

Motivasi Member BP GYM II Dalam Melakukan Latihan Kebugaran

Oleh. Reza Aldino¹ dan Myrza Akbari²

rezaaldino24@icloud.com¹, myrza.ab@unsam.ac.id²

ABSTRAK

Fitness center yang ada di Kota Langsa mempunyai kelebihan yaitu tidak membedakan anggota dari segi ekonominya, sehingga antar anggota dalam latihan itu dapat saling berkomunikasi dengan baik. Hal itulah yang membuat para anggota klub senang dalam berlatih *fitness*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi member BP GYM II dalam melakukan latihan kebugaran. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan populasi populasi yang digunakan adalah yang member gym dan yang datang untuk gym di tempat itu sebanyak 20 orang dengan menggunakan rumus Deskripsif Persentase untuk mencari jumlah sampel. Teknik Pengambilan datanya menggunakan angket dan Dokumentasi, dan Observasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan 20 responden di dapatkan data yang menunjukkan bahwa motivasi Member BP Gym II dalam melakukan Latihan Kebugaran ini terbukti dengan presentase hasil penilaian menunjukkan indikator olahraga 55,00%, berkategori sedang, indikator menjaga kesehatan 61,00%, berkategori tinggi, indikator menghilangkan kejenuhan 46,00%, berkategori sedang, dan indikator teman 63,60%, berkategori tinggi, indikator biaya 35,00%, berkategori rendah, dan indikator lokasi 61,00% berkategori tinggi. Kesimpulan pada penelitian ini adalah motivasi member BP GYM II dalam melakukan Latihan kebugaran bahwa member *fitness* memiliki motivasi yang tinggi dalam melakukakan latihan *fitness*.

Kata Kunci: *Motivasi, Fitness, Latihan Kebugaran`*

ABSTRACT

The fitness center in Langsa City has the advantage that it does not discriminate between members in terms of their economy, so that members in the exercise can communicate well with each other. That's what makes club members happy in practicing fitness. The purpose of this study was to determine the motivation of BP GYM II members in doing fitness exercises. This study uses a quantitative descriptive method with the population used is a member of the gym and 20 people who come to the gym in that place using the descriptive percentage formula to find the number of samples. Data collection techniques using questionnaires and documentation, and observation. Based on the results of research conducted with 20 respondents, data were obtained showing that the motivation of BP GYM II members in doing fitness exercises was proven by the percentage of assessment results showing sports indicators 55.00%, moderate category, indicators of maintaining health 61.00%, the high category, indicators of eliminating saturation 46.00%, the medium category, the friend indicator 63.60%, the high category, the cost indicator 35.00%, the low category, and the location indicator 61.00% in the high category. The conclusion in this study is the motivation of BP GYM II members in doing fitness exercises that fitness members have high motivation.

Keywords: *Motivation, fitness, fitness workout*

PENDAHULUAN

Kebutuhan manusia meliputi primer dan sekunder, kebutuhan primer meliputi makan, minum, pakaian, dan lainnya. Kebutuhan lain yang tidak kalah pentingnya adalah kesehatan, karena seseorang tidak akan merasakan kebahagiaan dalam hidupnya tanpa memiliki jasmani dan rohani yang sehat. Seiring berkembangnya zaman dan teknologi, semakin meningkat pula pekerjaan setiap masing-masing individu, sehingga sedikit waktu luang yang dapat digunakan untuk berolahraga.

Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang mengandung sifat permainan yang mempunyai tujuan tertentu. Aktivitas olahraga merupakan aktivitas yang penting bagi kesehatan tubuh. Manfaat olahraga di antaranya melancarkan peredaran darah, mengurangi risiko darah tinggi dan obesitas, serta membakar lemak dan kalori, sehingga olahraga dapat menjaga kebugaran dan kesehatan fisik tubuh. Membiasakan latihan olahraga teratur dalam gaya hidup adalah salah satu hal yang paling cerdas dan produktif yang dapat dilakukan untuk memelihara atau meningkatkan kesehatan.

Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu lama untuk meningkatkan kemampuan gerak, Latihan beban di masyarakat saat ini merupakan olahraga fisik yang banyak digemari oleh masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan menjamurnya gedung-gedung *fitness center* yang berada di tengah-tengah masyarakat. Setiap *fitness center* pasti menyediakan program-program latihan untuk *member fitness*, seperti program latihan untuk kebugaran, program latihan untuk penurunan berat badan, program latihan untuk penambahan berat badan, program latihan untuk pengencangan, program latihan untuk hipertrofi otot, dan program latihan untuk pemulihan cedera.

