

Determinasi Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Terhadap Konsistensi Latihan Angkat Beban pada Anggota Gym Pemula

Galuh Gumelar^{a,1*}, Iif Firmana^{a,2}

^a Universitas Muhammadiyah Kuningan

¹ ggumelar1991@gmail.com*; ² iif@upmk.ac.id

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2026-06-01

Revised 2026-07-01

Accepted 2026-07-01

Keywords

Intrinsic motivation
Extrinsic motivation
Consistency in training
Weightlifting
Beginners

Kata kunci

Motivasi intrinsik
Motivasi ekstrinsik
Konsistensi latihan
Angkat beban
Pemula

ABSTRACT

This study was conducted to obtain information on the influence of intrinsic and extrinsic motivation on the consistency of weight training among beginners. Using a quantitative correlational approach, this study involved 50 beginner members (training duration < 6 months) at Badai GYM who were selected through purposive sampling. Data were collected using a closed-ended questionnaire that had been validated and found to be reliable. The data were then analyzed using multiple linear regression. Based on the results of the t-test, intrinsic motivation was found to have a positive and statistically significant partial effect on training consistency ($B = 0.713$; $p < 0.001$). Conversely, extrinsic motivation did not show a significant partial effect ($B = 0.120$; $p = 0.135$). Simultaneously (F-test), both variables contributed significantly, accounting for 50.8% of exercise consistency ($R^2 = 0.508$; $p < 0.001$). The results of this study indicate that psychological aspects originating from within the individual, such as enjoyment and personal satisfaction, play a more important role in fostering greater resilience to maintain exercise continuity among beginners compared to external incentives (praise or rewards). Fitness center managers are advised to design varied and supportive exercise programs to foster autonomous motivation among new members. As a recommendation for future research, studies could be expanded to include various other factors that are believed to contribute to the variables under study, in addition to intrinsic and extrinsic motivation, which are thought to influence the level of exercise consistency among individuals who are new to fitness centers.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



Abstrak

Penelitian ini dilakukan guna memperoleh informasi tentang pengaruh motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik terhadap konsistensi latihan angkat beban pada pemula. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian ini melibatkan 50 member pemula (masa latihan < 6 bulan) di Badai GYM yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup yang telah dinyatakan valid dan reliabel digunakan untuk memperoleh data penelitian. Data tersebut kemudian dianalisis dengan regresi linier berganda. Berdasarkan hasil uji *t*, motivasi intrinsik terbukti memberikan pengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap konsistensi latihan ($B = 0.713$; $p < 0,001$). Sebaliknya, motivasi ekstrinsik tidak menunjukkan pengaruh signifikan secara parsial ($B = 0,120$; $p = 0,135$). Secara simultan (uji *F*), kedua variabel berkontribusi signifikan sebesar 50,8% terhadap konsistensi latihan ($R^2 = 0,508$; $p < 0,001$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aspek psikologis yang berasal dari dalam diri individu, seperti rasa senang dan kepuasan pribadi, memiliki peran yang penting ketahanan yang lebih kuat untuk menjaga kontinuitas latihan pemula dibandingkan dorongan eksternal (pujian atau hadiah). Pengelola pusat kebugaran disarankan merancang program latihan yang variatif dan suportif demi menumbuhkan motivasi otonom member baru. Sebagai rekomendasi untuk penelitian mendatang,

pengembangan kajian dapat dilakukan dengan memasukkan berbagai faktor lain yang diduga turut berkontribusi terhadap variabel yang diteliti selain motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yang diduga turut berkontribusi terhadap tingkat konsistensi latihan pada individu yang baru memulai aktivitas di pusat kebugaran.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](#)



PENDAHULUAN

Popularitas latihan angkat beban (*weight training*) di Indonesia disaat ini tidak lagi semata-mata jadi tren musiman, melainkan sudah beralih jadi kebutuhan style hidup urban yang diisyarati dengan menjamurnya pusat kebugaran di bermacam wilayah. Sayangnya, lonjakan antusiasme warga di fase dini ini kerap kali berbanding terbalik dengan tingkatan keberlanjutan latihan mereka, paling utama pada kelompok pendatang baru. Kenyataan di lapangan menampilkan kalau banyak orang baru yang hadapi penyusutan komitmen secara ekstrem sehabis sebagian pekan awal, yang berujung pada absensi yang tidak tertib sampai keputusan buat menyudahi total dari keanggotaan gym. Perihal ini menampilkan kalau aspek psikologis, paling utama motivasi, mempunyai kedudukan krusial dalam melindungi kontinuitas sikap latihan (Fanani et al., 2024).

Aktivitas olahraga memberikan kontribusi penting dalam mengembangkan karakter serta membentuk sikap positif pada individu (Nuruzzaman et al., 2025). Latihan angkat beban adalah jenis aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan ataupun menambah masa otot. Beban yang digunakan bisa berasal dari badan sendiri (*body weight*), atau beban bebas (*free weight*) seperti *dumbbell*, *barbell*, dan *kettlebell* hingga mesin beban di pusat kebugaran. Latihan angkat beban ialah wujud kegiatan fisik yang dilaksanakan secara terencana serta berkesinambungan dengan tujuan meningkatkan keterampilan tubuh, semacam kekuatan otot, energi tahan, dan tingkatan kebugaran secara totalitas (Faryana et al., 2025). Dalam konteks pusat kebugaran(gym), latihan ini jadi salah satu tata cara utama yang digunakan guna menambah kekuatan otot lewat pemanfaatan beban eksternal sebagai perlengkapan resistensi (Nasution et al., 2024).

