



ANALISIS MINAT MEMBER GARDENIA *FITNESS CENTER* UNTUK *FAT LOSS* ATAU *BODY BUILDING*

Muhamad Wahyu Nugroho^{1✉}, Setya Rahayu¹

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Desember 2021

Disetujui Maret 2022

Dipublikasikan April 2022

Kata Kunci: Minat

Member, *Fat Loss*, *Body Building*.

Keywords:

Member Interest, *Fat Loss*, *Body Building*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat member *Gardenia Fitness center* terhadap program penurunan lemak (*fat loss*) dan pembentukan otot tubuh (*body building*). Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan menggunakan angket. Populasi pada penelitian ini adalah member *Gardenia Fitness center* Semarang. Sampel yang diambil sebanyak 40 member *Gardenia Fitness center* Semarang. Sampel penelitian diambil dengan metode *accidental sampling*. Hasil penelitian ini diketahui bahwa nilai yang paling besar mempengaruhi minat member *Gardenia Fitness Center* adalah *fat loss*. Disimpulkan bahwa minat member fitness terhadap program Latihan *fat loss* pada kategori sangat tinggi.

Abstract

This study aims to find out the interest of *Gardenia Fitness center* members towards fat loss and body building programs. This research is quantitative research. The research method used is the survey method using questionnaires. The population in this study was a member of *Gardenia Fitness center* Semarang. Samples were taken by using accidental sampling technique. The results of this study it is known that the value that has the greatest influence on the interest of *Gardenia Fitness Center* members is fat loss. It was concluded that the fitness members' interest in the fat loss exercise program was in the very high category.

PENDAHULUAN

Kebutuhan untuk memiliki kebugaran yang baik sangat dibutuhkan oleh orang dikarenakan pada zaman sekarang semua pekerjaan dituntut profesional. Menurut Irianto, (2003) yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran sendiri juga tidak semata-mata datang begitu saja melainkan harus dilatih secara bertahap dengan mengolahragakan tubuh secara rutin, maka tubuh yang bugar pun dapat dengan mudah didapat, selain dapat menikmati waktu luangnya orang yang bugar juga akan terhindar dari berbagai penyakit.

Menurut Giam dalam Sudiana, (2014) Kebugaran tubuh yang berkaitan dengan kesehatan memiliki beberapa komponen, yaitu, daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, dan komposisi tubuh. Dengan komponen kebugaran tersebut, tubuh yang kuat dan sehat akan dicapai. Namun banyak orang yang kesulitan menjadikan tubuh mereka bugar dengan alasan terlalu sibuk. Sehingga waktu untuk berolahraga tidak ada. Selain tubuh yang bugar banyak orang yang menginginkan memiliki tubuh yang ideal yang merupakan dambaan setiap orang. Dengan tubuh yang ideal semangat untuk terus menjaga tubuh dengan berolahraga teratur akan terus meningkat. Latihan yang baik dan benar akan memberikan pengaruh pada komposisi tubuh.

Latihan fisik atau olahraga yang dilakukan dengan benar dan terprogram akan

memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik itu sistem metabolisme, sistem syaraf dan otot, maupun sistem hormonal (Dewi, 2018). Sekitar lingkungan masyarakat sekarang ini ada bermacam-macam tempat latihan olahraga yang bisa meningkatkan kebugaran tubuh (D. P. Irianto, 2000). Di kota Semarang sekarang sudah banyak ditemui tempat kebugaran jasmani yang dapat digunakan banyak orang untuk berolahraga. *Fitness center* adalah tempat dimana seseorang atau lebih dapat melakukan segala macam bentuk aktivitas fisik dengan penyediaan alat-alat kebugaran di dalamnya. Tujuannya adalah memenuhi ekspektasi hidup yang semakin lama semakin malas orang dalam melakukan gerak. Berkembangnya aktivitas kebugaran jasmani dewasa ini tentu menjadi perhitan banyak orang, tidak hanya pelaku olahraga atau atlet melainkan masyarakat umum juga banyak memanfaatkannya (Mulyadi & Prihartanta, 2015).

Fitness center merupakan tempat olahraga yang mempunyai banyak manfaat apabila dibandingkan dengan tempat olahraga lainnya, karena ada *trainer* yang memantau bagaimana latihan tersebut dilakukan, bisa juga dilakukan sendiri, dan dapat memilih waktu latihan tersebut kapan akan dilakukan. Kegiatan di *fitness center* bisa dilaksanakan pada pagi hari maupun pada sore dan malam hari. Latihan yang dilakukan pun dapat dipantau dengan mudah oleh *trainer* yang tersedia. Kegiatan olahraga yang dilakukan di tempat *fitness* juga lebih disukai banyak orang karena dapat dilakukan didalam ruangan.

