

**MOTIVASI PESERTA SENAM AEROBIK DI ERISTY MANAGEMENT  
KOTA SEMARANG TAHUN 2013****Ircham Nur Majid**<sup>✉</sup>

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima Januari 2014

Disetujui Januari 2015

Dipublikasikan

Februari 2015

*Keywords:**Motivation; aerobics; Eristy**Management***Abstrak**

Motivasi untuk dipelajari oleh para peneliti adalah aspek kebutuhan fisiologis, kebutuhan keselamatan aspek, aspek kebutuhan sosial, harga kebutuhan aspek dan aspek aktualisasi kebutuhan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif yang berarti itu akan menjelaskan fenomena yang terjadi pada peserta aerobik. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei kuesioner, pengamatan dan dokumentasi. Metode analisis data menggunakan persentase deskriptif. Hasil analisis data penelitian, tingkat motivasi peserta secara keseluruhan aerobik Eristy manajemen Semarang pada tahun 2013 adalah sebagai berikut: 1) aspek fisiologis sebagai sebanyak 86% atau beberapa 52 orang dengan kategori yang sangat baik, aspek 2) keamanan sebanyak 81% atau 49 orang dengan kategori baik3) aspek sosial sebagai 76% atau 46 orang dengan kategori baik, 4) aspek penghargaan sebagai 76% atau 46 orang dengan kategori yang baik, 5) aspek aktualisasi sebagai 76% atau 46 orang dengan kedua kategori. Kesimpulannya adalah motivasi peserta latihan aerobik yang Eristy manajemen Semarang pada tahun 2013 adalah karena kebutuhan fisiologis, sebesar 86% atau 52 orang. Para peserta aerobik memiliki motivasi tinggi untuk menjaga kesehatan tubuh dan kebugaran.

**Abstract**

*Motivation to be studied by the researchers is the aspect of physiological needs, safety needs aspects, aspects of social needs, esteem needs aspects, and aspects of actualization needs. The approach used in this study uses a qualitative research approach which means it will explain a phenomenon that occurs in aerobics participants. Data collection methods used in this study is a questionnaire survey method, observation and documentation. Methods of data analysis using descriptive percentages. The results of the analysis of research data, the level of motivation of participants overall aerobic Eristy Management Semarang in 2013 are as follows: 1) the physiological aspect as much as 86% or some 52 people with a very good category, 2) security aspect as much as 81% or 49 people with the good category, 3) the social aspect as much as 76% or 46 people with either category, 4) Aspects of the award as much as 76% or 46 people with a good category, 5) Aspects of actualization as much as 76% or 46 people with both categories. The conclusion is the motivation of participants in the aerobic exercise Eristy Management Semarang in 2013 is due to physiological needs, amounting to 86% or 52 people. The aerobics participants have very high motivation to maintain a healthy body and fitness.*

© 2015 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: nurmajid13@gmail.com

## PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga belakangan ini sangat pesat, terlihat dari antusias masyarakat yang mengikuti kegiatan olahraga baik di pagi maupun sore hari. Semakin menjamurnya kegiatan olahraga seperti jogging, futsal, sepak bola, bola voli, bola basket dan yang lainnya. Banyaknya pilihan cabang olahraga menjadikan masyarakat serasa dimanja dengan olahraga yang sederhana tetapi tetap menyenangkan. Masyarakat bisa memilih olahraga apa yang ingin dilakukan sesuai dengan keinginan untuk menjaga kesehatan tubuh.

Tubuh yang bugar dan sehat merupakan dambaan setiap orang yang ingin tampil bugar dan produktif. Tuntutan tersebut nampaknya sudah semakin disadari oleh sebagian masyarakat. Hal ini terbukti dengan semakin banyaknya orang melakukan kegiatan olahraga, apalagi pada hari-hari libur seseorang cenderung melakukan kegiatan olahraga, baik secara sendiri-sendiri maupun kelompok. Olahraga banyak digemari masyarakat dari yang berusia anak-anak, remaja, sampai dewasa.

