

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia dalam menjalani kehidupan selalu dihadapkan dengan kebutuhan-kebutuhan, baik kebutuhan yang bersifat primer, sekunder, maupun tersier. Kebutuhan primer adalah kebutuhan yang mutlak diperlukan oleh manusia, pemenuhan ini bersifat pokok atau utama, karena jika tidak dipenuhi akan mengakibatkan terganggunya kehidupan manusia secara signifikan. Kesehatan merupakan contoh dari kebutuhan primer manusia dan sehat itu sendiri salah satunya dapat diperoleh dengan berolahraga. Melalui olahraga masyarakat merasakan betul manfaat yang didapat, walaupun hanya berfungsi sebagai upaya pencegahan (*preventif*) dan pemulihan (*rehabilitatif*) saja, tetapi olahraga telah menjadi salah satu bagian penting dalam mencapai kesehatan tersebut.

Kehidupan sekarang ini menuntut manusia lebih banyak menghabiskan waktu untuk bekerja dibandingkan dengan kegiatan lain. Kondisi yang demikian, mengakibatkan olahraga menjadi sesuatu yang sangat jarang sekali bisa dilakukan dan hanya bisa dilakukan pada waktu luang saja. Pekerja kantoran biasanya melakukan olahraga diluar jam kantor pada saat pulang kantor, dikarenakan jam pulang kantor rata-rata pada sore atau malam hari, aktifitas olahraga yang dipilih biasanya dilakukan di dalam ruangan (*indor*). Banyak berbagai pilihan aktivitas olahraga yang dapat dilakukan di dalam ruangan contohnya bola basket, bulu tangkis, tenis meja, dan lain-lain.

Maka saat ini, gaya hidup sehat telah menjadi tren bagi masyarakat Indonesia khususnya yang tinggal di perkotaan besar. Tren gaya hidup sehat ini disebabkan oleh perkembangan arus informasi dan teknologi yang cepat. Banyaknya *role model* seperti artis dan *public actor* yang memiliki tubuh yang proporsional telah memicu motivasi masyarakat untuk memiliki tubuh yang sehat dan ideal. Selain itu, saat ini pusat kebugaran (*fitness*) tidak hanya sekedar dijadikan pusat tempat berolahraga.

Maraknya pusat-pusat kebugaran (*fitness*) di kota-kota besar telah menyebabkan persaingan yang sangat ketat, Tidak jauh berbeda di Kota Jambi. Kota Jambi merupakan Ibu kota dari Provinsi Jambi, di kota Jambi sudah banyak pusat kebugaran (*fitness*) yang menjadi pusat perhatian untuk para olahragawan menciptakan tubuh yang sehat dan ideal. Robust *Fitness* Jambi merupakan salah satu usaha yang bergerak bidang pelayanan jasa yang mencakup pusat kebugaran jasmani (*fitness*).

Robust *Fitness* Jambi merupakan suatu badan usaha yang bergerak dalam bidang pelayanan jasa yang mencakup pusat kebugaran jasmani (*fitness*) yang berlokasi di Jl. Pattimura, RT. 04, No. 09, Kenali Besar, Alam Barajo, Jambi. Sistem informasi seputar pelayanan Robust *Fitness* Jambi. Melihat banyaknya persaingan yang ada di kota Jambi, dan persaingan bisnis *fitness* yang ketat. *Fitness* centre seperti menjadi kebutuhan dimana seseorang tidak perlu mencari waktu libur untuk berolahraga, sebab jadwal yang ditawarkan dari manajemen *fitness* centre sangat membantu dalam menentukan jadwal latihan. Tetapi dari sekian banyak *fitness* centre yang ada di Kota Jambi tidak semuanya memiliki

banyak members, karena calon member cukup selektif dalam menentukan pilihan *fitness centre*.

Hamada, (2014:16).”Keberadaan pusat kebugaran melalui program dalam pola kehidupan masyarakat menciptakan fenomena baru terutama menyangkut keberagaman kebutuhan masyarakat yang nampak dalam aktifitasnya. Sebagian masyarakat memanfaatkan olahraga untuk memenuhi kebutuhan. Hal ini berkaitan dengan kebutuhan manusia yang meliputi fisiologis, rasa aman, aktualisasi diri, harga diri, serta kebutuhan akan cinta dan ketergantungan. Berbagai cara dilakukan oleh setiap individu untuk memenuhi segala kebutuhan, salah satunya dengan menjadi anggota member di pusat kebugaran. Selain memperoleh manfaat kesehatan pusat kebugaran juga merupakan tempat yang nyaman untuk bersosialisasi, dapat berkenalan dengan orang-orang baru, termasuk lawan jenis, atau janji bersama teman-teman, pergi hangout setelah olahraga ke lokasi yang biasanya dekat dari pusat kebugaran. Komala Hardiansyah, (2014). Hal ini dikarenakan di pusat kebugaran para anggota dapat bertemu dengan anggota-anggota lainnya dari berbagai usia dan profesi.