Keberhasilan latihan adalah hal yang diharapkan oleh para *memberfitness*. Untuk mencapai keberhasilan tersebut, orang harus memahami kunci keberhasilan dalam latihan beban. Banyak orang mengabaikan kunci keberhasilan tersebut. Adapun kunci keberhasilan tersebut meliputi: 1) berlatih secara teratur. 2) penambahan intensitas latihan secara perlahan. 3) kualitas pelaksanaan latihan. 4) asupan gizi. Gizi juga merupakan faktor utama. 5) istirahat yang cukup.

Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi masyarakat, bermacam golongan masyarakat tua-muda, laki-laki dan perempuan, melakukan olahraga di alun-alun, di *fitness center*, di lapangan, maupun di jalan-jalan, sayangnya di antara masyarakat tersebut masih banyak yang asal berlatih saja, atau sekedar ikut serta. Kebanyakan dari masyarakat tersebut melakukan latihan tanpa tujuan dan sasaran sehingga hasil latihan yang didapat tidak nyata. Sehingga diperlukan motivasi dalam latihan olahraga agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Motivasi berasal dari kata “motif” yang berarti upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tertentu dan mencapai suatu tujuan. Biasanya motivasi yang diberikan orang lain dapat menyebabkan seseorang menjadi sangat bersemangat dan antusias dalam mewujudkan apa yang menjadi keinginan orang tersebut. Hal tersebut terjadi karena ketika ada orang yang memberikan motivasi kepada orang lain maka orang yang diberikan motivasi merasa ada yang mendukung dan mendorong untuk melakukan hal yang menjadi keinginan orang itu.

Seiring dengan banyaknya masyarakat yang ingin meningkatkan physical fitness (kebugaran jasmani), sehingga tidak ketinggalan pula para pengusaha membuat Pusat Kebugaran Jasmani (*fitness centre*) dengan cara memfasilitasi pengadaan prasarana, sarana, dana dan SDM menjadi

lebih baik dan menarik. Seperti BP GYM II Langsa.

BP GYM II Langsa merupakan sarana kebugaran bagi masyarakat kota langsa khususnya, tempat ini berdiri sejak tahun awal tahun 2020 yang terletak di Desa Paya Bujok Tunong Kec, Langsa Baro, Kota Langsa, Aceh. dan sebelum berdirinya BP GYM II, tempat ini dahulu bernama JHON CENA FITNESS, dikarenakan tutup oleh banyak hal maka berdirilah BP GYM II tersebut, BP GYM II memiliki fasilitas alat yang hampir sama dengan nama sebelumnya namun diperbarui dari kelengkapan segi alat kelengkapan serta penambahan ruangan di lantai dua yang membuat para member menjadi lebih nyaman saat melakukan Latihan di tempat tersebut.

Kebugaran tubuh manusia tidak dapat dicapai secara otomatis, karena itu, olahraga sebagai aktivitas fisik yang menjadi media untuk membina dan mempertahankan sehingga agar tetap bugar mutlak dilakukan secara teratur, terarah dan terukur. Dengan berolahraga fitness (kebugaran) terjadi kerjasama berbagai otot tubuh yang ditandai dengan perubahan kekuatan otot, kelenturan otot, kecepatan reaksi, ketangkasan, koordinasi gerakan dan daya tahan (endurance) sistim kardiorespirasi. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan dimaknai sebagai kemampuan tubuh dari seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Hakikat Motivasi

Motivasi juga dapat dinilai sebagai suatu daya dorong (driving force) yang menyebabkan orang dapat berbuat sesuatu untuk mencapai tujuan. Hal ini dijelaskan oleh Chauhan (2008: 67) bahwa motivasi menunjuk pada gejala yang melibatkan

dorongan perbuatan terhadap tujuan tertentu. Motivasi pada hakekatnya merupakan dorongan untuk melakukan segala sesuatu dengan lebih baik dari lainnya dalam kegiatan untuk mencapai tujuan. Dengan demikian pada akhirnya kegiatan individu itu akan mengarah pada sesuatu yang berharga.

Menurut Mutaqqin, dkk, (2015) motivasi merupakan suatu proses dimana kebutuhan-kebutuhan mendorong seseorang untuk melakukan serangkaian kegiatan yang mengarah kepada tercapainya suatu tujuan. Motivasi intristik yang mempengaruhi kebugaran yaitu: olahraga, menjaga kesehatan dan menghilangkan kejenuhan sedangkan motivasi ekstrinsik yang mempengaruhi kebugaran yaitu: teman, biaya dan lokasi tempat fitness.

