

# JSH : Journal of Sport and Health

## **Analisis Motivasi *Member Fitness Point Workout Space* Yogyakarta**

Kace Melwair<sup>1</sup>, Antonius Tri Wibowo<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi Ilmu Keolahraaan, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

Penulis yang sesuai: [antoniustriwibowo@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:antoniustriwibowo@mercubuana-yogya.ac.id)

### ARTICLE INFO

Kata kunci: Fitnes, Motivasi Diri, Gym.

Keyword: *Fitness, Self-Motivation, Gym*

### ABSTRAK

Olahraga berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mendukung perkembangan tubuh. Akan tetapi, fakta yang ada saat ini adalah banyak orang yang memulai olahraga tetapi tidak konsisten dalam pelaksanaannya. Salah satu faktor yang mempengaruhi olahraga konsisten adalah motivasi dalam berolahraga. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis motivasi anggota Point Workout Space Yogyakarta dalam berolahraga di gym. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan motivasi anggota gym dipengaruhi oleh faktor intrinsik seperti ketertarikan dan tantangan, serta faktor ekstrinsik seperti penampilan tubuh, kebugaran, dan interaksi sosial. Namun, kendala seperti cedera dan jarak tempat tinggal dapat menurunkan motivasi. Penelitian dilakukan di Point Workout Space Yogyakarta selama satu minggu, dengan sumber data utama dari wawancara langsung, serta dokumentasi dan observasi. Validasi data melalui triangulasi sumber dan metode memastikan keabsahan temuan. Hasil analisis menunjukkan Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi *member point workout space* Yogyakarta, secara garis besar terdiri dari dua yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Pada faktor intrinsik, yang mempengaruhinya antara lain faktor enjoyment dan interest serta menaklukkan tantangan dan mengasah minat kemampuan (*competence*).

---

### ABSTRACT

*Exercise plays an important role in maintaining physical health and supporting body development. However, it is a fact that many people start exercising but are not consistent in doing so. One of the factors that influence consistent exercise is motivation. This study was conducted to analyse the motivation of Point Workout Space Yogyakarta members to exercise at the gym. This research is a qualitative research. Data were collected through interviews, observations, and documentation with a qualitative approach. The results showed that gym members' motivation is influenced by intrinsic factors such as interest and challenge, as well as extrinsic factors such as body appearance, fitness, and social interaction. However, obstacles such as injury and distance can reduce motivation. The research was conducted at Point Workout Space Yogyakarta for one week, with the main data sources from direct interviews, as well as documentation and observation. Data validation through source and method triangulation ensured the validity of the findings. The results of the analysis show that the factors that influence the motivation of members of Point Workout Space Yogyakarta, broadly speaking, consist of two, namely intrinsic factors and extrinsic factors. In intrinsic factors, the influencing factors include enjoyment and interest as well as conquering challenges and honing interest in ability (competence).*

---

### Pendahuluan

Olahraga merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia demi memenuhi kebutuhan kesehatan fisik yang dilakukan secara teratur serta membantu perkembangan untuk menggerakkan tubuh dan menjaga kesehatan jasmaniah (Saputra, 2020). Menurut Seno Gumira Ajidarma, olahraga dapat didefinisikan sebagai aktivitas atau kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan tubuh manusia dan bersaing untuk meningkatkan bakat seseorang dalam olahraga (Ibeng, 2021). Menurut olahraga pedia.com (2019), olahraga fisik biasanya tidak memerlukan strategi dan taktik. Dari pendapat para ilmuan di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu kegiatan yang bermanfaat sangat besar bagi tubuh manusia. Secara keseluruhan manfaat olahraga memiliki aspek positif terhadap keadaan fisik, psikis dan sosial seseorang (Novitasari dan Rahfiludin, 2016). Untuk memperoleh suatu kebugaran jasmani yang baik tidak hanya dari aktivitas fisik saja yang harus dijaga melainkan pola makan yang sehat dan istirahat yang cukup juga perlu diperhatikan untuk menjaga kebugaran jasmani (Prayoga et al., 2020). Menurut Suhardjo dalam Sulistyoningsih (2011),

pola makan adalah suatu cara individu dalam memilih ataupun mengkonsumsi makanan terhadap dampak psikologis, fisiologis, budaya dan sosial. Pola makan juga dapat didefinisikan sebagai karakteristik atau ciri khas dari aktivitas makan individu yang dilakukan secara berulang kali dalam memenuhi kebutuhan tubuhnya (Sulistyoningsih, 2011).