Senam aerobik merupakan salah satu jenis olahraga yang digemari semua lapisan masyarakat khususnya di Indonesia, contohnya pada saat hari Minggu biasanya dalam acara Car Free Day dimana dalam acara tersebut salah satunya sering dilaksanakan senam aerobik massal untuk menampung masyarakat yang ingin berolahraga. Ditambah lagi pada hari-hari tertentu juga dilaksanakan senam aerobik didaerah perumahan yang diikuti oleh warga setempat sehingga memiliki potensi sebagai olahraga masyarakat yang rekreatif yang bisa diandalkan untuk meningkatkan kualitas fisik bagi para pelakunya.

Masyarakat mulai menyadari manfaat dari kegiatan senam aerobik, disamping menyehatkan juga untuk melepas ketegangan selama aktivitas sehari-hari dan memberikan rasa senang bagi para pelakunya. Kegiatan senam aerobik sebagai salah satu jenis olahraga rekreatif banyak digemari mulai dari lapisan bawah, menengah, maupun atas, baik yang ada dalam perkotaan maupun dipedesaan. Senam

aerobik tidak hanya dinikmati oleh kalangan wanita saja tetapi juga dari kalangan pria senam aerobik juga sangat diminati. Bertambah banyaknya motivasi dari masing-masing individu untuk berolahraga secara tidak langsung akan membutuhkan alternatif tempat ataupun komunitas pecinta olahraga. Tidak heran jika sekarang semakin banyaknya klub kebugaran olahraga, seperti jantung sehat, senam aerobik, senam lansia, serta menjamurnya fitness yang ramai dikunjungi orang, hal ini menunjukkan semakin besarnya kebutuhan masyarakat untuk mendapatkan kebugaran.

Masyarakat yang gemar melakukan senam aerobik, biasanya mendatangi sanggar-sanggar senam untuk melakukan senam aerobik. Salah satunya adalah sanggar senam Deska yang beralamat di Jl. Lamper Tengah III no 612 C, Semarang. Sanggar senam Deska ini merupakan salah satu sanggar yang manajemennya diatur oleh Eristy Management. Eristy Management itu sendiri merupakan salah satu manajemen yang berfokus dalam hal senam aerobik yang dipimpin oleh Ibu Endang Risty. Eristy Management ini mengatur mulai dari penanganan pola latihan yang diberikan hingga manajemen administrasi dari sanggar senam tersebut. Sanggar yang dinaungi oleh Eristy Management ada 4 sanggar, yaitu sanggar senam Deska, sanggar senam Tiara, sanggar senam Dy'Vyta, dan sanggar senam Chantika.

Eristy Management memang sudah dikenal dalam dunia senam aerobik sebagai kumpulan para pelaku senam aerobik. Peneliti mengenal Eristy Management dari lingkungan senam aerobik dimana peneliti sering mengikuti perlombaan senam aerobik di beberapa kota besar di Jawa Tengah seperti Semarang, Ambarawa, Salatiga dan lainnya. Beberapa perlombaan yang diselenggarakan, Eristy Management selalu terlihat dalam perlombaan itu, mulai dari pengelola administrasi lomba sampai instruktur lomba, yang mana sering diundang sebagai instruktur lomba adalah Ibu Endang Risty selaku pemilik manajemen. Beliau juga sering dilibatkan untuk menjadi juri lomba senam aerobik.

Eristy Management berdiri pada tanggal 2 Agustus 2003 di Perumnas Pucang Gading, Semarang oleh Ibu Endang Risty. Manajemen ini berpusat di sanggar senam Deska. Sudah banyak peserta senam aerobik di sanggar-sanggar yang dinaungi oleh Eristy Management. Dalam tiga bulan terakhir ada sekitar 230 peserta aktif yang mengikuti senam aerobik di sanggar-sanggar tersebut. Dengan rincian 60 orang di sanggar senam Deska, 51 orang di sanggar senam Dy'Vyta , 60 orang di sanggar senam Chantika, dan 60 orang di sanggar senam Tiara.

Setiap ada kelas aerobik terutama untuk kelas member, sanggar-sanggar ini dipenuhi oleh masyarakat yang ingin melakukan senam aerobik. Bahkan untuk jadwal akhir pekan, biasanya tempatnya tidak cukup menampung peserta senam aerobik. Peserta senam aerobik di sanggar ini tidak hanya dari sekitar sanggar, tetapi ada peserta senam aerobik yang dari berbagai daerah di Kota Semarang, seperti Pedurungan, Gayamsari, Peterongan, dan Sampangan.

Hal ini merupakan sesuatu yang baik dan perlu dicarikan solusi agar semangat masyarakat dalam mengikuti senam aerobik selalu ada di sanggar-sanggar yang dinaungi oleh Eristy Management. Berdasarkan berbagai hal diatas, peneliti ingin mengkaji lebih dalam sebenarnya apakah yang mendasari masyarakat sangat aktif dalam mengikuti kegiatan ini. Meskipun masyarakat berasal dari latar belakang yang berbeda-beda, tetapi masyarakat selalu aktif mengikuti senam aerobik.

Ternyata berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti didapatkan keterangan beberapa masyarakat yang gemar melakukan senam aerobik, yaitu peserta senam aerobik menginginkan berat badan yang ideal atau penurunan berat badan, ada yang ingin menjaga kebugaran, ada yang hanya sekedar mengikuti ajakan teman, ada yang hanya ingin memanfaatkan waktu luang saja dan berbagai alasan yang lainnya.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk mengangkat skripsi yang berjudul

“Motivasi Peserta Senam Aerobik Di Eristy Management Kota Semarang Tahun 2013”.

Pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah motivasi peserta senam aerobik di Eristy Management Kota Semarang tahun 2013.

## **METODE**

Metode penelitian adalah cara / prosedur yang dipakai dalam melakukan penelitian sesuai dengan permasalahan dan tujuan dari penelitian, sehingga metode penelitian yang digunakan, harus ditetapkan berdasar pada tujuan yang diharapkan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan teknik deskriptif persentase.

Subjek penelitian ini adalah seluruh peserta senam aerobik yang aktif di sanggar-sanggar yang dinaungi oleh Eristy Management Kota Semarang yang berjumlah 230 orang yang diambil 15 orang tiap sanggar.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuesioner atau angket. Jenis angket yang digunakan yaitu angket langsung tertutup dengan menggunakan kuesioner tipe pilihan yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

Skor penilaian instrumen penelitian ini menggunakan pengskalaan subyek yang bertujuan meletakkan individu-individu pada suatu kontinum penilaian sehingga kedudukan relatif individu menurut suatu atribut yang diukur dapat diperoleh. Instrumen penelitian angket ini menggunakan aspek-aspek dari Maslow, yaitu aspek kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan cinta kasih atau sosial, kebutuhan akan penghargaan dan kebutuhan aktualisasi diri.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini tentang motivasi peserta senam aerobik di Eristy Management Kota Semarang tahun 2013. Selain itu, peneliti juga akan memberikan hasil dari proses

manajemen yang ada di Eristy Management Kota Semarang tahun 2013.

Hasil penelitian secara manajemen aspek perencanaan adalah dasar didirikan Eristy Management adalah makin pesatnya pergerakan pertumbuhan olahraga senam di Semarang membutuhkan bibit-bibit baru dibidangnya. Salah satu yang mendasari untuk membuka manajemen ini supaya mendapatkan bibit baru yang potensial dibidang senam. Pusat kegiatan Eristy Management berada di Sanggar Senam Deska, sehingga secara tidak langsung Eristy Management ini mengurus segala bentuk administrasi, pembagian instruktur untuk member, pemberian latihan untuk tingkat instruktur, dan juga pola latihan yang akan diterapkan. Sampai saat ini Eristy Management telah menaungi 4 sanggar senam, yaitu SS. Deska, SS. Dy'Vyta, SS. Tiara dan SS. Chantika. Eristy Management merekrut melalui media promosi dengan brosur atau iklan, melalui mulut ke mulut. Sumber dana dari sumber daya yang ingin masuk akan dikenai persyaratan seperti membayar dan sebagainya. Dalam perekrutan anggota Eristy Management membuka biaya pendaftaran guna kelancaran proses pelatihan program instruktur yang ada dalam sanggar tersebut.

Hasil secara aspek organisasi adalah sudah terbentuk struktur organisasi, yaitu ketua, sekretaris, bendahara, seksi humas, dan seksi sosial. Dalam pembagian tugas dan wewenangnya sekretaris bertujuan langsung untuk mengurus arsip-arsip yang diperlukan oleh manajemen. Bendahara bertujuan mengurus semua keuangan seperti event-event Eristy Management. Seksi sosial mengurus keuangan untuk keluar seperti kegiatan keluar ke panti asuhan, bakti sosial dan sebagainya. Seksi humas ini lebih kedalam yang mengurus uang khas di Eristy Management. Dan semua seksi itu ada dalam pengawasan dan langsung bertanggung jawab kepada ketua manajemen. Untuk pengelolaan sanggar yang dinaungi oleh Eristy Management, langsung berhubungan dengan Ibu Endang Risty sebagai ketua manajemen dan akan mengatur administrasi, pola latihan dan pembagian instruktur.

Instruktur yang sudah mendapatkan pelatihan akan mendapat jadwal bergantian di tiap sanggar yang dinaungi Eristy Management, sehingga instruktur akan bergantian setiap minggunya.

Hasil dari aspek pergerakan adalah ketua menggerakkan anggotanya agar lebih bersemangat bekerja dengan memberi motivasi. Setiap latihan selalu ada sesi tanya jawab, untuk sesi itu apa saja bisa dituangkan baik uneg-uneg ataupun pertanyaan tentang materi yang diajarkan dan lain sebagainya. Dan ini salah satu pendekatan untuk lebih dekat kepada para calon instruktur. Dan jika terjadi kejenuhan latihan biasanya diberikan permainan dalam latihan. Untuk sanggar-sanggar yang dinaungi, juga diberlakukan hal yang sama seperti pemberian motivasi, sesi tanya jawab baik terkait latihan ataupun terkait uneg-uneg, sehingga akan ada kedekatan kepada member di sanggar masing-masing. Terkadang ada pemberian stimulus dengan memberi hadiah yang mau berkompetisi di dalam sanggar. Disetiap tahun ada halal bihalal yang diadakan oleh Eristy Management untuk mempererat jalinan silaturahmi antar pengurus, instruktur maupun antar pemilik sanggar dan disitu ada sesi penghargaan bagi instruktur yang berprestasi di tahun itu di setiap angkatan.

Hasil dari aspek pengawasan adalah Pengawasan selalu dilakukan karena ketua sanggar hadir dalam setiap latihan dan ketua manajemen selalu hadir dalam event perlombaan yang melibatkan organisasinya. Selalu diadakan evaluasi dari ketua manajemen untuk sistem kerja pengurus maupun pemilik sanggar yang dinaungi dan itu dilakukan setiap satu bulan sekali. Untuk pengawasan terhadap latihan instruktur dari ketua manajemen selalu dilakukan setiap selesai latihan. Semua itu dilakukan ketua manajemen demi kelangsungan instruktur maupun sanggar yang dinaungi.

Setelah dipaparkan hasil dari pihak manajemen, sekarang akan dipaparkan hasil motivasi dari peserta senam aerobik di Eristy Management. Setelah diadakan penyebaran angket dengan banyaknya butir angket adalah 43 item pertanyaan, semua dapat kembali

sehingga didapatkan 100% dari 60 peserta yang terdiri dari 15 responden dari masing-masing sanggar. Dan didapatkan data mengenai bagaimana motivasi peserta senam aerobik di Eristy Management Kota Semarang tahun 2013.

## SIMPULAN

Berdasarkan tabulasi data yang diperoleh, hasil persentase perolehan motivasi peserta senam aerobik di Eristy Management Kota Semarang tahun 2013 adalah sebagai berikut : 1) Aspek fisiologis sebanyak 86% atau sejumlah 52 orang yang mengikuti senam aerobik di Eristy Management Kota Semarang tahun 2013 dengan kategori sangat baik, 2) Aspek rasa aman sebanyak 81% atau sejumlah 49 orang yang mengikuti senam aerobik di Eristy Management Kota Semarang tahun 2013 dengan kategori baik, 3) Aspek sosial sebanyak 76% atau sejumlah 46 orang yang mengikuti senam aerobik di Eristy Management Kota Semarang tahun 2013 dengan kategori baik, 4) Aspek penghargaan sebanyak 76% atau sejumlah 46 orang yang mengikuti senam aerobik di Eristy Management Kota Semarang tahun 2013 dengan kategori baik, 5) Aspek aktualisasi sebanyak 76% atau sejumlah 46 orang yang mengikuti senam aerobik di Eristy Management Kota Semarang tahun 2013 dengan kategori baik.

Secara keseluruhan motivasi peserta senam aerobik di Eristy Management, mempunyai motivasi sangat baik di aspek kebutuhan fisiologis dengan hasil persentase sebesar 86% atau 52 orang. Hal ini dikarenakan sebagian besar tujuan responden mengikuti senam aerobik di Eristy Management adalah untuk menjaga kesehatan, menambah kekuatan fisik, menurunkan berat badan, bertambah bugar. Hasil ini sesuai dengan pernyataan dari Wankel (1980) dalam Agus Salim (2013:66) mengemukakan bahwa orang yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik pada awalnya karena (1) faktor kesehatan, (2) mengurangi berat badan, (3) kebugaran, (4) ingin tantangan, (5) dan merasa lebih baik. Baru kemudian setelah menjalani beberapa waktu bergeser kepada alasan kesenangan, pengelolaan

kepemimpinan, sebagai aktivitas, dan faktor sosial. Jadi ini merupakan sesuatu yang jelas bahwa motivasi peserta senam aerobik di Eristy Management berawal dari faktor-faktor yang tertera di atas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdur Rahman Saleh. 2004. Psikologi Dalam Perspektif Islam. Prenada Media: Jakarta
- Agus Salim. "Motivasi Mahasiswa Mengikuti Senam Aerobik Di Laboratorium Prof. Soegijono FIK UNNES Tahun 2013". Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- Devung, G. Simon. 1988. Pengantar Ilmu Administrasi dan Manajemen. Depdikbud: Jakarta
- Ernie Tisnawati Sule dan Saefullah Kurniawan. 2006. Pengantar Manajemen. Kencana: Jakarta
- Goble, G. Frank. 2002. Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow. Kanisius: Yogyakarta
- Hamzah B. Uno. 2009. Teori Motivasi dan Pengukurannya. Jakarta: Bumi Aksara
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Husdarta H. J. S. 2010. Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta
- Lynne Brick. 2002. Bugar dengan senam aerobik. Jakarta. PT. Seti Aji
- Mansoer Hamdan. 1989. Pengantar Manajemen. Depdikbud: Jakarta
- Manullang, M. 1983. Organisasi dan Management. Yogyakarta : Liberty
- Marta Dinata. 2004. Padat Berisi dengan Aerobik. Jakarta : Cerdas jaya
- Moeleng, Lexy, J. 2007. Metode penelitian kualitatif. Bandung.: Remaja Rosdakarya
- Oemar Hamalik. 2009. Psikologi Belajar dan Mengajar. Bandung : Sinar Baru Algesindo
- Sardiman. 2010. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Singgih D. Gunarsa. 2008. Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta : Gunung Mulia
- Sondang P. Siagian. 2002. Fungsi-fungsi Manajerial. Bumi Aksara: Jakarta
- Sugiyono. 2008. Metode Penelitaian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

- Suharsimi Arikunto. 1993. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineke Cipta
- 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineke Cipta
- 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineke Cipta
- 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineke Cipta
- Syaiful Bahri Djamarah. 2008. *Psikologi belajar*. Jakarta : Rineka Cipta
- Yosefa Rene. 2000. *Pendidikan Instruktur Senam Berijazah Nasional*. Depdikbud: Jakarta
- Yusti Dibya Rahmadi. "Motivasi Masyarakat Dalam Megikuti Senam Aerobik Sunday Morning FIK UNNES Tahun 2013". Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- <http://ws-or.blogspot.com/2011/04/senam-aerobik-lanjutan.html>.(accesed 1/3/13).
- <http://www.anneahira.com/> (accesed 06/3/13).
- <http://id.88db.com/indonesia/DKI-Jakarta/Club-Asosiasi-Komunitas/Komunitas-Forum-Olahraga/ad-726474/> (accesed 06/3/13).
- <http://id.scribd.com/doc/40072778/Tujuan-Dan-Manfaat-Olahraga>
- <http://ragamuniks.blogspot.com/2012/07/tiga-jenis-inti-gerakan-senam-aerobik.html>