Hakikat Fitness

Fitness adalah kegiatan olahraga pembentukan otot-otot tubuh/fisik yang dilakukan secara rutin dan berkala, yang bertujuan untuk menjaga vitalitas tubuh dan berlatih disiplin. Adrian dalam bukunya yang berjudul "Perfect six pack (2014:1)" yaitu "fitness adalah aktivitas kebugaran yang melibatkan berbagai gerakan, antara lain cardio vascular exercise dan latihan beban". Jadi secara tidak langsung olahraga ini pun telah merubah kebiasaan atau pola hidup masyarakat menjadi pola hidup sehat dengan olahraga. Fitness sudah menjadi trend gaya hidup saat ini, ada banyak sekali sarana dan tempat-tempat yang mengkhususkan fasilitasnya untuk kegiatan fitness.

Hakikat Kebugaran

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. 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. Alasan lain seseorang melakukan olahraga kebugaran adalah untuk menaklukkan tantangan dan mengasah minat serta kemampuan saat melakukan olahraga kebugaran. 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.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Arinkunto (2017:202) bahwa metode deskriptif suatu proses menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel. Penelitian kuantitatif berarti proses pengumpulan data penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif dalam penelitian ini adalah untuk melihat, meninjau dan menggambarkan dengan angka tentang objek yang diteliti seperti apa adanya dan menarik kesimpulan tentang hal tersebut sesuai fenomena yang tampak pada saat penelitian dilakukan.

Jenis penelitian ini menggunakan jenis survey. Jenis survey merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Subjek penelitian adalah data yang akan kita teliti, apabila dalam penelitian kuantitatif lebih dikenal dengan populasi dan sampel Kusumawati (2015:100). Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah member

BP GYM II Kota Langsa sebanyak member 20 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah:

1. Metode angket (Kuesioner)

Sugiyono (2018:142) Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya, dapat diberikan secara langsung atau melalui pos atau internet. Jenis angket ada dua, yaitu tertutup dan terbuka. Kuesioner yang digunakan dalam hal ini adalah kuesioner tertutup yakni kuesioner yang sudah disediakan jawabannya, sehingga responden tinggal memilih dan menjawab secara langsung.

2. Dokumentasi

Menurut Hamidi (2004:72), Metode dokumentasi adalah informasi yang berasal dari catatan penting baik dari lembaga atau organisasi maupun dari perorangan. Dokumentasi penelitian ini merupakan pengambilan gambar oleh peneliti untuk memperkuat hasil penelitian. Menurut Sugiyono (2018), dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang.

3. Observasi

Observasi dalam suatu penelitian merupakan instrumen yang paling utama, karena peneliti mendapatkan suatu gambaran yang diperoleh melalui pengamatan langsung terhadap apa yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2018:145) mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dimaksud adalah untuk mencari jawaban atas pertanyaan yang dirumuskan sebelumnya.

Berdasarkan jenis penelitiannya, penelitian ini adalah penelitian deskriptif dimana menggunakan metode penelitian angket. Data angket dianalisis menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \text{ (Zulmiyetri dkk, 2020)}$$

Keterangan:

- P : Persentase
- F : Frekuensi j
- N : Total frekuensi

Untuk menarik kesimpulan dari data presentase yang diperoleh penulis menggunakan logika dan sebagai tolak ukur untuk menafsirkan data yang telah dipresentasikan, penulis menggunakan skala presentase, menurut Sugiyono (2018 : 95) sebagai berikut:

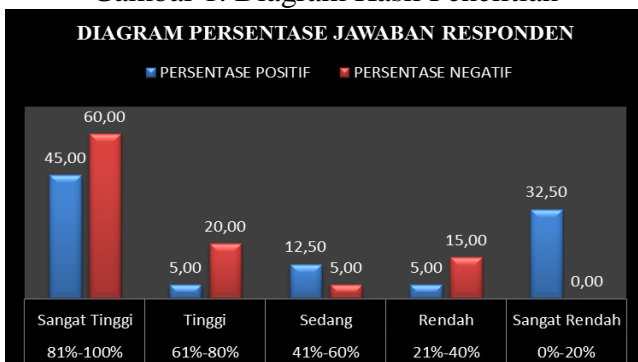
Skala Presentase	
Persentase	Kualifikasi
81%-100%	Sangat Tinggi
61%-80%	Tinggi
41%-60%	Sedang
21%-40%	Rendah
0%-20%	Sangat Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian motivasi member BP GYM II dalam melakukan latihan Kebugaran di dasarkan pada beberapa faktor yaitu:

1. Indikator Olahraga

Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian

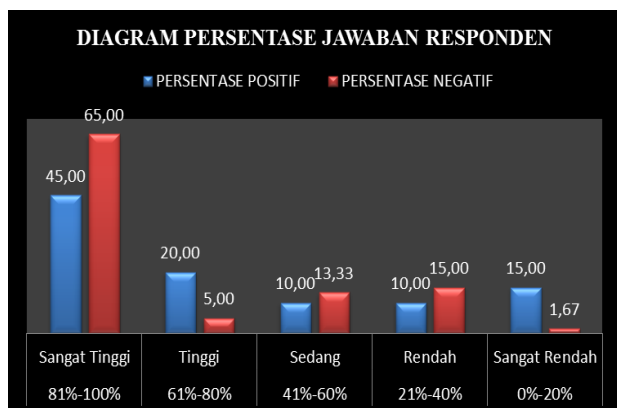


Olahraga

Keterangan :

- Kategori 1= Item jawaban Selalu
- Kategori 2= Item jawaban Sering
- Kategori 3= Item jawaban Kadang-kadang
- Kategori 4= Item jawaban Jarang
- Kategori 5= Item jawaban Tidak Pernah

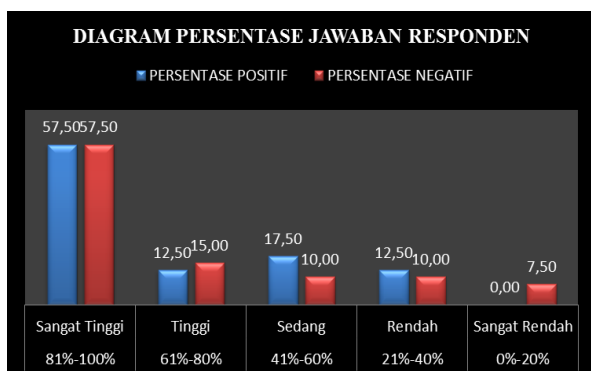
Indikator olahraga di peroleh pada nomor item menjawab positif SL= 18 dengan skor 90, SR= 2 dengan skor 8, KD= 5 dengan skor 15, JR= 2 dengan skor 4, TP= 13 dengan skor 13 dan yang menjawab pada nomor item negatif SL= 12 dengan skor 12, SR= 4 dengan skor 8, KD= 1 dengan skor 3, JR= 3 dengan skor 12, TP= 0 dengan skor 0 jadi jumlah keseluruhan data mentah= 165 dan data



seharusnya= 300.

2. Indikator Menjaga Kesehatan

Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian



Menjaga Kesehatan

Keterangan :

- Kategori 1= Item jawaban Selalu
- Kategori 2= Item jawaban Sering
- Kategori 3= Item jawaban Kadang-kadang
- Kategori 4= Item jawaban Jarang

Kategori 5= Item jawaban Tidak Pernah

Indikator olahraga di peroleh pada nomor item menjawab positif SL= 23 dengan skor 115, SR= 5 dengan skor 20, KD= 7 dengan skor 21, JR= 5 dengan skor 10, TP= 0 dengan skor 0 dan yang menjawab pada nomor item negatif SL= 23 dengan skor 23, SR= 6 dengan skor 12, KD= 4 dengan skor 12, JR= 4 dengan skor 16, TP= 3 dengan skor 15 jadi jumlah keseluruhan data mentah= 244 dan data seharusnya= 400.

3. Indikator Menghilangkan Kejenuhan

Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Menghilangkan Kejenuhan

Keterangan :

Kategori 1= Item jawaban Selalu

Kategori 2= Item jawaban Sering

Kategori 3= Item jawaban Kadang-kadang

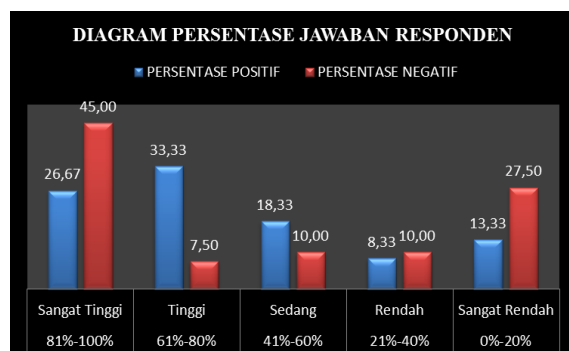
Kategori 4= Item jawaban Jarang

Kategori 5= Item jawaban Tidak Pernah

Indikator olahraga di peroleh pada nomor item menjawab positif SL= 9 dengan skor 45, SR= 4 dengan skor 16, KD= 2 dengan skor 6, JR= 2 dengan skor 4, TP= 3 dengan skor 3 dan yang menjawab pada nomor item negatif SL= 39 dengan skor 39, SR= 3 dengan skor 6, KD= 8 dengan skor 24, JR= 9 dengan skor 36, TP= 1 dengan skor 5 jadi jumlah keseluruhan data mentah= 184 dan data seharusnya= 400.

4. Indikator Teman

Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Teman



Keterangan :

Kategori 1= Item jawaban Selalu

Kategori 2= Item jawaban Sering

Kategori 3= Item jawaban Kadang-kadang

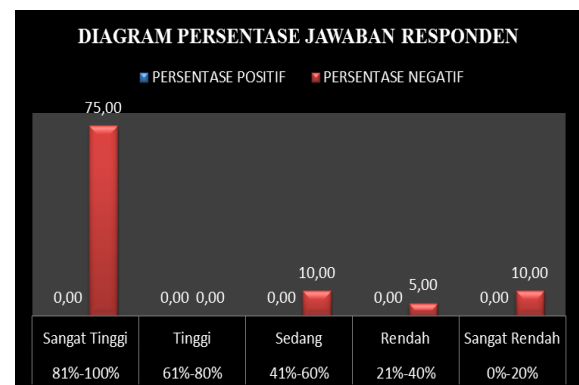
Kategori 4= Item jawaban Jarang

Kategori 5= Item jawaban Tidak Pernah

Indikator olahraga di peroleh pada nomor item menjawab positif SL= 16 dengan skor 80, SR= 20 dengan skor 80, KD= 11 dengan skor 33, JR= 5 dengan skor 10, TP= 8 dengan skor 8 dan yang menjawab pada nomor item negatif SL= 18 dengan skor 18, SR= 3 dengan skor 6, KD= 4 dengan skor 12, JR= 4 dengan skor 16, TP= 11 dengan skor 55 jadi jumlah keseluruhan data mentah= 318 dan data seharusnya= 500.

5. Indikator Biaya

Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Biaya



Keterangan :

Kategori 1= Item jawaban Selalu

Kategori 2= Item jawaban Sering

Kategori 3= Item jawaban Kadang-kadang

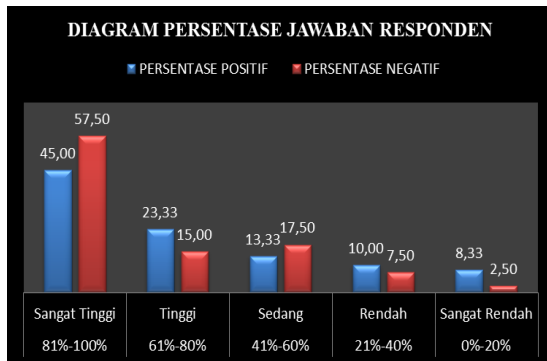
Kategori 4= Item jawaban Jarang

Kategori 5= Item jawaban Tidak Pernah

Indikator olahraga di peroleh pada nomor item menjawab positif SL= 0 dengan skor 0, SR= 0 dengan skor 0, KD= 0 dengan skor 0, JR= 0 dengan skor 0, TP= 0 dengan skor 0 dan yang menjawab pada nomor item negatif SL= 15 dengan skor 15, SR= 0 dengan skor 0, KD= 2 dengan skor 6, JR= 1 dengan skor 4, TP= 2 dengan skor 10 jadi jumlah keseluruhan data mentah= 35 dan data seharusnya= 100.

6. Indikator Lokasi

Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Lokasi



Keterangan :

- Kategori 1= Item jawaban Selalu
- Kategori 2= Item jawaban Sering
- Kategori 3= Item jawaban Kadang-kadang
- Kategori 4= Item jawaban Jarang
- Kategori 5= Item jawaban Tidak Pernah

Indikator olahraga di peroleh pada nomor item menjawab positif SL= 27 dengan skor 135, SR= 14 dengan skor 56, KD= 8 dengan skor 24, JR= 6 dengan skor 12, TP= 5 dengan skor 5 dan yang menjawab pada nomor item negatif SL= 23 dengan skor 23, SR= 6 dengan skor 12, KD= 7 dengan skor 21, JR= 3 dengan skor 12, TP= 1 dengan skor 5 jadi jumlah keseluruhan data mentah= 305 dan data seharusnya= 500.

Dapat motivasi member BP GYM II dalam melakukan latihan kebugaran dari keseluruhan indikator termasuk dalam kategori sedang (56,86%) berada pada rentang skor 41%-60%. Dengan demikian dalam hal ini motivasi member BP GYM II dalam melakukan latihan kebugaran.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data tentang motivasi member BP GYM II dalam melakukan latihan kebugaran. Maka hasil penelitian berdasarkan setiap indikator adalah sebagai berikut :

1. Olahraga menunjukkan motivasi member BP GYM II dalam

melakukan latihan kebugaran berada dalam kategori sedang.

2. Menjaga Kesehatan menunjukkan motivasi member BP GYM II dalam melakukan latihan kebugaran berada dalam kategori tinggi.
3. Menghilangkan Kejenuhan menunjukkan motivasi member BP GYM II dalam melakukan latihan kebugaran berada dalam kategori sedang.
4. Teman menunjukkan motivasi member BP GYM II dalam melakukan latihan kebugaran berada dalam kategori tinggi.
5. Biaya menunjukkan motivasi member BP GYM II dalam melakukan latihan kebugaran berada dalam kategori rendah.
6. Lokasi menunjukkan motivasi member BP GYM II dalam melakukan latihan kebugaran berada dalam kategori tinggi.

Data penelitian yang diperoleh dari hasil angket mengenai motivasi member BP GYM II dalam melakukan latihan kebugaran dapat penulis simpulkan bahwa frekuensi penulis yang di dapat dari hasil penelitian 56,86% anggota member BP GYM II memiliki motivasi untuk melakukan latihan fitness. sehingga bahwa untuk 40%-60% dikatakan sebagian sedang.

Motivasi member BP GYM II dalam melakukan latihan kebugaran dari hasil angket berdasarkan indikator dengan kisi-kisi instrumen penelitian sebagai berikut: (1) Olahraga mencapai 55,00% dikatakan pada kategori sedang pada umumnya. (2) Menjaga Kesehatan mencapai 61,00% dikatakan pada kategori tinggi. (3) Menghilangkan Kejenuhan mencapai 46,00% dikatakan pada kategori sedang. (4) Teman mencapai 63,60% dikatakan pada kategori tinggi. (5) Biaya mencapai 35,00% dikatakan pada kategori rendah. (6) Lokasi mencapai 61,00% dikatakan pada kategori tinggi.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat penulis simpulkan bahwa motivasi member BP GYM II dalam melakukan latihan kebugaran memiliki motivasi tertinggi pada kategori teman yaitu sebanyak 63,60% dalam melakukan latihan *fitness*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan indikator olahraga 55,00%, berkategori sedang, dan indikator menjaga kesehatan 61,00%, berkategori tinggi, dan indikator menghilangkan kejenuhan 46,00%, berkategori sedang, dan indikator teman 63,60%, berkategori tinggi, dan indikator biaya 35,00%, berkategori rendah, dan indikator lokasi 61,00% berkategori tinggi.

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Kepada pihak tempat kebugaran jasmani untuk melengkapi sarana dan prasarana penunjang aktivitas gym agar member lebih termotivasi.
2. Kepada para peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi atau dengan variabel-variabel lain yang belum diteliti sehingga faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani masyarakat pencinta olahraga gym dapat diketahui.
3. Bagi instruktur gym dan insan olahraga agar penelitian ini dapat dijadikan referensi sebagai bahan pengembangan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Adrian, Daniel. 2014. *Perfect Six Pack*. Yogyakarta: Second Hope

Arikunto, S. 2017. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : RinekaCipta.

Chauhan, S. S. 2008. *Advanced Educational Psychology*. New Delhi: Vikas Publishing House, Ltd.

Hamidi. 2004. *Metode Penelitian Kualitatif*. UMM Press. Malang.

Kusumawati Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

Muttaqin, A., Ifwandi., dan Jaffar, M. 2015. *Motivasi Member Fitness Center Dalam Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNSYIAH. Volume 2. Nomor 2: 100-113.

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.

Zulmiyetri., Nurhastuti., dan Saffaruddin. 2020. *Penulisan Karya Ilmiah*. Edisi Pertama. *Kencana*. Jakarta