

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Gerakan atau aktivitas fisik, seperti senam aerobik, telah lama diakui sebagai salah satu cara efektif untuk menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan mental. Di era modern ini, kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup sehat semakin meningkat. Hal ini terlihat dari menjamurnya berbagai pusat kebugaran dan sanggar senam di berbagai daerah. Senam aerobik menjadi pilihan populer karena gerakannya yang dinamis, menyenangkan, serta dapat dilakukan secara berkelompok, sehingga menambah unsur sosial dalam aktivitas fisik.

Senam aerobik adalah aktivitas fisik yang melibatkan gerakan ritmis dan teratur dengan iringan musik. Aktivitas ini dirancang untuk meningkatkan denyut jantung dan pernapasan, yang pada gilirannya meningkatkan pasokan oksigen ke otot-otot. Manfaatnya tidak hanya sebatas fisik, seperti peningkatan stamina dan penurunan berat badan, tetapi juga psikologis, seperti mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Aspek ini sangat relevan mengingat tantangan kesehatan mental yang semakin kompleks di masyarakat.

Pemerintah Indonesia, melalui berbagai regulasi, juga mendorong peningkatan partisipasi masyarakat dalam olahraga. Secara yuridis, landasan hukum seperti **Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional** (UU SKN) secara tegas menyebutkan pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi. Pasal 1 UU SKN menjelaskan bahwa olahraga rekreasi adalah "olahraga yang dilakukan oleh masyarakat

sebagai kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan." Hal ini menunjukkan bahwa senam aerobik, sebagai salah satu bentuk olahraga rekreasi, mendapat dukungan penuh dari negara untuk terus dikembangkan.

Sanggar senam, seperti Sanggar Senam Ulak Patian, memainkan peran krusial dalam memfasilitasi kebutuhan masyarakat akan olahraga rekreasi. Sanggar ini bukan hanya tempat untuk berolahraga, tetapi juga menjadi komunitas sosial bagi para pesertanya. Keberadaan sanggar ini sangat penting, terutama di daerah yang mungkin memiliki akses terbatas ke fasilitas kebugaran modern lainnya. Namun, keberlanjutan dan keberhasilan sanggar sangat bergantung pada jumlah dan partisipasi aktif dari pesertanya.

Tingkat partisipasi peserta dalam sebuah sanggar senam tidak selalu stabil. Fenomena fluktuasi jumlah anggota, bahkan penurunan, sering kali terjadi. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Secara internal, mungkin ada masalah terkait kualitas instruktur, jadwal yang tidak fleksibel, atau fasilitas yang kurang memadai. Sementara itu, faktor eksternal bisa berupa persaingan dari sanggar lain, tren olahraga baru, atau perubahan prioritas individu dalam menyusun rutinitas sehari-hari.

Salah satu kunci utama untuk mempertahankan dan meningkatkan partisipasi adalah memahami apa yang menjadi pendorong para peserta. Dengan kata lain, mengapa mereka memilih senam aerobik? Dan apa yang memotivasi mereka untuk terus datang? Minat dan motivasi merupakan dua variabel psikologis yang saling terkait dan sangat esensial dalam menentukan perilaku

seseorang, termasuk dalam berolahraga. Minat sering kali menjadi pemicu awal, sementara motivasi adalah energi yang menjaga seseorang tetap berkomitmen.

Minat peserta dalam mengikuti senam aerobik bisa didorong oleh keinginan untuk menurunkan berat badan, menjaga kebugaran, atau sekadar bersosialisasi. Sementara itu, motivasi bisa datang dari rasa senang setelah berolahraga (motivasi intrinsik) atau pujian dari orang lain (motivasi ekstrinsik). Jika pihak pengelola sanggar senam tidak memahami secara mendalam minat dan motivasi ini, mereka akan kesulitan dalam menyusun program yang relevan dan strategi yang efektif untuk mempertahankan loyalitas anggota.

Saat ini, situasi urgensi (situasi mendesak) untuk melakukan penelitian ini semakin terasa. Meskipun Sanggar Senam Ulak Patian telah beroperasi, belum ada data yang terperinci dan sistematis mengenai profil minat dan motivasi dari para pesertanya. Pihak sanggar mungkin hanya mengandalkan observasi umum tanpa analisis mendalam. Kurangnya pemahaman ini dapat berujung pada penurunan jumlah anggota, ketidakpuasan peserta, dan akhirnya mengancam keberlangsungan sanggar itu sendiri sebagai pusat kebugaran dan komunitas.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas dan akurat mengenai minat dan motivasi peserta di Sanggar Senam Ulak Patian. Hasil penelitian ini akan menjadi dasar bagi pengelola sanggar untuk mengambil kebijakan yang tepat, seperti menyusun program pelatihan yang lebih sesuai dengan kebutuhan peserta, meningkatkan kualitas layanan, atau merancang strategi promosi yang lebih efektif. Dengan demikian, sanggar dapat terus

