

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

5.1.1 Simpulan Motivasi dalam Mengikuti Program *Online Workout Class “Home Sweat Home” Celebrity Fitness Indonesia*

Banyak penelitian telah dilakukan tentang peningkatan motivasi aktivitas fisik melalui teknologi (Mulas et al., 2011). Bahasan tentang motivasi yang mendasari munculnya keinginan untuk mengikuti program *Online Workout Class* berangkat dari latar belakang munculnya layanan alternatif berbasis daring yang diciptakan oleh pusat kebugaran. Hal ini merupakan suatu pemanfaatan peluang dimana pada saat pandemi *COVID-19* masyarakat diharuskan untuk tidak berkerumun dan menggunakan layanan komunikasi berbasis daring untuk tetap dapat terhubung satu sama lain.

Motivasi yang muncul ketika mengikuti program olahraga *“Home Sweat Home” Celebrity Fitness Indonesia* terbagi menjadi 2 yaitu adanya motivasi internal yaitu motivasi yang berasal dari dalam diri partisipan dan motivasi eksternal atau motivasi dari luar partisipan yang mendorong partisipan untuk mengikuti program *“Home Sweat Home”*. Umumnya motivasi internal yang muncul adalah keinginan partisipan untuk dapat tetap menjalankan kebiasaan hidup sehat berolahraga sejak dari sebelum terbentuknya program *“Home Sweat Home”*. Hal ini terbentuk ketika partisipan sudah menyadari betapa pentingnya penerapan pola hidup sehat dan telah menjadi suatu yang lumrah untuk dilakukan setiap harinya. Motivasi internal selanjutnya adalah partisipan tentu ingin mendapat peningkatan kesehatan untuk dirinya sendiri. Pandemi yang sedang berlangsung saat ini membuat partisipan olahraga merasa perlu untuk terus memertahankan bahkan meningkatkan kesehatan. Metabolisme tubuh yang mendukung sistem imun atau kekebalan tubuh terhadap penyakit menjadi sangat penting karena menjadi satu-satunya pencegah gejala berat yang ditimbulkan oleh virus. Selain itu, rasa penasaran yang timbul dari partisipan juga turut menjadi motivasi internal yang dialami oleh partisipan. Program *“Home Sweat Home”* yang merupakan suatu inovasi terbaru hasil pengembangan produk dari pusat kebugaran *Celebrity Fitness*

Indonesia membuat partisipan merasa penasaran akan sensasi “*ngegym* dari rumah”. Sensasi dari aktivitas yang terbilang baru khususnya bagi para partisipan yang terbiasa berolahraga di pusat kebugaran. Selain itu olahraga juga menjadi kebutuhan akan rekreasi dari padatnya aktivitas partisipan. Walaupun tidak semua partisipan yang menjadikan olahraga sebagai sarana bagi dirinya untuk berekreasi, namun bagi beberapa orang, olahraga adalah salah satu dari caranya untuk menyegarkan pikiran yang penat setelah seharian beraktivitas.

Sedangkan motivasi eksternal yang ditemukan pada partisipan di penelitian ini diantaranya adalah keberhasilan dari strategi pemasaran yang dilakukan oleh pusat kebugaran *Celebrity Fitness Indonesia* yaitu dengan melalui teknik *direct marketing*. Kemeranian konsep dari program “*Home Sweat Home*”, variasi kelas dan kelas yang disediakan dipandu langsung oleh instruktur yang sudah tersertifikasi menjadi suatu nilai lebih yang pada akhirnya menimbulkan motivasi partisipan untuk mengikuti program “*Home Sweat Home*”. Motivasi eksternal lain yang muncul adalah keinginan untuk mengalihkan pikiran yang dipenuhi dengan kepanikan dan rasa takut akan situasi yang sedang terjadi di pandemi. Di samping itu, adanya upaya untuk membuktikan tingkat produktivitas partisipan kepada orang lain juga menjadi salah satu motivasi eksternal untuk mengikuti program olahraga “*Home Sweat Home*” di masa pandemi. Program “*Home Sweat Home*” juga dijadikan alat yang membantu partisipan dalam mencapai tujuannya dalam mengambil sertifikasi internasional di bidang olahraga. Selain itu, motivasi untuk mengikuti ajang *pageant* juga ditemukan dalam penelitian ini. Program “*Home Sweat Home*” dipercaya untuk dapat membantu partisipan dalam persiapan mengikuti ajang *pageant* terutama untuk membentuk tubuh dan memertahankan berat badan yang biasanya menjadi syarat dalam ajang *pageant*.

5.1.2 Simpulan Makna *Online Workout Class*

Partisipan memaknai *Online Workout Class* sebagai suatu program olahraga yang sangat inovatif dan membantu anggota pusat kebugaran dan bahkan pemula untuk tetap berolahraga di rumah dengan menggunakan koneksi internet. Variasi kelas olahraga dan kemudahan akses yang disajikan oleh program *Online Workout Class* menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari pemaknaan oleh partisipan. Olahraga melalui kelas virtual berbasis daring sehingga dapat diakses sesuai dengan

keinginan partisipan. Partisipan juga menyadari bahwa makna dari *Online Workout Class* bukan hanya atas dasar layanan dari sudut pandang partisipan saja, namun juga ada partisipan yang memaknai *Online Workout Class* sebagai suatu strategi pemasaran yang inovatif dari pusat kebugaran *Celebrity Fitness Indonesia*.

Makna *Online Workout Class* juga terkait dengan keinovatifannya di tengah pandemi. Regulasi yang mengatur pembatasan kerumunan sehingga menyebabkan penutupan pusat kebugaran menjadi suatu cambukan bagi pusat kebugaran. Pusat kebugaran dipaksa untuk tetap dapat menjalankan bisnisnya dengan tetap menyediakan fasilitas bagi anggota-anggotanya. Diciptakannya program *Online Workout Class* menjadi suatu terobosan dan merupakan bukti nyata dari usaha memertahankan bisnisnya. Partisipan yang ada di dalam fenomena *Online Workout Class* pun merasakan dan memaknai betapa terbantu dan inovatifnya program *Online Workout Class* dan dipilih sebagai suatu alternatif untuk berolahraga selama masa pandemi walaupun tetap belum dapat menggantikan peran pusat kebugaran secara keseluruhan.

5.1.3 Simpulan Pengalaman Mengikuti Program *Online Workout Class* “Home Sweat Home” *Celebrity Fitness Indonesia*

Hadirnya fenomena *Online Workout Class* di tengah pandemi menjadi suatu terobosan baru dan dinilai sangat membantu sebagai alternatif olahraga dari rumah. Seiring dengan banyaknya partisipan yang mengikuti program *Online Workout Class* yang dalam hal ini adalah “*Home Sweat Home*” *Celebrity Fitness Indonesia* membentuk pengalaman berolahraga yang baru di mata para partisipannya. Pengalaman-pengalaman yang tentunya terbangun dari komponen-komponen yang saling terhubung dinamis sehingga menjadi suatu pengalaman yang utuh bagi partisipan (Pearce & Zare, 2017).

Pengalaman yang pertama dirasakan oleh partisipan tentu saja dari segi perbedaan antara olahraga di pusat kebugaran dengan berolahraga dari rumah menggunakan program *Online Workout Class* “*Home Sweat Home*” *Celebrity Fitness Indonesia*. Perbedaan yang dirasakan oleh partisipan adalah dari segi fasilitas, interaksi, pemanfaatan biaya, pemanfaatan waktu, jenis dan durasi kelas olahraga, dan suasana (*ambience*). Perbedaan-perbedaan tersebut menjadi yang

paling disoroti dan dirasakan oleh partisipan program *Online Workout Class “Home Sweat Home” Celebrity Fitness Indonesia*.

Terlepas dari perbedaan yang dirasakan oleh partisipan, partisipan tetap menganggap bahwa program *Online Workout Class “Home Sweat Home”* dapat dijadikan suatu alternatif cara untuk berolahraga khususnya di masa pandemi walaupun belum dapat menggantikan peran pusat kebugaran secara keseluruhan. Partisipan tetap menginginkan olahraga atau latihan di pusat kebugaran dengan bebas di kemudian hari. Program *Online Workout Class* ini dianggap hanya sebagai pengganti sementara bagi para anggota pusat kebugaran ketika tidak bisa datang dan berolahraga di pusat kebugaran secara langsung. Namun partisipan menganggap bahwa program *“Home Sweat Home”* *worth it* ketika dilihat dari segi biaya, waktu dan kemudahan akses yang dikeluarkan oleh partisipan.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti merekomendasikan beberapa hal mengenai Fenomena *Online Workout Class: Sport Motivation* dan *Sport Experience* pada Partisipan pada program *“Home Sweat Home” Celebrity Fitness Indonesia* sebagai berikut:

1. Berdasarkan temuan dan pembahasan, terdapat kekurangan yang dirasakan oleh partisipan *“Home Sweat Home”* yang di antaranya adalah kurang meratanya pengunggahan *video* olahraga di *platform* media sosial *Celebrity Fitness Indonesia*. Alangkah baiknya jika pihak dari *Celebrity Fitness Indonesia* memerhatikan dan mengatur jadwal pengunggahan *video* kelas olahraga lebih merata lagi. Sehingga partisipan dapat dengan lebih mudah mengakses dan program *“Home Sweat Home”* menjadi semakin dikenal luas.
2. Berdasarkan temuan dan pembahasan, kekurangan yang dirasakan oleh partisipan *“Home Sweat Home”* adalah layanan yang kadang kurang maksimal. Seperti mahalnya biaya *booking* kelas jika tidak menggunakan *discount*, kelas yang *over duration* dan instruktur yang telat. Hal-hal semacam ini sangat perlu diperhatikan dan diperbaiki agar partisipan merasa terpuaskan dengan layanan yang diberikan oleh *Celebrity Fitness Indonesia*

yang nantinya akan berdampak pada bertambahnya partisipan program “*Home Sweat Home*”.

3. Berdasarkan temuan dan pembahasan, informan menyampaikan kekurangan dari program “*Home Sweat Home*” yang adalah *video* olahraga yang mengharuskan partisipannya menggunakan alat olahraga tertentu. Alangkah baiknya pihak dari *Celebrity Fitness Indonesia* menyesuaikan *video* olahraganya agar dapat menyentuh semua kalangan partisipan yang mempunyai alat olahraga tertentu dan yang tidak.
4. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, maka dari itu, peneliti merekomendasikan untuk penelitian selanjutnya agar dapat lebih dalam lagi perihal membahas fenomena *Online Workout Class* seperti dari segi pengembangan program *Online Workout Class*, pemasaran program *Online Workout Class* dan lain sebagainya yang tidak menjadi focus dan belum diteliti di dalam penelitian ini sehingga pembahasan tentang fenomena *Online Workout Class* dapat terus berkembang.