

**MINAT DAN MOTIVASI PESERTA SENAM AEROBIK DI
SANGGAR SENAM MARION KOTA KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Prodi Penjaskesrek



OLEH:

ERINDA AYU CANDRA

19.1.01.09.0029

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA**

2023

Skripsi oleh:

ERINDA AYU CANDRA

NPM: 19.1.01.09.0029

Judul:

**MINAT DAN MOTIVASI PESERTA SENAM AEROBIK DI
SANGGAR SENAM MARION KOTA KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal:

Pembimbing I

Pembimbing II

Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or
NIDN. 0711038802

Mokhammad Firdaus, M.Or
NIDN. 0713018804

Skripsi oleh:

ERINDA AYU CANDRA

NPM: 19.1.01.09.0029

Judul:

**MINAT DAN MOTIVASI PESERTA SENAM AEROBIK DI
SANGGAR SENAM MARION KOTA KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal:

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Ardhi Mardiyanto I.P, M.Or _____
2. Penguji I : Dr. Puspodari, M.Pd _____
3. Penguji II : Mokhammad Firdaus, M.Or _____

Mengetahui,

Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si

NIDN. 0009075501

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Erinda Ayu Candra
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Kediri, 6 Maret 2001
NPM : 19.1.01.09.0029
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,

Yang Menyatakan

ERINDA AYU CANDRA

NPM: 19.1.01.09.0029

Motto:

Sesungguhnya Sesudah Kesulitan Itu Ada Kemudahan

(Al-Insyirah : 5-6)

Aku tidak bersaing dengan orang lain,aku hanya bersaing dengan diriku esok hari. Aku tidak berambisi mengalahkan orang lain, aku hanya berusaha mengalahkan diriku hari ini.

Persembahan:

1. Skripsi ini saya persembahkan untuk ayah dan mama yang telah mengisi dunia saya dengan kebahagiaan, terima kasih atas semua cinta yang telah ayah dan mama berikan kepada saya.
2. Skripsi ini merupakan persembahan istimewa untuk orang yang saya cintai. Terima kasih untuk segala bentuk dukungan, kebaikan, perhatian. Terima kasih karena mengajarkan saya tentang hidup dengan jujur dan bahagia.
3. Skripsi ini saya persembahkan untuk teman-teman yang telah bersedia menyediakan pundak yang kuat untuk berkeluh kesah. Terima kasih sudah mau menjadi bagian hidupku.

Abstrak

Erinda Ayu Candra Minat Dan Motivasi Peserta Senam Aerobik Di Sanggar Senam Kecamatan Kota Kediri

Kata Kunci: motivasi, minat, senam aerobic

Dalam penelitian ini, peserta senam aerobik di Sanggar Marion Kota Kediri diminta untuk mengidentifikasi motivasi dan minat mereka mengikuti kegiatan senam aerobik. Data yang dikaji dalam penelitian ini baik berbentuk deskriptif maupun tidak, dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Sanggar senam Marion Kediri dijadikan sebagai tempat penelitian. Observasi, pendokumentasian, dan wawancara digunakan untuk memperoleh data. Partisipan dalam penelitian ini adalah peserta yang berlatih senam aerobik di Sanggar Senam Sanggar Marion Kota Kediri. Triangulasi sumber dan prosedur digunakan untuk memastikan kebenaran data. teknik analisis data yang meliputi reduksi data, penyajian data, verifikasi data, dan penarikan kesimpulan. Adapun hasil dari penelitian ini motivasi peserta senam aerobik pada sanggar senam Marion Kediri adalah adanya harapan dan keinginan untuk sehat. Minat peserta senam aerobik pada sanggar senam Marion Kediri agar kesehatan dan kebugarannya tetap terjaga. Lokasi Sanggar Senam Marion Kediri yang nyaman, harga yang terjangkau, infrastruktur, layanan yang ditawarkan, dan Instruktur yang berkualitas semuanya bekerja untuk mendorong para peserta senam untuk berpartisipasi dalam aerobik di sana.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Proposal Skripsi dengan judul “Minat Dan Motivasi Peserta Senam Aerobik Di Sanggar Senam Marion” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Penjaskes FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang telah memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UN PGRI Kediri yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Penjaskes yang telah memberikan dukungan secara moril dan membantu dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.or. dan Bapak Mokhammad Firdaus, M.Or selaku dosen pembimbing yang telah senantiasa membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
5. Terima kasih kepada kedua orang tua yang selalu mendoakan dan memberi semangat kepada saya.