berkembang dan berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat setempat.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian mengenai survei minat dan motivasi peserta senam aerobik di Sanggar Senam Ulak Patian menjadi sangat relevan dan mendesak. Dengan memahami faktor-faktor pendorong utama yang membuat peserta berpartisipasi, pihak pengelola sanggar dapat menyusun strategi yang lebih tepat guna untuk mempertahankan dan meningkatkan jumlah partisipan. Data dari penelitian ini tidak hanya penting untuk keberlanjutan sanggar, tetapi juga sejalan dengan amanat Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam memajukan olahraga rekreasi, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, terdapat beberapa permasalahan utama yang dapat diidentifikasi terkait partisipasi peserta di Sanggar Senam Ulak Patian. Pertama, belum adanya data yang sistematis dan terperinci mengenai tingkat minat dan motivasi peserta. Pihak pengelola sanggar hanya mengandalkan observasi umum tanpa adanya analisis mendalam, sehingga sulit untuk merancang program atau strategi yang benar-benar sesuai dengan kebutuhan dan keinginan peserta. Kedua, adanya fenomena fluktuasi atau bahkan penurunan jumlah peserta yang berpotensi mengancam keberlangsungan operasional sanggar. Tanpa memahami faktor-faktor pendorong utama yang membuat peserta tetap berkomitmen, sanggar

akan kesulitan untuk mempertahankan loyalitas anggota dan menarik anggota baru. Ketiga, kurangnya pemanfaatan data psikologis peserta sebagai dasar pengambilan keputusan manajerial. Minat sebagai pemicu awal dan motivasi sebagai energi penggerak sangat penting dalam menentukan perilaku berolahraga. Identifikasi masalah ini akan menjadi landasan bagi peneliti untuk merumuskan pertanyaan penelitian yang lebih spesifik dan terarah guna mendapatkan solusi yang relevan

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Untuk memastikan penelitian ini dapat berjalan secara terfokus dan mendalam, ruang lingkupnya perlu dibatasi secara spesifik. Penelitian ini akan berfokus pada peserta aktif senam aerobik yang terdaftar di Sanggar Senam Ulak Patian saja, tanpa melibatkan populasi dari sanggar lain. Variabel yang akan dikaji secara mendalam adalah minat dan motivasi, sehingga faktor-faktor lain seperti kualitas instruktur, fasilitas sanggar, atau biaya tidak akan menjadi fokus utama. Selain itu, penelitian ini akan menggunakan metode survei deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara objektif profil minat dan motivasi peserta, bukan untuk menguji hubungan sebab-akibat antar variabel. Dengan pembatasan ini, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi yang akurat dan relevan untuk kepentingan manajerial Sanggar Senam Ulak Patian.

#### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana profil minat dan motivasi peserta dalam mengikuti senam aerobik di Sanggar Senam Ulak Patian?

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang objektif dan komprehensif mengenai minat dan motivasi peserta senam aerobik di Sanggar Senam Ulak Patian. Secara lebih spesifik, penelitian ini memiliki dua tujuan utama. Pertama, untuk mendeskripsikan dan menganalisis tingkat minat peserta terhadap kegiatan senam aerobik. Kedua, untuk mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor yang menjadi motivasi bagi peserta sehingga mereka tetap aktif dan loyal dalam mengikuti senam aerobik di sanggar tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang relevan dan praktis bagi pihak pengelola sanggar dalam merancang strategi untuk meningkatkan partisipasi dan keberlanjutan kegiatan.

#### **1.6. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, hasil penelitian ini akan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan, khususnya di bidang ilmu keolahragaan dan psikologi olahraga, dengan memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi minat dan motivasi dalam aktivitas fisik, khususnya senam aerobik. Secara praktis, penelitian ini akan memberikan kontribusi

langsung bagi pihak-pihak terkait. Bagi pengelola Sanggar Senam Ulak Patian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengambilan keputusan untuk menyusun program, strategi promosi, dan kebijakan yang lebih tepat guna dalam upaya meningkatkan jumlah peserta dan menjaga loyalitas anggota. Bagi peserta senam, penelitian ini dapat membantu mereka menyadari faktor-faktor internal dan eksternal yang mendorong partisipasi mereka, sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsistensi dalam berolahraga. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau data awal untuk melakukan studi yang lebih mendalam dengan variabel atau objek yang berbeda di masa mendatang.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1.Landasan Teori**

##### **2.1.1. Konsep Senam Aerobik**

Kata aerobik sendiri berasal dari Yunani yaitu aer yang berarti udara dan bios berarti hidup, jadi dapat diartikan sebagai hidup dalam udara. Semua proses dalam tubuh dapat berlangsung bila ada oksigen, yang secara kolektif dinamakan metabolisme aerobik (Soeharto, 2010). Jika dinyatakan secara sederhana, *aerobic* berarti “dengan oksigen”. Segala sesuatu yang kita lakukan, setiap gerakan, setiap pemikiran, setiap detak jantung dan setiap milimeter gerakan saluran pencernaan memerlukan kiriman oksigen ke sel-sel yang sedang bekerja. Kita begitu tergantung pada oksigen hingga tanpa oksigen selama lebih dari beberapa menit sel-sel akan mati. Banyak sel yang mempunyai kemampuan menjadi lebih efisien dengan oksigen terkirim dengan cara menyesuaikan dengan beban kerja yang lebih berat (Divine, 2012).

