

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Di zaman modern dan serba canggih ini kehidupan menuntut manusia lebih banyak menghabiskan waktu untuk bekerja dibandingkan dengan kegiatan lain. Kondisi yang demikian, mengakibatkan olahraga menjadi sesuatu yang sangat jarang sekali dilakukan dan hanya bisa dilakukan pada waktu luang saja. Olahraga adalah aktivitas yang perlu dilakukan untuk menjaga kondisi fisik seseorang agar tetap sehat dan bugar. Pekerja kantoran biasanya melakukan olahraga pada saat pulang kantor, dikarenakan jam pulang kantor rata-rata sore atau malam hari, aktifitas olahraga yang dipilih biasanya dilakukan di dalam ruangan. Olahraga juga merupakan aktivitas yang sangat penting bagi manusia. kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan jasmani maupun rohani, agar tercegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes, obesitas, dan cedera. dengan melakukan olahraga tubuh kita akan menjadi sehat. Namun melakukan olahraga dapat juga meningkatkan prestasi jika cabang olahraga di gelutinya dilakukan dengan terus menerus dan mempuyai progam yang terarah.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat minat perempuan usia 20-50 tahun mengikuti *fitness* di Wilayah Kediri. Salah satu faktor yang sangat berperan penting pada manusia termasuk dalam melakukan olahraga adalah minat yang di mana mereka melakukan olahraga untuk

menyalurkan hobi dan bakat yang disukai. Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan suatu diluar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, maka dengan sendirinya minat akan semakin besar. Minat merupakan kemauan khusus terhadap sesuatu yang orang suka atau keinginan dalam diri seseorang yang menurut mereka menarik untuk dipelajari, seperti berolahraga atau hobi yang mereka sukai. Minat sendiri memiliki sifat pribadi, ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh, karena pada dasarnya minat diikuti rasa senang yang akhirnya memperoleh kepuasan tersendiri. Salah satu olahraga yang sedang *trend* dan banyak diminati masyarakat saat ini adalah *fitness*. *Fitness* kini menjadi gaya hidup (*life style*) di kalangan masyarakat terutama kota-kota besar yang ada di Indonesia. *Fitness* sangat digemari masyarakat terutama masyarakat menengah keatas karena mereka rasa olahraga ini cukup efektif dan efisien untuk membuat tubuh tetap sehat dan bugar. Hal ini dapat dilihat dari maraknya pusat kebugaran (*gym* atau *fitness center*) yang terdapat diberbagai wilayah bahkan saat ini *fitness center* bisa kita temukan di pusat perbelanjaan (*mall*). Olahraga *fitness* juga semakin banyak diminati masyarakat mulai dari remaja, lansia, laki-laki maupun perempuan.

Beberapa orang mengikuti *fitness* dengan tujuan yang berbeda-beda, mereka melakukan *fitness* dan aktivitas fisik di tempat kebugaran untuk memenuhi kebutuhannya, dengan kata lain terdapat motivasi dari individu yang berbeda untuk melakukan aktivitas fisik di tempat kebugaran seperti

faktor ekonomi, kesetaraan gender, pergeseran modernisasi, menurunkan berat badan, habis putus cinta, meningkatkan massa otot, yang sebelumnya mempunyai tubuh kurus setelah *fitness* menjadi lebih berisi, menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar, menghilangkan stress, meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki postur tubuh dan memiliki bentuk tubuh ideal seperti selebriti dunia merupakan hal yang sangat diimpikan semua wanita. Selain itu, bagi orang awam yang masih takut untuk memulai kegiatan *fitness* karena takut cidera, belum tau teknik/gerakan *fitness* yang baik dan benar, masih bingung menggunakan alat-alat yang ada di tempat gym, gerakan atau teknik *fitness* yang kita lakukan sudah benar atau belum, dan masalah-masalah lainnya, hal ini sudah diantisipasi oleh pemilik tempat kebugaran jasmani(*gym*) yaitu dengan menyediakan jasa *personal trainer (PT)* yaitu orang atau jasa yang membantu pelanggan untuk mengenali dan menggunakan alat-alat *fitness*, gerakan yang baik dan benar, menyarankan program latihan dan asupan gizi yang kita butuhkan, dan menjadi motivator saat kita merasa bosan dengan program latihan yang kita jalani dengan tujuan agar latihan yang kita lakukan dapat tercapai dengan maksimal.

