



**PARTISIPASI MASYARAKAT GARUT DALAM MELAKUKAN
OLAHRAGA GYM**

(Penelitian Kualitatif Deskriptif di Masagi Fitness Garut)

***PARTICIPATION OF THE GARUT COMMUNITY IN DOING GYM SPORTS
(Descriptive Qualitative Research at Masagi Fitness Garut)***

Farhan Mohamad Jamil^{1*}, Irwan Hermawan², Z. Arifin³, Ani Kurniawati⁴

¹Pendidikan Jasmani, FPIK, Universitas Garut, Email : jamilfarhan03@gmail.com

²Pendidikan Jasmani, FPIK, Universitas Garut, Email : irwan.hermawan@uniga.ac.id

³Pendidikan Jasmani, FPIK, Universitas Garut, Email : znlarifin87@gmail.com

⁴Pendidikan Jasmani, FPIK, Universitas Garut, Email : anikurniawati@uniga.ac.id

*email Koresponden: jamilfarhan03@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 10-06-2024

Revised : 12-06-2024

Accepted : 14-06-2024

Published: 16-06-2024

Abstract

Gym sports are increasingly becoming the main choice for Garut people in maintaining health and fitness. However, there is still little research that explores the level of participation and public perception of gym sports at Masagi Fitness Garut. This research aims to identify and analyze the participation of the Garut community in gym sports at Masagi Fitness Garut and to understand the factors that influence their participation. The problem of a lack of understanding about the level of community participation in gym sports and the factors that influence it is the main reason for conducting this research. The method used in this research is a survey method. By distributing questionnaires to Masagi Fitness Garut members. The data was then analyzed using a descriptive statistical approach. The results of this research show that as many as 70% of respondents are aware of the importance of gym exercise for their health. In addition, 82.67% of respondents reported the positive benefits they felt from gym activities. However, only 46% showed a positive attitude towards gym exercise. Garut community participation in gym sports at Masagi Fitness Garut is quite high, but there is still room to increase positive attitudes towards these activities. An emphasis on education about the health benefits of gym exercise can be an effective strategy in increasing community participation. This highlights the importance of efforts to increase public awareness of the importance of gym exercise for their health and well-being. Intensive education and increasing accessibility of gym sports facilities can be concrete steps to increase community participation in these activities.

Keywords: *Community Participation, Gym Sports*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis partisipasi masyarakat Garut dalam olahraga gym di *Masagi Fitness Garut* serta untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi



partisipasinya. Permasalahan dari Kurangnya pemahaman tentang tingkat partisipasi masyarakat dalam olahraga *gym* dan faktor-faktor yang mempengaruhinya menjadi alasan utama dilakukannya penelitian ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode survei. Dengan menyebarkan angket kuesioner kepada anggota *Masagi Fitness Garut* Data kemudian dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif statistik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 70% responden menyadari pentingnya olahraga *gym* untuk kesehatan mereka. Selain itu, 82,67% responden melaporkan manfaat positif yang mereka rasakan dari aktivitas *gym*. Namun, hanya 46% yang menunjukkan sikap positif terhadap olahraga *gym*. Partisipasi masyarakat Garut dalam olahraga *gym* di *Masagi Fitness Garut* cukup tinggi, namun masih ada ruang untuk meningkatkan sikap positif terhadap aktivitas tersebut. Penekanan pada edukasi tentang manfaat kesehatan olahraga *gym* bisa menjadi strategi efektif dalam meningkatkan partisipasi masyarakat. Hal ini menyoroti pentingnya upaya dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya olahraga *gym* untuk kesehatan dan kesejahteraan mereka. Edukasi yang intensif serta peningkatan aksesibilitas fasilitas olahraga *gym* dapat menjadi langkah-langkah konkrit untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas tersebut.

Kata kunci : Partisipasi Masyarakat, Olahraga Gym

PENDAHULUAN

Olahraga *gym* merupakan akronim dari *gymnasium* yang secara harfiah dimaknai sebagai tempat untuk melakukan berbagai kegiatan olahraga seperti senam, kardio, atletik, dan lain sebagainya. Seiring dengan berjalannya waktu, kata *gym* mulai mengalami pergeseran makna sehingga kini banyak yang lebih mengenal *gym* sebagai pusat latihan kebugaran. Ketika berada di tempat *gym*, kamu akan di suguhi oleh berbagai peralatan olahraga. Alat-alat ini umumnya digunakan untuk menunjang program-program latihan yang ada di *gym* tersebut seperti program pelatihan otot, pelatihan kelenturan, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, *gym* diidentikkan dengan laki-laki karena banyak orang yang menganggap *gym* sebagai salah satu olahraga berat. Padahal, stigma tersebut tidak sepenuhnya benar. Siapapun bisa datang dan berkunjung ke *gym* karena program latihan yang ditawarkan umumnya beragam dan akan disesuaikan dengan kebutuhan serta keinginan masing-masing pengunjung. Tak peduli pria atau wanita, kamu bisa berkunjung dan berolahraga di *gym* dan merasakan sendiri manfaat berlatih di tempat kebugaran tersebut.

Olahraga kebugaran otot merupakan olahraga yang sangat terkenal dan marak pada waktu sekarang ini. Kebugaran dengan latihan beban sudah menjadi kegiatan olah tubuh yang semakin diminati baik muda maupun orang dewasa, karena lahan untuk sarana lapangan atau gedung olahraga semakin sempit, maka sekarang ini banyak berdiri *fitness* yang tidak membutuhkan lahan yang begitu luas. Menurut Hamada, (2014:16). "Keberadaan pusat kebugaran melalui program dalam pola kehidupan masyarakat menciptakan fenomena baru terutama menyangkut keberagaman kebutuhan masyarakat yang nampak dalam aktifitasnya. Sebagian masyarakat memanfaatkan olahraga untuk memenuhi kebutuhan. Hal ini berkaitan dengan kebutuhan manusia yang meliputi



fisiologis, rasa aman, aktualisasi diri, harga diri, serta kebutuhan akan cinta dan ketergantungan. Berbagai cara dilakukan oleh setiap individu untuk memenuhi segala kebutuhan, salah satunya dengan menjadi anggota member di pusat kebugaran.

Kebutuhan masyarakat akan gaya hidup serba praktis namun tetap sehat merupakan sebuah peluang bagi usaha fitness. Apalagi perkotaan yang kebanyakan para pekerja dengan tingkat kesibukan tinggi. Ada berbagai alasan masyarakat perkotaan lebih menyukai berolahraga di pusat kebugaran diantaranya, pusat kebugaran dilengkapi dengan alat-alat dan fasilitas canggih, serta variasi program yang membuat para anggotanya bersemangat untuk menggerakkan tubuh dan diawasi oleh pelatih profesional, serta kelas-kelas yang ada di pusat kebugaran dapat menambah variasi latihan sehingga tidak membosankan, manfaat lainnya pada anggota pusat kebugaran tertentu dianggap dapat meningkatkan gengsi seseorang. Selain memperoleh manfaat kesehatan pusat kebugaran juga merupakan tempat yang nyaman untuk bersosialisasi, dapat berkenalan dengan orang-orang baru, termasuk lawan jenis, atau janji bersama teman-teman, pergi *hangout* setelah olahraga ke lokasi yang biasanya dekat dari pusat kebugaran, Komala Hardiansyah, (2014). Hal ini dikarenakan di pusat kebugaran para anggota dapat bertemu dengan anggota-anggota lainnya dari berbagai usia dan profesi.

Keberadaan pusat olahraga *gym* dengan melalui program dalam pola kehidupan masyarakat menciptakan fenomena baru, yang menyangkut tentang kebutuhan masyarakat yang nampak dalam aktifitasnya. Hal ini juga diungkapkan oleh (Sepriadi, 2019) bahwasannya upaya dalam olahraga *gym* adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktifitasnya dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan. Secara tidak langsung keberadaan pusat *gym* sangat mempengaruhi derajat kesehatan bagi tubuh. Dengan mengetahui dan melakukan hal penting dalam olahraga *gym*, yaitu: 1) Fisik, berkenaan dengan otot, tulang dan bagian lemak, 2) Fungsi organ, 3) Respon otot. Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga *gym* memiliki sasaran dan tujuan dalam menginspirasi kesejahteraan hidup masyarakat.

Menurut Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2014) *Gym* merupakan jenis olahraga yang dilakukan di dalam ruangan dengan menggunakan berbagai peralatan dan fasilitas yang tersedia. Tujuan utama dari *gym* adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan. Aktivitas di *gym* umumnya melibatkan gerakan-gerakan otot serta latihan kardiovaskular dan kekuatan tubuh. Pada umumnya, seorang pelatih (*trainer*) akan membantu memandu dan memberikan instruksi kepada para pengguna *gym* untuk menjalankan program latihan sesuai dengan tujuan mereka.



Menurut (Ani Kurniawati, 2022) Menjelaskan bahwa kekuatan adalah suatu kemampuan otot yang dimiliki tubuh untuk Membangkitkan tegangan-tegangan otot terhadap suatu tahanan otot tubuh. Sehingga penulis simpulkan bahwa kekuatan yang dimiliki tubuh yang baik akan menghasilkan daya ledak yang kuat dalam setiap gerakan yang dilakukan dan dapat mempengaruhi jalannya aktifitas fisik yang Dilakukan. Sebab, kekuatan yang baik dapat membuat tubuh dapat mengarahkan dan Mengontrol gerakan dengan lebih baik. Kekuatan tidak hanya meningkatkan kondisi fisik tetapi Dapat menambah stamina, imun tubuh, serta dapat meningkatkan kondisi fisik yang lebih baik. Kondisi fisik tidak hanya berpengaruh terhadap kekuatan otot lengan tetapi juga terhadap Peningkatan taktik, teknik dan mental yang dimiliki atlet dalam berlatih.

Menurut (Eka & Suryana, 2016), gym merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dalam pembentukan bagian otot-otot tertentu pada tubuh/fisik. Pernyataan diatas secara tidak langsung memperkuat kegiatan *gym* mampu merubah pola hidup masyarakat menjadi pola yang sehat dengan melakukan kegiatan olahraga secara terus menerus. Olahraga *gym* terjadi dikarenakan kerjasama antara otot tubuh yang ditandai dengan perubahan kekuatan otot, kelenturan otot, kecepatan reaktif, ketangkasan, koordinasi gerakan, daya tahan dan sistem kardiorespirasi (Nursan 2016). Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih. Manfaat kesehatan sudah tentu akan diperoleh dari melakukan latihan kebugaran, dan juga merupakan tempat yang nyaman untuk melakukan hangout setelah melakukan olahraga.