6. Terima kasih kepada saya sendiri yang telah berjuang dan bertahan sampai saat ini dan mampu berada di titik ini.
7. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 01 JULI 2023

Erinda Ayu Candra

NPM: 19.1.01.09.0029

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Minat	8

B. Motivasi	10
C. Senam Aerobik.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	23
B. Kehadiran Peneliti	23
C. Tahapan Penelitian	24
D. Tempat dan Waktu Penelitian	26
E. Sumber Data	27
F. Prosedur Pengumpulan Data	28
G. Teknik Analisis Data	29
H. Pengecekan Keabsahan Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Informan dan Deskripsi Situs Penelitian	37
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	39
C. Pembahasan dan Hasil Penelitian.....	61
BAB V PENUTUP.....	
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rincian Penelitian dan Waktu Penelitian.....	27
Tabel 3.2 Tabulasi Data Minat dan Motivasi Peserta Senam Aerobik di Sanggar Marion Kota Kediri	30
Tabel 3.3 Skala Likert	33
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrument Penelitian.....	33
Tabel 4.1 Karakteristik Informan di Sanggar Senam Marion Kediri.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Pemanasan 1	27
Gambar 2.2 Gerakan Pemanasan 2	29
Gambar 2.3 Gerakan inti 1	30
Gambar 2.4 Gerakan inti 2	30
Gambar 2.5 Gerakan inti 3	31
Gambar 2.6 Gerakan Pendinginan 1	31
Gambar 2.7 Gerakan Pendinginan2	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi pada Saat Wawancara.....	37
Lampiran 2. Daftar Pertanyaan Wawancara	38

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Banyaknya berita tentang olahraga yang muncul dalam beberapa tahun terakhir, bersama dengan perubahan lain di masyarakat, menunjukkan betapa pentingnya kegiatan olahraga di hampir semua strata sosial. Ada banyak olahraga yang dimainkan, termasuk olahraga kompetitif, tradisional, permainan, dan rekreasi. Pandangan orang tentang olahraga diubah oleh komentar ini. Cara kita memandang sesuatu berdampak besar pada cara kita bertindak. Persepsi didefinisikan oleh (Rheinberg,2020) sebagai metode yang digunakan individu untuk memilih, mengatur, dan memberikan makna pada rangsangan yang disajikan kepadanya untuk menciptakan representasi dunia luar yang bermakna.

Salah satunya adalah bagaimana mereka memandang nilai olahraga mayoritas dari mereka terus meremehkan olahraga, percaya bahwa itu adalah kegiatan yang monoton, melelahkan, dan intensif energi, yang membuat mereka enggan berolahraga. Tentu saja anggapan ini tidak benar olahraga adalah kegiatan jasmani yang bermanfaat bagi kebutuhan fisiologis dan psikologis tubuh serta memenuhinya.

Olahraga adalah bentuk latihan yang dilakukan untuk alasan kesehatan. Namun kondisi pelaku seperti kelas sosial ekonomi usia (pemuda, dewasa, dan anak-anak), status (sosial, ekonomi, dan budaya), dan lingkungan (atas, menengah, dan bawah), semuanya berdampak pada

bentuk olahraga. Sebagaimana benar (Yudanto & Nurcahyo, 2020), yang menunjukkan bahwa kapasitas seseorang untuk berolahraga dipengaruhi oleh latar belakang sosial, situasi keuangan, dan latar belakang mereka. Akibatnya, itu menjadi tolak ukur untuk mengidentifikasi olahraga yang paling sesuai dengan tingkat kebutuhan pencapaian tujuan setiap orang. (Abas,2019) menunjukkan bahwa olahraga juga merupakan fenomena sosial, dengan orang-orang dari semua kelas sosial ekonomi-miskin, kaya, tua dan muda-membutuhkan olahraga. Bahkan, balita yang masih kecil pun sudah mulai ikut serta dalam kegiatan yang menuntut perilaku tersebut. Oleh karena itu, dapat diklaim bahwa setiap orang terlibat dalam aerobik sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan mereka, mengangkat status mereka, atau membalikkan stratifikasi sosial.

