumlah 6 orang dengan rincian 2 laki-laki dan 1 perempuan memiliki minat yang sangat tinggi, 1 perempuan dengan minat tinggi, dan 2 perempuan dengan minat rendah.

Manfaat kelas Latihan fisik Zumba antara lain mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan dan depresi, serta bisa meningkatkan kualitas tidur. Aktivitas fisik yang terprogram dan teratur bisa meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap stress yang diterima (Khairul et al., 2019). Seperti halnya bodycombat, karena latihan fisik ini

merupakan perpaduan beberapa gerakan bela diri yang diiringi dengan beat musik yang menghentak. Gerakan bodycombat biasanya gerakan kombinasi dari gerakan beladiri seperti muay thai, karate, taekwondo, boxing, capoira dan lainnya. Gerakan seperti pukulan dan tendangan mendominasi latihan fisik ini. Sedangkan bodypump merupakan kelas latihan fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk fokus kontraksi otot, istilah pump/memompa merupakan memompa otot dengan Gerakan yang dilakukan.

Pada kelas **RPM**, 1 orang (20.00%) perempuan dengan minat yang sangat tinggi, 2 perempuan dan 1 laki-laki (60.00%) dengan minat tinggi, 1 perempuan (20.00%) dengan minat rendah. Kelas **Functional Fit** terdapat 3 orang perempuan subjek penelitian (75.00%) dengan minat tinggi, dan 1 orang perempuan (25.00%) dengan minat rendah. Pada kelas **Pilates**, hanya terdapat member perempuan dan tersebar dalam tingkat minat 2 subjek (50.00%) tinggi, 2 subjek lainnya (50.00%) dengan minat rendah. Kelas **Poundfit**, terdapat 2 orang perempuan subjek penelitian (66.67%) dengan minat tinggi, dan 1 (33.33%) dengan minat rendah.

RPM merupakan kelas latihan fisik yang dilakukan dengan cara mengayuh sepeda statis di dalam ruangan, yang biasanya diiringi dengan music, dan intensitas kayuhan dari sepeda juga bisa diatur sedemikian rupa sesuai dengan kemampuan pelakunya. Karena RPM masuk dalam kategori olahraga aerobik, maka manfaat yang didapat juga sama dengan latihan fisik aerobik (Chavarrias et al., 2019). Sedangkan pilates, dapat memberikan manfaat seperti menurunkan berat badan, meningkatkan kekuatan otot-otot punggung dan perut, mencegah trauma, meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki postur dan memperbaiki kondisi kardiovaskular, juga digunakan untuk mengatasi kondisi-kondisi seperti epilepsi, obesitas, multiple sklerosis, diabetes mellitus, osteoporosis,

osteoarthritis, hipertensi, asma, nyeri leher dan nyeri punggung bawah (Trisnowiyanto, 2017).

Pada kelas Latihan fisik **Strongnation** terdapat 1 orang laki-laki (33.33%) dengan minat sangat tinggi, 1 perempuan (33.33%) dengan minat tinggi, dan 1 perempuan (33.33%) lainnya dengan minat rendah. Kelas **Training Resistance Xander** terdapat 1 orang laki-laki (33.33%) dengan minat sangat tinggi, 1 perempuan (33.33%) dengan minat tinggi, dan 1 perempuan (33.33%) lainnya dengan minat rendah. Pada kelas latihan fisik **Yoga**, hanya ada 1 (100%) subjek perempuan, dan memiliki minat rendah.

TRX merupakan salah satu model latihan fisik yang mempergunakan alat berupa tali sebagai alat bantu latihan. Latihan ini juga merupakan salah satu model latihan tahanan yang menggunakan beban dalam (berat tubuh sendiri). Latihan TRX dapat menjaga dan meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, keseimbangan, stability, meningkatkan koordinasi otot dan sekaligus melatih otot (Uchaera et al., 2020). Sedangkan kelas latihan yoga mengkombinasikan antara teknik bernapas, relaksasi dan meditasi serta latihan peregangan. Yoga mampu menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar endorfin empat sampai lima kali dalam darah (Dinata, 2015).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa jumlah partisipasi pada kelas latihan fisik masih didominasi oleh perempuan, namun demikian, mayoritas subjek laki-laki memiliki minat yang sangat tinggi.

Sedangkan dari sepuluh kelas latihan fisik, urutan terfavorit adalah Zumba, Bodycombat, Bodypump, RPM, Functional Fit, Pilates, Pound Fit, Strongnation, TRX, Dan Yoga. Oleh karena faktor internal yang mempengaruhi minat sulit untuk dikontrol, maka standar minimal fasilitas selalu

dijaga, dan sebisa mungkin menciptakan suasana yang nyaman adalah sebuah upaya untuk menjaga atau meningkatkan minat member fitness bisa terwujud.

DAFTAR PUSTAKA

- Chavarrias, M., Carlos-Vivas, J., Collado-Mateo, D., & Pérez-Gómez, J. (2019). Health benefits of indoor cycling: A systematic review. *Medicina (Lithuania)*, 55(8), 1–14. <https://doi.org/10.3390/medicina55080452>
- Dinata, W. W. (2015). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansiamelalui Senam Yoga. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 115083. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5730>
- Febrianty, A., Amiq, F., & Wahyudi, U. (2020). Survei Minat Siswa Kelas VIII Terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP Negeri Se- Kabupaten Sidoarjo. *Sport Science Health*, 2(1), 39–48.
- Hartono. (2018). *Classes Info*. 2018. <https://fitnation.co.id/classes/>
- Indarto, P., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2018). Pengukuran Tingkat Minat dengan Bakat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 1(2), 57. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n2.p57-61>
- Khairul, R., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2019). Efektivitas senam zumba terhadap penurunan tingkat stres akademik pada remaja di SMP Darul Hijrah putri. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 114–121.
- Trisnowiyanto, B. (2017). Pengaruh Mat Pilates Exercise Terhadap Fleksibilitas Tubuh. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 40. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v9i2.4583>

Uchaera, J., Maulidin, & Muhsan. (2020).
Latihan TRX (Total Body Resistance
Exercise) Dapat Meningkatkan Kecepatan
Renang 50 M Gaya Kupu-Kupu. *Jurnal
Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*,
7(September), 75–81