Program latihan yang dilakukan di *fitness center* kebanyakan adalah latihan beban atau dengan kata lain disebut *weight training* (Hidayat,

2017). Tujuan dari latihan ini adalah meningkatkan kekuatan fisik dan menambah massa otot dalam tubuh, menurunkan berat badan, bahkan bisa juga digunakan sebagai rehabilitasi penyakit dan cedera. Latihan di fitness center akan lebih memudahkan seseorang untuk memperoleh tujuan tersebut, karena di dalam fitness center menyediakan berbagai macam alat sehingga dapat melakukan berbagai macam program latihan dengan mudah sesuai yang diinginkan (Giriwijoyo, 2004). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Suharjana, (2013) yang menyatakan bahwa pada umumnya member di *fitness center* adalah para mahasiswa, yang bertujuan untuk membentuk tubuh yang ideal atau biasa disebut *body building*.

Di Semarang, sebagai salah satu kota besar di Jawa Tengah saat ini telah banyak memiliki pusat kebugaran atau fitness center yang dimiliki oleh para pengusaha industri olahraga. Kedatangan masing-masing orang ke fitness center tentu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, sama halnya dengan kedatangan pengunjung pada salah satu *Fitness Center* di Semarang yaitu *Gardenia Fitness Center*. Ada beberapa motif umum member *Gardenia Fitness Center* melakukan olahraga ditempat tersebut yaitu ingin menghilangkan lemak (*fat loss*) dan membentuk otot tubuh (*body building*). Program *fat loss* dan *body building* biasanya lebih banyak diminati oleh member fitness center. Kebanyakan *body building* ini di lakukan oleh member fitness yang bertujuan untuk mempunyai otot yang besar dan kekar untuk mengikuti kejuaraan.

Fat loss adalah mengurangi jumlah lemak yang ada pada tubuh kita. Jumlah kadar

lemak yang baik pada tubuh kita itu berkisar di 25%-31% dari keseluruhan berat tubuh (Sukadiyanto, 2010). Sedangkan *body building* adalah merubah bentuk tubuh dari massa otot yang masih kecil menjadi massa otot yang besar, pola makan teratur, menghilangkan lemak dalam tubuh, menjaga pola hidup dengan benar, sehingga bisa mendapatkan badan yang diinginkan. Badan akan terlihat kering dengan otot yang besar tanpa lemak di tubuh. Di samping itu juga perlu melakukan latihan beban yang keras dan berat dengan intensitas tinggi (Sudiana, 2014).

Gardenia fitness center merupakan salah satu tempat yang menyediakan beberapa program latihan untuk menunjang tujuan latihan yang diharapkan oleh anggota fitness seperti salah satunya meningkatkan citra tubuh. Disamping itu, juga akan memperoleh manfaat yaitu meningkatkan kepercayaan diri individu kepada individu lainnya saat melakukan interaksi sosial.

Gardenia fitness center sendiri menyediakan program-program latihan untuk member fitness, seperti program latihan untuk kebugaran, program latihan untuk penurunan berat badan (*fat loss*) dan program latihan untuk pembentukan badan (*body building*). Namun ditemukan masalah banyak member *Gardenia fitness center* yang kesalahan yang mendasar dalam proses pelaksanaan program latihan. Beberapa member juga melakukan latihan tanpa tujuan dan sasaran sehingga hasil latihan yang didapat tidak nyata.

Program-program latihan harus diperhatikan dalam latihan beban, karena setiap program latihan memiliki tujuan dan manfaat

masing-masing yang saling berkaitan. Berdasarkan observasi yang dilakukan member *fitness center* masih jarang yang mengetahui tentang program-program latihan serta masih sedikit yang melaksanakan program-program latihan tersebut, bukan hanya masyarakat awam, bahkan atlet pun masih banyak yang belum mengetahui program-program-program latihan tersebut. Para member hanya terpaku untuk pada tujuan seperti menurunkan berat badan atau membentuk otot tubuh tanpa mengetahui cara dalam mengikuti latihan. Hal inilah pentingnya peran para trainer atau pelatih di *Gardenia fitness center* untuk menemukan minat yang diinginkan para member lalu memberikan program latihan yang baik dan benar.

Penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Nasrulloh, (2018) menyatakan bahwa salah satu program latihan kebugaran yang diminati oleh kebanyakan orang adalah program penurunan berat badan (*fat loss*). Berat badan merupakan ukuran antropometri yang terpenting pada tubuh, berat badan merupakan hasil peningkatan atau penurunan semua jaringan yang ada pada tubuh. Berat badan ideal merupakan dambaan dari setiap manusia baik tua maupun muda, karena baik dari segi penampilan fisik maupun dari segi kesehatan. Terutama kaum muda lebih banyak yang mendambakan karena dengan berat yang ideal penampilan fisik akan menjadi lebih menarik.

Dalam hal ini jelas bahwa pihak *Gardenia fitness center* harus lebih jeli untuk mengetahui minat dari para member agar latihan dilakukan tidak sia-sia jika dilakukan dengan baik dan benar serta pihak *Gardenia fitness center* dapat terus meningkatkan sarana prasarana program latihan

yang sesuai dengan minat para member *Gardenia Fitness center*.

Tujuan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui dan menganalisis minat member *Gardenia Fitness center* terhadap program penurunan lemak (*fat loss*).
- 2) Untuk mengetahui dan menganalisis minat member *Gardenia Fitness center* terhadap program pembentukan otot tubuh (*body building*).
- 3) Untuk mengetahui dan menganalisis variabel terbesar yang mempengaruhi minat member *Gardenia Fitness center*.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan menggunakan angket. Metode ini adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengajukan pertanyaan tertulis kepada responden.

Populasi pada penelitian ini adalah member *Gardenia Fitness Center* Semarang. Sedangkan, sampel yang diambil sebanyak 40 member *Gardenia Fitness Center* Semarang. Sampel penelitian diambil dengan metode non *probability sampling* menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu sampel yang diambil dari member *Gardenia Fitness Center* Semarang yang kebetulan bertemu saat latihan atau sedang dilakukan pengumpulan data maka sampel yang diambil adalah semuanya, jadi sampel dalam penelitian ini adalah 40 member *Gardenia Fitness Center* Semarang.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data di penelitian ini adalah menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan

angket/kuesioner. Menurut Arikunto, (2014) menyatakan, “Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.”

Pengambilan skor pada penelitian ini menggunakan metode skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap, atau pendapat seseorang atau kelompok mengenai sebuah peristiwa atau fenomena sosial (Sugiyono, 2014). Responden dapat memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang disesuaikan dengan keadaan subjek.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Metode deskriptif adalah teknik pemecahan masalah yang dilakukan dengan melukiskan atau menggambarkan keadaan objek yang diteliti, pada saat ini berdasarkan fakta-fakta yang terlihat atau seperti apa adanya. Setelah semua data selesai dikumpulkan kemudian data tersebut dianalisis sehingga dapat ditarik kesimpulan, kemudian data yang sudah ada dimasukkan untuk selanjutnya dikelompokkan sesuai dengan hasil kuesioner/angket tersebut.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase, data yang sudah didapatkan bersifat kuantitatif dan berupa angka-angka. Hasil perhitungan yang sudah didapatkan dijumlahkan dan hasilnya

dibandingkan dengan jumlah skor yang diharapkan sehingga diperoleh persentase.

Selain itu, digunakan juga uji T satu sample untuk melihat rata-rata sample tunggal dengan sebuah acuan yang ditetapkan peneliti. Uji T satu sample digunakan untuk melihat minat member terhadap *fat loss* dan minat member terhadap *body building*. Uji T satu sample yang digunakan adalah uji T dengan hipotesis dua arah (two tailed) untuk melihat nilai rata-rata sample tunggal (=) nilai acuan atau tidak sama dengan (\neq) nilai acuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Minat Member Gardenia Fitness Center Terhadap *Fat Loss*

Data minat member Gardenia Fitness Center terhadap *fat loss* diperoleh dengan jumlah responden 40 member dan melalui angket yang berisi 15 butir pernyataan. Berdasarkan data penelitian yang diolah dengan program SPSS versi 20.0 dan menggunakan bantuan komputer. Untuk minat member Gardenia Fitness Center terhadap *fat loss* adalah pada tabel berikut ini

Tabel 1 Deskripsi Data Variabel Minat Member terhadap *Fat Loss*

No	Ukuran	Nilai
1	Jumlah Sampel (N)	40
2	Mean (M)	50,38
3	Median (Me)	51,5
4	Modus (Mo)	49 ^a
5	Standar Deviasi (SD)	8,286
6	Skor Minimum	18
7	Skor Maksimum	60
8	Sum	2015

