

**EFEKTIFITAS PEMANFAATAN SARANA DAN PRASARANA
LATIHAN BEBAN DI *FITNESS CENTER* GOR FIK UNY**

SKRIPSI

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



Oleh:
Priska Dyana Kristi
09603141009

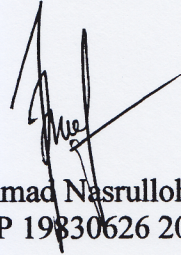
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JULI 2013**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY” yang disusun oleh Priska Dyana Kristi, NIM 09603141009 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 15 Juli 2013

Pembimbing,



Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau yang 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, 15 Juli 2013

Yang menyatakan,



Priska Dyana Kristi
NIM 09603141009

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY” yang disusun oleh Priska Dyana Kristi, NIM 09603141009 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal, 23 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Nasrulloh, M. Or.	Ketua Penguji		26/7-13
Cerika Rismayanti, M.Or.	Sekretaris Penguji		26/7-13
Sumarjo, M.Kes.	Penguji I		25/7-13
Yudik Prasetyo, M. Kes.	Penguji II		26/7-13

Yogyakarta, Juli 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. Pintu kesempatan tidak terbuka begitu saja, pintu itu hanya menjadi tidak terkunci, soal membukanya atau tidak, adalah keputusan anda. (Mario Teguh)
2. *Miracle is another word for hardwork.* (Cherry Charter Scott)
3. Kesuksesan diraih dengan mencintai setiap prosesnya, bangkit saat kegagalannya, yakin pada hasilnya, percaya bahwa kita mampu dan pantas mendapatkannya. (Priska Dyana Kristi)
4. Bukan kesulitan yang membuat kita takut, tapi ketakutan yang akan membuat kita sulit, karena itu jangan pernah mencoba untuk menyerah dan jangan pernah menyesal untuk mencoba. (Priska Dyana Kristi)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

- Orang tuaku, Bapak M. A. Subiyanto, Ibu Elizabeth Dwi Astuti, terima kasih atas segala doa, kasih sayang, nasihat dan dukungan untuk peneliti.
- Simbahku, Sudarman yang dengan ikhlas mendoakan cucunya untuk meraih cita-cita yang setinggi-tingginya.
- Kakakku, Martinus I. Yoga Kristi yang dengan sabar mendengar keluh kesah dan memberikan dukungan untuk peneliti.
- Rifky Riyandi Prasetyawan, Singgih Nurgiyantoro, dan Bella Pramadita atas kesetiaanya memberikan dukungan dan semangat untuk peneliti.

EFEKTIFITAS PEMANFAATAN SARANA DAN PRASARANA LATIHAN BEBAN DI *FITNESS CENTER* GOR FIK UNY

Oleh
Priska Dyana Kristi
09603141009

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban. Adapun tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah member *Fitness Center* GOR FIK UNY, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 100 orang. Item pernyataan angket sebanyak 38 item dinyatakan valid dengan reliabilitas sebesar 0,903. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY. Kedalam lima kategori, sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik dan sangat kurang baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY secara keseluruhan adalah berkategori cukup baik, secara rinci 4 orang (4%) mempunyai kategori sangat baik, 35 orang (35%) mempunyai kategori baik, 36 orang (36%) mempunyai kategori cukup baik, 18 orang (18%) mempunyai kategori kurang baik, dan 7 orang (7%) mempunyai kategori sangat kurang baik.

Kata Kunci : Sarana dan Prasarana, Latihan Beban

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY” dimaksudkan untuk mengetahui efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY.

Skripsi dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
2. Yudik Prasetyo, M. Kes., Ketua Program Studi IKORA FIK UNY, yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian.
3. Ahmad Nasrulloh, M. Or., selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi.
4. Dapan, M. Kes., selaku Dosen Penasehat Akademik penulis selama menjadi mahasiswa di FIK UNY.
5. Seluruh responden penelitian yang telah meluangkan waktu dan membantu pengambilan data penelitian.
6. Para Dewan Penguji Skripsi.

7. Muna Aprilianto, Farid Imam Nurhadi, Nicko F. Saputro dan Maya Kurnia yang membantu proses pelaksanaan pengambilan data.
8. Teman-teman Ikora angkatan 2009 yang selalu mendukungku.
9. Ibu kantin Amanda yang selalu setia mendengarkan curahan hati saat proses pengerjaan.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun dan saran akan diterima untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, 23 Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Sarana dan Prasarana	9
2. Latihan Beban	15
a. Pengertian Latihan Beban	15
b. Peralatan Latihan Beban	18
c. Manfaat Latihan Beban	22
3. Profil <i>Fitness Center</i> GOR FIK UNY	23
a. Sarana dan Prasarana	23
b. Koleksi Alat.....	24
c. Fasilitas Penunjang	26
B. Kajian Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Berfikir	28
BAB III. METODE PENELITIAN.....	31
A. Desain Penelitian	31
B. Definisi Operasional Variabel.....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Uji Coba Instrumen.....	39
F. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian.....	45
B. Hasil Penelitian	45
C. Pembahasan.....	60
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
A. Kesimpulan	66
B. Implikasi	67
C. Keterbatasan Penelitian.....	67
D. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Macam-macam Alat <i>Gym</i> dan Peralatannya.....	20
Tabel 2. Kelebihan dan Kekurangan Jenis Beban.....	22
Tabel 3. Data Koleksi Alat.....	25
Tabel 4. Kisi-kisi Angket Uji Coba	36
Tabel 5. Kriteria Penskoran	38
Tabel 6. . Rangkuman Hasil Uji Validitas	40
Tabel 7. Kisi-kisi Angket Penelitian	41
Tabel 8. Norma Pengkategorian	44
Tabel 9. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Tabel 10. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	46
Tabel 11. Identitas Responden Berdasarkan Pekerjaan	47
Tabel 12. Identitas Responden Berdasarkan Frekuensi Mengunjungi.....	47
Tabel 13. Deskripsi Variabel	48
Tabel 14. Norma Pengkategorian Faktor Aman	48
Tabel 15. Norma Pengkategorian Faktor Mudah dan Murah	50
Tabel 16. Norma Pengkategorian Faktor Menarik.....	51
Tabel 17. Norma Pengkategorian Faktor Memacu untuk Bergerak	53
Tabel 18. Norma Pengkategorian Faktor Sesuai dengan Kebutuhan.....	54
Tabel 19. Norma Pengkategorian Faktor Sesuai dengan Tujuan.....	56
Tabel 20. Norma Pengkategorian Faktor Tidak Mudah Rusak.....	57
Tabel 21. Distribusi Frekuensi	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Mesin <i>Pivot</i> Unit Ganda.....	19
Gambar 2. Mesin <i>Cam</i>	19
Gambar 3. <i>Barbell</i> dan <i>Dumbbell</i>	21
Gambar 4. Skema Kerangka Berpikir	30
Gambar 5. Histogram Berdasarkan Faktor Aman.....	49
Gambar 6. Histogram Berdasarkan Faktor Mudah dan Murah.....	51
Gambar 7. Histogram Berdasarkan Faktor Menarik	52
Gambar 8. Histogram Berdasarkan Faktor Mramacu untuk Bergerak	54
Gambar 9. Histogram Berdasarkan Faktor Sesuai dengan Kebutuhan	55
Gambar 10. Histogram Berdasarkan Faktor Sesuai dengan Tujuan	57
Gambar 11. Histogram Berdasarkan Faktor Tidak Mudah Rusak.....	58
Gambar 12. Histogram Secara Keseluruhan	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	74
Lampiran 2. Angket Penelitian	75
Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	76
Lampiran 4. Data Uji Coba	86
Lampiran 5. Data Penelitian.....	87
Lampiran 6. Keterangan Expert Judgement.....	90
Lampiran 7. Angket Uji Coba Penelitian.....	92
Lampiran 8. Angket Penelitian	97
Lampiran 9. Dokumentasi <i>Fitness Center</i> GOR FIK UNY.....	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi merupakan ciri kehidupan abad ini. Produk mekanik dan elektronik hasil rekayasa manusia telah mampu membawa efisiensi disatu sisi, namun tanpa disadari menimbulkan transformasi di sisi lain. Salah satu bentuk transformasi adalah terjadinya perubahan pola hidup, yakni dari aktif bergerak menjadi jarang bergerak bahkan cenderung malas.

Perubahan tersebut disebabkan oleh semakin berkembangnya produk teknologi yang serba otomatis menggeser sebagian besar peran tenaga manusia. Contohnya, peran sepeda sebagai alat transportasi digantikan oleh sepeda motor atau mobil yang serba otomatis. Selain itu, dahulu ibu rumah tangga harus menimba air untuk kebutuhan dapur, sekarang tinggal tekan sakelar air tersedia berapapun air yang diinginkan. Pola hidup seperti ini benar-benar mensejahterakan, namun tanpa terasa berdampak negatif terhadap kebugaran. Rendahnya kebugaran sebagai akibat kurang gerak akan berpengaruh terhadap kesehatan dan produktivitas.

Masalah kesehatan sebagai akibat kurang gerak, antara lain: obesitas menjadi penyebab berbagai penyakit, misalnya jantung, paru-paru, hipertensi, *artherosclerosis*, dan lain-lain. Keadaan tersebut merupakan fenomena nyata harus segera dicari solusinya, misalnya menjaga kebugaran dengan berolahraga.

Seperti yang diungkapkan Djoko Pekik I (2000: 9) kebugaran yang baik sudah menjadi modal awal untuk maju dalam melakukan aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan atau dengan kegiatan lainnya sehingga aktivitas dapat dilakukan berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berarti sehingga masih dapat melakukan kegiatan untuk mengisi waktu luang. Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut memiliki kebugaran dinamis. Sedangkan olahragawan dituntut memiliki kebugaran motoris agar dapat berprestasi optimal. Dengan demikian terdapat hubungan antara kebugaran dan kesehatan.

Olahraga merupakan salah satu contoh upaya pemeliharaan kesehatan dan kebugaran yang mudah dilakukan oleh semua orang. Olahraga juga dapat meningkatkan fungsi psikologis, rasa percaya diri serta mengurangi *stress*. Maka dari itu, olahraga sangat dianjurkan agar metabolisme tubuh menjadi lancar sehingga distribusi dan penyerapan nutrisi dalam tubuh menjadi lebih efektif dan efisien.

Jika olahraga dilakukan secara teratur dan terukur akan bermanfaat bagi perbaikan kebugaran jasmani, yakni kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efisien dalam melakukan tugas sehari-hari. Dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa dengan berolahraga, kesehatan dan kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dan dipelihara, sehingga tugas-tugas atau kegiatan sehari-hari dapat dilaksanakan dengan baik dan setelah tugas-tugas tersebut tidak

mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang sehat dan bugar jasmaninya setelah mengalami kelelahan akan cepat segar kembali dibandingkan orang yang tidak terbiasa berolahraga.

Latihan beban merupakan salah satu olahraga yang dapat menjaga kebugaran dan kesehatan. Kegiatan ini dapat dilakukan dalam waktu yang singkat, tetapi membuat perubahan yang dramatis terhadap tubuh. Latihan beban dapat menjaga kekuatan dan ketahanan otot, meningkatkan koordinasi otot saraf dan menghindarkan rapuh tulang.

Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban berat badan sendiri (tubuh), atau menggunakan beban bebas seperti *dumbbell*, *barbell*, atau mesin beban. Latihan beban dengan menggunakan berat badan sendiri bertujuan untuk membina daya tahan dan kekuatan otot, sedangkan latihan menggunakan beban bebas dan mesin beban bertujuan untuk mencapai kekuatan otot (Brian J. Sharkey, 2003: 214).

Seiring dengan fenomena tersebut, telah berkembang pusat-pusat kebugaran (*fitness center*) yang menyediakan berbagai sarana dan prasarana sebagai jawaban atas kebutuhan masyarakat. Masing-masing pusat kebugaran berusaha menarik konsumen sebanyak-banyaknya mulai dari meningkatkan kualitas baik segi pelayanan, fasilitas yang tersedia, dengan pemanfaatan teknologi yang semakin berkembang. Salah satu dari beberapa pusat kebugaran yang cukup dikenal oleh masyarakat di Yogyakarta adalah *Fitness Center GOR FIK UNY*.

Keamanan dan keselamatan *member* merupakan faktor penting yang harus diutamakan karena dengan memakai peralatan *fitness* tanpa mengetahui dan mempunyai pengalaman dalam penggunaan dapat beresiko terjadi cedera sehingga dalam ruangan perlu menciptakan situasi yang aman dan nyaman. Setelah mengetahui cara penggunaan alat, rencana pelaksanaan latihan beban juga perlu dipertimbangkan. Mempelajari program latihan beban dapat memudahkan dalam pemilihan jenis alat sehingga dengan mudah dapat mengetahui sukses yang terjadi ketika melakukan latihan beban.

Pada dasarnya sarana dan prasarana di semua pusat kebugaran yang ada di Yogyakarta itu baik dan mempunyai standarisasi masing-masing. Namun, tidak semua sarana dan prasarana yang tersedia di sana dapat digunakan secara efektif. Seorang *member* mengharapkan adanya perkembangan pesat pada tubuhnya setelah melakukan beberapa kali latihan, akan tetapi terhambat atau terlalu lama dalam mencapai tujuan tersebut. Hal ini menunjukkan kurangnya efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana yang ada.

Dengan tersedianya sarana dan prasarana di *Fitness Center* GOR FIK UNY, diharapkan dapat digunakan sebagai alat dalam mencapai tujuan. Hal ini sesuai dengan yang terdapat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002: 999), sarana adalah segala sesuatu yang dapat dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud tujuan. Sedangkan prasarana atau fasilitas olahraga menurut Ratal Wirjasantosa (1984: 112) adalah suatu bentuk yang tetap atau permanen, baik untuk ruangan-ruangan di dalam (*indoor*), maupun di luar (*outdoor*),

misalnya: *gymnasium*, kolam renang, lapangan-lapangan permainan dan sebagainya.

Dari hal tersebut di atas, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa faktor mengenai persyaratan sarana dan prasarana seperti yang diungkapkan oleh Agus S. Suryobroto (2004: 16), antara lain: aman, mudah dan murah, menarik, memacu untuk bergerak, sesuai dengan kebutuhan, sesuai dengan tujuan, dan tidak mudah rusak. Pendapat ini sejalan dengan prinsip-prinsip dasar latihan *fitness* menurut Danardono (2003: 1), yaitu latihan yang efektif dan aman, kombinasi latihan dan pola hidup, mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas, pembebanan harus *overload* (beban lebih) dan *progress* (meningkat), latihan bersifat *specific* (khusus) dan individual, *reversible* (kembali ke asal), *continuitas* (terus dan berkelanjutan), menghindari cara yang salah dan merugikan, melakukan latihan dengan urutan/tahapan yang benar, serta latihan berkonsep FIT (*frekuensi, intensity and time*).

Tersedianya sarana dan prasarana untuk latihan beban sangat berguna karena bukan hanya pelayanan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran saja melainkan berguna sebagai pemicu untuk meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik yang akan diraih khususnya oleh *member* yang kebanyakan dari kalangan mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti ingin meneliti lebih dalam lagi tentang “Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya pengetahuan *member* terhadap program latihan beban.
2. Belum diketahuinya persyaratan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY.
3. Belum diketahuinya efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya masalah, keterbatasan waktu dan dana, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini penulis hanya akan membahas tentang efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti, yaitu bagaimanakah efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan penelitian pada khususnya. Selain itu teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga khususnya latihan beban.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

- 1) Kegiatan penelitian akan menjadikan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh di bangku kuliah.
- 2) Dengan kegiatan penelitian ini, peneliti mendapat jawaban yang konkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.

b. Bagi Mahasiswa FIK UNY

- 1) Mahasiswa dapat mengetahui efektifitas pemanfaatan latihan beban
- 2) Mahasiswa akan termotivasi untuk melakukan latihan beban agar mencapai tujuan yang diinginkan.

c. Bagi *Fitness Center* GOR FIK UNY sebagai Penyedia Sarana dan Prasarana

- 1) Menjadi koreksi guna peningkatan fasilitas yang dimiliki agar sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

- 2) Dapat meningkatkan mutu pembelajaran terhadap pengembangan prestasi olahraga dengan kelengkapan fasilitas yang memadai dalam pemberian pengetahuan kesehatan khususnya di latihan beban.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Sarana dan Prasarana

Sarana adalah segala sesuatu yang dapat dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud tujuan (KBBI, 2009: 999). Sedangkan istilah sarana dalam olahraga adalah terjemahan dari “*facilities*” yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani (Soepartono, 2000: 6).

Menurut pengertian di atas sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu peralatan dan perlengkapan. Pengertian peralatan (*apparatus*) adalah sesuatu yang digunakan, contoh: peti lompat, palang tunggal, palang jajar, dan lain-lain. Sedangkan perlengkapan (*device*) adalah sesuatu yang melengkapi prasarana. Beberapa contoh dari perlengkapan antara lain: bendera, garis batas, net, dan lain-lain. Selain itu, perlengkapan dapat juga diartikan suatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan lengan atau kaki, seperti: bola, raket, pemukul, dan lain-lain.

Sarana adalah perlengkapan yang dapat dipindah-pindahkan untuk mendukung fungsi kegiatan lembaga dan satuan pendidikan, meliputi: peralatan, perabotan, media pendidikan dan buku, bahan habis pakai dan peralatan lainnya (www.pmpjabar.co.id-Wajah baru di LPMP Jawa Barat). Sumanto dan Sukiyo yang dikutip Suharjana (1999: 56) mengatakan bahwa yang dimaksud alat adalah benda yang dipergunakan sebagai media

untuk memperindah gerakan, memperberat gerakan dan meningkatkan gairah yang dalam pelaksanaannya benda itu dibawa atau diubah-ubah posisinya.

Thomas dan Barney (2003: 3-4) mengatakan bahwa beberapa sarana yang menjadikan latihan beban lebih menyenangkan, aman, dan lebih efektif, antara lain berlatih secara teratur, penambahan intensitas latihan secara perlahan-lahan, kehadiran yang teratur pada masa latihan, sikap dan keuletan, gizi yang sehat, istirahat yang cukup, serta pemeriksaan kesehatan.

Sedangkan pengertian prasarana menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggarakannya suatu proses. Hal serupa diungkapkan oleh Soepartono (2005: 5) yang menjelaskan bahwa secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pengembangan). Prasarana adalah fasilitas dasar yang digunakan untuk menjalankan fungsi satuan pendidikan, contohnya: lahan dan ruangan (www.pmpjabar.co.id-Wajah baru di LPMP Jawa Barat).

Dalam kaitannya dengan olahraga, (Purnomohadi, 2003: 379) mengemukakan bahwa prasarana olahraga adalah merupakan “wadah” untuk melakukan kegiatan olahraga. Prasarana memiliki sifat yang susah untuk dipindahkan, menurut Ratal Wirjasantosa (1984: 113) prasarana atau fasilitas olahraga adalah suatu bentuk yang tetap atau permanen, baik untuk ruangan-ruangan di dalam (*indoor*), maupun untuk ruangan di luar

(*outdoor*), misalnya: *gymnasium*, kolam renang, lapangan-lapangan permainan, dan sebagainya.

Selain bersifat permanen, Soepartono (2005: 5) menambahkan bahwa dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen, salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan.

Prasarana dibuat untuk memenuhi berbagai tujuan, seperti yang dikatakan oleh Sumanto dan Sukiyo yang dikutip Suharjana (1999: 57), bahwa yang dimaksud perkakas adalah benda yang digunakan sebagai media untuk memperindah gerakan, mempersulit gerakan dan meningkatkan gairah, yang pelaksanaannya benda itu tidak dibawa atau diubah-ubah tempatnya.

Prasarana dapat diartikan sebagai tempat berolahraga, bisa di dalam ruangan maupun di lapangan atau di luar ruangan. Sudjono yang dikutip Suharjana (1999: 57) menyatakan bahwa yang dimaksud fasilitas adalah bangunan atau tempat untuk melakukan kegiatan olahraga, fasilitas dapat dicontohkan seperti gedung olahraga, bangsal senam, lapangan tenis, lapangan basket, kolam renang, dan sebagainya. Sumanto dan Sukiyo yang dikutip Suharjana (1999: 57) menambahkan bahwa fasilitas dapat berupa lapangan terbuka, namun dapat pula berupa ruangan tertutup.

Beberapa faktor persyaratan sarana dan prasarana menurut Agus S. Suryobroto (2004: 16) antara lain, aman, mudah dan murah, menarik,

memacu untuk bergerak, sesuai dengan kebutuhan, sesuai dengan tujuan, tidak mudah rusak.

a. Aman

Faktor keamanan merupakan unsur paling pokok untuk memenuhi persyaratan sarana dan prasarana. Lapangan atau fasilitas yang lain harus terhindar dari unsur bahaya, misalnya licin, ada benda tajam (batu tajam, pecahan kaca, paku, dan sebagainya) (Agus S. Suryobroto, 2004: 16). Sebelum menjalankan program latihan beban, hendaknya *members* mengetahui dan mempelajari, serta mencocokkan jenis peralatan dengan latihan yang dapat digunakan pada peralatan tersebut sehingga akan membantu menghindari cedera (Thomas dan Barney, 2003: 31). Sejalan dengan pendapat Danardono (2004: 3) bahwa latihan-latihan yang dipilih haruslah mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan aman, artinya latihan yang dipilih dapat mencapai tujuan lebih cepat dan aman, bukan lebih cepat mencapai tujuan tetapi kurang aman atau sebaliknya aman tetapi tidak efektif/kurang cepat.

b. Mudah dan Murah

Sarana dan prasarana yang diperlukan hendaknya agar memenuhi faktor persyaratan kemudahan dan kemurahan. Maksudnya adalah sarana dan prasarana tersebut mudah didapat/ disiapkan/ diadakan/ ditemukan, dan jika membeli maka tidaklah mahal harganya, namun juga tidak mudah rusak (Agus S. Suryobroto, 2004: 16). Jika sarana dan

prasarana dapat tersedia dengan jumlah yang memadai, maka *members* dapat melakukan gerakan secara efektif dan juga optimal.

c. Menarik

Sarana dan prasarana yang baik, jika menarik dan menyenangkan bagi penggunaannya bukan sebaliknya. Hal ini akan berpengaruh terhadap intensitas latihan *member*. Saat kesenangannya menurun kehadiran dalam masa latihan maka latihan makin lama makin sulit, sehingga tidak terdapat kemajuan (Thomas dan Barney, 2003: 3).

d. Memacu untuk Bergerak

Tersedianya sarana dan prasarana yang memadai akan membuat *members* terpacu untuk bergerak. Hal ini mungkin karena sarana dan prasarana tersebut merupakan tantangan bagi mereka (Agus S. Suryobroto, 2004: 17).

e. Sesuai dengan Kebutuhan

Dalam penyediaan sarana dan prasarana hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan penggunaannya (Agus S. Suryobroto, 2004: 17). Peralatan latihan beban yang disediakan seperti mesin-mesin yang khas dapat ditemukan diruangan tertentu dan menyediakan latihan yang dinamis. Latihan-latihan dinamis menyangkut gerakan yang akan dilakukan untuk mencapai kebutuhan *member*. Seperti mesin-mesin unit tunggal dan mesin-mesin *multiple* atau di pusat kebugaran bisaa disebut dengan *multigym*. Mesin-mesin unit tunggal dirancang untuk bekerja pada suatu daerah otot, sedangkan mesin-mesin *multiple* memiliki

berbagai stasiun yang dilekatkan pada rangka besarnya. Semua ini memungkinkan untuk mengerjakan banyak daerah otot hanya dengan bergerak dari stasiun ke stasiun secara mudah, sehingga dapat dipilih sesuai dengan kebutuhan *members* (Thomas dan Barney, 2003: 32).

f. Sesuai dengan Tujuan

Sarana dan prasarana hendaknya sesuai dengan tujuannya, maksudnya jika sarana dan prasarana tersebut akan digunakan untuk mengukur kekuatan yang sesuai dengan tujuan kekuatan tersebut, itu pasti berkaitan dengan berat. Jika sarana dan prasarana akan digunakan untuk mengukur keseimbangan, maka terkait dengan lebar tumpuan dan tinggi tumpuan (Agus S. Suryobroto, 2004: 18).

g. Tidak Mudah Rusak

Hendaknya sarana dan prasarana yang digunakan tidak mudah rusak, meskipun harganya murah (Agus S. Suryobroto, 2004: 18). Demikian pula dengan peralatan yang ada di pusat kebugaran. Perawatan dan penyimpanan alat harus sangat diperhatikan, misalnya *barbell*, *dumbbell* dan lempengan-lempengan beban yang dibiarkan begitu saja, dan juga tidak ditempatkan pada tempat-tempat yang seharusnya, seringkali dapat menyebabkan tersandung atau tergelincir di atasnya.

Dengan demikian pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa sarana adalah alat olahraga yang digunakan untuk kelancaran dan membantu pencapaian tujuan dalam waktu pendek, dapat dipindah-

pindahkan, harga lebih murah, dan dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan *member*. Sarana atau alat sangat penting dalam memberikan motivasi kepada *member* untuk bergerak aktif, sehingga mereka sanggup melakukan aktivitas dengan sungguh-sungguh yang akhirnya tujuan aktivitas dapat tercapai. Sedangkan prasarana adalah segala jenis bangunan atau tempat yang digunakan untuk aktivitas olahraga yang tidak dapat dipindah-pindahkan dan pemakaiannya dalam jangka waktu yang lama.

2. Latihan Beban

a. Pengertian Latihan Beban

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1996: 84), latihan beban adalah salah satu cara dari pemantapan kondisi yang melibatkan gerakan-gerakan yang berulang-berulang dengan beban yang submaksimal. Menurut Djoko Pekik I (2000: 59), latihan beban merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan media alat beban untuk menunjang proses latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, *hypertrophy* otot, rehabilitasi pasca cedera, penurunan berat badan, dan lain-lain.

Menurut Thomas R. (1999: 1), latihan beban banyak digunakan oleh para penggemar kebugaran, bahkan menjadi daya tarik bagi beribu-ribu orang yang pernah menyebut dirinya orang loyo, orang yang tidak berenergi, dan orang yang tidak buger. Tetapi dapat menyebabkan perubahan yang dramatis bagi tubuh. Banyak orang

melakukan latihan beban mengatakan bahwa, dengan memiliki tubuh yang tegap tidak terasa bagus, tetapi juga berpengaruh terhadap cara berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain, meningkatnya kekuatan dan daya tahan otot, meningkatnya koordinasi otot dan syaraf. Latihan beban merupakan rangsang motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai organ tubuh, dan bisaanya berhubungan dengan komponen-komponen latihan, yaitu: intensitas, volume, dan interval (Sukadiyanto, 2005: 6).

Latihan yang harus dilakukan secara teratur dan berulang-ulang, meski dilaksanakan secara sistematis sekalipun akan tetapi apabila tidak dibarengi dengan penambahan beban maka prestasinya tidak akan meningkat. Prinsip beban berlebih (*overload*) ini adalah prinsip yang paling mendasar dan penting. Oleh karena itu, tanpa menerapkan prinsip ini dalam latihan tidak akan meningkatkan prestasi. Program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik latihan yang secara fisiologis dapat meningkatkan kualitas fisik orang yang melakukan (Depdiknas, 2000: 103).

Tekanan yang terus menerus di dalam sistem tubuh akan mengakibatkan adaptasi yang menghasilkan peningkatan kapasitas fungsional sistem tersebut. Misalnya, *hiperthropy* otot terjadi dari hasil adaptasi tekanan dalam latihan beban. Berdasarkan pengertian latihan tersebut, maka perlu dipilih cara-cara efektif dan menguntungkan dalam keberhasilan suatu program latihan.

Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal, maka perlu mengetahui komponen-komponen latihan yang nantinya akan menentukan dosis dan beban latihan dan memiliki peranan penting terhadap keberhasilan suatu program latihan.

Komponen latihan merupakan kunci keberhasilan dalam penyusunan program latihan. Kesalahan dalam menentukan komponen latihan menyebabkan tujuan latihan tidak akan tercapai seperti yang telah direncanakan. Adapun beberapa macam komponen untuk latihan beban, yaitu:

a. Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu. Pada umumnya periode waktu yang digunakan adalah dalam satu mingguan (Sukadiyanto, 2005: 29). Kemajuan yang terbaik akan terjadi apabila berlatih tiga kali seminggu (Thomas R. Baechle, dkk, 1999: 166).

b. Intensitas

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 204) intensitas suatu latihan adalah suatu dosis (jatah) latihan yang harus dilakukan seseorang menurut program yang ditentukan.

c. Set

Set adalah jumlah pengulangan gerak latihan yang dilakukan secara berurutan tanpa istirahat (Thomas, dkk, 2003: 16).

d. Repetisi

Repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir latihan (Djoko Pekik, 2004: 17).

e. *Recovery* dan Interval

Recovery adalah waktu istirahat antarset sedangkan interval adalah waktu istirahat antarpos atau antarjenis latihan. Pemberian waktu istirahat disesuaikan dengan intensitas latihan (Djoko Pekik, 2004: 18).

f. Durasi

Durasi atau *time* adalah waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan satu kali latihannya (Djoko Pekik, 2004: 18).

b. Peralatan Latihan Beban

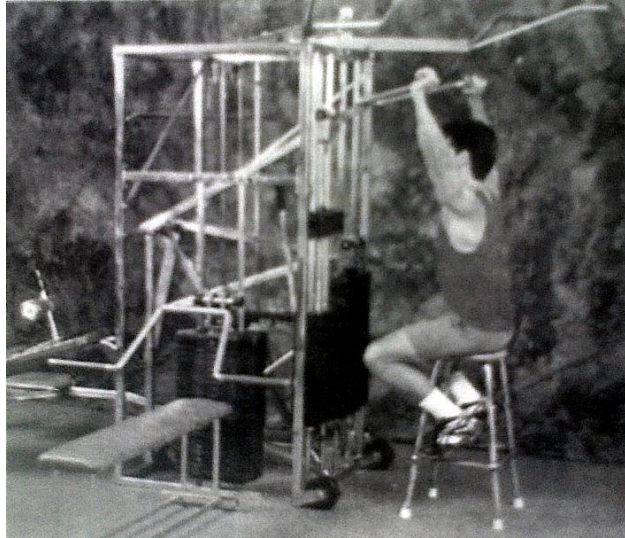
Menurut Thomas R. (1999: 10), peralatan latihan beban terdiri atas dua macam, yaitu: mesin (*gym*), dan beban bebas (*free weight*).

1) Mesin (*gym*)

Terdiri atas dua jenis mesin latihan beban, yaitu *pivot*, dan mesin *cam*.

a) Mesin *Pivot* (PM)

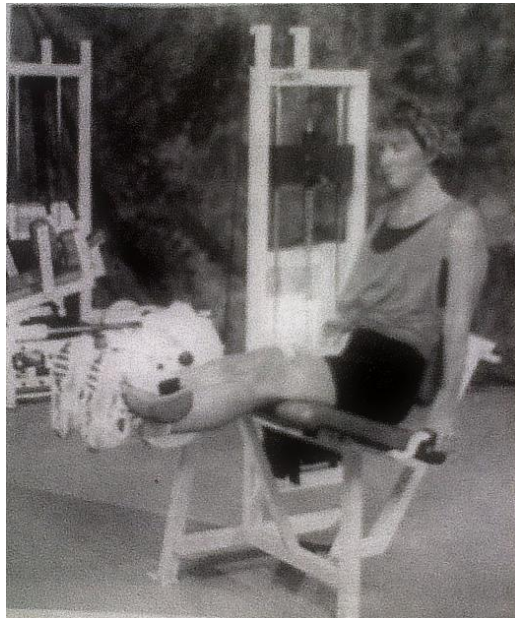
Mesin *pivot* merupakan peralatan latihan beban yang memiliki satu atau lebih tumpukan beban yang dilakukan dengan menarik atau mendorong sebuah tuas beban yang berhubungan dengan sebuah titik putar atau dengan menggunakan katrol.



Gambar 1. Mesin *Pivot Unit Ganda*

b) Mesin *Cam*

Mesin *cam* merupakan mesin dengan beban variabel yang memiliki roda berbentuk elips, yang disebut *cam*. Bentuknya membuat *cam* berfungsi seperti tumpukan beban yang bergerak.



Gambar 2. Mesin *Cam*

Berikut contoh alat-alat *gym* yang biasa digunakan di pusat-pusat kebugaran beserta dengan macam-macam gerakan beserta perkenaan otot dengan menggunakan alat tersebut, antara lain:

Tabel 1. Macam-macam Alat, Gerakan, dan Perkenaan Otot

No.	Nama Alat	Gerakan	Perkenaan Otot
1.	<i>Butterfly</i>	<i>Pec Dec Fly</i>	<i>Pectoralis major, Pectoralis minor</i>
2.	<i>Chest Press</i>	<i>Chest press,</i>	<i>Pectoralis major, Pectoralis minor</i>
3.	<i>Leg extention and Leg Curl</i>	<i>Leg Extention</i>	<i>Quadriceps Major, Quadriceps Minor, Hamstring, Gluteal, Gastrocnemius</i>
4.	<i>Leg Press</i>	<i>Leg Press</i>	<i>Gracilis, Hamstring</i>
5.	<i>Abdominal</i>	<i>Abdominal</i>	<i>Rectus Abdominis, External Oblique, Internal Oblique</i>
6.	<i>Squat rack</i>	<i>Squat Trust, Hell Raise</i>	<i>Gastrocnemius, Soleus, Tibialis Posterior</i>
7.	<i>Bench press</i>	<i>Flat Bench Press Close Grips, Incline Bench Press, Decline Bench Press.</i>	<i>Pectoralis Major/minor, Trapezius</i>
8.	<i>Dumbbell</i>	<i>Lunges, Lateral raises, Side Bents, Triceps Kick Back</i>	<i>Gluteal, Triceps</i>
9.	<i>Barbell</i>	<i>Stiff-leg Dead Lift, Bent Over Row, Upright Rowing, squat</i>	<i>Brachialis, Brachioradialis,</i>
10.	<i>Hip Flexor</i>	<i>Pull up, Forward Leg Raise</i>	<i>Triceps, Biceps</i>
11.	<i>Twister</i>	<i>Twist</i>	<i>External Oblique, Internal Oblique</i>
12.	<i>Back Up Bench</i>	<i>Back Up</i>	<i>Teres Major/minor, Latisimus Dorsi</i>
13.	<i>Sit Up Bench</i>	<i>Sit Up</i>	<i>Rectus Abdominis, External Oblique, Internal Oblique</i>
14.	<i>Preacher Curl</i>	<i>Precher Curl</i>	<i>Triceps, Biceps</i>
15.	<i>Bench</i>	<i>Sitting Calf</i>	<i>Gracilis, Tibialis Anterior</i>

Sumber: Edmund R. Burke (2001: 61)

2) Beban Bebas (*free weight*)

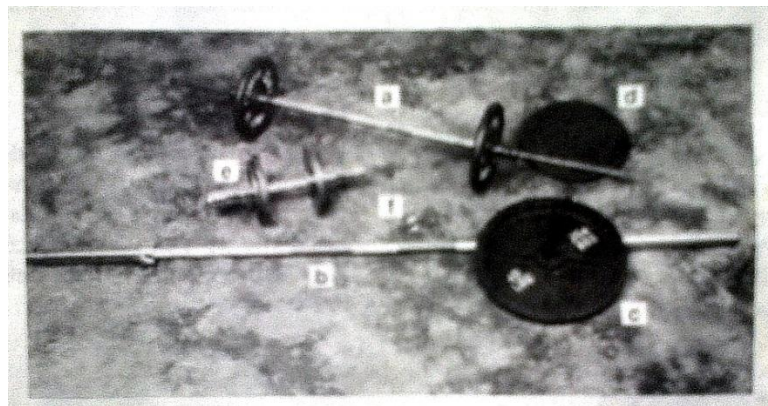
Peralatan latihan beban bebas adalah *barbell* dan *dumbbell*, lebih murah dari mesin, menawarkan banyak variasi latihan, dan membuat latihan benar-benar bebas.

a) *Barbell*

Barbell adalah palang panjang dan keras dengan piringan beban yang dapat dilepas pada kedua ujung (Edmund R. Burke, 2001: 97).

b) *Dumbbell*

Dumbbell adalah palang pendek dan keras dan di pegang pada kedua tangan. *Dumbbell* lebih pendek dari *barbell* (Edmund R. Burke, 2001: 98).



Gambar 3. a) *Barbell*; b) Bar Olimpik; c) Lempengan beban gaya Olimpiade; d) Lempengan beban standar; e) *Standart; dumbbell*; f) Pengunci standar

Peralatan latihan beban seperti mesin (*gym*) dan beban bebas (*free weight*) masing-masing memiliki beberapa kelebihan dan

kekurangan jenis beban, menurut Djoko Pekik (2002: 69) kelebihan dan kekurangan jenis beban adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kelebihan dan Kekurangan Jenis Beban

Jenis Beban	Kelebihan	Kekurangan
a. Mesin beban (<i>gym machine</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aman 2. Dapat dipergunakan semua orang 3. Mudah mengganti beban 4. Hemat waktu latihan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hanya melatih otot utama 2. Harga relatif mahal 3. Perbedaan beban terlalu jauh (umumnya 5 lb)
b. Mesin bebas (<i>free machine</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat melatih seluruh bagian otot 2. Perbedaan beban kecil (1 lb) lebih akurat. 3. Dapat berlatih pada berbagai posisi. 4. Gerak variatif. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mudah menimbulkan cedera. 2. Tidak cocok untuk pemula. 3. Memerlukan waktu latihan lebih lama.

Sumber: Djoko Pekik (2002: 69)

c. Manfaat Latihan Beban

Menurut George, dkk, dalam bukunya Sajoto (1998: 114) menyatakan, latihan dapat merangsang sistem fisiologi tubuh, juga sering disebut sebagai tekanan atau “*stress*” dan tanggapan terhadap rangsang, dianggap sebagai tegangan atau “*strain*”. Tekanan yang terus menerus di dalam sistem tubuh, mengakibatkan adaptasi yang menghasilkan peningkatan kapasitas sistem tersebut. Misalnya, *hypertrophy* otot terjadi dari hasil adaptasi tekanan dalam latihan beban.

Latihan beban juga dapat berpengaruh terhadap perubahan sistem-sistem dalam tubuh. Pengaruh umum yang terjadi akibat latihan

beban menurut Chuker Coker (1978: 3), antara lain: 1) latihan beban berpengaruh terhadap otot, 2) latihan beban berpengaruh terhadap koordinasi *neuromuscular*, 3) latihan beban berpengaruh terhadap *cardiovascular*, dan 4) latihan beban berpengaruh terhadap sistem respirasi. Sedangkan, menurut Sukadiyanto (2005: 24-28), setiap aktivitas fisik dalam olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan, diantaranya keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologi.

3. Profil *Fitness Center* GOR FIK UNY

Fitness Center GOR FIK UNY terletak di jalan Colombo No. 1 Yogyakarta tepatnya berada di sisi timur GOR UNY. *Fitness* difungsikan sebagai tempat perkuliahan praktek latihan beban, tempat berlatih atlet-atlet dan juga berlaku untuk siapa saja yang ingin menjaga kebugarannya.

Proses pemakaian ruang *fitness* sangatlah mudah karena semua orang dari berbagai kalangan dapat memakainya. Adapun cara pemakaian ruang *fitness* ini adalah: 1) *Member* mengisi daftar hadir yang berada di meja *Front Office*, 2) berpakaian olahraga, 3) menggunakan sepatu, 4) tidak mengotori tempat *fitness* dengan sisa makanan dan minuman yang dibawa saat latihan. Adapun layanan yang diberikan *Fitness Center* GOR FIK UNY adalah sebagai berikut:

a. Sarana dan Prasarana

Fitness center GOR FIK UNY memiliki beberapa ruangan yang mendukung aktivitas jasmani, antara lain: ruang *cardio*, ruang latihan

beban (*fitness*), area *jogging* baik di dalam maupun di luar ruangan. Ruang *cardio* yang berukuran 5x5 meter ini berada di sebelah ruang latihan beban, memiliki beberapa sepeda stationer dan *treadmill*. Desain ruangan *fitness* dibuat tinggi dan diberi banyak jendela untuk sirkulasi udara serta pada dinding-dinding ruangan terdapat kaca agar *member* dapat mengetahui bentuk badannya masing-masing. Ruang *cardio* dan ruang latihan beban dipisah dengan tujuan agar *member* dapat fokus terhadap tujuan latihan masing-masing serta dapat melakukan latihan sesuai dengan program masing-masing.

b. Koleksi

Fitness center GOR FIK UNY memiliki alat-alat yang cukup lengkap, dapat dirinci sebagai berikut:

Tabel 3. Data Koleksi Alat

No	Nama Alat	Merk/Type	Jumlah (Unit)	Ket
1	<i>Treadmill</i>	Precor C954	1	Rusak
2	<i>Treadmill</i>	Precor C956	1	Baik
3	<i>Treadmill</i>	Attack	1	Rusak
4	<i>Vertical Traction</i>	Technogym	1	Baik
5	<i>Butterfly</i>	Technogym	1	Baik
6	<i>Lower Back</i>	Technogym	1	Baik
7	<i>Sit Up</i>	Technogym	1	Baik
8	<i>Leg Press</i>	Technogym	1	Baik
9	<i>Chest Press</i>	Technogym	1	Baik
10	<i>Abdominal</i>	Technogym	2	Baik
11	<i>Ultimate Gear Body Fat/Hydration Monitor</i>	Takei	1	Baik
12	<i>Indoor Rower Concept/Rowing</i>	Takei	1	Baik
13	<i>Strength Multi Station</i>	Precor USA	1	Baik
14	<i>Fitmaster 300</i>	Kettler	1	Baik
15	<i>Bench Press</i>		6 <i>barbell</i> 2 <i>Stick</i>	Baik
16	<i>Hip Flexor</i>	Paramount	1	Baik
17	<i>Back Arch</i>		6	Baik
18	<i>Incline Press</i>	Technogym	16 <i>Barbell</i> 1 <i>Stick</i>	Baik
19	<i>Rak Dumbbell</i>		10 <i>dumbbell</i>	Baik
20	<i>Leg Curl</i>	Paramount	1	Baik
21	<i>Leg Press Muscle</i>	Muscle	1	Baik
22	<i>Sepeda Statis/Ecb Pro Trainer 604</i>	Tunturi	2	Sedang
23	<i>Sepeda Statis/Monark 818 Ergomedic</i>	Monark	1	Sedang
24	<i>Sepeda Statis/Fit Plus</i>	Fit Plus	3	Baik
24	Timbangan badan	Keihoku Tokyo	1	Baik
25	Pengukur Tinggi Badan		1	Baik

Sumber: *Fitness Center GOR FIK UNY*

c. Fasilitas Penunjang

Fitness Center GOR FIK UNY juga menyediakan poster petunjuk latihan yang benar. Mulai dari petunjuk melakukan pemanasan (*warming-up*), penggunaan alat, sampai petunjuk pelaksanaan pendinginan (*cooling down*) terpasang di dinding ruangan. Selain itu disediakan pula alat pengukur tinggi badan, berat badan, dan lemak tubuh bagi *member* agar dapat mengontrol pada setiap latihannya. Semua fasilitas itu dapat digunakan semaksimal mungkin untuk memperoleh hasil maksimal pada saat melakukan latihan *fitness*.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan sebagai bahan kajian:

1. Hasil penelitian Rahmadi Tri Admojo yang dilakukan pada tahun 2011 berjudul: “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Frekuensi Mahasiswa dalam Penggunaan Sarana dan Prasarana *Fitness* FIK Barat UNY”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh faktor keterwujudan, keandalan, ketanggapan, keyakinan dan empati terhadap frekuensi mahasiswa dalam penggunaan sarana-prasarana *fitness* FIK Barat UNY. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode sampling jenuh dari jumlah populasi yaitu mahasiswa FIK pemakai *fitness* sebanyak 60 orang. Metode pengambilan data menggunakan kuesioner dengan 37 butir pernyataan. Hasil menunjukkan F-hitung lebih besar dari F-tabel. Hasil uji R_2 menunjukkan besarnya pengaruh kelima faktor terhadap frekuensi

mahasiswa dalam penggunaan sarana-prasarana *fitness* FIK Barat UNY adalah sebesar 97,8%, sedangkan sisanya 2,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelima faktor terhadap frekuensi mahasiswa.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Isnan Muftiyar Nur Rahman. Pada tahun 2009 berjudul “Pemanfaatan Komputer dan Internet sebagai Media Belajar di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi”. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan tahun 2006, 2007, dan 2008 dengan sampel yang digunakan sebanyak 100 mahasiswa. Instrumen yang digunakan berupa angket, dengan uji validitas menggunakan rumus *Product Moment* dari *Karl Pearson* dan uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Koefisien validitas sebesar 0,862, koefisien reliabilitas sebesar 0,903, dan untuk menganalisis data digunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan komputer dan internet sebagai media belajar di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi berada pada kategori tinggi yaitu 90%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa computer dan internet telah banyak digunakan sebagai media belajar dan mahasiswa banyak menggunakan berbagai fasilitas atau layanan internet sebagai media belajar. Dilihat dari metode penelitian deskriptif menggunakan metode survai dengan sampel yang digunakan sebanyak 100 orang, serta

teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan presentase maka penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian yang relevan.

C. Kerangka Berpikir

Sarana dan prasarana adalah salah satu pendukung tercapainya suatu tujuan. Begitu pula dengan sarana dan prasarana dalam latihan beban. Tersedianya sarana dan prasarana dalam membina kesehatan melalui *Fitness Center* GOR FIK UNY merupakan salah satu unsur pencapaian hidup yang sehat dan bugar. Oleh sebab itu, sudah selayaknya bila hal ini benar-benar diperhatikan dan dilaksanakan oleh masyarakat. Percaya bahwa latihan dapat membuat perubahan-perubahan pada kesehatan serta fisik akan sangat membantu member untuk terus berlatih dengan keras dan teratur.

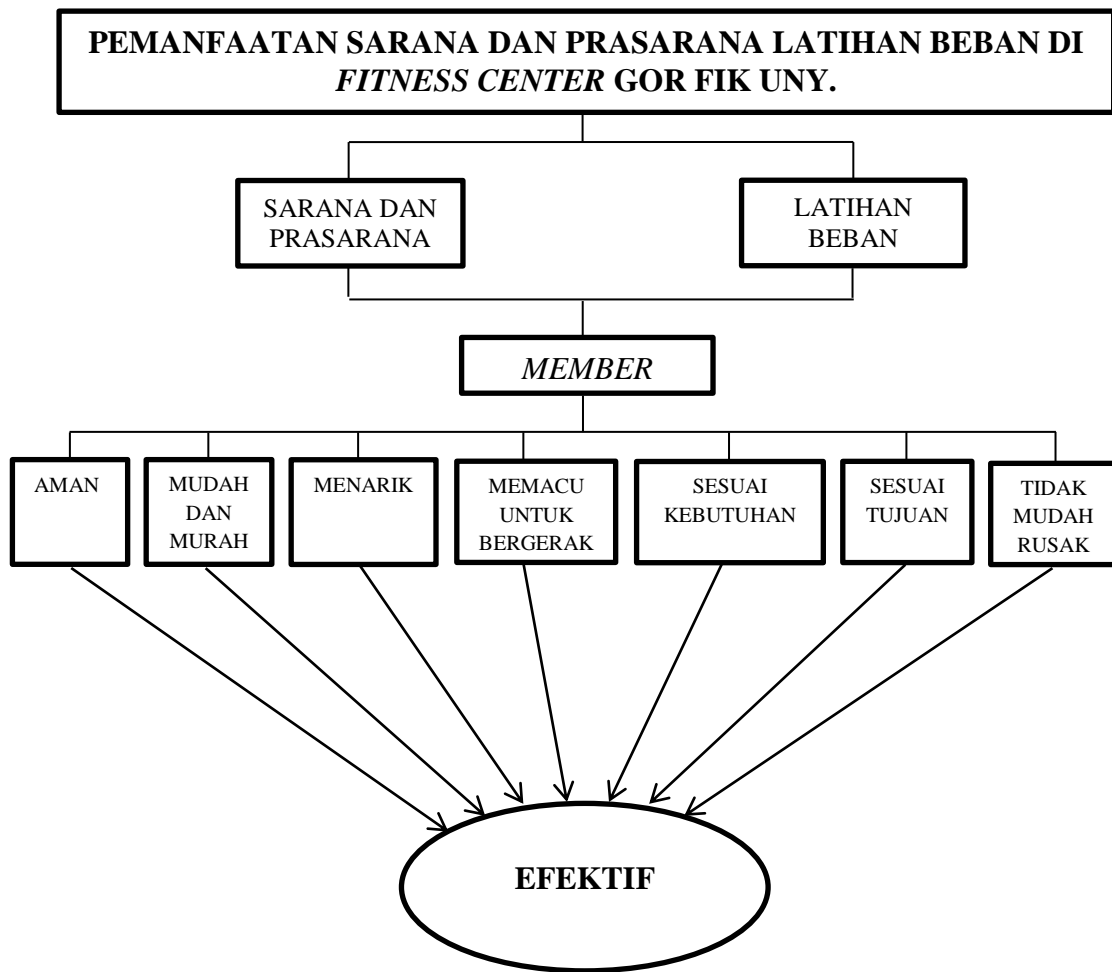
Faktor keamanan merupakan unsur paling pokok untuk memenuhi persyaratan sarana dan prasarana. Latihan-latihan yang dipilih haruslah mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan aman, artinya latihan yang dipilih dapat mencapai tujuan lebih cepat dan aman, bukan lebih cepat mencapai tujuan tetapi kurang aman atau sebaliknya aman tetapi tidak efektif/kurang cepat.

Sarana dan prasarana yang diperlukan hendaknya agar memenuhi faktor persyaratan kemudahan dan kemurahan. Maksudnya adalah sarana dan prasarana tersebut mudah didapat/disiapkan/diadakan/ditemukan, dan jika membeli maka tidaklah mahal harganya, namun juga tidak mudah rusak.

Sarana dan prasarana yang baik, jika menarik dan menyenangkan bagi penggunaannya bukan sebaliknya. Hal ini akan berpengaruh terhadap intensitas latihan *member*. Saat kesenangannya menurun kehadiran dalam masa latihan maka latihan makin lama makin sulit, sehingga tidak terdapat kemajuan.

Tersedianya sarana dan prasarana yang memadai akan membuat *members* terpacu untuk bergerak karena sarana dan prasarana tersebut merupakan tantangan bagi mereka. Dalam penyediaan sarana dan prasarana pun hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan penggunaannya. Dengan peralatan yang tersedia yang berkualitas dan mempunyai reputasi yang baik diharapkan mampu mencapai tujuan yang dikehendaki dalam waktu yang singkat. Tentu saja semua ini harus dilakukan secara kontinyu.

Adanya faktor aman, mudah dan murah, menarik, sesuai dengan kebutuhan, sesuai dengan tujuan, dan tidak mudah rusak diharapkan akan menjadikan latihan lebih efektif. Dengan demikian, akan tercipta efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center GOR FIK UNY*.



Gambar 4. Skema Kerangka Berfikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Teknik pengumpulan data menggunakan alat yang berupa angket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY.

B. Definisi Operasional Variabel

Dalam definisi operasional variabel, akan dikemukakan pengertian dari masing-masing variabel yang akan diteliti beserta dimensi pengukuran yang diperlukan. Variabel-variabel tersebut yaitu efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana dan latihan beban

Efektifitas adalah sesuatu yang dilakukan dengan sangat atau paling baik, optimal, dan maksimal sehingga sesuai dengan pencapaian tujuan dan hasil yang terbaik. Sarana dan prasarana yang ada dimanfaatkan sesuai dengan fungsinya masing-masing secara maksimal sehingga menghasilkan efektifitas pemanfaatan.

Sarana atau alat sangat penting dalam memberikan motivasi kepada setiap *member* untuk bergerak aktif, sehingga mereka sanggup melakukan aktivitas dengan sungguh-sungguh yang akhirnya tujuan aktivitas dapat tercapai. Begitu pula dengan prasarana yang ada dapat menunjang terlaksananya suatu proses, usaha proyek dan sebagainya. Adanya pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban ini agar segera diterapkan

secara efektif dan efisien oleh *member*. Oleh karena itu, dianalisis dan diungkap data informasinya dari berbagai pernyataan yang berhubungan dengan beberapa faktor yang merupakan persyaratan sarana dan prasarana, antara lain: aman, mudah dan murah, menarik, memacu untuk bergerak, sesuai kebutuhan, sesuai dengan tujuan, dan tidak mudah rusak.

Latihan beban adalah latihan dengan menggunakan beban dari luar yang dapat dilakukan dalam waktu yang singkat, tetapi dapat membuat perubahan pada tubuh. Kreatif dan inovatif dalam penggunaan alat latihan beban akan lebih membantu dalam pencapaian efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh *member* yang melakukan latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY minimal dua kali seminggu dalam waktu enam bulan terakhir yang berjumlah 150 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah *member* yang melakukan latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY minimal dua kali seminggu dalam waktu enam bulan terakhir yang berjumlah 100 orang.

a. Teknik Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Kriteria konsumen yang dijadikan sampel adalah *member* yang

menyewa minimal dua kali seminggu dalam jangka waktu enam bulan terakhir.

b. Besaran Sampel

Besaran sampel merupakan banyaknya individu, subjek atau elemen dari populasinya yang diambil sebagai sampel. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 100 *member* yang melakukan latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang berbentuk angket. Angket yang digunakan adalah angket tertutup dimana responden cukup memilih jawaban yang disediakan dalam angket tersebut. Pengembangan instrumen tersebut didasarkan atas konstruksi teori yang telah disusun sebelumnya, kemudian atas dasar teori tersebut dikembangkan indikator-indikator variabel yang selanjutnya dijabarkan dalam butir-butir pertanyaan.

Berdasarkan pendapat di atas, maka untuk mengembangkan instrumen ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Menjabarkan variabel ke dalam subvariabel dan indikator-indikator
- b. Menyusun tabel persiapan instrumen yaitu dengan menyusun kisi-kisi angket
- c. Menulis butir-butir pertanyaan

Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini diwujudkan dalam bentuk kalimat-kalimat pertanyaan. Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7), dalam menyusun suatu instrumen ada 3 langkah pokok yang harus diperhatikan, yaitu: mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, dan menyusun butir-butir pertanyaan.

1) Mendefinisikan Konstruk

Langkah pertama yaitu mendefinisikan konstruk. Konstruk adalah batasan mengenai ubahan atau variabel yang diukur. Konstruk dalam penelitian ini adalah pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center GOR FIK UNY*.

2) Menyidik Faktor

Langkah kedua setelah mendefinisikan konstruk yaitu menyidik faktor. Ubanan dijabarkan menjadi faktor-faktor yang dapat diukur. Faktor itu dijadikan tolak ukur menyusun instrumen berupa pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada responden, konsep ubahan pemanfaatan sarana dan prasarana dalam penelitian ini dijabarkan menjadi 7 faktor, yaitu aman, mudah dan murah, menarik, memacu untuk bergerak, sesuai kebutuhan, sesuai dengan tujuan, tidak mudah rusak.

3) Menyusun Butir-butir Pertanyaan/pernyataan

Menyusun butir-butir pertanyaan berdasarkan faktor-faktor yang menyusun konstruk, faktor-faktor dijabarkan menjadi butir-butir pernyataan. Untuk memberikan gambaran secara menyeluruh

mengenai angket yang digunakan dalam penelitian ini, berikut disajikan kisi-kisi angket tersebut. Dalam hal ini akan disajikan kisi-kisi pertanyaan, adapun kisi-kisi instrumen yang digunakan, yaitu:

Tabel 4. Kisi-kisi Angket Uji Coba Penelitian Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Jumlah Butir
Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana	Aman	1. Pemilihan Alat 2. Penggunaan Alat 3. Penyimpanan barang-barang	1, 2, 3,4 5, 6, 7, 8*, 9* 10*, 11	11
	Mudah dan Murah	1. Petunjuk 2. Pemandu	12, 13*, 14, 15, 16, 17*, 18 19, 20, 21	10
	Menarik	1. Kebersihan Alat 2. Kerapian alat 3. Rasa Nyaman	22*, 23*, 24* 25, 26* 27, 28, 29*	8
	Memacu untuk bergerak	1. Pengetahuan Tentang Latihan Beban 2. Kesadaran Untuk Menjaga Kebugaran Jasmani	30, 31 32, 33*, 34	5
	Sesuai dengan kebutuhan	1. Aktivitas 2. Mengisi Waktu Luang	35, 38 36, 37*	4
	Sesuai dengan tujuan	1. Pemeliharaan Kesehatan 2. <i>Performance</i> (Penampilan)	39, 40 41, 42	4
	Tidak mudah rusak	1. Kualitas Alat 2. Fungsi alat	43*, 45*, 46*, 47* 44*, 48	6
Jumlah				48

Keterangan: nomor butir pernyataan negatif terdapat pada nomor yang diberi tanda (*)

2. Judgement

Setelah menyusun butir-butir pertanyaan selesai, peneliti berkonsultasi dengan ahli yang berkompeten dengan materi penelitian. Setelah melalui beberapa konsultasi, maka dinyatakan angket instrumen yang dibuat peneliti bisa digunakan untuk uji coba dan pada akhirnya boleh dijadikan alat untuk pengambilan data penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner. Angket dibedakan menjadi dua, yaitu: 1) angket terbuka dan 2) angket tertutup.

- a. Angket terbuka adalah angket yang memberikan kesempatan kepada responden untuk memberikan jawaban dengan kalimat sendiri.
- b. Angket tertutup adalah angket yang jawabannya sudah disediakan oleh peneliti sehingga responden tinggal memilih jawaban yang sesuai dengan kondisinya.

Dalam penelitian ini angket yang digunakan oleh peneliti adalah angket tertutup, karena responden tinggal memilih salah satu jawaban yang sudah disediakan pada lembar jawaban. Angket dalam penelitian ini berbentuk *rating scale*, berupa pernyataan-pernyataan yang diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pada setiap pernyataan yang dijawab oleh responden memiliki nilai yang tercantum dalam tabel di bawah ini:

Tabel 5. Kriteria Penskoran

Alternatif Jawaban	Skor Butir Soal	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 195), alasan dipakai teknik angket sebagai alat untuk mengumpulkan data adalah karena kebaikan sebagai berikut:

- a. Tidak memerlukan hadirnya peneliti.
- b. Dapat dibagikan secara serentak kepada responden.
- c. Dijawab sesuai kesempatan dan waktu senggang responden.
- d. Dapat digunakan anonim sehingga semua responden dapat diberikan pertanyaan yang benar- benar sama.

Adapun kelemahan angket menurut Suharsimi Arikunto (2006: 196) adalah sebagai berikut:

- a. Responden seringkali tidak teliti dalam menjawab.
- b. Sering sukar dicari validitasnya.
- c. Kadang-kadang responden dengan sengaja memberikan jawaban yang tidak betul atau tidak jujur.

Adapun tahapan pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mendatangi GOR FIK UNY dan memohon ijin untuk melakukan penelitian dengan *member Fitness* GOR FIK UNY.

- b. Melakukan pendataan terhadap jumlah *member Fitness* GOR FIK UNY.
- c. Mendatangi *member* yang masih aktif dan memberikan angket untuk diisi dengan tata cara pengisian yang sudah tertera di lembar angket.
- d. Melakukan tabulasi data yang telah diperoleh dan data siap untuk dianalisis.

E. Uji Coba Instrumen

1. Uji Validitas

Tipe validitas dalam penelitian ini adalah validitas konstruk (*construct validity*) menentukan validitas alat pengukur dengan mengorelasikan antara skor yang diperoleh masing-masing item yang berupa pertanyaan atau pernyataan dengan skor totalnya, skor total ini merupakan nilai yang diperoleh dari hasil penjumlahan semua skor item korelasi antara skor item dengan skor totalnya harus signifikan berdasarkan ukuran statistik tertentu. Bila semua item yang disusun berdasarkan dimensi konsep berkorelasi dengan skor totalnya, maka dapat disimpulkan bahwa alat pengukur tersebut mempunyai validitas.

Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan *software SPSS (Statistic Package and Sosial Science) 18,0 for window*. Kriteria yang digunakan adalah bila nilai koefisien korelasi (r_{hitung}) bernilai positif dan lebih besar dari r_{tabel} , berarti item dinyatakan valid. Dengan $N = 30$ dan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai r_{tabel} sebesar 0,361.

Rumus korelasi yang dapat digunakan adalah yang sering dikenal dengan rumus korelasi *product moment* sebagai berikut:

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

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien validitas

n : Jumlah subjek

$\sum X$: Jumlah skor item

$\sum Y$: Jumlah skor total

$\sum XY$: Jumlah hasil kali skor item dengan skor total

$\sum X^2$: Jumlah kuadrat skor item

$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat skor total

Sumber: Suharsimi Arikunto, (2006: 170)

Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Validitas

No.	Variabel	Jumlah Item	Nomor Item Gugur	Jumlah Item Sahih
1.	Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana	48	1, 6, 9, 16, 20, 24, 29, 30, 41, 48	38

Hasil uji validitas terdapat 10 butir pernyataan yang gugur yaitu (1, 6, 9, 16, 20, 24, 29, 30, 41, dan 48) dengan 38 butir pernyataan valid, dan menunjukkan bahwa semua item memiliki koefisien korelasi (r_{hitung}) bernilai positif dan lebih besar dari $r_{tabel} = 0,361$ yang berarti valid.

Tabel 7. Kisi-kisi Angket Penelitian Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Jumlah Butir
Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana	Aman	1. Pemilihan Alat 2. Penggunaan Alat 3. Penyimpanan barang-barang	1, 2, 3 4, 5, 6* 7*, 8	8
	Mudah dan Murah	1. Petunjuk 2. Pemandu	9, 10*, 11, 12, 13*, 14 15, 16	8
	Menarik	1. Kebersihan Alat 2. Kerapian alat 3. Rasa Nyaman	17*, 18* 19, 20* 21, 22	6
	Memacu untuk bergerak	1. Pengetahuan Tentang Latihan Beban 2. Kesadaran Untuk Menjaga Kebugaran Jasmani	23 24, 25*, 26	4
	Sesuai dengan kebutuhan	1. Aktivitas 2. Mengisi Waktu Luang	27 28, 29*	3
	Sesuai dengan tujuan	1. Pemeliharaan Kesehatan 2. <i>Performance</i> (Penampilan)	30, 31 32, 33	4
	Tidak mudah rusak	1. Kualitas Alat 2. Fungsi alat	34*, 35*, 36* 37*, 38*	5
Jumlah				38

Keterangan: nomor butir pernyataan negatif terdapat pada nomor yang diberi tanda (*)

2. Uji Reliabilitas

Uji ini dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi hasil pengukuran bila dilakukan pengukuran data dua kali atau lebih gejala yang sama. Hasilnya ditunjukkan oleh sebuah indeks yang menunjukkan seberapa jauh suatu alat ukur dapat dipercaya. Uji ini diterapkan untuk mengetahui apakah responden telah menjawab pertanyaan-pertanyaan secara konsisten atau tidak, sehingga kesungguhan jawabannya dapat dipercaya. Perhitungan reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \delta_b^2}{\delta_b^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} : Reliabilitas instrumen

k : Banyaknya butir pernyataan atau pertanyaan

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

δ_b^2 : Varians total

Sumber: Suharsimi Arikunto, (2006: 196)

Sebagai tolak ukur tinggi rendahnya koefisien realibilitas digunakan interprestasi yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (1993: 233) sebagai berikut:

0,800 - 1,00 = Sangat tinggi

0,600 – 0,800 = Tinggi

0,400 – 0,600 = Cukup

0,200 – 0,400 = Rendah

0,00 - 0,200 = Sangat rendah

Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach* melalui program SPSS seri 18.0 reliabilitas diperoleh koefisien *Alpha* pada kuesioner sebesar 0,903 dan masuk dalam interpretasi sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa kuesioner dalam penelitian ini adalah reliabel sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase, yaitu data dari angket yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis dengan presentase.

Frekuensi relatif atau tabel presentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persenan, sehingga untuk menghitung presentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Angka presentase

F : Frekuensi

N : Jumlah subjek atau responden

Sumber: Anas Sudijono (1997: 40-41).

Menurut Slamet (2001: 186), untuk memberikan makna pada skor yang ada dibuat bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada. Kategori terdiri dari lima kategori, yaitu: sangat baik, baik, cukup baik, kurang

baik, dan sangat kurang baik. Pengkategorian itu menggunakan rata-rata hitung (\bar{X}) dan simpangan baku/standar deviasi (Sd). Rentangan pengkategorian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Norma Pengkategorian

No.	Rentangan Norma	Kategori
1.	$x + 1,5 \text{ Sd} < X$	Sangat Baik
2.	$x + 0,5 \text{ Sd} < X \leq x + 1,5 \text{ Sd}$	Baik
3.	$x - 0,5 \text{ Sd} < X \leq x + 0,5 \text{ Sd}$	Cukup Baik
4.	$x - 1,5 \text{ Sd} < X \leq x - 0,5 \text{ Sd}$	Kurang Baik
5.	$x \leq X - 1,5 \text{ Sd}$	Sangat Kurang Baik

Sumber: Slamet (2001: 186)

Keterangan:

- x : Rata-rata hitung
- Sd : Simpangan baku
- X : Skor yang diperoleh

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek, Waktu Penelitian, Data Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Penelitian ini dilakukan di *Fitness Center* GOR FIK UNY, jalan Colombo No. 1 Yogyakarta.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan adalah konsumen atau *member Fitness Center* GOR FIK UNY yang berjumlah 100 orang.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19-22 Juni 2013 yang dilakukan di *Fitness Center* GOR FIK UNY, jalan Colombo No. 1 Yogyakarta.

B. Hasil Penelitian Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dalam penelitian ini ditujukan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan karakteristik responden, meliputi: jenis kelamin, usia, pekerjaan, penghasilan, dan frekuensi mengunjungi berdasarkan jawaban responden atas kuesioner penelitian, serta deskripsi variabel penelitian sarana dan prasarana dengan beberapa faktor, meliputi aman, mudah dan murah, menarik, memacu untuk bergerak, sesuai dengan kebutuhan, sesuai dengan tujuan, tidak mudah rusak.

a. Deskripsi Karakteristik Responden

1. Jenis Kelamin

Deskripsi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin disajikan pada tabel 9.

Tabel 9. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Pria	84	84,0	84,0	84,0
Wanita	16	16,0	16,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Sumber: data primer diolah, 2013

Berdasarkan tabel 9, dapat dilihat bahwa mayoritas responden yaitu Pria sebanyak 84 orang (84%) dan sisanya sebanyak 16 orang (16%) adalah Wanita.

2. Usia

Deskripsi karakteristik responden berdasarkan umur disajikan pada tabel 10.

Tabel 10. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18 - 22 tahun	28	28,0	28,0	28,0
23 - 26 tahun	40	40,0	40,0	68,0
27 - 32 tahun	28	28,0	28,0	96,0
33 - 39 tahun	4	4,0	4,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Sumber: data primer diolah, 2013

Berdasarkan tabel 10, dapat dilihat bahwa mayoritas responden berumur 23 s/d 26 tahun yaitu sebanyak 40 orang (40%), umur 18 s/d 22 tahun sama banyaknya dengan responden berumur 27 s/d 32 tahun

yaitu sebanyak 28 orang (28,0%), dan sisanya sebanyak 4 orang (4,0%) berumur 33 s/d 39 tahun.

3. Pekerjaan

Deskripsi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan disajikan pada tabel 11.

Tabel 11. Identitas Responden Berdasarkan Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid mahasiswa	50	50,0	50,0	50,0
sesuai dengan kebutuhan	20	20,0	20,0	70,0
Wiraswasta	22	22,0	22,0	92,0
PNS	8	8,0	8,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Sumber: data primer diolah, 2013

Berdasarkan tabel 11, dapat dilihat bahwa mayoritas responden mahasiswa yaitu sebanyak 50 orang (50%), kemudian wiraswasta sebanyak 22 orang (22%), kemudian yang sesuai dengan kebutuhan sebanyak 20 orang (20%), dan sisanya sebanyak 8 responden (8%) yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS).

4. Frekuensi Mengunjungi

Deskripsi karakteristik responden berdasarkan frekuensi mengunjungi disajikan pada tabel 12.

Tabel 12. Identitas Responden Berdasarkan Frekuensi Mengunjungi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid > 3 kali	100	100.0	100.0	100.0

Sumber: data primer diolah, 2013

Berdasarkan tabel 12, dapat dilihat bahwa mayoritas responden mengunjungi lebih dari 3 kali sebanyak 100 orang (100%).

b. Deskripsi Variabel Penelitian

Dalam mendeskripsikan variabel penelitian, nilai rata-rata masing-masing responden pada masing-masing variabel dikelompokkan (kategorisasi) dalam 5 kelas.

Tabel 13. Deskripsi Variabel

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Aman	100	16	32	26.65	4.289
Mudah dan Murah	100	16	32	26.65	4.208
Menarik	100	11	24	19.61	3.784
Memacu untuk bergerak	100	8	16	13.62	2.064
Sesuai dengan kebutuhan	100	7	12	10.45	1.192
Sesuai dengan tujuan	100	8	16	13.38	2.054
Tidak mudah rusak	100	10	20	16.81	3.024
Sarana dan Prasarana	100	90	146	127.17	10.989
Valid N (listwise)	100				

Sumber: data primer diolah, 2013

1. Kategori Aman

Faktor aman diukur dengan 8 item pertanyaan. Setelah ke-8 item pertanyaan dirata-rata dan diklasifikasi maka deskripsi faktor man disajikan pada tabel 14.

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Aman.

Interval	Kategori	Frek	Presentase
$33.0835 < X$	Sangat Baik	0	0%
$28.7945 < X < 33.0835$	Baik	46	46%
$24.5055 < X < 28.7945$	Cukup Baik	25	25%
$20.2165 < X < 24.5055$	Kurang Baik	16	16%
$X < 20.2165$	Sangat Kurang Baik	13	13%

Sumber: data primer diolah, 2013

Keterangan:

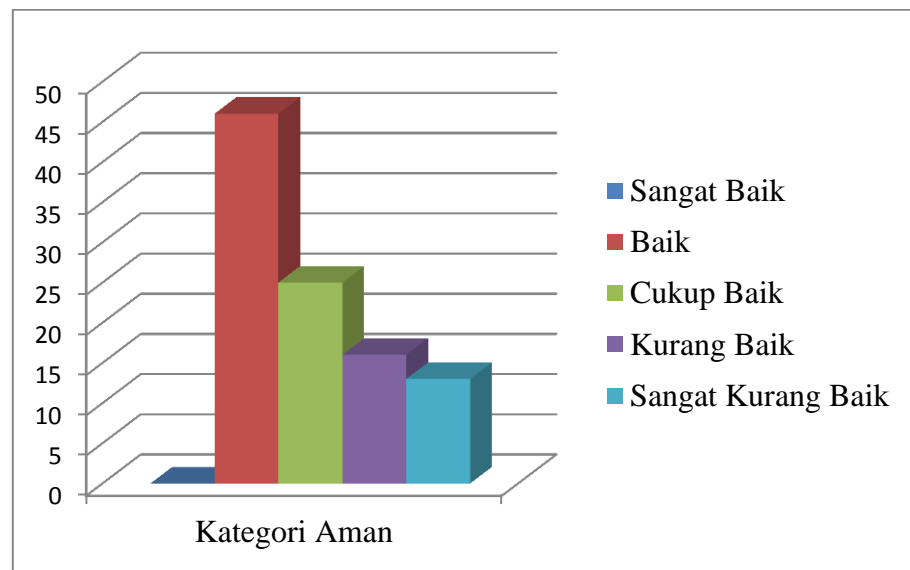
X = Skor Total

\bar{x} = Mean Hipotetik

σ = Standar Deviasi Hipotetik

Berdasarkan tabel 14, dapat diketahui bahwa tidak ada orang (0%) yang menilai sangat baik, diikuti dengan 46 orang (46%) menilai baik, 25 orang (25%) menilai cukup baik, 16 orang (16%) menilai kurang baik, dan 13 orang (13%) menilai sangat kurang baik.. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kategori aman bernilai baik.

Untuk lebih mudah dipahami, maka disajikan gambaran dalam bentuk histogram efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor aman sebagai berikut:



Gambar 5. Histogram Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Aman

2. Kategori Mudah dan Murah

Faktor mudah dan murah diukur dengan 8 item pertanyaan. Setelah ke-8 item pertanyaan dirata-rata dan diklasifikasi maka deskripsi faktor mudah dan murah disajikan pada tabel 15.

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Mudah dan Murah.

Interval	Kategori	Frek	Prosentase
$32.962 < X$	Sangat Baik	0	0%
$28.754 < X < 32.962$	Baik	41	41%
$24.546 < X < 28.754$	Cukup Baik	31	31%
$20.338 < X < 24.546$	Kurang Baik	17	17%
$X < 20.338$	Sangat Kurang Baik	11	11%

Sumber: data primer diolah, 2013

Keterangan:

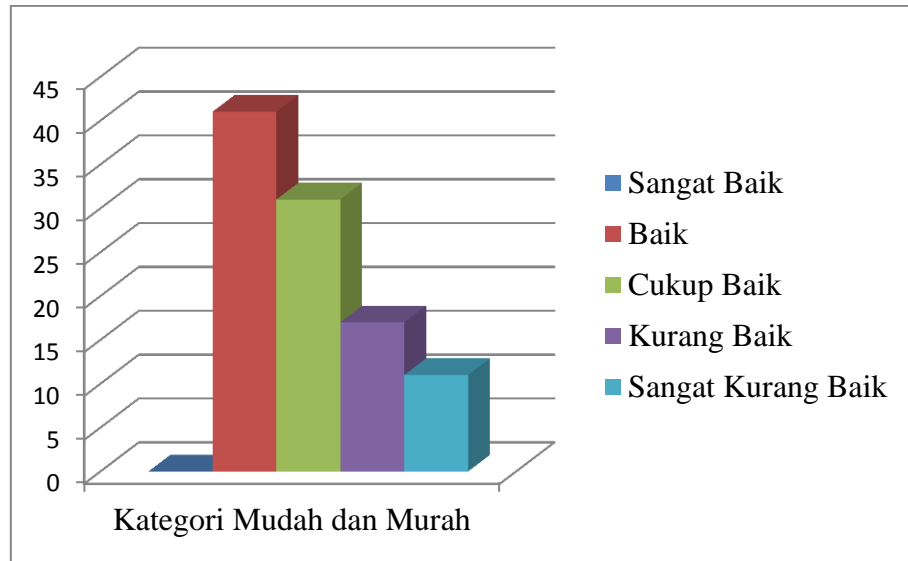
X = Skor Total

\bar{x} = Mean Hipotetik

σ = Standar Deviasi

Berdasarkan tabel 15, dapat diketahui bahwa tidak ada orang (0%) yang menilai sangat baik. Kemudian diikuti dengan 41 orang (41%) menilai baik, 31 orang (31%) menilai cukup baik, 17 orang (17%) menilai kurang baik, dan 11 orang (11%) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kategori mudah dan murah bernilai baik.

Untuk lebih mudah dipahami, maka disajikan gambaran dalam bentuk histogram efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor mudah dan murah sebagai berikut:



Gambar 6. Histogram Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Mudah dan Murah

3. Kategori Menarik

Faktor menarik diukur dengan 6 item pertanyaan. Setelah ke-6 item pertanyaan dirata-rata dan diklasifikasi maka deskripsi faktor menarik disajikan pada tabel 16.

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Menarik

Interval	Kategori	Frek	Prosentase
$25.286 < X$	Sangat Baik	0	0%
$21.502 < X < 25.286$	Baik	37	37%
$17.718 < X < 21.502$	Cukup Baik	37	37%
$13.934 < X < 17.718$	Kurang Baik	16	16%
$X < 13.934$	Sangat Kurang Baik	10	10%

Sumber: data primer diolah, 2013

Keterangan:

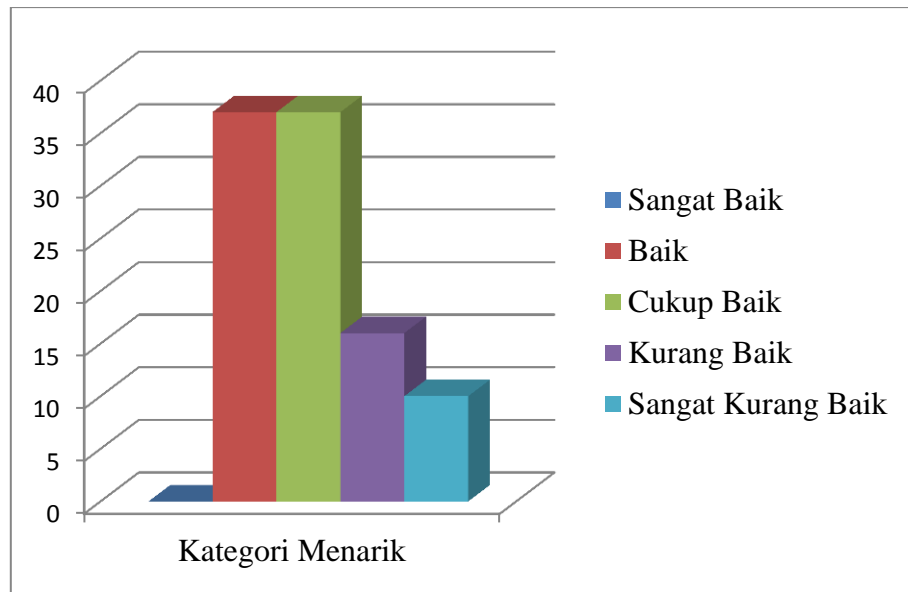
X = Skor Total

\bar{x} = Mean Hipotetik

σ = Standar Deviasi

Berdasarkan tabel 16, dapat diketahui bahwa tidak ada orang (0%) yang menilai sangat baik. Kemudian 37 orang (37%) menilai baik, 37 orang (37%) menilai cukup baik, 16 orang (16%) menilai kurang baik, dan 10 orang menilai sangat kurang baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kategori menarik mempunyai dua nilai yaitu baik dan cukup baik.

Untuk lebih mudah dipahami, maka disajikan gambaran dalam bentuk histogram efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor menarik sebagai berikut:



Gambar 7. Histogram Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Menarik

4. Kategori Memacu untuk Bergerak

Faktor memacu untuk bergerak diukur dengan 4 item pertanyaan. Setelah ke-4 item pertanyaan dirata-rata dan diklasifikasi maka deskripsi faktor memacu untuk bergerak disajikan seperti pada tabel 17.

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Memacu untuk Bergerak

Interval	Kategori	Frek	Prosentase
$16.716 < X$	Sangat Baik	0	0%
$14.652 < X < 16.716$	Baik	37	37%
$12.588 < X < 14.652$	Cukup Baik	24	24%
$10.524 < X < 12.588$	Kurang Baik	34	34%
$X < 10.524$	Sangat Kurang Baik	5	5%

Sumber: data primer diolah, 2013

Keterangan:

X = Skor Total

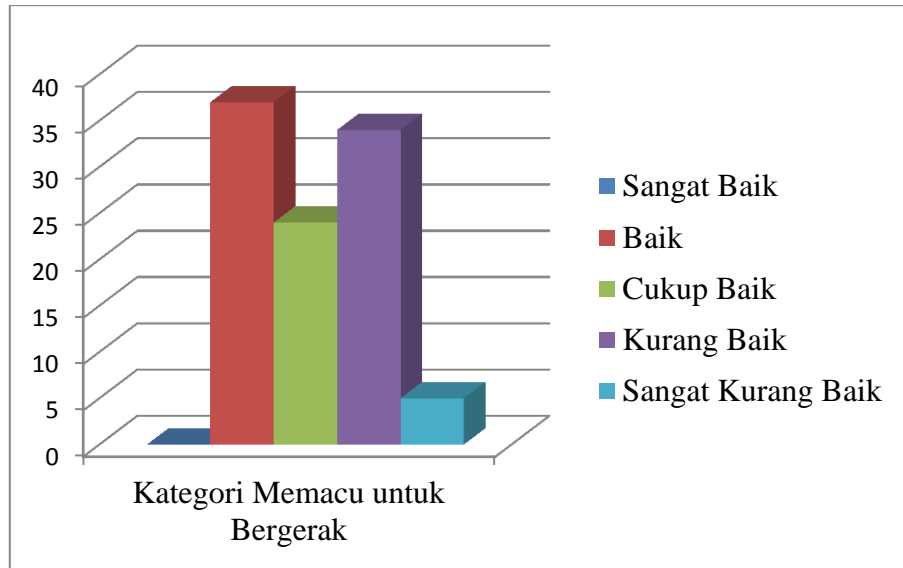
\bar{x} = Mean Hipotetik

σ = Standar Deviasi

Berdasarkan tabel 16, dapat diketahui bahwa tidak ada orang (0%) menilai sangat baik Kemudian diikuti dengan 37 orang (37%) menilai baik, 24 orang (24%) menilai cukup baik, 34 orang (34%) menilai kurang baik, dan 5 orang (5%) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kategori memacu untuk bergerak bernilai baik.

Untuk lebih mudah dipahami, maka disajikan gambaran dalam bentuk histogram efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan

beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor memacu untuk bergerak sebagai berikut:



Gambar 8. Histogram Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Memacu Untuk Bergerak

5. Kategori Sesuai dengan Kebutuhan

Faktor sesuai dengan kebutuhan diukur dengan 3 item pertanyaan. Setelah ke-3 item pertanyaan dirata-rata dan diklasifikasi maka deskripsi faktor sesuai dengan kebutuhan disajikan seperti pada tabel 18.

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Sesuai dengan Kebutuhan

Interval	Kategori	Frek	Prosentase
$12.238 < X$	Sangat Baik	0	0%
$11.046 < X < 12.238$	Baik	20	20%
$9.854 < X < 11.046$	Cukup Baik	51	51%
$8.662 < X < 9.854$	Kurang Baik	26	26%
$X < 8.662$	Sangat Kurang Baik	3	3%

Sumber: data primer diolah, 2013

Keterangan:

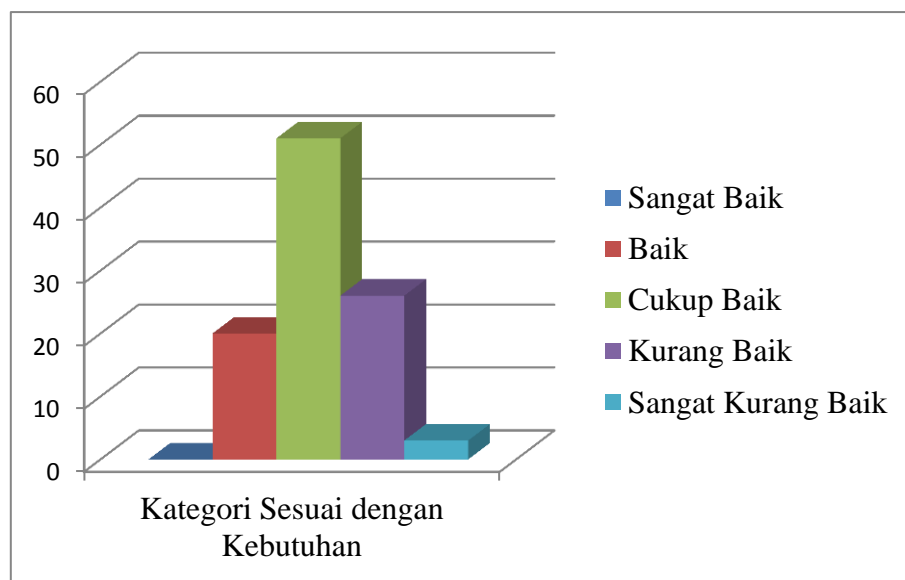
X = Skor Total

\bar{x} = Mean Hipotetik

σ = Standar Deviasi

Berdasarkan tabel 18, dapat diketahui bahwa tidak ada orang (0%) yang menilai sangat baik. Kemudian diikuti dengan 20 orang (20%) menilai baik, 51 orang (51%) menilai cukup baik, 26 orang (26%) menilai kurang baik, dan 3 orang (3%) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kategori sesuai dengan kebutuhan bernilai cukup baik.

Untuk lebih mudah dipahami, maka disajikan gambaran dalam bentuk histogram efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor sesuai dengan kebutuhan sebagai berikut:



Gambar 9. Histogram Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Sesuai dengan Kebutuhan

6. Kategori Sesuai dengan Tujuan

Faktor sesuai dengan tujuan diukur dengan 4 item pertanyaan. Setelah ke-4 item pertanyaan dirata-rata dan diklasifikasi maka deskripsi faktor sesuai dengan tujuan disajikan pada tabel 19.

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Sesuai dengan Tujuan

Interval	Kategori	Frek	Prosentase
$16.461 < X$	Sangat Baik	0	0%
$14.407 < X < 16.461$	Baik	31	31%
$12.353 < X < 14.407$	Cukup Baik	39	39%
$10.299 < X < 12.353$	Kurang Baik	19	19%
$X < 10.299$	Sangat Kurang Baik	11	11%

Sumber: data primer diolah, 2013

Keterangan:

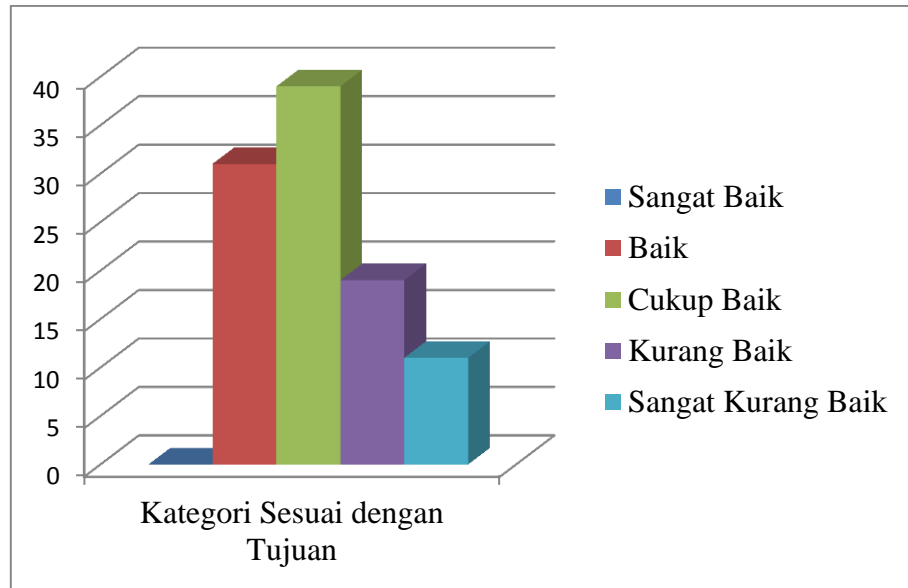
X = Skor Total

\bar{x} = Mean Hipotetik

σ = Standar Deviasi

Berdasarkan tabel 19, dapat diketahui bahwa tidak ada orang (0%) menilai sangat baik. Kemudian diikuti dengan 31 orang (31%) menilai baik, 39 orang (39%) menilai cukup baik, 19 orang (19%) menilai kurang baik, dan 11 orang (11%) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kategori sesuai dengan tujuan bernilai cukup baik.

Untuk lebih mudah dipahami, maka disajikan gambaran dalam bentuk histogram efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor sesuai dengan tujuan sebagai berikut:



Gambar 10. Histogram Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Sesuai dengan Tujuan

7. Kategori Tidak Mudah Rusak

Faktor tidak mudah rusak diukur dengan 5 item pertanyaan. Setelah ke-5 item pertanyaan dirata-rata dan diklasifikasi maka deskripsi faktor tidak mudah rusak disajikan pada tabel 20.

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Tidak Mudah Rusak

Interval	Kategori	Frek	Prosentase
$21.346 < X$	Sangat Baik	0	0%
$18.322 < X < 21.346$	Baik	39	39%
$15.298 < X < 18.322$	Cukup Baik	31	31%
$12.274 < X < 15.298$	Kurang Baik	16	16%
$X < 12.274$	Sangat Kurang Baik	14	14%

Sumber: data primer diolah, 2013

Keterangan:

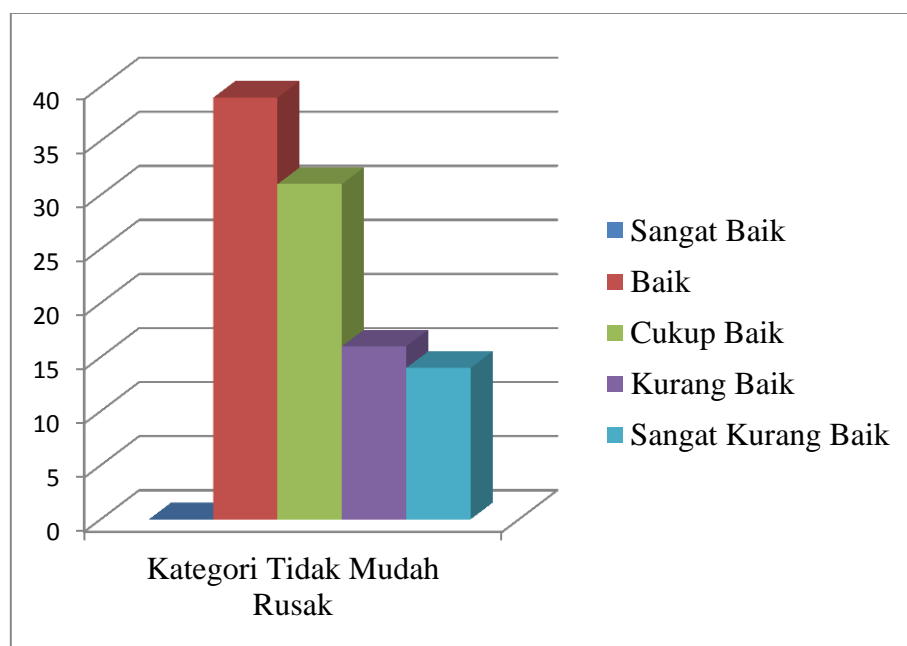
X = Skor Total

\bar{x} = Mean Hipotetik

σ = Standar Deviasi

Berdasarkan tabel 20, dapat diketahui bahwa tidak ada orang (0%) menilai sangat baik. Kemudian diikuti dengan 39 orang (39%) menilai baik, 31 orang (31%) menilai cukup baik, 16 orang (16%) menilai kurang baik dan 14 orang (14%) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kategori tidak mudah rusak bernilai baik.

Untuk lebih mudah dipahami, maka disajikan gambaran dalam bentuk histogram efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor tidak mudah rusak sebagai berikut:



Gambar 11. Histogram Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Berdasarkan Faktor Tidak Mudah Rusak

8. Kategori Keseluruhan

Hasil penelitian tentang efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY secara keseluruhan, hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 146 dan nilai minimum 90. Rerata diperoleh sebesar 127.17, dan standar deviasi 10.989. Tabel berikut merupakan distribusi frekuensi efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY secara keseluruhan:

Tabel 21. Distribusi Frekuensi Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY

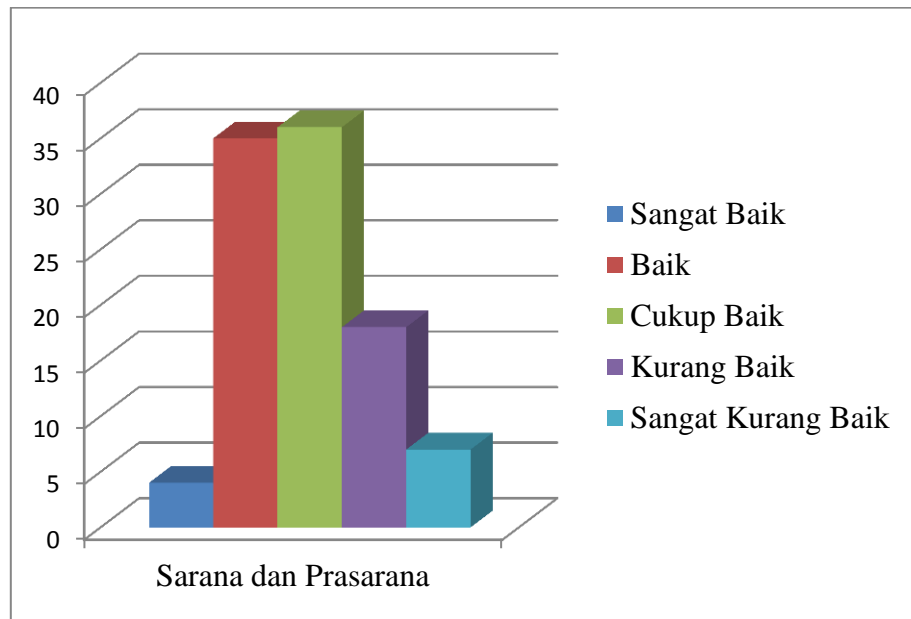
Interval	Kategori	Frek	Prosentase
$16.461 < X$	Sangat Baik	4	4%
$14.407 < X < 16.461$	Baik	35	35%
$12.353 < X < 14.407$	Cukup Baik	36	36%
$10.299 < X < 12.353$	Kurang Baik	18	18%
$X < 10.299$	Sangat Kurang Baik	7	7%

Sumber: data primer diolah, 2013

Dari tabel distribusi efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY di atas dapat dijelaskan bahwa efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY secara keseluruhan adalah 4 orang (4%) mempunyai kategori sangat baik, 35 orang (35%) mempunyai kategori baik, 36 orang (36%) mempunyai kategori cukup baik, 18 orang (18%) mempunyai kategori kurang baik, dan 7 orang (7%) mempunyai kategori sangat kurang baik. Berdasarkan nilai *mean* yaitu 127.17 yang terletak pada interval $12.353 < X < 14.407$. Ini artinya efektifitas pemanfaatan sarana dan

prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY secara keseluruhan adalah berkategori cukup baik.

Untuk lebih mudah dipahami, maka disajikan gambaran dalam bentuk histogram efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY secara keseluruhan sebagai berikut:



Gambar 12. Histogram Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY Secara Keseluruhan

C. Pembahasan

Efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY adalah 4 orang (4%) mempunyai kategori sangat baik, 35 orang (35%) mempunyai kategori baik, 36 orang (36%) mempunyai kategori cukup baik, 18 orang (18%) mempunyai kategori kuranga baik, dan 7 orang (7%) mempunyai kategori sangat kurang baik. Ini artinya efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY secara

keseluruhan adalah berkategori cukup baik. Efektifitas sarana dan prasarana latihan beban merupakan pengaruh objek terhadap seseorang (subjek) yang dijadikan sebagai penerima manfaat saat menggunakannya. Berdasarkan hasil penelitian berkategori cukup baik, sarana dan prasarana latihan beban sangat dibutuhkan untuk menjaga kebugaran jasmani. Sarana dan prasarana adalah sesuatu yang sangat penting dalam kehidupan manusia dan merupakan komponen yang sangat mendukung sebagian besar kegiatan manusia, tetapi untuk mencapai efektifitas yang baik, maka harus ada langkah-langkah untuk mencapainya, yaitu harus terdapat faktor keamanan dalam pemanfaatan sarana dan prasarana, mudah dan murah, menarik, memacu untuk bergerak, sesuai dengan kebutuhan, sesuai dengan tujuan, dan tidak mudah rusak. Secara rinci dapat dijelaskan deskripsi data berdasarkan faktor sebagai berikut:

Efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor aman adalah tidak ada orang (0%) yang menilai sangat baik, diikuti dengan 46 orang (46%) menilai baik, 25 orang (25%) menilai cukup baik, 16 orang (16%) menilai kurang baik, dan 13 orang (13%) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan frekuensi terbanyak terletak pada interval $28.7945 < X < 33.0835$. Ini artinya efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor aman adalah berkategori baik. Saat seseorang melakukan aktivitas yang menggunakan alat-alat berat, hal pertama yang harus diperhatikan adalah keamanan. Dengan adanya pengetahuan para *member* tentang fungsi dan cara menggunakan alat-alat latihan beban, maka diharapkan dapat mencocokkan jenis

peralatan dengan program latihan yang akan dijalankan. Pemilihan alat yang tepat sesuai dengan program akan merancang hasil-hasil yang diinginkan dari otot-otot dan sendi-sendi. Hal ini perlu dipertahankan dan ditingkatkan lebih baik lagi secara efektif agar tercapai tujuan yang diinginkan.

Efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor mudah dan murah adalah tidak ada orang (0%) yang menilai sangat baik. Kemudian diikuti dengan 41 orang (41%) menilai baik, 31 orang (31%) menilai cukup baik, 17 orang (17%) menilai kurang baik, dan 11 orang (11%) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan nilai *mean* yaitu 26.65 yang frekuensi terbanyak terletak pada interval $28.754 < X < 32.962$. Ini artinya efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor mudah dan murah adalah berkategori baik.

Efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor menarik tidak ada orang (0%) yang menilai sangat baik. Kemudian 37 orang (37%) menilai baik, 37 orang (37%) menilai cukup baik, 16 orang (16%) menilai kurang baik, dan 10 orang (10%) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan nilai *mean* yaitu 19.61 yang frekuensi terbanyak terletak pada interval $21.502 < X < 25.286$ dan $17.718 < X < 21.502$ dengan frekuensi yang sama. Ini artinya efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor menarik adalah mempunyai dua kategori yaitu baik dan cukup baik. Ruangan yang mempunyai suasana yang nyaman dan reputasi yang bagus maka konsumen

menggunakan jasa kembali dan merekomendasikan kepada orang lain. Demikian pula ruangan di *fitness center* GOR FIK UNY yang teratur dan rapi, serta nyaman dapat menarik *member* untuk tetap berlatih dan bahkan merekomendasikan kepada orang lain.

Efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor memacu untuk bergerak adalah tidak ada orang (0%) menilai sangat baik Kemudian diikuti dengan 37 orang (37%) menilai baik, 24 orang (24%) menilai cukup baik, 34 orang (34%) menilai kurang baik, dan 5 orang (5%) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan nilai *mean* yaitu 13.62 yang yang frekuensi terbanyak terletak pada interval $14.652 < X < 16.716$. Ini artinya efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor memacu untuk bergerak adalah berkategori baik. Peralatan latihan beban yang beraneka ragam dan terjamin keamanannya akan lebih memacu *member* untuk terus bergerak, memodifikasi gerakan-gerakan latihan beban akan sangat membantu dalam pencapaian tujuan.

Efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor sesuai dengan kebutuhan adalah tidak ada orang (0%) yang menilai sangat baik. Kemudian diikuti dengan 20 orang (20%) menilai baik, 51 orang (51%) menilai cukup baik, 26 orang (26%) menilai kurang baik, dan 3 orang (3%) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan nilai *mean* yaitu 10.45 yang yang frekuensi terbanyak terletak pada interval $9.854 < X < 11.046$. Ini artinya efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor sesuai dengan

kebutuhan adalah berkategori cukup baik. Setiap orang mempunyai aktivitas masing-masing. Dalam setiap aktivitasnya membutuhkan energi yang berbeda pula. Dengan sarana dan prasarana yang tersedia diharapkan dapat membantu *member* dalam pencapaian sesuai dengan kebutuhan.

Efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor sesuai dengan tujuan adalah tidak ada orang (0%) menilai sangat baik. Kemudian diikuti dengan 31 orang (31%) menilai baik, 39 orang (39%) menilai cukup baik, 19 orang (19%) menilai kurang baik, dan 11 orang (11%) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan nilai *mean* yaitu 13.38 yang frekuensi terbanyak terletak pada interval $12.353 < X < 14.407$. Ini artinya efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor sesuai dengan tujuan adalah berkategori cukup baik. Pada umumnya tujuan setiap orang melakukan latihan beban adalah sama yaitu menjaga kebugaran jasmani. Namun, jika dapat diperoleh tujuan yang lain dalam waktu yang bersamaan pada saat melakukan latihan beban akan sangat lebih efektif. Dengan sarana dan prasarana yang tersedia beraneka ragam diharapkan agar *member* mampu memanfaatkan semaksimal mungkin sesuai dengan program latihan yang dikehendaki.

Efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor tidak mudah rusak adalah tidak ada orang (0%) menilai sangat baik. Kemudian diikuti dengan 39 orang (39%) menilai baik, 31 orang (31%) menilai cukup baik, 16 orang (16%) menilai kurang baik dan 14 orang (14%) menilai sangat kurang baik. Berdasarkan nilai *mean* yaitu

16.81 yang frekuensi terbanyak terletak pada interval $15.298 < X < 18.322$. Ini artinya efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor tidak mudah rusak adalah berkategori cukup baik. Sarana dan prasarana yang berkualitas dan mempunyai reputasi yang bagus menarik *member* untuk terus berlatih. *Member* merasa puas akan hasil yang dicapai dengan menggunakan peralatan yang sapat membantu dalam mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pada pembahasan bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor aman berkategori baik dengan persentase 46%.
2. Efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor mudah dan murah berkategori baik dengan persentase 41%.
3. Efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor menarik mempunyai dua kategori, yaitu baik dan cukup baik dengan persentase 37%.
4. Efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor memacu untuk bergerak berkategori baik dengan persentase 37%.
5. Efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor sesuai dengan kebutuhan berkategori cukup baik dengan persentase 51%.

6. Efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor sesuai dengan tujuan berkategori cukup baik dengan persentase 39%.
7. Efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY berdasarkan faktor tidak mudah rusak berkategori baik dengan persentase 39%.
8. Efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY secara keseluruhan berkategori cukup baik dengan persentase 36%.

B. Implikasi

Sesuai dengan penemuan dalam penelitian ini, maka implikasi dari penemuan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Teori

Fakta yang terkumpul berupa data-data dari *Fitness Center* GOR FIK UNY sebagai subjek penelitian, efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban adalah berkategori cukup baik.

2. Praktis

Dengan diketahuinya efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban, dapat dijadikan bahan pertimbangan pengelola *Fitness Center* GOR FIK UNY untuk mempertahankan dan meningkatkan sarana dan prasarana latihan beban agar dapat lebih efektif.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian, masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari antara lain:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan hasil isian angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam proses pengisian seperti adanya saling bersamaan dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya. Responden juga dalam memberikan jawaban tidak berfikir jernih (hanya asal selesai dan cepat) karena faktor waktu.
2. Faktor yang digunakan untuk mengungkap efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY sangat terbatas dan kurang, sehingga perlu dilakukan penelitian lain yang lebih luas untuk mengungkap efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY secara menyeluruh.
3. Butir-butir pertanyaan untuk mengungkap efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY sangat terbatas dan kurang, sehingga perlu dilakukan penelitian lain yang lebih luas untuk mengungkap efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana latihan beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY secara menyeluruh.

D. Saran

Sehubungan dengan hasil dari penelitian mengenai efektifitas pemanfaatan sarana dan prasarana maka peneliti menyarankan:

1. Standar kualitas sarana dan prasarana sebaiknya disesuaikan dengan kualitas yang diberikan di *Fitness Center* GOR FIK UNY, disamping itu kualitas sarana dan prasarana juga memperhatikan pesaing sekitar sehingga dapat dirasa cocok oleh konsumen.
2. *Fitness Center* GOR FIK UNY dapat mempertahankan letak yang strategis, mempunyai sarana dan prasarana yang baik, mempunyai suasana yang nyaman, dan reputasi yang baik agar dapat mempertahankan efektifitas pemanfaatan kepada konsumen.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus S. Suryobroto. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Azwar Saiffuddin. (2003). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. 3rd. ed. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Burke, Edmund R. (2001). *Complete Home Fitness Handbook* (D. Eri. Terjemahan). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Buku asli diterjemahkan tahun 2001.
- Culley, Petter & Pascoe, Jhon. (2009). *Sports Facilities and Technologies*. New York: Routledge.
- Danardono. (2003). *Program Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Klinik Kebugaran FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- _____. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Fox, E. L. (1984). *Sport Physiology*. Tokyo: Saunder College Publishing.
- Husaini Usman, dkk. (1996). *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Isnaini Muftiyar Nur Rahman. (2009). *Pemanfaatan Komputer dan Internet sebagai Media Belajar di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Purnomohadi. (2003). *Menyiapkan Prasarana Olahraga untuk Menyongsong Hari Depan Olahraga Indonesia. Perkembangan Terkini. Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Rahmadi Tri Admojo. (2011). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Frekuensi Mahasiswa dalam Penggunaan Sarana dan Prasarana Fitness FIK Barat UNY*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

- Ratal Wirjasantosa. (1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sharkey, Brian. J. (2003) *Fitness and Health*. (D. Eri. Terjemahan). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Buku asli diterjemahkan tahun 2003.
- Singarimbun dan Sofian Efendi. (1995). *Metode Penelitian Survey*. Jakarta: LP3SI.
- Soepartono. (2000). *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2003). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfa Beta.
- Suharjana. *Pengaruh Latihan Aerobik dan Anaerobik terhadap Ambang Anaerobik*. Majalah Ilmiah. Volume 14 Nomor 1, halaman 36-46, April 2008.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (1999). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Thomas, dkk. (2003). *Latihan Beban*. (Razi Siregar. Terjemahan). Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Thomson, P. J. L. (1991). *Introduction to Coaching Theory*. IAAF Edition.
- Tim Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. (2001). *KAMUS BESAR BAHASA INDONESIA*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 17, Ayat 1.
- Wahyu Agus Mahardika. (2009). *Studi Keadaan Sarana dan Prasarana Penunjang Aktifitas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Jatinom Klaten*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret Surakarta.

www.pmpjabar.co.id-Wajah baru di LPMP Jawa Barat hari Selasa tanggal 28-05-2013 jam 16:16.

www.akubugar.com/index.php?option=com_content&view=article&id=152:peng-encangan-dan-pembentukan-otot-pantat&catid=34:ladies-bodyshaping&Itemid=50 hari Selasa tanggal 28-05-2013 jam 16:30.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Uji Coba Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Hal : Permohonan ~~Ijin Penelitian~~ (uji coba).

Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : PRISKA DJANIA KRISTI
Nomor Mahasiswa : 09603141009
Program Studi : IKORA
Judul Skripsi : Efektifitas Pemanfaatan Sarana dan
Pracarana Latihan Beban di Fitness Center GOR FIK UNY

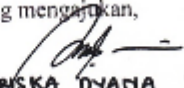
Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : 12 s/d 15 Juni 2013
Tempat / objek : Fitness Center GOR FIK UNY


Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 10 Juni 2013

Yang mengajukan,



PRISKA DJANIA KRISTI
NIM. 09603141009

Ketua Jurusan IKORA


Judik Prasetyo, M.Kes
NIP. 198208152005011002

Mengetahui :

Dosen Pembimbing,


Ahmad Masrulloh, M.Dr
NIP. 198306262008121002

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

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

Nomor : 359/UN.34.16/PP/2013 14 Juni 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian
Yth. : Pengelola Fitnes Center
GOR UNY, Karangmalang
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian 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 : Priska Dyana Kristi
NIM : 09603141009
Program Studi : IKORA
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 19 s.d. 22 Juni 2013
Tempat/obyek : Fitnes Center GOR FIK UNY
Judul Skripsi : Efektifitas Pemanfaatan Sarana Dan Prasarana Latihan Beban
Di *Fitnes Center* GOR FIK UNY.

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

Drs. Rimpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

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

Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas

CORRELATIONS

```

/VARIABLES=S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 totSP1
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
    
```

Correlations

		Correlations								
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	totSP1
S1	Pearson Correlation	1	.397**	.498**	.331**	.386**	.479**	.436**	.510**	.710**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
S2	Pearson Correlation	.397**	1	.501**	.335**	.370**	.563**	.397**	.463**	.723**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
S3	Pearson Correlation	.498**	.501**	1	.483**	.349**	.451**	.457**	.436**	.740**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
S4	Pearson Correlation	.331**	.335**	.483**	1	.273	.257	.393	.448	.630
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.000		.006	.010	.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
S5	Pearson Correlation	.386**	.370**	.349**	.273	1	.387	.348	.330	.610
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.006		.000	.000	.001	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
S6	Pearson Correlation	.479**	.563**	.451**	.257	.387**	1	.513**	.392**	.719**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.010	.000		.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
S7	Pearson Correlation	.436**	.397**	.457**	.393**	.348**	.513**	1	.664**	.747**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
S8	Pearson Correlation	.510**	.463**	.436**	.448	.330**	.392**	.664**	1	.750**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000		.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
totSP1	Pearson Correlation	.710**	.723**	.740**	.630**	.610**	.719**	.747**	.750**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

CORRELATIONS

```

/VARIABLES=S9 S10 S11 S12 S13 S14 S15 S16 totSP2
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

```

Correlations

		Correlations								
		S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	totSP2
S9	Pearson Correlation	1	.384**	.376**	.311**	.280**	.387**	.527**	.363**	.667**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.002	.005	.000	.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
S10	Pearson Correlation	.384**	1	.558**	.431**	.474**	.488**	.314**	.256**	.709**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.001	.010	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
S11	Pearson Correlation	.376**	.558**	1	.336**	.342**	.483**	.354**	.390**	.696**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.001	.001	.000	.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
S12	Pearson Correlation	.311**	.431**	.336**	1	.599**	.432**	.332**	.296**	.683**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.001		.000	.000	.001	.003	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
S13	Pearson Correlation	.280**	.474**	.342**	.599**	1	.535**	.414**	.328**	.726**
	Sig. (2-tailed)	.005	.000	.001	.000		.000	.000	.001	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
S14	Pearson Correlation	.387**	.488**	.483**	.432**	.535**	1	.304**	.369**	.735**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.002	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
S15	Pearson Correlation	.527**	.314**	.354**	.332**	.414**	.304**	1	.355**	.656**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.001	.000	.002		.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
S16	Pearson Correlation	.363**	.256**	.390**	.296**	.328**	.369**	.355**	1	.609**
	Sig. (2-tailed)	.000	.010	.000	.003	.001	.000	.000		.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
totSP2	Pearson Correlation	.667**	.709**	.696**	.683**	.726**	.735**	.656**	.609**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

CORRELATIONS

/VARIABLES=S17 S18 S19 S20 S21 S22 totSP3
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Correlations

		Correlations						
		S17	S18	S19	S20	S21	S22	totSP3
S17	Pearson Correlation	1	.709**	.368**	.361**	.281**	.329**	.725**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.005	.001	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
S18	Pearson Correlation	.709**	1	.305**	.331**	.281**	.346**	.741**
	Sig. (2-tailed)	.000		.002	.001	.005	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
S19	Pearson Correlation	.368**	.305**	1	.426**	.418**	.320**	.654**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002		.000	.000	.001	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
S20	Pearson Correlation	.361**	.331**	.426**	1	.585**	.558**	.734**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000		.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
S21	Pearson Correlation	.281**	.281**	.418**	.585**	1	.567**	.706**
	Sig. (2-tailed)	.005	.005	.000	.000		.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
S22	Pearson Correlation	.329**	.346**	.320**	.558**	.567**	1	.715**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.001	.000	.000		.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
totSP3	Pearson Correlation	.725**	.741**	.654**	.734**	.706**	.715**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

CORRELATIONS
 /VARIABLES=S23 S24 S25 S26 totSP4
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Correlations

		Correlations				
		S23	S24	S25	S26	totSP4
S23	Pearson Correlation	1	.561**	.664**	.289**	.801**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.004	.000
	N	100	100	100	100	100
S24	Pearson Correlation	.561**	1	.601**	.253	.780**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.011	.000
	N	100	100	100	100	100
S25	Pearson Correlation	.664**	.601**	1	.349**	.829**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000
	N	100	100	100	100	100
S26	Pearson Correlation	.289**	.253	.349**	1	.656*
	Sig. (2-tailed)	.004	.011	.000		.000
	N	100	100	100	100	100
totSP4	Pearson Correlation	.801**	.780**	.829**	.656**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

CORRELATIONS
 /VARIABLES=S27 S28 S29 totSP5
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Correlations

		Correlations			
		S27	S28	S29	totSP5
S27	Pearson Correlation	1	.382**	.355**	.780**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	N	100	100	100	100
S28	Pearson Correlation	.382**	1	.187	.743**
	Sig. (2-tailed)	.000		.062	.000
	N	100	100	100	100
S29	Pearson Correlation	.355**	.187	1	.678**
	Sig. (2-tailed)	.000	.062		.000
	N	100	100	100	100
totSP5	Pearson Correlation	.780**	.743**	.678**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

CORRELATIONS
 /VARIABLES=S30 S31 S32 S33 totSP6
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Correlations

		Correlations				
		S30	S31	S32	S33	totSP6
S30	Pearson Correlation	1	.372**	.259**	-.060	.593**
	Sig. (2-tailed)		.000	.009	.550	.000
	N	100	100	100	100	100
S31	Pearson Correlation	.372**	1	.629**	.213	.814**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.033	.000
	N	100	100	100	100	100
S32	Pearson Correlation	.259**	.629**	1	.325**	.802**
	Sig. (2-tailed)	.009	.000		.001	.000
	N	100	100	100	100	100
S33	Pearson Correlation	-.060	.213	.325**	1	.524**
	Sig. (2-tailed)	.550	.033	.001		.000
	N	100	100	100	100	100
totSP6	Pearson Correlation	.593**	.814**	.802**	.524**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

CORRELATIONS
 /VARIABLES=S34 S35 S36 S37 S38 totSP7
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Correlations

		Correlations					
		S34	S35	S36	S37	S38	totSP7
S34	Pearson Correlation	1	.375**	.263**	.186	.247	.490**
	Sig. (2-tailed)		.000	.008	.064	.013	.000
	N	100	100	100	100	100	100
S35	Pearson Correlation	.375**	1	.703**	.485**	.708**	.832**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100
S36	Pearson Correlation	.263**	.703**	1	.708**	.806**	.897**
	Sig. (2-tailed)	.008	.000		.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100
S37	Pearson Correlation	.186	.485**	.708**	1	.721**	.805**
	Sig. (2-tailed)	.064	.000	.000		.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100
S38	Pearson Correlation	.247	.708**	.806**	.721**	1	.897**
	Sig. (2-tailed)	.013	.000	.000	.000		.000
	N	100	100	100	100	100	100
totSP7	Pearson Correlation	.490**	.832**	.897**	.805**	.897**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

```

RELIABILITY
/VARIABLES=S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.

```

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	100	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.853	8

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S1	23.28	14.527	.610	.834
S2	23.28	13.961	.609	.834
S3	23.25	14.250	.645	.830
S4	23.43	14.712	.496	.848
S5	23.48	15.020	.481	.849
S6	23.35	14.290	.614	.833
S7	23.25	14.008	.648	.829
S8	23.23	14.239	.660	.828

```

RELIABILITY
/VARIABLES=S9 S10 S11 S12 S13 S14 S15 S16
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.

```

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	100	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.838	8

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S9	23.32	13.836	.538	.824
S10	23.40	13.818	.603	.815
S11	23.38	13.935	.587	.817
S12	23.35	13.866	.564	.820
S13	23.32	13.614	.620	.813
S14	23.38	13.329	.624	.812
S15	23.19	14.095	.534	.824
S16	23.21	14.450	.478	.830

RELIABILITY

```

/VARIABLES=S17 S18 S19 S20 S21 S22
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.
    
```

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	100	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.796	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S17	16.21	10.652	.603	.756
S18	16.53	9.019	.533	.783
S19	16.36	10.738	.487	.779
S20	16.27	10.644	.616	.753
S21	16.22	10.678	.572	.761
S22	16.46	10.372	.571	.760

RELIABILITY

/VARIABLES=S23 S24 S25 S26
/SCALE ('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	100	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.750	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S23	10.14	2.546	.633	.646
S24	10.24	2.507	.579	.672
S25	10.08	2.579	.696	.621
S26	10.40	2.747	.343	.820

RELIABILITY

/VARIABLES=S27 S28 S29
/SCALE ('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	100	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.768	3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S27	6.94	.724	.479	.313
S28	7.11	.725	.347	.524
S29	6.85	.856	.320	.550

RELIABILITY

```

/VARIABLES=S30 S31 S32 S33
/SCALE ('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.
    
```

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	100	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.618	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S30	10.15	2.917	.251	.657
S31	9.96	2.241	.604	.380
S32	10.06	2.360	.601	.394
S33	9.97	3.181	.197	.682

RELIABILITY

```

/VARIABLES=S34 S35 S36 S37 S38
/SCALE ('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.
    
```

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	100	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.852	5

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S34	13.24	7.659	.304	.898
S35	13.41	5.881	.722	.807
S36	13.50	5.444	.820	.778
S37	13.61	5.836	.670	.821
S38	13.48	5.525	.823	.778

```

DESCRIPTIVES VARIABLES=totSP1 totSP2 totSP3 totSP4 totSP5 totSP6
totSP7
  /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

```

Descriptives

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
totSP1	100	16	32	26.65	4.289
totSP2	100	16	32	26.65	4.208
totSP3	100	11	24	19.61	3.784
totSP4	100	8	16	13.62	2.064
totSP5	100	7	12	10.45	1.192
totSP6	100	8	16	13.38	2.054
totSP7	100	10	20	16.81	3.024
Valid N (listwise)	100				

Lampiran 4. Data Uji Coba

DAFTAR NAMA MEMBER PENGGUNA *FITNESS CENTER* GOR FIK UNY
UNTUK UJI COBA PENGAMBILAN DATA TUGAS AKHIR SKRIPSI
DENGAN JUDUL

EFEKTIFITAS PEMANFAATAN SARANA DAN PRASARANA LATIHAN BEBAN DI *FITNESS CENTER* GOR FIK UNY

No.	Nama	Asal/Pekerjaan	Program Latihan	Paraf
1.	M. ARI H	Mahasiswa	Body building	☺
2.	SETYO EKO N	Mahasiswa	Fat loss	
3.	MUH. AKHID R	Mahasiswa	Muscle Toning	
4.	Michael Abadi S.	Mahasiswa	Fat Loss	
5.	Gralih yoga S.	mahasiswa	Body shaping	
6.	Anna S.	Mahasiswa	Body shaping	
7.	Astid Sgntoso	mahasiswa	Physical fitness	
8.	Marjono	Mahasiswa	body building	
9.	Andika	mahasiswa	weight gain	
10.	Ilham Aji P	Mahasiswa	weight gain	
11.	KEVIN REZA	Mahasiswa	weight gain	
12.	Gibran Ilham S	Mahasiswa	Body Building	
13.	Muhammad Daryly	Mahasiswa	Body Building	
14.	Diyana	Mahasiswa	Fat loss	
15.	Dimas	Mahasiswa	Shaping	
16.	Kaka	---	weight gain	
17.	Aggara Putra	---	Body Shaping	
18.	Amri EKA SAPUTRA	Karyawan	weight gain	
19.	Felicita Clarisa	Pelayar	Fat Loss	
20.	Mentya KURNIA	Mahasiswa	Fat loss	

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

Ahmad Nasrulloh, M. Or
19830626 2008121 002

Peneliti

Priska Dyana Kristi
NIM. 09603141009

34	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	2	2	2	1	2	4	3	4	4	4	1	2	3	4	4	4	4	1	5	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	1	7																						
35	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	6	4	4	4	4	4	4	3	1	0	3	3	3	3	1	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	4	4	1	9																				
36	2	2	2	2	4	4	2	4	2	3	4	2	4	2	1	9	3	3	3	1	2	3	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	6																			
37	4	2	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	8																			
38	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2																		
39	4	4	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	4	3	3	1	3	4	3	3	1	3	4	3	3	3	3	4	4	2	4	1	7																	
40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	5																
41	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0															
42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	1	9	3	3	3	3	3	3	3	3	9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0														
43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	9	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0														
44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	9														
45	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	0													
46	2	2	4	3	2	4	4	2	4	4	4	3	2	2	1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0													
47	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	0	4	3	3	3	3	3	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	9												
48	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	9												
49	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	1	7	2	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0											
50	3	4	3	4	4	4	2	2	6	4	4	2	4	4	1	7	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2										
51	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0											
52	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	1	5	4	4	4	4	4	4	4	3	9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2									
53	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	3	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0										
54	4	4	4	2	4	4	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0										
55	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	2	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0									
56	4	2	4	4	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0								
57	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	5						
58	4	2	4	2	3	4	4	2	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	8						
59	4	4	2	4	4	4	4	4	3	0	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	0						
60	4	4	2	4	3	2	3	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4							
61	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0					
62	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4					
63	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	1	4	4	4	4	4	3	1	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	6			
64	3	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	0				
65	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2			
66	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	8

	S1525354555697_S8	toISP19	S10511512513514515516	toISP21	1718191920921922	toISP23	242526	toISP27	2829	toISP30	313233	toISP34	35363738	toISP39	4041
67	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
68	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
69	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
70	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
71	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
72	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
73	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
74	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
75	2	3	1	2	2	2	3	2	1	4	4	4	4	4	4
76	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
77	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
78	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
79	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
80	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
81	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
82	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	2	5	4	4	4
83	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
84	4	4	4	4	3	2	4	4	2	5	4	3	4	4	4
85	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
86	3	3	4	3	3	4	3	2	4	4	2	5	4	4	4
87	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
88	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
89	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
90	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
91	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	5	4	4	4
92	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
93	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
94	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
95	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
96	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
97	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
98	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
99	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
100	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

Lampiran 6. Keterangan *Expert Judgement*

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yudik Prasetyo, M. Kes

NIP : 1982081 5 200501 1 002

Menerangkan bahwa instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi Saudara:

Nama : Priska Dyana Kristi

NIM : 09603141009

Jurusan/ Prodi : PKR/ Ikora

Judul TAS : Efektifitas Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center*

GOR FIK UNY

Telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data.

Yang memvalidasi



Yudik Prasetyo, M. Kes

1982081 5 200501 1 002

PERMOHONAN DAN PERNYATAAN JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi Expert Judgement

Lamp : 1 Bendel angket penelitian

Kepada

Yth. Yudik Prasetyo, M. Kes

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Efektifitas Sarana dan Prasarana Latihan Beban di *Fitness Center* GOR FIK UNY", maka dengan ini saya memohon Bapak untuk berkenan memberikan masukan terhadap instrumen penelitian sebagai Expert Judgement. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang akan saya laksanakan.

Demikian permohonan ini, besar harapan saya Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,

Yogyakarta, 10 Juni 2013

Hormat saya,

Dosen Pembimbing



Ahmad Nasrulloh, M. Or

19830626 20081 1 002



Priska Dyana Kristi

NIM. 09603141009

Lampiran 7.

**ANGKET UJI COBA PENELITIAN ANALISIS PEMANFAATAN SARANA
DAN PRASARANA LATIHAN BEBAN DI
FITNESS CENTER GOR FIK UNY**

I. PETUNJUK PENGISIAN

1. Berilah tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang dipilih
2. Alternatif jawaban adalah:
 - a. SS : Sangat Setuju
 - b. S : Setuju
 - c. TS : Tidak Setuju
 - d. STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh:

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya memilih alat sesuai dengan yang saya ingin	✓			

II. ISILAH DATA DI BAWAH INI DENGAN BENAR

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Usia :
4. Alamat :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya memilih alat sesuai dengan yang saya ingin.				
2.	Saya memilih alat sesuai dengan program yang sedang saya jalani (<i>hiperthropy, fat loss, shaping, conditioning, body building</i>).				
3.	Saya lebih memilih latihan beban menggunakan <i>gym machine</i> daripada <i>free weight (dumbbell, barbell)</i> .				
4.	Saya lebih memilih latihan beban menggunakan <i>electric machine</i> daripada <i>manual machine</i>				
5.	Saya menggunakan sabuk (<i>belt</i>) saat melakukan <i>squat</i> .				
6.	Saya menggunakan sarung tangan/ <i>sponge grip</i> saat mengangkat beban agar tidak licin.				
7.	Saya menggunakan sabuk pengaman saat menggunakan alat <i>Vertical Traction</i> .				
8.	Saya pernah terjepit/terluka saat menggunakan alat <i>gym machine</i> maupun <i>free weight (dumbbell, barbell)</i> .				
9.	Saya pernah terpeleset/jatuh saat menggunakan <i>treadmill/sepeda stationer</i> .				
10.	Dalam penyimpanannya, <i>dumbbell</i> belum tersusun rapi.				
11.	Dalam penyimpanannya, <i>barbell</i> sudah tertata dengan baik.				
12.	Saya mematuhi peraturan yang tertulis di <i>Fitness Center GOR FIK UNY</i> .				

13.	Saya tidak melakukan pemanasan sebelum melakukan latihan beban.				
14.	Saya melakukan pemanasan sesuai dengan petunjuk yang ada di <i>Fitness Center</i> GOR FIK UNY sebelum melakukan latihan beban.				
15.	Saya memilih melakukan pemanasan dengan <i>jogging</i> atau <i>treadmill</i> .				
16.	Saya merasa kesulitan memindahkan/mengganti beban saat menggunakan <i>gym machine</i> .				
17.	Saya tidak melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>) setelah melakukan latihan beban.				
18.	Saya melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>) sesuai dengan petunjuk yang ada setelah melakukan latihan beban.				
19.	Instruktur membantu mengarahkan saat pemanasan maupun pendinginan (<i>cooling down</i>).				
20.	Instruktur membantu saya dalam pengenalan program, macam-macam alat, serta fungsi masing-masing alat secara detail.				
21.	Instruktur membantu saat beban yang saya angkat terlalu berat.				
22.	Saya mencium aroma tidak sedap saat menggunakan alat.				
23.	Saya menjumpai banyak keringat yang menempel pada alat.				
24.	Saya menjumpai ada kotoran/sampah di sekitar alat-alat.				

25.	Saya mengembalikan alat ke tempat semula setelah saya gunakan.				
26.	Alat-alat dibiarkan berserakkan sehingga mengganggu saat saya melakukan latihan beban.				
27.	Saya lebih memilih memakai handuk daripada kaos yang saya pakai untuk membersihkan keringat agar keringat tidak menempel pada alat.				
28.	Saya melakukan latihan beban di <i>Fitness Center</i> GOR FIK UNY karena alatnya lengkap dan tempatnya nyaman.				
29.	Saya bebas berlama-lama menggunakan alat sesuai dengan keinginan saya.				
30.	Saya memodifikasi sendiri bentuk latihan beban dengan menggunakan alat yang tersedia.				
31.	Saya menggunakan minimal 5 alat setiap kali latihan beban.				
32.	Saya melakukan latihan beban di <i>Fitness Center</i> GOR FIK UNY sebanyak 3x dalam seminggu.				
33.	Saya melakukan latihan beban di <i>Fitness Center</i> GOR FIK UNY hanya 1x dalam seminggu.				
34.	Saya melakukan latihan beban di <i>Fitness Center</i> GOR FIK UNY lebih dari 3x dalam seminggu.				
35.	Saya menggunakan <i>treadmill</i> atau sepeda <i>stationer</i> baik sebelum maupun sesudah latihan beban.				
36.	Saya mengisi waktu luang dengan melakukan latihan beban di <i>Fitness Center</i> GOR FIK UNY.				
37.	Saya hanya mengangkat beban saja karena saya tidak mempunyai banyak waktu/terburu-buru.				

38.	Saya melakukan latihan beban dengan menggunakan beban minimal 50% dari Repetisi Maksimal.				
39.	Saya melakukan minimal 12x pengulangan (repetisi) dalam tiap set.				
40.	Saya melakukan minimal 3 set setiap penggunaan alat yang ada di <i>Fitness Center</i> GOR FIK UNY.				
41.	Saya melakukan kurang dari 12x pengulangan (repetisi) dalam tiap set.				
42.	Saya melakukan lebih dari 3 set setiap penggunaan alat yang ada di <i>Fitness Center</i> GOR FIK UNY.				
43.	Saya menjumpai ada alat yang sudah berkarat.				
44.	Saya menjumpai ada alat yang sudah tidak dapat digunakan sesuai fungsinya.				
45.	Saya menjumpai putusnya kabel pada <i>manual machine</i> ketika mengangkat beban.				
46.	Sepeda <i>stationer</i> macet (<i>error</i>) ketika saya gunakan.				
47.	<i>Treadmill</i> macet (<i>error</i>) ketika saya gunakan.				
48.	Saya menggunakan alat sesuai dengan fungsinya.				

Lampiran 8.

ANGKET PENELITIAN ANALISIS PEMANFAATAN SARANA DAN PRASARANA LATIHAN BEBAN DI *FITNESS CENTER* GOR FIK UNY

I. PETUNJUK PENGISIAN

1. Berilah tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang dipilih
2. Alternatif jawaban adalah:
 - e. SS : Sangat Setuju
 - f. S : Setuju
 - g. TS : Tidak Setuju
 - h. STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh:

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya memilih alat sesuai dengan yang saya ingin	✓			

II. ISILAH DATA DI BAWAH INI DENGAN BENAR

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Usia :
4. Alamat :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya memilih alat sesuai dengan program yang sedang saya jalani (<i>hiperthropy, fat loss, shaping, conditioning, body building</i>).				
2.	Saya lebih memilih latihan beban menggunakan <i>gym machine</i> daripada <i>free weight (dumbbell, barbell)</i> .				
3	Saya lebih memilih latihan beban menggunakan <i>electric machine</i> daripada <i>manual machine</i>				
4.	Saya menggunakan sabuk (<i>belt</i>) saat melakukan <i>squat</i> .				
5.	Saya menggunakan sabuk pengaman saat menggunakan alat <i>Vertical Traction</i> .				
6.	Saya pernah terjepit/terluka saat menggunakan alat <i>gym machine</i> maupun <i>free weight (dumbbell, barbell)</i> .				
7.	Dalam penyimpanannya, <i>dumbbell</i> belum tersusun rapi.				
8.	Dalam penyimpanannya, <i>barbell</i> sudah tertata dengan baik.				
9.	Saya mematuhi peraturan yang tertulis di <i>Fitness Center GOR FIK UNY</i> .				
10.	Saya tidak melakukan pemanasan sebelum melakukan latihan beban.				
11.	Saya melakukan pemanasan sesuai dengan petunjuk yang ada di <i>Fitness Center GOR FIK UNY</i> sebelum melakukan latihan beban.				

12.	Saya memilih melakukan pemanasan dengan <i>jogging</i> atau <i>treadmill</i> .				
13.	Saya tidak melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>) setelah melakukan latihan beban.				
14.	Saya melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>) sesuai dengan petunjuk yang ada setelah melakukan latihan beban.				
15.	Instruktur membantu mengarahkan saat pemanasan maupun pendinginan (<i>cooling down</i>).				
16.	Instruktur membantu saat beban yang saya angkat terlalu berat.				
17.	Saya mencium aroma tidak sedap saat menggunakan alat.				
18.	Saya menjumpai banyak keringat yang menempel pada alat.				
29.	Saya mengembalikan alat ke tempat semula setelah saya gunakan.				
20.	Alat-alat dibiarkan berserakkan sehingga mengganggu saat saya melakukan latihan beban.				
21.	Saya lebih memilih memakai handuk daripada kaos yang saya pakai untuk membersihkan keringat agar keringat tidak menempel pada alat.				
22.	Saya melakukan latihan beban di <i>Fitness Center</i> GOR FIK UNY karena alatnya lengkap dan tempatnya nyaman.				
23.	Saya menggunakan minimal 5 alat setiap kali latihan beban.				
24.	Saya melakukan latihan beban di <i>Fitness Center</i>				

	GOR FIK UNY sebanyak 3x dalam seminggu.				
25.	Saya melakukan latihan beban di <i>Fitness Center</i> GOR FIK UNY hanya 1x dalam seminggu.				
26.	Saya melakukan latihan beban di <i>Fitness Center</i> GOR FIK UNY lebih dari 3x dalam seminggu.				
27.	Saya menggunakan <i>treadmill</i> atau sepeda <i>stationer</i> baik sebelum maupun sesudah latihan beban.				
28.	Saya mengisi waktu luang dengan melakukan latihan beban di <i>Fitness Center</i> GOR FIK UNY.				
29.	Saya hanya mengangkat beban saja karena saya tidak mempunyai banyak waktu/terburu-buru.				
30.	Saya melakukan latihan beban dengan menggunakan beban minimal 50% dari Repetisi Maksimal.				
31.	Saya melakukan minimal 12x pengulangan (repetisi) dalam tiap set.				
32.	Saya melakukan minimal 3 set setiap penggunaan alat yang ada di <i>Fitness Center</i> GOR FIK UNY.				
33.	Saya melakukan lebih dari 3 set setiap penggunaan alat yang ada di <i>Fitness Center</i> GOR FIK UNY.				
34.	Saya menjumpai ada alat yang sudah berkarat.				
35.	Saya menjumpai ada alat yang sudah tidak dapat digunakan sesuai fungsinya.				
36.	Saya menjumpai putusnya kabel pada <i>manual machine</i> ketika mengangkat beban.				
37.	Sepeda <i>stationer</i> macet (<i>error</i>) ketika saya gunakan.				
38.	<i>Treadmill</i> macet (<i>error</i>) ketika saya gunakan.				

Lampiran 9. Dokumentasi *Fitness Center* FIK UNY



