

MOTIVASI GENERASI Z TERHADAP OLAHRAGA GYM DI ARENA FITNESS BANDA ACEH

Ikramul Husna¹, Zikrur Rahmat², Irwandi³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani FKIP, Universitas Bina Bangsa Getsempena

¹ikraamulhusna@gmail.com, ²zikrur@bbg.ac.id, ³teukuirwandifauzi@gmail.com

ABSTRACT

This research is motivated by the phenomenon of increasing interest among Generation Z in gym activities as part of modern healthy lifestyle trends. The main problem in this study is to identify the factors that motivate Generation Z to perform gym exercises and to determine which factor is the most dominant at Arena Fitness Banda Aceh. The objective of this research is to describe and analyze the levels of health, physical appearance, social, and lifestyle motivations in this group. This study utilizes a quantitative descriptive approach with a survey method. The research sample consisted of 30 respondents from Generation Z selected using purposive sampling techniques. Data were collected through questionnaire instruments using a Likert scale, observations, and structured interviews. The data analysis technique employed was descriptive statistics including percentages and means. The research results based on questionnaire data show that health motivation is the most dominant factor with a percentage of 94.29% (very good category). Lifestyle motivation is also at a very strong level with a dominance in the very good category at 86.70%, followed by physical appearance motivation which reached 83.30% in the very good category. Meanwhile, social motivation has the lowest influence compared to other factors. The conclusion of this study is that Generation Z motivation for gym exercise is driven more by intrinsic factors, namely health awareness and lifestyle habituation, compared to extrinsic factors.

Keywords: Motivation, Generation Z, Gym.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena meningkatnya minat Generasi Z terhadap aktivitas olahraga di Gym sebagai bagian dari tren gaya hidup sehat modern. Masalah utama dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memotivasi Generasi Z melakukan olahraga gym serta menentukan faktor manakah yang paling dominan di Arena Fitness Banda Aceh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis tingkat motivasi kesehatan, penampilan fisik, sosial, dan gaya hidup pada kelompok tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Sampel penelitian berjumlah 30 responden dari kalangan Generasi Z yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui instrumen angket (kuesioner) dengan skala Likert, observasi, serta wawancara terstruktur. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif berupa persentase dan rata-rata. Hasil penelitian berdasarkan data angket menunjukkan bahwa motivasi kesehatan merupakan faktor paling dominan dengan persentase sebesar 94,29% (kategori sangat baik). Motivasi gaya hidup juga berada pada tingkat yang sangat kuat dengan dominasi kategori sangat baik sebesar 86,70%,

disusul oleh motivasi penampilan fisik yang mencapai 83,30% pada kategori sangat baik. Sementara itu, motivasi sosial memiliki pengaruh paling rendah dibandingkan faktor lainnya. Simpulan penelitian ini adalah motivasi Generasi Z dalam berolahraga *gym* lebih didorong oleh faktor intrinsik, yaitu kesadaran akan kesehatan dan habituasi gaya hidup, dibandingkan faktor ekstrinsik.

Kata Kunci: Motivasi, Generasi Z, *Gym*.

A. Pendahuluan

Olahraga atau aktivitas fisik merupakan sebuah rangkaian terstruktur yang mencakup segala tindakan atau upaya yang mampu merangsang, meningkatkan, serta mengasah kapasitas tubuh dan jiwa individu. Menurut Muhammad Faisol (2025), aktivitas ini dilakukan baik sebagai pribadi maupun bagian dari komunitas, dalam wujud permainan, kompetisi, atau latihan fisik yang intens guna meraih respons, kejayaan, serta pencapaian tertinggi demi pembentukan insan Indonesia yang utuh dan bermutu, berlandaskan nilai-nilai Pancasila. Secara fisiologis, pentingnya olahraga dijelaskan oleh Suharjana bahwa aktivitas jasmani atau gerak badan yang dijalankan dengan tepat serta terstruktur akan menimbulkan transformasi pada mekanisme tubuh, baik dalam aspek proses metabolik, jaringan saraf dan otot, maupun keseimbangan hormon.

Di era modern saat ini, fenomena kesadaran masyarakat

akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani terus meningkat secara signifikan. Salah satu bentuk olahraga modern yang semakin digemari oleh berbagai lapisan masyarakat adalah *fitnes* atau *gym*. Tren berolahraga di *gym* kini tidak lagi hanya dikaitkan dengan tujuan kesehatan semata, melainkan telah bergeser menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat perkotaan. Sepriadi menekankan bahwa upaya dalam kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan secara menyeluruh. Kehadiran pusat kebugaran dengan berbagai programnya telah mampu menciptakan fenomena baru menyangkut kebutuhan masyarakat yang nampak dalam aktivitasnya.

Kelompok masyarakat yang paling responsif terhadap tren kebugaran ini adalah Generasi Z (Gen Z). Generasi Z, atau yang sering disebut sebagai *centennials*, adalah mereka yang lahir pada

rentang tahun 1997 hingga 2012. Tumbuh besar di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital, internet dan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian mereka. Dalam konteks olahraga, karakteristik unik Generasi Z tercermin dari preferensi mereka yang cenderung memilih aktivitas yang modern, fleksibel, dan dapat dipublikasikan di media sosial. Bagi mereka, olahraga bukan sekadar gerak badan, melainkan sarana untuk menunjukkan identitas diri dan mendapatkan pengakuan sosial. Menurut Martha dkk., gaya hidup seseorang, termasuk dalam hal berolahraga, sering kali dipengaruhi oleh temannya atau dengan kata lain hanya untuk semata-mata mendapatkan pengakuan dari kelompoknya.

Di Kota Banda Aceh, Arena Fitness menjadi salah satu pusat kebugaran yang sangat populer dan menjadi pilihan utama bagi Generasi Z untuk melakukan aktivitas fisik. Tempat ini telah bertransformasi tidak hanya sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai ruang sosial bagi berbagai kalangan, khususnya Generasi Z. Arena Fitness menyediakan berbagai

fasilitas modern seperti alat latihan kekuatan (strength training) dan alat latihan kardio. Selain fasilitas, faktor lingkungan yang mendukung, keberadaan komunitas sesama penggemar *fitnes*, serta pengaruh kuat dari *influencer* di media sosial turut memicu motivasi generasi muda di Banda Aceh untuk aktif berlatih di tempat tersebut. Akan tetapi, di balik keramaian tersebut, faktor psikologis yang sebenarnya menggerakkan minat mereka, apakah didasarkan pada kesadaran kesehatan, penampilan fisik, gaya hidup, atau sekadar dorongan sosial, masih memerlukan kajian ilmiah yang mendalam.

Secara teori, faktor penggerak ini dikenal sebagai motivasi. Pemahaman mengenai motivasi sangat krusial dalam psikologi olahraga karena ia menentukan keberlanjutan perilaku seseorang dalam beraktivitas fisik. Prawira menjelaskan bahwa secara etimologis, motivasi berasal dari bahasa Latin yaitu *movore* yang berarti gerak atau dorongan untuk bergerak. Dalam terminologi bahasa Inggris, istilah ini berasal dari kata *motive* yang berarti daya gerak atau alasan. Lebih lanjut, Sardiman

menjelaskan dalam Bahasa Indonesia bahwa motivasi berasal dari kata motif yang berarti kekuatan dalam diri individu yang mendorong untuk melakukan sesuatu.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2021) memberikan definisi formal bahwa motivasi adalah 1) dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu, 2) usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendakinya atau mendapatkan kepuasan dengan perbuatannya. Dalam pandangan psikologi yang lebih luas, Abraham Maslow mengemukakan premis fundamental bahwa motivasi adalah sesuatu yang bersifat konstan (tetap), tidak pernah berakhir, berfluktuasi dan bersifat kompleks, dan hal itu sebagian besar merupakan karakteristik universal pada setiap kegiatan organisme.

Uno (2021) mendefinisikan motivasi sebagai kekuatan yang muncul dari dalam diri individu (internal) maupun dari luar diri individu (eksternal) yang menggerakkan seseorang untuk

bertindak, menentukan arah perilakunya, serta mempertahankan komitmen terhadap tujuan yang ingin dicapai. Dengan kata lain, motivasi berfungsi sebagai energi psikis yang membangkitkan dorongan untuk melakukan suatu kegiatan demi memenuhi kebutuhan tertentu. Hal ini sejalan dengan pendapat Saragih (2022) bahwa motivasi merupakan serangkaian sikap dan nilai-nilai yang dapat memberikan pengaruh terhadap setiap individu yang dapat mencapai hal yang lebih nyata dengan tujuan individu. Intensitas usaha seseorang dalam mencapai sasaran olahraga mencerminkan kekuatan motivasi yang dimilikinya.

Konsep motivasi dalam olahraga *gym* secara umum terbagi ke dalam dua kategori utama: motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah dorongan yang muncul dari dalam diri sendiri tanpa perlu adanya rangsangan dari luar. Brown menyatakan bahwa dalam motivasi intrinsik, tindakan dilakukan semata-mata karena aktivitas tersebut memberikan rasa puas, kebahagiaan, dan makna bagi dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki motivasi intrinsik dalam *gym* akan berlatih

karena ia menganggap aktivitas tersebut berharga, menyenangkan, dan memberikan rasa kontrol terhadap diri sendiri.

Sebaliknya motivasi ekstrinsik merupakan motif-motif yang akan aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar. Nawawi menjelaskan bahwa motivasi ini bersumber dari luar diri sebagai suatu kondisi yang mengharuskannya melaksanakan pekerjaan secara maksimal. Bagi Generasi Z, motivasi ekstrinsik sering kali dipicu oleh pengaruh media sosial dan lingkungan teman sebaya.

Penelitian ini juga berlandaskan pada dua teori besar dalam psikologi perilaku. Pertama, Self-Determination Theory (2022), yang menjelaskan bahwa motivasi individu dipengaruhi oleh pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Kedua, Theory of Planned Behavior (2021), yang menyatakan bahwa niat seseorang untuk berolahraga sangat dipengaruhi oleh sikap pribadi, norma sosial, dan persepsi kontrol diri. Di era digital, James Smith (2023) menambahkan bahwa faktor media sosial dan komunitas kebugaran online

memperkuat pengaruh norma sosial terhadap perilaku olahraga.

Penggunaan beban eksternal di *gym*, seperti yang dijelaskan oleh Zamroni, memiliki variasi yang sangat beragam tergantung tujuan latihan. Dengan memanfaatkan alat seperti dumbbell, barbell, atau mesin latihan, seseorang dapat melakukan latihan yang lebih optimal dalam meningkatkan kekuatan otot, pembentukan otot (hipertrofi), dan kelenturan, karena beban dapat disesuaikan dengan tingkat intensitas latihan. Akan tetapi, manfaat fisik ini hanya bisa dicapai jika individu memiliki konsistensi yang didorong oleh motivasi yang kuat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memotivasi Generasi Z untuk berolahraga di Arena Fitness Banda Aceh dan menganalisis faktor manakah yang paling dominan di antara empat indikator utama: Motivasi Kesehatan, berkaitan dengan dorongan internal untuk menjaga kebugaran jasmani dan mencegah penyakit, Motivasi Penampilan Fisik, Motivasi Sosial, dan Motivasi Gaya Hidup. Diharapkan hasil penelitian ini dapat

memberikan kontribusi pada kajian ilmu keolahragaan dan menjadi referensi praktis bagi pengelola pusat kebugaran dalam memahami karakteristik motivasi generasi muda. Dengan pemetaan motivasi yang akurat, upaya untuk membangun kebiasaan olahraga yang konsisten di tengah masyarakat, khususnya Generasi Z, dapat dilakukan secara lebih efektif.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Pendekatan kuantitatif dipilih untuk menggambarkan fenomena secara objektif melalui data numerik yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik guna menilai tingkat motivasi Generasi Z terhadap aktivitas olahraga di *gym* berdasarkan hasil pengukuran nyata. Pendekatan deskriptif berfungsi untuk mengidentifikasi serta mendeskripsikan kemunculan motivasi tersebut, baik dari dorongan internal maupun eksternal, tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel.

Penelitian dilaksanakan di Arena Fitness Kota Banda Aceh yang

beralamat di Jl. Teuku Nyak Arief, Kopelma Darussalam, pada bulan Maret 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota pusat kebugaran tersebut, dengan sampel berjumlah 30 orang anggota Generasi Z yang aktif berolahraga. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu penentuan responden berdasarkan kriteria tertentu untuk meningkatkan ketepatan data. Kriteria sampel meliputi: anggota aktif Arena Fitness Banda Aceh, kelahiran tahun 1997-2012 (Generasi Z), dan rutin melakukan latihan minimal dua kali dalam seminggu.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner (angket) dengan skala Likert lima poin (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 5 = Sangat Setuju). Kuesioner ini disusun berdasarkan empat indikator utama: motivasi kesehatan, penampilan fisik, sosial/lingkungan, dan gaya hidup. Selain angket, peneliti juga menggunakan teknik observasi langsung untuk mengamati pola kehadiran, jenis latihan, dan interaksi sosial responden di lapangan. Untuk memperdalam data, dilakukan wawancara terstruktur terhadap 8 responden guna mendapatkan

klarifikasi mengenai alasan personal mereka berolahraga.

Instrumen penelitian telah dinyatakan valid melalui uji validitas dengan membandingkan nilai *r* hitung terhadap *r* tabel sebesar 0,3610, di mana seluruh 16 butir pernyataan dinyatakan valid. Tingkat konsistensi instrumen diukur menggunakan metode *Cronbach's Alpha* yang menghasilkan nilai 0,9411, sehingga instrumen dikategorikan memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif berupa perhitungan rata-rata (*mean*) dan persentase. Langkah analisis dimulai dengan menjumlahkan skor jawaban responden, kemudian menghitung persentase pencapaian (P) dengan rumus: $P = (\text{Skor yang Diperoleh} / \text{Skor Maksimum}) \times 100$. Hasil perhitungan kemudian diinterpretasikan ke dalam lima kategori tingkat motivasi sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Interpretasi Persentase Motivasi

Nilai	Kategori
80% - 100%	Sangat Baik
60% - 79%	Baik
40% - 59%	Cukup
20% - 39%	Kurang
0% - 19%	Sangat Kurang

Melalui teknik ini, peneliti dapat secara objektif mengidentifikasi faktor motivasi yang paling dominan di kalangan Generasi Z dalam melakukan aktivitas olahraga di Arena Fitness Banda Aceh.

C. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Arena fitness Banda Aceh dengan melibatkan 30 responden aktif dari kalangan Generasi Z. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga teknik utama, yaitu kuesioner (angket), observasi, dan wawancara terstruktur guna memperoleh gambaran objektif mengenai motivasi berolahraga.

Sebelum pengambilan data, instrumen penelitian berupa 16 butir pernyataan diuji terlebih dahulu. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh butir pernyataan memiliki nilai *r* hitung antara 0,3960 hingga 0,9464, yang lebih besar dari nilai *r* tabel yaitu 0,3610, sehingga dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan metode *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai 0,9411, yang berarti instrumen tersebut memiliki tingkat konsistensi yang sangat tinggi.

Data kuesioner menunjukkan tingkat motivasi responden yang

terbagi ke dalam empat indikator utama. Persentase pencapaian dari masing-masing indikator disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Kuesioner Motivasi Generasi Z

Indikator Motivasi	Persentase (%)	Kategori
Motivasi Kesehatan	94,29%	Sangat Baik
Motivasi Gaya Hidup	86,70%	Sangat Baik
Motivasi Penampilan Fisik	83,30%	Sangat Baik
Motivasi Sosial	56,67%	Cukup

Berdasarkan data kuesioner, ditemukan bahwa motivasi kesehatan merupakan faktor paling dominan yang mendorong Generasi Z berolahraga di *gym* dengan persentase 94,29%. Motivasi gaya hidup mengikuti di peringkat kedua sebesar 86,70%, disusul motivasi penampilan fisik sebesar 83,30%. Motivasi sosial memiliki skor terendah sebesar 56,67%.

Hasil Observasi Lapangan menunjukkan perilaku nyata responden di lokasi penelitian. Hasil observasi mencatat persentase yang relatif konsisten dengan data kuesioner, di mana motivasi penampilan fisik dan gaya hidup masing-masing tercatat sebesar 96,00%, sedangkan motivasi kesehatan berada pada angka

94,29%. Rendahnya interaksi sosial di lapangan terkonfirmasi dengan persentase sebesar 56,67%, yang menunjukkan bahwa responden cenderung lebih fokus pada rutinitas latihan mandiri dibandingkan berinteraksi antar anggota.

Hasil Wawancara Terstruktur dengan informan terpilih, ditemukan fakta bahwa alasan utama responden berlatih adalah sebagai tabungan di masa tua dan investasi kesehatan jangka panjang. Sebagian besar responden menyatakan telah mencapai tahap di mana mereka merasa kurang berenergi atau mengalami penurunan mood jika melewatkan jadwal latihan, yang mengindikasikan bahwa aktivitas *gym* telah terinternalisasi sebagai kebutuhan rutin dan bagian dari identitas diri mereka.

Pembahasan

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa motivasi Generasi Z dalam melakukan aktivitas olahraga di Arena fitness Banda Aceh sangat dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, dengan dominasi yang kuat pada faktor intrinsik. Berdasarkan data yang diperoleh,

motivasi kesehatan menempati posisi tertinggi (94,29%), yang menunjukkan adanya kesadaran mendalam dari individu untuk menjaga fungsi fisiologis tubuhnya. Hal ini sejalan dengan teori Abraham Maslow yang menyatakan bahwa motivasi adalah sesuatu yang bersifat konstan (tetap), tidak pernah berakhir, berfluktuasi dan bersifat kompleks, dan hal itu sebagian besar merupakan karakteristik universal pada setiap kegiatan organisme. Bagi responden, olahraga *gym* bukan sekadar aktivitas fisik sesaat, melainkan kebutuhan universal untuk mempertahankan vitalitas tubuh agar tidak cepat lelah dan terhindar dari penyakit di masa mendatang.

Internalisasi nilai kesehatan ini diperkuat oleh hasil wawancara, di mana responden seperti Kevin Abdullah memandang *gym* sebagai tabungan di masa tua dan jangka panjang. Dalam perspektif psikologi, Uno (2021) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik berperan sebagai kekuatan yang muncul dari dalam diri individu yang menggerakkan seseorang untuk bertindak, menentukan arah perilakunya, serta mempertahankan komitmen terhadap tujuan yang ingin dicapai. Kesadaran

akan kesehatan sebagai investasi masa depan membuktikan bahwa Generasi Z di Banda Aceh memiliki orientasi hidup yang terencana, selaras dengan karakteristik mereka yang melek investasi demi mempersiapkan masa depan.

Motivasi gaya hidup yang mencapai 86,70% menunjukkan bahwa aktivitas olahraga telah memasuki tahap pembentukan kebiasaan. Sebagaimana dijelaskan oleh Rebar & Rhodes (2020), pembentukan kebiasaan dalam aktivitas fisik terjadi ketika perilaku dilakukan secara berulang sehingga menjadi otomatis. Data penelitian menunjukkan bahwa responden merasa kurang berenergi atau mengalami penurunan mood jika tidak berolahraga dalam waktu lama. Fenomena ini berkaitan erat dengan konsep *identity schema* dari Rhodes dkk. (2020), di mana fitness olahraga menjadi bagian dari jawaban atas pertanyaan siapakah saya? (*Is physical activity a part of who I am?*). Bagi Generasi Z, identitas sebagai individu yang aktif dan sehat (*sporty*) telah terintegrasi dalam keseharian mereka.

Pada indikator motivasi penampilan fisik (83,30%), meskipun

berada pada kategori sangat baik, faktor ini lebih bersifat ekstrinsik. Nawawi menjelaskan bahwa motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang akan aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar, seperti keinginan mendapatkan ganjaran berupa pujian atau pengakuan. Responden mengakui bahwa salah satu alasan mereka berlatih beban adalah untuk penambahan massa otot dan mencapai bentuk tubuh ideal agar tampil lebih percaya diri. Hal ini didukung oleh *Theory of Planned Behavior* (2021) yang menyatakan bahwa niat seseorang dipengaruhi oleh norma sosial dan citra tubuh yang berkembang di lingkungan sekitarnya. Pengaruh media sosial dan *influencer fitness* turut memperkuat keinginan responden untuk meniru standar gaya hidup sehat yang nampak secara visual.

Motivasi sosial tercatat sebagai faktor paling rendah (56,67%). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun Martha dkk. berpendapat gaya hidup seseorang dapat dipengaruhi oleh teman demi mendapatkan pengakuan dari kelompoknya, Generasi Z di lokasi penelitian cenderung lebih mandiri dalam menjaga konsistensi latihan mereka. Interaksi sosial di

gym dipandang sebagai faktor pendukung yang bersifat situasional saja, bukan pendorong utama.

Secara keseluruhan, integrasi antara motivasi intrinsik (kesehatan dan gaya hidup) dan motivasi ekstrinsik (penampilan) saling melengkapi dalam membentuk pola partisipasi aktif, tapi kesadaran internal tetap memegang peran kunci dalam menjaga keberlanjutan aktivitas olahraga tersebut.

D. Kesimpulan

Motivasi kesehatan merupakan faktor yang paling dominan dalam mendorong Generasi Z untuk melakukan aktivitas olahraga *gym*, dengan capaian persentase sebesar 94,29% yang masuk dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki kesadaran internal yang kuat untuk menjadikan olahraga sebagai investasi kesehatan jangka panjang dan upaya menjaga vitalitas tubuh. Selanjutnya, motivasi gaya hidup berada pada tingkat sangat kuat sebesar 86,70%, yang mengindikasikan bahwa aktivitas fisik telah terinternalisasi sebagai identitas diri dan mencapai tahap pembentukan kebiasaan. Motivasi penampilan fisik juga menunjukkan

hasil yang tinggi yakni 83,30%, sementara motivasi sosial memiliki pengaruh paling rendah.

Secara keseluruhan, motivasi Generasi Z dalam berolahraga gym di Arena Fitness Banda Aceh lebih didominasi oleh motivasi intrinsik, yaitu kesadaran akan kesehatan dan habituasi gaya hidup, dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik seperti penampilan fisik dan pengaruh sosial. Temuan ini membuktikan bahwa kesadaran internal memiliki peran yang lebih signifikan dan stabil dalam membentuk perilaku olahraga yang konsisten di kalangan generasi muda.

Berdasarkan penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

Bagi Pengelola Pusat Kebugaran hendaknya merancang program-program latihan yang lebih variatif dan mendukung kebutuhan kesehatan spesifik Generasi Z guna mempertahankan loyalitas dan konsistensi mereka dalam berlatih. Bagi masyarakat diharapkan dapat menumbuhkan motivasi intrinsik dalam diri agar aktivitas olahraga tidak dianggap sebagai beban, melainkan sebagai kebutuhan dasar untuk meningkatkan kualitas hidup. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan

melakukan pengembangan kajian dengan menambahkan variabel psikologis yang lebih mendalam, faktor lingkungan, atau integrasi teknologi dalam olahraga guna memperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badriah, L. S. (2021). *Fisiologi Olahraga: Teori dan Aplikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press.
- Field, A. (2020). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). London: Sage Publications.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2020). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hardani, dkk. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Lutan, R. (2020). *Olahraga dan Pembangunan Sosial*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhafizar, D., & Sandra, N. (2021). Teori Motivasi. Dalam Hartini (Ed.), *Pengantar Manajemen (Teori dan Konsep)*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Riduwan. (2020). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Saldaña, J. (2021). *The Coding Manual for Qualitative Researchers* (4th ed.). London: Sage Publications.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Uno, H. B. (2021). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72.
- Faisol, M., & Mardhika, R. (2025). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Pembentukan Otot Dada Pada Gym Suryanaga Surabaya. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*, 11(1), 1–11.
- Handayani, W., Imansyah, F., & Agustian, I. (2021). Motivasi Remaja dalam Melakukan Olahraga Rekreasi di Kambang Iwak Palembang. *Jurnal Penjasokesrek*, 8(1), 17–30.
- Monzera, M. A., Ulfah, M., & Surahmi, F. (2022). Hubungan Perilaku Gaya Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani Usia Dewasa di Fasilitas Olahraga Summit Gym Kota Semarang. *Juru Rawat: Jurnal Update Keperawatan*, 2(2), 12-24.
- Munawar, R. R., Munzir, & Rozalini, N. (2023). Analisis kemampuan ketepatan tusukan pada atlet anggar Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 4(2), 1–12.
- Putra, A. T., Herawati, J., & Kurniawan, I. S. (2023). Pengaruh Motivasi Intrinsik, Motivasi Ekstrinsik, Budaya Organisasi, dan Komitmen Organisasional terhadap Kinerja Pegawai. *Al-Kharaj: Jurnal Ekonomi, Keuangan & Bisnis Syariah*, 5(4), 1751–1765.
- Rebar, A. L., & Rhodes, R. E. (2020). Habit Formation and Physical Activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101528.
- Jurnal :**
- Ajzen, I. (2021). The Theory of Planned Behavior: Frequently Asked Questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(2), 314–324.
- Anugrarista, E., Arisman, & Riswandi, N. (2022). Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Member Fitnes Life Sogo Gym. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 161-171.

- Rhodes, R. E., Kaushal, N., & Quinlan, A. (2020). Is physical activity a part of who I am? A review and meta-analysis of identity, schema, and physical activity. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(1), 73–92.
- Rismayanti, R., Rayhan, M. A., El Adzim, Q. K., & Fatihah, L. A. (2023). Pengaruh Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Proses Pembelajaran Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi (JPST)*, 2(2), 251–261.
- Rohman, Y. F. (2020). Transformasi Gym: Antara Olahraga, Simbol, dan Representasi Status Sosial. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, 7(1), 1–12.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and Extrinsic Motivation from a Self-Determination Theory Perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
- Sabiston, C. M., Pila, N. R., Vani, C. R., & Thogersen-Ntoumani, T. K. (2020). Body Image, Physical Activity, and Sport: A Scoping Review. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, 101658.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2021). Descriptive Research in Social Psychology. *Journal of Educational and Social Research*, 11(2), 40–50.
- Saragih, M. R. A., Rahmat, Z., & Pranata, D. Y. (2022). Survey Motivasi Member Arena Fitnes Usia 30 Tahun ke Atas dalam Melakukan Latihan Fitnes di Arena Fitnes Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(2).
- Smith, J., & Lopez, R. (2023). Integrative Motivation Models in Fitness Behavior. *Journal of Sport and Health Science*, 12(4), 515–530.
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2022). Self-Determination Theory and Exercise Motivation. *Sport and Exercise Psychology Review*, 18(1), 25–40.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2020). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–30.