Aerobik adalah suatu aktivitas fisik yang disusun secara sistematis, gerakannya terutama melibatkan otot besar tubuh, dilakukan secara terus menerus, dinamis dan ritmis, sedangkan dalam aktivitasnya energi yang digunakan adalah sistem aerobik menurut Sumaryanti (Betty, 2013). Aerobik adalah olahraga murah, mudah dilakukan secara individu dan kelompok, itu tidak bisa lepas dari senam juga banyak digemari orang, anak-anak, remaja, dewasa, orang tua (Giriwijoyo, 2004).

Senam aerobik adalah latihan olahraga yang dapat dilakukan sendiri maupun bersama-sama dengan irama musik dengan mengaktifkan gerak otot-

otot besar serta membutuhkan oksigen yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh dan penanaman nilai-nilai yang terdapat didalamnya (Agus, 2012). Sedangkan menurut Kurniati (2017) Senam aerobik adalah suatu latihan yang menarik, menyenangkan, mudah dilakukan dan dapat memotivasi para kelompok yang melakukannya. Senam aerobik dapat dilakukan secara sistematis dimana gerakan mekanis dalam senam aerobik berhubungan dengan postur tubuh yang baik sehingga secara psikologis bisa membantu membangun konsep diri, kemandirian dan kepercayaan diri.

Gerakan dalam olahraga senam diiringi oleh musik dan elemen terkandung dalam latihan aerobik meliputi: fleksibilitas, kontinuitas gerakan dan ritmis akurasi, serangkaian latihan ritmis biasa dilakukan dengan berjalan, berlari, melompat, mengayun dan tangan rotasi. Senam aerobik adalah latihan yang dilakukan untuk membakar lemak sambil meningkatkan nada otot yang dipimpin oleh instruktur berpengalaman bersama dan diiringi musik mengikuti ritme atau Gerakan.

#### A. Jenis - jenis Senam Aerobik

Senam aerobik itu terdapat berbagai macam jenis senam aerobik diantaranya adalah high impact, mix impact, low impact. High impact itu merupakan benturan yang paling tinggi dengan gerakan-gerakan kaki meninggalkan lantai, low impact merupakan benturan rendah dengan kaki yang selalu berada dilantai setiap waktu dan sedangkan mix impact adalah perpaduan antara high impact dan low impact. Dari masing-masing senam tersebut tentunya mempunyai pengaruh yang berbeda-beda dalam

meningkatkan kesegaran jasmani (indrawati, 2015), Jenis –jenis senam aerobik menurut Darsi (2018) yaitu :

1. Senam aerobik benturan ringan (*Low Impact*), Senam aerobik low impact yaitu suatu gerakan senam yang dilaksanakan dengan gerakan irama lambat berupa gerakan dasar dan tidak ada lompatan dalam gerakannya. Senam aerobik low impact ini cocok untuk pemula dan semua usia.
2. Senam aerobik benturan tinggi (*High Impact*), Senam aerobik high impact merupakan gerakan senam yang dominan akan gerakan lompatan-lompatan. Latihan senam ini umumnya dilakukan oleh orang yang sudah mahir dan yang sudah bisa melakukan gerakan senam aerobik high impact dan bagi yang sudah pernah mengalami cedera tidak diperbolehkan melakukan gerakan senam ini. Latihan ini cocok bagi peserta dengan usia 30 tahun atau dibawahnya.
3. Senam aerobik kombinasi benturan ringan dan tinggi (*Mixed Impact*) Senam aerobik mixed impact yaitu gerakan perpaduan antara gerakan low impact dan gerakan senam high impact. Gerakan melompat- lompat yang terdapat di dalam latihan ini membuat otot tungkai dan otot yang lainnya bergerak aktif, sehingga latihan ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan, peredaran darah, dan memperbaiki kondisi jantung. Latihan ini sangat cocok bagi pemula dan yang sudah terlatih.

#### B. Manfaat Senam Aerobik

Setiap olahraga tentunya memiliki manfaat umum yaitu untuk menjaga kebugaran tubuh. Tetapi setiap olahraga juga tentunya memiliki manfaat

spesifiknya tersendiri jika dilakukan secara rutin. Berikut manfaat senam aerobik jika dilakukan secara rutin (Mahendra, 2000)

1. Menurunkan berat badan, Manfaat senam aerobik yang pertama adalah menurunkan berat badan Olahraga ini termasuk olahraga yang efektif menurunkan gerakan berat badan karena membuat kita menggerakkan seluruh tubuh dan dilakukan dalam durasi waktu yang lumayan panjang. Latihan senam aerobik secara rutin dan dibarengi dengan pola diet yang tepat dapat menurunkan berat badan secara lebih efektif.
2. Menurunkan kolesterol, Manfaat senam aerobik yang kedua adalah dapat menurunkan kolesterol. Senam aerobik meningkatkan kerja jantung sehingga oksigen yang dialirkan ke seluruh tubuh pun lebih banyak. Hal ini tentunya dapat memperlancar peredaran darah sehingga kolesterol jahat tidak menumpuk pada pembuluh darah.
3. Mengurangi risiko darah tinggi, Selain dapat menurunkan kolesterol, lancarnya peredaran darah dan aliran oksigen ke seluruh tubuh juga dapat menurunkan risiko terkena tekanan darah tinggi. Baik kolesterol tinggi hingga tekanan darah tinggi keduanya merupakan penyakit yang dapat perlu diwaspadai karena dapat memicu penyakit berbahaya lainnya.
4. Meningkatkan fungsi jantung, Manfaat senam aerobik selanjutnya adalah meningkatkan fungsi jantung. Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya bahwa tujuan aerobik adalah meningkatkan denyut jantung. Melatih jantung dengan melakukan senam aerobik secara rutin dapat membuat irama jantung lebih stabil

