JUBIS
Jurnal Ekonomi Manajemen dan Bisnis

Vol: 7 No 2 Tahun 2026 E-ISSN: 2775-2216
Diterima Redaksi: 10-08-2026 | Revisi: 11-08-2026 | Diterbitkan: 24-08-2026

Pengaruh Gaya Hidup dan Kompetensi Pelatih Pribadi terhadap Pencapaian melalui Motivasi Pegiat Angkat Beban: Studi Kasus Perilaku Konsumen Jasa Kebugaran di Kota Jember

Erna Dwi Listiari[1*], Rifki Hanif [2], Mohammad Bukhori [3]
[1,2,3]Institut Teknologi dan Bisnis Asia Malang
[1*]herbert.erna.listiari@gmail.com, [2]rifki.hanif@asia.ac.id, [3]m.bukhori@asia.ac.id

ABSTRAK
Kebutuhan berolahraga bagi masyarakat umum pasca pandemi telah membawa bisnis kebugaran menjadi *high demand* untuk kebutuhan sehat melalui melatih otot melalui olahraga angkat beban di bawah pengawasan pelatih pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel-variabel yang terkait, seperti: 1) gaya hidup terhadap motivasi, 2) kompetensi pelatih pribadi terhadap motivasi, 3) gaya hidup terhadap pencapaian, 4) kompetensi pelatih pribadi terhadap pencapaian, 5) motivasi terhadap pencapaian, 6) motivasi memediasi gaya hidup terhadap pencapaian, dan 7) motivasi memediasi kompetensi pelatih pribadi terhadap pencapaian. Tehnik *purposive sampling* digunakan untuk mendapatkan data dari anggota aktif member di Arena Fit Club dan Body Goal Center di Kota Jember yang sedang didampingi oleh pelatih pribadi. Kuesioner disebarkan dan data terkumpul dari 35 responden dan diproses dengan analisa tehnik *Structural Equation Modelling* (SEM), tepatnya *Partial Least Square* (PLS) dengan software SmartPLS 3.29. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) gaya hidup berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi, 2) kompetensi pelatih pribadi berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap motivasi, 3) gaya hidup berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap berpengaruh pencapaian, 4) kompetensi pelatih pribadi berpengaruh positif dan signifikan terhadap pencapaian, 5) motivasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap pencapaian, 6) motivasi berpengaruh positif dan signifikan dalam memediasi gaya hidup terhadap pencapaian, dan 7) motivasi berpengaruh positif dan tidak signifikan dalam memediasi kompetensi pelatih pribadi terhadap pencapaian. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya mengembangkan strategi pemasaran di bidang jasa kebugaran berbasis hasil pencapaian latihan, memaksimalkan kompetensi pelatih pribadi sebagai nilai lebih dari jasa pelatihan, serta membangun keunggulan bisnis melalui kualitas layanan dan motivasi pelanggan.
Kata Kunci: gaya hidup, kompetensi pelatih pribadi, motivasi, pencapaian.

ABSTRACT
The needs of exercising for society member post pandemic has taken fitnes industry to high demand level for training muscle through weight lifting as apart of strength training exercise under the supervision of a personal trainer. The research aims to seek the influence od related variables: 1)life style towards motivation, 2) personal trainer's coaching competence towards motivation, 3) life styel

towards achievement, 4) personal trainer's coaching competence towards achievement, 5) motivasion towads ahievement, 6) motivation mediates life style towards achievement, and 7) motivation mediates persoanl trainer's coaching competence towards achievement. Purposive sampling is used in this research in which the sampels are active member and under the supervision of In-house Personal trainer of Arena Fit Club and national – international athlete experienced personal trainer of Body Goal Center in Jember City. Questionnaire is distributed and collected from 35 respondents and analyzed with Structural Equation Modelling - Partial Least Square (SEM-PLS) through SmartPLS 3.27. The results show that 1) life style influences motivation positively and significantly, 2) personal trainer's coaching competence influences motivation positively and insignificantly, 3) life style influences achievement positively and insignificantly, 4) personal trainer's coaching competence influences achievement positively and significantly, 5) motivation influences achievement positively and significantly, 6) life style influences achievement positively and significantly through motivation, and 7) personal trainer's coaching competence influences achievement positively and insignificantly through motivation. The findings elaborate the importance of developing marketing strategies based on achievement orientation, maximazing personal trainer's coaching competence for added value coaching services and building business stength through service quality and customer's motivation in fitness business.

Keywords: *Life Style, Personal Trainer's Coaching Competence, Motivation, Achievement*

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah memberikan dampak besar tentang kesadaran untuk menjaga kesehatan. Data WHO menyebutkan bahwa excess mortality yang terjadi tahun 2020-2021 ada sekitar kurang lebih 14,9 juta jiwa (World Health Organization, 2022). Kesadaran untuk menjaga kesehatan dilakukan dengan mengubah gaya hidup sehat dengan menjaga keseimbangan asupan gizi, pola hidup dan gerak tubuh. Harapan untuk sehat dan hidup lebih lama mendorong seseorang untuk berolahraga.

Dalam konteks masyarakat modern, *strength training* dipandang sebagai salah satu bentuk latihan penting dalam menjaga kebugaran, mempertahankan kemandirian fisik, serta meningkatkan kualitas hidup jangka panjang. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa latihan kekuatan memiliki hubungan positif terhadap penurunan risiko mortalitas (Shailendra et al, 2022) dan peningkatan *health aging* (menua dengan sehat). Termuan tersebut memperkuat pandangan bahwa *strength training* bukan sekadar aktivitas olahraga, melainkan bagian penting dari strategi kesehatan masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan sepanjang rentang kehidupan.

Ketika tujuan hidup adalah untuk menjadi sehat maka terbentuklah sebuah pola hidup sehat. Gaya hidup sehat merupakahan pilihan pola hidup dengan menjalankan kebiasaan yang baik untuk menopang fungsi tubuh yang memberikan harapan hidup yang lebih signifikan (Harvard Health Publishing, 2018). Gaya hidup inilah yang menjadi salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan seseorang dalam menjalani olah raga terkhusus angkat beban.

Selain gaya hidup, keberadaan seorang pelatih pribadi atau *personal trainer* memiliki peran dalam mendukung pencapaian pegiat olahraga angkat beban. Pelatih pribadi bukan hanya berperan sebagai instruktur pelatihan, tetapi juga sebagai pembimbing, motivator serta fasilitator dalam membantu klien untuk mencapai tujuan kesehatan melalui olahraga angkat beban. Seorang pelatih pribadi yang memiliki kompetensi tinggi mampu memberikan arahan yang tepat, meminimalisir resiko cidera, program latihan yang efisien, serta saran penataan pola makan. Selain itu, ada kompentensi non tehnis dalam membangun hubungan yang baik dengan klien untuk meningkatkan kepercayaan dan kenyamanan. Kompetensi teknis dan non

teknis tersebut pada akhirnya akan berdampak pada tingkat kepatuhan terhadap pola latihan yang sudah dicanangkan oleh pelatih pribadi. Kepatuhan dan rasa percaya akan membawa perjalanan berperilaku sehat menjadi lebih konsisten dan tidak terasa berat.

Motivasi merupakan faktor psikologis yang berperan sebagai pendorong untuk melakukan sebuah aktifitas. Dalam konteks olahraga, motivasi menentukan sejauh mana seseorang bersedia berlatih secara konsisten, menghadapi segala tantangan, serta mempertahankan komitmen dalam jangka panjang untuk mencapai tujuan.

Dalam penelitian ini, motivasi dipandang sebagai variable intervening yang menjembatani hubungan antara gaya hidup dan kompetensi pelatih pribadi terhadap pencapaian pegiat olahraga angkat beban. Ini berarti gaya hidup yang baik dan kompetensi pelatih yang tinggi secara tidak langsung diperkirakan mampu menghasilkan pencapaian, akan tetapi terlebih dahulu memengaruhi motivasi seseorang, yang kemudian berdampak pada hasil yang dicapai.

Pencapaian sehat bagi masyarakat umum adalah perubahan prilaku yang semula tidak sehat menjadi sehat dan kesadaran akan nilai-nilai kesehatan yang akhirnya memengaruhi perilaku keseharian. *Model Health Promotion* merujuk pada filosofi kesehatan utuh yang mengakui relasi kompleks antara aspek fisik, psikologis, dan sosial dalam membentuk kesehatan. Dalam konteks penelitian ini, pencapaian yang ingin diraih adalah sebuah perubahan perilaku sehat setelah interaksi pendidikan atau pendampingan antara pegiat olahraga dan pelatih pribadi dalam olahraga angkat beban

Jumlah pegiat olahraga latihan kekuatan (*strength training*) ini meningkat 29% secara global, 27% pertumbuhan di Asia dan 65% pertumbuhan di Indonesia dan menjadi oleh raga terpopuler di tahun 2025 (GARMIN, 2025). Peningkatan minat masyarakat terhadap olahraga angkat beban juga dibuktikan dengan adanya peningkatan jumlah pusat-pusat kebugaran di berbagai daerah dan di semua kalangan. Data yang dilansir dari PoiData.oi (2026) menyebutkan bahwa ada 26.573 *Gym* di Indonesia per April 2026. Provinsi Jawa Barat dan Jawa Tengah mendominasi bisnis di bidang jasa klub kebugaran.

Beberapa faktor utama yang mendorong berkembangnya *gym* di Indonesia karena kesadaran kesehatan dan gaya hidup sehat yang meningkat. Fenomena ini menjadikan pusat kebugaran yang memberikan jasa layanan penyediaan alat dan tentunya jasa pelatih pribadi, menjadi '*high demand'.* Dimana fenomena ini menjadikan peluang pasar yang sangat luas. Inilah titik peluang bagi bisnis pendidikan kesehatan dalam bentuk olahraga angkat berat di pusat kebugaran.

Kabupaten Jember merupakan wilayah dengan jumlah penduduk terbesar ketiga di Provinsi Jawa Timur dan termasuk sekitar 20 besar kabupaten/kota berpenduduk terbanyak di Indonesia. Jember juga termasuk kota yang sedang bertumbuh dari sisi bisnis bidang kebugaran. Bukan hanya jumlah *gym* yang kian tertambah, tapi juga anggota yang berkembang. Contoh di salah satu *fitness center* yang baru buka Agustus 2024, Body Goal Center memiliki 371 *member* dan pada tahun kedua menjadi 688. Angka ini menjadi bukti bahwa masyarakat sangat menyukai atau membutuhkan jasa layanan olahraga angkat beban yang bisa menjadi pasar bisnis kebugaran.

TINJAUAN PUSTAKA

a. Gaya hidup

Gaya hidup merupakan proses pengulangan pengambilan keputusan dan perilaku dari hasil keputusan seseorang yang tercermin di kehidupan sehari-hari. Menurut Plummer (1983), gaya hidup adalah cara hidup individu yang diidentifikasikan oleh bagaimana menghabiskan waktu melalui aktivitas, menentukan apa yang dianggap penting

dalam hidupnya dalam hal ketertarikan dan cara pandang tentang dunia sekitarnya. Dalam pandangan Kotler dan Keller (2009), gaya hidup adalah pola hidup individu yang terrefleksikan dalan kegiatan, minat dan pendapat. Sedangkan Mowen dan Minor (2002) mengemukakan bahwa gaya hidup menunjukan bagaimana seseorang membelanjakan uangnya dan menghabiskan waktu untuk melakukan sesuatu. Lebih jauh Chaney (1996) menandaskan bahwa gaya hidup merupakan seperanggu penerapan praktik dan sikap-sikap yang masuk akal dalam konteks tertentu.

Dalam konteks penelitian ini, gaya hidup berfokus pada serangkaian perilaku yang dilakukan secara konsisten untuk mendapatkan dampak sehat bagi kondisi fisik dan mental. *Health Belief Model* (HBM) adalah teori perilaku kesehatan dimana perilaku individu dipengaruhi oleh persepsi terhadap ancaman kesehatan serta keyakinan terhadap manfaat tindakan pencegahan. Teori ini berfokus pada keyakinan individu tentang kondisi kesehatan dan persepsi mereka tentang manfaat, hambatan dan keyakinan diri mampu melakukan tindakan untuk kesehatan.

Secara praksis, teori *Health Belief Model* digunakan agar individu membuat keputusan hidup sehat yang baik untuk dirinya. *Health Belief Model* memiliki enam struktur, yaitu persepsi kerentanan, persepsi keparahan, persepsi kebermanfaatan, persepsi hambatan, isyarat bertindak dan efikasi diri (Rosenstock et al, 1988). Namun penelitian ini menggunakan hanya tiga indikator terkait dengan aksi yang bisa jelas diukur dalam pengamatan perilaku sehat pegiat olahraga angkat, yaitu 1) Persepsi Manfaat, 2) Persepsi Hambatan, dan 3) Efikasi Diri.

b. Kompetensi Pelatih Pribadi

Pelatih pribadi (personal trainer) adalah mentor yan mendampingi individu dalam suatu proses belajar untuk mencapai tujuan. Konteks dalam penelitian ini adalah pelatih pribadi bagi pegiat olahraga angkat beban dimana kelas pembelajarannya terjadi di gym atau pusat kebugaran.

Kompetensi pelatih pribadi berarti kemampuan untuk melakukan tugas personal trainer terhadap klien untuk mencapai tujuan dalam berolaraga. Ketika tujuan seseorang untuk berlatih adalah untuk sehat dan menggunakan jasa pelatih pribadi merupakan usaha untuk mempercepat tercapainya tujuan tersebut. Boyatzis (1982) menyatakan bahwa kompetensi adalah karakteristik yang mendasari seseorang sehingga individu mampu menunjukkan kinerja yang efektif dalam suatu pekerjaan atau profesi.

Kompetensi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Lucia & Lepsinger (1999) menyatakan bahwa kompetensi mencakup pengetahuan, keterampilan, kemampuan, dan karakteristik lain yang diperlukan agar seseorang dapat melaksanakan pekerjaannya secara efektif. Ketiga faktor yang menjadikan pelatih pribadi dianggap kompeten karena memiliki keahlian, ketrampilan dan perilaku. Kombinasi dari ketiga kombinasi ini berangkat dari pengetahuan luas tentang alat angkat beban dan fungsinya yang bermanfaat bagi klien olahraga angkat beban yang disesuaikan dengan tujuan spesifik. Jarvis (1983) menekankan bahwa kompetensi seorang guru pengajar atau pelatih mencakup tiga komponen penting: keahlian profesional, ketrampilan profesional dan sikap prilaku profesional.

c. Motivasi

Dalam literatur ilmiah, motivasi sering didefinisikan sebagai sebuah proses dimana kegiatan yang terfokus untuk hasil akhir terencana, dimulai dan dipertahankan (Schunk, 2014). Istilah motivasi berasal dari kata Latin "*movere"* yang berarti 'bergerak' sebagaimana motivasi menyediakan energy yang dibutuhkan untuk aksi seseorang (Eccles et al., 1998; Jansen et al., 2022). Lebih jauh Weiner (1990) memaparkan bahwa

motivasi merupakan dorongan internal yang membangkitkan individu untuk bertindak, mendorong untuk mencapai tujuan tertentu dan membuatnya tetap tertarik dalam kegiatan tersebut. Bagi pegiat olahraga angkat beban, motivasi dibutuhkan untuk terus berani mempertahankan pola latihan dan pola makan sehat untuk tujuan kesehatan

Teori determinasi diri yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan (1985, 2000) merupakan teori macro untuk memahami dorongan, kepribadian dan kesejahteraan manusia. Teori ini berangkat dari pengembangan awal konsep dari motivasi instrinsik (Deci, 1971, 1975). Menurut Deci dan Ryan (1985), teori determinasi diri dianggap sebagai dasar untuk menjelaskan perilaku yang termotivasi dari dalam dimana aksi yang dialami dianggap otonom dan tidak tergantung pada kendali atau paksaan. Dalam konteks pegiat olahraga angkat berat, motivasi berolahraga dari sudut pandang teori determinasi diri adalah motivasi olahraga karena dorongan dari internal individu.

Dalam konteks pegiat olahraga angkat berat, motivasi berolahraga dari sudut pandang teori determinasi diri adalah motivasi olahraga karena dorongan dari internal individu.

Conesa et al (2022) merujuk pada Deci & Ryan (1985, 2000) menandaskan bahwa teori kebutuhan psikologi dasar memperdebatkan bahwa manusia termotivasi secara intrinsik dan mengalami kesejahteraan ketika kebutuhan dasar psikologis batin mereka untuk otonomi (*autonomy*), kemampuan (*competence*), dan keterhubungan (*relatedness*). Berdasarkan teori tersebut, penelitian ini menggunakan tiga indikator untuk memperjelas acuan indikator motivasi pegiat olahraga angkat berat sebagai variabel *intervening,* yaitu Otonomi Kecakapan dan Keberhubungan.

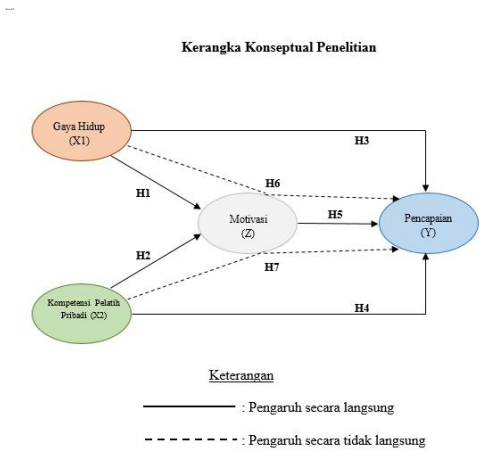
d. Pencapaian

Pencapaian adalah kondisi dimana seseorang telah menguasai sesuatu hal dalam suatu waktu. Dalam standar untuk tes konstruksi, APA (1999) menyatakan bahwa pencapaian pada dasarnya dilihat sebagai kecakapan seseorang dalam sebuah bidang tertentu. Kecapakan ini sebagai hasil dari banyaknya variable intelektual dan non-intelektual. Tujuan Pencapaian bisa digolongkan oleh niatan untuk berurusan dalam prilaku yang terkait dengan kemampuan (Elliot & Hulleman, 2017). Sebagai pegiat olahraga angkat beban, tentu tujuan pencapaian berkaitan dengan kondisi sehat sebagai dampak kegiatan olahraga

Salah satu teori pencapaian kesehatan adalah *Health Promotion Model* (Model Promosi Kesehatan). Nola J. Pender mengembangkan teori ini sebagai model teoritis yang menjelaskan tentang bagaimana individu terbentuk dan mempertahankan perilaku yang berkiblat pada peningkatan kesehatan. Teori ini menempatkan invidu sebagai agen yang aktif yang memiliki kapasitas untuk bertindak, mengambil keputusan kesehatan, dan mengembangkan tindakan yang mendukung kualitas hidup dan kesejahteraan. Model Health Promotion mengacu pada filosofi kesehatan holistik yang mengakui relasi kompleks antara aspek fisik, psikologis, dan sosial dalam membentuk kesehatan seseorang (Utami, 2017). Menurut Pender (2011), ada tiga komponen pembentuk perilaku promosi kesehatan, yaitu Karakter dan Pengalaman Individu, Perilaku - perkembangan dan dampak spesifik, dan hasil perilaku.

Untuk kepentingan penelitian yang diperuntukkan bagi pegiat angkat beban, maka indikator pencapaian akan disesuai menjadi 1) Karakteristik dan Pengalaman Individu, 2) Pertumbuhan dan Dampak Perilaku Latihan, dan 3) Hasil Pencapaian Perilaku Sehat.

Kerangka Konsep dan Hipotesis Penelitian



Keterangan:
X1 = Gaya Hidup
X2 = Kompetensi Pelatih Pribadi
Z = Motivasi
Y = Pencapaian

Hipotesis Penelitian:

H1: Gaya Hidup berpengaruh signifikan terhadap Motivasi
H2: Kompetensi Pelatih Pribadi berpengaruh signifikan terhadap Motivasi
H3: Gaya Hidup berpengaruh signifikan terhadap Pencapaian.
H4: Kompetensi Pelatih Pribadi berpengaruh signifikan terhadap Pencapaian.
H5: Motivasi berpengaruh signifikan terhadap Pencapaian.
H6: Motivasi memediasi Gaya Hidup secara signifikan terhadap Pencapaian.
H7: Motivasi memediasi Kompetensi Pelatih Pribadi secara signifikan terhadap Pencapaian.

METODE PENELITIAN

Tempat dan Objek Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di dua pusat kebugaran, yaitu Arena Fit Club dan Body Goal Center di Kota Jember. Populasi dalam penelitian ini adalah pegiat olahraga angkat beban yang menjadi member aktif pusat kebugaran di kedua *gym* tersebut.

Pengambilan Populasi dan Sampel

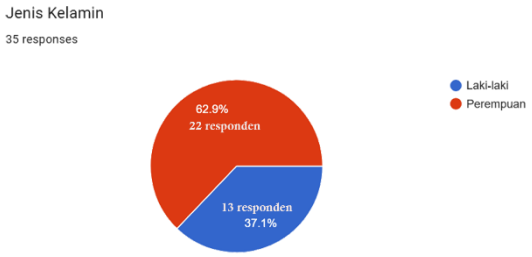
Sampel dalam penelitian ini adalah member dan klien aktif dari Pelatih Pribadi *in-house* dari Arena Fit Club yang tersertifikasi dan Pelatih Pribadi dari Body Goal Center yang berpengalaman keatlian nasional dan internasional.

Waktu dan Metode Pengambilan Data

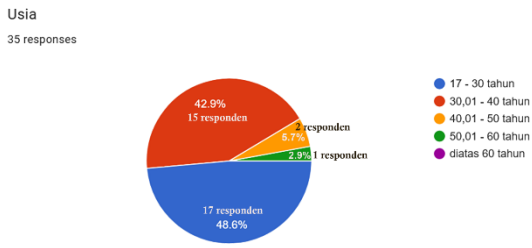
Pengambilan data penelitian ini dilakukan dari tanggal 25 Mei hingga 10 Juni 2026. Data penelitian didapatkan dari kuesioner yang dibagikan melalui G-Form yang diisi oleh para responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Responden



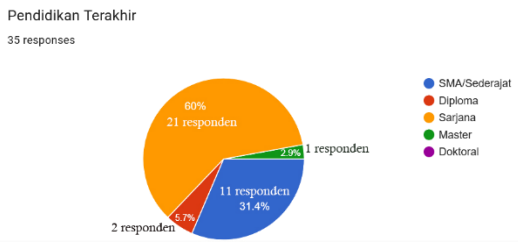
Data diatas menunjukkan bahwa responden didominasi oleh perempuan di angka 62,9% dengan selisih 9 orang. Fakta ini dapat menguatkan opini bahwa perempuan lebih *aware* tentang kesehatan atau penampilannya sehingga mereka mengambil jasa dari pelatih pribadi dalam olahraga angkat beban. Penelitian oleh Jackson, Sullivan dan Hymes (1987) menunjukkan bahwa perempuan menilai penampilan fisik sebagai sesuatu yang lebih penting dibandingkan laki-laki serta memiliki keinginan yang lebih besar untuk memperbaiki atau mengubah penampilannya.



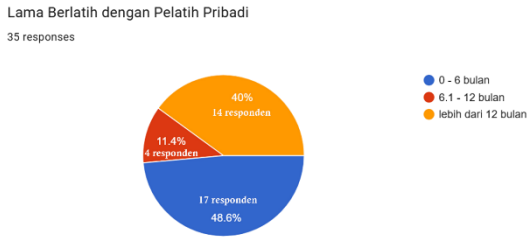
Dari sisi kategori usia, responden didominasi oleh kelompok usia 17-30.

Hal ini bisa jadi disebabkan oleh kesadaran anak muda untuk tetap sehat atau mungkin karena kebutuhan berpenampilan baik dari segi fisik sehingga banyak dari mereka yang mengambil kelas angkat beban bersama pelatih pribadi. Data ini sejalan dengan penelitian Julia Chevan (2008) yang menemukan data tentang partisipasi dalam aktivitas *strength training* yang dipengaruhi oleh faktor demografis, dan kelompok usi dewasa muda menunjukkan tingkat partisipasi lebih tinggi dibanding kelompok usia yang lebih tua.

Urutan kedua teratas ada di kelompok usia 30,01-40 tahun. Besar kemungkinan disebabkan oleh kematangan usia yang membutuhkan keseimbangan hidup antara kesibukan bekerja dan berolahraga. Ningrum, et al (2026) mengungkapkan bahwa kelompok dewasa muda rentan terjebak dalam gaya hidup sedentary akibat pekerjaan dan teknologi, sehingga banyak individu di usia ini yang tertarik melakuakn olahraga terstruktur termasuk latihan beban dan kebugaran.



Berdasarkan pendidikan terakhir, responden didominasi oleh kelompok sarjana di angka 21 orang. Bisa jadi karena kesadaran mengedukasi diri dan keperluan untuk meningkatkan kapasitas dan menjaga kesehatan diri, menjadi pendorong seseorang untuk mengambil kelas pelatih pribadi di olahraga angkat beban. Penelitian Chevan (2008) dan Rodes, et al (2017) menunjukkan bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor demografis yang berhubungan dengan partisipasi angkat beban, dimana olahraga angkat beban cenderung diminati oleh individu yang memiliki pendidikan dan literasi kesehatan yang lebih baik. Individu dengan tingkat pendidikan tinggi cenderung memiliki tingkat partisipasi yang lebih tinggi dalam olahraga angkat beban.



Kelompok yang berlatih kurang dari enam bulan bersama berlatih dengan pelatih pribadi mendominasi responden di 48,6% dan 40% responden berasal dari kelompok yang didampingi oleh pelatih pribadi lebih dari satu tahun. Data ini menunjukkan bahwa adanya kebutuhan untuk tetap menjalani latihan yang terarah dari seorang ahli di bidangnya, yaitu pelatih pribadi angkat beban.

Deskripsi Variabel Penelitian

a. Gaya Hidup (X1)

Data Indikator Hasil Kuesioner Variabel Gaya Hidup

No	Indikator	Mean	Median	Min	Max	Standard Deviation
1	X1.1.1	4,600	5,000	4,000	5,000	0,490
2	X1.1.2	4,371	4,000	3,000	5,000	0,539
3	X1.1.3	4,686	5,000	4,000	5,000	0,464
4	X1.2.1	3,343	3,000	1,000	5,000	0,860
5	X1.2.2	3,486	3,000	2,000	5,000	0,770
6	X1.2.3	2,429	2,000	2,000	5,000	0,838
7	X1.3.1	4,400	4,000	3,000	5,000	0,641
8	X1.3.2	4,114	4,000	2,000	5,000	0,747
9	X1.3.3	4,143	4,000	3,000	5,000	0,592

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa indikator persepsi manfaat dan efikasi diri memiliki nilai *mean* rata-rata yang sangat tinggi, sedangkan indikator persepsi hambatan memiliki nilai *mean* yang rendah.

Untuk nilai standar deviasi pada variabel gaya hidup berada pada kisaran 0,464 hingga 0,860. Secara umum, nilai standar deviasi pada seluruh indikator masih dekat nilai mean rata-ratanya yang berarti jawaban responden cenderung tidak terlalu menyebar dan relative seragam.

Secara keseluruhan, penyebaran data pada variabel gaya hidup dapat dikatakan cukup baik karena tidak

ditemukan variasi jawaban yang terlalu ekstrim. Dengan demikian data yang diperoleh dinilai cukup representatif untuk menggambarkan kondisi responden dalam penelitian ini

b. Kompetensi Pelatih Pribadi (X1)

Data Indikator Hasil Kuesioner Variabel Kompetensi Pendampingan Pelatih Pribadi

No	Indikator	Mean	Median	Min	Max	Standard Deviation
1	X2.1.1	4,629	5,000	3,000	5,000	0,539
2	X2.1.2	4,800	5,000	4,000	5,000	0,400
3	X2.1.3	4,714	5,000	4,000	5,000	0,452
4	X2.2.1	4,771	5,000	4,000	5,000	0,420
5	X2.2.2	4,714	5,000	4,000	5,000	0,452
6	X2.2.3	4,743	5,000	4,000	5,000	0,437
7	X2.3.1	4,714	5,000	4,000	5,000	0,452
8	X2.3.2	4,686	5,000	4,000	5,000	0,464
9	X2.3.3	4,686	5,000	4,000	5,000	0,464

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa semua indikator memiliki nilai mean yang sangat tinggi dengan *mean* rata-rata sebesar 4,72. Responden cenderung memberikan persetujuan yang sangat tinggi pada penyataan-pernyataan kuesioner. Selain nilai *mean,*standar deviasi variabel kompetensi pelatih pribadi berada pada rentang 0,400 hingga 0,539. Ini menunjukkan variasi jawaban responden relatif kecil. Hal ini mengindikasikan bahwa responden memiliki pandangan yang seragam terhadap pernyataan yang diajukan. Kondisi ini menunjukkan bahwa indikator tersebut dinilai mampu menggambarkan kondisi responden secara konsisten.

c. Motivasi (Z)

Data Indikator Hasil Kuesioner Variabel Motivasi

No	Mean	Mean	Median	Min	Max	Standard Deviation
1	Z.1.1	4,457	4,000	3,000	5,000	0,553
2	Z.1.2	4,343	4,000	2,000	5,000	0,674
3	Z.1.3	4,000	4,000	3,000	5,000	0,586
4	Z.2.1	4,143	4,000	3,000	5,000	0,487
5	Z.2.2	4,057	4,000	2,000	5,000	0,674
6	Z.2.3	4,314	4,000	3,000	5,000	0,574
7	Z.3.1	4,343	4,000	3,000	5,000	0,583
8	Z.3.2	4,457	5,000	3,000	5,000	0,602
9	Z.3.3	4,429	4,000	3,000	5,000	0,550

Nilai *mean* dari indikator ini menunjukkan nilai antara 4,00 hingga 4,46. Jika diambil nilai rata-rata, nilai *mean* variabel motivasi di angka 4,25, termasuk kategori sangat tinggi. Nilai standar deviasi pada variabel ini berasa di angka 0,487 hingga 0,674, yang mengindikasikan bahwa tingkat penyebaran jawaban responden relative rendah. Dengan kata lain, responden memiliki pandangan yang relative sejalan terhadap indikator-indikator pada variabel tersebut. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa indikator-indikator tersebut mampu menggambarkan persepsi responden dengan cukup konsisten.

d. Pencapaian (Y)

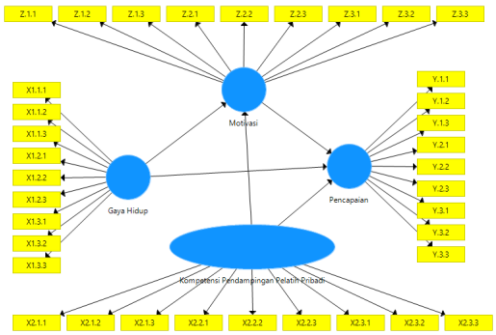
Data Indikator Kuesioner Variabel Pencapaian

No	Indikator	Mean	Median	Min	Max	Standard Deviation
1	Y.1.1	4,514	5,000	4,000	5,000	0,500
2	Y.1.2	4,400	4,000	3,000	5,000	0,595
3	Y.1.3	4,343	4,000	2,000	5,000	0,674
4	Y.2.1	4,543	5,000	4,000	5,000	0,498
5	Y.2.2	4,343	4,000	3,000	5,000	0,674
6	Y.2.3	4,371	4,000	3,000	5,000	0,590
7	Y.3.1	4,086	4,000	2,000	5,000	0,692
8	Y.3.2	4,200	4,000	3,000	5,000	0,576
9	Y.3.3	4,343	4,000	4,000	5,000	0,475

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai *mean* berada di angka 4,35 yang masuk kategori sangat tinggi. Nilai standar deviasi dari indikator-indikator pada variabel motivasi ini menunjukkan nilai antara 0,475 hingga 0,692. Dapat dikatakan bahwa jawaban responden relatif seragam, meskipun masih terdapat sedikit perbedaan pandangan di antara responden. Tingkat variasi respon masih tergolong rendah hingga sedang. Secara umum, kondisi ini menunjukkan bahwa indikator mampu menggambarkan persepsi responden dengan cukup konsisten.

Hasil Penelitian

Hasil data penelitian didapat melalui kuestioner yang didapat dari 35 orang. Data tersebut kemudian diproses melalui SmartPLS dengan model sebagai berikut:



Setiap variabel memiliki sembilan pertanyaan kuesioner sehingga ada 36 total pertanyaan yang perlu dijawab oleh para responden. Data yang diinput kemudian di proses di SMartPLS 3.0 untuk mengetahui hasil analisa Outer Model, Inner Model dan Boostrapping.

Analisa *Outer* Model (Model Pengukuran)

Untuk mengukur validitas konstruk dan instrument, variabel penelitian perlu memiliki nilai diatas 0,50.

NILAI AVE

	Average Variance Extracted (AVE)
Gaya Hidup	0,569
Kompetensi Pendampingan Pelatih Pribadi	0,657
Motivasi	0,616
Pencapaian	0,626

Hasil pengukuran pada tabel diatas menunjukkan bahwa variabel menunjukkan nilai diatas 0,50. Angka ini sesuai kriteria yang ditetapkan yang mampu menjelaskan lebih dari separuh varian indikator penyusunnya.

Hasil Uji Fornell-Larcker Criterion

	Gaya Hidup	Kompetensi Pendampingan Pelatih Pribadi	Motivasi	Pencapaian
Gaya Hidup	**0,754**			
Kompetensi Pendampingan Pelatih Pribadi	0,455	**0,811**		
Motivasi	0,601	0,346	**0,785**	
Pencapaian	0,475	0,522	0,631	**0,791**

Berdasarkan kriteria Fornell-Larcker, nilai akar kuadrat AVE pada setiapkonstruk terbukti lebih besardibandingkan nilai korelasi antar konstruk lain. kondisi ini menunjukkan bahwa variabel laten memiliki kemampuan dalam menjelaskan indikator-indikator pembentukanya.

Hasil Uji Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT)

	Gaya Hidup	Kompetensi Pendampingan Pelatih Pribadi	Motivasi	Pencapaian
Gaya Hidup				
Kompetensi Pendampingan Pelatih Pribadi	0,503			
Motivasi	0,664	0,353		
Pencapaian	0,518	0,538	0,676	

Seluruh hasil nilai HTMT berada dibawah batas yang direkomendasikan, yaitui 0,90. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa masing-masing konstruk memiliki tingkat perbedaan yang memadai sehingga dapat dinyatakan memiliki validitas diskiminan yang baik.

Uji Reliabilitas

Hasil Uji Cronbach's Alpha, rho_A dan Composite Reliability

	Cronbach's Alpha	rho_A	Composite Reliability
Gaya Hidup	0,849	0,857	0,888
Kompetensi Pendampingan Pelatih Pribadi	0,935	0,947	0,945
Motivasi	0,895	0,901	0,918
Pencapaian	0,925	0,929	0,937

Berdasarkan kriteria Fornell-Larcker, nilai akar kuadrat AVE pada setiap konstruk diketahui lebih besar dibandingkan nilai korelasi antar konstruk lain.hasil tersebut mengindikasikan bahwa masing-masing konstruk memiliki tingkat perbedaan yang memadai sehingga dapat dinyatakan memiliki validitas diskriminan yang memadai.

Berdasarkan ketiga hasil pengujian tersebut, dapat disimpulkan bahwa seluruh konstruk dalam penelitian telah memenuhi kriteria validitas diskriminan sehingga masing-masing variabel dapat dibedakan secra empiris dan mampu merepresentasikan konsep yang diukur secara tepat.

Analisa *Inner* Model (Model Struktural)

Hasil Uji R-Square (R^2)

	R Square	R Square Adjusted
Motivasi	0,368	0,329
Pencapaian	0,503	0,455

Berdasarkan hasil analisis, motivasi dapat dijelaskan oleh gaya hidup dan kompetensi pelatih pribadi dalam nilai R^2 yaitu 0,368, atau sebesar 36,8%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar menelitian ini. Setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah variabel yang digunakan, kemampuan model menjelaskan motivasi berada pada angka 32,9%.

Sementara itu, pencapaian dapat dijelaskan oleh gaya hidup, kompetensi pelatih pribadi dan motivasi sebesar

50,3% hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh variasi pencapaian telah dijelaskan oleh model penelitian yang dibangun. Setelah dilakukan penyesuaian, kemampuan penjelasan model terhadap pencapaian berada di angka 45,5%

Hasil Uji Q-Square (Q^2)

	SSO	SSE	Q^2 (=1-SSE/SSO)
Gaya Hidup	210,000	210,000	
Kompetensi Pendampingan Pelatih Pribadi	315,000	315,000	
Motivasi	245,000	204,007	0,167
Pencapaian	315,000	233,041	0,260

Nilai construct cross-validated redundancy menunjukkan bahwa model memiliki relevansi prediktif terhadap variabel motivasi maupun pencapaian. Variabel motivasi memperoleh nilai sebesar 0,167, sedangkan variabel pencapaian memperoleh nilai sebesar 0,260. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan prediksi model terhadap pencapaian relatih lebih baik dibandingkan terhadap motivasi

Hasil Uji F-Square (f^2)

	Gaya Hidup	Kompetensi Pendampingan Pelatih Pribadi	Motivasi	Pencapaian
Gaya Hidup			0,393	0,000
Kompetensi Pendampingan Pelatih Pribadi			0,010	0,183
Motivasi				0,321
Pencapaian				

Berdasarkan hasil pengujian F-Square (f^2), variabel gaya hidup memiliki kontribusi yang besar terhadap memiliki kontribusi yang besar terhadap motivasi dengan niilai sebesar 0,393. Sedangkan pengaruh langsung gaya hidup terhadap pencapaian menunjukkan nilai 0,000, dimana gaya hidup tidak memberikan kontribusi yang berarti terhadap pencapaian apabila dibandingkan dengan variabel lain yang terdapat dalam model penelitian.

Variabel kompetensi pelatih pribadi terhadap motivasi berada di angka 0,010 yang menunjukkan kontribusi kompetensi pelatih pribadi dalam meningkatkan motivasi tergolong sangat kecil, sehingga keberadaan variabel tersebut tidak banyak memengaruhi perubahan pada motivasi responden. Sementara itu, pengaruh kompetensi pelatih pribadi terhadap pencapaian menghasilkan nilai f^2 sebesar 0,183 yang ternasuk dalam kategori sedang. Ini berarti kompetensi pelatih pribadi dapat dianggap memiliki peran yang cukup berarti dalam mendukung pencapaian peserta.

Hubungan antara motivasi dan pencapaian menunjukkan nilai f^2 sebesar 0,321. Angka tersebut mengindikasikan bahwa motivasi memiliki kontribusi yang relatif kuat dalam menjelaskan pencapaian, dimana semakin tinggi motivasi yang dimiliki responden, semakin besar pula peluang untuk mencapai hasil yang diharapkan.

Hasil Uji Inner VIF Values

	Gaya Hidup	Kompetensi Pendampingan Pelatih Pribadi	Motivasi	Pencapaian
Gaya Hidup			1,261	1,757
Kompetensi Pendampingan Pelatih Pribadi			1,261	1,274
Motivasi				1,583
Pencapaian				

Uji collinearity statistics melalui nilai Inner Variance Inflation Factor (VIF) menunjukkan nilai diantara 1,26 hingga 1,75. Nilai tersebut basih berada di bawah batas 3,3 maupun 5, sehingga dapat disimpulkan bahwa model struktural tidak mengalami masalah multikolinearitas antar variabel laten.

Pengujian Hipotesis (Bootstrapping)

Variabel yang memiliki pengaruh langsung yang signifikan adalah dengan *p-value* <0,05 sedangkan *p-value* >0,05 yang memiliki pengaruh tidak signifikan.

Hasil Uji *Direct Effect* (Pengaruh Langsung)

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (|O/STDEV|)	P Values
Gaya Hidup -> Motivasi	0,560	0,572	0,148	3,787	0,000
Gaya Hidup -> Pencapaian	0,019	0,034	0,176	0,107	0,915
Kompetensi Pelatih Pribadi -> Motivasi	0,091	0,113	0,123	0,742	0,458
Kompetensi Pelatih Pribadi -> Pencapaian	0,340	0,343	0,151	2,255	0,025
Motivasi -> Pencapaian	0,502	0,495	0,167	3,004	0,003

Sumber: data diolah peneliti melalui SmartPLS 3.2.9 (2026)

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa pengaruh signifikan terjadi pada relasi gaya hidup terhadap motivasi, kompetensi pelatih pribadi terhadap pencapaian dan motivasi terhadap pencapaian. Sedangkan pada relasi gaya hodup terhadap pencapaian dan kompetensi pelatih pribadi terhadap motivasi, tidak terjadi pengaruh yang signifikan.

Hasil Uji *Indirect Effect* (Mediasi)

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (|O/STDEV|)	P Values
Gaya Hidup -> Motivasi -> Pencapaian	0,281	0,282	0,125	2,257	0,024
Kompetensi Pelatih Pribadi -> Motivasi -> Pencapaian	0,046	0,058	0,065	0,700	0,484

Sumber: data diolah peneliti melalui SmartPLS 3.2.9 (2026)

Pengujian efek tidak langsung menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,281 dengan t-statistic sebesar 2,257 dan p-value sebesar 0,024 dimana jalur mediasi tersebut signifikan. Sementara itu, hubungan langsung antara gaya hidup dan pencapaian tidak terbukti signifikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengaruh gaya hidup terhadap pencapaian terjadi melalui peningkatan motivasi terlebih dahulu. Ini berarti, motivasi berperan menjadi mediator penuh (full mediation) dalam hubungan tersebut.

Berbeda dengan hasil sebelumnya, motivasi tidak mampu memediasi hubungan antara kompetensi dan pencapaian. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien pengaruh tidak langsung sebesar 0,046 dengan nilai t-statistic sebesar 0,700 dan p-value sebesar 0,484. Nilai tersebut tidak memuhi kriteria signifikasi. Pengaruh kompetensi pelatih pribadi terhadap pencapaian lebih banyak terjadi secara langsung dibandingkan melalui peningkatan motivasi.

Hasil Penelitian dan Jenis Mediasi

	f²	Pengaruh effect f²	O	Pengaruh Coefficient	T-statistic > 1,96	p-value < 0,05	Direct Effect	Indirect Effect	Jenis Mediasi
Gaya hidup → Motivasi	0,393	besar	0,560	positif	3,787	0,000	signifikan		
Kompetensi pelatih pribadi → Motivasi	0,010	kecil	0,091	positif	0,107	0,915	tidak signifikan		
Gaya hidup → Pencapaian	0,000	kecil	0,190	positif	0,742	0,458	tidak signifikan		
Kompetensi pelatih pribadi → Pencapaian	0,183	sedang	0,340	positif	2,255	0,025	signifikan		
Motivasi → Pencapaian	0,321	besar	0,502	positif	3,004	0,003	signifikan		
Gaya hidup → Motivasi → Pencapaian			0,281	positif	2,257	0,024		signifikan	full mediation
Kompetensi pelatih pribadi → Motivasi → Pencapaian			0,046	positif	0,700	0,484		tidak signifikan	no mediation

Sumber: data diolah peneliti melalui SmartPLS 3.2.9 (2026)

Berdasarkan tabel diatas, semua relasi variabel dalam penelitian ini bersifat positif dari hasil angka co-efficient yang menunjukkan diatas 0.

Pembahasan

1. Dugaan pengaruh Gaya Hidup (X1) secara signifikan terhadap Motivasi (Z) pegiat olahraga angkat beban di Kota Jember

Berdasarkan hasil pengujian data responden untuk hipotesis pertama tentang dugaan pengaruh gaya hidup terhadap motivasi terbukti ada pengaruh yang signifikan. Pernyataan ini dibuktikan melalui hasil nilai koefisien jalur sebesar 0,560 dengan nilai t-statistic sebesar 3,787 dan p-value sebesar 0,000. Nilai koefisien yang diatas 0 memberikan bukti bahwa ada pengaruh positif dan signifikan karena p-values nya kurang dari 0,05 dan T-statisik di atas 1,96. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik gaya hidup sehat melalui persepsi manfaat, persepsi hambatan dan efikasi yang dimiliki individu, semakin tinggi pula motivasi yang ditunjukkan dalam menjalankan aktivitasnya. Dengan demikin, hipotesis tentang adanya pengaruh gaya hidup secara signifikan terhadap motivasi pegiat olahraga angkat beban di Kota Jember, diterima.

2. Dugaan pengaruh Kompetensi Pelatih Pribadi (X2) secara signifikan terhadap Motivasi (Z)

pegiat olahraga angkat beban di Kota Jember

Kompetensi pelatih pribadi tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap motivasi. Nilai koefisien jalur menunjukkan angka 0,091 dengan nilai t-statistic sebesar 0,107 dan p-value sebesar 0,915 yang berada diatas batas signifikasi 0,05. Nilai koefisien yang diatas 0 memberikan bukti bahwa ada pengaruh positif namun tidak signifikan karena p-values menunjukkan angka lebih dari 0,05 dan T-statisik di bawah 1,96. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat kompetensi yang dimiliki responden belum tentu diikuti oleh peningkatan motivasi. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis tentang dugaan pengaruh kompetensi pelatih pribadi secara signifikan terhadap motivasi pegiat olaharaga angkat beban, ditolak.

3. Dugaan pengaruh Gaya Hidup (X1) secara signifikan terhadap Pencapaian (Y) pegiat olahraga angkat beban di Kota Jember

Hubungan langsung antara gaya hidup dan pencapaian juga tidak menunjukkan hasil yang signifikan. Nilai koefisien jalur yang diperoleh sebesar 0,019 dengan t-statistic sebesar 0,742 dan p-value sebesar 0,458. Nilai koefisien yang diatas 0 memberikan bukti bahwa ada pengaruh positif hanya saja tidak signifikan karena p-values nya melebihi 0,05 dan T-statisik di bawah 1,96. Nilai ini menunjukkan bahwa perubahan pada gaya hidup tidak secara langsung memengaruhi pencapaian yang diperoleh responden. Oleh karena itu, hipotesis relasi pengaruh dari gaya hidup secara signifikan terhadap pencapaian pegiat olahraga angkat beban di Kota Jember dinyatakan ditolak

4. Dugaan pengaruh Kompetensi Pelatih Pribadi (X2) secara signifikan terhadap Pencapaian (Y) pegiat olahraga angkat beban di Kota Jember

Kompetensi pelatih pribadi terbukti memberikan kontribusi positif terhadap pencapaian. Nilai koefisien pada hasil analisis menunjukkan angka 0,340 dengan nilai t-statistic sebesar 2,255 dan p-value sebesar 0,025. Nilai koefisien yang diatas 0 memberikan bukti bahwa ada pengaruh positif dan signifikan karena p-values nya kurang dari 0,05 dan T-statisik di atas 1,96. Nilai tersebut memenuhi kriteria signifikansi pengaruh dari variabel yang diteliti. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan kompetensi pelatih pribadi akan diikuti oleh peningkatan pencapaian yang diperoleh responden. Ini berarti, hipotesis tentang dugaan pengaruh kompetensi pelatih pribadi secara signifikan terhadap pencapaian pegiat olahraga angkat beban di Kota Jember dinyatakan diterima.

5. Dugaan pengaruh Motivasi (Z) secara signifikan terhadap Pencapaian (Y) pegiat olahraga angkat beban di Kota Jember

Motivasi menunjukkan pengaruh positif dan signifikan terhadap pencapaian. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien jalur sebesar 0,502 dengan t-statistic sebesar 3,004 dan p-value sebesar 0,003. Nilai koefisien yang diatas 0 memberikan bukti bahwa ada pengaruh secara positif dan signifikan karena p-values nya kurang dari 0,05 dan T-statisik di atas 1,96. Data ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat motivasi yang lebih tinggi cenderung memiliki pencapaian yang lebih baik dibandingkan individu dengan tingkat motivasi yang lebih rendah. Dengan demikian hipotesis tentang pengaruh motivasi secara signifikan terhadap pencapaian pegiat olahraga di Kota Jember, diterima.

6. Dugaan Motivasi (Z) memediasi pengaruh Gaya Hidup (X1) terhadap Pencapaian (Y) pegiat olahraga angkat beban di Kota Jember

Dalam penelitian ini, nilai koefisien pengaruh tidak langsung sebesar 0,281 dengan t-statistic sebesar 2,257 dan p-

value sebesar 0,024 menunjukkan bahwa jalur mediasi tersebut signifikan. Nilai koefisien yang diatas 0 memberikan bukti bahwa ada pengaruh positif dan signifikan karena p-values nya kurang dari 0,05 dan T-statisik diatas 1,96. Sementara itu, hubungan langsung antara gaya hidup terhadap pencapaian tidak terbukti signifikan, sedangkan motivasi terhadap pencapaian telah terbukti signifikan berpengaruh. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengaruh gaya hidup terhadap pencapaian terjadi melalui peningkatan motivasi terlebih dahulu. Dengan demikian, motivasi berperan menjadi mediator penuh (full mediation) dalam hubungan tersebut sehingga dapat disimpulkan bahwa dugaan motivasi memediasi pengaruh gaya hidup terhadap pencapaian pegiat olahraga angkat beban di Kota Jember dinyatakan diterima.

7. Motivasi (Z) memediasi pengaruh Kompetensi Pelatih Pribadi (X2) terhadap Pencapaian (Y) pegiat olahraga angkat beban di Kota Jember

Dalam hasil penelitian, motivasi tidak mampu memediasi hubungan antara kompetensi dan pencapaian. Hal ini terlihat dari nilai koefisien pengaruh tidak langsung sebesar 0,046 dengan nilai t-statistic sebesar 0,700 dan p-value sebesar 0,484. Nilai koefisien yang diatas 0 memberikan bukti bahwa ada pengaruh positif tetapi tidak signifikan karena p-values nya lebih dari 0,05 dan T-statisik di bawah 1,96. Angka tersebut tidak memuhi kriteria signifikasi. Dengan kata lain, pengaruh kompetensi pelatih pribadi terhadap pencapaian lebih banyak terjadi secara langsung dibandingkan melalui peningkatan motivasi. Ini berarti hipotesis tentang dugaan motivasi memediasi pengaruh kompetensi pelatih pribadi terhadap pencapaian dinyatakan ditolak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Gaya hidup berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi.
2. Kompetensi pelatih pribadi berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap motivasi.
3. Gaya hidup berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap pencapaian.
4. Kompetensi pelatih pribadi berpengaruh positif dan signifikan terhadap pencapaian.
5. Motivasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap pencapaian.
6. Motivasi berpengaruh positif dan signifikan dalam memediasi gaya hidup terhadap pencapaian.
7. Motivasi berpengaruh positif dan tidak signifikan dalam memediasi kompetensi pelatih pribadi terhadap pencapaian.

Keterbatasan

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan G-Form dimana peneliti tidak bisa mengetahui pasti apakah responden yang bersangkutan sendiri yang mengisi kuesioner serta tingkat keseriusan responden dalam proses menjawab pertanyaan.

Saran

1. **Saran untuk penelitian selanjutnya**

   Penelitian berikutnya diharapkan dapat mengembangkan model penelitian dengan variabel-variabel lain seperti frekuensi latihan, pola makan dan nutrisi, dukungan sosial hingga kondisi psikologis, yang diperkirakan berkontribusi dalam pencapaian dalam performa olahraga pegiat angkat beban.

   Di samping itu, penelitian serupa dapat diterapkan pada cabang olahraga lain yang memiliki karakteristik, tujuan latihan dan pola interaksi dengan pelatih yang berbeda untuk memperkaya kajian bidang manajemen Sumber daya manusia olahraga maupun perilaku konsumen jasa kebugaran

   Perluasan cakupan wilayah penelitian juga penting dipertimbangkan dengan melibatkan pusat kebugaran dari berbagai daerah serta berbagai

segmentasi pasar untukd menghasilkan temuan yang lebih representatif. Dengan cakupan responden yang lebih beragam, kemampuan generalisasi hasil penelitan juga diharapakan menjadi lebih kuat.

2. **Saran untuk Pengembangan Metode Penelitian**

Dari sisi metodologi, penelitian berikut disarankan untuk menggunakan pendekatan *mixed methods* dengam mengombinasikan metode kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan tersebut memungkinkan peneliti untuk bukan hanya mengindentifikasi hubungan statistik antarvariabel, tetapi juga memahami alasan, pengalamanm dan proses yang melatarbelakangi perilaku responden selama menjalani latihan.

Penelitian longitudinal juga layak dipertimbangkan untuk mengamati perubahan motivasi, kompetensi pelatih pribadi, maupun pencapaian olahraga dalam jangka waktu tertentu untuk mengetahui dinamika hubungan antarvariabel yang lebih akurat.

Selain itu, penelitian juga dapat memanfaatkan teknik analisis yang lebih komprehensif atau melakukan perbandingan antar kelompok responden seperti berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan ataupun tujuan berolahraga yang diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih rinci tentang karakteristik setiap kelompok untuk hasil penelitian yang lebih kaya dan nilai praktis yang lebih tinggi.

3. **Saran untuk Kebijakan Praktis**

Bagi pengelola pusat kebugaran, pengembangan kompetensi pelatih pribadi perlu menjadi bagian dari strategi jangka panjang melalui pelatihan, sertifikasi profesi, peningkatan kapasitas komunikais personal, pengembangan diri melalui kompetisi serta pembaruan pengetahuan mengenai program latihan dan perkembangan ilmu kebugaran.

Di sisi lain, pusat kebugaran juga perlu membangun lingkungan latihan yang mampu mempertahankan motivasi anggota dengan penyediaan program latihan yang dapat memenuhi kebutuhan anggota serta program promosi terkait dengan intesitas latihan di sasana. Pendekatan lebih personal diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan dan keberlanjutan anggota dalam aktivitas olahraga di pusat kebugaran.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychological Association, American Research Association and National Council on Measurement in Education (1999). Standards for Educational and Psychological Testing. Washington, D. C.

Boyatzis, R. E. (1982). The competent manager: A model for effective performance. John Wiley & Sons.

Chevan. J. 2008. *Demographic determinants of participation in strength training activities among U.S. adults.* Journal of Strengh and Conditiioning research. 22 (2): 553-558.

Chaney , D . (1996) . *Lifestyles* , London: Routledge Chen, Z. L., (2005). Fitness Club Athletic Instructor Competency. National Physical Education Quarterly, 145, pp. 71-75.

Conesa, P. J., Onandia-Hinchado, I., Duñabeitia, J. A., & Moreno, M. Á. (2022). Basic psychological needs in the classroom: A literature review in elementary and middle school students. *Learning and Motivation, 79*, 101819. https://doi.org/10.1016/j.lmot.2022.101819

Deci, E. L. (1971). Efects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 18*(1), 105–115. https://doi.org/10.1037/h0030644

Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-4446-9

Deci E. L., Ryan R. M. (1985). The general Causality Orientations Scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109–134.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Eccles, J., Adler, T. F., Futterman, R., Gof, S. B., Kaczala, C. M., Meece, J. L., & Midgley, C. (1983). Expectancies, values, and academic behaviors. In J. T. Spence (Ed.), *Achievement and achievement motivation* (pp. 75–146). W. H. Freeman.

Elliot, A. J., & Hulleman, C. S. (2017). Achievement goals. In A. J. Elliot, C. Dweck, & D. S. Yeager (Eds.), *Handbook of competence and motivation: Theory and application* (pp. 43–60). The Guilford Press.

GARMIN. (2025). Garmin Connect Data Report 2025: MAsyarakat Indonesia Tunjukkan Tren Positi Menuju Gaya Hidup lebih Aktif dan Sehat. https://www.garmin.co.id/news/press-release/news-2025-dec-year-review/ April 26, 2026.

Harvard Health Publishing. (2018). Health Aging and Longevity: Harvard researchers say healthy habits may add years to your life. https://www.health.harvard.edu/healthy-aging-and-longevity/harvard-researchers-say-healthy-habits-may-add-years-to-your-life? 20 April 2026.

Jackson, L. A., Sullivan, L. A., & Hymes, J.S. 1987. *Gender, gender role, and physical apprearance.* The Journal of Psychology. 121 (1): 51-56.

Jansen, T., Meyer, J., Wigield, A., & Möller, J. (2022). Which student and instructional variables are most strongly related to academic motivation in K-12 education? A systematic review of metaanalyses. *Psychological Bulletin, 148*(1-2), 1–26. https://doi.org/10.1037/BUL0000354

Jarvis, P. (1983). Professional education. Routledge.

Kotler, P., & Keller, K. L. (2009). Marketing management (13th ed.). Pearson Prentice Hall.

Lucia, A. D., & Lepsinger, R. (1999). The art and science of competency models: Pinpointing critical success factors in organizations. Jossey-Bass/Pfeiffer.

Mowen, J. C., & Minor, M. (2002). Consumer behavior (5th ed.). Prentice Hall.

Pender, N. J. (2011). *Health Promotion Model Manual*. University of Michigan.

Plummer, R. 1983. Life Span Development Psychology: Personality and Socialization. New York: Academic Press.

PoiDAta.oi. (2026). *Lists of Gyms in Indonesia?* https://www.poidata.io/report/gym/indonesia?. 9 Mei 2026.

Rhodes, R.E., Lubans, D. R., Karunamuni, N., Kennedy, S., & Plotnikoff, R. C. 2017. *Factors associated with participation in resistance training: A systematic review.* British Journal of Sports Medicine. 51 (20): 1466-1472.

Rosenstock IM, Strecher VJ, Becker MH. (1988). Social learning theory and the health belief model. Health Education Quarterly. p.15:175–183. doi: 10.1177/109019818801500203.

Schunk, D. H., Meece, J. L., & Pintrich, P. R. (2014). *Motivation in*

education: Theory, research, and applications (4th ed.). Pearson.

Shailendra P, Baldock KL, Li LSK, Bennie JA, Boyle T. (2022). *Resistance Training and Mortality Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Am J Prev Med. 2022 Aug;63(2):277-285. doi: 10.1016/j.amepre.2022.03.020. Epub 2022 May 20. PMID: 35599175.

Utami, T. A. (2017). *Promosi Kesehatan Nola Pender Berpengaruh terhadap Pengetahuan Nola Pender's Health Promotion Influence The Knowledge and Adherence PLWHA ARV*. Indonesian Journal of Nursing and Midwifery, 5(1), 58–67.

Weiner, B. (1990). History of motivational research in education. Journal of Educational Psychology, 82(4), 616–622. https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.616

World Health Organization. (2022). *14.9 millio excess deaths associated with the COVID-19 in 2020 and 2021.* https://www.who.int/news/item/05-05-2022-14.9-million-excess-deaths-were-associated-with-the-covid-19-pandemic-in-2020-and-2021? 18 April 2026