Berdasarkan data variabel minat member terhadap *fat loss* diperoleh dengan jumlah responden 40 member dan melalui angket yang berisi 15 butir pernyataan. Ada 4 pilihan jawaban dengan nilai tertinggi yaitu 4

dan nilai terendah yaitu 1. Berdasarkan data variabel minat member terhadap *fat loss*, diperoleh nilai tertinggi sebesar 60 dan nilai terendah sebesar 18. Hasil analisis harga mean (M) sebesar 50,38, median (Me) sebesar 51,5, modus (Mo) sebesar 49^a dan standar deviasi (SD) sebesar 8,286.

Secara teoritis penyusunan kelas interval dimulai dari data yang terkecil, yaitu 18. Distribusi frekuensi data dari variabel minat member fitness terhadap *fat loss* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Variabel Minat Member Fitness Terhadap Fat Loss

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	18-24	2	5
2	44-50	15	37,5
3	51-56	18	45
4	57-63	5	12,5
Total		40	100

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas frekuensi variabel minat member fitness terhadap *fat loss* terletak pada interval 51-56 sebanyak 18 orang (45%), dan frekuensi variabel minat member fitness terhadap *fat loss* paling sedikit terletak pada interval 18-24 sebanyak 2 orang (5%).

Variabel minat member fitness terhadap *fat loss* dihitung dengan 15 pernyataan dengan skala 1 sampai dengan 4. Berdasarkan 15 butir pernyataan yang ada, diperoleh nilai terendah $(15 \times 1) = 15$ dan nilai tertinggi $(15 \times 4) = 60$. Pada data yang dihasilkan ini akan dibagi menjadi 5 kelas (sangat tinggi, tinggi, cukup, rendah, sangat rendah) Rentang data sebesar $60 - 15 = 45$. Panjang kelas interval masing-masing kelompok yaitu $45 : 5 = 9$. Dari data tersebut diperoleh hasil perhitungan identifikasi kecenderungan sebagai berikut:

52 – 60 = sangat tinggi

42 – 51 = tinggi

33 – 41 = cukup

24 – 32 = rendah

15 – 23 = sangat rendah

Tanggapan responden terhadap masing-masing pernyataan dalam variabel minat member fitness terhadap *fat loss* adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Kategori Variabel Minat Member Fitness Terhadap Fat Loss

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	%
1	15 – 23	Sangat rendah	2	5
2	24 – 32	Rendah	0	0
3	33 – 41	Cukup	0	0
4	42 – 51	Tinggi	18	45
5	52 – 60	Sangat tinggi	20	50
Total			40	100

Berdasarkan tabel kategori minat member fitness terhadap *fat loss*, dapat diketahui minat member fitness terhadap *fat loss* pada kategori sangat rendah sebanyak 2 member (5%), kategori rendah 0 member, kategori cukup sebanyak 0 member, kategori tinggi sebanyak 18 member (45%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 20 member (50%). Dapat disimpulkan bahwa minat member fitness terhadap *fat loss* cenderung tinggi.

Minat Member Gardenia Fitness Center Terhadap *Body Building*

Data minat member Gardenia Fitness Center terhadap *body building* dengan jumlah responden 40 member dan diperoleh melalui angket yang berisi 15 butir pernyataan. Berdasarkan data penelitian yang diolah dengan program SPSS versi 20.0 dan menggunakan bantuan komputer. Untuk minat

member Gardenia Fitness Center terhadap *body building* adalah pada tabel berikut ini:

Tabel 4 Deskripsi Data Variabel Minat Member terhadap Body Building

No	Ukuran	Nilai
1	Jumlah Sampel (N)	40
2	Mean (M)	30,68
3	Median (Me)	30
4	Modus (Mo)	30
5	Standar Deviasi (SD)	9,466
6	Skor Minimum	15
7	Skor Maksimum	57
8	Sum	1227

Data variabel minat member terhadap *body building* diperoleh dengan jumlah responden 40 member dan melalui angket yang berisi 15 butir pernyataan. Ada 4 pilihan jawaban di mana nilai terendah yaitu 1 dan nilai tertinggi yaitu 4. Berdasarkan data variabel minat member terhadap *body building*, diperoleh skor tertinggi sebesar 57 dan skor terendah sebesar 15. Hasil analisis harga mean (M) sebesar 39,68, median (Me) sebesar 30, modus (Mo) sebesar 30 dan standar deviasi (SD) sebesar 9,486.

