

## ABSTRAK

Pusat kebugaran (*fitness center*) merupakan salah satu tempat yang menyediakan fasilitas untuk kegiatan olahraga rekreatif dan prestatif melalui program latihan yang menggunakan bobot-bobot besi sebagai alat bantu. Program latihan pendukung lainnya pada pusat kebugaran jasmani, diantaranya berupa program latihan senam aerobik, senam bahasa tubuh (*body language*) dan program latihan lainnya.

Pada dasarnya orang mempunyai motivasi untuk melakukan suatu latihan dalam olahraga tertentu di sebuah tempat kebugaran jasmani atau tempat olahraga, disini saya ingin meneliti bagaimana motivasi seseorang melakukan latihan senam aerobik dipusat kebugaran jasmani dilapangan Sabuga ITB Bandung yang di tinjau dari segi usia dan jenis kelamin.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut di atas, maka masalah penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut:

- Bagaimana gambaran tingkat motivasi peserta latihan senam aerobik laki laki di pusat kebugaran jasmani sabuga Bandung?
- Bagaimana gambaran tingkat motivasi peserta latihan senam aerobik perempuan di pusat kebugaran jasmani sabuga Bandung?
- Bagaimana gambaran tingkat motivasi peserta latihan senam aerobik usia muda di pusat kebugaran jasmani sabuga Bandung
- Bagaimana gambaran tingkat motivasi peserta latihan senam aerobik usia tua di pusat kebugaran jasmani sabuga Bandung

Hasil yang didapat adalah yang lebih termotivasi untuk melakukan latihan senam aerobik dipusat kebugaran jasmani Sabuga Bandung adalah perempuan terutama pada usia tua, namun laki – laki dan yang berusia mudapun cukup termotivasi untuk mengikuti latihan senam aerobik dipusat kebugaran jasmani di Sabuga Bandung.