

**KESIAPAN PROFESI *PERSONAL TRAINER* DALAM PENYUSUNAN
PROGRAM LATIHAN DAN JASA LAYANAN YANG DIBERIKAN
PADA *MEMBERS FITNESS* DI YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:
Ady Nova Kurnianto
NIM 08603141018

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
APRIL 2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Kesiapan Profesi *Personal Trainer* Dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang diberikan Pada *Members Fitness* di Yogyakarta” yang disusun oleh Ady Nova Kurnianto, NIM 08603141018 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 3 April 2013
Pembimbing



Cerika Rismayanthi, M.Or
NIP 19830127 200604 2 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 3 April 2013
Yang menyatakan



Ady Nova Kurnianto
NIM 08603141018

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Kesiapan Profesi *Personal Trainer* Dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan Pada *Members Fitness* di Yogyakarta” yang disusun oleh Ady Nova Kurnianto, NIM 08603141018 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 16 April 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Cerika Rismayanthi, M.Or	Ketua Penguji		25/4 ¹³
Fatkhurahman Arjuna, M.Or	Sekretaris Penguji		25/4 ¹³
Eka Novita Indra, M.Kes	Penguji 1		24/4 ¹³
Ahmad Nasrulloh, M.Or	Penguji 2		23/4 ¹³

Yogyakarta, April 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP 19600824 1986011 001

MOTTO

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib hamba-Nya, melainkan hamba-Nya mengubah diri sendiri terlebih dahulu".
(QS. Ar-Ra'ad-ayat 11)

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan"
(QS. Alam Nasyrah: 5)

"Semua kejadian baik dan besar yang disebut keberhasilan itu, dicapai dengan menaiki tangga yang dibangun atas penyelesaian-penyelesaian dari rencana-rencana yang telah dilakukan".
(Mario Teguh)

"Ketika sulit itu datang, maka jangan menyerah, tapi jadikan kesulitanmu adalah tonggak menuju masa depan yang gemilang".
(Ady Nova K.)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah, serta memberikan kelancaran dan kemudahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Kedua orang tuaku Ibu Wasidah dan Bapak Romdi yang dengan tulus dan ikhlas memberikan pengertian, arahan, semangat, dan doa yang tak pernah henti-hentinya. Adikku Dewi, terima kasih atas kasih sayang dan motivasi yang telah diberikan.
3. Lutfi Febri Purwandani, terima kasih atas doa, motivasi, saran, kesetiaan, dan kasih sayang yang telah diberikan selama ini.

**KESIAPAN PROFESI *PERSONAL TRAINER* DALAM PENYUSUNAN
PROGRAM LATIHAN DAN JASA LAYANAN YANG DIBERIKAN
PADA *MEMBERS FITNESS* DI YOGYAKARTA**

Oleh:

**Ady Nova Kurnianto
08603141018**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan instrumen angket. Metode pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *insidental sampling* pada *personal trainer* di Yogyakarta yang meliputi kabupaten Sleman, kabupaten Bantul dan kota Yogyakarta dengan jumlah 41 orang. Untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 41 responden, sebanyak 1 responden (2,4 %) berkategori baik, 19 responden (46,3 %) pada kategori cukup baik, 18 responden (43,9 %) berkategori kurang baik, dan 3 responden (7,4 %) berada pada kategori tidak baik. Dilihat dari hasil penelitian mayoritas responden berada pada kategori cukup baik (46,3 %). Berdasarkan hasil tersebut diketahui kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta adalah cukup baik.

Kata kunci : kesiapan profesi, *personal trainer*, program latihan *members fitness*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya sehingga skripsi yang berjudul “Kesiapan Profesi *Personal Trainer* Dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan Pada *Members Fitness* di Yogyakarta” ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan pengarahan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
2. Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes, selaku Ketua Jurusan PKR yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Dapan, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
4. Ibu Cerika Rismayanthi, M.Or, selaku Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
7. Kedua orang tua yang selalu mendoa’kan, memberikan dukungan, dan semangat.
8. Adik dan Lutfi yang selalu memberikan doa, semangat, dan bantuan.
9. Sahabat Ikora 08’ yang telah memberikan semangat dan bantuan.
10. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis selama penelitian hingga tersusunnya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna. Untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata penulis

mengharapkan semoga skripsi ini bermanfaat serta menambah wawasan dan pengetahuan bagi para pembaca.

Yogyakarta, April 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. <i>Personal Trainer</i>	7
2. Program Latihan.....	11
3. Jasa	23
B. Kerangka Berpikir	30
C. Penelitian yang Relevan	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	34
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	35
E. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian.....	43
1. Deskripsi Lokasi.....	43
2. Deskripsi Waktu Penelitian	43
3. Deskripsi Subjek Penelitian	43

B. Deskripsi Analisis Data	43
C. Pembahasan	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	61
B. Implikasi Penelitian	61
C. Keterbatasan Penelitian	61
D. Saran	62

DAFTAR PUSTAKA	63
-----------------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Program Latihan Kebugaran.....	13
Tabel 2. Program Latihan Penurunan Berat Badan	14
Tabel 3. Program Latihan Penambahan Berat Badan.....	15
Tabel 4. Program Latihan Hipertrofi Otot atau <i>Body Builder</i>	17
Tabel 5. Intensitas Latihan Beban	22
Tabel 6. Kisi-kisi Angket.....	37
Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Validitas	40
Tabel 8. Skor Butir Pertanyaan	42
Tabel 9. Kriteria Penafsiran Kesiapan Profesi <i>Personal Trainer</i> dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada <i>Members Fitness</i> di Yogyakarta.....	44
Tabel 10. Distribusi Kesiapan Profesi <i>Personal Trainer</i> dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada <i>Members Fitness</i> di Yogyakarta.....	45
Tabel 11. Distribusi Faktor Pendidikan pada Kesiapan Profesi <i>Personal Trainer</i> dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang diberikan pada <i>Members Fitness</i> di Yogyakarta	46
Tabel 12. Distribusi Faktor Penampilan pada Kesiapan Profesi <i>Personal Trainer</i> dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang diberikan pada <i>Members Fitness</i> di Yogyakarta	48
Tabel 13. Distribusi Faktor Profesional pada Kesiapan Profesi <i>Personal Trainer</i> dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang diberikan pada <i>Members Fitness</i> di Yogyakarta	49
Tabel 14. Distribusi Faktor Program pada Kesiapan Profesi <i>Personal Trainer</i> dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang diberikan pada <i>Members Fitness</i> di Yogyakarta	51
Tabel 15. Distribusi Faktor Tepat Waktu pada Kesiapan Profesi <i>Personal Trainer</i> dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang diberikan pada <i>Members Fitness</i> di Yogyakarta	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Kesiapan Profesi <i>Personal Trainer</i> dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada <i>Members Fitness</i> di Yogyakarta.....	45
Gambar 2. Histogram Faktor Pendidikan pada Kesiapan Profesi <i>Personal Trainer</i> dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada <i>Members Fitness</i> di Yogyakarta.....	47
Gambar 3. Histogram Faktor Penampilan pada Kesiapan Profesi <i>Personal Trainer</i> dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada <i>Members Fitness</i> di Yogyakarta.....	48
Gambar 4. Histogram Faktor Profesional pada Kesiapan Profesi <i>Personal Trainer</i> dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada <i>Members Fitness</i> di Yogyakarta.....	50
Gambar 5. Histogram Faktor Program pada Kesiapan Profesi <i>Personal Trainer</i> dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada <i>Members Fitness</i> di Yogyakarta.....	51
Gambar 6. Histogram Faktor Tepat Waktu pada Kesiapan Profesi <i>Personal Trainer</i> dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada <i>Members Fitness</i> di Yogyakarta.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Ijin Uji Coba Penelitian	66
Lampiran 2. Ijin Penelitian	67
Lampiran 3. Lokasi Sampel Pengambilan Sampel Penelitian.....	68
Lampiran 4. Angket Uji Coba	69
Lampiran 5. Data Uji Coba	73
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas	76
Lampiran 7. Angket Penelitian.....	79
Lampiran 8. Data Penelitian	83
Lampiran 9. Statistik Deskriptif	89

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masyarakat Yogyakarta semakin mempunyai kesadaran yang baik tentang arti pentingnya kebugaran jasmani. Selain kebugaran jasmani, kesehatan merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk manusia karena berpengaruh terhadap aktivitas. Banyak orang merasakan bahwa dengan badan yang sehat dan bugar maka aktivitas dapat berjalan lancar. Hal ini bisa dilihat dari kegiatan masyarakat yang gemar melakukan aktivitas olahraga sehari-hari dengan berbagai jenis olahraga yang dilakukan sesuai dengan hobi masing-masing. Masyarakat melakukan olahraga mempunyai tujuan bermacam-macam, diantaranya ada yang hanya sekedar hobi, mengisi waktu luang, berkumpul dengan teman, untuk prestasi, kesehatan, dan lain sebagainya.

Berdasarkan fenomena di atas, tentunya setiap individu ingin memiliki tubuh yang bugar agar dapat melakukan semua aktivitas dari pagi sampai malam hari tanpa kelelahan yang berarti. Memiliki tubuh yang sehat, bugar dan ideal merupakan impian setiap orang, baik pria, wanita, dari yang muda sampai yang tua. Sejalan dengan meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya hidup sehat, maka hal tersebut dimanfaatkan oleh pengusaha yang jeli dengan melihat peluang bisnis sangat menjanjikan dalam dunia olahraga. Salah satunya dengan mendirikan pusat-pusat kebugaran (*fitness center*) di daerah atau lokasi yang potensial. Adanya perhatian terhadap perkembangan dunia olahraga saat ini, pusat-pusat kebugaran saling berlomba-lomba untuk mendapatkan anggota sebanyak-banyaknya dengan menawarkan program, alat,

dan fasilitas, serta pelayanan yang berkualitas. Persaingan yang semakin ketat akhir-akhir ini menuntut perusahaan penyedia jasa layanan untuk selalu memanjakan konsumen atau pelanggan dengan memberikan pelayanan terbaik. Konsumen atau pelanggan yang merasa puas akan kembali menggunakan jasa layanan dan kemudian memberitahu yang lain tentang pengalaman baik mengenai pelayanan perusahaan penyedia jasa. Hal tersebut mengharuskan sebuah pusat kebugaran dapat menjadi pusat kebugaran yang ideal sehingga dapat memuaskan konsumen serta dapat mempertahankan pelanggannya.

Orang yang bergabung dengan pusat kebugaran dapat menentukan program yang ingin dicapai. Adapun program yang ditawarkan oleh pusat kebugaran berupa penurunan berat badan, penambahan berat badan, pembentukan otot (*body building*), senam aerobik, pembentukan keindahan tubuh wanita (*body language*), olahraga penderita diabetes, serta olahraga untuk lansia. Program latihan yang ditawarkan tersebut diharapkan dapat menjadikan suatu daya tarik bagi masyarakat. Terutama bagi masyarakat yang belum mempunyai dasar latihan beban dan ingin memperoleh kebugaran dengan melakukan latihan beban. Hal tersebut dilakukan oleh manajemen pusat kebugaran dengan menyediakan jasa *personal trainer*. Adanya *personal trainer* baik itu laki-laki maupun perempuan, diharapkan *members* baru yang ingin berlatih beban di pusat kebugaran lebih merasa terbantu dalam berlatih. *Personal trainer* akan membantu *members* baru dalam memperoleh bimbingan, pendampingan latihan serta pembuatan program latihan yang harus dilakukan pada saat melakukan latihan beban. Hal tersebut diharapkan, supaya tujuan dari

berlatih beban dapat tercapai dengan baik untuk program penurunan berat badan, penambahan berat badan, maupun pembentukan otot.

Berdasarkan pengalaman penulis pada waktu melakukan Praktik Kerja Lapangan (PKL) sebagai instruktur salah satu pusat kebugaran di Yogyakarta, penulis banyak menjumpai *members* yang menggunakan jasa *personal trainer* baik laki-laki maupun perempuan. Hal itu dilakukan, karena *members* berkeinginan untuk memperoleh hasil yang optimal dari program latihannya. Akan tetapi hal tersebut tidak seperti yang di harapkan oleh *members*, dikarenakan terkadang ada *members* yang memilih jasa layanan *personal trainer* menyampaikan komplain terhadap hasil program latihan yang telah dilakukan. Hal ini terjadi karena banyak faktor yang mempengaruhi, salah satu diantaranya adalah kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan kepada *members*. Hal tersebut dikarenakan dari banyaknya *personal trainer* yang bekerja berdasarkan dari pengalaman pribadi sewaktu menjadi *members* di *fitness center* atau pernah menjuarai dalam berbagai kompetisi fisik, angkat berat atau binaraga. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. *Members* baru yang menggunakan jasa *personal trainer* dalam melakukan latihan beban di pusat kebugaran tanpa mengetahui latar belakang *personal trainer*.
2. Kualitas jasa layanan yang diberikan *personal trainer* pada *members fitness* belum maksimal.
3. Adanya anggota pusat kebugaran yang mengundurkan diri karena tidak puas dengan program latihan dan jasa layanan yang diberikan *personal trainer*.
4. Adanya persaingan yang ketat antar pusat kebugaran.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti akan membatasi masalah pada kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan tentang *personal trainer* dalam memberikan pelayanan terhadap *members* pada pusat kebugaran atau *fitness center*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi perusahaan atau *fitness center*, dapat dijadikan pertimbangan dan masukan bagi para pengusaha pusat kebugaran khususnya penyedia jasa *personal trainer* untuk lebih meningkatkan kualitas pelayanan agar dapat menciptakan keunggulan serta dapat bersaing dengan *fitness center* yang lain.
- b. Bagi *personal trainer*, dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan kinerja dalam melayani *members*.

- c. Bagi penulis, dapat memperluas dan mengembangkan wawasan/ pengetahuan serta menerapkan teori yang diperoleh dari bangku kuliah ke dalam praktik yang sesungguhnya.
- d. Bagi civitas akademika, dapat digunakan sebagai bahan bacaan, acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. *Personal Trainer*

Industri kebugaran di Indonesia yang berkembang pesat telah memungkinkan berkembangnya profesi sebagai pelatih pribadi (*personal trainer*) atau lebih sering dikenal dengan sebutan PT. *Personal trainer* adalah suatu profesi dimana penampilan dan pencitraan diri menjadi jati diri. Menurut Suharto (1999: 105) *personal trainer* adalah seorang pemimpin dari satu atau sekelompok orang yang ingin mencapai suatu tujuan dari kegiatan latihan fisik dari *fitness center*.

Menurut Choky Wijaya (2011: 23) yang dikutip dari Sheknows, American Council on Exercise mengatakan bahwa “dengan menggunakan *personal trainer* akan membuat *members* termotivasi lebih giat untuk melakukan latihan kebugaran dan juga membantu memonitoring asupan makanan yang sehari-hari dikonsumsi oleh *members*”. Bagi para *members* pemula, seorang *personal trainer* dianggap perlu untuk membantu melakukan latihan kebugaran secara lebih optimal sejak awal. Febriana (2011: 52) mengatakan bahwa *personal trainer* adalah orang yang membantu pelanggan dalam menjalankan latihan kebugaran secara baik dan benar, membuat program untuk setiap *members*, memastikan para *members* melakukan latihan yang benar dan sesuai dengan ketentuan program latihan, serta menambah pengetahuan *members* dalam masalah

kebugaran yang mencakup masalah nutrisi dan panduan kesehatan secara umum.

Beberapa hal yang dapat mendukung dalam memperoleh hasil maksimal di *fitness center* yaitu selain peralatan *fitness center* yang memadai, diperlukan juga *personal trainer* yang dapat membimbing dan memantau hasil selama berlatih. Seorang *personal trainer* harus dapat membantu menentukan latihan yang tepat bagi *members* dan harus terlatih serta memiliki sertifikat dari organisasi kebugaran ternama. *Personal trainer* bekerja untuk menilai tingkat kebugaran, mengatur program untuk membuat *members* tetap termotivasi dalam berlatih.

Seorang *personal trainer* mempunyai pokok-pokok yang berhubungan erat dengan masalah latihan antara lain komponen atau aspek latihan, prinsip-prinsip latihan, metode latihan serta periodisasi latihan disamping bentuk-bentuk latihan. Hal tersebut mutlak dikuasai oleh seorang *personal trainer* untuk dapat melaksanakan tugas dengan baik. Tanpa penguasaan pengetahuan tersebut sulit bagi seorang *personal trainer* untuk melayani dan membimbing *members* yang berlatih. Tugas utama dari seorang *personal trainer* adalah menguasai program latihan yang ditawarkan oleh *fitness center*, terbagi atas 3 bagian, sebagai berikut (Suharto, 1999: 105) :

- a) Program kesegaran jasmani
- b) Program perbaikan dan pembentukan postur tubuh
- c) Program pengaturan berat badan

Selain itu, seorang *personal trainer* (Suharto, 1999: 3) harus menguasai kemampuan sebagai berikut:

- a. Mampu melaksanakan bermacam-macam program latihan kebugaran jasmani
- b. Mampu melatih dengan memperhatikan pengetahuan dasar seperti fisiologi, anatomi, ilmu gizi, prinsip latihan
- c. Mampu menerapkan prinsip dasar biomekanika olahraga
- d. Mampu mengatasi/ menangkal konflik yang timbul dalam kelompok.

Personal trainer yang telah memenuhi kemampuan sebagaimana dijelaskan di atas, maka sudah mempunyai kewenangan dalam melaksanakan program kebugaran jasmani di *fitness center*. Seorang *personal trainer* di *fitness center* perlu memperhatikan beberapa faktor, diantaranya (<http://www.vemale.com/kesehatan/3569-html>. diakses pada tanggal 2 april 2010, jam 09.00 WIB):

- a. Berpendidikan

Personal trainer harus mempunyai pengetahuan melalui lembaga pusat kebugaran, ilmu kepelatihan, gelar sarjana olahraga, atau pelatihan-pelatihan yang diadakan oleh lembaga *personal trainer*. Jika *members* memiliki masalah spesifik pada kesehatan, seperti cedera atau kondisi (seperti sedang hamil, masalah jantung, diabetes, dan lainnya) *personal trainer* harus memiliki pengetahuan dalam wilayah tersebut dan mampu bekerja sama dengan dokter.

b. Penampilan

Personal trainer harus memiliki postur tubuh yang ideal, hal tersebut akan membuat *members* lebih percaya dan termotivasi dalam berlatih.

c. Profesional

Personal trainer harus fokus dalam melakukan pendampingan berlatih terhadap *members* selama sesi latihan, memberikan perhatian yang lebih kepada *members*, dan menilai kemajuan *members* secara teratur.

d. Program

Personal trainer harus mempunyai program dan target latihan yang jelas serta program yang variatif agar *members* tidak merasa bosan dalam berlatih. *Personal trainer* yang baik akan mendengarkan tujuan *members* berlatih, baik itu menambah berat badan ataupun menurunkan lemak berlebih dalam tubuh.

e. Tepat Waktu

Ketepatan waktu sangat diperlukan apabila seorang *members* menggunakan jasa *personal trainer* karena berkaitan erat dengan tercapai atau tidaknya program yang telah direncanakan dengan waktu yang ditentukan. Sehingga, perlu adanya perjanjian yang jelas tentang waktu sebelum seorang *members* mulai memakai jasa *personal trainer*.

Bagi *personal trainer*, proses psikologis yang terjadi selama latihan fisik, akan sangat membantu untuk melaksanakan tugas dalam membimbing para *members* secara profesional. Menurut Roger dan

Thomas (1993: 19) seorang *personal trainer* yang baik akan tahu bagaimana memotivasi *members*, membantu *members* memahami apa yang sedang dilakukan, serta akan membuat latihan menjadi menyenangkan dan berharga. Selain itu, dalam kegiatan melatih, seorang *personal trainer* harus mampu memberikan program latihan yang berbeda antara *members* satu dengan *members* yang lain. Perbedaan tersebut meliputi perbedaan jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, kondisi kesehatan serta tujuan yang ingin dicapai dalam latihan.

2. Program Latihan

Program latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Menurut Suharto (1999: 112) program latihan adalah sesuatu bentuk latihan fisik yang sistematis dan berulang-ulang dengan jumlah beban semakin meningkat yang mengacu kepada suatu tujuan berdasarkan kebutuhan. Perencanaan program latihan ialah suatu kegiatan penentuan urutan tindakan, perkiraan biaya, sarana prasarana, penggunaan waktu, penggunaan sumber daya manusia untuk suatu program latihan di *fitness center* yang didasarkan atas data dengan memperhatikan prioritas yang wajar dan efisien untuk tercapainya tujuan perencanaan program latihan.

a. Ciri-ciri program latihan

Terdapat 5 ciri-ciri program latihan yang baik (Suharto, 1999: 113) :

- 1) Bersifat luwes, praktis, sederhana, dan mudah dilaksanakan

- 2) Sesuai dengan pembagian tugas dan fungsi sumber daya manusia yang ada
- 3) Terinci dan teliti terutama dalam penggunaan biaya perencanaan program latihan
- 4) Dibuat berdasarkan perpaduan berbagai komponen program latihan yang dibutuhkan pencapaian tujuan
- 5) Perencanaan harus mempermudah tercapainya tujuan dari perencanaan program latihan.

b. Program Latihan di *Fitness Center*

Banyak macam program dan bentuk latihan yang diberikan oleh *fitness center*, bahkan setiap *fitness center* mempunyai program yang berbeda-beda, karena perbedaan ini merupakan servis kepada anggotanya, dalam usaha meningkatkan jumlah anggota *fitness center* menjadi lebih banyak. Pada dasarnya program latihan yang diberikan mempunyai prinsip yang sama (Suharto, 1999: 114) antara lain yaitu:

- 1) Program Latihan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani
- 2) Program Latihan untuk Perbaikan dan Pembentukan Postur Tubuh
- 3) Program Latihan untuk Penurunan Berat Badan
- 4) Program untuk Meningkatkan Motivasi.

Macam-macam program latihan yang sering ditawarkan oleh *fitness center*, antara lain:

1) Program Latihan Kebugaran

a) Konsep Dasar

Konsep dasar pada program latihan kebugaran ini adalah Energi Output = Energi Input. Pilih latihan yang efektif, efisien, dan aman, kombinasikan latihan dengan pola hidup sehat (diet dan istirahat). Lakukan latihan dengan urutan yang benar mulai dari pemanasan, latihan inti dan pendinginan. Latihan juga harus meningkat secara bertahap, terus-menerus, dan berkelanjutan. Sasaran latihan untuk kebugaran dan daya tahan otot jantung paru (Klinik Kebugaran FIK UNY, 2006).

b) Program Latihan

Program latihan kebugaran dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Program Latihan Kebugaran

Jenis latihan	Takaran latihan	Keterangan
Latihan Utama: Joging, bersepeda, senam aerobik, renang, dll	Frekuensi: 3-5 kali/ minggu Intensitas: 65-85 % MHR Durasi: 20-60 menit	Tingkatkan latihan secara bertahap
Latihan Pelengkap: Latihan beban (<i>weight training</i>)	Frekuensi: 3-4 kali/minggu Intensitas: ≤ 70 % RM Set: 2-3, Rec:20-30 detik antar set	Latihan seluruh otot: Jml pos: 12-20 Irama: Lancar Metode: <i>circuit t, set system, super & compound set</i>

Sumber: Klinik Kebugaran FIK UNY, (2006)

2) Program Latihan Penurunan Berat Badan

a) Konsep Dasar

Adapun konsep yang mendasar pada program latihan penurunan berat badan ini adalah Energi Output \geq Energi Input. Sasaran utama program ini adalah untuk membakar dan menurunkan lemak tubuh, serta untuk kebugaran jantung/ paru. Penurunan berat badan secara bertahap dan aman yaitu 0.5 sampai dengan 1 kg/ minggu (Klinik Kebugaran FIK UNY, 2006).

b) Metode Latihan

Metode latihan penurunan berat badan dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Program Latihan Penurunan Berat Badan

Jenis latihan	Takaran latihan	Keterangan
Latihan Utama: Joging, bersepeda, senam aerobik, renang, dll	Frekuensi: 3-5 kali/ minggu Intensitas: 65-85 % MHR Durasi: 20-60 menit	Tingkatkan latihan secara bertahap
Latihan Pelengkap: Latihan beban (<i>weight training</i>)	Frekuensi: 3-4 kali/minggu Intensitas: ≤ 70 % RM Set: 2-3, & Rep: 15-20 kali Rec: 20-30 detik antar set	Latihan seluruh otot: Jml pos: 12-26 Irama: Lancar Metode: <i>circuit t</i> , Intenst: Sedang Durasi : Lama

Sumber: Klinik Kebugaran FIK UNY, (2006)

3) Program Latihan Penambahan Berat Badan

a) Konsep Dasar

Energi Input \geq Energi Output merupakan konsep yang mendasari untuk pembuatan program latihan penambahan berat badan. Sasaran dari latihan ini adalah untuk pembesaran massa otot dan pembentukan otot. Program penambahan berat badan dapat dilakukan secara bertahap dan aman dilakukan yaitu berat badan dapat bertambah 0.5-1 kg/ minggu (Klinik Kebugaran FIK UNY, 2006).

b) Metode latihan

Metode latihan penambahan berat badan dapat dilihat pada Tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Program Latihan Penambahan Berat Badan

Jenis latihan	Takaran latihan	Keterangan
Latihan Utama: Latihan beban/ <i>weight training</i>	Frekuensi: 3-4 kali/minggu Intensitas: 70-80 % RM Set: 3-6 Set Rep: 8-12 kali Recov: 30-90 dtk antar set	Tingkatkan latihan secara bertahap Jumlah pos: 10-12 Irama: lancar Metode: <i>Set block/ Set system</i>
Latihan Pelengkap: Aerobik dengan intens. Sedang Anaerobik	Frekuensi: 3-4 kali/minggu Intensitas: 65-75 % MHR Durasi: > 20 menit Intensitas: > 85 % MHR Durasi: 20-60 menit	Latihan meningkat secara bertahap Memperbaiki metabolisme tubuh Memacu nafsu makan

Sumber: Klinik Kebugaran FIK UNY, (2006)

4) Program Latihan Hipertrofi Otot atau *Body Builder*

a) Konsep Dasar

Energi Input \geq Energi Output juga menjadi dasar penyusunan program latihan hipertrofi otot. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melaksanakan program ini, maka perlu dilakukan latihan yang intensif sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Proses pelaksanaan program latihan hipertrofi atau pembesaran otot harus dilakukan secara bertahap dan seimbang antara anggota badan atas dan anggota badan bawah, sehingga hasilnya seimbang. Sasaran latihan ini adalah untuk pembesaran massa otot dan pembentukan otot (Klinik Kebugaran FIK UNY, 2006).

b) Metode Latihan

Metode latihan hipertrofi atau *body builder* dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Program Latihan Hipertrofi Otot atau *Body Builder*

Jenis latihan	Takaran latihan	Keterangan
Latihan beban/ <i>weight training</i>	Frekuensi: 3-5 kali/ minggu Intensitas: 75-85 % RM Set: 3-6 Set Rep: 8-12 kali <i>Recov</i> : 30-90 dtk antar set	Tingkatkan latihan secara bertahap Jumlah pos: 10-12 Irama: lancar Metode: <i>Set block/ Set system</i>
Latihan Pelengkap: Aerobik intens, Sedang Anaerobik	Frekuensi: 3-4 kali/ minggu Intensitas: 70-80 % MHR Durasi: > 20 menit Intensitas: > 85 % MHR Durasi: 20-60 menit	Latihan meningkat secara bertahap. Memperbaiki metabolisme tubuh Memacu nafsu makan

Sumber: Klinik Kebugaran FIK UNY, (2006)

c. Dasar-Dasar Latihan Kebugaran

Latihan kebugaran merupakan proses sistematis menggunakan rangsang gerak, bertujuan untuk mempertahankan kualitas fungsional tubuh, yang meliputi kualitas daya tahan paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan saat melakukan latihan kebugaran meliputi:

1) Prinsip-Prinsip Latihan Kebugaran

Djoko Pekik (2002: 11) mengatakan bahwa agar latihan dapat dilakukan dengan efektif dan efisien sehingga mampu meningkatkan kebugaran secara optimal, perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan kebugaran yang meliputi:

a) *Overload* (beban berlebih)

Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding aktifitas fisik sehari-hari. Pembebanan terus ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan pembebanan terhadap fungsi tubuh. Bompa (1999: 45) mengatakan bahwa pembebanan berlebih (*overload*) yang selalu meningkat secara bertahap akan menghasilkan *over* kompensasi dalam kemampuan biologik dan merupakan syarat utama untuk peningkatan hasil latihan yang optimal.

b) *Specificity* (kekhususan)

Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang ingin dicapai. Menurut Bompa (1999: 33) mengatakan bahwa *specificity* adalah bagian pokok yang dituntut untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga karena berhubungan dengan teknik yang dilakukan.

c) *Reversible* (kembali asal)

Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Menurut Djoko Pekik (2002: 11) kebugaran akan menurun 50 % setelah berhenti latihan 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100 % setelah berhenti latihan 10-30 minggu. Oleh karena itu

latihan kebugaran, perlu dikerjakan terus menerus sepanjang tahun.

d) *Continuitas* (terus dan berkelanjutan)

Latihan dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan sehingga minimal mempunyai fungsi mempertahankan kondisi kebugaran agar tidak menurun atau malah bisa untuk meningkatkan tingkat kebugaran secara optimal.

e) Lakukan latihan dengan urutan/tahapan yang benar

Tahapan latihan merupakan rangkaian dari proses berlatih dalam satu sesi latihan dan harus urut mulai dari pemanasan, latihan inti, dan penenangan.

f) Kombinasi latihan dan pola hidup

Selain memperhatikan pola latihan, perlu juga memperhatikan pengaturan makan dan istirahat.

g) Hindari cara yang salah dan merugikan

Jangan sekali-kali memakai cara-cara latihan yang salah sehingga mengakibatkan dampak di kemudian hari.

h) Latihan berkonsep FITT

Frekuensi adalah banyak unit latihan perminggu, *intensity* adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan, *time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan dalam satu kali latihan, *type* adalah suatu kombinasi dari latihan aerobik dan aktivitas kalistenik.

i) Pilih latihan yang efektif dan aman

Latihan-latihan yang dipilih haruslah mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan aman.

j) Latihan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas

Pilih latihan yang bertujuan hanya untuk kebugaran saja, pembakaran lemak tubuh, atau pembesaran massa otot.

2) Tahapan Latihan Kebugaran

Tahapan latihan adalah rangkaian proses berlatih dalam setiap sesi latihan dan harus dilakukan secara berurutan yang meliputi:

a) Pemanasan (*warm-up*)

Pemanasan sebelum latihan bertujuan untuk menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat latihan sebenarnya. Giam (1993: 144) mengatakan bahwa pemanasan sebelum latihan sangat diperlukan untuk menyiapkan tubuh berfungsi dengan optimal, memperbaiki fleksibilitas otot, tendon, dan ligamen. Lama waktu melakukan pemanasan menurut Thomas dan Groves yang dikutip dari Heri Susanto (2007: 17) kurang lebih selama 5 menit agar membantu tubuh mempersiapkan secara fisik dan mental dalam suatu latihan. Menurut Giam (1993: 145) pertanda bahwa tubuh siap menerima pembebanan latihan adalah detak jantung yang mencapai 60 % detak jantung maksimal.

b) Kondisioning (*conditioning*)

Setelah pemanasan dianggap cukup diteruskan tahap kondisioning, yakni melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan. Takaran latihan terutama intensitas pada tahap ini dipertahankan dalam jangka waktu tertentu sesuai dengan keterlatihan anggota hingga memasuki tahap penenangan.

c) Penenangan (*cool down*)

Tahap ini bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan melakukan serangkaian gerak berupa *stretching* dan aerobik ringan. Menurut Giam (1993: 144) pendinginan berfungsi untuk mencegah rasa pegal, kram otot, dan rasa nyeri pada otot.

3) Takaran Latihan

Menurut Giam (1993 :16) keberhasilan dalam program latihan sangat dipengaruhi oleh takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FITT (*Frequency, Intensity, Type, Time*), karena dapat memberikan manfaat maksimal dan mengurangi risiko seperti stress karena panas, gangguan kardio-respirator, dan ortopedik.

a) *Frequency* (Frekuensi)

Patokan dalam menentukan frekuensi latihan menurut Ade Rai yang dikutip dari Heri Susanto (2007: 18) adalah melatih

tiap bagian otot dua kali dalam seminggu untuk latihan dengan intensitas yang tinggi dan lebih dari dua kali per minggu jika intensitas latihan rendah. Sedangkan menurut Giam dan Teh (1993: 16) mengatakan bahwa frekuensi latihan adalah 3-5 kali per minggu.

b) *Intensity* (Intensitas)

Dalam Ade Rai yang dikutip dari Heri Susanto (2007: 19) mengatakan bahwa intensitas besarnya usaha yang diberikan seseorang ketika berlatih. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Menurut Giam (1993: 16) intensitas latihan adalah 60-85 % detak jantung maksimal. Cara lain yang sederhana untuk memprediksi intensitas latihan aerobik adalah timbulnya sesak nafas atau keluhan (nyeri dada dan pusing), berkeringat yang disertai pernafasan yang dalam.

Tabel 5. Intensitas Latihan Beban

Tujuan Latihan	Intensitas (% kemampuan maksimal)
Kekuatan Otot	80-100
Membentuk Otot	70-80
Daya Tahan Otot	<70

Sumber: Klinik Kebugaran FIK UNY, (2006)

c) *Type* (Tipe)

Menurut Giam (1993: 17), merupakan suatu kombinasi dari latihan aerobik dan aktivitas kalistenik yang dipilih atas dasar selera, keadaan kebugaran, tersedianya fasilitas, dan

kemampuan. Giam (1993: 18) mencontohkan bahwa latihan bagi orang yang sangat tidak bugar tipe latihan yang dilakukan adalah berjalan pelan di tempat datar, aktivitas pendek, dan latihan kalistenik ringan.

d) *Time* (Waktu)

Menurut Ade Rai dalam Heri Susanto (2007: 20) *time* adalah lama waktu berlatih per sesi latihan yang bergantung pada rencana latihan yang telah dibuat. Sedangkan menurut Giam dan Teh (1993: 17) durasi latihan aerobik adalah 15-60 menit, sedangkan untuk latihan beban memiliki rentang waktu antara 30-90 menit, bergantung pada jumlah set yang telah dipilih.

3. Jasa

Definisi jasa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990: 352) “jasa adalah suatu perbuatan yang baik dan berguna bagi orang lain atau perbuatan yang memberikan apa-apa yang diperlukan orang lain berupa pelayanan atau *service*”. Menurut Philip Kotler (2002: 486) “jasa adalah setiap tindakan atau perbuatan yang dapat ditawarkan oleh suatu pihak kepada pihak lain yang pada dasarnya tidak berwujud fisik dan tidak menghasilkan kepemilikan sesuatu”. Dalam industri jasa, produk yang dihasilkan adalah jasa itu sendiri. Oleh karena itu, bagi perusahaan yang bergerak di bidang jasa, faktor kualitas pelayanan yang ditawarkan

merupakan suatu hal yang harus dimiliki perusahaan. Sedangkan menurut Andrian Payne (2000: 8) jasa merupakan kegiatan yang memiliki beberapa unsur ketidakwujudan (*intangibility*) yang berhubungan dengannya, yang melibatkan beberapa interaksi dengan konsumen atau dengan properti dalam kepemilikannya dan tidak menghasilkan transfer kepemilikan. Jasa adalah tindakan atau kinerja yang menciptakan manfaat bagi pelanggan dengan mewujudkan perubahan yang diijinkan dalam diri atau atas nama penerima.

a. Kualitas Jasa Pelayanan

Menurut Welch dalam Philip Kotler (1997: 56) kualitas merupakan jaminan terbaik bagi suatu perusahaan atas kesetiaan pelanggan dan pertahanan terkuat perusahaan dalam menghadapi pesaing serta cara untuk menuju pertumbuhan dan pendapatan yang langgeng. Sedangkan menurut Kotler sendiri dalam Fandy Tjiptono (2000: 70),” kualitas adalah keseluruhan ciri dan karakteristik suatu produk (barang atau jasa) yang berpengaruh pada kemampuannya untuk memuaskan kebutuhan yang dinyatakan maupun yang tersirat”. Kualitas sebenarnya tidak hanya mencakup produk atau jasa saja, melainkan juga mencakup proses, lingkungan, dan manusia. Menurut Deotch dan Davis dalam Fandy Tjiptono (2000), kualitas merupakan suatu kondisi dinamis yang berhubungan dengan produk, jasa, manusia, proses, dan lingkungan yang memenuhi atau melebihi harapan pelanggan.

Menurut Philip Kotler seperti dikutip Fandy Tjiptono (1996: 6) menyatakan bahwa “jasa adalah setiap tindakan atau perbuatan yang dapat ditawarkan oleh suatu pihak kepada pihak lain yang pada dasarnya tidak berwujud fisik dan tidak menghasilkan kepemilikan sesuatu”. Dalam industri jasa, produk yang dihasilkan adalah jasa itu sendiri. Oleh karena itu, bagi perusahaan yang bergerak di bidang jasa, faktor kualitas pelayanan yang ditawarkan merupakan suatu hal yang harus dimiliki perusahaan.

Sedangkan pelayanan diartikan sebagai kinerja perusahaan yang berupa kemampuan perusahaan dalam melayani pelanggan. Jasa pelayanan sendiri adalah suatu kegiatan ekonomi yang outputnya bukan merupakan produk tetapi dikonsumsi bersamaan dengan waktu produksi dan memberi nilai tambah (seperti kenikmatan, hiburan, santai, sehat) yang bersifat tidak berwujud. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kualitas jasa pelayanan merupakan kondisi dari kinerja yang dimiliki oleh suatu perusahaan dalam memberikan pelayanan kepada pelanggan dengan tujuan untuk memberikan kepuasan kepada para *members*.

b. Klasifikasi jasa

Klasifikasi jasa menurut Philip Kotler (2002: 487) adalah sebagai berikut:

- 1) Barang berwujud murni, tawaran harganya terdiri dari barang berwujud. Misalnya: sabun, pasta gigi, garam dan lain-lain.

- 2) Barang berwujud disertai layanan, tawaran terdiri dari barang berwujud yang disertai dengan satu atau lebih layanan. Misalnya: produsen mobil.
- 3) Campuran, tawaran terdiri dari barang dan jasa dengan proporsi yang sama. Misalnya: restoran.
- 4) Jasa utama yang disertai barang dan jasa tambahan, tawaran terdiri dari satu jasa utama disertai jasa tambahan dan atau barang pendukung. Misalnya: jasa transportasi.
- 5) Jasa murni, tawaran hanya terdiri dari jasa. Misalnya: psikoterapi, jasa memijat.

c. Karakteristik jasa

Jasa memiliki empat karakteristik utama yang sangat mempengaruhi rancangan program pemasaran (Philip Kotler 2002: 488), antara lain adalah:

1) Tidak berwujud (*intangibility*)

Tidak seperti halnya produk fisik, jasa tidak bisa dilihat, dirasa, diraba, didengar atau dicium sebelum jasa itu dibeli.

2) Tidak terpisahkan (*inseparability*)

Umumnya jasa dihasilkan dan dikonsumsi secara bersamaan. Menurut Fandi Tjiptono (1996: 15) barang biasanya diproduksi kemudian dijual lalu dikonsumsi. Sedangkan jasa biasanya dijual terlebih dahulu baru kemudian diproduksi dan dikonsumsi secara bersamaan.

3) Bervariasi (*variability*)

Menurut Fandi Tjiptono (1996: 15) jasa bersifat variabel karena banyak variasi bentuk, kualitas dan jenis, tergantung pada siapa dan dimana jasa tersebut dihasilkan.

4) Mudah lenyap (*perishability*)

Jasa tidak dapat disimpan, sifat jasa itu mudah lenyap tidak menjadi masalah jika permintaan tetap.

d. Kualitas jasa pelayanan

Menurut Garvin dalam Mohammad Ali (2002: 34), dimensi kualitas pada industri jasa antara lain:

- 1) *Communication*, yaitu komunikasi atau hubungan antara penerima jasa dengan pemberi jasa.
- 2) *Credibility*, yaitu kepercayaan pihak penerima jasa terhadap pemberi jasa.
- 3) *Security*, yaitu keamanan terhadap jasa yang ditawarkan.
- 4) *Knowing the customer*, yaitu pengertian dari pihak pemberi jasa pada penerima jasa atau pemahaman pemberi jasa terhadap kebutuhan dan harapan pemakai jasa.
- 5) *Tangibles*, yaitu bahwa dalam memberikan pelayanan kepada pelanggan harus dapat diukur atau dibuat standarnya.
- 6) *Realiability*, yaitu konsistensi kerja pemberi jasa dan kemampuan pemberi jasa dalam memenuhi janji para penerima jasa.

- 7) *Responsiveness*, yaitu tanggapan pemberi jasa terhadap kebutuhan dan harapan penerima jasa.
- 8) *Competence*, yaitu kemampuan atau ketrampilan pemberi jasa yang dibutuhkan setiap orang dalam perusahaan untuk memberikan jasanya kepada penerima jasa.
- 9) *Access*, yaitu kemudahan pemberi jasa untuk dihubungi oleh pelanggan atau penerima jasa.
- 10) *Courtesy*, yaitu kesopanan, respek, perhatian, dan kesamaan dalam hubungan personal.

Menurut Handi Irawan (2002: 57-56), kualitas yang diciptakan perusahaan memiliki lima dimensi dalam pengukurannya yaitu:

- 1) *Tangibility* (bukti fisik)

Kualitas pelayanan merupakan kendali dari kepuasan pelanggan yang bersifat multi dimensi. Berry dan Zeithalm dalam teorinya *service quality* yang dikutip oleh Handi Irawan (2002: 57), mengatakan bahwa “dalam kualitas pelayanan, dimensi *tangibility* adalah faktor penting karena suatu pelayanan tidak bisa dilihat melainkan pelanggan bisa melihat suatu kualitas”. Dimensi bukti fisik tersebut mencakup kemutakhiran peralatan dan teknologi, kondisi sarana, kondisi SDM perusahaan dan keselarasan fasilitas fisik dengan jenis pelayanan yang ditawarkan.

2) *Realiability* (keandalan)

Dimensi keandalan yaitu dimensi yang mengukur aspek-aspek perusahaan dalam memberikan pelayanan pada pelanggan. Dalam dimensi keandalan ini, akan terlihat apakah pelayanan jasa yang diberikan telah sesuai dengan standar-standar umum bahkan standar internasional yang telah dijanjikan atau sebaliknya. Dimensi keandalan tersebut mencakup kesesuaian pelayanan, kepedulian perusahaan terhadap permasalahan yang dihadapi oleh konsumen, keandalan penyampaian jasa sejak awal, ketepatan waktu pelayanan dan keakuratan dalam penanganan administrasi catatan atau dokumen.

3) *Responsiveness* (tanggapan)

Responsiveness adalah dimensi dari kualitas pelayanan yang paling dinamis. Harapan pelanggan terhadap kecepatan pelayanan hampir dapat dipastikan akan berubah dengan kecenderungan naik dari waktu ke waktu. Dalam dimensi tanggapan ini, pelanggan sangat mengharapkan respon karyawan yang cepat untuk menanggapi dan mengatasi keluhan atas masalah yang diutarakannya. Dimensi tersebut mencakup kejelasan informasi waktu penyampaian jasa sejak awal, kesediaan pegawai yang selalu membantu pelanggan, dan keluangan waktu pegawai untuk menanggapi permintaan pelanggan.

4) *Assurance* (jaminan dan kepastian)

Assurance adalah jaminan yang diberikan oleh perusahaan berupa kemampuan sumber dayanya dalam memberikan pelayanan kepada pelanggan untuk menimbulkan kepercayaan dan keyakinan. Dimensi tersebut mencakup kemampuan Sumber Daya Manusia (SDM), rasa aman selama berhubungan dengan pegawai, kesabaran pegawai, dan dukungan pimpinan perusahaan kepada pegawai.

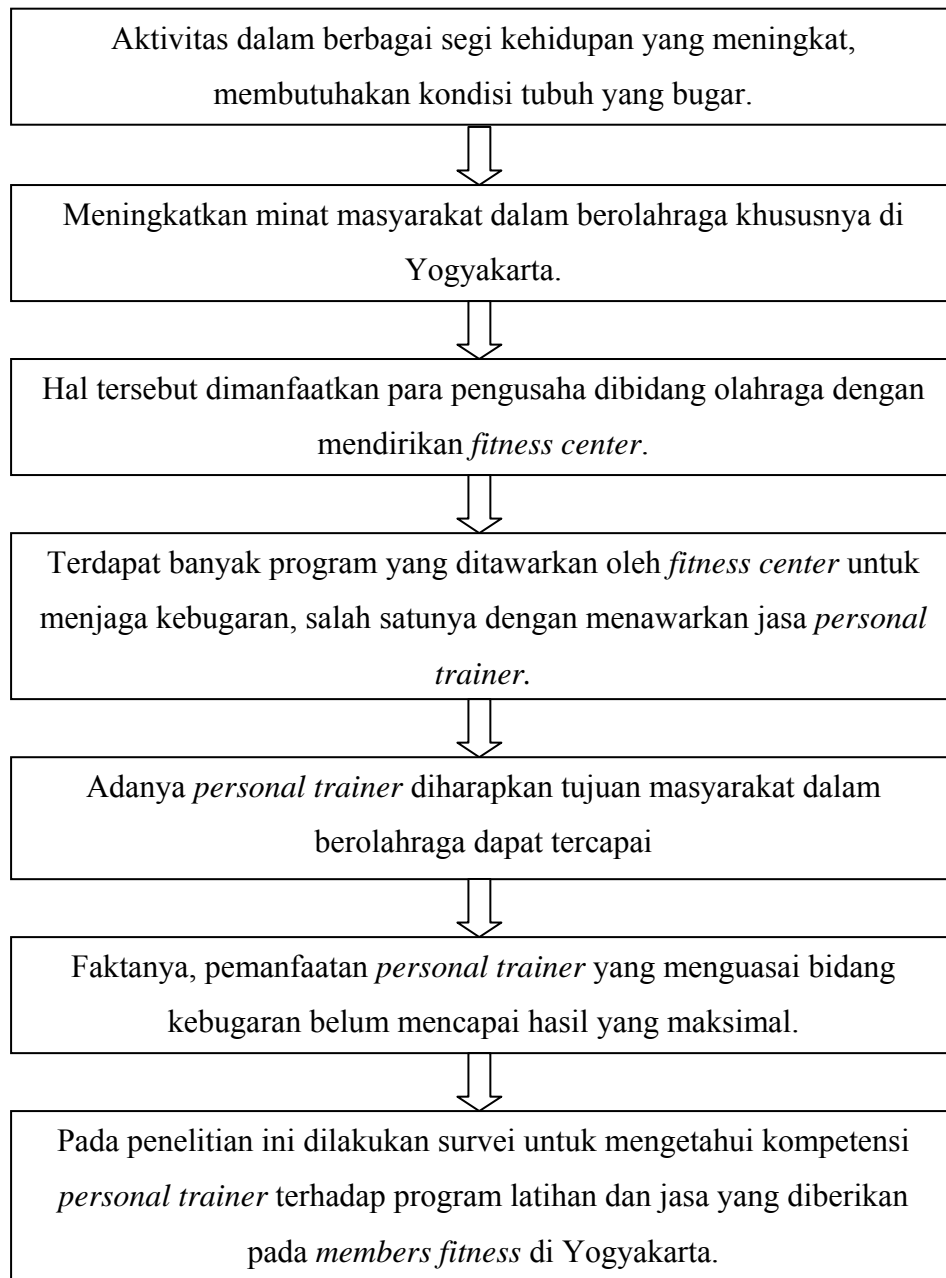
5) *Empathy* (empati)

Empati berkaitan dengan kemudahan konsumen dalam mendapatkan pelayanan, keramahan, dan komunikasi dengan pihak perusahaan. Dimensi ini dipersepsikan kurang penting dibandingkan dengan dimensi *reability* dan *responsiveness* oleh pelanggan. Dimensi empati tersebut mencakup perhatian perusahaan kepada konsumen, perhatian pegawai atau karyawan kepada konsumen, pemahaman pegawai akan kebutuhan konsumen, perhatian perusahaan terhadap kepentingan konsumen dan kesesuaian jam kerja perusahaan dengan kesibukan konsumen.

B. Kerangka Berpikir

Di zaman modern seperti sekarang ini, manusia dituntut untuk beraktifitas dari pagi sampai malam hari yang mengakibatkan tubuh mudah lelah, sehingga kebutuhan tubuh akan kesehatan dan kebugaran menjadi hal

yang sangat penting bagi masyarakat sekarang ini. Seiring dengan meningkatnya kebutuhan kesehatan masyarakat khususnya di Yogyakarta, meningkat pula tempat-tempat untuk memperoleh kebugaran tubuh. Hal itu dapat dilihat dari semakin banyaknya pusat-pusat kebugaran tubuh atau *fitness center* di Yogyakarta. Semakin banyaknya *fitness center* yang ada, persaingan dalam menawarkan fasilitas, program serta jasa pelayanan antar *fitness center* semakin ketat. Sebagian besar *fitness center* yang ada di Yogyakarta banyak yang menawarkan jasa pelayanan *personal trainer*. Hal tersebut diharapkan agar tujuan *members* di Yogyakarta dalam berolahraga dapat tercapai secara maksimal. Fakta di lapangan memperlihatkan perbedaan dengan tujuan awal yaitu kebugaran dari berlatih di *fitness center*. Terjadinya hal itu dimungkinkan karena *personal trainer* tersebut kurang menguasai bidang kebugaran. Berdasarkan uraian di atas, dapat dibuat bagan seperti di bawah ini:



C. Penelitian yang Relevan

Heri Susanto (2007), Perbedaan Pemahaman Instruktur *Fitness Center* Berpendidikan Formal dan Non Formal Terhadap Latihan Kebugaran di Yogyakarta. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil dengan teknik *incidental sampling* dan diperoleh sebanyak sebanyak 38 responden

dari 16 *fitness center* yang terdiri dari 20 instruktur pendidikan formal dan 18 instruktur non formal. Metode dalam penelitian ini adalah kausal komparatif. Penelitian kausal komparatif adalah penelitian perbedaan yang bertujuan membedakan dua kelompok individu yang secara umum memiliki persamaan, kemudian dipilih untuk diperbandingkan karena memiliki perbedaan tertentu. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini berupa angket.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman instruktur *fitness center* dengan pendidikan formal terhadap latihan kebugaran memiliki rerata 31,90. Sedangkan instruktur *fitness center* pendidikan non formal memiliki rerata 30,00. Kedua kelompok data tidak memiliki perbedaan rerata yang signifikan antara instruktur *fitness centre* dengan pendidikan formal dan instruktur *fitness centre* non formal di daerah Kabupaten Sleman dan Kota Yogyakarta dengan nilai P sebesar 0,330.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk memperoleh informasi-informasi mengenai keadaan saat ini dan melihat kaitan antara variabel-variabel yang ada (Mardalis, 2003: 26). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel penelitian ini adalah kesiapan profesi *personal trainer* yang didefinisikan sebagai kemampuan seorang *personal trainer* dalam melayani *members* dalam bidang kebugaran yang mencakup pengetahuan, penampilan, profesional, program, dan tepat waktu yang diukur dengan angket.

C. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002: 108). Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh *personal trainer* di *fitness center* yang berada di daerah

Yogyakarta, yang meliputi kabupaten Sleman, kabupaten Bantul dan kota Yogyakarta.

2. Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 109), sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Menurut Cholid Norbuko dan Abu Achmadi (2010: 107) sampel yang baik yaitu sampel yang memiliki populasi atau yang representatif artinya yang menggambarkan keadaan populasi atau mencerminkan populasi secara maksimal. Metode pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *insidental sampling* pada *personal trainer* di Yogyakarta yang meliputi kabupaten Sleman, kabupaten Bantul dan kota Yogyakarta dengan jumlah 41 orang. Menurut Sugiyono (2007: 77), *incidental sampling* adalah mengambil responden sebagai sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel bila orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data dengan kriteria utamanya. Sedangkan uji coba dilakukan pada mahasiswa ikora 2008 khususnya pengambil minat kebugaran. Lokasi pengambilan sampel penelitian dapat dilihat pada Lampiran 3.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis

sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 1996: 150). Instrumen dalam penelitian ini adalah angket yang berisi butir-butir pernyataan untuk diberikan tanggapan oleh responden. Angket atau kuisisioner ini merupakan tertutup langsung dengan *chek list* yang berisi pernyataan-pernyataan tentang kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan terhadap *members fitness* di Yogyakarta. Pengembangan instrumen tersebut didasarkan atas konstruksi teori yang telah disusun sebelumnya, kemudian atas dasar teori tersebut dikembangkan indikator-indikator yang selanjutnya dijabarkan kedalam butir-butir pertanyaan.

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7), ada tiga langkah pokok dalam pembuatan instrumen yaitu:

- a. Langkah pertama adalah mendefinisikan kontrak, berarti membatasi variabel yang akan diukur, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini variabel utama yang akan diukur adalah kesiapan profesi *personal trainer*.
- b. Langkah kedua yaitu menyidik faktor yang menyusun kontrak, dari variabel diatas dijabarkan menjadi faktor-faktor yang dapat diukur. Selanjutnya faktor tersebut dijadikan titik tolak untuk menyusun instrumen.

- c. Menyusun butir pernyataan, yaitu butir pernyataan yang berupa angket penelitian yang disesuaikan atau mengacu pada faktor yang berpengaruh pada penelitian.

Dalam menyusun butir angket digunakan kalimat yang sederhana namun jelas, dan butir pertanyaan harus mudah dimengerti dan dijawab oleh responden. Untuk menyusun butir-butir pertanyaan dibuat kisi-kisi angket pada Tabel 6:

Tabel 6. Kisi-Kisi Angket

Faktor	Sub Variabel	Indikator	Butir
Kesiapan Profesi Personal Trainer	1. Pendidikan	a. Pendidikan formal b. Pendidikan non formal c. Pengalaman d. Kualifikasi/sertifikasi	1, 2 3, 4, 5 6, 7, 9 8, 10, 11
	2. Penampilan	a. Penampilan fisik b. Tanggung jawab c. Melayani d. Gaya hidup sehat	12, 13 14*, 15*, 68 16*, 17*, 18* 19*, 20*, 21*, 22
	3. Profesional	a. Sikap b. Komunikatif c. Bekerja dalam tim d. Sarana dan prasarana	23, 24*, 25 26, 27, 33, 48 28, 29, 31 34, 35*, 37, 63, 65*
	4. Program	a. Program latihan b. Spesialisasi latihan c. Target d. Motivasi e. Gizi f. Diet (Pengaturan makanan) g. Istirahat	36, 38 39, 40*, 41, 42, 45, 46*, 47 43, 49, 64 44, 50, 51, 52 53 54, 55, 56, 57, 58, 59 60
	5. Tepat Waktu	a. Saat latihan b. Jadwal c. Hasil Program d. Evaluasi	61, 62 30, 66, 67, 69 32, 70 71, 72, 73, 74, 75

Keterangan: * = pertanyaan yang negatif

2. Uji Coba Instrumen

Untuk mengetahui apakah item yang disusun itu merupakan instrumen yang valid dan reliabel maka diperlukan uji coba tersebut. Menurut Suharsimi Arikunto (2005: 217-218), tujuan uji coba angket adalah:

- 1) Mengetahui tingkat keterpahaman instrumen, apakah responden tidak memenuhi kesulitan dalam menangkap maksud peneliti
- 2) Untuk mengetahui teknik paling efektif.
- 3) Untuk memperkirakan waktu yang dibutuhkan oleh responden dalam mengisi angket.
- 4) Untuk mengetahui apakah butir-butir yang tertera di dalam angket sudah memadai dan cocok dengan keadaan di lapangan.

Valid atau sah tidaknya instrumen akan mempengaruhi benar tidaknya data yang diperoleh. Uji coba instrumen ini dimaksudkan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen, sehingga setelah instrumen teruji validitas dan reliabilitasnya baru dapat digunakan. Angket ini diujicobakan kesemua responden dalam rentan waktu sebelum pengambilan data.

Berdasarkan uji coba angket yang telah disusun terdiri atas 75 butir pertanyaan. Angket diujicobakan pada hari Minggu hingga Kamis tanggal 20 – 31 Januari 2013 yang berjumlah 20 responden pada mahasiswa IKORA (Ilmu Keolahragaan) angkatan 2008 khususnya pengambil minat

kebugaran, dan diperoleh hasil untuk kesahihan dan keterandalan butir sebagai berikut:

a. Validitas atau Kesahihan

Validitas adalah ukuran tingkat kesahihan suatu instrumen, menurut Suharsimi Arikunto (2006 :168), suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Rumus untuk mencari validitas yaitu sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = koefisien korelasi X dan Y
- N = cacah subjek uji coba
- ΣX^2 = jumlah X kuadrat
- ΣX = sigma atau jumlah X skor butir
- ΣY^2 = Jumlah Y kuadrat
- ΣY = jumlah Y (skor faktor)
- ΣXY = jumlah hasil dari X kali Y

Uji validitas butir menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*. Butir angket yang sah atau valid apabila mempunyai harga $r_{hitung} \geq r_{tabel(df:18)} (0,378)$ dengan taraf signifikan 5% pada $df (N-2) = 18$. Dari hasil uji coba 75 butir pernyataan angket, diperoleh sebanyak 3 butir pertanyaan dinyatakan

gugur. Diperoleh koefisien validitas total 0,870. Rangkuman hasil uji validitas dapat dilihat pada Tabel 7 berikut:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Validitas

Variabel	Faktor	Jumlah Semula	Jumlah Butir Gugur	No. Butir Gugur	Jumlah Butir Valid
Kompetensi Personal Trainer	Pendidikan	11	-	-	11
	Penampilan	11	1	13	10
	Profesional	15	1	27	14
	Program	25	1	37	24
	Tepat Waktu	13	-	-	13
Total		75	3	72	72

Hasil perhitungan uji validitas atau kesahihan instrumen dapat dilihat pada lampiran.

b. Reliabilitas atau Keterandalan

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument itu sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2006: 178).

Adapun langkah-langkah yang ditempuh untuk mencari reliabilitas instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Kuesioner diujicobakan pada 20 responden yang berasal dari mahasiswa IKORA angkatan 2008 yang mengambil konsentrasi kebugaran.
- 2) Meneliti kuesioner yang masuk apakah terdapat pernyataan yang belum dijawab atau tidak.

- 3) Menentukan skor yang diperoleh berdasarkan jawaban responden.
- 4) Memasukkan ke dalam tabel persiapan.
- 5) Menentukan varians setiap butir.
- 6) Menentukan koefisien reliabilitas dengan rumus *Alpha Cronbach* (α) yaitu:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} : Realibilitas insturmen

k : Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$: Jumlah varians butir

σ_t^2 : Varians total

Hasil uji reliabilitas menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*, diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,903. Oleh karena r_{hitung} (0,903) atau tingkat reliabilitas > dari r_{tabel} (0,387) dan $P < 0.05$, sehingga dinyatakan reliabel atau andal. Perhitungan reliabel ini hasil perhitungannya dapat dilihat di lampiran.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan teknik angket yang diberikan secara langsung kepada responden. Teknik angket ini digunakan untuk mengetahui bagaimana kesiapan profesi

personal trainer di Yogyakarta. Agar tiap-tiap butir pernyataan dalam angket bisa menghasilkan data, diberikan skor terhadap tiap-tiap jawaban adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Skor butir pernyataan

Alternatif Jawaban	Positif	Negatif
Ya	1	0
Tidak	0	1

E. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif. Adapun langkah-langkah yang digunakan yaitu: (1) menjumlahkan skor jawaban responden, (2) membuat prosentase, (3) mengkategorikan hasil prosentase.

Teknik analisis penelitian ini masing-masing butir dalam angket menggunakan prosentase yang diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$p = \frac{fo}{fh} 100\%$$

Keterangan:

P : Prosentase

fo : Frekuensi jawaban responden

fh : Frekuensi jawaban yang diharapkan

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Penelitian ini dilakukan pada *fitness center* yang berada di Yogyakarta meliputi kabupaten Sleman, kabupaten Bantul dan kota Yogyakarta.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4 Februari sampai dengan 11 Februari 2013. Uji coba angket dilakukan pada tanggal 20 Januari sampai dengan 31 Januari 2013.

3. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian adalah *personal trainer fitness center* di Yogyakarta yang meliputi kabupaten Sleman, kabupaten Bantul, dan kota Yogyakarta, diambil dengan menggunakan metode *insidental sampling* berjumlah 41 orang.

B. Deskripsi Analisis Data

Data pada penelitian ini diambil dengan instrumen berupa angket. Instrumen tersebut untuk mengukur kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta, dengan pertanyaan/ pernyataan berjumlah 72 item. Skala pengukuran pada penelitian ini menggunakan skala dikotomis (1 dan 0) atau skala *Guttman*, sehingga diperoleh rentangan skor antara 0 sampai

dengan 72. Dalam menganalisis data, untuk mempermudahnya yaitu dengan mengubah skor menjadi skala rasio atau persentase pencapaian, dengan cara jumlah jawaban 1 dibagi dengan jumlah item dan dikalikan 100, sehingga diperoleh rentangan skor antara 0 sampai dengan 100. Hal tersebut ditempuh, karena analisis deskripsi pada penelitian ini meliputi analisis secara keseluruhan dan analisis pada masing-masing faktor.

Berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer, diperoleh rerata (*mean*) skor kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta sebesar 52,56; median 52; modus 52 dan standart deviasi sebesar 5,67. Dari mean dan SD hitung tersebut dapat ditentukan kriteria penilaian evaluasi pada penelitian ini, dan disajikan pada tabel 9 berikut ini.

Tabel 9. Kriteria Penafsiran Kesiapan Profesi *Personal Trainer* dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada *Members Fitness* di Yogyakarta

No.	Norma Penilaian	Rentang Skor	Interpretasi
1.	$> M+1,5SD$	$> 61,05$	Baik
2.	$M \text{ s/d } M+1,5SD$	$52,56 - 61,04$	Cukup Baik
3.	$M-1,5SD \text{ s/d } M$	$44,05 - 52,55$	Kurang Baik
4.	$< M-1,5SD$	$< 44,05$	Tidak Baik

Keterangan :

M = Mean hitung

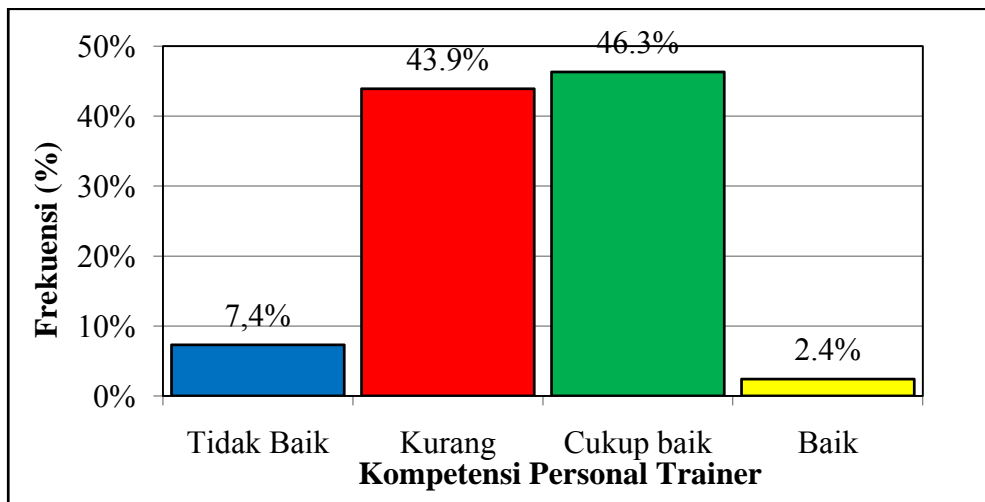
SD = Standar Deviasi Hitung

Kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada Tabel 10.

Tabel 10. Distribusi Kesiapan Profesi *Personal Trainer* dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada *Members Fitness* di Yogyakarta

No.	Kategori Skor	Frekuensi	
		n	%
1.	Baik	1	2.4
2.	Cukup Baik	19	46.3
3.	Kurang Baik	18	43.9
4.	Tidak Baik	3	7.4
Jumlah		41	100

Berdasarkan distribusi frekuensi di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Kesiapan Profesi *Personal Trainer* dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada *Members Fitness* di Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan histogram di atas, diketahui bahwa dari 41 orang responden, sebanyak 19 orang (46,3 %) menyatakan berkategori cukup baik; sebanyak 18 orang responden (43,9 %) berkategori kurang baik, 3 orang responden (7,4 %) berkategori tidak baik dan sebanyak 1 orang pada kategori (2,4 %) berada pada kategori baik.

Analisis berikutnya adalah menganalisis pada masing-masing faktor dari kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan

jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta. Sebelum diuraikan lebih lanjut, berikut ditampilkan hasil perhitungan rerata skor pada setiap faktor (sub variabel) Hasil perhitungan rerata tiap-tiap faktor dari kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta dapat diuraikan di bawah ini.

1. Faktor Pendidikan

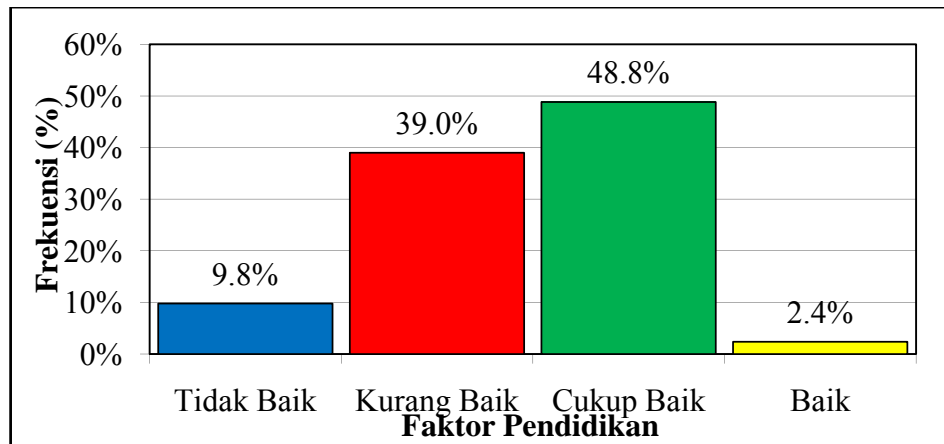
Berdasarkan hasil analisis data diketahui faktor pendidikan pada kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 3,82; *median* 3,0; *modus* 3,0 dan standar deviasi sebesar 1,96. Instrumen tersebut untuk mengukur faktor pendidikan dengan pertanyaan/ pernyataan berjumlah 11 item, sehingga diperoleh rentangan skor antara 0 sampai dengan 11.

Faktor pendidikan pada kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta, berdasarkan pengkategoriannya dapat dilihat pada Tabel 11.

Tabel 11. Distribusi Faktor Pendidikan pada Kesiapan Profesi *Personal Trainer* dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada *Members Fitness* di Yogyakarta

No.	Interval	Kategori Skor	Frekuensi	
			N	%
1.	> 6,76	Baik	4	9.8
2.	3,82 – 6,76	Cukup Baik	16	39.0
3.	0,88 – 3,82	Kurang Baik	20	48.8
4.	< 0,88	Tidak Baik	1	2.4
Jumlah			41	100

Berdasarkan distribusi frekuensi di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Faktor Pendidikan pada Kesiapan Profesi *Personal Trainer* dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada *Members Fitness* di Yogyakarta

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa dari 41 orang responden; 20 orang (48,8 %) berkategori cukup baik; sebanyak 16 orang (39,0 %) pada kategori kurang baik; 4 orang responden (9,8%) pada kategori tidak baik, dan sebanyak 1 orang responden (2,4 %) berkategori baik.

2. Faktor Penampilan

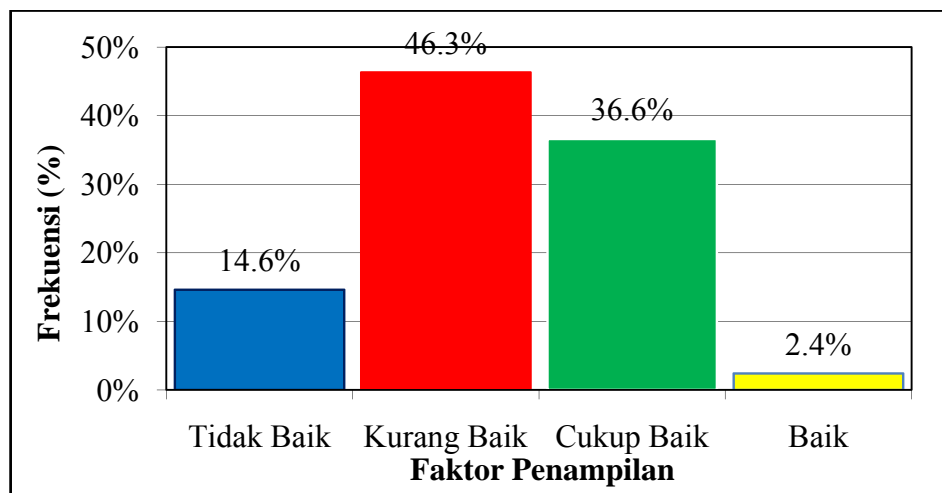
Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa faktor penampilan pada kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 8,04; *median* 8,0; *modus* 9,0 dan standar deviasi sebesar 1,16. Instrumen tersebut untuk mengukur faktor penampilan dengan pertanyaan/ pernyataan berjumlah 10 item, sehingga diperoleh rentangan skor antara 0 sampai dengan 10.

Faktor penampilan pada kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada Tabel 12.

Tabel 12. Distribusi Faktor Penampilan pada Kesiapan Profesi *Personal Trainer* dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada *Members Fitness* di Yogyakarta

No.	Interval	Kategori Skor	Frekuensi	
			n	%
1.	> 9,78	Baik	1	2.4
2.	8,04 – 9,78	Cukup Baik	15	36.6
3.	6,30 – 8,03	Kurang Baik	19	46.3
4.	< 6,30	Tidak Baik	6	14.6
Jumlah			41	100

Berdasarkan distribusi frekuensi tabel di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram Faktor Penampilan pada Kesiapan Profesi *Personal Trainer* dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada *Members Fitness* di Yogyakarta

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa dari 41 orang responden; sebanyak 19 orang (46,3 %) berkategori cukup baik; 15 orang (36,6%) pada kategori kurang baik; 6 orang responden (14,6 %) pada

kategori tidak baik; sebanyak 1 orang responden (2,4 %) pada kategori baik.

3. Faktor Profesional

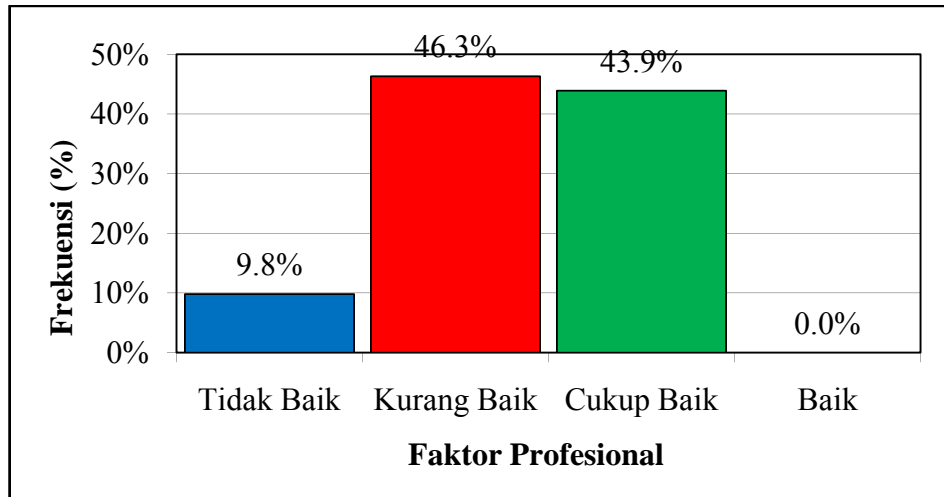
Analisis data menunjukkan bahwa faktor profesional pada kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 12,07; *median* 12,0; *modus* 13,0 dan standar deviasi sebesar 1,36. Instrumen tersebut untuk mengukur faktor profesional dengan pertanyaan/pernyataan berjumlah 14 item, sehingga diperoleh rentangan skor antara 0 sampai dengan 14.

Faktor profesional pada kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta, berdasarkan pengkategorian dapat dilihat pada Tabel 13.

Tabel 13. Distribusi Faktor Profesional pada Kesiapan Program *Personal Trainer* dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada *Members Fitness* di Yogyakarta

No.	Interval	Kategori Skor	Frekuensi	
			n	%
1.	> 14,11	Baik	0	0
2.	12,07 – 14,11	Cukup Baik	18	43.9
3.	10,03 – 12,06	Kurang Baik	19	46.3
4.	< 10,03	Tidak Baik	4	9.8
Jumlah			41	100

Berdasarkan distribusi frekuensi di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 4. Histogram Faktor Profesional pada Kesiapan Profesi *Personal Trainer* dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada *Members Fitness* di Yogyakarta

Berdasarkan gambar diagram di atas, diketahui bahwa dari 41 orang responden, sebanyak 19 orang (46,3) % berkategori kurang baik sebanyak 18 orang (43,9 %) pada kategori cukup baik, sebanyak 4 orang (9,8 %) berkategori tidak baik, dan tidak ada yang berkategori baik.

4. Faktor: Program

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa faktor program pada kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 18,92; median 19,0; modus 20,00 dan standart deviasi sebesar 2,32. Instrumen tersebut untuk mengukur faktor program dengan pertanyaan/ pernyataan berjumlah 24 item, sehingga diperoleh rentangan skor antara 0 sampai dengan 24.

Faktor program pada kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada

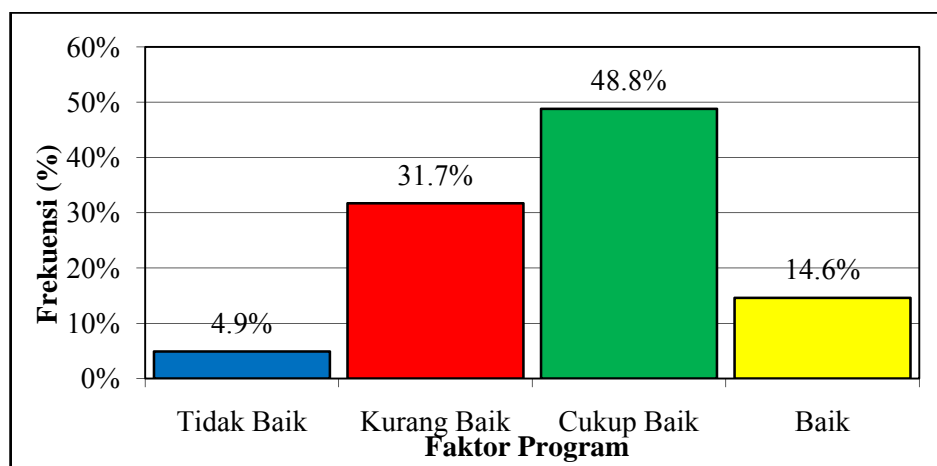
members fitness di Yogyakarta, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada Tabel 14.

Tabel 14. Distribusi Faktor Program pada Kesiapan Profesi *Personal Trainer* dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada *Members Fitness* di Yogyakarta

No.	Interval	Kategori Skor	Frekuensi	
			N	%
1.	> 22,4	Baik	6	14.6
2.	18,92 – 22,39	Cukup Baik	20	48.8
3.	15,44 – 18,91	Kurang Baik	13	31.7
4.	< 15,44	Tidak Baik	2	4.9
Jumlah			41	100

Berdasarkan distribusi frekuensi di atas dapat dibuat histogram

distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 5. Histogram Faktor Program pada Kesiapan Profesi *Personal Trainer* dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada *Members Fitness* di Yogyakarta

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa dari 41 orang responden; sebanyak 20 orang (48,8 %) berkategori cukup baik; sebanyak 13 orang responden (31,7 %) berkategori kurang baik, sebanyak 6 orang responden (14,6 %) berkategori baik, dan 2 orang responden (4,9 %) pada kategori tidak.

5. Faktor Tepat Waktu

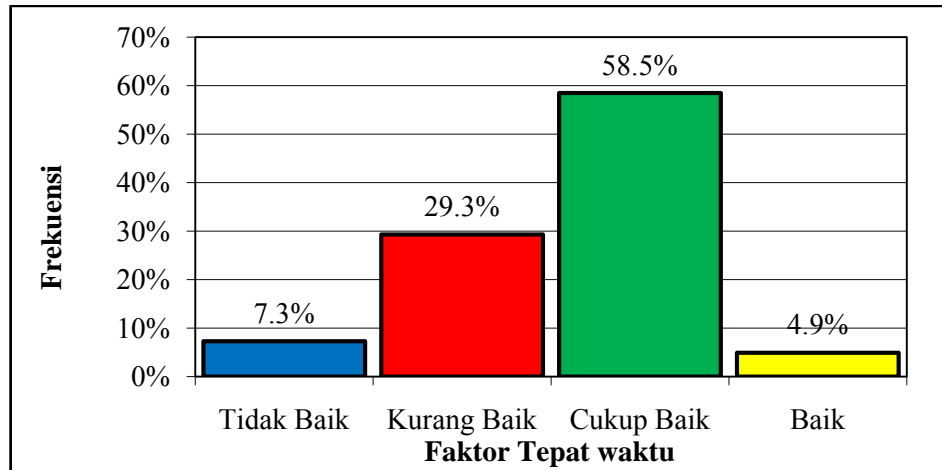
Hasil analisis data menunjukkan bahwa faktor tepat waktu pada kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa latihan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta, diperoleh rerata (*mean*) sebesar 9,68; median 10,0; modus 10,0 dan standart deviasi sebesar 1,96. Instrumen tersebut untuk mengukur faktor tepat waktu dengan pertanyaan/ pernyataan berjumlah 13 item, sehingga diperoleh rentangan skor antara 0 sampai dengan 13.

Faktor tepat waktu pada kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta, berdasarkan pengkategorianya dapat dilihat pada Tabel 15.

Tabel 15. Distribusi Faktor Tepat Waktu pada Kesiapan Profesi *Personal Trainer* dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada *Members Fitness* di Yogyakarta

No.	Interval	Kategori Skor	Frekuensi	
			n	%
1.	> 12,42	Baik	2	4.9
2.	9,68 – 12,42	Cukup Baik	24	58.5
3.	6,93 – 9,67	Kurang Baik	12	29.3
4.	< 6,92	Tidak Baik	3	7.3
Jumlah			41	100

Berdasarkan distribusi frekuensi di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 6. Histogram Faktor Tepat Waktu pada Kesiapan Profesi *Personal Trainer* dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan yang Diberikan pada *Members Fitness* di Yogyakarta

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa dari 41 responden; 24 orang responden (58,5 %) berkategori cukup baik, sebanyak 12 orang (29,3 %) berkategori kurang baik, sebanyak 3 orang responden (7,3%) berkategori tidak baik, dan sebanyak 2 orang responden (4,9 %) berkategori baik.

C. Pembahasan

Industri kebugaran di Indonesia yang berkembang pesat telah memungkinkan berkembangnya profesi sebagai pelatih pribadi (*personal trainer*) atau lebih sering dikenal dengan sebutan PT. Bagi para pemula yang memiliki biaya lebih, seorang *personal trainer* dianggap perlu untuk membantu menjalani gaya hidup *fitness* secara lebih optimal sejak awal. Biaya setiap pertemuan yang terkadang setinggi biaya keanggotaan bulanan pada pusat kebugaran yang dikunjungi, tentu saja muncul harapan dari *members* untuk mendapatkan seorang *personal trainer* yang handal dan dapat

memberikan hasil. Pada saat *members* meminta bantuan kepada seorang *personal trainer* dengan kualifikasi dan bukti penampilan yang nyata, namun penilaian tidak hanya berhenti sampai di sana saja.

Members tetap harus mengamati cara kerja seorang *personal trainer*. Cara kerja yang cukup profesional, atau seorang *personal trainer* yang seringkali meninggalkan *members* hanya karena ponsel berbunyi serta untuk keperluan pribadi yang tidak jelas dalam waktu latihan, maka seorang *members* yang menyewa jasa seorang *personal trainer* per jam akan merugi. Profesional atau tidak seorang *personal trainer* dapat dilihat saat *members* berkomunikasi secara langsung. Seorang *personal trainer* profesional maka pikiran akan terfokus pada *members* yang sedang dilatih. Selain itu, sikap profesional tersebut juga diperlukan saat melatih *members*. Jika seorang *personal trainer* mulai menyentuh *members* dengan cara-cara yang tidak sopan, tentu saja sebagai *members* tidak hanya tinggal diam. Seorang *personal trainer* ahli meskipun tanpa pendidikan formal, tentu memiliki program dan target yang jelas karena sudah terbiasa melatih.

Dilihat dari hasil penelitian, mayoritas responden berada pada kategori cukup baik (46,3 %). Berdasarkan hasil tersebut diketahui kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa latihan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta adalah cukup baik. Terkadang, permintaan untuk memakai jasa seorang *personal trainer* muncul segera setelah seseorang menjadi anggota suatu pusat kebugaran. Hal tersebut boleh saja apabila pusat kebugaran telah memiliki reputasi yang cukup baik dalam

menyediakan jasa *personal trainer* dan instruktur yang berkualitas atau apabila *members* mengenal baik reputasi *personal trainer* melalui referensi teman-teman yang pernah menggunakan jasa *personal trainer*. Namun, apabila ada keraguan, lebih baik agar permintaan untuk menggunakan jasa *personal trainer* profesional ditangguhkan.

Penangguhan dapat memberikan beberapa manfaat. Manfaat pertama adalah agar para *members fitness* dapat berkesempatan mengenal terlebih dahulu pengetahuan, kemampuan interpersonal, dan profesionalisme dari seorang *personal trainer* sebelum menentukan pilihan. Umumnya *personal trainer* tersebut juga bekerja penuh atau paruh waktu sebagai instruktur pada pusat kebugaran tersebut, sehingga *members* dapat mengamati cara mengajarkan tehnik latihan saat menjalankan sesi *personal trainer* dengan *members*.

Perlu diperhatikan apabila *personal trainer* adalah seorang atlet binaraga, maka kredibilitasnya dianggap lebih tinggi bila dibandingkan dengan bukan seorang atlet binaraga. Hal ini memang pantas dan wajar, karena setidaknya *members* telah mengetahui dan yakin bahwa *personal trainer* memiliki level pengetahuan tertentu yang telah diterapkan dan cukup berhasil pada dirinya sendiri. *Personal trainer* juga tentunya memiliki aura dan wibawa yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan seorang *personal trainer* yang bukan seorang atlet. Seorang *personal trainer* yang merupakan mantan seorang atlet binaraga akan memiliki tarif yang lebih terjangkau.

Kesiapan profesi yang harus ditunjukkan untuk menjadi *personal trainer* yang diharapkan, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Pendidikan *Personal Trainer*

Members yang memiliki keraguan, lebih baik meminta calon *personal trainer* untuk menunjukkan CV (*curriculum vitae*) sebagai salah satu sumber referensi. Perhatikan pengalaman bekerja, dan latar belakang pendidikan formal seorang *personal trainer*, yang telah didapatkan pada bidang pelatihan pribadi. Selanjutnya, jangan ragu untuk mendapatkan kepastian dari pusat kebugaran tempat *members* berlatih, mengenai kelebihan dan kekurangan dari masing-masing *personal trainer* yang ditawarkan.

Hasil analisis data membuktikan bahwa pendidikan *personal trainer* pada kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta; berdasarkan faktor pendidikan berada pada kategori kurang baik (48,8 %). Dalam menawarkan seorang *personal trainer*, terkadang pusat kebugaran akan dengan cepat mereferensikan *personal trainer* yang tersedia secara acak. Hal tersebut boleh apabila pusat kebugaran telah yakin akan meratanya kualitas instruktur dan *personal trainer* yang telah disediakan. Namun, tidak semua *personal trainer* memiliki kemampuan yang sama, dikarenakan begitu banyak variabel penilaian dan prioritas yang berbeda-beda dari *personal trainer* itu sendiri maupun calon *members*. Seorang *personal trainer* yang ahli dalam mengajarkan kelas aerobik belum tentu

memiliki keahlian dalam menyusun program latihan beban atau seorang *personal trainer* yang sukses melatih beberapa *members* yang rajin, belum tentu mampu memotivasi kliennya yang malas. *personal trainer* yang memiliki sertifikasi dalam program peningkatan kekuatan belum tentu mampu dalam menyusun program penurunan lemak bagi *members*. Seorang *members* yang berkarakter sensitif lebih mengutamakan kemampuan interpersonal (komunikasi) yang lembut daripada *personal trainer* yang mahir namun terlalu tegas.

2. Penampilan *Personal Trainer*

Pada umumnya, pusat kebugaran yang bertanggungjawab akan mempersiapkan staf yang disediakan untuk jasa pelatih pribadi yang profesional dengan kesempatan mengikuti pelatihan dan sertifikasi. Secara umum pelatihan tersebut dalam bentuk mengontrak suatu institusi pelatihan untuk menyediakan pelatihan tersebut, ataupun mengirimkan staff instruktur nya untuk mengikuti program-program pelatihan yang tersedia. Meskipun sertifikasi yang telah dimiliki tidak menjamin kualitas jasa pelatih pribadi akan lebih baik, tetapi setidaknya *personal trainer* tersebut pernah memperoleh sederetan pengetahuan dan ketrampilan dasar yang memungkinkan para *members* untuk berlatih dengan lebih aman dan efektif.

Penelitian ini membuktikan bahwa penampilan *personal trainer* pada kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan

dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta mayoritas berada pada kategori kurang baik (46,3 %).

3. Profesional *Personal Trainer*

Merupakan tanggungjawab pribadi *members* untuk memiliki pengetahuan dasar di bidang *fitness*, setidaknya mengetahui beberapa informasi sederhana mengenai latihan yang berhubungan dengan kondisi maupun tujuan kebugaran *members*. Bekal pengetahuan tersebut bagi *members* adalah dapat menguji sendiri tingkat pengetahuan dari calon *personal trainer* yang dimaksud. Mendapatkan jasa pelatihan untuk kompetensi profesional memang sesuatu hal yang harus dilakukan oleh pengelola pusat kebugaran. Apabila beruntung mendapatkan *personal trainer* yang tepat, maka *personal trainer* tersebut akan menjadi pendukung dan pembimbing *members* menuju hasil yang diinginkan secara lebih cepat, tetapi jika tidak tepat tentunya yang mendapatkan kerugian adalah *members* itu sendiri.

Penelitian ini membuktikan bahwa faktor profesional untuk kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta, berada pada kategori kurang baik (46,3 %).

4. Program *Personal Trainer*

Terdapat banyak hal yang dapat mendukung *members* untuk memperoleh hasil maksimal di tempat *fitness center*. Selain peralatan

fitness yang memadai, diperlukan pula seorang *personal trainer* yang dapat membimbing dan memantau hasil *members* selama berlatih. Seorang *personal trainer* harus dapat membantu *members* untuk menentukan latihan yang tepat. Menjadi seorang *personal trainer* setidaknya harus terlatih dan memiliki sertifikat dari organisasi kebugaran ternama. *Personal trainer* bekerja untuk menilai tingkat kebugaran *members*, mengatur program program latihan untuk *members* dan membuat *members* tetap termotivasi.

Penelitian ini membuktikan bahwa program untuk kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta, berada pada kategori cukup baik (48,8 %).

5. Tepat Waktu *Personal Trainer*

Waktu latihan untuk memaksimalkan pembentukan tubuh dengan alat *fitness* saat berolahraga sehingga komitmen waktu latihan menentukan keberhasilan tujuan program yang ingin dicapai. Apabila *members* memiliki waktu yang terbatas dalam berlatih maka sebaiknya memulai olahraga *fitness* pada pagi hari supaya konsisten dalam mencapai hasil yang baik. Perlu adanya perjanjian yang jelas tentang waktu sebelum *members* mulai memakai jasa *personal trainer*. Seorang *personal trainer* harus mempunyai rencana cadangan apabila program dan targetnya gagal dicapai oleh *members*, tentu seorang profesional memiliki rencana cadangan untuk membantu *members* meraih target yang diinginkan. Hal

tersebut timbul dari tanggung jawab untuk menyelesaikan sebaik mungkin program latihan yang diterapkan pada *members*.

Penelitian ini membuktikan bahwa kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta berdasarkan faktor tepat waktu, berada pada kategori cukup baik (58,5 %).

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta berada pada kategori cukup baik dengan presentase 46,3 %.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadi referensi dan masukan yang bermanfaat bagi masing-masing manajemen *fitness* di Yogyakarta, untuk lebih memahami mengenai kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta.
2. Hasil penelitian dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya, sebagai kajian teori dan sumber referensi.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan tiap responden dalam mengisi angket, yaitu kejujuran responden dalam mengisi angket.

2. Peneliti tidak mengontrol latar belakang akademik dan kondisi responden baik secara fisikis maupun psikologis, apakah responden dalam keadaan baik atau tidak.

D. Saran

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, serta berdasarkan tujuan dan kegunaan penelitian, beberapa saran yang dapat disampaikan antara lain:

1. Kepada para *personal trainer* agar dapat: melatih dan mengajarkan para *members*, memiliki kemampuan komunikasi yang baik, mempunyai tujuan *customer service oriented*, mampu bekerja dalam tim, penampilan fisik yang menarik, mempunyai keinginan dan motivasi untuk membantu orang lain.
2. Kepada para *members* agar dapat lebih selektif dalam memilih *personal trainer*.
3. Kepada para pengurus pusat kebugaran (*fitness center*) supaya menempatkan konsumen atau *members* sebagai prioritas utama. Biaya sewa, operasional, hingga modal awal yang besar terkadang memang sangat berat untuk ditanggung sendiri oleh para pemilik pusat kebugaran, sehingga terkadang prioritas utama berubah menjadi upaya untuk mencegah kerugian dengan memaksimalkan pendapatan sebanyak dan sesegera mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian Payne. (2000). *Pemasaran Jasa* (Fandy Tjiptono. Terjemahan). Yogyakarta: Andi Offset. Buku asli diterbitkan tahun 1993.
- Bompa, Tudor O. (1999). *Theory and Metodologi of Training*. New York: Hull Publishing Company.
- Choky Wijaya. (2011). *Six Pack-Tips Ampuh Membentuk Tubuh Ideal*. Jakarta: Second Hope.
- Cholid, Narbuko & Abu, Achmadi. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Djoko, Pekik Irianto. (2002). *Diktat Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Fandy Tjiptono. (1996). *Manajemen Jasa*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Febriana, Shakuntala. (2011). *Representasi Citra Diri Bagi Personal Trainer Celebrity Fitness La Piazza*. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia.
- Giam, C.K., & Teh, K.C. (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga Pedoman Untuk Semua Orang*. (Alih bahasa: dr. Hartono Satmoko). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Handi Irawan. (2002). *10 Prinsip Kepuasan Pelanggan*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Heri Susanto. (2007). *Perbedaan Pemahaman Instruktur Fitness Centre Berpendidikan Formal dan Non Formal Terhadap Latihan Kebugaran Di Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Klinik Kebugaran FIK UNY. (2006). *Materi Pelatihan Instruktur Fitness Tingkat Dasar Angkatan VII*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kotler, Philip. (2002). *Manajemen Pemasaran, Analisis, Perencanaan, Implementasi, dan Kontrol*. Jakarta: PT. Prenhallindo.
- Mardalis. (2003). *Metode Penelitian (Suatu Pendekatan Proposal)*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Mega Rusdianti. (2011). *Tips Memilih Personal Trainer*. Diakses dari <http://www.vemale.com/kesehatan/3659-html>. pada tanggal 02 April 2010, Jam 09.00 WIB.
- Mohammad Ali. (2002). *Manajemen Kualitas: Pendekatan Sisi Kualitatif*. Jakarta: P3T Dirjen Dikti Depdiknas.
- Roger, Earle W., & Beachle, Thomas R. (2002). *Bugar Dengan Latihan Beban*. (Alih bahasa: Razi Siregar). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipto.
- Suharto, dkk. (1999). *Pedoman dan Modul Penataran Pelatih Fitness Center Tingkat Terampil*. Jakarta: Depatemen Pendidikan Nasional.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.

LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 54 /UN.34.16/PP/2013 18 Januari 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian

Yth. : Pengelola Fitnes Center
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Ady Nova Kurnianto
NIM : 08603141018
Program Studi : IKORA
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 20 Januari s.d. 31 Januari 2013
Tempat/Obyek : FIK UNY/Mahasiswa IKORA Konsentrasi Kebugaran
Judul Skripsi : *Survei Kompetensi Personal Trainer Terhadap Program Latihan Dan Jasa Yang Diberikan Pada Member Fitnes Di Yogyakarta.*

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 00

Tembusan :
1. Kajur. IKORA
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 48 /UN.34.16/PP/2013 19 Februari 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian
Yth. : Personal *Trainer*
di *Kartika Dewi Fitness Center*

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Ady Nova Kurnianto
NIM : 08603141018
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 20 Januari s/d 31 Januari 2013
Tempat/Obyek : *Fitnes Center Di Yogyakarta/Personal Trainer*
Judul Skripsi : *Survei Kompetensi Personal Trainer Terhadap Program Latihan Dan Jasa Yang Diberikan Pada Member Fitnes Di Yogyakarta.*

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 00

Tembusan :
1. Kajur. IKORA
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Lokasi Pengambilan Sampel Penelitian

No.	<i>Fitness Center</i>	Lokasi
1	GOR UNY	Sleman
2	Kartika Dewi <i>Fitness Center</i>	Kota Yogyakarta
3	Lembah UGM	Sleman
4	Bahtera <i>Fitness Center</i>	Kota Yogyakarta
5	Lembah <i>Fitness Center</i> Wojo	Bantul
6	Seturan <i>Fitness Center</i>	Sleman
7	Really	Sleman
8	Pesona Merapi <i>Fitness Center</i>	Sleman
9	BHP <i>Fitness Center</i>	Sleman
10	Hotel Jayakarta	Sleman
11	Hotel Ibis	Kota Yogyakarta
12	Hotel Jambu Luwuk	Kota Yogyakarta
13	Sembada <i>Fitness Center</i>	Sleman
14	Ade Rai	Kota Yogyakarta
15	Hotel Melia	Kota Yogyakarta
16	Cassa Grande	Sleman
17	Max <i>Fitness Center</i>	Kota Yogyakarta
18	Hercules	Bantul
19	Lembah <i>Fitness Center</i> Babarsari	Sleman
20	Hotel Cakra Kembang	Sleman

Lampiran 4. Angket Uji Coba

Kepada : **Yth. Personal Trainer**

Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

Dengan segala kerendahan hati, perkenankanlah peneliti pada kesempatan ini memohon keikhlasan dan bantuan personal trainer sejenak meluangkan waktu untuk memberikan pendapat dan informasi dengan menjawab angket penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "**Kompetensi Personal Trainer Terhadap Program Latihan Dan Jasa Yang Diberikan Kepada Member Fitness**". Segala jawaban yang diberikan adalah untuk kepentingan penyusunan penelitian. Harapan peneliti, semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Jawaban yang bapak/ibu/saudara berikan akan penelitian ini dijamin kerahasiannya.

Atas perhatian dan kesedian bapak/ibu/saudara untuk mengisi angket penelitian ini peneliti ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 3 Desember 2012

Peneliti

**ANGKET PENELITIAN
SURVEI KOMPETENSI PERSONAL TRAINER TERHADAP
PROGRAM LATIHAN DAN JASA YANG DIBERIKAN
PADA MEMBER FITNESS DI YOGYAKARTA**

A. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap butir pertanyaan dengan seksama.

2. Beri tanda *check list* (\checkmark) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan tanggapan anda pada kolom yang disediakan.

Contoh:

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah Anda senang menjadi Personal Trainer?	\checkmark	

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah Anda kuliah di bidang olahraga?		
2	Apakah Anda dari jurusan olahraga dan kesehatan?		
3	Apakah Anda pernah ikut kursus personal trainer?		
4	Apakah Anda mempunyai keahlian lain di bidang personal trainer (instruktur senam)?		
5	Apakah Anda seorang mantan atlet binaraga?		
6	Apakah Anda pernah menjadi personal trainer ditempat lain?		
7	Apakah Anda lebih dari 2 tahun menjadi Personal Trainer?		
8	Apakah Anda mengikuti sertifikasi untuk menjadi seorang personal trainer?		
9	Apakah Anda mengikuti pelatihan personal trainer baik yang diselenggarakan oleh instansi kebugaran ataupun lembaga lain?		
10	Apakah Anda selalu menjadi personal trainer ditempat latihan yang Anda sukai?		
11	Apakah Anda memiliki kualifikasi sebagai personal trainer dari lembaga yang mengeluarkan lisensi personal training?		
12	Apakah penampilan fisik seorang personal trainer lebih penting daripada pengetahuan olahraga dan kesehatan?		
13	Apakah penampilan fisik anda menjadi motivasi bagi member yang anda latih?		
14	Apakah Anda mempunyai program cadangan apabila program yang anda berikan gagal?		
15	Apakah program latihan yang Anda berikan tidak sesuai/gagal dengan keinginan member?		
16	Apakah Anda pernah meninggalkan member latihan sendiri karena anda ada urusan lain?		
17	Apakah Anda lebih memilih melatih member perempuan?		
18	Apakah Anda lebih memilih melatih member laki-laki?		
19	Apakah Anda seorang perokok?		
20	Apakah Anda mengidap insomnia (sulit tidur)?		
21	Apakah Anda pernah minum-minuman beralkohol?		
22	Apakah Anda pernah menggunakan narkotika?		
23	Apakah Anda selalu berlatih bila ada waktu luang?		
24	Apakah Anda selalu menjaga penampilan di depan member?		
25	Apakah Anda pernah merasa kesal terhadap member yang anda latih?		
26	Apabila Anda berhalangan hadir sedangkan member anda sudah siap berlatih, apakah anda meminta bantuan personal trainer lain untuk menemani member anda berlatih?		
27	Apakah anda selalu menanyakan tentang riwayat kesehatan member ketika pertama kali ikut latihan beban?		
28	Apakah Anda selalu memperhatikan gerakan yang dilakukan saat member melakukan latihan?		
29	Apakah Anda selalu datang tepat waktu?		
30	Apakah Anda memiliki jadwal rutin untuk member anda?		

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
31	Apakah Anda selalu mendengarkan atau menghargai masukan dari member Anda tentang program latihan yang di buat?		
32	Apakah Anda selalu memberikan evaluasi terhadap member?		
33	Apakah Anda sering bercanda untuk mencairkan suasana dengan member saat latihan?		
34	Apakah member selalu berkonsultasi dengan Anda terkait latihan yang dilakukan?		
35	Apakah Anda selalu memperhatikan sarana di gunakan dalam latihan?		
36	Apakah Anda memperhatikan variasi penggunaan alat yang digunakan saat latihan?		
37	Setelah member anda selesai latihan, apakah anda selalu merapikan kembali alat-alat yang dipakai member?		
38	Apakah Anda hanya ingin menjadi personal trainer di hotel berbintang atau fitness center terkenal?		
39	Apakah Anda memberikan rekomendasi latihan yang akurat secara lebih cepat?		
40	Apakah Anda membuat target keberhasilan latihan sebelum memulai latihan di awal pertemuan dengan member?		
41	Apakah program yang Anda tawarkan cukup variatif dan tidak membosankan?		
42	Apakah Anda dalam membimbing member latihan, memperhatikan keadaan fisik dan keterlatihan member sebelumnya?		
43	Apakah Anda memberikan latihan yang keras kepada member agar mengeluarkan keringat dan membakar energi sebanyak-banyaknya?		
44	Apakah Anda selalu memberitahu member anda atas hasil yang dicapai?		
45	Apakah Anda mempunyai spesialisasi di bidang penurunan berat badan?		
46	Apakah Anda mempunyai spesialisasi di bidang penambahan berat badan?		
47	Apakah Anda mempunyai spesialisasi di bidang kebugaran jasmani?		
48	Apakah Anda selalu menanyakan keluhan selama latihan terhadap member?		
49	Apakah Anda memberikan target latihan yang tidak sesuai dengan program yang anda buat?		
50	Apakah keberhasilan member dalam memenuhi target latihan merupakan sebuah motivasi bagi seorang personal trainer?		
51	Apakah Anda selalu memberikan motivasi kepada member setiap kali latihan?		
52	Apakah dalam memotivasi member Anda memberikan pujian?		
53	Apakah Anda memberikan pengetahuan dan informasi tentang asupan gizi diperlukan saat berlatih?		
54	Apakah Anda melakukan penghitungan jumlah kalori yang dibutuhkan oleh member sebelum melakukan latihan?		

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
55	Apakah Anda menghitung pemasukan kalori kepada member setiap akan latihan?		
56	Apakah Anda pernah menawarkan suplemen terhadap member anda?		
57	Apakah Anda merekomendasikan member untuk membeli suplemen tertentu untuk mencapai hasil latihan yang lebih cepat?		
58	Apakah Anda ikut mengatur pola/asupan makan pada member?		
59	Apakah Anda merekomendasikan member untuk menggunakan obat-obatan penurun berat badan?		
60	Apakah Anda menentukan jumlah waktu istirahat yang harus dilakukan oleh member?		
61	Apakah saat istirahat Anda gunakan untuk mengevaluasi latihan yang dilakukan?		
62	Apakah Anda memberikan program latihan lain ditambahkan saat member latihan?		
63	Apakah peralatan yang tersedia mendukung program yang Anda berikan terhadap member?		
64	Apakah Anda selalu fokus terhadap program yang dilakukan member saat berlatih?		
65	Apakah Anda selalu menyiapkan peralatan yang dibutuhkan sebelum member anda berlatih?		
66	Apakah Anda memberikan jadwal latihan yang disesuaikan dengan aktivitas member?		
67	Apakah Anda mendapatkan kemudahan mengatur jadwal latihan member diluar latihan rutin yang dilakukan?		
68	Apakah Anda pernah meninggalkan member di jadwal latihan yang telah ditentukan?		
69	Apakah Anda memberikan jadwal latihan dan istirahat yang dapat diterapkan oleh member saat dirumah/diluar jadwal latihan?		
70	Apakah Anda meminta masukan/saran kepada personal trainer lain apabila program yang anda berikan tidak tercapai?		
71	Apakah keberhasilan yang Anda capai membuat member memberikan hadiah/reward untuk anda?		
72	Apakah program latihan yang Anda berikan selalu berhasil sesuai dengan target waktu yang disepakati bersama member?		
73	Apakah program latihan yang anda berikan kepada member selalu berhasil (dengan prosentase > 80%)?		
74	Apakah member Anda merasakan kepuasan setelah mendapatkan keberhasilan dari program latihan yang dilakukan?		
75	Apakah keberhasilan Anda dalam menjalankan program sangat diapresiasi oleh member, sehingga Anda mendapatkan hadiah dari member?		

Lampiran 3. Uji Coba Angket

No	Responden																						
	Nama	usia	L/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	YONGKI KURNIAWAN	22	L	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0
2	FARIZA	22	L	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0
3	NICK	22	L	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0
4	NOVIKA HENDI	22	L	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0
5	PASHA ERIK	22	L	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0
6	M YAHYA WILIS	22	L	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1
7	ADHITYA IRAMA	22	L	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1
8	SUPRIYONO	22	L	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1
9	BIMANTORO SETIO	18	L	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1
10	SUSANT	20	P	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1
11	SUCIPTO	23	L	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0
12	SYAHDENI	22	L	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0
13	FERAWATI	22	P	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0
14	MULYADI	22	L	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0
15	ASEP PRASETYA	22	L	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1
16	KRISNO PUNTO	22	L	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0
17	ARIF	22	L	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0
18	KUNTO PRASTOWO	22	L	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0
19	FAUZAN EFFENDY	21	L	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0
20	FAJAR PRASTIYANTO	22	L	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0

BUTIR SOAL

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1
0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0
0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0
1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1
1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1
1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1
0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0
1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1
1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1
1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1
0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0
1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1
1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1
1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1
1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1
0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0
0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0
1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1
1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1

53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0
1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0
0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0
0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0
1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1
0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0
0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1
0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1
0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0
1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0

Lampiran 6. Uji Validitas Dan Reliabilitas

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.757
		N of Items	38 ^a
	Part 2	Value	.846
		N of Items	37 ^b
	Total N of Items		75
Correlation Between Forms			.870

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.903	75

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
VAR00001	32.5500	124.471	.633	.899	Valid
VAR00002	32.7000	139.168	-.632	.911	Valid
VAR00003	32.3500	138.555	-.715	.910	Valid
VAR00004	32.8500	122.871	.837	.897	Valid
VAR00005	33.0500	127.524	.604	.900	Valid
VAR00006	32.4000	125.200	.646	.899	Valid
VAR00007	32.9500	125.418	.678	.899	Valid
VAR00008	33.0000	127.263	.535	.900	Valid
VAR00009	32.4500	124.682	.659	.899	Valid
VAR00010	32.8500	122.871	.837	.897	Valid
VAR00011	32.8500	124.766	.650	.899	Valid
VAR00012	32.9500	124.471	.784	.898	Valid
VAR00013	32.3500	129.608	.219	.902	Gugur
VAR00014	32.9000	123.989	.771	.898	Valid
VAR00015	32.5000	125.947	.513	.900	Valid
VAR00016	32.5500	124.471	.633	.899	Valid
VAR00017	32.7000	139.168	-.632	.911	Valid
VAR00018	32.3000	137.589	-.687	.909	Valid
VAR00019	33.0500	127.524	.604	.900	Valid

VAR00020	32.8500	124.766	.650	.899	Valid
VAR00021	32.4500	124.682	.659	.899	Valid
VAR00022	32.8500	122.871	.837	.897	Valid
VAR00023	33.0500	127.524	.604	.900	Valid
VAR00024	32.3000	137.589	-.687	.909	Valid
VAR00025	33.0000	127.263	.535	.900	Valid
VAR00026	32.9500	124.471	.784	.898	Valid
VAR00027	32.7000	133.800	-.190	.907	Gugur
VAR00028	32.8500	122.871	.837	.897	Valid
VAR00029	32.5500	124.471	.633	.899	Valid
VAR00030	32.7000	139.168	-.632	.911	Valid
VAR00031	32.9500	124.471	.784	.898	Valid
VAR00032	32.7000	139.168	-.632	.911	Valid
VAR00033	32.4000	125.200	.646	.899	Valid
VAR00034	33.0000	127.263	.535	.900	Valid
VAR00035	32.5500	137.839	-.532	.910	Valid
VAR00036	32.3500	138.555	-.715	.910	Valid
VAR00037	32.5000	132.789	-.107	.906	Gugur
VAR00038	32.5500	124.471	.633	.899	Valid
VAR00039	32.4500	124.682	.659	.899	Valid
VAR00040	33.0500	127.524	.604	.900	Valid
VAR00041	32.3000	137.589	-.687	.909	Valid
VAR00042	33.0500	127.524	.604	.900	Valid
VAR00043	32.8500	122.871	.837	.897	Valid
VAR00044	32.5500	124.471	.633	.899	Valid
VAR00045	32.7000	139.168	-.632	.911	Valid
VAR00046	32.3500	138.555	-.715	.910	Valid
VAR00047	32.8500	122.871	.837	.897	Valid
VAR00048	33.0500	127.524	.604	.900	Valid
VAR00049	32.3500	129.608	.219	.902	Valid
VAR00050	32.9500	125.418	.678	.899	Valid
VAR00051	33.0000	127.263	.535	.900	Valid
VAR00052	32.4500	124.682	.659	.899	Valid
VAR00053	32.8500	122.871	.837	.897	Valid
VAR00054	32.8500	124.766	.650	.899	Valid
VAR00055	32.9500	124.471	.784	.898	Valid
VAR00056	32.4000	125.200	.646	.899	Valid
VAR00057	32.4500	124.682	.659	.899	Valid
VAR00058	33.0500	127.524	.604	.900	Valid
VAR00059	32.3000	137.589	-.687	.909	Valid
VAR00060	33.0500	127.524	.604	.900	Valid
VAR00061	32.8500	122.871	.837	.897	Valid
VAR00062	32.5500	124.471	.633	.899	Valid
VAR00063	32.7000	139.168	-.632	.911	Valid
VAR00064	32.3500	138.555	-.715	.910	Valid
VAR00065	32.8500	122.871	.837	.897	Valid

VAR00066	32.7000	139.168	-.632	.911	Valid
VAR00067	32.3500	138.555	-.715	.910	Valid
VAR00068	32.8500	122.871	.837	.897	Valid
VAR00069	33.0500	127.524	.604	.900	Valid
VAR00070	32.7500	125.355	.552	.899	Valid
VAR00071	32.9500	125.418	.678	.899	Valid
VAR00072	33.0000	127.263	.535	.900	Valid
VAR00073	32.4500	124.682	.659	.899	Valid
VAR00074	32.4000	125.200	.646	.899	Valid
VAR00075	32.9000	123.989	.771	.898	Valid

$$Df = N - 2$$

$$18 = 20 - 2$$

r tabel = 0,378

Jika *corrected item total correlation* < 0,378, maka butir pertanyaan dinyatakan gugur,

Butir yang gugur sebanyak 3 butir yaitu:

Butir no: 13, 27, 37

Koefisien validitas Total = 0,870

Koefisien Reliabilitas Total = 0,903

Lampiran 7. Angket Penelitian

Kepada : **Yth. Personal Trainer**

Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

Dengan segala kerendahan hati, perkenankanlah peneliti pada kesempatan ini memohon keikhlasan dan bantuan personal trainer sejenak meluangkan waktu untuk memberikan pendapat dan informasi dengan menjawab angket penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "**Kompetensi Personal Trainer Terhadap Program Latihan Dan Jasa Yang Diberikan Kepada Member Fitness**". Segala jawaban yang diberikan adalah untuk kepentingan penyusunan penelitian. Harapan peneliti, semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Jawaban yang bapak/ibu/saudara berikan akan penelitian ini dijamin kerahasiannya.

Atas perhatian dan kesedian bapak/ibu/saudara untuk mengisi angket penelitian ini peneliti ucapkan terima kasih.

Desember 2012

Yogyakarta, 3

Peneliti

ANGKET PENELITIAN SURVEI KOMPETENSI PERSONAL TRAINER TERHADAP PROGRAM LATIHAN DAN JASA YANG DIBERIKAN PADA MEMBER FITNESS DI YOGYAKARTA

A. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap butir pertanyaan dengan seksama.
2. Beri tanda *check list* (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan tanggapan anda pada kolom yang disediakan.

Contoh:

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah Anda senang menjadi Personal Trainer?	√	

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah Anda kuliah di bidang olahraga?		
2	Apakah Anda dari jurusan olahraga dan kesehatan?		
3	Apakah Anda pernah ikut kursus personal trainer?		
4	Apakah Anda mempunyai keahlian lain di bidang personal trainer (instruktur senam)?		
5	Apakah Anda seorang mantan Atlet binaraga?		
6	Apakah Anda pernah menjadi personal trainer ditempat lain?		
7	Apakah Anda lebih dari 2 tahun menjadi Personal Trainer?		
8	Apakah Anda mengikuti sertifikasi untuk menjadi seorang personal trainer?		
9	Apakah Anda mengikuti pelatihan Personal Training baik yang diselenggarakan oleh Instansi kebugaran ataupun yang lembaga lain?		
10	Apakah Anda selalu menjadi personal trainer ditempat latihan yang Anda sukai?		
11	Apakah Anda memiliki kualifikasi sebagai personal trainer dari lembaga yang mengeluarkan lisensi Personal Training?		
12	Apakah penampilan fisik seorang personal trainer lebih penting daripada pengetahuan olahraga dan kesehatan?		
13	Apakah Anda mempunyai program cadangan apabila program yang anda berikan gagal?		
14	Apakah program latihan yang Anda berikan tidak sesuai/gagal dengan keinginan member?		
15	Apakah Anda pernah meninggalkan member latihan sendiri karena anda ada urusan lain?		
16	Apakah Anda lebih memilih melatih member perempuan?		
17	Apakah Anda lebih memilih melatih member laki-laki?		
18	Apakah Anda seorang perokok?		
19	Apakah Anda mengidap insomnia (sulit tidur)?		
20	Apakah Anda pernah minum-minuman beralkohol?		
21	Apakah Anda pernah menggunakan narkotika?		
22	Apakah Anda selalu berlatih bila ada waktu luang?		
23	Apakah Anda selalu menjaga penampilan di depan member anda?		
24	Apakah Anda pernah merasa kesal terhadap member yang anda latih?		
25	Apabila Anda berhalangan hadir sedangkan member anda sudah siap berlatih, apakah anda meminta bantuan personal trainer lain untuk menemani member anda berlatih?		
26	Apakah Anda selalu memperhatikan gerakan yang dilakukan saat member melakukan latihan?		
27	Apakah Anda selalu datang tepat waktu?		
28	Apakah Anda memiliki jadwal rutin untuk member anda?		
29	Apakah Anda selalu mendengarkan atau menghargai masukan dari member Anda tentang program latihan yang di buat?		
30	Apakah Anda selalu memberikan evaluasi terhadap member anda?		

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
31	Apakah Anda sering bercanda untuk mencairkan suasana dengan member saat latihan?		
32	Apakah member selalu berkonsultasi dengan Anda terkait latihan yang dilakukan?		
33	Apakah Anda selalu memperhatikan sarana di gunakan dalam latihan?		
34	Apakah Anda memperhatikan variasi penggunaan alat yang digunakan saat latihan?		
35	Apakah Anda hanya ingin menjadi personal trainer di hotel berbintang atau fitness center terkenal?		
36	Apakah Anda memberikan rekomendasi latihan yang akurat secara lebih cepat?		
37	Apakah Anda membuat target keberhasilan latihan sebelum memulai latihan di awal pertemuan dengan member?		
38	Apakah program yang Anda tawarkan cukup variatif dan tidak membosankan?		
39	Apakah Anda dalam membimbing member latihan, memperhatikan keadaan fisik dan keterlatihan member sebelumnya?		
40	Apakah Anda memberikan latihan yang keras kepada member agar mengeluarkan keringat dan membakar energi sebanyak-banyaknya?		
41	Apakah Anda selalu memberitahu member anda atas hasil yang dicapai?		
42	Apakah Anda mempunyai spesialisasi di bidang penurunan berat badan?		
43	Apakah Anda mempunyai spesialisasi di bidang penambahan berat badan?		
44	Apakah Anda mempunyai spesialisasi di bidang kebugaran jasmani?		
45	Apakah Anda selalu menanyakan keluhan selama latihan terhadap member?		
46	Apakah Anda memberikan target latihan yang tidak sesuai dengan program yang anda buat?		
47	Apakah keberhasilan member dalam memenuhi target latihan merupakan sebuah motivasi bagi seorang Personal Trainer?		
48	Apakah Anda selalu memberikan motivasi kepada member setiap kali latihan?		
49	Apakah dalam memotivasi member Anda memberikan pujian atau hadiah?		
50	Apakah Anda memberikan pengetahuan dan informasi tentang asupan gizi diperlukan saat berlatih?		
51	Apakah Anda melakukan penghitungan jumlah kalori yang dibutuhkan oleh member sebelum melakukan latihan?		
52	Apakah Anda menghitung pemasukan kalori kepada member setiap akan latihan?		

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
53	Apakah Anda memberikan pengetahuan tentang suplementasi terhadap member anda?		
54	Apakah Anda merekomendasikan member untuk membeli suplemen tertentu untuk mencapai hasil latihan yang lebih cepat?		
55	Apakah Anda ikut mengatur pola/asupan makan pada member?		
56	Apakah Anda memberikan pengetahuan tentang obat-obatan penurun berat badan?		
57	Apakah Anda menentukan jumlah waktu istirahat yang harus dilakukan oleh member?		
58	Apakah saat istirahat Anda gunakan untuk mengevaluasi latihan yang dilakukan?		
59	Apakah Anda memberikan program latihan lain ditambahkan saat member latihan?		
60	Apakah peralatan yang tersedia mendukung program yang Anda berikan terhadap member?		
61	Apakah Anda selalu fokus terhadap program yang dilakukan member saat berlatih?		
62	Apakah Anda selalu menyiapkan peralatan yang dibutuhkan sebelum member anda berlatih?		
63	Apakah Anda memberikan jadwal latihan yang disesuaikan dengan aktivitas member?		
64	Apakah Anda mendapatkan kemudahan mengatur jadwal latihan member diluar latihan rutin yang dilakukan?		
65	Apakah Anda pernah meninggalkan member di jadwal latihan yang telah ditentukan?		
66	Apakah Anda memberikan jadwal latihan dan istirahat yang dapat diterapkan oleh member saat dirumah/diluar jadwal latihan?		
67	Apakah Anda meminta masukan/saran kepada personal trainer lain apabila program yang anda berikan tidak tercapai?		
68	Apakah keberhasilan yang Anda capai membuat member memberikan hadiah/reword untuk anda?		
69	Apakah program latihan yang Anda berikan selalu berhasil sesuai dengan target waktu yang disepakati bersama member?		
70	Apakah program latihan yang anda berikan kepada member selalu berhasil (dengan prosentase > 80%)?		
71	Apakah member Anda merasakan kepuasan setelah mendapatkan keberhasilan dari program latihan yang dilakukan?		
72	Apakah keberhasilan Anda dalam menjalankan program sangat diapresiasi oleh member, sehingga Anda mendapatkan hadiah dari member?		

Lampiran 6. Data Penelitian

No	Responden			* * * * * * * * * * * * * * * *																								
	Nama	usia	L/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	ADIP R.	25	L	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	AFRI F.	34	L	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	
3	AGIL ARYO ARDITO	23	L	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	
4	AGUS PRIBADI	21	L	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
5	AYUB TATYA ADMAJA	19	L	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	BAYU UMARWOKO	25	L	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
7	BENNY	30	L	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
8	BRAM ANDI KUSUMA	30	L	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	
9	BUDI	35	L	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
10	BUDI AGUNG RIBOWO	23	L	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
11	DEASY IRAWAN	24	L	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	
12	DHEDHY HARJANTO	30	L	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
13	EKO SUCIPTO	22	L	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	
14	FAJAR BUDI UTOMO	25	L	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
15	FARID IMAM	22	L	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
16	FIBRI	29	L	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
17	HANDANAH	40	P	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
18	INDRA RUKTI WIBOWO	21	L	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
19	IRMAN	22	L	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
20	M. AL FATIH	26	L	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	

21	MA'ARIF HADANG	21	L	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1		
22	MEHDI BATARGAN	20	L	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1		
23	MOHAMAD WAFI	32	L	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0		
24	MUHAMAD ARI HARNAWA	21	L	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	
25	MUNA APRIHANTO	24	L	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	
26	NICKO FEBRIANSYAH	21	L	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	
27	NYOTO	30	L	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0
28	PAULUS AGUNG BUDI P.	41	L	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29	PRISKA DYANA KRISTI	21	P	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
30	PUJI SANTOSO	23	L	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
31	RANANK SUSANTO	24	L	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
32	RAVERI FEBRI NUGRAHA	22	L	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
33	REZA BUDI N	24	L	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
34	RIVERA FEBRI NUGRAHA	22	L	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0
35	RYAN SATRIYAWAN	19	L	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
36	SIGIT NUGROHO WICAKSC	23	L	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
37	SUGIT	30	L	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
38	TOTOK SUHARYANTO	32	L	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
39	WIWIT ARYANTO	21	L	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
40	YOHANES SINHARI	30	L	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0
41	YOYO	32	L	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1

BUTIR SOAL

*																																				
*										*										*																
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	
0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	
0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	
0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	
1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0			
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1			
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1			
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0			
0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1			
0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0			
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1				
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1			
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1				
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1			
0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1		
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	
1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1

*												Jumlah	Kategori
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72		
1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	50	kurang baik
1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	53	kurang baik
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	57	cukup baik
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	56	cukup baik
1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	54	cukup baik
1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	54	cukup baik
1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	53	kurang baik
1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	57	cukup baik
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	59	cukup baik
1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	57	cukup baik
1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	52	kurang baik
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	54	cukup baik
1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	44	tidak baik
1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	53	kurang baik
1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	54	cukup baik
1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	53	kurang baik
1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	50	kurang baik
1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	53	kurang baik
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	64	baik
1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	62	baik

1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	56	cukup baik
1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	47	kurang baik
1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	55	cukup baik
1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	51	kurang baik
1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	55	cukup baik
1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	48	kurang baik
1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	34	tidak baik
1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	55	cukup baik
1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	54	cukup baik
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	59	cukup baik
1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	59	cukup baik
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	54	cukup baik
1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	53	kurang baik
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	54	cukup baik
1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	56	cukup baik
0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	51	kurang baik
1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	56	cukup baik
1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	62	baik
1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	50	kurang baik
1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	56	cukup baik
1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	46	kurang baik

Lampiran 9. Statistik Deskriptive

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004
 VAR00005 VAR00006
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE S
 UM
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Statistics						
	Personal trainer	Pendidikan	Penampilan	Profesional	Program	Tepat Waktu
N Valid	41	41	41	41	41	41
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	52.5610	3.8293	8.0488	12.0732	18.9268	9.6829
Median	52.0000	3.0000	8.0000	12.0000	19.0000	10.0000
Mode	52.00	3.00	9.00	13.00	20.00	10.00
Std. Deviation	5.67031	1.96090	1.16084	1.36730	2.32798	1.83629
Minimum	31.00	0.00	5.00	7.00	12.00	6.00
Maximum	65.00	9.00	10.00	14.00	24.00	13.00
Sum	2155.00	157.00	330.00	495.00	776.00	397.00

Frequency Table

Personal trainer					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	31	1	2.4	2.4	2.4
	42	1	2.4	2.4	4.9
	44	1	2.4	2.4	7.3
	46	1	2.4	2.4	9.8
	48	2	4.9	4.9	14.6
	49	3	7.3	7.3	22.0
	50	2	4.9	4.9	26.8
	51	4	9.8	9.8	36.6
	52	6	14.6	14.6	51.2
	53	3	7.3	7.3	58.5
	54	2	4.9	4.9	63.4
	55	1	2.4	2.4	65.9
	56	4	9.8	9.8	75.6
	57	4	9.8	9.8	85.4
58	2	4.9	4.9	90.2	

	59	2	4.9	4.9	95.1
	60	1	2.4	2.4	97.6
	65	1	2.4	2.4	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	2.4	2.4	2.4
	1	3	7.3	7.3	9.8
	2	5	12.2	12.2	22.0
	3	12	29.3	29.3	51.2
	4	7	17.1	17.1	68.3
	5	5	12.2	12.2	80.5
	6	4	9.8	9.8	90.2
	7	2	4.9	4.9	95.1
	8	1	2.4	2.4	97.6
	9	1	2.4	2.4	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Penampilan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	2	4.9	4.9	4.9
	6	3	7.3	7.3	12.2
	7	4	9.8	9.8	22.0
	8	15	36.6	36.6	58.5
	9	16	39.0	39.0	97.6
	10	1	2.4	2.4	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Profesional

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	1	2.4	2.4	2.4
	10	3	7.3	7.3	9.8
	11	8	19.5	19.5	29.3
	12	11	26.8	26.8	56.1
	13	14	34.1	34.1	90.2
	14	4	9.8	9.8	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Program

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	2.4	2.4	2.4
	14	1	2.4	2.4	4.9
	16	3	7.3	7.3	12.2
	17	6	14.6	14.6	26.8
	18	4	9.8	9.8	36.6
	19	8	19.5	19.5	56.1
	20	9	22.0	22.0	78.0
	21	5	12.2	12.2	90.2
	22	2	4.9	4.9	95.1
	23	1	2.4	2.4	97.6
	24	1	2.4	2.4	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Tepat Waktu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	3	7.3	7.3	7.3
	7	3	7.3	7.3	14.6
	8	4	9.8	9.8	24.4
	9	5	12.2	12.2	36.6
	10	14	34.1	34.1	70.7
	11	5	12.2	12.2	82.9
	12	5	12.2	12.2	95.1
	13	2	4.9	4.9	100.0
	Total	41	100.0	100.0	