Tren orang memilih hidup untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran sudah menjadi fenomena yang tidak asing di dunia olahraga, terbukti banyak fasilitas umum yang sifatnya outdoor dipenuhi komunitas olahraga, di beberapa pusat kebugaran atau gym sudah mulai dipenuhi oleh pengunjung untuk melakukan olahraga (Nopiyanto et al., 2020). Menurut Hamada (2014:16) Keberadaan pusat kebugaran menjadi fenomena terutama menyangkut kebutuhan masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga dan kebutuhan masyarakat akan tempat melakukan olahraga yang nyaman. *Fitness* merupakan wahana baru sebagai sarana olahraga yang nyaman dan praktis di sela-sela kesibukan rutinitas kerja (Wibowo et al., 2020) (Hartanto, 2013). Sehingga, pada saat ini, dunia bisnis di Indonesia mengalami persaingan yang cukup ketat dari setiap perusahaan memaksimalkan sumber daya manusia yang telah ada untuk meningkatkan pendapatan. Hal ini membuat banyak perusahaan membuka cabang *fitness* di mana-mana, baik di tengah kota maupun di daerah-daerah pinggiran. Bagi kebanyakan masyarakat kota, *fitness* merupakan tempat mereka menuangkan segala hal yang sedang dialami ke dalam bentuk olahraga selain itu untuk melakukan olahraga kesehatan (Syam, 2020).

Di masyarakat terdapat banyak tempat olahraga yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seperti di lapangan terbuka, atau di gedung olahraga (Suharjana, 2013). Di Yogyakarta pada saat ini telah banyak dijumpai pusat-pusat kebugaran (*fitness center*) yang dapat menampung orang-orang yang berminat olahraga. *Fitness center* sebagai tempat olahraga mempunyai banyak keunggulan dibanding dengan tempat olahraga yang lain, seperti ada instruktur yang mengawasi latihan, dapat dilakukan secara individu, dan dapat dilakukan kapan saja tidak mengenal waktu. *Point Workout Space* adalah pusat kebugaran yang telah dibuka selama beberapa tahun. Selama ini, manajemen *Point Workout Space* bekerja keras untuk memahami dan memenuhi kebutuhan dan keinginan anggota *fitness*. Faktor yang paling penting dalam memastikan bahwa anggota tetap termotivasi adalah memahami faktor-faktor motivasi yang membuat anggota terlibat dalam olahraga kompetitif dan secara konsisten aktif di gym.

Peneliti melakukan survei di *point workout space* menyadari pentingnya mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor motivasi yang berkaitan dengan member yang ada di *point workout space* Yogyakarta. Sebagai fasilitas kebugaran yang didedikasikan untuk memberikan layanan terbaik yang mungkin untuk memenuhi kebutuhan *member fitness, point workout space*. Ada 1000 total anggota di *point workout space*, tetapi hanya 100 dari mereka yang secara aktif berpartisipasi dalam latihan dan menunjukkan bahwa mayoritas member tidak secara konsisten menggunakan fasilitas gym. Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa orang-orang yang awal berkunjung untuk melakukan olahraga tetapi dalam perjalanannya tidak banyak yang datang kembali di *point workout space*. Dari kasus ini peneliti ingin mengetahui motivasi *member point workout space* Yogyakarta mengapa mereka melakukan latihan olahraga di *point workout space*. Riset ini dilakukan sebagai data penunjang untuk sebagai catatan manajemen dalam mengelola gym. Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis motivasi *member fitness point workout space* Yogyakarta”

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Sugiyono (2018:213) mendefinisikan metode penelitian kualitatif sebagai pendekatan yang didasarkan pada filsafat yang digunakan untuk meneliti kondisi ilmiah (eksperimen). Metode pengambilan data dengan wawancara dan angket. Penelitian akan dilaksanakan di *Point Workout Space* Jl. Sukoharjo No.11, Sanggrahan, Condongcatur, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian akan dilakukan di Yogyakarta selama 1 minggu 1 hari dengan dimulai pada 8 Januari sampai 15 Januari 2024. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari pihak yang diperlukan datanya (Mamik, 2015)

## **Hasil Dan Pembahasan**

### **Hasil**

Pada bagian ini dideskripsikan data hasil penelitian yang telah diperoleh penulis melalui metode wawancara. Proses deskripsi data hasil penelitian menggunakan metode reduksi, yaitu memilih dan mengelompokkan data hasil penelitian berdasarkan relevansinya dengan tema penelitian yaitu faktor-faktor yang memotivasi *member point workout space* Yogyakarta, melakukan olahraga di *point workout space*.

Pengelompokkan hasil wawancara tersebut didasarkan pada faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi dalam diri seseorang. Berikut ini deskripsi data hasil penelitian yang dimaksud:

### **1. Subjek Pertama (DK, 22 tahun)**

Faktor-faktor yang memotivasi DK melakukan olahraga di *point workout space* adalah faktor enjoyment dan interest, faktor menaklukkan tantangan dan mengasah minat kemampuan, dan faktor melakukan interaksi sosial. DK melakukan olahraga di *point workout space* didorong oleh rasa nyaman berupa perasaan senang dalam menjalaninya. Rasa senang tersebut seiring dengan keinginiannya untuk dapat mengasah kemampuannya pada penguatan otot kaki yang dapat menunjang hobinya yaitu sepak bola. Selain itu, pengaruh dari lingkungan pertemanannya membuat DK tertarik untuk melakukan olahraga di *point workout space*. Teman DK lah yang mengajarkannya gym untuk pertama kali.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat kita lihat bahwa faktor enjoyment dan interest, faktor menaklukkan tantangan dan mengasah minat kemampuan, dan faktor melakukan interaksi sosial saling memiliki keterkaitan satu sama lain dalam tumbuhnya motivasi pada subjek”

### **2. Subjek Kedua (DV, 26 tahun)**

DV memutuskan untuk berolahraga / gym di *point workout space* untuk mendapatkan pencapaian berupa kondisi badan yang lebih ideal. Selain bentuk tubuh yang ideal, DV juga memiliki tujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Seiring berjalannya waktu, ia merasa bahwa rutinitas tersebut memberikannya reaksi emosi positif berupa perasaan lebih senang, segar dan bahagia. Selain itu, dukungan lingkungan sosialnya dalam menjalankan rutinitas juga menjadi faktor pendorong yang sangat penting, DV lebih suka melakukan rutinitas bersama temannya dibandingkan melakukannya sendiri dan merasa bahwa interaksi sesama anggota dapat saling memotivasi satu sama lain. Hal tersebutlah yang membuatnya semakin memotivasinya untuk terus melakukan latihan.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui adanya hubungan keterkaitan antara faktor enjoyment, faktor keinginan meningkatkan penampilan tubuh, faktor keinginan meningkatkan kebugaran tubuh, serta faktor interaksi sosial. Keempat faktor tersebut saling berhubungan satu sama lain sehingga dapat menimbulkan sebuah motivasi pada diri subjek untuk melakukan olahraga di *point workout space*.

### **3. Subjek Ketiga (DW, 23 tahun)**

Ketertarikan DW pada gym pada awalnya adalah didasari oleh keinginannya untuk memiliki badan yang sehat dan ideal serta menjaga kesehatan mentalnya. Setelah melaksanakan rutinitas gym nya, DW merasa semakin fit dan sehat. Pencapaian yang ingin didapatkannya dari rutinitas tersebut adalah badan berotot serta memiliki back dan dada yang lebih besar. Selain itu, dukungan lingkungan sosialnya dalam menjalankan rutinitas juga menjadi faktor pendorong yang sangat penting, DW menyukai melakukan gym bersama temannya dibandingkan melakukannya sendiri.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat kita lihat bahwa faktor enjoyment / interest, faktor meningkatkan penampilan tubuh, faktor enigkatkan kebugaran tubuh, serta faktor interksi sosial saling memiliki keterkaitan satu sama lain dalam tumbuhnya motivasi pada subjek.

### **4. Subjek Keempat (F, 24 tahun)**

F memiliki alasan tersendiri dalam rutinitas gym nya yaitu ketertarikannya terhadap gym yang baginya merupakan sebuah seni dalam membangun massa otot dan membentuk postur tubuh. Dalam pelaksanaan rutinitas gym nya, F juga merasakan enjoyment berupa rasa senang dan merasa lebih sehat. Pencapaian yang ingin didapatkannya saat melakukan gym adalah untuk dapat memiliki bentuk tubuh yang atletis. Selain itu, pengaruh dari lingkungan sekitarnya juga meningkatkan motivasi F dalam melakukan rutinitas gym nya, yaitu anggota keluarganya yang juga tertarik dengan gym.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui adanya hubungan keterkaitan antara faktor enjoyment/interest, faktor meningkatkan penampilan tubuh, serta faktor interaksi sosial. Ketiga faktor tersebut saling berhubungan satu sama lain sehingga dapat menimbulkan sebuah motivasi pada diri subjek untuk melakukan olahraga di *point workout spac*.

