

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta yang datanya diambil pada hari Senin, 1-7 September 2014 dan diperoleh 42 responden. Dari hasil di atas akan dideskripsikan sebagai berikut :

1. Deskripsi Statistik Hasil Penelitian Tingkat Orientasi dan Evaluasi

Penampilan, Kebugaran Fisik dan Kecemasan terhadap Kegemukan

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Deskripsi Statistik

Statistik	Skor
Mean	81.5952
Median	80.5000
Mode	92.00
Std. Deviation	11.14442
Range	41.00
Minimum	61.00
Maximum	102.00

Dari data pada Tabel 4 dapat dideskripsikan persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berdasarkan orientasi dan evaluasi penampilan, kebugaran fisik dan kecemasan terhadap kegemukan dengan rerata sebesar 81,59, nilai tengah sebesar 80,5, nilai sering muncul sebesar 92 dan simpangan baku sebesar 11,14. Sedangkan skor tertinggi sebesar 102 dan skor terendah sebesar 61. Dari hasil tes maka dapat dibuat kategorisasi Persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berdasarkan

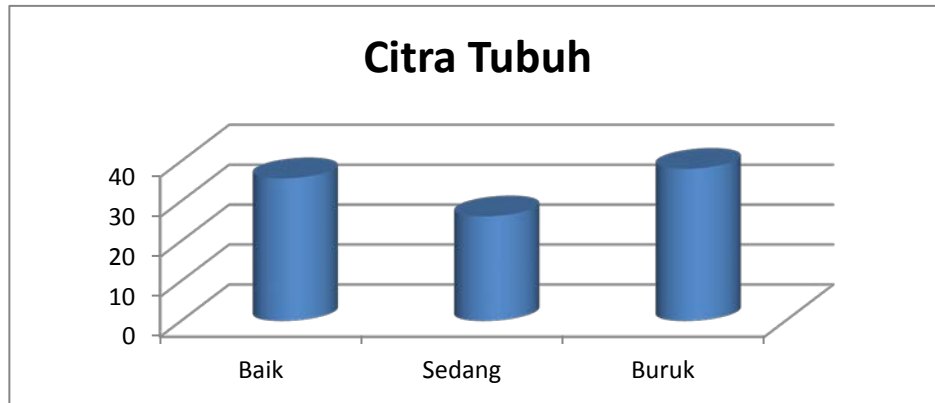
orientasi dan evaluasi penampilan, kebugaran fisik dan kecemasan terhadap kegemukan. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Penghitungan Tingkat Orientasi dan Evaluasi Penampilan, Kebugaran Fisik dan Kecemasan terhadap Kegemukan

No	Batasan	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	$87,17 < X$	15	35.71	Baik
2.	$76,03 - 87,16$	11	26.19	Sedang
3.	$X < 76,02$	16	38.10	Buruk
Jumlah		42	100	

Dari data pada Tabel 5 dapat diketahui bahwa tingkat persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berdasarkan orientasi dan evaluasi penampilan, kebugaran fisik dan kecemasan terhadap kegemukan adalah buruk lebih dominan dengan pertimbangan frekuensi terbanyak yaitu kategori buruk dengan 16 anggota *fitness* yaitu 38,10%. Tingkat persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berdasarkan orientasi dan evaluasi penampilan, kebugaran fisik dan kecemasan terhadap kegemukan yang berkategori baik sebesar 35,71%, sedang sebesar 26,19%, buruk sebesar 38,10%.

Berikut adalah grafik ilustrasi tingkat persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berdasarkan orientasi dan evaluasi penampilan, kebugaran fisik dan kecemasan terhadap kegemukan:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat orientasi dan evaluasi penampilan, kebugaran fisik dan kecemasan terhadap kegemukan

2. Deskripsi Statistik Hasil Penelitian Tingkat Kepuasan Bagian Tubuh

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 6. Deskripsi Statistik

Statistik	Skor
Mean	3.5714
Median	4.0000
Mode	5.00
Std. Deviation	4.76339
Range	24.00
Minimum	-7.00
Maximum	17.00

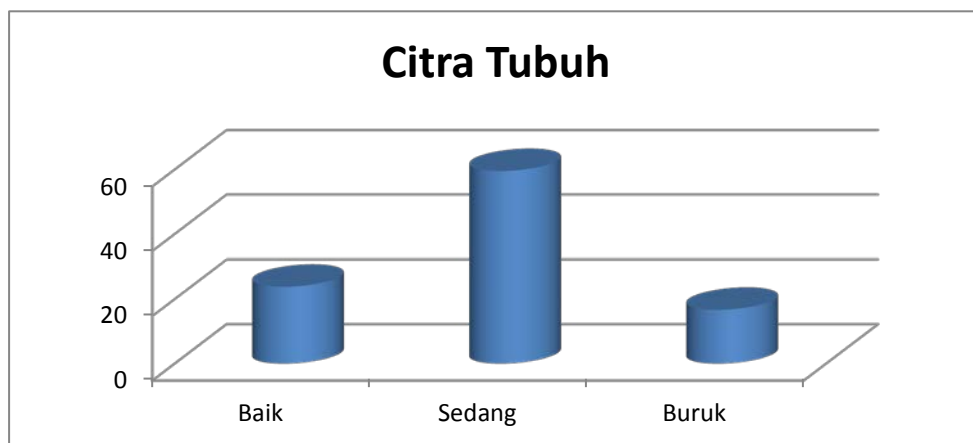
Dari data pada Tabel 6 dapat dideskripsikan persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berdasarkan kepuasan bagian tubuh dengan rerata sebesar 3,57, nilai tengah sebesar 4, nilai sering muncul sebesar 5 dan simpangan baku sebesar 4,76. Sedangkan skor tertinggi sebesar 17 dan skor terendah sebesar -7. Dari hasil tes maka dapat dibuat kategorisasi persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesnoa Merapi Yogyakarta berdasarkan kepuasan bagiantubuh. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Penghitungan Tingkat Kepuasan Bagian Tubuh

No	Batasan	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	$5,96 < X$	10	23.81	Baik
2.	$1,20 - 5,95$	25	59.52	Sedang
3.	$X < 1,19$	7	16.67	Buruk
Jumlah		42	100	

Dari data pada Tabel 7 dapat diketahui bahwa tingkat persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berdasarkan kepuasan bagian tubuh adalah sedang lebih dominan dengan pertimbangan frekuensi terbanyak yaitu kategori sedang dengan 25 orang yaitu 59,52%. Persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berdasarkan kepuasan bagian tubuh yang berkategori baik sebesar 23,81%, sedang sebesar 59,52%, buruk sebesar 16,67%.

Berikut adalah grafik ilustrasi persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berdasarkan kepuasan bagian tubuh:



Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kepuasan bagian Tubuh.

3. Deskripsi Statistik Hasil Penelitian Tingkat Kategori Ukuran Tubuh

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 8. Deskripsi Statistik

Statistik	Skor
Mean	.4286
Median	.0000
Mode	.00 ^a
Std. Deviation	.85946
Range	3.00
Minimum	-1.00
Maximum	2.00

Dari data pada Tabel 7 dapat dideskripsikan persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berdasarkan kategori ukuran tubuh dengan rerata sebesar 0,4286, nilai tengah sebesar 0, nilai sering muncul sebesar 0 (lebih dari satu) dan simpangan baku sebesar 0,85. Sedangkan skor tertinggi sebesar 2 dan skor terendah sebesar -1. Dari hasil tes maka dapat dibuat kategorisasi persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berdasarkan kategori ukuran tubuh. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Penghitungan Tingkat Kategori Ukuran Tubuh

No	Batasan	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	$0.87 < X$	20	47.62	Baik
2.	$0 - 0,86$	16	38.10	Sedang
3.	$X < - 0,1$	6	14.29	Buruk
Jumlah		42	100	

Dari data pada Tabel 9 dapat diketahui bahwa tingkat persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berdasarkan kategori ukuran tubuh adalah baik lebih dominan dengan pertimbangan frekuensi terbanyak yaitu kategori sedang dengan 20 orang yaitu 47.62%. Tingkat persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berdasarkan kepuasan bagian tubuh yang berkategori Baik sebesar 47,62%, sedang sebesar 38,10%, buruk sebesar 14,29%.

Berikut adalah grafik ilustrasi tingkat persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berdasarkan kategori ukuran tubuh:



Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kategori ukuran tubuh

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berdasarkan orientasi dan evaluasi penampilan, kebugaran fisik dan kecemasan terhadap kegemukan adalah buruk lebih dominan dengan pertimbangan frekuensi terbanyak yaitu kategori buruk dengan 16 orang yaitu 38,10%. Sedangkan yang berkategori sangat tinggi sebesar 2,38%, tinggi sebesar 35,71%, sedang sebesar 28,57%, rendah 21,43%, sangat rendah 11,90%. tingkat persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta

berdasarkan kepuasan bagian tubuh adalah sedang lebih dominan dengan pertimbangan frekuensi terbanyak yaitu kategori sedang dengan 25 orang yaitu 59,52%. Tingkat persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berdasarkan kepuasan bagian tubuh yang berkategori baik sebesar 23,81%, sedang sebesar 59,52%, buruk sebesar 16,67%. Sedangkan tingkat persepsi citra tubuh anggota *fitness* di Merapi Yogyakarta berdasarkan kategori ukuran tubuh adalah baik lebih dominan dengan pertimbangan frekuensi terbanyak yaitu kategori sedang dengan 20 orang yaitu 47.62%. Tingkat persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berdasarkan kepuasan bagian tubuh yang berkategori Baik sebesar 47,62%, sedang sebesar 38,10%, buruk sebesar 14,29%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara keseluruhan persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berkategori sedang dengan 41,27%. Hal ini menggambarkan persepsi citra tubuh dari anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta belum sepenuhnya memberikan kontribusi yang lebih baik dari yang diharapkan. Hal ini dikarenakan beberapa faktor yang mempengaruhi citra tubuh bagi anggota fitness masih banyak disamping suplemen yang mereka konsumsi.

Latihan beban merupakan latihan yang dilakukan dengan sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan fungsi otot guna memperbaiki konsisi fisik, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan. Secara umum program *fitness* ditujukan untuk dapat membentuk tubuh menjadi ideal agar dapat tampil lebih menarik sesuai dengan keinginannya. Akan tetapi hal tersebut harus melalui latihan yang terprogram dengan baik. Anggota *fitness* Pesona Merapi yogyakarta pun merasakan bahwa dengan melakukan

latihan beban sedikit banyak mampu membantu dalam pencapaian tetapi anggota kecenderungan kurang memiliki kepuasan yang tinggi terhadap citra tubuh.

Ketidakpuasan pada tubuh sendiri terkait erat dengan kerapuhan dan juga kepercayaan diri yang buruk, depresi, kecemasan sosial dan juga disfungsi seksual. Kaitan antara citra tubuh dan kesehatan psikologi seseorang sangat kuat terutama pada orang yang secara psikologis menekankan dan mementingkan penampilan anggota *fitness*. Dengan ini dikatakan penampilan merupakan hal yang penting untuk dijaga dan mendapatkan prioritas untuk memperoleh kepercayaan diri yang tinggi.

Dengan melakukan *fitness* ditujukan untuk memperoleh kepercayaan diri yang tinggi dengan memiliki tubuh yang ideal. Akan tetapi berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta secara keseluruhan menyatakan bahwa dengan melakukan olahraga teratur dan mengkonsumsi makanan sesuai asupan gizi yang dibutuhkan akan sangat menunjang citra tubuh yang dimiliki.