Olahraga yang dilakukan di *gym* merupakan latihan menggunakan beban atau biasa disebut *weight training* ataupun dengan peralatan lain seperti treadmill, sepeda statis dan senam. Tujuan untuk melakukan olahraga *gym* salah satunya adalah membentuk otot, menurunkan berat badan dan pembesaran otot (Suharjana, 2013). Latihan merupakan pemberian beban fisik yang teratur, sistematis dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kebugaran kondisi fisik (Dwicahya, 2017). Upaya dalam meningkatkan kebugaran dengan latihan fisik yang maksimal dan teratur akan mampu mencapai keinginan untuk tubuh yang ideal sesuai kebutuhan.

Kesehatan dalam melakukan olahraga *gym* bagus, karena untuk memilik badan ideal dan menjadi suatu keharusan untuk dijaga, mengingat kebutuhan serta manfaat yang ingin diperoleh para masyarakat Garut untuk memenuhi kebutuhannya dapat dikatakan bahwa setiap memiliki dorongan motivasi yang berbeda-beda saat memutuskan untuk mendatangi pusat kebugaran yaitu olahraga *gym*. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan cara



melakukan olahraga yang teratur (Atwi & Firdaus, 2020). Teratur dalam berolahraga secara tidak langsung menjadikan kebiasaan hidup yang baik sehingga menjadi *life style* (gaya hidup), dan meningkatnya derajat kesehatan bahkan berguna untuk pendukung kebutuhan otot olahraga prestasi.

Partisipasi adalah proses atau tindakan keterlibatan individu atau kelompok dalam suatu kegiatan atau proses tertentu. Ini mencakup pengambilan bagian aktif, kontribusi, atau keterlibatan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti politik, sosial, ekonomi, budaya, atau olahraga. Dalam partisipasi, individu atau kelompok memiliki peran aktif dan berusaha berkontribusi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Partisipasi masyarakat Garut dalam melakukan olahraga *Gym* dapat merupakan hasil dari kesadaran dan motivasi individu dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup melalui kegiatan fisik di pusat kebugaran. Masyarakat Garut yang berpartisipasi dalam olahraga *Gym* dapat mencakup berbagai kelompok usia, tingkat kebugaran, dan tujuan pribadi. Partisipasi masyarakat Garut dalam melakukan olahraga *Gym* mengacu pada keterlibatan dan keterikatan individu dalam aktivitas fisik di pusat kebugaran. Keterlibatan ini melibatkan proses aktif dalam mengikuti program latihan, menggunakan peralatan yang tersedia, dan mengikuti petunjuk instruktur yang terlatih. Partisipasi masyarakat Garut dalam olahraga *Gym* dianggap penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh serta membangun relasi sosial dengan sesama pecinta kebugaran.

Partisipasi dapat diartikan dengan dorongan atau kemauan seseorang yang muncul pada dirinya maupun kelompok terhadap suatu tujuan yang diinginkan merupakan dorongan internal dimana kebutuhan-kebutuhan mendorong seseorang untuk melakukan serangkaian kegiatan yang mengarah kepada tercapainya suatu tujuan. Menurut (Arnain, 2019) bahwa manfaat mengikuti latihan *gym*, selain untuk kesehatan dapat juga mengubah pola pikir negatif terhadap tubuh, karena dengan mengikuti olahraga *gym* ini merubah bentuk tubuh seseorang menjadi lebih menarik yang dapat meningkatkan derajat dirinya. Sementara berdasarkan usia umumnya yang aktif sebagai anggota-anggota pusat kebugaran sekitar usia dewasa muda hal ini disebabkan karena fase ini merupakan fase dimana aspek-aspek perkembangan fisik telah mencapai puncak kekuatan dan energi, ketekunan, dan kemauan yang luar biasa khususnya di masyarakat Garut yang melakukan olahraga *gym*.



METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, karena permasalahan yang dihadapi dalam penelitian ini memerlukan pemecahan untuk masa sekarang (Ali Maksum, 2012). Dalam penelitian ini, dilakukan metode kualitatif penelitian tentang partisipasi masyarakat Garut dalam olahraga *gym* yang akan melibatkan pengumpulan data melalui beragam metode seperti: wawancara yang mendalam, observasi langsung dilokasi dan lapangan, serta analisis konten dari sumber-sumber dan dokumentasi yang akurat.

Tujuannya adalah memahami motivasi, persepsi, dan pengalaman individu dalam mengikuti kegiatan olahraga *gym* di komunitas masyarakat kabupaten Garut. Mengidentifikasi dan menganalisis partisipasi masyarakat Garut dalam olahraga *gym* di *Masagi Fitness* Garut serta untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi adanya partisipasi mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN**A. Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil pengolahan data dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kualitas pelayanan terhadap partisipasi masyarakat garut dalam melakukan olahraga *gym*, peneliti menggunakan skala likert yang berisi 2 tingkatan jawaban mengenai ketersetujuan responden terhadap *statement* atau pernyataan yang dikemukakan melalui opsi jawaban yang disediakan (Sugiyono, 2010: 135).

Tabel 1: Kriteria Skor Skala Likert

Skor:

Pernyataan	Ya	Tidak
Positif	1	0
Negatif	0	1

Skala ini terdiri atas dua alternatif jawaban, yaitu “Ya” atau “Tidak”. Peneliti memodifikasi skala ini dengan meniadakan jawaban tengah agar tidak terjadi kecenderungan responden untuk menjawab alternatif jawaban “Netral” karena hal tersebut memberikan sebuah jawaban yang meragukan. Berikut hasil persentase yang didapatkan melalui penyebaran angket.

**Tabel 2: Data Rata-Rata Persentase Kebutuhan dan kesehatan**

Item Angket	Jumlah Validator	Jumlah Ideal	Jumlah Skor	Presentase	Interpretasi
<i>Kesehatan</i>	5	50	49	98%	Sangat sesuai
<i>Reaksi</i>	5	50	35	70%	Sesuai
<i>Prestasi</i>	5	50	21	42%	Cukup

Total Nilai Skor Keseluruhan	105
Skor Ideal keseluruhan	150
Presentase	70%
Interpretasi	Sesuai

Dalam evaluasi item angket kesehatan Jumlah Validator (5) Menunjukkan bahwa item angket dievaluasi oleh lima orang validator yang memiliki wawasan atau pengetahuan terkait kesehatan. Pemahaman dari sejumlah validator dapat memberikan variasi pandangan yang lebih kaya terhadap item tersebut. Merupakan nilai ideal atau standar yang diharapkan untuk dicapai oleh item angket kesehatan. Dalam konteks ini, nilai ideal adalah 50, mencerminkan tingkat kesesuaian atau keberhasilan yang diharapkan dari perspektif kesehatan. Skor sebesar 49 mencerminkan hasil akhir atau penilaian dari item angket kesehatan. Meskipun tidak mencapai nilai ideal sepenuhnya, skor tersebut menunjukkan pencapaian yang baik, mendekati nilai ideal yang ditetapkan. Dengan presentase sebesar 98%, ini mengindikasikan bahwa kinerja item angket mendekati atau mencapai hampir keseluruhan nilai ideal. Presentase yang tinggi menunjukkan tingkat kesesuaian yang sangat baik. Interpretasi ini menegaskan bahwa meskipun terdapat perbedaan satu poin dari nilai ideal, hasil evaluasi dianggap sangat sesuai. Interpretasi positif ini menunjukkan bahwa item angket kesehatan secara umum telah mencapai tingkat yang sangat baik dan sesuai dengan harapan yang telah ditetapkan.

Dalam evaluasi item angket reaksi Jumlah Validator (5) Item angket dinilai oleh lima validator, memberikan variasi pandangan terkait reaksi dan meningkatkan validitas evaluasi. Jumlah Ideal 50 Nilai ideal atau standar yang diharapkan untuk dicapai oleh item angket reaksi adalah 50, mencerminkan tingkat kesesuaian atau keberhasilan yang di



inginkan. Skor sebesar 35 mencerminkan hasil akhir evaluasi. Meskipun terdapat perbedaan dengan nilai ideal, evaluasi ini memberikan gambaran tentang sejauh mana item angket telah mencapai standar yang diinginkan. Presentase 70% menunjukkan bahwa kinerja item angket mencapai 70% dari nilai ideal. Meskipun belum mencapai tingkat optimal, presentase ini mengindikasikan bahwa item angket telah mencapai sebagian besar standar yang diinginkan. Interpretasi “sesuai” menunjukkan bahwa evaluasi dianggap memadai sesuai dengan harapan. Meskipun ada perbedaan dengan nilai ideal, item angket reaksi masih dianggap dapat memberikan informasi yang berguna dan sesuai dengan tujuan evaluasi.

Dalam evaluasi item angket prestasi Item angket prestasi dinilai oleh lima validator, memberikan beragam pandangan terkait aspek prestasi yang dievaluasi. Nilai ideal atau standar yang diharapkan untuk dicapai oleh item angket prestasi adalah 50, mencerminkan tingkat kesesuaian atau keberhasilan yang diinginkan dalam hal prestasi. Jumlah Skor sebesar 21 mencerminkan hasil akhir evaluasi. Terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai ideal, menunjukkan bahwa item angket prestasi memerlukan perbaikan atau mungkin perlu direvisi. Presentase 42% mengindikasikan bahwa kinerja item angket prestasi mencapai 42% dari nilai ideal. Presentase ini menunjukkan bahwa ada ruang besar untuk peningkatan dan penyesuaian agar mencapai standar yang diinginkan. Interpretasi “sangat sesuai” mungkin tampak kontras dengan presentase rendah. Hal ini mungkin disebabkan oleh interpretasi yang bersifat relatif atau oleh penekanan pada aspek kualitatif tertentu yang dianggap penting meskipun skor numerik rendah. Evaluasi ini sebaiknya diikuti dengan analisis mendalam untuk memahami alasan di balik interpretasi “sangat sesuai” meskipun presentase rendah.

Nilai keseluruhan Dari Partisipasi masyarakat Garut dalam olahraga gym di Masagi Garut dinilai berdasarkan total nilai skor keseluruhan sebesar 105, yang merupakan indikator positif. Meskipun tidak mencapai skor ideal keseluruhan 150, presentase sebesar 70% mencerminkan tingkat partisipasi yang cukup baik. Interpretasi dari hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Garut terlibat secara aktif dalam kegiatan olahraga gym di Masagi Garut, sesuai dengan harapan. Meskipun masih terdapat ruang untuk peningkatan guna mencapai skor ideal, namun presentase 70% menunjukkan bahwa program olahraga *gym* telah berhasil menarik minat dan keterlibatan masyarakat dengan baik. Dengan



demikian, dapat disimpulkan bahwa partisipasi masyarakat Garut dalam olahraga gym di Masagi Garut dinilai sesuai dengan harapan dan positif secara keseluruhan.

Tabel 3: Data Rata-Rata Persentase manfaat

Item angket	Jumlah validator	Jumlah Ideal	Jumlah Skor	Presentase	Interpretasi
<i>Kekuasaan</i>	5	50	45	90%	Sangat sesuai
<i>Persahabatan</i>	5	50	32	64%	Sesuai
<i>Kepuasan</i>	5	50	47	94%	Sangat sesuai

Total Nilai Skor Keseluruhan	124
Skor Ideal keseluruhan	150
Presentase	82.67%
Interpretasi	Sangat Sesuai

Item angket kekuasaan memiliki 5 validator yang menilai dengan 50 sebagai jumlah ideal. Total skor yang diperoleh adalah 45, yang setara dengan persentase 90%. Hasil ini dapat diinterpretasikan sebagai sangat sesuai, menunjukkan bahwa responden memberikan penilaian yang tinggi terkait dengan pertanyaan atau aspek kekuasaan dalam angket tersebut. Angka yang mendekati 100% menunjukkan konsistensi tinggi antara pandangan validator dan pandangan ideal yang diinginkan. Item angket persahabatan melibatkan 5 validator yang memberikan penilaian terhadap pertanyaan atau aspek yang diukur. Jumlah skor yang diperoleh adalah 32 dari total skor ideal 50, yang setara dengan persentase 64%. Interpretasi “sangat sesuai” mengindikasikan bahwa sebagian besar validator memberikan penilaian yang positif terkait dengan pertanyaan persahabatan dalam angket. Meskipun persentase 64% menunjukkan bahwa ada dukungan yang baik dari validator, angka tersebut juga mengindikasikan adanya variasi dalam penilaian. Interpretasi “sangat sesuai” mungkin menunjukkan adanya pemahaman yang luas atau persetujuan dalam hal aspek persahabatan, meskipun tidak semua validator memberikan skor tinggi. Ini dapat menjadi area di mana *respons* dapat ditingkatkan untuk memperoleh penilaian yang lebih seragam. Item angket



kepuasan melibatkan 5 validator yang memberikan penilaian terhadap pertanyaan atau aspek kepuasan. Dari total skor ideal 50, item ini memperoleh 47, yang setara dengan persentase 94%. Interpretasi “sangat sesuai” menunjukkan bahwa sebagian besar validator memberikan penilaian tinggi dan setuju terkait dengan aspek kepuasan yang diukur oleh item tersebut. Persentase yang tinggi, yaitu 94%, mencerminkan tingkat konsistensi dan keseluruhan kepuasan yang tinggi dari validator terhadap pertanyaan kepuasan dalam angket. Interpretasi ini menggambarkan bahwa hasil dari item angket ini sangat memuaskan dan sesuai dengan harapan atau standar kepuasan yang diinginkan.

1. Total Nilai Skor Keseluruhan (124): Total nilai skor keseluruhan mencerminkan akumulasi nilai dari berbagai aspek atau indikator yang dievaluasi. Dalam konteks ini, nilai sebesar 124 menunjukkan pencapaian kinerja tertentu. Perlu diperhatikan bahwa semakin tinggi nilai ini, semakin mendekati skor ideal, dan sebaliknya. Oleh karena itu, walaupun nilai 124 menunjukkan kinerja yang baik, mungkin perlu dilakukan analisis lebih lanjut untuk memahami aspek mana yang dapat ditingkatkan guna mendekati atau mencapai skor ideal keseluruhan sebesar 150.

2. Skor Ideal Keseluruhan (150): Skor ideal keseluruhan adalah nilai yang diharapkan atau dianggap sebagai standar performa maksimal. Dalam kasus ini, skor ideal keseluruhan seharusnya mencapai 150. Tujuan dari evaluasi adalah untuk mendekati atau bahkan mencapai skor ini, yang mencerminkan pencapaian optimal dalam berbagai kriteria atau indikator yang dievaluasi. Melihat bahwa skor keseluruhan saat ini adalah 124, terdapat potensi untuk perbaikan guna mendekati atau mencapai skor ideal tersebut. Evaluasi lebih lanjut terhadap setiap indikator mungkin diperlukan untuk mengidentifikasi area di mana peningkatan dapat dilakukan.

3. Presentase 82.67%: Presentase 82.67% mencerminkan proporsi atau persentase dari skor ideal keseluruhan yang telah tercapai. Dihitung dengan rumus (nilai skor keseluruhan / skor ideal keseluruhan) * 100%, presentase ini memberikan gambaran sejauh mana kinerja aktual mendekati standar yang diinginkan. Dalam konteks ini, presentase 82.67% menunjukkan bahwa kinerja saat ini mencapai sekitar 82.67% dari skor ideal keseluruhan 150. Meskipun belum mencapai nilai maksimal, presentase tersebut masih dapat dianggap positif dan memberikan gambaran yang lebih rinci tentang seberapa dekat atau jauh kinerja aktual dari standar yang diharapkan.



4. Interpretasi “Sangat Sesuai”: Interpretasi “sangat sesuai” mengindikasikan bahwa meskipun nilai keseluruhan mungkin belum mencapai skor ideal, kinerja yang telah dicapai dianggap sangat memadai atau sesuai dengan harapan. Penilaian ini dapat mencerminkan pemahaman bahwa, meskipun ada perbedaan antara hasil aktual dan harapan, kinerja masih dinilai secara positif dan dianggap memenuhi standar yang ditetapkan. Oleh karena itu, meskipun terdapat ruang untuk perbaikan, interpretasi ini menekankan bahwa secara keseluruhan, kinerja dianggap baik dan sesuai dengan ekspektasi yang telah ditetapkan.

Tabel 4: Data Rata-Rata Persentase Sikap

Item angket	Jumlah validator	Jumlah Ideal	Jumlah Skor	Presentase	Interpretasi
<i>Keterlibatan dalam klub olahraga</i>	5	50	14	28%	Kurang
<i>Keterlibatan dalam kejuaraan olahraga</i>	5	50	17	34%	Kurang
<i>Kebiasaan berpartisipasi dalam olahraga</i>	5	50	38	76%	sesuai

Total Nilai Skor Keseluruhan	69
Skor Ideal keseluruhan	150
Presentase	42%
Interpretasi	Sesuai

Keterlibatan dalam klub olahraga *gym* memperoleh presentase sebesar 28%. Interpretasi yang kurang optimal menandakan bahwa hanya 28% dari lima validator yang memberikan penilaian positif terkait keterlibatan dalam klub olahraga *gym*. Ini dapat diartikan bahwa mayoritas validator mungkin tidak sepenuhnya terlibat atau mungkin merasa kurang puas dengan aspek-aspek tertentu dalam klub tersebut. Untuk memperbaiki tingkat keterlibatan, perlu dilakukan evaluasi lebih lanjut, mungkin dengan melakukan wawancara atau survei



tambahan untuk memahami secara lebih detail kebutuhan dan harapan validator. *Feedback* yang diperoleh dapat membantu mengidentifikasi area yang perlu perbaikan dan memungkinkan penyusunan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan keterlibatan dalam klub olahraga gym.

Keterlibatan dalam kejuaraan olahraga *gym* memperoleh presentase sebesar 34%, yang mencerminkan keterlibatan yang kurang optimal berdasarkan respon dari lima validator. Dari jumlah ideal 50, hanya 17 yang memberikan dukungan atau skor positif terhadap keterlibatan dalam kejuaraan olahraga *gym*. Interpretasi kurang menunjukkan bahwa sebagian besar validator mungkin menghadapi kendala atau tidak sepenuhnya terlibat dalam kejuaraan tersebut. Untuk memahami lebih baik aspek-aspek yang mempengaruhi keterlibatan ini, perlu dilakukan evaluasi lebih lanjut melalui wawancara atau survei tambahan. *Feedback* yang diperoleh dapat membantu mengidentifikasi area-area yang perlu perbaikan, seperti penyelenggaraan acara kejuaraan atau strategi pemasaran untuk meningkatkan partisipasi anggota dalam kegiatan olahraga *gym* yang bersifat kompetitif.

Kebiasaan berpartisipasi dalam olahraga *gym* memperoleh presentase yang cukup tinggi, yaitu sebesar 76%. Hal ini mencerminkan tingkat keterlibatan yang baik berdasarkan respon dari lima validator. Dari jumlah ideal 50, sebanyak 38 memberikan dukungan atau skor positif terhadap kebiasaan berpartisipasi dalam olahraga *gym*.

Interpretasi sesuai menunjukkan bahwa sebagian besar validator menilai positif kebiasaan berpartisipasi dalam olahraga *gym*. Hasil ini dapat diartikan bahwa upaya yang dilakukan dalam memotivasi dan mendorong partisipasi anggota dalam kegiatan olahraga *gym* telah berhasil. Tetap penting untuk tetap memonitor dan memahami faktor-faktor yang mendukung kebiasaan positif ini untuk menjaga tingkat partisipasi yang tinggi dan memastikan kepuasan anggota tetap terjaga.

Total Nilai Skor Keseluruhan 69: Dari jumlah maksimal skor yang dapat diberikan sebesar 150, total nilai skor keseluruhan adalah 69. Ini menunjukkan sejauh mana validator memberikan penilaian positif terkait pertanyaan-pertanyaan dalam angket.