### **5. Subjek Kelima (NG, 27 tahun)**

Saat melaksanakan rutinitas gym yang dilakukannya, membuat NG merasa semangat dan powerfull. Tujuan yang ingin dicapainya dalam menjalankan rutinitas gym yang dilakukannya adalah agar mendapatkan bentuk fisik yang atletis. Selain itu, dukungan lingkungan sekitarnya dapat meningkatkan motivasi dalam melakukan rutinitas gym, salah satunya adalah adanya anggota keluarga yang juga memiliki rutinitas yang sama dalam melakukan gym.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat kita lihat bahwa faktor enjoyment/interest, faktor meningkatkan penampilan tubuh, serta interaksi sosial saling memiliki keterkaitan satu sama lain dalam tumbuhnya motivasi pada subjek.

#### **6. Subjek Keenam (PM, 41 tahun)**

PM memiliki keinginan pencapaian tersendiri dalam melaksanakan rutinitas gym nya yaitu untuk bisa membuatnya dari obesitas sampai mendapatkan berat badan yang ideal. Hal tersebut didasari juga oleh keinginannya yang cukup menarik yaitu untuk dapat menemani anak-anaknya sampai dewasa dengan kondisi yang sehat. Dalam pelaksanaannya pun PM merasa senang dan lebih segar. Hal tersebutlah yang terus memotivasi PM untuk konsisten dalam rutinitasnya. Pencapaian yang dipertahankan bahkan diusahakan untuk ditingkatkan oleh PM adalah untuk menjaga berat badan tetap ideal karena sebelumnya mengalami obesitas. Saat ini PM masih mengulang proses yang sama. Ketertarikannya pada gym pertama kali dikenalkan oleh pelatih renangnya pada saat masih sekolah dasar.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat kita lihat bahwa faktor enjoyment dan interest, faktor menaklukkan tantangan dan mengasah minat kemampuan, reaksi emosi yang positif, serta faktor interaksi sosial saling memiliki keterkaitan satu sama lain dalam tumbuhnya motivasi pada subjek.

#### **7. Subjek Ketujuh (R, 26 tahun)**

Niat R dalam melaksanakan rutinitas gym nya adalah untuk mendapatkan bentuk tubuh yang bagus dan sehat. Setelah menjalankan rutinitasnya, R merasa tubuh menjadi lebih bugar dan bahagia dari sebelumnya. Pencapaian pribadi R adalah untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Dalam rutinitas olahraganya, ia termotivasi oleh anggota keluarganya yang juga melakukan rutinitas yang sama. Meskipun demikian, R lebih suka melakukan rutinitas gym nya sendiri dibandingkan bersama teman atau kerabatnya.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui adanya hubungan keterkaitan antara faktor enjoyment dan interest, faktor meningkatkan penampilan tubuh, faktor meningkatkan kebugaran tubuh, serta faktor interaksi sosial. Keempat faktor tersebut saling berhubungan satu sama lain sehingga dapat menimbulkan sebuah motivasi pada diri subjek untuk melakukan olahraga di *point workout space*.

#### **8. Subjek Kedelapan (SP, 22 tahun)**

Keinginan untuk menurunkan berat badan merupakan niat utama SP menjalani rutinitas gym di *point workout space*. Pencapaian selanjutnya yang ingin didapatkannya dari

rutinitas gym SP adalah memiliki badan yang lebih kencang dan sehat. Perasaan senang yang dirasakannya selama melakukan rutinitas gym membuatnya semakin termotivasi untuk lebih konsisten kedepannya. Saat melaksanakan rutinitas gym, baik sendiri maupun bersama teman bagi SP sama saja. Tetapi jarak lokasi point workout space dengan tempat tinggalnya membuat SP merasa sedikit terhambat.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat kita lihat bahwa faktor enjoyment dan interest, faktor meningkatkan penampilan tubuh, serta faktor interaksi sosial saling memiliki keterkaitan satu sama lain dalam tumbuhnya motivasi pada subjek.

#### **9. Subjek Kesembilan (SL, 21 tahun)**

SL memiliki niat dan keinginan untuk dapat menjaga kesehatan fisik dan mengurangi stress dalam menjalankan rutinitas gym nya di point workout space. Menurutnya rutinitas gym yang dilakukannya tersebut membuat hari- harinya semakin bahagia. Selain itu, SL memiliki target pencapaiannya tersendiri yaitu untuk membentuk badan dan mengurangi lemak dalam tubuhnya. Dalam pelaksanaan rutinitasnya pun dia merasa lebih termotivasi ketika melakukannya bersama teman dibandingkan melakukan latihan sendiri.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui adanya hubungan keterkaitan antara faktor enjoyment dan interest, faktor tantangan dan mengasah minat kemampuan, faktor meningkatkan penampilan tubuh, faktor meningkatkan kebugaran tubuh, serta faktor interaksi sosial. Kelima faktor tersebut saling berhubungan satu sama lain sehingga menimbulkan sebuah motivasi pada diri subjek untuk melakukan olahraga di *point workout space*.

#### **10. Subjek Kesepuluh (U, 28 tahun)**

U melaksanakan rutinitas gym nya dengan niat dan tujuan untuk menjaga berat badannya serta agar mendapatkan kondisi tubuh yang sehat dan segar. Bagi U, rutinitas gym yang dilakukan membuatnya senang dan puas dengan hasilnya. Selain itu, U merasa bahwa sesama anggota dapat memotivasi dalam kegiatan gym karena baginya hal tersebut dapat menambah semangatnya dalam berlatih serta mendapatkan ilmu baru.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat kita lihat bahwa faktor enjoyment dan interest, faktor meningkatkan kebugaran tubuh, serta faktor interaksi sosial saling memiliki keterkaitan satu sama lain dalam tumbuhnya motivasi pada subjek. Dari analisis di atas, dapat diketahui bahwa faktor enjoyment/interest memiliki pengaruh yang cukup besar bagi member. Dari 10 subjek dalam penelitian ini, keseluruhannya memiliki motivasi intrinsik

yaitu faktor enjoyment/interest yang berupa rasa senang, bahagia, puas dan powerfull. Motivasi intrinsik lain yang mempengaruhi member adalah faktor penaklukan tantangan dan mengasah minat serta ketertarikan. Dalam penelitian ini, terdapat sejumlah 3 subjek yang memiliki motivasi berupa penaklukan tantangan dan mengasah minat keterampilan. Subjek pertama yaitu DK memiliki ketertarikan untuk melatih otot kaki guna mengasah minatnya pada olahraga sepak bola, subjek keenam yaitu PM memiliki tantangan berupa penurunan obesitas, serta subjek kesembilan yaitu SL yang memiliki tantangan untuk mengurangi lemak dalam tubuhnya.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil di atas, dapat diidentifikasi faktor-faktor yang memotivasi *member point workout space* Yogyakarta, melakukan olahraga di *point workout space* adalah sebagai berikut:

### **1. Motivasi Internal**

#### *a. Enjoyment/Interest*

Salah satu faktor yang memotivasi member *point workout space* Yogyakarta dalam melakukan olahraga adalah niat dan ketertarikan. Masing-masing individu memiliki niat dan ketertarikannya sendiri dalam menjalankan sebuah aktivitas salah satunya berolahraga. Dari niat tersebutlah timbul sebuah motivasi yang mendorong melakukan rutinitasnya dalam berolahraga. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa niat dan ketertarikan pada diri subjek menjadi faktor munculnya motivasi melakukan olahraga. Menurut Arisudana (2009) dalam Sumaryono (2016) niat atau ketertarikan merupakan komponen dalam diri individu yang mengacu pada keinginan untuk melakukan suatu perilaku, sedangkan perilaku adalah tindakan nyata dari keinginan berperilaku tersebut.

#### *b. Faktor Menaklukkan tantangan dan mengasah minat kemampuan (competence)*

Faktor menaklukkan tantangan dan mengasah minat kemampuan (competence) juga memberikan peran dalam peningkatan motivasi member *point workout space* Yogyakarta dalam melakukan olahraga. Secara umum seseorang yang melakukan aktifitas fitness mengharapkan agar hasil yang mereka inginkan tercapai (Hermawan, 2013). Masing-masing member memiliki tantangan dan minat masing-masing. Beberapa latihan yang biasa dilakukan bisa berupa beberapa program yaitu penurunan berat badan, penambahan berat badan, dan pembentukan otot (Setyadi, 2021).

## **2. Motivasi Eksternal**

### a. Faktor Keinginan untuk meningkatkan penampilan tubuh (appearance)

Faktor Keinginan untuk meningkatkan penampilan tubuh (appearance) dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan olahraga. Rahmat (2022) menyatakan bahwa *tujuan* latihan fisik adalah memperbaiki kemampuan skill atau *penampilan* (performance) individu sesuai dengan kebutuhan *olahraga* yang digeluti, salah satunya adalah gym. Pada saat ini, sudah banyak orang yang mulai memperhatikan kesehatan dan bentuk tubuhnya dan salah satu yang menjadi solusi adalah dengan gym atau fitness. Alasannya adalah dengan mengikuti latihan fitness lambat laun dapat merubah *bentuk tubuh* (Ashari, 2017).

### b. Faktor Keinginan untuk meningkatkan kebugaran tubuh (fitness).

Salah satu faktor yang memotivasi member *point workout space* Yogyakarta dalam melakukan olahraga adalah keinginan untuk meningkatkan kebugaran tubuh (fitness). Menjaga kebugaran tubuh adalah sebuah kebutuhan bag seseorang agar dapat maksimal dalam menjalankan kegiatan sehari-harinya. Hal tersebutlah yang menjadi salah satu alasan member untuk mengikuti rutinitas berolahraga di *point workout space* Yogyakarta.

Olahraga workout sendiri adalah salah satu bentuk kegiatan *kebugaran* jasmani yang mana *tujuan* utamanya adalah membuat *tubuh* agar tetap sehat (Ramadhan, 2021). Banyak manfaat yang bisa diperoleh melalui olahraga dengan tubuh yang bugar, seperti menjaga kesehatan *tubuh*, mencegah berbagai penyakit, dan meningkatkan stamina (Pranata, 2022).

## **3. Faktor Interaksi Sosial**

Faktor interaksi sosial cukup mempengaruhi seseorang dalam melakukan olahraga. Lingkungan sosial yang mendukung akan membuat seseorang semakin bersemangat dalam melakukan aktivitas olahraganya (Suprpto & Herdina, 2019). Interaksi sosial baik dengan keluarga dan pertemanan dalam penelitian ini memiliki pengaruh yang cukup besar bagi subjek dalam melaksanakan rutinitas olahraganya. Peran keluarga yang terlibat dalam olahraga yang sama dapat meningkatkan motivasi seseorang dalam berolahraga (Supriyanto, 2023). Selain keluarga, pertemanan juga berperan dalam rutinitas olahraga seseorang. Melakukan olahraga bersama dan saling berbagi ilmu dan pengalaman dapat mendorong antusias seseorang dalam berolahraga.

#### **4. Temuan Faktor Menurunnya Motivasi**

Pada penelitian ini ditemukan dua faktor yang menyebabkan member *Fitness Point Workout Space* Yogyakarta tidak termotivasi untuk menjalankan rutinitas gym nya. Faktor yang pertama adalah karena terjadi cedera saat melakukan gym. Faktor tersebut membuat member menjadi vakum dari rutinitasnya untuk gym karena proses pemulihan yang membutuhkan cukup banyak waktu. Faktor yang kedua adalah adanya kendala jarak antara tempat tinggal member dengan lokasi *Fitness Point Workout Space* Yogyakarta. Hal tersebut membuat member kurang termotivasi untuk berangkat menjalankan rutinitas gym nya..

#### **Kesimpulan**

Setelah melaksanakan penelitian dengan judul "Analisis Motivasi *Member Fitness Point Workout Space* Yogyakarta", dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi *member point workout space* Yogyakarta, secara garis besar terdiri dari dua yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Pada faktor intrinsik, yang mempengaruhinya antara lain faktor enjoyment dan interest serta menaklukkan tantangan dan mengasah minat kemampuan (competence). Sedangkan untuk faktor ekstrinsik yang mempengaruhinya adalah faktor keinginan untuk meningkatkan penampilan tubuh (appearance), faktor keinginan untuk meningkatkan kebugaran tubuh (fitness), dan faktor interaksi sosial. Beberapa hal lainnya yang dapat disimpulkan antara lain sebagai berikut:

1. Faktor enjoyment / interest yang dirasakan oleh *member point workout space* Yogyakarta merupakan penentu motivasi mereka dalam melaksanakan rutinitas gym. Dalam penelitian ini diketahui bahwa faktor faktor enjoyment/interest yang dirasakan para member antara lain rasa senang, bahagia, puas dan powerfull.
2. Faktor menaklukkan tantangan dan mengasah minat kemampuan (competence). *Member point workout space* Yogyakarta tantangan, minat serta kemampuannya masing-masing dalam menjalankan rutinitas gym. Beberapa hal yang terjadi pada member antara lain berupa penguatan otot untuk menunjang hobi sepak bola, menurunkan berat badan pasca obesitas, dan mengurangi lemak dalam tubuh.
3. *Member point workout space* Yogyakarta memiliki tujuan atau pencapaian yang menjadi target dalam melaksanakan rutinitas gym nya, salah satunya adalah untuk meningkatkan penampilan tubuh (appearance). Beberapa pencapaian member antara lain seperti untuk mendapatkan bentuk badan yang ideal, membentuk back dan dada

yang bagus serta bentuk fisik atletis. Hal-hal tersebutlah yang memacu peningkatan motivasi member dalam menjalankan rutinitas gym di *point workout space* Yogyakarta.

4. *Member point workout space* Yogyakarta memiliki tujuannya masing-masing dalam menjalankan rutinitas gym untuk kebugarannya, seperti ada saat badan menjadi bugar, fit dan segar. Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa faktor keinginan untuk meningkatkan kebugaran tubuh (fitness) merupakan salah satu motivasi utama dalam melaksanakan rutinitas gym nya di *Fitness Point Workout Space* Yogyakarta.
5. Faktor interaksi sosial pada lingkungan seperti keluarga dan pertemanan dapat memberikan pengaruh tersendiri terhadap motivasi member menjalankan rutinitasnya berolahraga / gym di *point workout space* Yogyakarta. Beberapa hal yang menjadi motivasi adalah adanya partner berlatih gym, menjalin relasi baru dan adanya sharing ilmu dan pengalaman antar member.

## **Daftar Pustaka**

- Hamada. (2014). Motivasi Para Peserta Senam Aerobic Di Pusat Kebugaran Jasmani Di Tinjau Dari Segi Usia Dan Jenis Kelamin
- Hartanto, E. (2013). Pengelolaan Dan Pengembangan Bisnis Jasa Kebugaran Pada Artharaga Fitness Center. *Agora*, 1(3), 1554–1566.
- Ibeng (2021) Septor Fabio, Dwi Cahyo Kartiko Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Masa Pandemi Universitas Negeri Surabaya, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Indonesia. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 109-122.
- Mamik. 2015. *Metode Kualitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publisher.
- Nopiyanto, Eko, Y., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga Dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 90-100.
- Novitasari, D. A. and Rahfiludin, M. Z. (2016) 'Tingkat Konsumsi Energi, Aktivitas Fisik dan Kesegaran Jasmani Pada Posisi (Tosser dan Smasher) Atlet Bola Voli', 4(April).
- Prayoga, G. A. N., Heynoek, F. P., & Yudasamara, D. S. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Dengan Modifikasi Permainan Pada Siswa Kelas VIII. *Sport Science and Health*, 2(10), 500–510.
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas Vii Dan Viii Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17-25.
- Sugiyono. 2018. *Metode Peneltian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.

- Suharjana. (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada Pusat-Pusat Kebugaran Jasmani Di Yogyakarta. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 11(2).
- Sulistiyono, P. et al. (2020) 'Analisis dan Sinkronisasi Tabel Komposisi Pangan Aplikasi Nutrisurvey Versi Indonesia', *Jurnal Nutrisia*, 22(1), pp. 39–45.
- Sulistyoningsih, I. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Syam. 2020. "Pengaruh Metode Latihan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smas Dalam Permainan Sepak Takraw." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 3 (1): 49–61. Terhadap Prestasi Panahan Ronde Recurve Pada Atlet Panahan Di
- Uno, H. (2013). *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara
- Wattimena, F. Y. (2015). *Hubungan Motivasi Berprestasi Dan Kecemasan*
- Wibowo, A. T., Sari, A. S., & ... (2020). Pengaruh Workout From Home Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot. *Jurnal Olahraga & ...*, 2019, 54–59. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/223>
- Wiryaatmaja, J. P. (2022). *Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas Xi Akuntansi Smk Negeri 7 Makassar*. Univesitas Negeri Makassar.