5. Mengurangi stress, Senam aerobik juga dapat mengurangi stres dan membuat lebih bahagia. Ketika melakukan senam aerobik, tubuh akan menghasilkan hormon endorfin yang bisa membuat lebih bahagia. Senam aerobik juga terbukti mampu untuk meningkatkan percaya diri dan juga fungsi otak sehingga menurunkan kemungkinan depresi.
6. Menjaga kesehatan otot, Gerakan aerobik dilakukan dengan cara melatih otot-otot tubuh, sehingga tentunya senam aerobik memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan otot. Aliran darah yang lebih lancar dan suplai oksigen ke otot yang lebih lancar juga membantu otot terhindar dari asam laktat.
7. Melatih tulang dan sendi, Tidak hanya dapat menyehatkan otot, tapi senam aerobik juga tentunya dapat melatih tulang dan sendi. Semakin bertambahnya usia seseorang, tulang dan sendi akan semakin rapuh. Maka dari itu, sejak usia muda kita harus rajin untuk melatih otot dan sendi agar menjadi lebih kuat, salah satunya dengan senam aerobik.
8. Menjaga sistem pernapasan, Orang yang jarang berolahraga tentunya akan lebih mudah kehabisan napas dibandingkan dengan orang yang rutin berolahraga. Senam aerobik secara rutin juga sangat baik untuk melatih pernapasan agar tidak mudah kehabisan napas setiap melakukan aktivitas apapun.
9. Mencegah berbagai penyakit kronis, Manfaat senam aerobik selanjutnya adalah menghindarkan dari berbagai penyakit kronis. Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya aerobik dapat menurunkan kolesterol dan mencegah hipertensi yang artinya juga dapat terhindar dari berbagai

penyakit berbahaya seperti gagal jantung dan stroke.

10. Meningkatkan imunitas tubuh, Selain terhindar dari penyakit kronis, senam aerobik juga akan meningkatkan imunitas tubuh. Meningkatnya sistem imun tubuh akan membuat tidak mudah terserang berbagai macam virus dan bakteri, sehingga tidak mudah sakit.
11. Mengontrol kadar gula dalam tubuh, Senam aerobik memiliki gerakan-gerakan yang energik dan mampu membakar kalori dengan cepat. Salah satu sumber kalori berasal dari gula, sehingga aerobik dapat membantu menyeimbangkan kadar gula dengan baik. Sebuah studi yang dilakukan oleh *Louisiana State University* menunjukkan partisipan yang rutin melakukan senam aerobik dan angkat beban mengalami penurunan kadar glukosa, dengan level HbA1c menurun dari 7,7 persen ke 7,3 persen

### **2.1.2. Teori Minat**

Minat merupakan konsep psikologis yang kompleks dan telah didefinisikan oleh banyak ahli dengan berbagai sudut pandang. Secara umum, minat (interest) merujuk pada kecenderungan atau dorongan yang kuat dalam diri seseorang untuk melakukan suatu aktivitas atau menaruh perhatian pada suatu objek. Menurut Slameto (2010), minat adalah "suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada paksaan dari luar." Minat bukanlah bawaan sejak lahir, melainkan dapat berkembang dan dipengaruhi oleh lingkungan, pengalaman, serta proses pembelajaran yang dialami individu.

Konsep minat juga erat kaitannya dengan teori-teori motivasi, terutama dalam menjelaskan mengapa seseorang memilih untuk terlibat dalam suatu kegiatan. Hidi dan Renninger (2006) dalam model pengembangan minat empat tahap mereka, menjelaskan bahwa minat berkembang dari minat situasional menjadi minat individu yang lebih stabil. Mereka berpendapat bahwa minat dimulai dari pemicu di lingkungan, kemudian berkembang menjadi minat yang lebih berkelanjutan melalui keterlibatan aktif dan akumulasi pengetahuan. Model ini relevan dalam konteks senam aerobik, di mana minat awal bisa timbul dari ajakan teman atau melihat kegiatan, lalu berkembang menjadi minat yang lebih mendalam karena pengalaman positif.

Selanjutnya, Dewey (1913) memandang minat sebagai sebuah "pilihan" yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi seseorang dengan lingkungannya. Menurutnya, minat tidak hanya sekadar perasaan, tetapi juga merupakan sebuah tindakan yang disengaja. Dalam konteks senam aerobik, minat peserta dapat dipahami sebagai pilihan sadar untuk berpartisipasi, yang didasari oleh pengalaman mereka dalam menemukan manfaat atau kesenangan dari aktivitas tersebut. Teori ini menekankan pentingnya pengalaman praktis dalam membentuk minat.

Dalam kajian psikologi pendidikan dan olahraga, Krapp (2002) membedakan antara minat sebagai sifat (*trait*) dan minat sebagai keadaan (*state*). Minat sebagai sifat adalah kecenderungan yang relatif stabil dalam diri individu terhadap suatu bidang tertentu, sementara minat sebagai keadaan adalah ketertarikan sementara yang dipicu oleh kondisi atau stimulus eksternal.