Menurut Butarbutar, (2002:19).Alasan individu melakukan aktifitas olahraga kebugaran di tempat kebugaran adalah ingin memuaskan kebutuhannya, dengan kata lain individu memiliki motivasi yang berbeda-beda dalam melakukan aktifitas olahraga kebugaran di tempat kebugaran. Menurut Santrock (2003:49), motivasi adalah mengapa individu bertingkah laku, berpikir, dan memiliki perasaan terhadap yang mereka lakukan, dengan penekanan pada gerak dan arah dari tingkah lakunya. Motivasi sendiri dibagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Menurut Ryan dkk (1997:4), kedua macam motivasi

tersebut dapat dipilah menjadi beberapa tipe motivasi untuk mengetahui mengapa seseorang melakukan olahraga kebugaran. Ryan dkk (1997:2) menyatakan bahwa motivasi intrinsik terdiri dari kesenangan yang didapat seseorang dari berolahraga (*enjoyment/interest*), keinginan untuk menaklukkan tantangan dan mengasah minat serta kemampuan (*competence*). Sedangkan motivasi ekstrinsik terdiri dari keinginan untuk meningkatkan penampilan tubuh (*appearance*), keinginan untuk meningkatkan kebugaran tubuh (*fitness*), dan untuk melakukan interaksi sosial. Saat seseorang mulai melakukan olahraga kebugaran lalu melakukannya kembali sehingga menjadi suatu rutinitas, salah satu alasannya menurut Perrin Ryan dkk, (1997:6) adalah karena seseorang tersebut merasa senang/mendapat kesenangan tersendiri dalam melakukannya. Strickland, (2004:15) menyatakan bahwa dalam penelitian menunjukkan seseorang yang berolahraga kebugaran merasa hidupnya lebih bahagia dari pada. Olahraga kebugaran dapat meningkatkan kesehatan psikologis, mengurangi tingkat kecemasan dan depresi serta meningkatkan *mood* seseorang Strickland, (2004:14).

Alasan lain seseorang melakukan olahraga kebugaran adalah untuk menaklukkan tantangan dan mengasah minat serta kemampuan saat melakukan olahraga kebugaran Ryan dkk, (1997:12). Menurut Reis dkk Butarbutar, (2002:76), ketika orang merasa mampu dan optimis untuk menjalani olahraga kebugaran di *fitness* center maka orang tersebut akan memiliki rasa percaya diri yang lebih baik.

Melihat berbagai kebutuhan serta manfaat yang ingin diperoleh para anggota member kebugaran untuk memenuhi kebutuhannya dapat dikatakan

bahwa setiap anggota memiliki dorongan motivasi yang berbeda-beda saat memutuskan untuk mendatangi pusat kebugaran.

Dimasa pandemi Covid-19 kebugaran dan daya tahan tubuh sangat dibutuhkan agar imun tubuh kita lebih kuat, salah satunya kita harus melakukan aktivitas olahraga yang rutin. Olahraga di tengah Pandemi Covid-19 tidak mustahil dilakukan. Bahkan semestinya olahraga kian digiatkan untuk lebih menjaga kebugaran tubuh. Tubuh yang bugar dan sehat akan lebih sulit dimasuki virus karena daya tahan tubuh yang lebih kuat, dibarengi dengan kedisiplinan menerapkan protokol kesehatan, olahraga bisa memberikan manfaat besar bagi setiap orang.

Menurut Munandar (2004:26) motivasi merupakan suatu proses dimana kebutuhan-kebutuhan mendorong seseorang untuk melakukan serangkaian kegiatan yang mengarah kepada tercapainya suatu tujuan. Sementara berdasarkan usia umumnya yang aktif sebagai anggota-anggota pusat kebugaran sekitar usia dewasa muda hal ini disebabkan karena fase ini merupakan fase dimana aspek-aspek perkembangan fisik telah mencapai puncak kekuatan dan energi, ketekunan, dan kemauan yang luar biasa Dariyo, (2003:33). Dari uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam bagaimana motivasi member *fitness* center dalam melakukan latihan kebugaran dan akan dituangkan dalam penelitian deskriptif yang berjudul: “Survei Motivasi Peserta Member *Fitness* Mengikuti Latihan Dimasa Pandemi Covid-19 Di Robust *Fitness* Jambi”

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah:

- 1) Belum diketahui motivasi peserta member *fitness* dalam mengikuti latihan.

- 2) Kurangnya dorongan untuk mengikuti latihan *fitness*.
- 3) Adanya pengaruh Covid-19 dalam mengikuti latihan

1.3 Batasan Masalah

Untuk menghindari kesalahpahaman dan memberikan penjelasan yang sesuai dengan arah penelitian maka penulis perlu mempertegas beberapa istilah-istilah yang berkaitan dengan skripsi ini yaitu Motivasi member mengikuti latihan di Robust *Fitness* Jambi.

1.4 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang dan identifikasi masalah yang telah disampaikan maka disimpulkan rumusan masalah berupa pertanyaan penelitian yaitu “seberapa besar tingkat motivasi latihan member *fitness* Robust Jambi dimasa pandemi covid-19?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui tingkat motivasi member *fitness* Robust Jambi dalam mengikuti latihan dimasa pandemi covid-19”.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan memberikan manfaat antara lain:

1. Dapat memberikan pengetahuan, pengalaman, dan ketrampilan bagi peneliti mengenai motivasi member *fitness* dalam mengikuti latihan dimasa pandemi covid-19.
2. Secara manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah memperkaya penelitian

3. Tentang seberapa besar motivasi member *fitness* dalam mengikuti latihan dimasa pandemi covid-19.
4. Sebagai bahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai aktivitas olahraga motivasi member *fitness* dalam mengikuti latihan dimasa pandemi covid-19.