Penyusunan kelas interval dimulai dari data paling kecil, yaitu 15. Distribusi frekuensi data dari variabel minat member fitness terhadap *body building* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Data Variabel Minat Member Fitness Terhadap Body Building

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	15-21	6	15
2	22-28	9	22,5
3	29-35	14	35
4	36-42	8	20
5	43-49	3	7,5
	Total	40	100

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas frekuensi variabel minat member fitness terhadap *body building* terletak pada interval 29-35 sebanyak 14 orang (35%), dan frekuensi variabel minat member fitness terhadap *fat loss*

paling sedikit terletak pada interval 43-49 sebanyak 3 orang (7,5%).

Variabel minat member fitness terhadap *body building* dihitung dengan 15 pernyataan dengan skala 1 sampai dengan 4. Berdasarkan 15 butir pernyataan yang ada, diperoleh nilai terendah (15×1) = 15 dan nilai tertinggi (15×4) = 60. Pada data ini akan dibagi 5 kelas (sangat tinggi, tinggi, cukup, rendah, sangat rendah) Rentang data sebesar $60 - 15 = 45$. Panjang kelas interval masing-masing kelompok yaitu $45 : 5 = 9$. Dari data tersebut diperoleh hasil perhitungan sebagai berikut:

$15 - 23 =$ sangat rendah

$24 - 32 =$ rendah

$33 - 41 =$ cukup

$42 - 51 =$ tinggi

$52 - 60 =$ sangat tinggi

Tanggapan responden terhadap masing-masing pernyataan dalam variabel minat member fitness terhadap *body building* adalah sebagai berikut:

Tabel 6 Kategori Variabel Minat Member Fitness Terhadap Body Building

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	%
1	15 – 23	Sangat rendah	9	22,5
2	24 – 32	Rendah	18	45
3	33 – 41	Cukup	10	25
4	42 – 51	Tinggi	1	2,5
5	52 – 60	Sangat tinggi	2	5
	Total		40	100

Berdasarkan tabel kategori minat member fitness terhadap *body building*, dapat diketahui minat member fitness terhadap *body building* pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 member (5%), kategori tinggi sebanyak 1 member (2,5%), kategori cukup sebanyak 10 member (25%), kategori rendah sebanyak 18 member (45%), dan kategori sangat rendah

sebanyak 9 member (22,5%). Disimpulkan bahwa minat minat member fitness terhadap *body building* cenderung rendah.

Perbandingan persentase Minat Member Fitness Terhadap *Fat Loss* dan *Body Building*

Berdasarkan data hasil persentase per butir pernyataan variabel minat member fitness terhadap *fat loss* dan *body building* maka dapat dihitung perbandingan persentase minat member fitness terhadap *fat loss* dan variabel minat member fitness terhadap *body building*. Untuk mendapatkan presentase keseluruhan dari variabel yaitu dengan menjumlahkan nilai dari masing-masing responden kemudian dibagi hasil kali dari nilai tertinggi item, jumlah item, dan jumlah responden.

Tabel 7 Perbandingan persentase total variabel Minat Member Fitness Terhadap Fat Loss dan Body Building

Variabel	$\sum X$	N	%
Minat member fitness terhadap <i>fat loss</i>	2015	2400	83,9
Minat member fitness terhadap <i>body building</i>	1227	2400	51,1

Berdasarkan perhitungan perbandingan persentase skor total variabel minat member fitness terhadap *fat loss* dan *body building* dengan berdasarkan kriteria persentase total variabel, maka minat member fitness terhadap *fat loss* adalah sebesar 83,9%, termasuk dalam kategori sangat tinggi. Sedangkan minat member fitness terhadap *fat loss* dan *body building* adalah sebesar 51,1 %, termasuk dalam kategori tinggi.

Teknik statistik T-test digunakan dalam pengujian hipotesis dalam penelitian ini. Pengujian hipotesis secara rinci dapat dilihat dalam uraian berikut:

Tabel 8 Rangkuman Hasil Analisis Data Pengujian T-Test

Minat Member	T	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>fat_loss</i>	38.452	40	50.38	8.286	1.310
<i>body_building</i>	20.494	40	30.68	9.466	1.497

Pada tahap ini akan ditunjukkan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil tabulasi data yang diperoleh dari tes yang telah diberikan kepada testee. Kemudian hasil tabulasi data dianalisis dan diolah secara manual dan menggunakan SPSS untuk menguji hipotesis yang sudah diajukan. Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji beda dengan sampel sejenis untuk mengetahui perbedaan minat member Gardenia Fitness Center dalam *fat loss* dan *body building*. Data yang dianalisis diambil dari angket minat minat member Gardenia Fitness Center, karena peneliti ingin membandingkan hasil peningkatan minat member Gardenia Fitness Center dalam *fat loss* dan *body building*.

