



## **PERSEPSI ANGGOTA GYM TERHADAP PROGRAM LATIHAN DAN LINGKUNGAN SOSIAL DI ZAHRI GYM KOTA PEKANBARU**

**Muhammad Dzawil, Teguh Widodo**

Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Riau

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan persepsi anggota Zahri Gym terhadap program latihan dan lingkungan sosial, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi tersebut. Fenomena gym sebagai gaya hidup sehat telah menjadi tren di kalangan masyarakat perkotaan, namun masih terdapat persepsi yang beragam terkait efektivitas program dan dinamika sosial di dalamnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed methods dengan metode survei dan analisis deskriptif-kuantitatif. Populasi penelitian adalah anggota aktif Zahri Gym yang telah bergabung minimal satu bulan, dengan sampel ditentukan melalui teknik simple random sampling menggunakan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan skala Likert, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi, analisis interval, dan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas anggota memiliki persepsi sangat positif terhadap program latihan dan lingkungan sosial di Zahri Gym. Variasi latihan dinilai sangat beragam dan sesuai dengan kebutuhan kebugaran anggota, program latihan dianggap efektif dalam membantu mencapai tujuan kebugaran, serta lingkungan sosial menciptakan suasana yang nyaman, aman, dan penuh keakraban. Uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara program latihan dengan persepsi anggota, serta antara lingkungan sosial dengan persepsi anggota. Faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi meliputi faktor internal seperti pengalaman berlatih sebelumnya, tingkat pemahaman terhadap program, dan motivasi pribadi, serta faktor eksternal seperti variasi program latihan, penerapan norma dan etika di gym, kualitas interaksi antaranggota, dan rutinitas latihan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Zahri Gym berhasil menciptakan program latihan yang variatif dan efektif serta lingkungan sosial yang suportif, sehingga membentuk persepsi positif anggota dan mendorong konsistensi dalam berlatih. Gym tidak hanya berfungsi sebagai ruang latihan fisik, tetapi juga sebagai ruang sosial yang mendukung pertemanan, kenyamanan emosional, dan motivasi berlatih.

**Kata Kunci:** persepsi anggota gym, program latihan, lingkungan sosial, interaksionisme simbolik, Zahri Gym.

## PENDAHULUAN

Gym sebagai salah satu gaya hidup sehat yang belakangan ini menjadi salah satu trend tersendiri di kalangan masyarakat untuk menghabiskan waktu berolahraga. Tren gym mempengaruhi gaya hidup sehat dari segala kalangan, dari anak muda hingga lanjut usia. Hal ini didorong oleh beberapa faktor antara lain keberadaan tempat gym yang sudah mulai menjamur di masyarakat kota. Keadaan tersebut turut membuat masyarakat antusias untuk melaksanakan olahraga tersebut. Tidak hanya sebagai sarana olahraga saja melainkan gym sudah menjadi salah satu sarana untuk mencapai tujuan tersendiri. Lingkungan sosial Masyarakat yang sehat akan mempengaruhi gaya hidup sehat Masyarakat disekitarnya juga. Konsep konsep sehat berkaitan dengan situasi sosial dan kebudayaan seseorang (Iskandar, 2012).

## METODE PENELITIAN

Populasi adalah seluruh elemen dalam penelitian meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Zahri Gym yang sudah bergabung kurang lebih satu bulan. Jumlah populasi dalam penelitian ini, ialah 120 orang. Penelitian ini menggunakan teknik slovin. Jumlah sampel dalam penelitian ini, ialah 55 orang. Dengan menggunakan simple random sampling. Analisa kuantitatif yang digunakan adalah analisis yang berhubungan dengan perhitungan statistik. Dalam penelitian analisis kuantitatif dengan perhitungan statistic dicari dengan program SPSS for windows version 26.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Persepsi merupakan poin utama dalam penelitian ini dikarenakan Persepsi anggota terhadap program latihan dan lingkungan sosial sangat berperan penting dalam memahami bagaimana pengalaman berlatih dibentuk melalui proses psikologis dan interaksi sosial. Persepsi ini dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap kualitas program latihan yang diikuti, efektivitas instruksi, kenyamanan lingkungan sosial, serta dinamika hubungan antaranggota. Secara keseluruhan, persepsi anggota dapat memberikan gambaran tentang sejauh mana program yang disediakan mampu memenuhi kebutuhan, harapan, dan tujuan latihan anggota. Pada pengujian hubungan antara persepsi dengan program latihan dan lingkungan sosial juga dilakukan dengan analisis interval untuk menentukan skor. Maka didapatkan hasil sebagai berikut:

- 1, Frekuensi kepuasan terhadap program latihan yang diberikan, 27 (49,1%), 25 (45,5%), 2 (3,6%), 1 (1,8%), 55 (100%), 188
- 2, Frekuensi manfaat program latihan yang diberikan, 23 (41,8%), 29 (52,7%), 2 (3,6%), 1 (1,8%), 55 (100%), 184
- 3, Frekuensi keberhasilan selama menggunakan program latihan, 24 (43,6%), 26 (47,3%), 4 (7,3%), 1 (1,8%), 55 (100%), 183
- 4, Frekuensi pencapaian target yang diinginkan setelah program latihan, 21

- (38,2%), 31 (56,4%), 3 (5,5%), 0, 55 (100%), 183
- 5, Frekuensi nilai positif dalam mengikuti pogram latihan, 24 (43,6%), 28 (50,9%), 3 (5,5%), 0, 55 (100%), 186
- 6, Bagaimana suasana gym yang dirasakan, 21 (38,2%), 31 (56,4%), 3 (5,5%), 0, 55 (100%), 183
- 7, Frekuensi kenyamanan berinteraksi sesama member, 18 (32,7%), 34 (61,8%), 2 (3,6%), 1 (1,8%), 55 (100%), 179
- 8, Frekuensi keamanan lingkungan gym, 33 (60,0%), 19 (34,5%), 2 (3,6%), 1 (1,8%), 55 (100%), 194
- 9, Rata-rata kepuasan terhadap lingkungan gym, 34 (61,8%), 14 (25,5%), 6 (10,9%), 1 (1,8%), 55 (100%), 191
- 10, Frekuensi menambah teman di gym, 24 (43,6%), 28 (50,9%), 3 (5,5%), 0, 55 (100%), 186

**Total**, 1.857

*Sumber : Data Olahan Lapangan, 2025*

Data diatas merupakan persepsi responden di gym yang merupakan pokok utama dalam penelitian. Hasil sajian data menunjukkan persepsi responden di zahri gym terdiri dari 10 pernyataan. Sepuluh item tersebut akan digunakan untuk mengukur tingkat persepsi anggota zahri gym sebagai responden penelitian ini.

Sepuluh pernyataan diatas memiliki masing-masing skor total jawaban responden berdasarkan pernyataan yang diberikan. Semakin tinggi total skor yang dimiliki setiap item pernyataan, maka pernyataan tersebut semakin mendukung dan sebaliknya jika total skor item rendah, maka pernyataan

tersebut menunjukkan persepsi yang cenderung negatif . Skor total dari persepsi responden di gym berdasarkan pernyataan responden adalah 1.857 yang berada pada kategori sangat terpenuhi dengan nilai rata-rata 3,37. Berikut ini lima item pernyataan yang akan dijelaskan secara rinci:

distribusi frekuensi persepsi responden terhadap berbagai aspek program latihan dan suasana di gym. Setiap pertanyaan dijawab oleh 55 responden dengan skala 1-4, di mana nilai 4 menunjukkan persepsi paling positif. Secara keseluruhan, hasilnya menunjukkan kecenderungan kuat bahwa mayoritas responden memiliki persepsi positif terhadap program dan lingkungan gym. Pada pertanyaan pertama mengenai frekuensi kepuasan terhadap program latihan yang diberikan, mayoritas responden memilih nilai 4 dan 3, yaitu sebanyak 27 orang (49,1%) dan 25 orang (45,5%). Hanya sebagian kecil yang memilih nilai rendah. Dengan skor total 188, terlihat bahwa tingkat kepuasan terhadap program latihan dinilai sangat baik oleh peserta. Pertanyaan kedua mengenai frekuensi manfaat program latihan menunjukkan pola yang serupa: 23 responden (41,8%) memilih nilai 4 dan 29 responden (52,7%) memilih nilai 3. Skor total 184 mengonfirmasi bahwa mayoritas responden merasa program memberikan manfaat nyata. Pada pertanyaan ketiga mengenai frekuensi keberhasilan selama menggunakan program latihan, persepsi positif tetap dominan. Sebanyak 24 responden (43,6%) memberikan nilai 4 dan 26 responden (47,3%) memberikan nilai 3. Hal ini menghasilkan skor total 183, menunjukkan bahwa keberhasilan peserta selama mengikuti program dinilai tinggi oleh sebagian besar responden. Pertanyaan keempat terkait pencapaian target setelah mengikuti program latihan memperlihatkan hasil sebanding: 21 responden (38,2%)

memilih nilai 4 dan 31 responden (56,4%) memilih nilai 3. Dengan skor 183, terlihat bahwa program cukup efektif dalam membantu peserta mencapai target pribadi mereka. Pertanyaan kelima mengenai nilai positif dalam mengikuti program latihan menunjukkan respon paling tinggi pada pilihan 3, yaitu 28 responden (50,9%), diikuti 24 responden (43,6%) yang memilih 4. Skor akhirnya 186, yang cukup tinggi, menggambarkan bahwa peserta merasakan banyak hal positif selama mengikuti program. Selanjutnya, pertanyaan keenam tentang suasana gym yang dirasakan juga menunjukkan tren yang sama: mayoritas responden menyatakan kenyamanan suasana gym dengan nilai 3 sebanyak 31 responden (56,4%) dan nilai 4 sebanyak 21 responden (38,2%). Skor 183 menunjukkan bahwa suasana gym dinilai baik dan mendukung aktivitas latihan. Pertanyaan ketujuh mengenai kenyamanan berinteraksi sesama member menunjukkan persepsi positif meskipun sedikit lebih rendah dibanding butir sebelumnya. Sebanyak 18 responden (32,7%) memberikan nilai 4 dan 34 responden (61,8%) memberikan nilai 3. Skor total 179 menunjukkan bahwa interaksi antar anggota gym cukup baik, meskipun masih terdapat ruang untuk peningkatan. Pada pertanyaan kedelapan tentang frekuensi keamanan lingkungan gym, persepsi positif kembali sangat menonjol. Sebanyak 33 responden (60%) memberikan nilai 4 dan 19 responden (34,5%) memberikan nilai 3. Dengan skor 194—yang merupakan salah satu skor tertinggi dalam tabel—dapat disimpulkan bahwa rasa aman di gym dirasakan sangat memadai oleh peserta. Pertanyaan kesembilan mengenai rata-rata kepuasan terhadap lingkungan gym juga menunjukkan persepsi yang sangat positif. Sebanyak 34 responden (61,8%) memilih nilai 4 dan 14 responden (25,5%) memilih nilai 3, menghasilkan

skor 191. Ini menandakan bahwa responden secara umum merasa sangat puas terhadap kondisi lingkungan gym. Pertanyaan terakhir, yaitu tentang frekuensi menambah teman di gym, juga mendapatkan tanggapan positif. Sebanyak 24 responden (43,6%) memilih nilai 4 dan 28 responden (50,9%) memilih nilai 3. Skor 186 mengindikasikan bahwa gym menjadi wadah yang cukup efektif bagi anggota untuk memperluas jejaring sosial.

Secara keseluruhan, total nilai dari sepuluh pertanyaan mencapai 1.857, yang mengindikasikan dominasi persepsi positif di hampir semua aspek yang diteliti. Hal ini memperlihatkan bahwa program latihan, suasana, lingkungan, interaksi, dan keamanan di gym dinilai sangat baik oleh mayoritas responden.

