

# MOTIVASI PEREMPUAN MENGIKUTI PELATIHAN SENAM AEROBIK DI SANGGAR SENAM SANTA ANNA SEMARANG

**Sholihatun, Liliak Desmawati**  
*Universitas Negeri Semarang*  
*sholihatun20@gmail.com*

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini mendeskripsikan motivasi perempuan mengikuti pelatihan senam aerobik di Sanggar Senam Santa Anna Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, dimana data yang dianalisis di dalamnya berbentuk deskriptif serta tidak berbentuk angka. Lokasi penelitian di Sanggar Senam Santa Anna Semarang. Pengumpulan data dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subjek penelitian 5 peserta pelatihan senam aerobik, 3 Instruktur Senam, dan 1 pengelola. Keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dan metode. Metode analisis data melalui reduksi data, display data, verifikasi data dan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan motivasi perempuan mengikuti pelatihan senam aerobik ada 2 yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik meliputi: kebutuhan, harapan, dan minat. Sedangkan faktor ekstrinsiknya yaitu: dorongan keluarga dan lingkungan Sanggar Senam. Faktor pendukung motivasi perempuan mengikuti pelatihan senam aerobik yaitu lokasi sanggar yang strategis, biaya relatif murah, sarana dan prasarana, pelayanan yang diberikan, dan instruktur senam yang berpengalaman. Faktor penghambatnya adalah musim yang berubah-ubah, serta susahya membagi waktu.

Kata kunci: *motivasi, pelatihan, perempuan, sanggar senam, senam aerobik.*

**Abstrac:** The purpose of this study describes the motivation of women attending aerobic gymnastics training at Sanggar Senam Santa Anna Semarang. This research use descriptive qualitative approach. Research location at Sanggar Senam Santa Anna Semarang. Data collection by interview, observation, and documentation. Research subjects 5 aerobic exercise aerobics, 3 Instructors Gymnastics, and 1 manager of Sanggar Senam Santa Anna Semarang. The validity of the data using source triangulation. Methods of data analysis through data reduction, data display, and data verification. The results of this study indicate the motivation of women attending aerobic exercise there are 2 that is intrinsic and extrinsic motivation. Intrinsic motivation includes: needs, expectations, and interests. While extrinsic factor that is: family encouragement and environment Sanggar Senam. Factors supporting women's motivation to participate in aerobic gymnastics training are strategic sanggar location, relatively cheap cost, facilities and infrastructure, services provided, and experienced gymnastics instructors. The inhibiting factor is the weather and the hard time dividing the time.

*Keywords: motivation, women, training, aerobic gymnastics, gymnastics studio.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam keseluruhan proses pembangunan. Pendidikan merupakan instrumen kunci (key instrument) dalam pembangunan yang tujuannya harus mendukung tercapainya tujuan pembangunan. Tujuan pendidikan harus selaras dengan tujuan pembangunan, hubungan antara

pendidikan dengan pembanguann harus saling kait mengait.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang

dibutuhkan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Sutarto, 2007: 1). Sedangkan menurut Kurnia dan Budiartati (2017:22) Pendidikan menjadi instrument untuk mewujudkan masyarakat dan bangsa yang cerdas, pendidikanlah yang harus dirancang dan diimplementasikan secara baik.

Dalam undang-undang sistem pendidikan nasional nomor 20 tahun 2003 menyebutkan bahwa jalur pendidikan terdiri atas pendidikan formal, nonformal, dan informal yang saling melengkapi, jalur pendidikan sekolah melalui kegiatan belajar mengajar secara berjenjang dan berkesinambungan. Pendidikan nasional yang berakar pada kebudayaan bangsa Indonesia dan berdasarkan pada Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945 diharapkan dapat meningkatkan sumber daya manusia yang diatur dalam satu sistem pendidikan nasional. Pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan diluar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang, sedangkan pendidikan informal adalah jalur pendidikan keluarga dan lingkungan (Sutarto, 2007: 1-2).

Pendidikan dalam hal ini yang dimaksud pendidikan nonformal adalah pendidikan yang tidak terpaku pada kurikulum yang ada. Program pendidikan nonformal menyangkut empat macam kegiatan antara lain berupa pendidikan dasar serta kegiatan yang ada hubungannya dengan usaha peningkatan

pengetahuan dan keterampilan (Rahmawati & Mulyono, 2016:176). Pendidikan nonformal juga sering dikaitkan dengan pendidikan orang dewasa, dimana pendidikan orang dewasa berlangsung dalam bentuk pengarahan diri sendiri untuk memecahkan masalah (Suprijanto Dalam Kisworo, 2017:82). Pendidikan nonformal yang ada di Indonesia salah satunya adalah lembaga yang berbasis kecakapan hidup yaitu Lembaga Kursus dan Pelatihan (LKP).

Berbicara tentang philosophy dan teori pendidikan nonformal, tidak terlepas dari pemahaman dan konsep tentang kegiatan belajar yang terjadi di tengah-tengah masyarakat atau dikenal dengan istilah learning society (Senjawati & Fakhrudin, 2017: 41). Sedangkan menurut Raharjo, dkk (2016:24) Jenis Pendidikan nonformal meliputi pendidikan kecakapan hidup, pendidikan anak usia dini, pendidikan kepemudaan, pendidikan pemberdayaan perempuan, pendidikan keaksaraan, pendidikan keterampilan/kursus dan pelatihan kerja.

Menurut Borgesen, dkk (2016:18) dalam jurnal internasional bahwa: "Non-formal processes create a space, where participants help each other grasp the curriculum." Proses pendidikan non formal menciptakan ruang, dimana peserta saling membantu memahami kurikulum. Pendidikan Dalam hal ini yang dimaksud pendidikan nonformal adalah pendidikan yang tidak terpaku

pada kurikulum yang ada. Program pendidikan nonformal menyangkut empat macam kegiatan antara lain berupa pendidikan dasar serta kegiatan yang ada hubungannya dengan usaha peningkatan pengetahuan dan keterampilan (Rahmawati & Mulyono, 2016:176). Pendidikan nonformal juga sering dikaitkan dengan pendidikan orang dewasa, dimana pendidikan orang dewasa berlangsung dalam bentuk pengarahan diri sendiri untuk memecahkan masalah (Suprijanto dalam Kisworo, 2017:82). Pendidikan nonformal yang ada di Indonesia salah satunya adalah lembaga yang berbasis kecakapan hidup yaitu Lembaga Kursus dan Pelatihan (LKP).

Menurut Trisnamansyah Dalam jurnal nasional (1995:91):

“Pendidikan luar sekoah dimaksudkan sebagai: (1) satuan pendidikan luar sekolah dan di dalam konteks ini diklasifikasi menjadi (a) kursus dan (b) pelatihan; (2) lamanya keikutsertaan pada program pendidikan luar sekolah untuk memperoleh keterampilan tertentu; (3) kualitas pengelola yang dilihat dari segi (a) pengelola, (b) instruktur, (c) kurikulum, dan (d) koordinasi lembaga; (4) hasil belajar adalah suatu yang dimiliki baik berupa pengetahuan, keterampilan, sikap dari

pengalaman belajar seseorang dalam kurun waktu tertentu.”

LKP SANTA ANNA, Petompon, Gajahmungkur, Semarang merupakan salah satu lembaga pendidikan nonformal yang memiliki berbagai macam program untuk meningkatkan keterampilan warga belajar. LKP SANTA ANNA, Petompon, Gajahmungkur, Semarang memiliki berbagai program yaitu kursus tata kecantikan rambut dan kulit, serta kursus instruktur senam.

Selain ketiga program tersebut diatas, LKP SANTA ANNA juga memiliki sebuah sanggar senam yang diberi nama Sanggar Senam Santa Anna Semarang, di dalamnya terdapat berbagai macam kegiatan senam, diantaranya adalah senam aerobic, body leguage, dan dansa. Ketiganya terbagi atas kelas-kelas dengan hari yang berbeda.

Peneliti memilih pelatihan senam aerobik, karena senam tersebut diminati dan dibuka kelas di Sanggar Senam Santa Anna Semarang tesebut, dibandingkan dengan kegiatan senam lain yang terdapat di Sanggar Senam Santa Anna Semarang.

Menurut Flippo dalam (Kamil, 2012: 3) mengemukakan bahwa: *“Training is the act of increasing the knowledge and skill of an employee for doing a particular job”*, pelatihan adalah tindakan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan seorang pegawai untuk melaksanakan pekerjaan tertentu.

Michael J. Jucius dalam Kamil (2012: 3) mengemukakan bahwa: *“The term training is used here to include any process by which the aptitudes, skill, and abilities of employes to perform specific jobs are increased”*, pelatihan untuk menunjukkan setiap proses untuk mengembangkan bakat, keterampilan, dan kemampuan pegawai guna menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan tertentu.

Moekijat, (1993:2-3) dalam Sutarto (2012:9) pelatihan dilaksanakan dalam rangka a) menambah keahlian, sehingga pekerjaan dapat diselesaikan dengan lebih cepat dan lebih efektif, b) mengembangkan pengetahuan, sehingga pekerjaan dapat diselesaikan secara rasional, dan mengembangkan sikap, sehingga menimbulkan kerjasama.

Pelatihan dalam pendidikan nonformal merupakan penciptaan suatu lingkaran dimana peserta pelatihan mempelajari atau memperoleh sikap, kemampuan dan keahlian, pengetahuan dan perilaku spesifik yang berkaitan dengan tugas dan pekerjaan sesuai dengan tugas pokok dan fungsi yang dilakukan dan ditekuninya (Sutarto, 2012:4).

Pelatihan adalah suatu proses untuk menumbuh kembangkan pengetahuan, keterampilan, menyebarluaskan informasi dan memperbaharui tingkah laku serta membantu individu atau kelompok pada suatu organisasi agar lebih efektif dan efisien di dalam

menjalankan tugas pokok dan fungsinya dalam perkerja.

Pendidikan sebagai ilmu mencakup ilmu pendidikan umum yang mencakup ilmu pendidikan teoritis, praktis, dan terapan. Pelatihan termasuk kedalam ilmu pendidikan praktis, atau dalam penerapannya pada situasi atau layanan khusus tergolong kedalam ilmu pendidikan terapan. Manajemen pelatihan menurut pendapat Hersey dan Blanchard (1983), dalam bukunya *Management of Organizational Behavior: Utilizing Human Resources*, yang mengemukakan bahwa *“Management as working together with or through other people, individuals or groups, to accomplish organizational goals”* (Sudjana, 2007:6).

Senam aerobik merupakan sebuah aktivitas gerak yang menyenangkan dan mudah dilakukan, seperti semua bentuk kegiatan kebugaran lainnya teknik yang dilakukan harus baik dan benar, Senam aerobik biasanya dilakukan dengan iringan musik dan dapat dipraktikkan dalam kelompok yang dipimpin oleh instruktur kebugaran meskipun dapat dilakukan dengan solo dan tanpa iringan musik (Brick, 2001:9).

Menurut Brunelli dan Meda (2016:185) dalam jurnal internasional bahwa *“Bodyweight exercises were adopted also by proponents of the so-called calisthenics, which flourished in Europe between 1820s and 1830s,*

and which spread first as gymnastics for young people of both sexes (as in Clias, 1823), then as gymnastics for women.” Latihan berat badan atau yang sering disebut senam, pertama kali berkembang di Eropa antara tahun 1820-1830an, senam diperuntukkan bagi para generasi muda baik laki-laki maupun perempuan (Clias, 1823), kemudian seiring perkembangan jaman senam ini hanya diperuntukkan untuk perempuan.

Menurut Dinata (dalam Hartini, 2012: 39) senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu. Senam aerobik sendiri memiliki arti sebuah cara terbaik untuk berlatih sebab senam aerobik dapat dilakukan spontan atau dengan persiapan. Aman, efektif, menyenangkan dan menawarkan berbagai macam bentuk, tanpa menghiraukan tingkat pengalaman (Brick, 2001:9). Sedangkan menurut Kenneth Cooper (dalam Brick, 2001:3) menjelaskan bahwa konsep aerobik adalah suatu latihan dengan ritme musik dan gerakan yang teratur sehingga tubuh kita dapat mengembangkan/ memompa oksigen dan meningkatkan denyut jantung/nadi. Dalam sistem aerobik tubuh kita akan menggunakan pernapasan aerobik sebagai sasarannya.

Senam aerobik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu

aktivitas yang secara terus menerus sekaligus dilakukan dengan memadukan beberapa gerakan menggunakan ritme dan dinamika musik yang berguna untuk menguatkan jantung, peredaran darah, dan membakar lemak.

Senam aerobik telah banyak berubah sejak senam ini menjadi populer pada akhir tahun 1970-an. Pada mulanya orang sekelompok orang mempelajari senam dengan jangka waktu lebih dari enam sampai delapan mingguan. Kelas-kelas ini diadakan di gereja-gereja, pusat-pusat rekreasi, klub-klub olahraga, dan sekolah-sekolah. Konsep aerobik terdiri dari berbagai macam jenis latihan seperti latihan di kursi, low impact, hi/lo impact, selingan, dengan menggunakan tangga atau step, dan slide aerobik (Brick, 2001:1).

Senam aerobik selain untuk tujuan kebugaran jasmani, juga yang tidak kalah penting untuk membentuk tubuh, dan bisa sebagai sarana untuk melepas ketegangan serta pemulihan kejenuhan setelah aktivitas sehari-hari (Sumosardjuno dalam setiawan, 2010:2).

Ketertarikan peneliti tidak hanya terhadap minat senam aerobik semata, yang dalam hal ini dapat dikatakan lebih banyak dibandingkan dengan senam yang lain, tetapi peneliti memilih senam aerobik karena kegiatan ini dibuka khusus untuk para perempuan mulai usia remaja hingga orang tua.

Perempuan sebagai ibu rumah tangga memiliki resiko berkurangnya

kegiatan produktif di sektor publik, sehingga potensi maupun minatnya kurang dapat tersalurkan. Peran perempuan dalam masyarakat juga perlu ditingkatkan agar ia dapat menjadi teladan yang baik di masyarakat melalui sumbangan pemikiran maupun berbagai kegiatan positif dalam menghadapi permasalahan dilingkungannya. Peran domestik yang sangat menonjol bagi perempuan perlu dituntut peran aktifnya, sehingga melalui pengetahuan dan pengalamannya ia dapat menjadi perempuan yang mandiri dan bertanggung jawab baik kepada keluarga maupun masyarakatnya.

Sejauh ini, berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa peran dan kontribusi perempuan terhadap ekonomi keluarga cukup memegang peranan penting. Menurut Irawati, dkk (2013:94) Pada saat seorang perempuan harus menjalankan peran ganda untuk menjaga kelangsungan rumah tangganya, maka ia berpeluang untuk memperkuat posisi mereka dalam konteks perekonomian yang lebih luas. Partisipasi perempuan dalam dunia kerja makin tinggi saat makin terbukanya kesempatan kerja diluar perannya sebagai ibu rumah tangga, sehingga perempuan perlu menyesuaikan peran sebagai ibu rumah tangga dan pencari nafkah (Sungkawati & Ratnawati, 2015:329).