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, dan hasil penelitian tentang variabel terbesar yang mempengaruhi minat member Gardenia *Fitness Center* dapat dikatakan bahwa secara keseluruhan hasil dari pengambilan angket bahwa variabel terbesar yang mempengaruhi minat member Gardenia *Fitness Center* lebih besar dalam *fat loss* atau *body building* dapat dijelaskan bahwa variabel yang paling dominan mempengaruhi minat member Gardenia *Fitness Center* adalah *fat loss* yaitu terbukti dengan nilai persentase total sebesar 83,9%. Atau dengan melihat t hitung pada masing-masing variabel. Apabila t hitung salah satu variabel lebih besar daripada variabel

lainnya maka dapat dikatakan variabel tersebut merupakan variabel yang dominan atau yang paling besar mempengaruhi minat member Gardenia Fitness Center. Diketahui bahwa t hitung minat member Gardenia Fitness Center terhadap *fat loss* adalah 38,452 dan minat member Gardenia Fitness Center terhadap *body building* adalah 20,494. Dari kedua variabel tersebut yang nilai yang paling besar mempengaruhi minat member Gardenia Fitness Center adalah *fat loss*.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maftukhan & Junaidi, (2020) menyatakan bahwa penurunan berat badan atau *fat loss* berpengaruh terhadap minat masyarakat untuk berolahraga karena banyak responden menganggap kelebihan lemak tubuh terkait dengan berbagai penyakit. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Dewi, (2018) program latihan *fat loss* banyak mempengaruhi minat member Fitness Center karena mereka merasa berat badan yang berlebih menyebabkan mudah mengalami kelelahan dalam beraktifitas dan menyebabkan berbagai penyakit antara lain sesak nafas, sering terasa sakit pada bagian lutut karena badan terasa berat dan bisa juga menyebabkan darah tinggi juga membuat kurang percaya diri dalam hal penampilan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa minat member fitness terhadap *fat loss* cenderung tinggi. Sedangkan, minat member fitness terhadap *body building* cenderung rendah. Variabel yang paling dominan mempengaruhi minat member Gardenia Fitness

Center adalah *fat loss* yaitu terbukti dengan nilai persentase total sebesar 83,9%. Atau dengan melihat t hitung pada masing-masing variabel. Diketahui bahwa t hitung minat member Gardenia Fitness Center terhadap *fat loss* adalah 38,452 dan minat member Gardenia Fitness Center terhadap *body building* adalah 20,494. Dari kedua variabel tersebut yang nilai yang paling besar mempengaruhi minat member Gardenia Fitness Center adalah *fat loss*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Dewi, M. S. (2018). Profil Vo2 MAX, IMT, dan Persentase Lemak Tubuh Sebelum Members Menentukan Program Latihan Fat Loss dan Body Shaping di Fitness center Gor UNY. *E-Journal, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Giriwijoyo, S. (2004). *Ilmu Faal Olahraga*. FPOK – UPI.
- Hidayat, T. (2017). Studi Komparatif Dua Fitness Center Terbesar di Kota Bandung Dalam Hal Kualitas Pelayanan dan Sarana Prasarana Serta Pengaruhnya Terhadap Minat Pengunjung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1).
- Irianto, A. (2003). *Statistika Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Kencana.
- Irianto, D. P. (2000). *Panduan Latihan Kesegaran yang Efektif dan Aman*. Lukman Offset.
- Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2018). Efektivitas Latihan Body Weight Training dengan dan Tanpa Menggunakan Resistance Band Terhadap Penurunan Berat Badan dan Persentase Lemak. *MEDIKORA*, XVII(2).
- Maftukhan, A., & Junaidi, S. (2020). Latihan Tabata untuk Penurunan Berat Badan, Persen Lemak Tubuh dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Wanita Obesitas. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 6(2).

- Mulyadi, & Prihartanta, H. (2015). Pengaruh Latihan Beban dengan Metode Pyramid System Terhadap Peningkatan Massa Otot Member Fitness Cakra Sport Center. *Medikora, XIV*(1).
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV Tahun 2014*.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharjana. (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada Pusat-Pusat Kebugaran Jasmani di Yogyakarta. *Medikora, XI*(2).
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta.