

## Survei Minat Member Terhadap Olahraga *Pound Fit* Di Atlas Sports Club Surabaya

Muhammad Dicy Yanuar <sup>1</sup>, Soni Sulistyarto <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi S1- Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan  
Universitas Negeri Surabaya

Korespondensi Penulis: [muhammad.20152@mhs.unesa.ac.id](mailto:muhammad.20152@mhs.unesa.ac.id)

**Abstract** Everyone has an interest in satisfying the needs of life. But these desires are not necessarily expressed implicitly for adults. A strong need that is always expressed in tangible form has a significant impact on the defense of these interests. So is interest in the world of sports, one of which is interest in pound fit sports which is hot and widely known by the public, especially the younger generation. The main reason for the high interest in pound fit sports is its pleasant movements. Moreover, the amount of pound fit content uploaded on social media is an attraction for the younger generation to express their interest in pound fit sports. Many sports venues also present pound fit, one of which is Atlas Sports Club Surabaya. Pound fit exercise carried out on the page of Atlas Sports club Surabaya in addition to providing health benefits can also increase the social sense and familiarity of the members who have joined. This study aims to determine members' interest in pound fit sports at Atlas Sports Club Surabaya. The research method in this study used quantitative descriptive and survey methods which were carried out directly by distributing questionnaires to 20 respondents. The results of this study show that members' interest in pound fit sports at Atlas Sports Club Surabaya is included in the high category. This is evidenced by the results of calculations and data analysis of 92% of the interest of Atlas Sports Club Surabaya members intrinsically and 91% of the interest of Atlas Sports Club Surabaya members extrinsically.

**Keywords** : Interest, Sport, Pound

**Abstrak.** Setiap orang memiliki minat untuk memuaskan kebutuhan hidup. Namun keinginan tersebut tidak lantas terungkap secara implisit bagi orang dewasa. Kebutuhan yang kuat dan selalu diekspresikan dalam wujud nyata berdampak signifikan terhadap pertahanan minat tersebut. Begitu juga minat di dunia olahraga, salah satunya minat terhadap olahraga *pound fit* yang sedang hangat dan banyak dikenal oleh masyarakat khususnya generasi muda. Alasan utama tingginya minat olahraga *pound fit* adalah gerakannya yang menyenangkan. Terlebih lagi banyaknya konten *pound fit* yang diunggah di media sosial menjadi daya tarik bagi generasi muda untuk turut mengekspresikan minatnya pada cabang olahraga *pound fit*. Banyak tempat olahraga yang turut menghadirkan *pound fit* salah satunya Atlas Sports Club Surabaya. Olahraga *pound fit* yang dilakukan di halaman Atlas Sports club Surabaya selain memberikan manfaat bagi kesehatan juga dapat meningkatkan rasa sosial dan keakraban para *member* yang telah bergabung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat *member* terhadap olahraga *pound fit* di Atlas Sports Club Surabaya. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dan metode *survey* yang dilaksanakan secara langsung dengan membagikan angket kepada 20 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan minat *member* terhadap olahraga *pound fit* di Atlas Sports Club Surabaya termasuk ke dalam kategori tinggi. Hal itu dibuktikan dengan hasil perhitungan dan analisis data sejumlah 92% minat *member* Atlas Sports Club Surabaya secara intrinsik dan 91% minat *member* Atlas Sports Club Surabaya secara ekstrinsik.

**Kata Kunci** : Minat, Olahraga, *Pound Fit*

### PENDAHULUAN

Kesehatan memiliki peranan yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Tanpa kesehatan yang optimal, setiap individu akan menghadapi kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Semakin sibuknya rutinitas sehari-hari seseorang, seringkali menyebabkan mereka mengabaikan pentingnya berolahraga. Keterbatasan waktu akibat kesibukan di tempat kerja, di sekolah, atau di tempat lain, menyebabkan orang kesulitan untuk menyisihkan waktu untuk berolahraga (Fajar Esa Farhan, 2022)

Received: Mei, 31, 2024; Accepted: Juni 19, 2024; Published: Juli 31, 2024;

\* Muhammad Dicy Yanuar, [muhammad.20152@mhs.unesa.ac.id](mailto:muhammad.20152@mhs.unesa.ac.id)

Olahraga menjadi kegiatan yang dibutuhkan bagi setiap orang. Seperti masyarakat Indonesia yang memiliki minat diberbagai jenis olahraga. Minat adalah suatu kesukaan dan keterkaitan terhadap sesuatu atau aktivitas tanpa disuruh (Amalia, 2023). Adapun jenis olahraga yang populer dan banyak diminati masyarakat Indonesia adalah senam. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya masyarakat Indonesia yang mengekspresikan minatnya dibidang olahraga baik di kota maupun di desa. Olahraga yang dilakukan oleh setiap orang memiliki tujuan yang berbeda dan bersifat individual. Namun, tidak jarang seseorang melakukan olahraga untuk memperoleh prestasi, mengasah *skill*, hobi, dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Minat merupakan keadaan psikologis yang ditandai dengan peningkatan fokus, usaha, dan dampak yang ditemui pada satu momen, serta kecenderungan yang bertahan lama untuk terlibat kembali dengan objek atau subjek tertentu (Didactic dkk., 2023). Begitu juga minat di dunia olahraga, salah satunya minat terhadap olahraga *pound fit* yang sedang hangat dan banyak dikenal oleh masyarakat khususnya generasi muda. Alasan utama tingginya minat olahraga *pound fit* adalah gerakannya yang menyenangkan. Terlebih lagi banyaknya konten *pound fit* yang diunggah di media sosial menjadi daya tarik bagi generasi muda untuk turut mengekspresikan minatnya pada cabang olahraga *pound fit*. Banyak tempat olahraga yang turut menghadirkan *pound fit* salah satunya Atlas Sports Club Surabaya.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Minat**

Minat merupakan perasaan dan keadaan jiwa yang mendorong seseorang untuk memperoleh atau melakukan sesuatu yang diinginkan. Slamet menuturkan bahwa minat dapat dimaknai sebagai rasa ketertarikan terhadap sesuatu yang disukai seperti aktivitas tanpa ada perintah. Oleh sebab itu dapat ditafsirkan bahwa minat adalah bentuk penerimaan secara internal individu terhadap hubungan yang diinginkan pada eksternal individu tersebut. Hubungan yang kuat antara perasaan dan keinginan mampu memperbesar minat tersebut (Arifin, 2015).

### **Olahraga *Pound fit***

*Pound fit* ialah olahraga kardio pelaksanaannya menggunakan gerakan seperti mengaplikasikan stik drum berdurasi sekitar selama 45 menit. Akhir-akhir ini, olahraga *pound fit* banyak digemari masyarakat karena mampu membakar hingga 900 kalori. Tidak semua orang senang berolahraga, tetapi tidak jarang juga orang ingin melakukan olahraga yang

menyenangkan dan dapat menikmati manfaatnya secara keseluruhan salah satunya turunnya berat badan (Megasari, 2023).

## METODE PENELITIAN

### Jenis dan Desain Penelitian

Deskriptif kuantitatif menjadi jenis penelitian yang dipilih dalam penelitian ini dengan menggunakan metode *survey*. Penelitian deskriptif dimaknai sebagai jenis penelitian yang bertujuan untuk mengaji suatu kondisi dan keadaan dengan memaparkan hasil penelitian secara deskriptif. Penelitian didesain deskriptif kuantitatif dengan metode *survey* yang dilakukan secara langsung. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket.

Dengan digunakannya metode ini dapat menghasilkan sebuah data yang berbentuk *numeric*, yang sesuai harapan oleh peneliti. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 responden. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, angket/ kuesioner, dokumentasi. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif persentase.

### Lokasi dan Waktu Penelitian

#### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Atlas *Sports Club* Surabaya yang beralamat di Jl. Dharmahusada Indah Barat III No. 64-66, Mojo, Kec. Gubeng, Surabaya.

#### 2. Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 15 Februari – 5 Maret 2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil pengolahan data penelitian tentang faktor utama yang menyebabkan Minat *Member* Terhadap Olahraga *Pound fit* di Atlas *Sports Club* Surabaya adalah sebagai berikut :

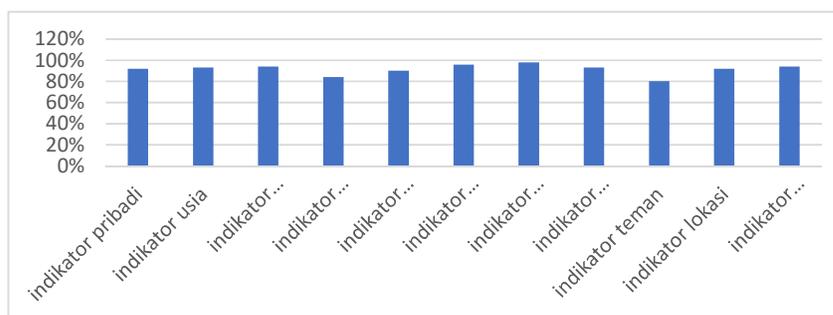
**Tabel 1 Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	N=20	
	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	-	0
Perempuan	20	100
<b>Usia (tahun)</b>		
20-25	6	30

25-30	9	45
31-35	4	20
36-40	1	5
<b>Pekerjaan</b>		
Ibu Rumah Tangga	5	25
Wiraswasta	4	20
Swasta	5	25
Guru	2	10
Perawat	2	10
Instruktur Senam	1	5
Teller	1	5
<b>Member</b>		
1-3 Bulan	14	70
3-6 Bulan	6	30

Karakteristik Responden pada tabel 1 menunjukkan bahwa 20 responden seluruhnya berjenis kelamin perempuan. Kemudian usia responden dominan pada 25-30 tahun. Pekerjaan responden dominan sebagai swasta sebanyak 5 responden dan 5 ibu rumah tangga. Lama *member* didominasi 1-3 bulan responden sebanyak 14.

Angket yang berisikan 43 pernyataan yang diklasifikasikan berdasarkan kriteria seperti Lingkungan, Fasilitas, Teman, Lokasi, Internet, Pribadi, Usia, Menjaga Kesehatan, Ketertarikan, Perhatian. Hasil angket yang telah diperoleh kemudian dianalisis untuk menentukan tingkat minat *Member* Terhadap Olahraga *Pound fit* di Atlas Sports Club Surabaya. Pengukuran tingkat minat ini dilakukan dengan menggunakan skala *likert*. Setiap indikator diberikan persentase berikut:



**Gambar 1 Hasil Persentase Setiap Indikator**

Faktor Intrinsik :

1. Hasil perhitungan indikator pribadi memperoleh skor rata-rata persentase sebesar 92,4% dengan kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa *member* terhadap olahraga *pound fit* di atlas sports club surabaya memiliki minat untuk berolahraga *pound fit* sangat

tinggi.

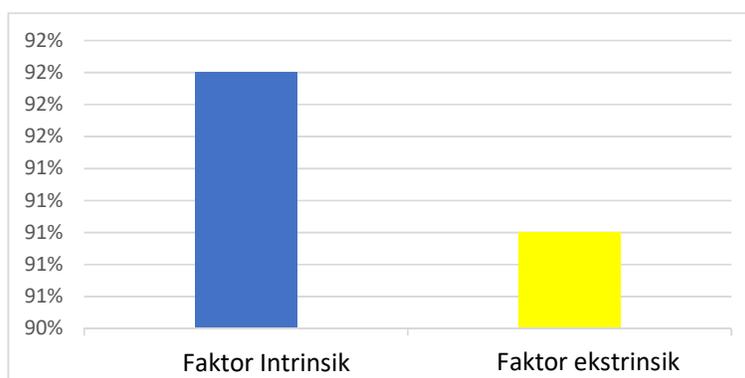
2. Hasil perhitungan indikator usia memperoleh skor rata-rata persentase sebesar 93,4%, dengan kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa minat *member* terhadap olahraga *pound fit* di atlas *sports club* surabaya tidak mengenal umur dalam mengikuti olahraga *pound fit* karena faktor usia bukan halangan untuk berolahraga .
3. Hasil perhitungan indikator menjaga kesehatan memperoleh skor rata-rata persentase sebesar 94,5% dengan kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa *member* terhadap olahraga *pound fit* di atlas *sports club* berminat untuk menjaga kesehatan dan menjaga imunitas untuk berolahraga *pound fit*.
4. Hasil perhitungan indikator ketertarikan memperoleh skor rata-rata persentase sebesar 90% dengan kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa *member* terhadap olahraga *pound fit* di atlas *sports club* berminat untuk berolahraga karena tertarik pada olahraga *pound fit* dikarenakan memiliki macam-macam gerak.
5. Hasil perhitungan indikator perhatian memperoleh skor rata-rata persentase sebesar 96% dengan kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa *member* terhadap olahraga *pound fit* di atlas *sports club* berminat untuk berolahraga karena instruktur dalam melakukan gerakan selalu diperhatikan dengan gerakan yang benar.

Faktor Ekstrinsik :

1. Hasil perhitungan indikator lingkungan memperoleh skor rata-rata persentase sebesar 98% dengan kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa *member* terhadap olahraga *pound fit* di atlas *sports club* berminat untuk berolahraga karena lingkungan di lokasi olahraga yang bersih dan tempat yang luas
2. Hasil perhitungan indikator fasilitas memperoleh skor rata-rata persentase sebesar 93,83% dengan kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa *member* terhadap olahraga *pound fit* di atlas *sports club* surabaya memiliki minat untuk melakukan aktivitas olahraga *pound fit* karena fasilitas yang baik. Fasilitas yang dapat dinikmati oleh *member pound fit* seperti alat *ripstix*, matras, akses menuju ruangan.
3. Hasil perhitungan indikator teman memperoleh skor rata-rata persentase sebesar 80,16% dengan kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa *member* terhadap olahraga *pound fit* di atlas *sports club* berminat untuk berolahraga karena dapat menambah banyak relasi, teman untuk mewujudkan badan yang sehat dan bugar.
4. Hasil perhitungan indikator lokasi memperoleh skor rata-rata persentase sebesar 92% dengan kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa *member* terhadap olahraga

*pound fit* di atlas sports club berminat untuk berolahraga karena atlas *sports club* memiliki lokasi yang sangat strategis dan tidak terlalu jauh dari rumah anggota *member*.

5. Hasil perhitungan indikator internet memperoleh skor rata-rata persentase sebesar 94% dengan kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa *member* terhadap olahraga *pound fit* di atlas *sports club* berminat untuk berkunjung ke atlas untuk karena memiliki jaringan yang kuat seperti di sosial media *instagram* dan grub *whatsapp*.



**Gambar 2 Hasil Persentase**

Dari persentasi tersebut, disimpulkan bahwasanya tingkat minat anggota *member* terhadap olahraga *pound fit* di atlas *sports club* mayoritas dikarenakan adanya minat secara internal sebesar 92% dan minat eksternal sebesar 91%.

### **Pembahasan**

Berdasarkan uraian hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa minat Anggota *Member* Terhadap Olahraga *Pound fit* di Atlas *Sports Club* Surabaya dapat dikatakan bahwa masyarakat memiliki minat secara intrinsik yang tinggi daripada minat secara ekstrinsik adapun indikator dari minat intrinsik yaitu: Indikator Pribadi dengan persentase 92,4% dengan kategori sangat tinggi hal ini menunjukkan bahwa adanya minat dari dalam dirinya sendiri untuk menurunkan berat badan dan menyehatkan tubuh, Indikator Usia dengan persentase 92,4% dengan kategori sangat tinggi hal ini menunjukkan anggota *member pound fit* tidak ada batasan usia untuk berolahraga *pound fit* di atlas *sports club* surabaya akan tetapi mayoritas usia yang datang untuk mengikuti olahraga ini berusia 25-30 tahun yang berjumlah 9 anggota, Indikator Menjaga Kesehatan 94,5% dengan kategori sangat tinggi hal ini menunjukkan bahwa anggota *member* atlas sports club surabaya menerapkan perilaku hidup sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang mengganggu kesehatan, Indikator Olahraga dengan persentase 84,2% yang termasuk dalam kategori sangat tinggi hal ini menunjukkan bahwa anggota *member* atlas *sports club* surabaya memiliki minat untuk berolahraga *pound fit* yang bermanfaat untuk menurunkan berat badan karena latihan *pound fit* dapat menjaga momentum dan benar

menambah jumlah kalori setiap setelah latihan dan meningkatkan suasana hati. *Pound fit* adalah cara efektif yang tidak hanya diperuntukkan menurunkan berat badan tetapi juga mengurangi kemungkinan diabetes, kolesterol tinggi, melawan depresi, dan tekanan darah tinggi. Selain itu, *pound fit* juga mengolaborasikan gerakan yang unik seperti memukul drum, gerakan tersebut mampu membangkitkan motivasi dan semangat sehingga aktivitas olahraga ini jadi lebih menyenangkan. Indikator Ketertarikan dengan persentase 90% dengan kategori sangat tinggi hal ini menunjukkan adanya ketertarikan terhadap olahraga *pound fit* karena dapat menarik anggota *member pound fit* dan memiliki bermacam-macam gerakan, Indikator Perhatian dengan persentase 96% dengan kategori sangat tinggi hal ini menunjukkan bahwa anggota *member* selalu memperhatikan kesehatan dan keselamatan dirinya sendiri dan selalu memperhatikan instruktur dalam melakukan gerakan *pound fit*. Adapun minat secara ekstrinsik meliputi indikator: Indikator Lingkungan dengan persentase 98% dengan kategori sangat tinggi hal ini menunjukkan bahwa dari segi pelayanan, pengelola atlas sports club surabaya dan juga instruktur *pound fit* menunjukkan sikap yang ramah pada anggota *member*, Indikator Fasilitas dengan persentase 93,83% dengan kategori sangat tinggi hal ini menunjukkan bahwa anggota *member pound fit* atlas club surabaya menikmati fasilitas sesuai prosedur yang berlaku dan disediakan oleh pengelola atlas club surabaya, Indikator Teman dengan persentase 80,16% dengan kategori sangat tinggi hal ini menunjukkan sesama anggota *member* di atlas club surabaya akan membentuk kepribadian karena hubungan yang terjalin antar sesama terjadi terus menerus, Indikator Lokasi dengan persentase 92% dengan kategori sangat tinggi hal ini menunjukkan letak lokasi atlas *sports club* surabaya berada pada tengah menjadikan lokasi tersebut sangat strategis sehingga mudah untuk dijangkau, Indikator Internet dengan persentase 93,83% dengan kategori sangat tinggi hal ini menunjukkan pada atlas club surabaya menyediakan layanan internet yang memadai sehingga anggota *member* dapat mengakses internet dengan lancar.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwasanya terdapat sedikit perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh ( Hengki Kumbara (2019) menunjukkan bahwa unsur intrinsik tidak mempengaruhi minat anggota *member* terhadap olahraga *Pound fit* di Atlas *Sports Club* Surabaya, akan tetapi unsur ekstrinsik meningkatkan tingkat minat anggota *member* terhadap olahraga *Pound fit* di Atlas *Sports Club* Surabaya.

Penelitian ini juga terdapat keselarasan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mohammad Arif Ali, 2021) menunjukkan bahwa jumlah partisipasi pada kelas latihan fisik masih didominasi oleh perempuan, dan dipengaruhi oleh faktor internal seperti, faktor pribadi yang didorong dari dalam diri sendiri.

Hasil yang ditemukan oleh penelitian yang dilakukan (Boby Kristian Basuki (2021) menunjukkan bahwa minat masyarakat terhadap olahraga senam aerobik pada masa pandemi Covid-19 sesuai protokol kesehatan dengan nilai 36% hal ini dapat diketahui dalam unsur minat yang mencakup nilai baik. Berdasarkan hasil tersebut adanya keselarasan dengan penelitian kali ini yang mencakup indikator lingkungan sebesar 98%, fasilitas sebesar 93,83%, teman sebesar 80,16%, lokasi sebesar 92%, Internet sebesar 94%, pribadi sebesar 92,4%, usia sebesar 93,4%, menjaga kesehatan sebesar 94,5%, ketertarikan sebesar 90%, perhatian sebesar 96%.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa minat Anggota *Member* Terhadap Olahraga *Pound fit* di Atlas *Sports Club* Surabaya termasuk kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil perhitungan data yang diperoleh dan analisis yang dilakukan dengan teknik deskriptif, menggunakan angket minat Anggota *Member* Terhadap Olahraga *Pound fit* di Atlas *Sports Club* Surabaya mayoritas dikarenakan adanya minat secara intrinsik sebesar 92% dan minat eksternal sebesar 91%. Adapun hasil analisis pada setiap indikator tingkat minat Anggota *Member* Terhadap Olahraga *Pound fit* di Atlas *Sports Club* Surabaya maka diperoleh hasil tingkat lingkungan dengan analisis uji hitung dan rata-rata tingkat persentase 98% termasuk kategori sangat tinggi, tingkat fasilitas dengan analisis uji hitung dan rata-rata persentase 93,83% termasuk kategori sangat tinggi, tingkat teman dengan analisis uji hitung dan rata-rata tingkat persentase 80,16% termasuk kategori sangat tinggi, tingkat lokasi dengan analisis uji hitung dan rata-rata tingkat persentase 92% termasuk kategori sangat tinggi, tingkat internet dengan analisis uji hitung dan rata-rata tingkat persentase 94% termasuk kategori sangat tinggi, tingkat pribadi dengan analisis uji hitung dan rata-rata tingkat persentase 92,4% termasuk kategori sangat tinggi, tingkat usia dengan analisis uji hitung dan rata-rata tingkat persentase 93,4% termasuk kategori sangat tinggi, tingkat menjaga kesehatan dengan analisis uji hitung dan rata-rata tingkat persentase 94,5% termasuk kategori sangat tinggi, tingkat perhatian dengan analisis uji hitung dan rata-rata tingkat persentase 90% termasuk kategori sangat tinggi.

### Saran

1. Bagi *member pound fit*, diharapkan dapat ikut serta dalam mengaplikasikan/mempromosikan olahraga *pound fit* sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran pada tubuh, menurunkan berat badan, meningkatkan suasana hati, mengecilkan perut.
2. Bagi pengelola, Berdasarkan hasil kesimpulan yang diambil dapat disarankan khususnya

untuk pengelola agar memperhatikan dan melakukan program dalam rangka meningkatkan minat masyarakat untuk berolahraga *pound fit*.

3. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat melakukan penelitian yang lebih baik untuk menyempurnakan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, D. (2023). Effect of using social media on students' interest in learning English. *Journal Corner of Education, Linguistics, and Literature*, 2, 330–342. <https://doi.org/10.54012/jcell.v2i4.138>
- Arifin. (2015). Survei minat masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga di Gor Tri Lomba Juang Semarang tahun 2015 [Survey of community interest in participating in sports activities at Gor Tri Lomba Juang Semarang in 2015]. Universitas Negeri Semarang. <https://lib.unnes.ac.id/26964/>
- Didactic, E., Pravitasari, H., Amarullah, S., Fuad, M., Ristiyana, I., Nurchaliza, P., Febriyanti, S., Octavia, H., La, S., & Mashiro, T. (2023). Students' interest in following English lessons: A survey of junior high school in Indonesia. *Journal of Education and Literature*, 2, 42–51.
- Fajar Esa Farhan. (2022). Survei minat dan tingkat motivasi warga dalam melakukan aktivitas olahraga senam aerobik di Puskesmas Mustika Jaya Bekasi [Survey of community interest and motivation level in doing aerobic gymnastics activities at Puskesmas Mustika Jaya Bekasi] (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta). <http://repository.unj.ac.id/22909/>
- Megasari, P. N. (2023, January 1). Mengenal Pound Fit: Pengertian, manfaat, dan tips untuk pemula [Understanding Pound Fit: Definition, benefits, and tips for beginners]. DetikJateng. <https://www.detik.com/jateng/berita/d-6543691/mengenal-pound-fit-pengertian-manfaat-dan-tips-untuk-pemula>
- Mohammad Arif Ali. (2021). Title not provided.