Menurut Saputro (2010: 221) perempuan merupakan agen penting dalam menciptakan genealogi kekerabatan. Dikatakan genealogi,

karena tak jarang penciptaan proses kekerabatan ini, misalnya perkawinan, dilaksanakan dengan sistem perjodohan, untuk tidak mengatakan pemaksaan jodoh.

Menurut Tyler (2005:569) dalam jurnal internasional bahwa: "Femininity as a problem to be overcome and thereby, it could be argued, trivializes women's lived experience, asserting, for instance, that women merely "exchange confidences and recipes" (De Beauvoir, 1988, p. 556)" Femininitas adalah masalah yang harus diatasi, dengan demikian adanya pandangan yang meremehkan pengalaman hidup perempuan, dengan mengatakan misalnya bahwa perempuan hanya sebagai tempat "bertukar kepercayaan dan resep" (De Beauvoir, 1988:556). Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa orang yang mengatakan bahwa perempuan hanya sebagai tempat "bertukar kepercayaan dan resep" adalah meremehkan pengalaman hidup perempuan, karena femininitas adalah masalah yang harus diatasi.

Perempuan di era sekarang tidak hanya dapat melakukan pekerjaan rumah tangga saja, tetapi juga salah satunya melakukan aktivitas senam yang rutin dilakukan di Sanggar Senam Santa Anna Semarang.

Dalam suatu kegiatan maupun aktivitas sehari-hari, motivasi mempunyai peranan penting untuk mencapai keberhasilan. Keberhasilan yang tinggi akan dapat diraih apabila

ada keinginan. Keinginan itu akan muncul apabila ada dorongan (motivasi) baik dalam diri atau di luar diri sendiri. Tanpa adanya motivasi, maka proses kegiatan akan sukar berjalan secara lancar.

Motivasi merupakan keadaan dalam diri individu atau organisme yang mendorong perilaku kearah tujuan (Walgito, 2005:240). Semakin kuat motivasi yang ada pada diri siswa maka akan semakin besar kesuksesan yang diraihinya. Adapun menurut Slavin (dalam Rifai'i dan Catharina, 2010:159) motivasi adalah proses internal yang mengaktifkan, memandu, dan memelihara perilaku seseorang secara terus-menerus.

Dalam jurnal nasional menurut Ningsih dkk

“Motivasi menurut suryabrata (2010) motivasi adalah keadaan yang terdapat dalam diri seseorang yang mendorong untuk melakukan aktivitas tertentu guna pencapaian suatu tujuan. Adapun menurut Gates, dkk (dalam Djaali, 2006) mengemukakan bahwa motivasi adalah suatu kondisi fisiologis dan psikologi yang terdapat dalam diri seseorang yang mengatur tindakannya secara tertentu. Dengan adanya motivasi memacu para peserta untuk lebih mencari dan mendekati apa yang ingin dituju oleh peserta. Terjadinya motivasi di dalam diri

para peserta untuk mejadi apa keinginan yang ada di dalam diri menjadikan dorongan diri menjadi sesuatu telah tertanam dalam dirinya.”

Berdasarkan uraian diatas dapat dimengerti bahwa motivasi tidak saja menumbuhkan dan mengarahkan perilaku, tetapi lebih dari itu yakni mendorong perilaku sampai kepada tercapainya suatu tujuan. Motivasi juga meliputi proses yang mendorong atau mengarahkan kebutuhan dari dalam sehingga tujuan perilaku itu dicapai.

Menurut Rao (2016:469-470) dalam jurnal internasional bahwa:

*“Motivation is “the attribute that moves us to do or not to do something” (Broussard and Garrison, 2004). Motivation refers to “the reasons underlying behavior” (Guayet al., 2010). Intrinsic motivation is motivation that is animated by personal enjoyment, interest or pleasure. Deci et al. (1999) observed “intrinsic motivation energizes and sustains activities through the spontaneous satisfactions inherent in effective volitional action. It is manifest in behaviors such as play, exploration and challenge seeking that people often do for external rewards.” Extrinsic motivation is governed by reinforcement contingencies.”*

Motivasi adalah "atribut yang menggerakkan kita untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu" (Broussard dan Garnisun, 2004).

Motivasi mengacu pada "alasan yang mendasari perilaku" (Guayet al., 2010). Motivasi intrinsik adalah motivasi yang digerakkan oleh kenikmatan pribadi, minat atau kesenangan. Deci dkk. (1999) mengamati "motivasi intrinsik memberi energi dan menopang aktivitas melalui kepuasan spontan yang melekat dalam kemauan yang efektif tindakan. Hal ini terwujud dalam perilaku seperti permainan, eksplorasi dan pencarian tantangan yang sering dilakukan orang untuk penghargaan eksternal. "Motivasi ekstrinsik diperintah oleh kontingensi penguatan.

Motivasi lebih dekat pada mau melaksanakan tugas untuk mencapai tujuan dengan sesuatu baik dari dalam (motivasi intrinstik) maupun dari luar (motivasi ekstrinstik) yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya (Nurhaty, dkk., 2015:356)

Kaitan dengan sumber motivasi olahraga, Motivasi menurut Iskandar (2012) motivasi terdiri dari: motivasi intrinsik merupakan daya dorongan dari dalam diri seseorang untuk mencapai yang diinginkan. Sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan daya dorongan yang berada di luar diri seseorang, yaitu berupa keinginan mecapainya sesuatu penghargaan, lingkungan yang menyenangkan, dan kegiatan yang menarik.

Menurut Fatkhiyah (2015:109) Motivasi adalah suatu kebutuhan

yang mendorong seseorang untuk berbuat "sesuatu". Adanya kebutuhan ini menyebabkan orang bertingkah laku tertentu dalam usahanya mencapai suatu tujuan. Yang dimaksud dengan motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Motivasi intrinsik datang dari hati sanubari umumnya karena kesadaran, misalnya perempuan mengikuti pelatihan senam aerobik karena perempuan tersebut sadar bahwa dengan mengikuti pelatihan senam aerobik ke Sanggar Senam maka badan mereka akan menjadi sehat.

Motivasi ekstrinsik adalah kebalikan dari motivasi intrinsik. Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang atau pengaruh dari orang lain sehingga seseorang berbuat sesuatu (djaramah,2002).

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan tentang macam – macam motivasi dalam mengikuti pelatihan senam aerobik. Begitu pula pada peserta yang mengikuti pelatihan senam aerobik yang berkaitan dengan sumber yang memotivasi peserta melakukan pelatihan senam aerobik. Setiap klub senam mempunyai jadwal yang kontiyu dalam melakukan senam aerobik. Terlepas dari manfaat senam aerobik untuk memperoleh kebugaran jasmani, dari pengamatan

yang dilakukan para peserta yang mengikuti pelatihan senam aerobik tidak hanya untuk memperoleh kebugaran saja, tetapi untuk memenuhi kebutuhan dari dalam diri maupun dari luar diri, maka kaitannya para peserta yang mempunyai kebutuhan akan termotivasi melakukan pelatihan senam aerobik dengan maksimal untuk mencapai keberhasilan optimal dan kepuasan. Oleh karenanya tujuan penelitian ini mengetahui motivasi perempuan mengikuti pelatihan senam aerobik serta faktor pendukung dan penghambatnya.

#### **METODE PENELITIAN**

Pendekatan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah 5 perempuan yang mengikuti pelatihan senam aerobik, 1 pengelola Sanggar Senam Santa Anna Semarang, 3 Instruktur Senam. Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara langsung dan terarah dengan wawancara mendalam, dimana pedoman wawancaranya telah ditentukan terlebih dahulu oleh peneliti. Jawaban yang akan diperoleh merupakan hasil pendapat atau argumentasi dari pihak yang akan diajak wawancara. Wawancara dilakukan secara mendalam kepada informan guna mengetahui seluk beluk informan dan menambah pemahaman peneliti tentang fenomena yang dikaji.

Dalam pengumpulan data, peneliti juga menggunakan metode observasi,

wawancara dan dokumentasi. Obyek yang di observasi yaitu dilakukan dengan mengamati motivasi perempuan mengikuti senam aerobik di Sanggar Senam Santa Anna Semarang. Sedangkan dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa hasil foto yang diambil peneliti di saat kegiatan pelatihan, selebihnya peneliti mengambil dokumen dari dokumen yang sudah ada baik buku catatan tentang jumlah peserta, jadwal senam, maupun foto atau video yang pernah dibuat oleh Sanggar Senam Santa Anna Semarang.

Pemeriksaan keabsahan data yang digunakan adalah triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Dalam penelitian ini teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber dan triangulasi metode. Aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification* (Miles dan Huberman dalam Sugiyono, 2013:337)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Motivasi perempuan mengikuti pelatihan senam aerobik**

Motivasi merupakan masalah yang sangat penting dalam setiap usaha manusia untuk mencapai tujuan tertentu, setiap manusia tertentu mempunyai dasar alasan, mengapa seseorang mengikuti pelatihan senam aerobik di Sanggar Senam Santa Anna Semarang padahal masih banyak Sanggar Senam yang lain, mengapa ada perempuan yang sudah sangat puas dengan hasil yang didapat saat mengikuti pelatihan senam aerobik di Sanggar Senam Santa Anna Semarang dan ada yang menerimanya dengan biasa saja.

Motivasi perempuan mengikuti pelatihan senam aerobik di Sanggar Senam Santa Anna Semarang ada dua yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik antara lain: Kebutuhan, seseorang melakukan aktivitas (kegiatan) karena adanya faktor-faktor kebutuhan baik biologis maupun psikologis. Faktor disini yaitu motivasi perempuan mengikuti pelatihan senam aerobik di Sanggar Senam Santa Anna Semarang.

Kedua harapan, seseorang dimotivasi oleh karena keberhasilan dan adanya harapan keberhasilan bersifat memuaskan diri seseorang, keberhasilan dan harga diri meningkat dan menggerakkan seseorang kearah pencapaian tujuan, misalnya perempuan mengikuti pelatihan senam aerobik di Sanggar Senam Santa Anna Semarang

dengan harapan sehat, bugar, dan dapat menurunkan berat badan.

Ketiga minat, minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keinginan pada suatu hal tanpa ada yang mendorongnya. Terdapat perempuan yang mengikuti pelatihan senam aerobik di Sanggar Senam Santa Anna Semarang tanpa adanya pengaruh dari orang lain tetapi karena adanya minat ingin memiliki badan yang sehat dan bugar.

Sedangkan motivasi ekstrinsik perempuan mengikuti pelatihan senam aerobik adalah: Dorongan keluarga, dorongan keluarga dalam mengikuti pelatihan senam aerobik di Sanggar Senam memiliki peran penting, karena perempuan membutuhkan dorongan keluarga untuk meyakinkannya agar dapat menekuni pembelajaran senam aerobik.

Dorongan keluarga yang diberikan bersifat mendukung dan selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Selain berperan penting, dorongan keluarga juga memberikan dampak positif bagi perempuan yang mengikuti pelatihan senam aerobik.

Kedua lingkungan, lingkungan adalah tempat dimana seseorang untuk tinggal. Lingkungan dapat mempengaruhi seseorang sehingga dapat termotivasi untuk melakukan sesuatu. Selain keluarga, lingkungan juga mempunyai peran yang sangat besar dalam memotivasi seseorang dalam merubah tingkah lakunya. Dalam sebuah lingkungan yang hangat dan terbuka, akan

menimbulkan rasa kesetiakawanan yang tinggi. Dalam konteks pemanfaatan Sanggar Senam, maka perempuan di sekitar lingkungan akan mengajak, mengingatkan, ataupun memberikan informasi pada orang tua tentang pelaksanaan kegiatan senam aerobik di Sanggar Senam. Dari penelitian motivasi perempuan mengikuti pelatihan senam aerobik adalah untuk memenuhi kebutuhannya untuk bekerja, sesuai teori Maslow kebutuhan untuk aktualisasi diri artinya tersedianya kesempatan bagi seseorang untuk mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya sehingga berubah menjadi kemampuan nyata. Selain itu teori prestasi dari Mc Cellend yang dicirikan dengan sebuah prestasi untuk mengerjakan tugas-tugas dengan derajat kesulitan moderat, menyukai situasi-situasi di mana kinerja mereka timbul karena upaya-upaya mereka sendiri, dan bukan karena faktor-faktor lain, seperti kemujuran, dan menginginkan umpan balik tentang keberhasilan dan kegagalan mereka dibandingkan dengan mereka yang berprestasi rendah. Inti dari kebutuhan manusia mempunyai lima tingkatan, Maslow berkisar pada pendapat bahwa manusia mempunyai lima tingkatan atau hierarki kebutuhan. Manusia dalam kenyataannya usaha pemuasan berbagai kebutuhan manusia berlangsung secara simultan (bukan berjenjang atau hirarkial). Artinya sambil memuaskan kebutuhan fisik, seseorang pada waktu yang

bersamaan ingin menikmati rasa aman, merasa dihargai, memerlukan teman serta berkembang.

### **Faktor pendukung dan penghambat motivasi perempuan mengikuti pelatihan senam aerobik.**

#### **Faktor pendukung**

Faktor pendukung adalah hal-hal yang mempengaruhi sesuatu menjadi berkembang, memajukan, dan menambah dan menjadikan lebih dari sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian bahwa faktor pendukung motivasi perempuan mengikuti pelatihan senam aerobik di Sanggar Senam Santa Anna Semarang yaitu: Lokasi Sanggar yang strategis, lokasi Sanggar Senam yang letaknya di Kelud Raya, Semarang memudahkan perempuan dalam mengikuti pelatihan senam aerobik di Sanggar Senam, karena banyaknya pemukiman dan lapangan pekerjaan di sekitar daerah tersebut.

Aspek kebutuhan perempuan dalam mengikuti pelatihan senam aerobik di Sanggar Senam Santa Anna Semarang cukup tinggi karena mereka menginginkan kesehatan dan kebugaran, maka mereka mengikuti pelatihan senam aerobik di Sanggar Senam Santa Anna Semarang.

Perempuan yang sibuk bekerja tetap dituntut untuk menjaga kesehatan dan kebugaran mereka. Pertimbangan inilah maka mereka memutuskan untuk mengikuti pelatihan senam aerobik di Sanggar Senam Santa Anna Semarang dengan pemilihan Sanggar Senam yang

dekat dengan tempat tinggal atau lokasi tempat kerja mereka.

Kedua yaitu biaya relatif murah, berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan bahwa selain lokasi pemilihan yang dekat dengan pekerjaan atau tempat tinggal peserta senam, yaitu biaya senam yang tergolong murah. Hal inilah yang dijadikan dasar perempuan dalam memilih Sanggar Senam yang sesuai kebutuhan, bukan melihat dari harga yang murah saja melainkan dari segi fasilitas dan pelayanan yang lain.

Menurut Abraham Maslow, motivasi ada yang berdasarkan kebutuhan fisiologis, kebutuhan yang memiliki kekuatan paling besar dan dasar manusia dalam mempertahankan kehidupannya seperti kebutuhan makan-minum, sandang, dan tempat tinggal.

Ketiga sarana dan prasarana, sarana dan prasarana memiliki kualitas yang bagus sebagai media pemenuhan kebutuhan senam aerobik bagi perempuan yang mengikuti senam. Kualitas adalah menjaga janji pelayanan agar pihak yang dilayani merasa puas dan diuntungkan. Tanggung jawab untuk kualitas dan pengawasan kualitas tidak dapat di delegasikan hanya kepada satu orang. Kualitas pelayanan berpusat pada upaya pemenuhan dari keinginan pelanggan serta ketepatan penyampaian untuk mengimbangi harapan pelanggan.

Pihak Sanggar Senam Santa Anna memiliki sarana dan prasarana yang cukup lengkap dalam menunjang pelaksanaan kegiatan

senam aerobik serta dijalankan dengan pengawasan yang baik.

Keempat pelayanan yang diberikan, pelayanan peserta senam adalah salah satu upaya pemberian pelayanan, pemenuhan kebutuhan dengan menyediakan kelengkapan dan fasilitas senam aerobik yang dibutuhkan. Selain itu pelayanan yang ada di Sanggar Senam Santa Anna Semarang dimulai dari pelayanan kebutuhan sampai pemberian materi senam sangat membantu perempuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini dibuktikan dengan adanya komunikasi yang baik antara pengelola Sanggar dengan para peserta. Saran dan masukan diperoleh dari para peserta guna peningkatan pelayanan yang lebih baik.

Kelima instruktur Senam yang berpengalaman, instruktur adalah orang yang bertanggung jawab penuh atas tugas yang di bebankan yaitu mengajar atau memberikan instruksi kepada para peserta senam selama kegiatan senam berlangsung. Para instruktur di Sanggar Senam Santa Anna Semarang adalah orang yang memang telah ahli dibidang senam dan telah memiliki ijazah, mereka adalah lulusan dari Sanggar Senam Santa Anna Sendiri yang telah mengikuti Tes Uji Kompetensi (TUK) yang diadakan oleh Sanggar Senam Santa Anna di bawah naungan LKP Santa Anna. Instruktur memiliki peran penting, maka dalam pemilihan seorang instruktur menjadi keputusan penting karena instruktur

tersebut akan memberikan stimulasi yang diperlukan dalam pencapaian tujuan dari peserta senam.

### **Faktor Penghambat**

Faktor penghambat adalah hal-hal yang berpengaruh sedikit/bahkan mengganggu atau bahkan menghentikan sesuatu. Berdasarkan hasil penelitian bahwa faktor penghambat perempuan mengikuti pelatihan senam aerobik di Sanggar Senam Santa Anna yaitu: Cuaca, musim hujan yang terkadang datangnya tiba-tiba membuat perempuan mengurungkan niatnya untuk berangkat senam aerobik di Sanggar Senam Santa Anna Semarang. Peserta senam yang notabennya adalah para pekerja, sering mengeluhkan tentang musim yang memang berubah-ubah. Cuaca yang tidak bisa mereka tebak menjadikan mereka mengurungkan niat mereka untuk mengikuti senam aerobik.

Faktor yang kedua adalah susahnyanya membagi waktu, banyaknya tugas yang harus mereka selesaikan membuat para peserta senam kerepotan dalam membagi waktu mereka untuk mengikuti senam yang ada di Sanggar Senam Santa Anna Semarang. Seringkali mereka harus lembur di kantor atau memang memiliki kegiatan lain diluar kerjaan, karena sebagian besar dari mereka adalah ibu rumah tangga yang harus menjalankan perannya di dalam rumah tangga tersebut.

### **Simpulan**

Motivasi perempuan mengikuti pelatihan senam aerobik di Sanggar Senam Santa Anna Semarang terdiri dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik terdiri dari: kebutuhan, harapan, dan minat. Motivasi ekstrinsiknya meliputi: dorongan keluarga dan lingkungan Sanggar Senam.

Faktor pendukung perempuan mengikuti senam aerobik di Sanggar Senam Santa Anna Semarang, yaitu: lokasi sanggar yang strategis yang berada di pinggir jalan, biaya senam aerobik yang relatif murah, sarana dan prasarana mendukung kegiatan senam aerobik, pelayanan yang baik, dan instruktur yang berpengalaman. Faktor penghambatnya meliputi: musim yang berubah-ubah dan susahnyanya membagi waktu dalam melakukan senam aerobik secara rutin.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Borgesen, K. Nielsen, R.K. & Heriksen, T.D. (2016). *Exploiting formal, non-formal and informal learning when using business games in leadership education*. Development and Learning in Organizations: An International Journal. 30 (6).16-19.
- Brick, Lyne. (2001). *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Brunelli, M. & Meda.J. (2016). *Gymnastics Between School Desks: An Educational Practice Between Hygiene Requirements, Healthcare And Logistic Inadequacies In Italian Primary Schools*

- (1870-1970). *History of Education Review*, 46 (2).178-193.
- Djaramah, S.B.(2008). *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Fatkhiyah, N. (2015). *Motivasi, Kualitas Supervisi Dan Kepatuhan Bidan Dalam Mendeteksi Preeklampsia*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 10 (2). ISSN:1858-1196. 195-202.
- Hartini. (2012). *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik High Impact Dan Low Impact Terhadap Penurunan Presentase Lemak Tubuh Ditinjau Dari Body Mass Index*. *SPIRIT*, ISSN; 1411-8319. 12(2). 33-45.
- Irawati, R. & Hati, S.W. (2013) *Motivasi Kerja Wanita Terhadap Kondisi Sosial Ekonomi Di Sektor Perikanan*. *Jurnal Ekonomi dan politik*. 6 (1). ISSN:1979-715X. 95-105.
- Iskandar. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Referensi.
- Kamil, Mustofa. (2012). *Model Pendidikan dan Pelatihan (Konsep dan Aplikasi)*. Bandung: Alfabeta.
- Kisworo. Bagus. (2017). *Implementasi Media Pembelajaran Berbasis Prinsip-Prinsip Pendidikan Orang Dewasa di Pkbm Indonesia Pusaka Ngaliyan Semarang*. *Journal Of Nonformal Education*. 3(1). ISSN: 2442-532X. 80-86.
- Kurnia, V. & Budiartati, E. (2017). *Kompetensi Profesional Instruktur dalam Pencapaian Hard Skill Peserta Didik*. *Journal Of Nonformal Education*. 3(1). e-ISSN:2528-4541. 21-27.
- Moleong, L.J. (2009). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ningsih, E.G. *Survei Motivasi Terhadap Senam Aerobik Di Klub Senam Se-Kota Pontianak*. Pontianak: FKIP Universitas Tanjungpura (Untan). 1-11.
- Nurhaty, D.S., Sari, P., & Notowinarto. (2015). *Hubungan Antara Aspek Dalam Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Kognitif Biologi Siswa Kelas XI Sma Negeri 8 Batam*. *Jurnal Biologi Indonesia*. 1(3). ISSN: 2442-3750. 356-361.
- Raharjo, T.J. Suminar, T. & Mu'arifuddin. (2016). *Peran Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat Dalam Menanggulangi Kemiskinan Melalui Pendidikan Nonformal Di Jawa Tengah*. *Journal Of Nonformal Education*. 2(2). ISSN: 2442-532X. 21-38.
- Rahmawati, A. & Mulyono, S.E. (2016). *Pengaruh Pelayanan Penyuluh Lapangan Terhadap Kepuasan Masyarakat Dalam Program Keluarga Berencana*. *Journal Of Nonformal Education*. 2 (2). e-ISSN 2528-4541. 176-181.
- Rao, B.M. (2016). *Motivation Of Teachers In Highers In Education*. *Journal of Applied Research in Higher Education*. 8 (4). 469-488.

- Rifa'i, A., & Catharina, T.A. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Semarang: Unnes Press
- Saputro, M. E. (2010). *Probabilitas Teroris Perempuan di Indonesia*. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*. 14 (2). ISSN 1410-4946. 211-228.
- Senjawati, R.A. & Fakhruddin. (2017). *Motivasi Warga Belajar dalam Mengikuti Pendidikan Kesetaraan Program Kelompok Belajar Paket C*. *Journal Of Nonformal Education*. 3 (1). e-ISSN:2528-4541. 40-46.
- Setiawan, I. (2010). *Pelaksanaan Pelatihan Calon Instruktur Senam Aerobik Di Kota Semarang*. Universitas Negeri Semarang. 1-9.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sungkawati, E. & Ratnawati. (2015). *Motivasi Wanita Bekerja Dalam Rangka Meningkatkan Perannya Di Bidang Ekonomi*. *Prosiding Seminar Nasional 4th UNS SME's Summit & Awards 2015*. 329-336.
- Sutarto, Joko. (2007). *Pendidikan Nonformal (Konsep Dasar, Proses Pembelajaran, dan Pemberdayaan Masyarakat)*. Semarang: Unnes Press
- Trisnamansyah, H. S., Hufad, A., Permana, E. S., Suprayogi, U., & Wahyudi, U. (1995). *Kontribusi Pendidikan Luar Sekolah (PLS) Terhadap Penyerapan Tenaga Kerja Pada Kawasan Industri: Studi Kasus Di Kawasan Industri Bandung*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. 2 (1). 89-99.
- Tyler, M. (2005). *Women in change Management Simone De Beauvoir And Co-optation Of Women's Otherness*. *Journal of Organizational Change Management*. 18 (6). 561-577.
- Walgito, Bimo. (2005). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: C.V ANDI AFFSET.