Di suatu daerah pastinya selalu memberikan fasilitas atau tempat untuk berolahraga terutama tempat kebugaran (*fitness center*), tidak sedikit pada suatu daerah atau wilayah memiliki tempat kebugaran (*fitness center*), apalagi belakangan ini olahraga *fitness* menjadi olahraga yang banyak sekali peminatnya terutama kaum perempuan. Berdasarkan hasil dari observasi awal dari penulis dengan dilakukannya wawancara secara singkat terdapat beberapa

perempuan memiliki motivasi melakukan olahraga ini diantaranya yaitu faktor ekonomi, kesetaraan gender, pergeseran modernisasi, menurunkan berat badan karena kurang percaya diri dan sering *dibully*, habis putus cinta, meningkatkan massa otot, yang sebelumnya mempunyai tubuh kurus setelah *fitness* menjadi lebih berisi, menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar, menghilangkan stress, meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki postur tubuh dan memiliki bentuk tubuh ideal, mengurangi resiko terkena penyakit, dan lain sebagainya. Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti lakukan di 3 tempat *gym*, yaitu: Diadems *Gym* dan Sanggar Senam yang terletak di Pesantren, Kota Kediri dimana *gym* dan sanggar senam ini khusus untuk perempuan, VOC *Gym* yang terletak di Pare 8 diantaranya adalah perempuan, dan Jaya *Gym* yang terletak di Wonosari, Kecamatan Pagu 10-15 diantara adalah perempuan.

Agar permasalahan yang akan dibahas terfokus dan tidak melebar kemana-mana, dari uraian diatas peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang karya ilmiah dengan judul ''Minat Perempuan Usia 20-50 Tahun Mengikuti *Fitness* di Wilayah Kediri''.

## **B. Fokus Penelitian**

Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa fokus penelitian dimaksudkan untuk membatasi studi penelitian kualitatif, sekaligus membatasi penelitian guna memilih data yang relevan dan data yang tidak relevan sehingga tidak perlu dimasukkan dalam penelitian (Maleong, 2014:237). Batasan dalam penelitian kualitatif ini lebih didasarkan pada tingkat kepentingan dari masalah yang dihadapi dalam penelitian ini. Berkaitan dengan minat perempuan usia

20-50 tahun yang mengikuti *fitness*, maka penelitian ini akan difokuskan pada: ”Bagaimana minat dan motivasi *member fitness* perempuan usia 20-50 tahun dalam mengikuti olahraga *fitness* di Wilayah Kediri”.

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian yang telah disampaikan di atas terdapat tujuan penelitian yaitu sebagai berikut: ”Untuk mengetahui minat dan motivasi *member fitness* perempuan usia 20-50 tahun dalam mengikuti olahraga *fitness* di Wilayah Kediri”.

### D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian diharapkan nantinya akan memberikan manfaat bagi berbagai pihak baik secara teoretis maupun secara praktis, manfaat tersebut sebagai berikut:

1. **Manfaat Teoritis** adalah manfaat jangka panjang dalam pengembangan teori pembelajaran.
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang ilmu pengetahuan olahraga khususnya informasi terhadap pengembangan latihan beban (*fitness*).
  - b. Dapat dijadikan sebagai bahan kajian atau bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya agar hasilnya lebih mendalam.
  - c. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan referensi untuk pembaca atau *member* baru yang ingin mengikuti *fitness*.

- d. Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana dan mengapa individu memilih untuk terlibat dalam aktivitas fisik, serta bagaimana mereka mempertahankan kebiasaan sehat. Ini dapat memperluas teori yang ada tentang perilaku kesehatan dan perubahan perilaku.
  - e. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai minat dan alasan atau motif keterlibatan perempuan melakukan kegiatan *fitness*.
  - f. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang alasan yang mendorong kaum perempuan melakukan latihan angkat beban di pusat kebugaran (*fitness center*).
2. **Manfaat Praktis** adalah manfaat yang mempunyai dampak secara langsung terhadap komponen pembelajaran.
- a. Dengan memahami faktor-faktor yang mendorong minat dan motivasi, program kebugaran dapat dirancang untuk lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hidup, kebahagiaan, dan kesejahteraan umum individu.
  - b. Mendorong partisipasi dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan dapat membantu dalam pencegahan penyakit kronis seperti obesitas dan penyakit jantung.
  - c. Penelitian ini membantu peneliti untuk memahami apa itu *fitness*, serta memberikan kesempatan untuk mendalami bidang minat peneliti.