

**MOTIVASI MASYARAKAT MEMILIH
FITNESS CENTER SEBAGAI TEMPAT BEROLAHRAGA
DI KOTA SINGARAJA**

Oleh

Kadek Andika Dwi Pratama, NIM 1816011039

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di kota Singaraja. Penelitian ini menggunakan metode survei. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini berjumlah 219 dan sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 69 orang responden. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase dengan persentase dari jawaban masyarakat. Hasil analisis skor pada motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di kota Singaraja dipengaruhi oleh faktor intrinsik sebesar 3,40 sangat tinggi, sedangkan dari faktor ekstrinsik sebesar 2,91 kategori tinggi. Faktor intrinsik yang paling mempengaruhi motivasi adalah kebutuhan, ketertarikan, kesehatan, pengalaman, dan rasa nyaman. Sedangkan faktor ekstrinsik yang mempengaruhi adalah sarana dan prasarana, lingkungan, teman, orang terdekat, dan pelatih/instruktur. Berdasarkan hasil analisis skor, maka motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di kota Singaraja berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 26 (37,68%) responden, berada pada kategori tinggi sebanyak 41 (59,42%) responden, berada pada kategori sedang sebanyak 2 (2,90%), dan tidak ada responden yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah (0,00%). Dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga di kota Singaraja berada pada skor rata-rata sebesar 63,06 dengan kualifikasi tergolong tinggi. Dengan demikian, saran kepada masyarakat atau member aktif *fitness center* agar mempertahankan dan meningkatkan motivasi dalam memilih *fitness center* sebagai tempat berolahraga, dan saran kepada penelitian selanjutnya agar mampu melaksanakan penelitian dengan populasi lebih besar dan variabel yang beragam agar hasil yang diperoleh dalam penelitian ini lebih objektif dan akan menjadi lebih maksimal.

Kata kunci: *Fitness Center*, Motivasi, Masyarakat

ABSTRACT

This study aims to determine the motivation of people to choose a fitness center as a place to exercise in the city of Singaraja. This study uses a survey method. This type of research is descriptive research using a quantitative approach. The population in this study was 219 and the sample used in this study was 69 respondents. This study uses descriptive data analysis techniques percentage with the percentage of people's answers. The results of the score analysis on people's motivation to choose a fitness center as a place to exercise in the city of Singaraja are influenced by the intrinsic factor of 3.40 which is very high, while the extrinsic factor is 2.91 which is in the high category. The intrinsic factors that most influence motivation are needs, interests, health, experiences, and comfort. While the extrinsic factors that influence are facilities and infrastructure, environment, friends, closest people, and trainers/instructors. Based on the results of the score analysis, the motivation of the people to choose a fitness center as a place to exercise in Singaraja city is in the very high category of 26 (37.68%) respondents, in the high category of 41 (59.42%) respondents, in the medium category of 2 (2.90%), and no respondents are in the low and very low categories (0.00%). It can be concluded that people's motivation to choose a fitness center as a place to exercise in the city of Singaraja is at an average score of 63.06 with a relatively high qualification. Thus, suggestions for the community or active members of the fitness center to maintain and increase motivation in choosing a fitness center as a place to exercise, and suggestions for further research to be able to carry out research with a larger population and various variables so that the results obtained in this study are more objective and will be maximized.

Key words: Fitness Center, General Public, Motivation