Olahraga rekreasi merupakan salah satu olahraga yang banyak dimainkan di masyarakat. Olahraga yang bersifat santai, murah, baik, dan menyenangkan disebut sebagai olahraga rekreasi. Ini juga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan di waktu luang seseorang yang dimotivasi oleh keinginan atau kehendak yang muncul karena memberikan kepuasan atau kesenangan. Selain sebagai kegiatan untuk mengisi waktu luang dan wahana untuk mencari kenikmatan, kesenangan, dan kesenangan, olahraga untuk rekreasi memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan tubuh. Selain itu, melakukan olahraga rekreasi berfungsi sebagai sarana untuk memperoleh kesegaran jasmani dan rohani serta sebagai salah satu cara untuk menghilangkan kepenatan, kebosanan, dan penat. Juga berfungsi sebagai

sarana kegiatan subsistensi (pengganti/pelengkap kegiatan), sebagai sarana pemenuhan kewajiban sosial, dan sebagai sarana kegiatan subsisten.

Olahraga hadir dalam berbagai bentuk, salah satunya adalah aerobik. Aerobik adalah pengaturan yang dirancang khusus dari sejumlah latihan dan musik yang dilakukan agar ada. Untuk mencapai tujuan tertentu, harus ada keselarasan antara musik dan aksi. Berolahraga dengan musik terasa lebih mudah dan menyenangkan karena hampir setiap orang memiliki jiwa yang menyenangi seni dan musik, rasa sakit dan lelah seakan pergi dan terlupakan (Abas, 2019).

Senam aerobik saat ini sangat diminati masyarakat sebagai pengganti kegiatan olahraga dengan tujuan menurunkan berat badan, membentuk tubuh, menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kualitas hidup, menjadi bentuk kenikmatan, dan lain-lain. Hal ini sependapat dengan pernyataan Lyne Brick dalam Tarigan (2017) bahwa senam aerobik adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang digunakan untuk menurunkan dan mencegah berat badan serta bentuk terapi atau rehabilitasi yang bermanfaat. Memang aktivitas ini memberikan sejumlah manfaat bagi kesehatan, seperti meningkatkan detak jantung, meningkatkan kekuatan otot, membakar lemak, dan manfaat lainnya bagi tubuh.

Setiap daerah di negara ini menyukai dan berpartisipasi dalam aerobik sebagai kegiatan rekreasi. Misalnya, Kota Kediri menyelenggarakan kelas aerobik di banyak lokasinya, seperti Sanggar Senam Marion di Kecamatan Kota Kediri. Sebelumnya dikenal sebagai ruang terbuka yang luas di sebuah kota, Marion Ladies Gym Studio adalah

nama baru yang dulunya digunakan oleh lingkungan sekitar untuk olahraga musim panas. Untuk menjadikannya fasilitas publik yang lebih cocok untuk acara olahraga, pemerintah membangunnya kembali pada tahun 2015.

Agar berhasil mempromosikan kebugaran fisik, sangat penting untuk membangun lingkungan yang ramah, klaim (Listyarini, 2015). Ketersediaan ruang terbuka publik dapat mendorong motivasi untuk berolahraga, dan tingginya antusiasme masyarakat terhadap aktivitas olahraga menimbulkan kreativitas dalam pemanfaatan ruang terbuka (Setiawan, Ipang, et al.2017). Hal ini dikarenakan lokasi Studio Marion Senam yang luas, strategis,dan dekat dengan pemukiman. Sehingga setiap ada waktu senggang melakukan kegiatan fisik seperti olah raga, baik itu senam aerobik,senam aerodance,zumba,yoga,pilates,strong nation dan Gym. Komunitas memiliki kesempatan untuk merebut posisi ini dan mengembangkan inisiatif orisinal dan kreatif yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, pengakuan sosial, dan apresiasi budaya.

Senam Olahraga Sebuah kelompok masyarakat bernama Sanggar Senam Marion memiliki budaya olahraga yang mendorong masyarakat untuk menyenangi aktivitas fisik dan menjadikannya sebagai bagian dari gaya hidup sehat (Priyoono, 2012), dengan tujuan agar lebih banyak perempuan yang berpartisipasi. Aerobik adalah struktur yang menampung kegiatan olahraga rekreasi. Selain bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, memilih senam aerobik juga penting untuk membentuk tubuh dan bisa menjadi cara untuk menghilangkan stres dan melepas penat setelah seharian bekerja. Pada Minggu pagi, senam aerobik dilakukan dalam dua

tahap, tahap pertama dimulai pukul 06.00 WIB dan tahap kedua dimulai pukul 07.00 WIB. Studio Senam Marion menyelenggarakan berbagai acara selain aerobik , aerodance, zumba, gym, strong nation, yoga, juga pilates.

Wanita dan media sosial (Whats App, Intragram, Line, Facebook, Twitter, dll.), yang semakin populer dalam beberapa tahun terakhir, berjalan beriringan, seperti halnya olahraga dan pariwisata. Anggapan ini senada dengan Lubis (2014), yang mengklaim bahwa kehidupan perempuan juga terkena dampak dari hadirnya internet. Ternyata wanita menggunakan media sosial secara luas dalam kehidupan sehari-harinya, sehingga jelas bahwa mereka adalah pengguna internet yang sangat aktif.

Fakta-fakta ini membuat orang percaya bahwa kelas aerobik Marion Ladies Gym Studio adalah acara yang menarik. Diharapkan dengan adanya hal tersebut akan mendorong pengunjung khususnya kaum hawa untuk mengikuti senam aerobik di Kabupaten Kediri Kota. Para peserta awalnya adalah ibu rumah tangga dari lingkungan sekitar, namun seiring berjalannya waktu, persepsi berkembang, merangsang ide-ide baru yang mengarah pada penemuan data yang berharga. Peserta dari luar lingkungan Sanggar Senam Marion pada akhirnya akan tertarik. Tentu saja, hal ini meningkatkan keterlibatan warga dalam kelas senam aerobik di Sanggar Senam Marion.

Pengamatan yang dilakukan pada Senin pagi di Studio Marion Senam mengungkapkan banyak sekali orang dari beragam profesi, status sosial, usia, daerah tempat tinggal, jenis kelamin, dan motif beragam, seperti: untuk rekreasi, untuk kesehatan, untuk berprestasi, untuk pekerjaan, dan untuk bergaul dengan orang lain. Ruang lebih luas dan kondusif untuk

beraktivitas berkat Studio Senam Marion yang telah direnovasi. Meski belum selesai, fasilitas tersebut tidak berdampak pada bagaimana sesuatu dilakukan. Karena tata letak ruangan yang diperbaiki, penduduk setempat dapat lebih mudah terlibat dalam kegiatan olahraga, yang meningkatkan jumlah pengunjung Studio Senam Marion.

Berdasarkan pembenaran ini, para akademisi sangat ingin mempelajari lebih lanjut “Minat Dan Motivasi Peserta Senam Aerobik Di Sanggar Senam Marion”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan data observasi yang dikumpulkan oleh peneliti mengenai kegiatan senam aerobik di sanggar senam Marion Kota Kediri serta latar belakang permasalahan tersebut di atas, peneliti belum mengetahui masalah yang akan diteliti, yang meliputi: Motivasi peserta untuk dan minat kegiatan senam aerobik di sanggar Marion Kota Kediri.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat diperoleh berdasarkan latar belakang di atas yaitu bagaimana faktor yang mempengaruhi minat dan motivasi anggota dalam mengikuti senam aerobik di Sanggar Senam Marion ?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang melatar belakangi permasalahan diatas yaitu guna mengetahui: Mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi minat dan motivasi peserta senam aerobik di Sanggar Senam Marion Kota Kediri.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Studi ini diperkirakan akan menambah penyelidikan sebelumnya tentang bagaimana masyarakat mempengaruhi motivasi dan minat masyarakat terhadap aerobik, khususnya pada wanita.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi peneliti

Peneliti mendapatkan pengetahuan dan pengalaman mengenai kegiatan aerobik itu sendiri, serta seberapa tertarik dan termotivasinya para ibu untuk mengikuti kelas aerobik mingguan.

2) Peserta

Pelajari tentang area publik alternatif tempat Anda dapat melakukan olahraga santai. Berikan informasi manfaat senam aerobik bagi kesehatan tubuh saat melakukan olahraga rekreasi.

3) Penyelenggara Senam “Sanggar Senam Marion”

Pelajari cara menyusun senam aerobik dengan cara yang lebih inventif dan unik sehingga berkembang dan menarik minat masyarakat untuk mengikuti senam aerobik.