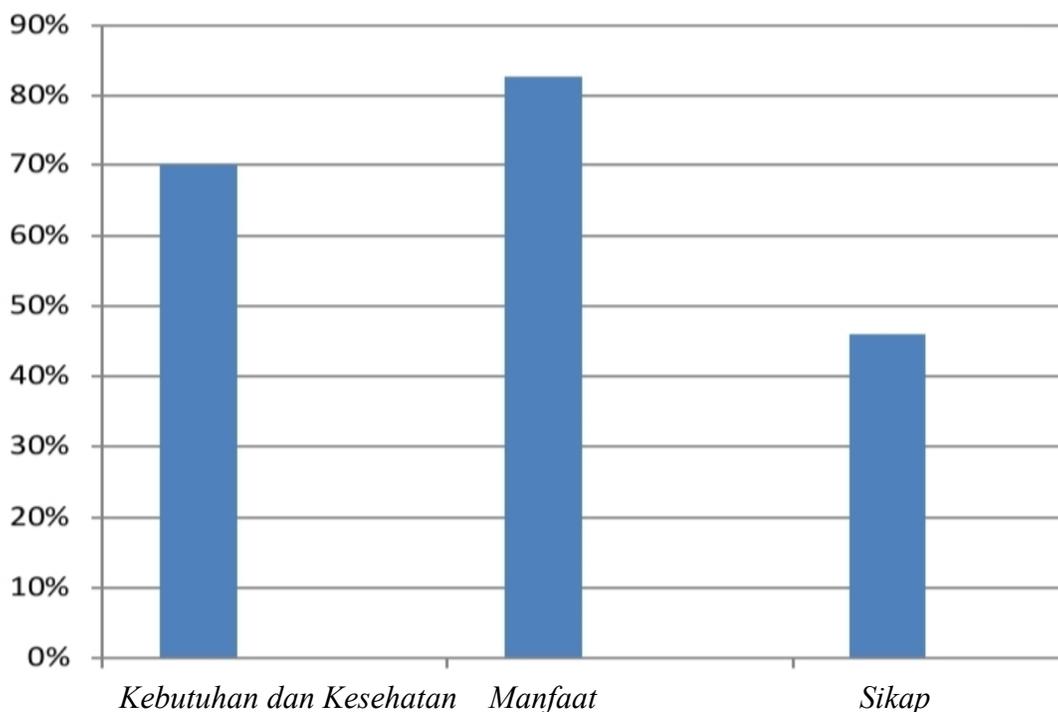
- a. Skor Ideal Keseluruhan 150: Skor ideal sebesar 150 mencerminkan nilai maksimal yang dapat dicapai jika setiap validator memberikan nilai tertinggi. Oleh karena itu, total nilai skor keseluruhan 69 mengindikasikan bahwa hanya sebagian kecil dari skor ideal yang tercapai.



- b. Presentase 46%: Presentase 46% dihitung dari total nilai skor keseluruhan dan skor ideal, memberikan gambaran persentase dari sejauh mana angket mencapai skor maksimal. Interpretasinya bergantung pada konteks spesifik angket tersebut, tetapi secara umum, presentase 46% menunjukkan bahwa masih ada ruang untuk peningkatan atau perbaikan dalam aspek yang dievaluasi.
- c. Interpretasi Sesuai: Interpretasi sesuai menunjukkan bahwa hasil presentase sebesar 46% dianggap sesuai dengan ekspektasi atau tujuan yang telah ditetapkan. Meskipun belum mencapai skor ideal, interpretasi sesuai bisa menandakan bahwa hasilnya dapat diterima atau memadai, dan evaluasi lebih lanjut mungkin diperlukan untuk memahami dengan lebih baik area-area yang perlu ditingkatkan atau diperbaiki.

B. Hasil Pembahasan

Tabel 5: Kebutuhan kesehatan, sikap dan manfaat



Berdasarkan data statistik diatas, dapat diketahui bahwa kebutuhan masyarakat untuk aktif berolahraga *gym* dimotivasi dengan adanya kebutuhan akan pentingnya menjaga kesehatan, memiliki manfaat besar dan pembentukan sikap atau karakter.

1. Kebutuhan dan Kesehatan (70%): Partisipasi masyarakat Garut dalam olahraga *gym* menunjukkan bahwa sebanyak 70% dari responden mengutamakan kebutuhan dan



- kesehatan sebagai pemicu utama mereka untuk terlibat dalam kegiatan ini. Faktor ini mencerminkan tingginya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan memenuhi kebutuhan fisik melalui aktivitas olahraga. Dapat disimpulkan bahwa masyarakat Garut menempatkan kesehatan sebagai prioritas utama dalam mengadopsi gaya hidup sehat melalui olahraga *gym*.
2. Manfaat (82,67%): Hasil pembasahan menunjukkan bahwa sebanyak 82,67% responden mengalami manfaat positif dari partisipasi dalam olahraga *gym*. Hal ini mencerminkan pemahaman yang kuat di kalangan masyarakat Garut mengenai manfaat kesehatan, baik secara fisik maupun mental, yang diperoleh melalui kegiatan *gym*. Angka yang tinggi ini mengindikasikan bahwa masyarakat memandang olahraga *gym* sebagai sarana efektif untuk meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh, termasuk peningkatan kebugaran fisik dan keseimbangan mental. Dengan adanya pemahaman ini, dapat diharapkan bahwa kesadaran akan manfaat olahraga *gym* dapat menjadi pendorong utama bagi lebih banyak orang untuk bergabung dan berkomitmen pada aktivitas tersebut.
 3. Sikap (46%): Pembasahan menunjukkan bahwa sebanyak 46% dari masyarakat Garut menunjukkan sikap positif terhadap olahraga *gym*. Meskipun angka ini lebih rendah dibandingkan dengan faktor lainnya, sikap tetap menjadi elemen penting yang mempengaruhi partisipasi dalam kegiatan ini. Sikap positif dapat mencakup antusiasme, motivasi, dan keterbukaan terhadap pengalaman olahraga *gym*. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian masyarakat Garut masih membutuhkan dorongan lebih lanjut untuk mengembangkan sikap yang lebih proaktif terhadap kegiatan olahraga ini. Upaya untuk meningkatkan pemahaman tentang manfaat dan menciptakan lingkungan yang mendukung dapat menjadi strategi untuk meningkatkan sikap positif dan memperluas partisipasi dalam olahraga *gym* di komunitas ini.

KESIMPULAN

Penelitian ini menggambarkan tingkat partisipasi masyarakat Garut dalam melakukan olahraga *gym* secara komprehensif. Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki minat yang tinggi terhadap olahraga *gym*. Sehingga masyarakat yang memiliki minat untuk aktif dalam melaksanakan olahraga yang satu ini.

Beragam faktor-faktor yang menjadi motivasi menyebabkan munculnya minat besar masyarakat untuk aktif mengikuti olahraga *gym* seperti untuk meningkatkan kesehatan, penampilan



fisik, menjaga stamina tubuh, karena *hobby* dan relasi sosial. Namun, kendala-kendala seperti biaya, lokasi, dan kurangnya pemahaman tentang manfaat olahraga gym juga mempengaruhi tingkat partisipasi masyarakat Garut.

Olahraga gym memiliki banyak manfaat yang bersifat jangka panjang, diantaranya yaitu pembentukan karakter, modal sosial, manfaat ekonomi, dan kesejahteraan psikis. Pada tataran individu, keluarga dan komunitas, olahraga dapat menjadi media efektif pembentukan karakter karena dalam aktivitasnya terkandung nilai nilai kerjasama, disiplin, menjunjung tinggi keadilan, kejujuran dan berbagai nilai positif lainnya. Olahraga juga bermanfaat menjadi salah satu sarana integrasi yang efektif bagi individu untuk hidup bermasyarakat, yang secara implisit maupun eksplisit mampu mempromosikan inklusi sekaligus kohesi sosial yang merupakan salah satu unsur modal bersosialisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, N. (2019). Metodologi penelitian kualitatif. Jakarta: Bumi Aksara.
- Cornelissen, V. A., & Fagard, R. H. (2005). Effects of endurance training on blood pressure, blood pressure-regulating mechanisms, and cardiovascular risk factors. *Hypertension*, 46(4), 667-675.
- Dwicahya, N. And F. A. (2017). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya. *Medikora : Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, XVI, 111–112.
- Eka, B., & Suryana, R. (2016). Survei Bisnis Fitness Dan Motivasi Masyarakat Mengikuti Fitness Di Kabupaten Jepara Tahun 2015 Skripsi.
- Gultom. (2011). Pengaruh Karakteristik ibu balita (paritas, pendidikan, Pendapatan, pengetahuan dan sikap) terhadap partisipasi dalam Penimbangan balitadi Posyandu Desa Binjai Kecamatan Medan Denai
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/25685/5/Chapter%20I.pdf>. (diakses 5 Januari 2016)
- Jurnal Pendidikan Rokania*, 1(1), 39. Nursan. (2016). Analisis Manajemen Usaha Firtness Center Terhadap Peningkatan Minat Pada Fitness Bagi Masyarakat di Kota Makassar.
- Jurnal JPDO*, 3(1), 24–29. Atwi, Z., & Firdaus, K. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.



- Medikora, XI, 135–149. Suharjana. (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada Pusat-Pusat Kebugaran Jasmani Di Yogyakarta.
- Kurniawati, Ani. “Perilaku Sosial Atlet Puteri Cabang Olahraga Futsal.” *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran dan Penelitian* 3.2 (2017): 21-30.
- Kurniawati, Ani, and Basuki Basuki. “Membangun hubungan yang baik antara guru dan siswa.” *Kurikula: Jurnal Pendidikan* 7.2 (2023): 98-105.
- Kurniawati, Ani, et al. “Pengaruh Model Pembelajaran Tutor Sebaya terhadap Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Renang Gaya Dada di Sekolah Dasar.” *Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan* 7.2 (2021): 186-198.
- Kurniawati, A., & Wahidi, R. (2020). Hubungan Persepsi Tentang Pelatih dan Motivasi Latihan Siswa dalam Ekstrakurikuler Bola Basket. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(1), 1-6.
- Kurniawati, Ani. “Pelatihan Penjas Adaptif Bagi Guru PJOK dan Guru SLB Serta Penggiat Olahraga Disabilitas.” *JPM: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2.1 (2023): 179-185.
- Kurniawati, A., Baihaki, B. I., & Sonjaya, A. R. (2022). Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Karate. *Holistic Journal of Sport Education*, 2(1), 21-27.
- Marani, I. N., Muhyi, M., Ginanjar, S., Widyaningsih, H., Mustafa, P. S., Yono, T., ... & Kurniawati, A. (2024). Aspek Pembelajaran Dan Metode Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan.
- Psikoborneo, 7(3), 762–770. Arnain. (2019). Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Citra Tubuh Di Fitness Center Benk Gym Samarinda.
- Phillips, S. M., Tipton, K. D., Aarsland, A., Wolf, S. E., & Wolfe, R. R. (1997). Mixed muscle protein synthesis and breakdown after resistance exercise in humans. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, 273(1), E99-E107.
- Rusli Lutan. (2000). *Filsafat Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Sepriadi. (2019). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani.
- Supriatna, N., & Saputra, D. D. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Masyarakat dalam Olahraga Gym di Kota Garut. *Manajemen Pendidikan dan Olahraga*, 4(2), 48-55.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.



-
- Siti Irene Astuti Dwiningrum. (2011). Desentralisasi dan Partisipasi Masyarakat Dalam Pendidikan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suherman Slamet. (2006). Modul Bermain. UPI : Bandung
- Totok Mardikanto dan Poerwoko Soebianto. (2015). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Perspektif Kebijakan Publik. Bandung: Alfabeta.
- Widi Astuti. (2008). Partisipasi Komite Sekolah dalam Penyelenggaraan Kegiatan Ekstrakurikuler di SD Negeri Se Kecamatan Godean.