Perbedaan ini krusial dalam memahami mengapa beberapa peserta senam aerobik tetap loyal dalam jangka panjang (minat sebagai sifat), sementara yang lain hanya berpartisipasi dalam waktu singkat (minat sebagai keadaan).

Dalam konteks senam aerobik, minat dapat dibagi menjadi dua jenis yang saling terkait, yaitu minat situasional dan minat personal (individu). Minat situasional adalah minat yang muncul karena adanya pemicu dari lingkungan sekitar, misalnya ajakan dari teman, promosi sanggar, atau ingin mencoba tren olahraga baru. Sifatnya sementara dan mudah berubah. Contohnya adalah seorang yang tertarik mencoba senam aerobik setelah melihat video di media sosial.

Di sisi lain, minat personal adalah minat yang berasal dari dalam diri individu dan bersifat lebih stabil. Minat ini didasarkan pada nilai-nilai pribadi dan tujuan jangka panjang. Contohnya adalah keinginan kuat untuk menjaga kesehatan, mencapai target berat badan, atau menikmati kegiatan tersebut sebagai bagian dari gaya hidup. Mengidentifikasi jenis minat ini sangat penting karena minat personal adalah kunci untuk mempertahankan partisipasi jangka panjang.

Memahami minat peserta sangat fundamental dalam penelitian ini. Minat berfungsi sebagai langkah awal yang menentukan apakah seseorang akan berpartisipasi dalam suatu kegiatan. Tanpa adanya minat, mustahil untuk memunculkan motivasi. Oleh karena itu, pengelola sanggar perlu mengidentifikasi dan memupuk minat situasional menjadi minat personal, sehingga dapat menciptakan basis peserta yang setia dan berkomitmen.

Secara keseluruhan, minat adalah sebuah konstruksi psikologis yang dinamis, bukan sekadar perasaan suka, melainkan sebuah dorongan kuat yang dipengaruhi oleh pengalaman dan lingkungan. Berdasarkan teori-teori dari Slameto (2010), Hidi dan Renninger (2006), serta Krapp (2002), minat dapat dipahami dari dua perspektif: minat situasional yang bersifat sementara dan minat personal yang lebih stabil. Mengidentifikasi kedua jenis minat ini menjadi kunci untuk memahami perilaku peserta senam aerobik. Minat yang kuat dan berkembang menjadi minat personal adalah fondasi penting untuk partisipasi berkelanjutan, yang pada akhirnya akan menjamin keberlanjutan Sanggar Senam Ulak Patian.

### **2.1.3. Teori Motivasi**

Motivasi berasal dari bahasa latin yaitu *movere* yang berarti dorongan dalam diri manusia untuk bertindak atau berperilaku. Menurut Uno (2017) motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya, berupa rangsangan, dorongan atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu. Motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya.

Motivasi juga dapat dikatakan sebagai perbedaan antara dapat melaksanakan dan mau melaksanakan, motivasi lebih dekat pada mau

melaksanakan suatu hal untuk mencapai tujuan. Motivasi adalah kekuatan, baik dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan kata lain motivasi dapat diartikan sebagai dorongan mental terhadap perorangan atau orang-orang sebagai anggota masyarakat. Motivasi dapat diartikan juga sebagai proses untuk mencoba mempengaruhi orang atau orang-orang yang dipimpinnya agar melakukan pekerjaan yang diinginkan sesuai dengan tujuan tertentu yang ditetapkan lebih dahulu (Uno, 2011)

#### A. Macam-macam Motivasi

Menurut Uno (2017) motivasi dibagi menjadi 2 macam, yaitu: Motivasi Intrinsik, Motivasi intrinsik adalah motivasi yang timbulnya tidak membutuhkan rangsangan dari luar karena memang sudah ada dalam individu itu sendiri yaitu sesuai sejalan dengan kebutuhannya. Motivasi intrinsik ini pada umumnya terkait dengan faktor bakat atau faktor bawaan. Bakat adalah faktor dasar yang dibawa sejak lahir dan meliputi kepandaian, kecakapan, keterampilan, dan sifat-sifat (Hapsari, 2005).

Motivasi Ekstrinsik, Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul karena adanya rangsangan dari luar individu, misalnya dalam bidang pendidikan terdapat minat yang positif terhadap kegiatan pendidikan yang muncul karena melihat manfaatnya. Motivasi ekstrinsik juga timbul dari sebuah dorongan, dorongan itu juga ikut mempengaruhi motivasi untuk belajar atau motivasi untuk bekerja. Dorongan inilah yang disebut dengan motivator.

Motivator merupakan orang atau rangsangan yang mampu menyebabkan timbulnya motivasi pada orang untuk melakukan sesuatu (Hapsari, 2005)

#### B. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Menurut Widayatun (2009) ada dua faktor yang mempengaruhi motivasi kunjungan seseorang, Faktor internal, yaitu motivasi yang bersumber dari diri manusia sendiri. Biasanya motivasi ini muncul dari tindakan yang bisa memenuhi kebutuhan sehingga seseorang tersebut merasa puas. Faktor internal ini meliputi: Faktor fisik, meliputi apapun yang berhubungan dengan kondisi fisik seseorang, misal kesehatan.

Faktor kepribadian, kepribadian adalah organisasi dinamis antara jiwa raga pada diri seseorang yang menentukan penyesuaian diri seseorang terhadap suatu lingkungan. Unsur yang terdapat di dalamnya meliputi pengetahuan, perasaan, dan dorongan naluri. Kepribadian dipengaruhi oleh faktor proses mental, kematangan usia, dan faktor keturunan.

Faktor eksternal, merupakan motivasi yang berasal dari luar diri individu, bisa merupakan pengaruh dari orang lain atau lingkungan sekitar. Faktor eksternal meliputi: Faktor lingkungan, merupakan segala sesuatu yang berada di sekitar individu, meliputi fisik, psikologis, dan sosial. Dukungan sosial, meliputi dukungan emosional dari anggota keluarga, teman, waktu, dan uang.

Fasilitas (sarana dan prasarana), meliputi ketersediaan fasilitas yang menunjang dan mudah terjangkau Media, merupakan sarana untuk memberi informasi mengenai info kesehatan, yang apabila masyarakat tahu lebih banyak akan menjadi motivasi untuk melakukan pelayanan kesehatan tersebut

### C. Pengukuran Motivasi

Motivasi tidak sanggup diobservasi secara eksklusif namun harus diukur. Pada umumnya, yang banyak diukur yaitu motivasi sosial dan motivasi biologis. Ada beberapa cara untuk mengukur motivasi yaitu Notoatmodjo, (2010)

1. Tes Proyektif, Untuk memahami apa yang dipikirkan orang lain, maka perlu diberikan stimulus yang harus diinterpretasikan. Salah satu teknik proyektif yang banyak dikenal yaitu *Thematic Apperception Test* (TAT). Dalam tes tersebut klien diberikan gambar dan klien diminta untuk membuat dongeng dari gambar tersebut. Dalam teori Mc Leland dikatakan, bahwa insan mempunyai tiga kebutuhan yaitu kebutuhan untuk berprestasi (*n-ach*), kebutuhan untuk *power* (*n- power*), kebutuhan untuk berhubungan (*n-aff*). Dari isi dongeng tersebut kita sanggup menelaah motivasi yang mendasari diri klien berdasarkan konsep kebutuhan diatas (Notoatmodjo, 2010).
2. Angket (Kuesioner), Salah satu cara untuk mengukur motivasi melalui kuesioner yaitu dengan meminta responden untuk mengisi kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sanggup memancing motivasi responden. Sebagai pola yaitu EPPS (*Edward's Personal Preference Schedule*). Kuesioner tersebut terdiri dari 210 nomer dimana pada masing-masing nomor terdiri dari dua pertanyaan. Klien diminta menentukan salah satu dari dua pertanyaan tersebut yang lebih mencerminkan dirinya. Dari pengisian kuesioner tersebut kita sanggup

melihat dari ke-15 jenis kebutuhan yang dalam tes tersebut, kebutuhan mana yang paling mayoritas dari dalam diri kita. Contohnya antara lain, kebutuhan untuk berprestasi, kebutuhan akan keteraturan, kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain, kebutuhan untuk membina kekerabatan dengan lawan jenis, bahkan kebutuhan untuk bertindak agresif (Notoatmodjo, 2010).

3. Pengukuran motivasi memakai kuesioner dengan skala *Likert* yang berisi pernyataan-pernyataan terpilih dan telah diuji validitas dan reliabilitas. Menurut Hidayat (2009) kriteria motivasi dikategorikan menjadi : a) Motivasi Kuat : 67 – 100% b) Motivasi Sedang : 34 – 66% c) Motivasi Lemah : 0 – 33%,

## 2.2. Penelitian Yang Relevan

Penelitian ini merujuk pada beberapa studi terdahulu yang memiliki relevansi dengan topik minat dan motivasi dalam aktivitas fisik. Kajian terhadap penelitian-penelitian sebelumnya sangat penting untuk menunjukkan orisinalitas penelitian ini dan menempatkannya dalam konteks ilmiah yang lebih luas. Berikut adalah beberapa penelitian relevan yang menjadi acuan:

1. Penelitian oleh Adiyanti dan Supriadi (2021) Judul: *Hubungan Antara Minat dan Motivasi Peserta Senam Aerobik terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani di Sanggar Senam* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara minat dan motivasi dengan tingkat kebugaran jasmani peserta senam. Hasilnya menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Artinya, semakin tinggi minat dan motivasi peserta, semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Meskipun penelitian ini mengkaji hubungan dengan variabel kebugaran,

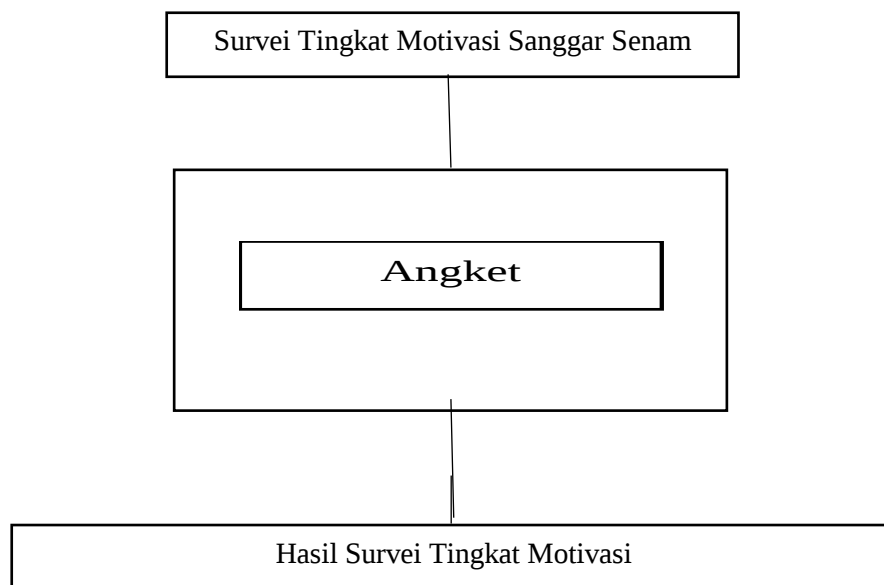
temuan mereka tentang pentingnya minat dan motivasi menjadi landasan kuat untuk penelitian ini.

2. Penelitian oleh Pratama (2022) Judul: *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Remaja dalam Mengikuti Kegiatan Senam di Lingkungan Sekolah* Studi ini berfokus pada motivasi intrinsik dan ekstrinsik siswa sekolah dalam mengikuti senam. Hasilnya mengidentifikasi bahwa motivasi intrinsik, seperti rasa senang dan tantangan, memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan motivasi ekstrinsik, seperti nilai atau pujian. Meskipun subjeknya berbeda (remaja di sekolah), temuan ini memberikan kerangka teoretis yang kuat tentang jenis-jenis motivasi yang perlu diidentifikasi dalam penelitian ini.
3. Penelitian oleh Lestari dan Wibowo (2020) Judul: *Survei Partisipasi Masyarakat dalam Olahraga Rekreasi di Kota* Penelitian ini melakukan survei luas untuk mengukur tingkat partisipasi masyarakat dalam berbagai jenis olahraga rekreasi, termasuk senam. Meskipun cakupannya lebih luas, hasil penelitian ini menyoroti bahwa faktor sosial (seperti kebersamaan dan interaksi dengan teman) dan manfaat kesehatan menjadi alasan utama masyarakat untuk berpartisipasi. Temuan ini sangat relevan untuk penelitian yang berfokus pada motivasi sosial dan kesehatan peserta di Sanggar Senam Ulak Patian.

Posisi Penelitian Ini Penelitian yang akan dilakukan ini memiliki perbedaan dan keunikan dibandingkan penelitian-penelitian di atas. Berbeda dengan Adiyanti dan Supriadi (2021) yang berfokus pada hubungan dengan kebugaran, penelitian ini secara khusus mendeskripsikan profil minat dan motivasi tanpa mengaitkannya dengan variabel fisik. Penelitian ini juga lebih spesifik pada konteks sanggar senam umum, bukan lingkungan sekolah seperti Pratama (2022). Fokus utama penelitian ini adalah memberikan gambaran deskriptif yang mendalam dan praktis yang dapat langsung dimanfaatkan oleh pengelola Sanggar Senam Ulak Patian.

## 2.2 Kerangka Konseptual

Dari (Margareth, 2017) dalam bukunya Business Research mengemukakan bahwa kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting Berikut **Gambar 2.8** Kerangka Berpikir :



## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1. Jenis dan Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian deskriptif dipilih karena bertujuan untuk memberikan gambaran yang sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta serta hubungan antar fenomena yang diselidiki (Sukardi, 2011). Dalam hal ini, penelitian akan mendeskripsikan profil minat dan motivasi peserta senam aerobik di Sanggar Senam Ulak Patian tanpa mencari hubungan sebab-akibat atau pengaruh antara variabel-variabel tersebut. Adapun desain penelitian yang digunakan adalah **survei**. Desain survei dipilih karena cocok untuk mengumpulkan data dari populasi atau sampel yang relatif besar melalui instrumen kuesioner. Dengan menggunakan survei, peneliti dapat memperoleh data tentang minat dan motivasi dari responden secara efisien dan dalam waktu singkat. Hasil dari survei ini akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menyajikan data dalam bentuk persentase, rata-rata, dan frekuensi, yang kemudian akan dijelaskan secara naratif untuk memberikan gambaran yang jelas dan komprehensif.

#### **3.2. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di Sanggar Senam Ulak Patian, yang berlokasi di Ulak Patian, Kabupaten Rokan Hulu. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa sanggar tersebut merupakan pusat aktivitas senam aerobik yang memiliki populasi peserta yang cukup representatif untuk dijadikan objek penelitian.

### **3.3. Populasi dan Sampel**

#### **a. Populasi**

Menurut Sugiyono (2019:145) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek-obyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya sekedar orang, tetapi obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Pada penelitian ini peneliti mengambil populasi dari seluruh 10 (dua puluh) peserta.

#### **b. Sampel.**

Menurut Sugiyono (2019) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pada penelitian ini, teknik pengambilan atau penarikan sampelnya yaitu dengan cara total Sampling. total sampling Yang artinya, teknik pengambilan sampel menggunakan seluruh anggota populasi (semua populasi dijadikan sampel). Sugiyono (2011). Sampel Dalam Penelitian ini berjumlah 10 orang.

### **3.4. Defenisi Operasional Penelitian**

Untuk menghindari ambiguitas dan menyamakan persepsi terhadap variabel yang diteliti, berikut adalah definisi operasional dari variabel minat dan motivasi dalam konteks penelitian ini.

Minat adalah kecenderungan atau ketertarikan peserta terhadap kegiatan senam aerobik, yang menjadi alasan awal mereka untuk berpartisipasi. Dalam

penelitian ini, minat diukur dari respons responden terhadap pernyataan yang berkaitan dengan aspek ketertarikan, seperti: Minat terhadap gerakannya: Seberapa besar rasa suka peserta terhadap gerakan-gerakan senam aerobik yang dinamis dan bervariasi. Minat terhadap musiknya: Tingkat ketertarikan peserta pada iringan musik yang digunakan dalam sesi senam. Minat sosial: Keinginan untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan peserta lain selama kegiatan senam. Minat fungsional: Ketertarikan peserta pada senam aerobik sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu, seperti menjaga kesehatan atau kebugaran.

Indikator Pengukuran: Minat diukur menggunakan skala Likert dengan pilihan jawaban: Sangat Berminat (4), Berminat (3), Kurang Berminat (2), dan Tidak Berminat (1).

### 3.5. Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah **kuesioner** atau angket. Kuesioner ini dirancang untuk mengumpulkan data mengenai minat dan motivasi peserta senam aerobik secara objektif dan sistematis. Kuesioner disusun dalam bentuk pernyataan tertutup, di mana responden diminta untuk memilih jawaban yang paling sesuai dengan persepsi dan pengalaman mereka. Kuesioner ini terdiri dari dua bagian utama:

1. Identitas Responden: Bagian ini berisi data diri responden yang bersifat umum, seperti jenis kelamin dan usia, yang bertujuan untuk mendeskripsikan profil demografi peserta.
2. Pernyataan Penelitian: Bagian ini berisi serangkaian pernyataan yang mengacu pada definisi operasional minat dan motivasi.

3. Pernyataan Minat: Pernyataan-pernyataan ini dirancang untuk mengukur tingkat ketertarikan peserta terhadap berbagai aspek senam aerobik, seperti gerakan, musik, dan manfaatnya.
4. Pernyataan Motivasi: Pernyataan-pernyataan ini ditujukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mendorong peserta untuk terus berpartisipasi, baik itu faktor intrinsik (kesenangan, pencapaian) maupun ekstrinsik (sosial, fisik).
5. Kuesioner ini menggunakan skala Likert untuk mengukur respons. Skala ini memungkinkan peneliti untuk mengukur tingkat persetujuan atau ketertarikan responden. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, kuesioner akan diuji coba terlebih dahulu untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas akan memastikan bahwa setiap pernyataan benar-benar mengukur variabel yang dimaksud, sementara uji reliabilitas akan memastikan konsistensi hasil jika kuesioner digunakan berulang kali.

### 3.6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode **survei** dengan instrumen utama berupa **kuesioner**. Kuesioner ini akan disebarakan secara langsung kepada peserta senam aerobik di Sanggar Senam Ulak Patian. Berikut adalah langkah-langkah teknis dalam proses pengumpulan data:

1. Persiapan Instrumen: Sebelum disebarakan, kuesioner akan diverifikasi oleh dosen pembimbing dan diuji coba kepada sekelompok kecil responden yang memiliki karakteristik serupa namun tidak termasuk dalam sampel penelitian. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa pertanyaan-pertanyaan dalam

kuesioner mudah dipahami dan tidak ambigu, serta untuk menguji validitas dan reliabilitasnya.

2. Pelaksanaan Survei: Kuesioner akan disebarakan pada saat jam-jam latihan senam aerobik, dengan izin dari pihak pengelola sanggar dan instruktur. Peneliti akan mendampingi proses pengisian kuesioner untuk memberikan penjelasan jika ada pertanyaan yang tidak dipahami oleh responden.
3. Pengumpulan Data: Kuesioner yang telah diisi akan dikumpulkan kembali oleh peneliti. Peneliti akan memastikan seluruh kuesioner terisi dengan lengkap dan benar sebelum melanjutkan ke tahap analisis data.

Dengan pendekatan ini, peneliti dapat mengumpulkan data yang relevan dan akurat mengenai minat serta motivasi peserta, yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

Tabel 3.4 Skor Baku Kondisi Fisik

| No. | Kelas Interval              | Kategori      |
|-----|-----------------------------|---------------|
| 1   | $M + 1,5 S < X$             | Sangat Baik   |
| 2   | $M + 0,5 S < X < M + 1,5 S$ | Baik          |
| 3   | $M - 0,5 S < X < M + 0,5 S$ | Sedang        |
| 4   | $M - 1,5 S < X < M - 0,5 S$ | Kurang        |
| 5   | $X < M - 1,5 S$             | Kurang Sekali |

Keterangan :

X : Skor responden (nilai yang dihasilkan)

M : Mean/ rata-rata

SD: Standar Deviasi

Rumus T – Score =  $50 + Z - \text{Score} * 10$