Dalam konteks kegiatan berolahraga, motivasi dipahami selaku dorongan internal ataupun eksternal yang mempengaruhi orang guna mengawali sekaligus mempertahankan keterlibatannya dalam kegiatan fisik. Teori *Self- Determination* yang dikembangkan oleh Ryan & Deci, (2020) membagi motivasi jadi 2 kategori utama: motivasi intrinsik yang berasal dari dalam diri orang semacam kesenangan serta kepuasan individu, dan motivasi ekstrinsik yang berasal dari aspek luar semacam penghargaan, pujian, ataupun tekanan sosial. Kedua tipe motivasi ini mempunyai kontribusi yang berbeda terhadap keberlanjutan partisipasi dalam kegiatan fisik (Fanani et al., 2024). Kedua tipe motivasi tersebut bekerja secara bertepatan dalam membentuk perilaku berolahraga yang berkepanjangan.

Menurut Anugraris et al., (2022) motivasi dapat dipahami sebagai energi pendorong yang

membuat individu atau kelompok berupaya mencapai sasaran tertentu. Motivasi dipahami sebagai mekanisme pengaturan perilaku yang menggambarkan alasan mendasar di balik tindakan individu, yang berada pada suatu spektrum mulai dari motivasi yang bersifat otonom meliputi motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang telah terinternalisasi hingga motivasi yang dikendalikan oleh tekanan eksternal (Ryan & Deci, 2020). Dengan demikian, motivasi tidak sekadar dipandang sebagai keberadaan dorongan, tetapi lebih menekankan pada kualitas serta sumber dorongan tersebut, apakah muncul dari kesadaran dan kemauan diri sendiri (*autonomous motivation*) atau dipengaruhi oleh tuntutan dan tekanan dari lingkungan (*controlled motivation*).

Motivasi intrinsik berakar pada dorongan internal, yaitu keadaan ketika seseorang memilih suatu tindakan dan memulainya atas keputusan pribadi tanpa pengaruh paksaan eksternal (Wanasari et al., 2024). Sedangkan motivasi ekstrinsik menggambarkan keterlibatan seseorang dalam suatu aktivitas karena alasan yang bersumber dari luar dirinya dan bertujuan memperoleh bentuk penghargaan atau keuntungan eksternal (Wanasari et al., 2024).

Dalam konteks pendidikan maupun aktivitas olahraga non-kompetitif, motivasi juga terbukti menjadi faktor penting dalam meningkatkan keterlibatan individu. Penelitian oleh Fanani et al., (2024) menampilkan kalau tingkatan motivasi intrinsik serta ekstrinsik pada siswa terletak pada kategori sedang, sehingga dibutuhkan strategi yang tepat untuk meningkatkan keberlanjutan kegiatan berolahraga. Selain itu, riset di luar bidang olahraga pula menampilkan kalau kedua tipe motivasi tersebut secara simultan memberikan pengaruh signifikan akan kinerja individu, yang memperkuat relevansinya dalam bermacam konteks perilaku manusia (Syafranuddin & Rahmanto, 2019).

Dengan demikian, motivasi tidak hanya berfungsi sebagai pemicu awal seseorang untuk melakukan suatu aktivitas, tetapi juga berperan penting dalam menentukan kemampuan individu untuk mempertahankan keterlibatan tersebut secara berkelanjutan (Sipayung et al., 2024). Dalam kajian psikologi olahraga, kestabilan motivasi yang berasal dari aspek internal ataupun dari aspek eksternal hendak mendukung terbentuknya pola perilaku yang teratur dan berulang (Rohmah & Sholikkhah, 2025). Keadaan ini kemudian berimplikasi pada munculnya konsistensi dalam menjalankan latihan, karena pribadi yang mempunyai tingkatan motivasi yang kuat cenderung menampilkan komitmen yang lebih besar terhadap program latihan yang diikuti.

Konsistensi dapat diartikan sebagai kemampuan atlet untuk menjaga kestabilan performa atau keterampilan melalui proses latihan yang dilakukan secara berulang dan terstruktur (Ma'ruf et al., 2024). Dalam konteks latihan, konsistensi mencerminkan tingkat keterlibatan individu dalam melaksanakan latihan fisik, teknik, dan mental secara terus-menerus dan berkesinambungan sebagai faktor kunci dalam mencapai performa yang optimal (Cahyono & Yulfadinata, 2025). Dalam konteks aktivitas olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mempertahankan keterlibatan secara teratur dan berulang dalam suatu program latihan, seperti angkat beban. Pembentukan kebiasaan

dalam konteks latihan angkat beban tidak hanya ditopang oleh repetisi perilaku, tetapi juga oleh stabilitas lingkungan dan keseragaman isyarat yang memicu tindakan. Penelitian Phipps et al., (2024) memperlihatkan bahwa konsistensi petunjuk (*cue consistency*) misalnya melakukan latihan pada jam dan lokasi yang sama setiap sesi memperkuat keterkaitan antara perilaku masa lalu dan aktivitas fisik saat ini.

Walaupun seperti itu, mayoritas studi yang terdapat masih berfokus kepada atlet, pelajar, atau masyarakat umum, dan belum secara khusus menyoroti kelompok pemula dalam latihan angkat beban. Padahal, kelompok ini memiliki karakteristik tersendiri, seperti rendahnya adaptasi fisiologis, keterbatasan teknik, serta tingkat fluktuasi motivasi yang relatif tinggi. Berdasarkan kondisi tersebut, dapat diidentifikasi adanya kesenjangan penelitian, yaitu terbatasnya studi empiris yang mengkaji secara simultan pengaruh motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap konsistensi latihan angkat beban pada pemula. Penelitian sebelumnya cenderung hanya menelaah tingkat motivasi atau hubungan sederhana, tanpa mengkaji secara spesifik pengaruh kedua variabel tersebut terhadap konsistensi latihan sebagai perilaku jangka panjang.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memahami faktor-faktor psikologis yang memengaruhi keberlanjutan latihan pada fase awal, yang merupakan tahap krusial dalam pembentukan kebiasaan olahraga. Secara konseptual, penelitian ini ditujukan sanggup memperluas kajian psikologi olahraga, terutama pada penerapan *Self-Determination Theory* pada konteks latihan beban. Secara praktis, perolehan penelitian ini guna menjadi acuan untuk pelatih maupun pengelola pusat kebugaran dalam merancang strategi peningkatan motivasi guna mendukung konsistensi latihan pada pemula. Oleh sebab itu, riset ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik terhadap konsistensi latihan angkat beban pada individu pemula.

METODE

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Menurut Sugiyono, (2023), metode kuantitatif merupakan pendekatan yang berpijak pada filsafat positivisme serta digunakan guna mengkaji suatu populasi atau sampel tertentu. Sedangkan menurut Creswell & Creswell, (2017) desain korelasional termasuk dalam pendekatan penelitian kuantitatif yang digunakan untuk menelaah keterkaitan di antara 2 variabel ataupun lebih tanpa adanya perlakuan atau intervensi terhadap variabel yang ditelaah. Proses pengumpulan data dilaksanakan melalui penggunaan instrumen penelitian, sementara analisis datanya bernilai numerik atau statistik.

Populasi diartikan selaku wilayah generalisasi yang meliputi objek atau subjek dengan jumlah dan ciri tertentu yang sudah ditentukan oleh peneliti untuk diteliti, sehingga dari hasil tersebut bisa ditarik satu kesimpulan (Sugiyono, 2023). Pada penelitian ini, populasi yang dituju ialah individu pemula di Badai GYM yang baru memulai aktivitas latihan angkat beban dan telah berlatih selama 6 bulan dengan jumlah member di Badai GYM yaitu berjumlah 162 member.

Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2023). Oleh karena itu, dari total 162 member aktif, terdapat 50 member yang memenuhi kriteria inklusi sebagai pemula (berlatih < 6 bulan), sehingga seluruhnya dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data dilaksanakan dengan memakai instrumen kuesioner yang sudah divalidasi serta reliabel.

Instrumen penelitian dalam studi ini dirancang sebagai alat untuk memperoleh data yang berkaitan dengan tiga variabel yang menjadi fokus penelitian, yaitu: motivasi intrinsik (X1), motivasi ekstrinsik (X2), dan konsistensi latihan angkat beban (Y). Butir-butir kuesioner dikembangkan berdasarkan indikator yang dirumuskan dari landasan teori yang memiliki keterkaitan dengan variabel-variabel dalam penelitian. Setiap pernyataan dalam kuesioner menggunakan skala Likert 5 poin dengan pilihan jawaban: 1 = Sangat Tidak Setuju (STS), 2 = Tidak Setuju (TS), 3 = Netral (N), 4 = Setuju (S), dan 5 = Sangat Setuju (SS).

Pengukuran variabel motivasi intrinsik dilakukan melalui kuesioner yang disusun berdasarkan empat indikator utama sebagai dasar penyusunan instrumen, yaitu kesenangan dalam aktivitas, kecenderungan mencari tantangan, kepuasan pribadi, serta pemenuhan aktivitas tanpa paksaan. Distribusi indikator dan butir pernyataan instrumen tersebut disajikan secara rinci pada Tabel 1.

Tabel 1. Instrumen Motivasi Intrinsik

No	Indikator	Pernyataan	No Item
1	Kesenangan dalam melakukan aktivitas.	• Saya merasa senang ketika melakukan latihan angkat beban di gym. • Saya merasa menikmati setiap sesi latihan angkat beban gym.	1,2
2	Kecenderungan mencari tantangan.	• Saya tertarik mencoba beban atau program latihan yang lebih menantang. • Saya tertantang mencoba teknik/variasi gerakan terbaru.	3,4
3	Kepuasan pribadi / pengembangan diri.	• Latihan angkat beban membantu saya berkembang secara fisik dan mental. • Saya merasa puas dengan kemajuan diri yang saya capai melalui latihan angkat beban.	5,6
4	Melakukan aktivitas tanpa tekanan atau paksaan.	• Saya berlatih angkat beban atas keinginan saya sendiri. • Saya berlatih untuk kebutuhan saya sendiri.	7,8

Pengukuran variabel motivasi ekstrinsik dilakukan melalui instrumen yang mencakup empat aspek perilaku, meliputi tindakan karena imbalan, pencarian pujian atau pengakuan sosial, adanya tekanan atau perintah luar, serta upaya memenuhi ekspektasi orang lain. Rincian indikator beserta nomor item kuesioner dijabarkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Instrumen Motivasi Ekstrinsik

No	Indikator	Pernyataan	No Item
1	Berperilaku karena imbalan.	- Saya termotivasi berlatih angkat beban karena ingin memperoleh hasil tertentu, seperti tubuh yang lebih ideal. - Saya tetap berlatih angkat beban karena manfaat atau keuntungan yang saya harapkan.	9,10
2	Mencari pujian atau pengakuan sosial.	- Saya berlatih angkat beban agar mendapatkan pujian dari orang lain. - Saya berlatih untuk mendapat pengakuan dari teman atau lingkungan membuat saya lebih semangat berlatih.	11,12
3	Tekanan luar, aturan, atau perintah.	- Saya melakukan latihan angkat beban karena adanya aturan atau tuntutan tertentu. - Saya berlatih angkat beban karena disarankan atau diperintahkan oleh orang lain.	13,14
4	Memenuhi ekspektasi orang lain.	- Saya ingin menunjukkan hasil latihan yang maksimal kepada orang-orang di sekitar saya. - Saya berlatih untuk kebutuhan sosial media, supaya orang yang melihat menyukai saya.	15,16

Instrumen untuk variabel konsistensi latihan dikembangkan berdasarkan tiga dimensi utama, yang terdiri dari repetisi perilaku, cue consistency (pemicu latihan stabil), dan habit strength (kekuatan kebiasaan). Sebaran indikator dan pernyataan untuk mengukur tingkat konsistensi latihan responden dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Instrumen Konsistensi Latihan

No	Indikator	Pernyataan	No Item
1	Repetisi perilaku.	- Saya melakukan latihan angkat beban secara rutin (misalnya 4-5 kali dalam seminggu). - Saya mengikuti pola latihan yang sudah terjadwal secara konsisten.	17,18
2	Cue Consistency (pemicu latihan stabil).	- Waktu atau jadwal yang telah ditentukan menjadi pengingat otomatis bagi saya untuk berlatih. - Saya selalu berusaha menyediakan waktu khusus untuk berlatih di tengah kesibukan.	19,20
3	Habit Strength (kekuatan kebiasaan).	- Latihan angkat beban sudah menjadi kebiasaan dalam kehidupan saya. - Saya merasa ada yang kurang jika tidak melakukan latihan angkat beban.	21,22

Untuk memastikan bahwa instrumen mampu mengukur variabel sesuai dengan tujuan penelitian, dilakukan uji validitas. Pengujian tersebut dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* melalui aplikasi SPSS versi 26. Suatu butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r -hitung $>$ r -tabel pada taraf signifikansi 0,05. Pengujian instrumen dilaksanakan kepada 18 member Badai GYM yang memenuhi kriteria tetapi tidak dilibatkan sebagai responden penelitian utama. Berdasarkan hasil analisis validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan pada variabel

motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan konsistensi latihan angkat beban memiliki nilai r -hitung lebih besar daripada r -tabel (r -tabel = 0,468). Dengan demikian, semua butir pernyataan dinyatakan valid sehingga layak digunakan sebagai instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini.

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Variabel Motivasi Intrinsik (X1)

Total	Pearson Correlation	.890**	.668**	.853**	.853*	.716*	.650*	.736*	.630**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.000	.000	.001	.003	.000	.005	
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Tabel 5. Hasil Uji Validitas Variabel Motivasi Ekstrinsik (X2)

Total	Pearson Correlation	.602**	.610**	.905**	.890*	.903*	.742*	.674*	.814**	1
	Sig. (2-tailed)	.008	.007	.000	.000	.000	.000	.002	.000	
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Tabel 6. Hasil Uji Validitas Variabel Konsistensi Latihan (Y)

Total	Pearson Correlation	.849**	.852**	.776**	.695**	.930**	.728**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.000	.001	
	N	18	18	18	18	18	18	18

Selanjutnya uji reliabilitas yang bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen memberikan hasil yang konsisten apabila diterapkan berulang kali pada situasi yang tidak mengalami perubahan. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan dukungan aplikasi SPSS versi 26. Keandalan instrumen ditentukan berdasarkan nilai *Cronbach's Alpha*, dengan batas minimal penerimaan sebesar 0,60. Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas, variabel motivasi intrinsik memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,883, sedangkan variabel motivasi ekstrinsik memperoleh nilai sebesar 0,902, serta variabel konsistensi latihan angkat beban = 0,891. Karena seluruh nilai *Cronbach's Alpha* melebihi ambang batas 0,60, maka dapat dinyatakan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang baik serta menghasilkan pengukuran yang konsisten secara internal.

Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Motivasi Intrinsik (X1)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.883	8

Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Motivasi Ekstrinsik (X2)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.902	8

Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Konsistensi Latihan (Y)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.891	6

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden dan Deskripsi Variabel

Penelitian ini melibatkan 50 responden yang memenuhi kriteria sebagai member pemula dengan masa aktif latihan antara 1 hingga 6 bulan di Badai GYM. Merujuk pada data demografi dalam Tabel 10, kelompok responden didominasi oleh laki-laki dengan jumlah 32 orang atau 64% dari keseluruhan responden, sedangkan perempuan berjumlah 18 orang atau sebesar 36%. Karakteristik usia menunjukkan dominasi kelompok usia produktif (remaja akhir hingga dewasa awal) dengan usia rata-rata 21 tahun, rentang usia responden dalam penelitian ini berada antara 15 hingga 40 tahun, dengan usia termuda 15 tahun dan usia tertua 40 tahun. Komposisi ini mengindikasikan bahwa tren memulai gaya hidup sehat melalui latihan beban di Badai GYM didominasi oleh kaum muda, khususnya laki-laki, meskipun peminat dari kelompok usia dewasa dan perempuan tetap representatif.

Tabel 10. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-Laki	32	64%
Perempuan	18	36%
Total	50	100%

Untuk memberikan gambaran awal sebaran data kuesioner, dilakukan analisis deskriptif statistik terhadap akumulasi jawaban responden. Hasil ringkasan statistik deskriptif dapat diamati pada Tabel 11 berikut.

Tabel 11. Statistik Variabel Penelitian

Variabel	Jumlah Item	Skor Min	Skor Max
Motivasi Intrinsik (X1)	8	23	40
Motivasi Ekstrinsik (X2)	8	18	40
Konsistensi (Y)	6	9	30

Berdasarkan Tabel 11, rerata skor untuk variabel motivasi intrinsik (X1) adalah sebesar 35,48 dari batas atas maksimal 40. Tingginya rerata ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta pemula memiliki motivasi yang kuat yang berasal dari dalam diri mereka, yang ditandai dengan tingginya rasa senang dan pemenuhan kebutuhan mandiri saat berlatih. Di sisi lain, motivasi ekstrinsik (X2) mencatatkan skor rerata sebesar 22,36, yang menempatkan variabel ini pada kategori sedang. Temuan ini menandakan bahwa pengaruh faktor eksternal, seperti pencarian pengakuan sosial dan umpan balik dari media sosial, berada pada tingkatan moderat. Sementara itu, variabel terikat konsistensi latihan (Y) memiliki skor rerata 23,74 dari skor maksimal 30, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden pemula mampu menjaga keteraturan perilaku latihan mereka pada fase awal evaluasi.

Hasil Uji Asumsi Klasik

Tahap awal sebelum pengujian hipotesis adalah melakukan evaluasi terhadap model regresi untuk memastikan kesesuaiannya dengan asumsi-asumsi statistik yang mendasari analisis regresi linier.

Uji Normalitas

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi dalam analisis regresi adalah residual berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian normalitas dilakukan dengan menerapkan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*.

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov	Asym. Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
<i>Unstandardized Residual</i>	50	.109	.195 ^c	Berdistribusi Normal

Hasil pengujian yang disajikan pada Tabel 12 menunjukkan nilai *Test Statistic* sebesar 0,109 dengan nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,195. Nilai signifikansi tersebut berada di atas batas signifikansi 0,05 ($0,195 > 0,05$), sehingga dapat dinyatakan bahwa residual pada model regresi berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas telah terpenuhi dan model layak digunakan untuk analisis parametrik.

Uji Multikolinearitas

Pengujian multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier yang sangat kuat atau mendekati sempurna di antara variabel-variabel independen dalam model regresi. Pengujian dilakukan dengan meninjau nilai (VIF) *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor*.

Tabel 13. Hasil Uji Multikolinearitas

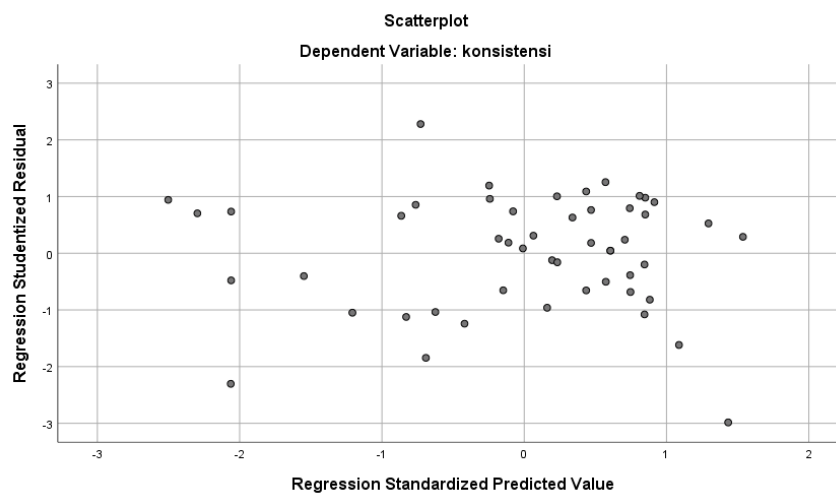
Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics

		B	Std. Error	Beta		Tolerance	VIF
1	(Constant)	-4.241	4.046		-1.048	.300	
	Intrinsik	.713	.113	.660	6.296	.000	1.051
	Ekstrinsik	.120	.079	.159	1.519	.135	1.051
a. Dependent Variable: KONSISTENSI							

Data pada Tabel 13 menunjukkan bahwa masing-masing variabel independen memperoleh nilai *Tolerance* sebesar 0,951. Karena nilai tersebut melebihi batas kriteria 0,10 ($0,951 > 0,10$), maka persyaratan nilai *Tolerance* telah terpenuhi. Selaras dengan hal tersebut, nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) sebesar 1,051. Nilai tersebut berada jauh di bawah batas maksimum 10,00 ($1,051 < 10,00$), sehingga dapat dinyatakan bahwa model regresi tidak mengalami gejala multikolinearitas.

Uji Heteroskedastisitas

Untuk memastikan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas, dilakukan pengujian terhadap varians residual pada setiap pengamatan. Penilaian dilakukan secara visual melalui interpretasi pola penyebaran titik-titik pada grafik *Scatterplot*.



Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Merujuk pada grafik *Scatterplot* dalam Gambar 1, terlihat bahwa sebaran titik residual menyebar secara acak di atas dan di bawah nilai 0 pada sumbu Y. Pola tersebut menunjukkan tidak adanya kecenderungan penyebaran yang sistematis. Pola penyebaran data tampak acak tanpa membentuk konfigurasi geometris tertentu, baik berupa pola bergelombang maupun pola yang semakin menyempit. Hasil ini membuktikan bahwa model regresi ini homoskedastis (mempunyai varians yang konstan). Dengan terpenuhinya kondisi tersebut, seluruh asumsi klasik yang diperlukan dalam analisis regresi telah dipenuhi.

Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Untuk menganalisis pengaruh variabel motivasi intrinsik (X1) dan motivasi ekstrinsik (X2) terhadap konsistensi latihan (Y), penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Berdasarkan hasil estimasi parameter yang tercantum pada Tabel 14.

Tabel 14. Uji Regresi Linier Berganda

		Coefficients ^a			t	Sig.
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-4.241	4.046		-1.048	.300
	Intrinsik	.713	.113	.660	6.296	.000
	Ekstrinsik	.120	.079	.159	1.519	.135
a. Dependent Variable: konsistensi						

Model regresi linier berganda dapat dirumuskan dalam persamaan berikut:

$$Y = -4,241 + 0,713X_1 + 0,120X_2$$

Uji T (Parsial)

Dalam analisis regresi, uji t digunakan untuk menilai signifikansi pengaruh setiap variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen.

Tabel 15. Hasil Uji T (Parsial)

		Coefficients ^a			t	Sig.
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-4.241	4.046		-1.048	.300
	Intrinsik	.713	.113	.660	6.296	.000
	Ekstrinsik	.120	.079	.159	1.519	.135
a. Dependent Variable: KONSISTENSI						

Analisis variabel motivasi intrinsik (X1): menunjukkan bahwa koefisien regresi (B) bernilai positif sebesar 0,713. Selain itu, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 6,296 dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,001. Karena nilai signifikansi berada di bawah taraf signifikansi 0,05 ($0,001 < 0,05$), hipotesis pertama dinyatakan diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berpengaruh positif dan signifikan terhadap konsistensi latihan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memberikan pengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap konsistensi latihan pada member pemula di Badai GYM. Nilai koefisien regresi sebesar 0,713 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada skor motivasi intrinsik diperkirakan akan meningkatkan skor konsistensi

latihan sebesar 0,713 satuan, dengan asumsi variabel lain dalam model tetap konstan.

Analisis variabel motivasi ekstrinsik (X2): menunjukkan bahwa koefisien regresi (B) pada variabel motivasi ekstrinsik adalah sebesar 0,120, dengan nilai t_{hitung} 1,519 dan signifikansi sebesar $p > 0,135$. Karena tingkat signifikansi melampaui batas kritis $\alpha = 0,05$ ($0,135 > 0,05$). Oleh karena itu, hipotesis kedua tidak dapat diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara parsial motivasi ekstrinsik tidak berpengaruh signifikan terhadap konsistensi latihan pada member pemula di Badai GYM.

Uji F (Simultan)

Uji F statistik diimplementasikan untuk menilai keandalan model serta menguji apakah seluruh variabel independen secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

Tabel 16. Hasil Uji F (Simultan)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	592.239	2	296.119	24.273	.000 ^b
	Residual	573.381	47	12.200		
	Total	1165.620	49			
a. Dependent Variable: KONSISTENSI						
b. Predictors: (Constant), EKSTRINSIK, INTRINSIK						

Berdasarkan hasil uji ANOVA yang disajikan pada Tabel 16, diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 24,273 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05, model regresi dinyatakan layak untuk digunakan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik secara simultan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsistensi latihan angkat beban pada member pemula di Badai GYM.

Uji Koefisiensian Determinasi (R^2)

Hasil *Model Summary* yang ditampilkan pada Tabel 17 memperlihatkan bahwa koefisien korelasi (R) bernilai 0,713, sehingga hubungan antara variabel-variabel yang diteliti dapat dikategorikan kuat. Sementara itu, nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh adalah 0,508. Angka ini memberikan arti empiris bahwa kontribusi simultan dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik dalam mendeterminasi konsistensi latihan pada pemula adalah sebesar 50,8%. Sebaliknya, masih terdapat 49,2% variasi pada variabel dependen yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel-variabel yang dianalisis dalam penelitian ini, seperti kesediaan waktu luang, fasilitas gym, tingkat kelelahan fisik, keterbatasan finansial, maupun pengaruh instruktur personal (*personal trainer*).

Tabel 17. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.713 ^a	.508	.487	3.49279
a. Predictors: (Constant), EKSTRINSIK, INTRINSIK				

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan peran antara faktor internal dan eksternal dalam membentuk konsistensi latihan angkat beban pada pemula. Berdasarkan analisis statistik, hanya motivasi intrinsik yang terbukti berpengaruh signifikan secara parsial terhadap konsistensi latihan. Temuan ini mendukung *Self-Determination Theory* yang dikemukakan oleh Ryan & Deci, (2020), yang mengemukakan bahwa motivasi intrinsik berakar pada rasa senang, kepuasan pribadi, dan kesadaran untuk mengembangkan diri. Dorongan yang muncul dari dalam diri membuat individu lebih mampu mempertahankan rutinitas latihan secara sukarela dan berkelanjutan. Ketika aktivitas latihan memberikan pengalaman yang menyenangkan dan bermakna, individu cenderung membentuk kebiasaan yang kuat sehingga latihan menjadi bagian dari kebutuhan hidup sehari-hari. Hasil ini memperkuat temuan Wanasari et al., (2024), yang mengemukakan bahwa perilaku yang didasarkan pada pilihan pribadi memiliki daya tahan yang lebih tinggi dibandingkan perilaku yang dipengaruhi faktor eksternal. Selain itu, Melwair & Wibowo, (2024) juga menegaskan bahwa kenyamanan psikologis dan rasa senang saat berlatih jauh lebih menentukan retensi keanggotaan pemula di pusat kebugaran dibandingkan target fisik semata.

Sebaliknya, motivasi ekstrinsik tidak memberikan pengaruh signifikan secara parsial terhadap konsistensi latihan. Dorongan seperti keinginan memperoleh pujian atau pengakuan di media sosial hanya berperan sebagai pemicu awal untuk mulai berlatih, bukan menjaga keberlanjutannya. Menurut Ryan & Deci, (2020), motivasi ekstrinsik cenderung tidak stabil karena mudah berubah ketika hasil yang diharapkan tidak segera diperoleh, yang diperkuat oleh Rahma et al., (2024) mengenai sifat luntur dari motivasi luar jika tanpa pengakuan sosial yang konstan. Kondisi riil di Badai GYM menunjukkan member baru sering memulai latihan dengan antusiasme eksternal tinggi demi bentuk tubuh ideal atau tren sosial. Namun, saat dihadapkan pada disiplin latihan beban yang berat dan hasil yang tidak instan, motivasi tersebut cepat surut hingga memicu penghentian member sebelum bulan keenam. Sebaliknya, pemula yang tetap konsisten berhasil mengalihkan fokus pada kebutuhan internal seperti keinginan untuk tetap sehat dan bugar, yang selaras dengan studi (Pramuja et al., 2024) mengenai proses adaptasi otonom pada pelaku kebugaran pemula.

Meskipun penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, masih terdapat sejumlah keterbatasan yang perlu menjadi perhatian dalam penelitian selanjutnya. Ruang lingkup sampel pada penelitian ini relatif minim karena hanya melibatkan 50 member pada satu pusat kebugaran (Badai GYM). Dengan kondisi tersebut, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan

secara luas tanpa mempertimbangkan karakteristik populasi yang berbeda. Di samping itu, penelitian ini juga baru membatasi fokusnya pada variabel motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Penelitian pada masa mendatang disarankan untuk melibatkan cakupan yang lebih luas serta memasukkan variabel-variabel eksternal lain yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian, seperti dukungan yang diberikan oleh instruktur personal (*personal trainer*) atau keterbatasan finansial yang juga berpotensi memengaruhi konsistensi latihan beban pada pemula.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberlanjutan perilaku latihan pada anggota pemula di Badai GYM lebih ditentukan oleh faktor-faktor yang bersumber dari dalam diri individu daripada oleh pengaruh yang berasal dari lingkungan luar. Motivasi intrinsik yang muncul karena adanya kesenangan dalam berlatih serta kepuasan terhadap pencapaian pribadi terbukti menjadi pendorong utama yang membantu individu mempertahankan keteraturan dan kedisiplinan dalam latihan. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik cenderung berfungsi sebagai dorongan awal untuk memulai aktivitas latihan, tetapi belum mampu memberikan pengaruh yang cukup kuat dalam menjaga komitmen latihan secara berkelanjutan. Berdasarkan temuan tersebut, pengelolaan program latihan bagi pemula sebaiknya tidak semata-mata berorientasi pada peningkatan penampilan fisik, tetapi juga pada pembentukan lingkungan latihan yang mendukung, menyenangkan, dan beragam sehingga dapat meningkatkan kepuasan psikologis anggota. Selain itu, untuk memperkaya kajian di masa mendatang, penelitian selanjutnya dianjurkan memperluas cakupan lokasi penelitian serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi konsistensi latihan, seperti dukungan sosial, efikasi diri, kualitas fasilitas kebugaran, dan kemampuan individu dalam mengatur waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrasta, E., Arisman, A., & Riswandi, N. (2022). Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Member Fitnes Life Sogo Gym. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 11(1), 161–171. <https://doi.org/10.31571/jpo.v11i1.3588>
- Cahyono, P. D., & Yulfadinata, A. (2025). Konsistensi Latihan Menuju Juara 1 Kumite Beregu Putra Pomnas Xix Jawa Tengah 2025. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 75–82. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/73747>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Fanani, M. N. I., Nur Bawono, M., Wahyudi, H., & Widodo, A. (2024). Analisis Tingkat Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Pada Siswa Usia 14-16 Tahun Mengikuti SSB Amanda Kabupaten Lumajang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 12, 37–46. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/55554>
- Faryana, M. S., Salim, A., & Wardono, D. (2025). Optimalisasi Latihan Beban Untuk Meningkatkan

- Kemampuan Fisik Taruna Korps Marinir Guna Menjadi Komandan Peleton Di Kesatuan Korps Marinir. *Amphibious Journal*, 2(2), 8–15.
<https://journal.akademitnial.ac.id/index.php/Amphibious/article/view/157>
- Ma'ruf, A. I., Pratama, T. G., & Maulana, V. S. (2024). Pengaruh latihan superdrill terhadap konsistensi pukulan groundstroke pada atlet tenis junior Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 94–99. <https://doi.org/10.21831/jpji.v20i1.73709>
- Melwair, K., & Wibowo, A. T. (2024). Analisis Motivasi Member Fitness Point Workout Space Yogyakarta. *JSH: Journal of Sport and Health*, 6(1), 27-39.
<https://doi.org/10.26486/jsh.v6i1.4056>
- Nasution, A. I., Nusri, A., Ginting, A. A., & Ratno, P. (2024). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kekuatan Otot tungkai. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 13–21.
<https://doi.org/10.24114/so.v8i1.56793>
- Nuruzzaman, L., Rokhman, F., & Sarwi, S. (2025). Kajian Motivasi Olahraga pada Remaja: Studi Kasus Tim Basket SMA Karangturi Semarang dalam Kejuaraan DBL 2024. *Jendela Olahraga*, 10(3), 202–214. <https://doi.org/10.26877/jo.v10i3.22580>
- Phipps, D. J., Hagger, M. S., Mejia, D., & Hamilton, K. (2024). Testing the effect of cue consistency on the past behavior–habit–physical activity relationship. *Behavioral Sciences*, 14(6), 445.
<https://doi.org/10.3390/bs14060445>
- Pramuja, N. T., Daya, W. J., & Rafzan, R. (2024). Motivasi Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dalam Memelihara Kebugaran pada Masa Pandemi Covid-19. *Score*, 4(1), 12–24.
<https://doi.org/10.22437/sc.v4i1.18439>
- Rahma, L., Laili, N., Mardiyanto, A., Purnomo, I., Kesehatan, J., & Ilmu, F. (2024). Survey Minat Dan Motivasi Perempuan Usia 20-50 Tahun Mengikuti Fitness di Wilayah Kediri. *Seminar Nasional Sains, Kesehatan, Dan Pembelajaran* 4, 1045–1054.
<https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/seinkesjar/article/view/5662>
- Rohmah, D. D. N., & Sholikkah, A. M. (2025). Motivasi Atlet MAN 4 Madiun dalam Mengikuti Latihan untuk Menunjang Prestasi Cabang Olahraga Atletik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 10493–10500. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/26306>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61(April), 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sipayung, A. Y., Rifki, M. S., Bahtra, R., & Fauziah, D. N. (2024). Hubungan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(2), 191–202. <https://doi.org/10.21831/jpji.v20i2.83453>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (ed.); 2nd ed.). Alfabeta, Bandung.
- Syafranuddin, R. A. H., & Rahmanto, E. (2019). Pengaruh Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik

terhadap Kinerja Aparatur Sipil Negara (ASN) pada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Kutai Timur. *INOBIIS: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, 2(3), 412–418. <https://doi.org/10.31842/jurnal-inobis.v2i3.100>

Wanasari, S. M., Noordia, A., Yuliastrid, D., & Kumaat, N. A. (2024). Motivasi member gym dan tingkat perubahan perilaku sehat ditinjau dari perbedaan jenis kelamin. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 12(1), 79–88. <https://doi.org/10.32682/bravos.v12i1/17>