## SIMPULAN

Secara keseluruhan, total nilai dari sepuluh pertanyaan mencapai 1.857, yang mengindikasikan dominasi persepsi positif di hampir semua aspek yang diteliti. Hal ini memperlihatkan bahwa program latihan, suasana, lingkungan, interaksi, dan keamanan di gym dinilai sangat baik oleh mayoritas responden.

## DAFTAR PUSTAKA

Damayanti, M. E., Pawenang, S., & AY, B. (2022). Motivasi, Lokasi dan Kualitas Pelayanan Terhadap Keputusan Pemilihan Fitness Center Sebagai Tempat Berolahraga (Studi Kasus pada Classic Gym Klaten). *Al-Kharaj : Jurnal Ekonomi, Keuangan & Bisnis Syariah*, 4(6), 1653–1662. <https://doi.org/10.47467/alkharaj.v4i6.1038>

Dr. Irwan, Hamsah, Siska Felia, Yulia Septi, Mesra Romi, Syahrul, etc. (2021). *Pengantar Sosiologi Umum Menelusuri Kajian-Kajian Sosiologi*. Yogyakarta: cv budi utama

Durkheim, É. (1982). *The Rules of Sociological Method*. New York: Free Press.

Edhie Rachmad, Y., Mellina Tobing, S., Johannes Johny Koynja, M., Rianto, M., Nina

**Muhammad Dzawil, Teguh Widodo**

*Persepsi Anggota Gym Terhadap Program Latihan Dan Lingkungan Sosial Di Zahri Gym.....(Hal 195-199)*

Yuliana, M., & Juliana Mangngi, Sp. (2022). Pengantar Antropologi. *Pengantar Antropologi*, 1-196.

Fatma, R. A. (2017). Pengaruh Motivasi Persepsi dan Sikap Konsumen Terhadap Keputusan Pemilihan Jasa Kebugaran Tubuh (Studi Pada Hunter Gym Pekanbaru). *Jurnal Akuntansi*, 11.

Hamza, Sarlina; Bulu Ban, A. (2021). *Persepsi Member Fitness Terhadap Program Latihan Abstrak Kebutuhan manusia meliputi primer dan sekunder , kebutuhan primermeliputi solusi yang tepat untuk segala ancaman yang Saat ini gaya hidup sehat juga sudah banyak digemari oleh masyarakat pada umumnya. 0383*, 80-90.

Iskandar. (2012). Sosiologi Kesehatan. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952. (Vol. 3, Issue Mi).

Jayadi, Suparman. (2022). Konsep Dasar Sosiologi Budaya Definisi Dan Teori. Yogyakarta: pustaka egaliter

Joanes, Soffian, A. A., Z., G. X., & S., K. (2014). Presepsi & Logik. *Universiti Teknologi Malaysia*, 1. Contoh-contoh penulisan dapat dilihat pada penjelasan setiap jenis pustaka yang layak dirujuk.

Langgeng, pambudi. (2023). survei Tingkat Kepuasan Member Terhadap Program Latihan dan Jasa Layanan Yang Diberikan Oleh Trainer di Queen Gym Sedayu Bantul Yogyakarta. *PIJAR: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*

Mohamad Jamil, F., Hermawan, I., Arifin, Z., & Kurniawati, A. (2024). 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). *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(2), 3806-3822. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>.

Mead, G. H. (1934). *Mind, Self, and Society*. Chicago: University of Chicago Press.

Prasetyo, D. (2020). Memahami Masyarakat Dan Perspektifnya. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(2), 506-515. <https://doi.org/10.38035/JMPIS>

Riduwan. (2015). *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian* (Husdarta (ed.)). Alfabeta. Bandung

Raho, Bernard. (2016). *Sosiologi*. Yogyakarta: Ledalero

Rohman, Y. F. (2020). Transformasi Gym: Antara Olahraga, Simbol, dan Representasi Status Sosial. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.24036/scs.v7i1.172>

Raho, Bernard. (2021). *Teori Sosiologi Modern*. Yogyakarta: Moya zam zam

Saifudin, A. (2022). *Psikologi Umum Dasar*. Grup, Prenamedia.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta