

**TINGKAT PEMAHAMAN *MEMBER FITNESS* TERHADAP FASE DAN
PRINSIP-PRINSIP LATIHAN BEBAN DI CAKRA SPORT CLUB,
HECIENDA DAN PESONA MERAPI**

SKRIPSI

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



Oleh :
Panji Margono
12603141040

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Member Fitness Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi” yang disusun oleh Panji Margono, NIM 12603141040 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2017
Pembimbing



Dr. Widiyanto, M.Kes
NIP 19820605 200501 1 002

SURAT PERNYATAAN

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

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

Yogyakarta, Juli 2017
Yang Menyatakan,



Panji Margono
NIM. 12603141040

PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

Tingkat Pemahaman *Member Fitness* terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan

Beban Di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi

disusun oleh :

Panji Margono
NIM 12603141040

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

pada tanggal 25 Juli 2017

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Dr. Widiyanto, M.Kes.
Ketua Penguji

Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.
Sekretaris

Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.
Penguji

Tanda Tangan



Tanggal

04/08

.....

14/08

.....

24/08

.....

Yogyakarta, Agustus 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed
NIP 19640707 198812 1 001

MOTTO

“Rahasia untuk maju adalah memulai”.

(Mark Twain)

“Buatlah kesempatanmu! Hidup adalah sebuah kesempatan. Seseorang yang melaju paling jauh pada umunya adalah dia yang ingin dan berani melakukan sesuatu”

(Dale Carnegie)

“Banyak orang bilang saya gila, sehingga akhirnya mereka dapat melihat kesuksesan saya karena hasil kegilaan saya.”

(Bob Sadino)

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini saya persembahkan untuk orang-orang spesial dalam hidup saya:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Rukin dan Ibu Saripah yang telah membimbing dan memberikan dukungan dan doanya sampai dengan saat ini. Semoga saya menjadi orang yang bermanfaat untuk bangsa dan negara.
 2. Saudara-saudara dari keluarga bapak dan ibu yang selalu mendoakan dan mendukung selama kuliah serta nenek yang selalu mendoakan cucunya cepat menyelesaikan kuliahnya dan sukses. Keluarga besar yang hebat.
 3. Segenap bapak ibu dosen FIK UNY beserta stafnya yang telah membantu selama proses perkuliahan.
 4. Teman-teman IKOR angkatan 2012 tak henti-hentinya selalu memberikan dukungannya untuk saya, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sampai akhir.
- .

**TINGKAT PEMAHAMAN *MEMBER FITNESS* TERHADAP FASE DAN
PRINSIP-PRINSIP LATIHAN BEBAN DI CAKRA SPORT CLUB,
HECIENDA DAN PESONA MERAPI**

Oleh
Panji Margono
NIM 12603141040

ABSTRAK

kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan aktivitas kehidupan. Karena, tanpa kesehatan manusia tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari. Karena itu, kesehatan diperoleh dari perilaku hidup sehat, setidaknya melalui olahraga. Selain itu, orang melakukan olahraga di *Fitness Center* menjadi bagian dari gaya hidup. Akan tetapi, tidak sedikit masyarakat melakukan olahraga latihan beban tanpa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang konsep dasar latihan beban yang benar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Populasi penelitian ini adalah *member fitness* yang masih aktif. Sampel penelitian ini adalah *member fitness* Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi yang berjumlah 60 responden, masing-masing 20 responden disetiap tempat *Fitness*. Instrumen penelitian ini menggunakan angket. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda, dan Pesona Merapi adalah sedang dengan 26 responden atau 43,30%, rendah dengan 17 responen atau 28,3%, tinggi dengan 12 responden atau 20,0%, sangat tinggi dengan 4 responden atau 6,7%, dan sangat rendah dengan 1 responden atau 1,7%.

Kata Kunci : *Fitness Center*, fase latihan dan prinsip-prinsip latihan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T. karena atas ridho dan rahmat-nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini berkat bantuan, bimbingan, serta dorongan baik moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di FIK UNY.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S., Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan dan berbagai kemudahan dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Widiyanto, M.Kes., pembimbing yang selalu memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran, kebijaksanaan dan kearifannya. Rasa hormat, terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya penulis sampaikan kepada beliau.

5. Seluruh Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNY atas segala dukungan Ibu dan Bapak dalam ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama ini.
6. Teman-teman seangkatan 2012 Program Studi Ilmu Keolahragaan dan Konsentrasi Kebugaran yang selalu memberikan semangat dan pengalamannya.
7. Teman-teman konco kurowo dan kontrakan yang telah membantu dalam penyelesaian tugas akhir ini.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagaimana mestinya. Penulis berharap banyak masukan dan saran kritik yang membangun terhadap tugas akhir skripsi ini.

Yogyakarta, Juli 2017

Penulis,

Panji Margono

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
 BAB I. PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 7
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat Pemahaman	7
2. Pengertian Latihan	8
3. Fase Latihan.....	9
4. Konsep Dasar Latihan	11
5. Prinsip-Prinsip Latihan	11
6. Takaran Latihan.....	15
7. Latihan Beban	16
8. Metode Latihan Beban	17
B. Kerangka Berpikir	18
C. Penelitian Relevan	20
 BAB III. METODE PENELITIAN	 22
A. Desain Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel Penelitian	22
C. Waktu dan Tempat Penelitian	23
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	24
1. Instrumen	24
2. Teknik Pengumpulan Data	25

E. Uji Instrumen.....	26
1. Uji Validitas.....	26
2. Uji Reliabilitas.....	29
F. Teknik Pengumpulan Data	30
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Hasil Penelitian	31
B. Pembahasan.....	62
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Implikasi.....	74
C. Keterbatasan Penelitian	74
D. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Batas Norma Kategori.....	30
Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda, dan Pesona Merapi	31
Tabel 3. Kategorisasi Pengetahuan <i>member fitness</i> terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda, dan Pesona Merapi.....	32
Tabel 4. Deskripsi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban.....	33
Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban.....	34
Tabel 6. Deskripsi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban.....	35
Tabel 7. Kategorisasi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdsarkan Jenis Kelamin.....	35
Tabel 8. Deskripsi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdsarkan Pekerjaan.....	37
Tabel 9. Kategorisasi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdsarkan Jenis Kelamin.....	37
Tabel 10. Deskripsi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Usia.	39
Tabel 11. Kategorisasi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdsarkan Usia.....	39
Tabel 12. Deskripsi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdsarkan Lama Latihan	41

Tabel 13. Kategorisasi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Lama Latihan	41
Tabel 14. Deskripsi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban	44
Tabel 15. Kategorisasi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban	44
Tabel 16. Deskripsi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 17. Kategorisasi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 18. Deskripsi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Pekerjaan	47
Tabel 19. Kategorisasi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Pekerjaan	47
Tabel 20. Deskripsi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Usia.....	49
Tabel 21. Kategorisasi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Usia.	49
Tabel 22. Deskripsi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Lama Latihan.	51
Tabel 23. Kategorisasi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Lama Latihan	51
Tabel 24. Deskripsi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban	53
Tabel 25. Kategorisasi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban	53

Tabel 26. Deskripsi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Jenis Kelamin	55
Tabel 27. Kategorisasi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Jenis Kelamin	55
Tabel 28. Deskripsi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Pekerjaan	57
Tabel 29. Kategorisasi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Pekerjaan	57
Tabel 30. Deskripsi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Usia ..	59
Tabel 31. Kategorisasi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Usia ..	59
Tabel 32. Kategorisasi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Lama Latihan	61
Tabel 33. Kategorisasi tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Lama Latihan	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Pengetahuan <i>member fitness</i> terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban	32
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban	34
Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Jenis Kelamin	36
Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Pekerjaan	38
Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Usia.....	40
Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Lama Latihan.....	42
Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban	44
Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Pekerjaan	48
Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Usia	50
Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Lama Latihan	52

Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban	54
Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Pekerjaan.....	58
Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Pekerjaan.....	60
Gambar 16. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan <i>member fitness</i> Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Lama Latihan	62

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Angket Uji Coba.....	80
Lampiran 2. Angket Penelitian	83
Lampiran 3. Surat Ijin Uji Coba Penelitian.....	85
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian	86
Lampiran 5. Surat Persetujuan Validasi Ahli.....	87
Lampiran 6. Surat Kesediaan Menjadi Responden	88
Lampiran 7. Uji Validitas.....	89
Lampiran 8. Hasil Uji Coba Penelitian	91
Lampiran 9. Dokumentasi.....	122

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era modern ini berbagai macam aktivitas yang dilakukan manusia sangat beraneka ragam. Manusia menjalani kehidupan dengan persaingan tingkat tinggi demi mencukupi kebutuhan sehari-hari. Pola hidup setiap orang pun sangat berbeda-beda. Kondisi kehidupan seperti ini menimbulkan pola hidup dimana individu menginginkan kehidupan yang serba praktis dan dapat memenuhi kebutuhan tanpa timbul rasa lelah.

Fenomena kehidupan modern semacam ini mendorong berbagai perusahaan untuk menciptakan berbagai peralatan yang serba otomatis dan praktis untuk meringankan hingga mengantikan kerja manusia. Alat-alat tersebut telah membuat orang yang seharusnya bekerja atau beraktivitas secara fisik menjadi tidak perlu lagi melakukan, seperti misalnya untuk berjalan menuju ke tempat kerja dari semula berjalan kaki kemudian digantikan dengan menggunakan kendaraan bermotor atau kendaraan lainnya. Pergeseran pola hidup dari bekerja aktif secara dinamis menjadi pasif ditengarai menjadi penyebab menurunnya tingkat kebugaran seseorang. Keadaan tubuh ketika kurang bergerak atau menurunnya tingkat kebugaran tersebut dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, dimana masalah tersebut sangat berbahaya bagi kehidupan manusia.

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan aktivitas kehidupan, karena tanpa kesehatan manusia tidak akan bisa melakukan aktivitas sehari-hari.

Kota-kota besar sekarang telah banyak perusahaan jasa yang bergerak dibidang kesehatan dan kebugaran yang sering dijumpai, yaitu *fitness center*. *Fitness center* merupakan salah satu tempat yang menyediakan segala peralatan dan fasilitas olahraga yang lengkap. Oleh sebab itu tidak lagi bagi orang untuk melakukan latihan beban, agar ia dapat selalu menjaga kesehatan maupun meningkatkan kebugaran tubuhnya. Jadi, untuk mendapatkan kebugaran tubuh, orang tidak harus melakukan aktivitas olahraga di lapangan.

Setiap *member fitness* ingin menerapkan pemahaman perilaku hidup sehat, baik diterapkan di rumah maupun di tempat umum khususnya di *fitness center* itu sendiri. Aktivitas olahraga *fitness* merupakan upaya dalam mencapai kesehatan bagi members. Salah satu contoh dari keseharian *member* yang belum mencerminkan perilaku hidup sehat, misalnya ketika seorang selesai latihan tidak membersihkan tubuhnya dahulu, melainkan masih melakukan aktivitas yang lain, sehingga gaya hidup sehatnya akan terganggu dan mudah terserang penyakit. Untuk mencapai kesehatan perlu didukung oleh perilaku hidup sehat *member* itu sendiri, baik itu perilaku makan, perilaku istirahat, dan perilaku terhadap sakit dan penyakit. Perilaku hidup sehat meliputi tiga upaya bugar: makan, istirahat, dan olahraga.

Olahraga adalah salah satu upaya untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar dengan cara bergerak. Bergerak merupakan ciri dasar kehidupan, karena itu kuantitas dan kualitas aktivitas fisik erat hubungannya dengan upaya untuk mempertahankan kelangsungan hidup. Secara umum kebugaran adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul

kelelahan yang berlebihan sehingga masih bisa menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik, 2004: 2-3).

Selain itu setiap members fitness berharap tujuan latihan beban dapat tercapai, akan tetapi pada kenyataanya hal itu tidak berjalan seperti yang diharapkan, bahkan bisa gagal dalam mencapai tujuan latihan beban. Kurangnya pemahaman tentang latihan beban dapat menyebabkan cedera pada saat melakukan latihan beban. Tidak ada yang menyangkal jika olahraga baik untuk kebugaran tubuh maupun melindungi diri dari berbagai penyakit, dilakukan secara berlebihan dan mengabaikan aturan yang benar, justru akan mendatangkan cedera yang membahayakan dirinya sendiri. Latihan beban yang baik harus memperhatikan konsep-konsep dasar dalam melakukan aktivitas fisik, yaitu pemanasan, inti, dan pendinginan.

Dari uraian di atas tampak jelas pentingnya seseorang yang ingin melakukan olahraga latihan beban harus mengerti konsep dasar latihan beban. Hal ini yang membuat latihan tersebut menjadi lebih efektif dan aman. Walaupun didampingi oleh seorang instruktur yang berpengalaman, hal itu tidak menjadi jaminan tercapainya tujuan utama. Tidak banyak members menggunakan jasa PT (*personal trainer*). Besarnya harga yang harus dikeluarkan oleh members untuk mendapatkan seorang PT membuat members memutuskan untuk berlatih sendiri tanpa menggunakan jasa PT. Hal tersebut menunjukkan betapa penting pemahaman members tentang konsep dasar latihan beban. Tanpa dibekali pemahaman yang benar tentang konsep latihan tersebut akan sia-sia atau tidak tercapainya tujuan yang diinginkan atau hal lain

di luar tujuan utamanya bahkan hal yang paling mungkin bisa terjadi adalah members akan mengalami cedera.

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di tiga tempat *fitness* yaitu Cakra Sport Club, Hecienda, dan Pesona merapi merupakan tempat *Fitness* yang cukup lengkap, lokasi ketiga tempat *fitness* tersebut sangat strategis, karena lingkungan sekitarnya yang merupakan area perumahan, dekat dengan kampus dan dekat dengan jalan raya, membuat anggota *member* tidak hanya berasal dari tamu hotel atau warga perumahan, tetapi juga semua golongan dan beragam profesi yang berbeda.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap ketiga member *fitness center* tersebut dapat disimpulkan bahwa mereka berasal dari golongan menengah keatas. Tetapi dengan fasilitas yang lengkap ternyata tidak menjamin tercapainya tujuan latihan *member* tersebut, peneliti masih banyak menemukan kesalahan pada konsep dasar latihan beban. Seperti halnya cara-cara yang belum benar dalam melakukan latihan beban. *Member* banyak berolahraga pada hari libur saja, tidak memperhatikan takaran latihan, kurang jeli memilih jenis metode latihan yang sesuai dengan keadaan fisiknya, salah menggunakan fasilitas yang pada akhirnya justru merugikan dirinya sendiri.

Dari uraian di atas peneliti sangat tertarik untuk meneliti seberapa besar tingkat pemahaman *member fitness* terhadap fase dan prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda, dan Pesona Merapi.

B. Identifikasi Masalah

Banyak permasalahan yang timbul berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, oleh karena itu dapat diidentifikasi sejumlah masalah sebagai berikut :

1. Masih banyak *member fitness* yang tidak mengerti bagaimana cara melakukan latihan beban dengan baik dan benar.
2. Masih banyak member yang kurang jeli dalam memilih jenis metode latihan yang sesuai dengan keadaan fisiknya.
3. Masih banyak kesalahan dalam melakukan latihan beban, seperti dalam latihan beban tidak memperhatikan takaran latihan.
4. Member kebanyakan melakukan latihan beban hanya pada hari libur saja.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah agar ruang lingkup penelitian menjadi jelas. oleh sebab itu permasalahan lebih fokus pada tingkat pemahaman *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi.

D. Rumusan Masalah

Suatu penelitian tentunya mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis dan diusahakan penyelesaiannya. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat didapat rumusan masalah sebagai berikut: “bagaimana tingkat pemahaman *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi”?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi yang dapat ditinjau:

1. Secara Teoritik

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperkaya ilmu pengetahuan tentang latihan beban khususnya fase dan prinsip-prinsip latihan beban.

2. Secara Praktik

- a. Memberikan masukan dan pengetahuan bagi para instruktur agar lebih tepat dalam menentukan prinsip-prinsip metode latihan.
- b. Memberikan pengetahuan bagi para *member* dalam menentukan metode untuk merancang program latihan mandiri.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

1. Hakikat Pemahaman

Em Zul Fajri dan Ratu Aprilia Senja (2008: 607-608) menjelaskan pemahaman berasal dari kata paham yang mempunyai arti mengerti benar, sedangkan pemahaman merupakan proses perbuatan cara memahami. Oleh sebab itu, pemahaman dapat diartikan sebagai suatu proses, cara memahami cara mempelajari baik-baik supaya paham dan pengetahuan banyak.

Menurut Poesprodjo (1987: 52-53) bahwa pemahaman bukan kegiatan berpikir semata, melainkan pemindahan letak dari dalam berdiri di situasi atau dunia orang lain. Mengalami kembali situasi yang dijumpai pribadi lain di dalam erlebnis (sumber pengetahuan tentang hidup, kegiatan melakukan pengalaman pikiran), pengalaman yang terhayati. Pemahaman merupakan suatu kegiatan berpikir secara diam-diam, menemukan dirinya dalam orang lain.

Hasil belajar pemahaman merupakan tipe belajar yang lebih tinggi dibandingkan tipe belajar pengetahuan (Nana Sudjana, 1995: 24) menyatakan bahwa pemahaman dapat dibedakan ke dalam tiga kategori, yaitu: (1) tingkat terendah adalah pemahaman terjemahan, mulai dari menerjemahkan dalam arti yang sebenarnya, mengartikan, dan menerapkan prinsip-prinsip, (2) tingkat kedua adalah Pemahaman penafsiran yaitu menghubungkan bagian-bagian terendah dengan yang diketahui berikutnya

atau menghubungkan beberapa bagian grafik dengan kejadian, membedakan yang pokok dengan yang tidak pokok, dan (3) tingkat ketiga adalah pemahaman ekstrapolasi yaitu kesanggupan melihat baik yang tertulis, tersirat dan tersurat, meramalkan sesuatu atau memperluaskan wawasan.

Seseorang memiliki pemahaman tingkat ekstrapolasi berarti mampu melihat dibalik yang tertulis, dapat membuat estimasi, prediksi berdasarkan pada pengertian dan kondisi yang diterangkan dalam ide-ide atau simbol, serta kemampuan membuat kesimpulan yang dihubungkan dengan implikasi dan konsekuensinya.

2. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto, (2011: 1) latihan merupakan suatu proses perubahan kearah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Sedangkan menurut Suharjana, (2013:38) latihan adalah memberikan penekana fisik yang teratur, sistematis dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik

Latihan adalah memberikan stimulus (rangsangan) untuk menciptakan kebutuhan bagi tubuh untuk menyesuaikan diri (adaptasi). Latihan, baik latihan aerobik, merupakan aktifitas fisik yang menimbulkan tekanan yang berbeda bagi tubuh. Latihan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai

prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya. (Ade Rai, 2006: 21)

3. Fase Latihan

Fase latihan adalah tahapan atau urutan latihan yang harus diikuti oleh setiap orang yang hendak latihan beban (Suharjana, 2007: 33). Fase latihan tersebut terdiri atas pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.

a. Pemanasan

Pemanasan dilakukan sebelum latihan inti. Ini bertujuan untuk menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat latihan yang sebenarnya (Djoko Pekik, 2004: 14)

Pada dasarnya pada bagian ini dimaksudkan untuk menyiapkan organisme seseorang agar secara fisiologis dan psikologis siap menerima beban pada latihan inti. Gerakan pemanasan ini bertujuan mengulur otot liga mentum dan tendo agar memperbesar amplitudo dan memperkuat kontraksi otot, memperlancar peredaran darah dan meningkatkan suhu tubuh.

Pemanasan dimulai dari gerakan dengan intensitas ringan semakin lama makin berat, dari gerakan sederhana menuju gerakan komplek. Pemanasan tidak boleh sampai melelahkan. Pemanasan untuk latihan biasanya lebih ringan dari latihan untuk pendinginan. Adapun gerak pemanasan menurut Suharjana (2007: 34-35) adalah sebagai berikut:

1) Lakukan aktivitas aerobik dengan bersepeda statis kurang lebih lima menit dengan beban ringan.

2) *Stretching* statis dan *stretching* dinamis

Penguluran atau stretching dilakukan pada bagian tubuh yang selanjutnya akan dikenai latihan inti, misalnya peregangan pada tubuh bagian atas: peregangan pada dada, peregangan pada punggung, peregangan untuk bahu, peregangan untuk biceps, peregangan untuk triceps, peregangan hamstring, peregangan betis, peregangan pada groin atau paha dalam. Pada awalnya lakukan stretching statis kemudian dilanjutkan stretching dinamis.

3) Lakukan latihan dengan beban ringan

Pemanasan ini berisilatihan dengan cara mencoba menggunakan beban selama satu set dengan beban ringan yaitu 30% dari 1RM.

b. Latihan inti

Sebelum latihan inti dilakukan pastikan beban-beban latihan dipasang sesuai dengan beban yang telah diprogramkan dengan mengatur pernafasan serta memperhatikan waktu *recovery*, *repetisi*, dan jumlah *set* sesuai program yang telah diputuskan. Lakukan gerakan dengan teknik yang benar dan kerjakan dengan penuh konsentrasi jangan sampai timbul cedera pada saat latihan (Suharjana, 2007: 34-35).

c. Penenangan (*Cooldown*)

Tahap ini bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh saat sebelum berlatih dan untuk menghindar terjadinya nyeri otot. Setelah

selesai latihan inti selanjutnya memasuki masa penenangan. Pada fase ini lakukan aktivitas ringan, seperti *stretching*, dan aktivitas relaksasi.

4. Konsep Dasar Latihan Beban

Konsep dasar latihan beban adalah suatu tahapan inti atau yang terpenting dari latihan beban. Agar latihan beban dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mencapai tujuan yang optimal, perlu diperhatikan beberapa tahapan yang sangat berpengaruh dalam latihan beban. Ada empat dasar latihan beban, yakni: (1) prinsip-prinsip latihan beban, (2) takaran latihan beban, (3) sistem latihan beban, dan (4) fase latihan.

5. Prinsip-Prinsip Latihan

Program latihan beban yang baik harus disusun dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Prinsip latihan adalah semacam ketentuan yang harus dipedomani dalam membuat program latihan. Prinsip-prinsip latihan menurut beberapa ahli adalah sebagai berikut:

a. Prinsip Beban Berlebih (*overload*)

Menurut Suharjana (2007: 21) menyatakan bahwa prinsip beban berlebih pada dasarnya menekankan otot berkontraksi maksimal dan latihan harus mencapai ambang ransang. Misalnya: seseorang berjalan dengan jarak 500 meter, maka pada saat berlatih untuk meningkatkan kebugarannya dia harus menempuh jarak yang lebih jauh atau lebih kencang. Hal ini bertujuan untuk merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh sehingga akan mendorong meningkatkan kemampuan otot. Latihan yang menjaga kekuatan otot tetap stabil, tanpa diikuti

peningkatan kekuatan. Pembebaan dalam latihan harus “lebih berat” dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari (Djoko Pekik, 2004: 13).

b. Prinsip Peningkatan Secara Progresif

Menurut (Suharjana, 2007: 22) menyatakan prinsip beban progresif dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. Apabila telah terjadi adaptasi latihan, beban yang berat akan terasa ringan. Karena itu, pembebaan terhadap otot yang bekerja harus ditambah secara bertahap selama program latihan beban berjalan. Periode adaptasi organisme terhadap serentetan beban yang lebih tinggi selesai dalam waktu yang berbeda, paling tidak dua minggu, Bahkan menurut Kreamer dkk yang dikutip oleh Suharjana (2007: 23) latihan kekuatan akan tampak peningkatannya setelah 7 sampai 14 minggu.

c. Prinsip Pengaturan Latihan

Menurut (Suharjana, 2007: 23) menyatakan program latihan beban harus diatur dengan baik, agar kelompok otot besar mendapat latihan terlebih dahulu, sebelum melatih kelompok otot-otot kecil, sebab kelompok otot-otot kecil lebih mudah lelah dari kelompok otot-otot besar. Di samping itu, diusahakan agar tidak terjadi otot yang sama mendapat latihan dua kali berturu-turut, karena otot perlu istirahat sebelum melakukan latihan berikutnya. Prinsip ini biasanya diatur dengan cara berlatih secara bergantian antara otot-otot tubuh bagian atas dan otot-otot tubuh bagian bawah.

d. Prinsip Kekhususan

Menurut (Suharjana, 2007: 23) menyatakan bahwa latihan beban yang dilakukan harus mengarah pada perubahan fungsional yang diinginkan dalam latihan. Untuk mendapatkan hasil yang optimal, latihan beban harus diprogram sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai atau karakteristik cabang olahraga. Program latihan untuk pemain sepak bola, bentuk-bentuk latihannya benar-benar harus melibatkan otot-otot yang diperlukan dalam permainan sepak bola (Suharjana, 2007: 21). Sistem latihan beban memiliki tujuan yang berbeda. Untuk menurunkan berat badan, sistem yang digunakan adalah circuit training, untuk meningkatkan masa otot diperlukan sistem *set block* atau *set system*.

e. Prinsip Individu

Menurut (Suharjana, 2007: 23) menyatakan bahwa dalam berlatih, pemberian latihan yang akan dilaksanakan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, karena setiap orang mempunyai ciri yang berbeda baik secara mental maupun fisik (Suharjana, 2007: 23). Harsono (2004: 9) menyatakan, “Agar latihan bisa menghasilkan yang terbaik, prinsip individualisasi harus senantiasa diterapkan dalam latihan.” Artinya, beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi, serta karakteristik spesifik dari atlet.

f. Prinsip Berkebalikan (*Reversibilitas*)

Menurut (Suharjana, 2007: 23-24) menyatakan dalam latihan, kemampuan otot yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan kemampuannya kembali ke asal apabila tidak dilatih secara teratur dan kontinu. Oleh karena itu, rutinitas latihan mempunyai peranan penting dalam menjaga kemampuan otot yang telah dicapai.

g. Prinsip Pulih Asal (*Recovery*)

Program latihan yang baik harus dicantumkan waktu pemulihan yang cukup. Dalam latihan beban waktu pemulihan anterset harus diperhatikan. Jika tidak diperhatikan, seseorang akan mengalami kelelahan yang berat dan penampilannya akan menurun. Recovery bertujuan untuk menghasilkan kembali energi, dan membuang asam laktat yang menumpuk di otot dan darah (Suharjana, 2007: 24). Harsono (2004: 11) menyatakan, “Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup selesai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan bisa dimaksimalkan.”

6. Takaran Latihan

Kualitas latihan ditentukan dari takaran latihan yang tepat dan berguna untuk keberhasilan program latihan yang akan dicapai, takaran latihan beban yang dimaksut masuk dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensitas dan Time*).

1. *Frekuensi*

Menurut Sukadiyanto (2011:26) frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu (dalam satu minggu). Pada umumnya periode waktu yang digunakan untuk menghitung jumlah frekuensi tersebut adalah dalam satu minggu. frekuensi latihan ini bertujuan untuk menunjukkan jumlah tatap muka (sesi) latihan pada setiap minggunya. Sebagai contoh frekuensi latihan 10 kali setiap minggu. Artinya, latihan berlangsung mulai hari senin sampai dengan jum'at yang dilakukan pada setiap pagi dan sore. Berarti latihan dilakukan hanya dalam waktu lima hari, tetapi waktunya pagi dan sore, sehingga dalam satu hari ada dua kali tatap muka (sesi).

2. *Intensitas*

Menurut Sukadiyanto (2011:32) Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan, untuk menentukan besarnya ukuran *intensitas*, dengan cara menggunakan :

Denyut Jantung per Menit, Denyut jantung per menit sebagai ukuran intensitas dihitung berdasarkan denyut jantung maksimal. Denyut jantung maksimal orang kebanyakan biasanya dihitung menggunakan rumus : $DJM = 220 - \text{usia.} 1RM$ dan RM (Repetisi Maksimal)

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:19) intensitas latihan beban (*weight training*) ditentukan dengan 2 cara :

- 1) Presentase kemampuan maksimal atau 1 RM (*one repetition maximum*)

Kemampuan otot maksimal untuk mengangkat beban dalam satu kali angkatan. Misalnya Faizal otot bicepsnya mampu mengangkat beban 10 Kg dalam 1 kali angkatan.

2) MR (*maksimum repetition*)

Besarnya intensitas atau beban yang harus diangkat ditentukan berdasarkan ulangan atau repetisi maksimum, sesuai tujuan latihan.

3. Durasi Latihan (*Time*)

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 21) durasi latihan atau time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Selain itu durasi dapat berarti waktu, jarak atau kalori (Suharjana, 2007: 16). Menurut Sharkey yang dikutip Suharjana (2007: 16) durasi menunjuk pada lama waktu yang digunakan untuk latihan, jarak menunjukkan pada panjangnya langkah atau kayuhan yang ditempuh, sedangkan kalori menunjuk pada jumlah energi latihan yang digunakan selama latihan. Durasi dan intensitas latihan saling berhubungan, peningkatan pada salah satunya yang lain akan menurun. Hasil latihan kebugaran akan tampak nyata setelah berlatih selama 8 sampai 12 minggu dan akan stabil setelah 20 minggu berlatih.

7. Latihan beban (*waight training*)

a. Pengertian latihan beban

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1996: 84) latihan beban adalah suatu cara dari pemantapan kondisi fisik dengan cara melakukan gerakan yang berulang ulang (misalnya: *bicep curl, sholder press*) dengan beban

submaksimal. Menurut Dregger yang dikutip oleh Suharjana (2007: 18), latihan beban (*weight training*) adalah latihan yang sistematis yang menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan seperti memperbaiki kondisi fisik, mencegah cedera atau hanya sekedar tujuan kesehatan

Menurut Djoko Pekik I. (2000: 59) latihan beban merupakan bentuk latihan yang medianya adalah alat beban untuk menunjang proses latihan dengan tujuan untuk menunjang proses latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, rehabilitasi dan penurunan berat badan.

Latihan beban merupakan rangsangan motoric (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh, dan biasanya berhubungan dengan komponen-komponen latihan, yaitu: *intensitas, volume, recovery* dan *interval* (Sukadiyanto, 2011:6).

8. Metode Latihan Beban

Latihan beban dapat dilakukan dengan beberapa sistem atau metode. Sistem latihan beban tersebut antara lain:

a. *Set Sistem*

Set sistem merupakan suatu model latihan dengan memberikan pembebaran pada sekelompok otot, beberapa set secara berurutan yang diselingi dengan istirahat (Djoko Pekik I, 2000: 32).

b. Super Set

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 33), sistem *super set* adalah suatu bentuk latihan dengan cara melatih otot yang berlawanan secara berurutan. Contohnya latihan dada dilanjutkan dengan latihan punggung, latihan paha depan dilanjutkan dengan latihan paha belakang, yang dilakukan secara berurutan.

c. Compound Set

Compound set merupakan latihan yang diterapkan untuk melatih sekelompok otot secara berurutan dengan bentuk latihan yang berbeda. Misalnya melatih otot biceps pada set 1 menggunakan mesin, kemudian set 2 menggunakan dumbel (Suharjana, 2007:32).

d. Sistem Banyak Set (Set Block)

Menurut Suharjana (2007:32), sistem banyak set atau *set block* adalah sistem latihan beban yang pada dasarnya akan mengkombinasikan set dan repetisi yang berbeda. Jumlah set bisa menggunakan 3-6 set dengan repetisi 6-12 kali perset.

e. Circuit Training

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1996), *circuit training* merupakan suatu metode latihan dengan banyak variasi dan melakukan jenis latihan yang berbeda secara bergantian, dilakukan sebanyak dua sampai tiga set yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran kardio-respirasi.

B. Kerangka Berfikir

Latihan beban adalah aktivitas olahraga yang sistematis yang menggunakan beban, salah satunya sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan yang ingin dicapai, ataupun hanya sekedar menjaga kebugaran tubuh. Kekuatan merupakan unsur terpenting yang harus dimiliki seseorang, karena setiap kinerja dalam aktivitas pekerjaan keseharian selalu memerlukan kekuatan otot. Kekuatan otot dibutuhkan oleh orang untuk mengangkat dan memindahkan beban, memanjat, mendorong barang, dan lain sebagainya.

Dalam latihan untuk meningkatkan kekuatan otot, latihan tersebut harus mencapai ambang rangsang sehingga kekuatan otot akan meningkat. Pengaturan volume intensitas latihan tidak akan mencapai kemajuan yang diharapkan jika tidak memertimbangkan beban dan repetisi, dan sistem latihan yang baik akan merangsang perkembangan sistem saraf dan otot, beban-beban yang lebih berat punya kecenderungan untuk menghasilkan tegangan berlebih ada otot. Beberapa sistem latihan beban yang populer digunakan antara lain: sistem set tunggal (*single set*), sistem banyak set (*multiple set*), sistem beban konstan, sistem progresif, sistem piramida, sistem *super set*, *compound set*, dan sistem *split routine*, sistem latihan tersebut memiliki tujuan latihan yang berbeda (Suharjana, 2007: 30).

Dibutuhkan pemahaman yang mendalam terhadap *member* mengenai latihan beban seperti pengetahuan tentang fase dan prinsip-prinsip latihan

beban sehingga bisa menunjang latihan supaya bisa mencapai target yang diharapkan. Selain itu latihan beban harus dijalankan sesuai prosedur artinya jangan sampai melanggar ketentuan yang sudah ada Termasuk pemahaman tentang hal-hal yang harus dihindari saat latihan beban, karena banyak faktor yang harus diperhatikan seseorang *member fitness* terutama pada members baru sebelum melakukan olahraga latihan beban diantaranya, sistem latihan yang salah, kesalahan teknik, kelelahan, pemanasan yang kurang sempurna, cedera yang belum sembuh benar atau sempurna, sehingga tujuan dari latihan beban akan berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

C. Penelitian Relevan

1. Prasojo Rosa Harbowo (2013), dalam penelitiannya yang berjudul “Pemahaman *Member Club House Fitness Center* Casa Grande terhadap Konsep Dasar Latihan Beban.” Berdasarkan hasil penelitian diartikan bahwa pemahaman *member fitness center* club house casa grande terhadap konsep dasar latihan beban adalah rendah menuju ke sedang , artinya *member fitness center* club house casa grande masih mempunyai pemahaman yang masih rendah.
2. Joko Adi Prayitno (2014), dalam penelitiannya yang berjudul “Tingkat Pemahaman Prilaku Hidup Sehat dan Konsep Dasar Latihan Beban Member Fitnes Center Hotel Ros In Yogyakarta”. Berdasarkan hasil penelitian dari 70 sempel member fitnes yang masih aktif dari 120 orang diartikan bahwa tingkat pemahaman prilaku hidup sehat *member fitness*

center Hotel Ros In adalah tinggi dan tingkat pemahaman konsep dasar latihan beban *member fitness* center Hotel Ros In adalah rendah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2006), penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 151) kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:130) Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah *member fitness* yang ada di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi. Populasi yang digunakan ini adalah *member fitness* yang telah terdaftar menjadi *member fitness* di tiga tempat *fitness* tersebut dengan jumlah seluruh member 200 orang.

2. Sampel

Dalam menentukan besarnya sampel, jika yang akan diteliti adalah sebagian dari populasi, penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 131) sampel adalah sebagian atau wakil yang diteliti.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *sampling purposive*. Menurut Sugiyono (2011: 85) teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. penelitian ini yang dijadikan sampel adalah member yang aktif melakukan *fitness*. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan berjumlah 60 orang dari tiga tempat *fitness* yaitu Cakra Sport Club 20 orang, Hacienda 20 orang dan Pesona Merapi 20 orang.

C. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilakukan di *fitness center* yang berada di tiga tempat yaitu:

1. *fitness center* Cakra Sport Club yang beralamat jalan kaliurang Km.5,5.
2. *fitness center* Hacienda yang beralamat jalan Griya Taman Asri, Tlacak, Pandowoharjo, Sleman.
3. *fitness center* Pesona Merapi yang beralamat jalan kaliurang Km.8,5 sinduharjo, ngaglik, Sleman.

Penelitian ini dilaksanakan bulan Desember 2016 dengan cara memberikan angket pada responden untuk mendapatkan data yang diperlukan.

D. Intrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 160) instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Instrument dalam penelitian ini adalah angket untuk mengukur tingkat pemahaman *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi. Angket disebarluaskan kepada *member fitness* yang masih aktif latihan.

Angket yang diberikan sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih dengan *checklist* pada setiap butir pernyataan. Angket yang diberikan yaitu dengan lima pilihan jawaban yaitu, sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Dalam angket ini disediakan lima alternatif jawaban, yaitu “Sangat Setuju” dengan skor 5, “Setuju” dengan skor 4, “Kurang Setuju” dengan skor 3, “Tidak Setuju” dengan skor 2, dan “Sangat Tidak Setuju” dengan skor 1.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang sudah ada dan pernah digunakan sebelumnya, sehingga instrumen ini sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian Joko Adi Prayitno (2014).

Sebelum instrumen yang sudah ada digunakan untuk mengambil data, peneliti menguji kembali instrumen yang akan digunakan. Langkah-langkah untuk melakukan uji instrumen, peneliti melakukan validasi kepada pakar

kebugaran yaitu Ibu Eka Novita Indra M.Kes. instrumen ini berjumlah 36 pertanyaan dan Masukan dari pakar kebugaran bahwa instrumen yang diujicoba harus menggunakan kata-kata yang mudah dimengerti dan bisa dipahami oleh setiap *member fitness*, sehingga tujuan instrumen tersebut bisa sesuai dengan apa yang diharapkan oleh peneliti. Setelah mendapatkan hasil dan sudah layak untuk di ujicoba dari pakar, peneliti melakukan ujicoba instrumen yang bertempat di Cakra Sport Club dengan jumlah 40 responden.

Berdasarkan hasil ujicoba instrumen oleh peneliti, dapat diketahui hasil ujicoba instrumen yang berjumlah 36 pertanyaan terdapat 10 pertanyaan yang dianggap gugur dan 26 pertanyaan yang valid, sehingga dapat diketahui reliabilitasnya yaitu sebesar 0,858 dan 26 pertanyaan ini siap untuk dijadikan instrumen penelitian.

2. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui angket/ kuesioner.

- a. Peneliti mencari informasi tentang para *member fitness* yang masih aktif
- b. Peneliti membuat janji dengan member yang akan dijadikan sampel.
- c. Peneliti menyebarkan angket kepada *member fitness* yang diambil sebagai sample.
- d. Peneliti melakukan transkip atas hasil pengisian angket.
- e. Langkah selanjutnya yaitu pengkodingan, jika ada data yang terlewatkan akan dilakukan pengambilan data tambahan dengan angket yang digunakan.

- f. Setelah itu proses pengolahan data dan analisis data.
- g. Peneliti mengambil kesimpulan dan saran berdasarkan hasil analisis data.

E. Uji Instrumen

Sebelum instrumen digunakan sebagai alat ukur pengumpulan data,maka diperlukan uji instrument untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan. Angket dalam penelitian ini diuji cobakan kepada *member fitness* yang masih aktiv. Uji validitas dan reliabilitas hasil ujicoba data diolah menggunakan bantuan komputer yaitu program *Microsoft Office Excel 2007* dan SPSS V.18.

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid adalah yang memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Suharsimi Arikunto, 2006: 168).

Uji validitas yang digunakan dalam instrumen ini adalah validitas internal

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

berupa validitas butir soal. Uji validitas ini digunakan untuk mengetahui apakah butir soal yang digunakan sahih atau valid. Analisis butir soal dalam angket ini menggunakan rumus *Pearson Product moment*.

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total
- X = skor butir
- Y = skor total
- n = banyaknya subjek

Selanjutnya harga koefisien korelasi yang diperoleh (r_{xy} atau r hitung) dibandingkan dengan nilai r tabel. Apabila harga r hitung yang diperoleh lebih tinggi dari r tabel pada taraf signifikansi 5% maka butir soal dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r hitung lebih kecil dari r tabel, maka butir soal dinyatakan tidak valid/gugur. Kriteria uji validitas berdasarkan hasil r tabel dari 40 responden adalah 0,304. Apabila butir soal memiliki r hitung di atas 0,304, maka butir tersebut valid/sahih, sedangkan apabila r hitung di bawah 0,304, maka butir soal dinyatakan tidak valid/gugur (Sugiyono, 2011: 288).

No	r. Hitung	r. Tabel	Keterangan
1	0,547	0,304	VALID
2	0,566	0,304	VALID
3	0,004	0,304	TIDAK VALID
4	0,323	0,304	VALID
5	0,455	0,304	VALID
6	0,035	0,304	TIDAK VALID
7	0,301	0,304	TIDAK VALID
8	0,314	0,304	VALID
9	0,360	0,304	VALID
10	0,494	0,304	VALID
11	0,443	0,304	VALID
12	0,350	0,304	VALID
13	0,560	0,304	VALID

14	0,410	0,304	VALID
15	0,408	0,304	VALID
16	0,458	0,304	VALID
17	0,169	0,304	TIDAK VALID
18	0,052	0,304	TIDAK VALID
19	0,515	0,304	VALID
20	0,370	0,304	VALID
21	0,195	0,304	TIDAK VALID
22	0,083	0,304	TIDAK VALID
23	0,139	0,304	TIDAK VALID
24	0,518	0,304	VALID
25	0,700	0,304	VALID
26	0,311	0,304	VALID
27	0,194	0,304	TIDAK VALID
28	0,314	0,304	VALID
29	0,195	0,304	TIDAK VALID
30	0,514	0,304	VALID
31	0,402	0,304	VALID
32	0,586	0,304	VALID
33	0,413	0,304	VALID
34	0,644	0,304	VALID
35	0,390	0,304	VALID

36	0,567	0,304	VALID
----	-------	-------	-------

Dari hasil tabel diatas dapat diketahui ada 10 nomor yang tidak valid dan 26 nomor yang valid, berdasarkan r tabel yang kurang dari 0,304 dinyatakan gugur dan di atas 0,304 dinyatakan valid..

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2006: 178). Dalam uji reliabilitas ini butir soal yang diujikan hanyalah butir soal yang valid saja, bukan semua butir soal yang diuji cobakan. Apabila diperoleh angka negatif, maka diperoleh korelasi yang negatif. Ini menunjukkan adanya kebalikan urutan. Indeks korelasi tidak pernah lebih dari 1,00 (Suharsimi Arikunto, 2006: 276).

$$r_{ll} = \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Pengujian reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang bukan 1 dan 0. Rumus *AlphaCronbach*, sebagai berikut:

Keterangan :

rll : reliabilitas instrumen

k : banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

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

σ_t^2 : varians total

F. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batas norma (Anas Sudijono, 2006: 175), sebagai berikut:

Tabel 1. Batas Norma Kategori

No	Rentang Normal	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

M : Mean

SD : Standar Deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi. Penelitian ini dilakukan pada bulan November-Desember 2016 dan diperoleh responden sebanyak 60 orang di tiga tempat *fitness* yang berbeda di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi dengan 20 orang dalam satu tempat *fitness*. Dari hasil di atas akan dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi

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

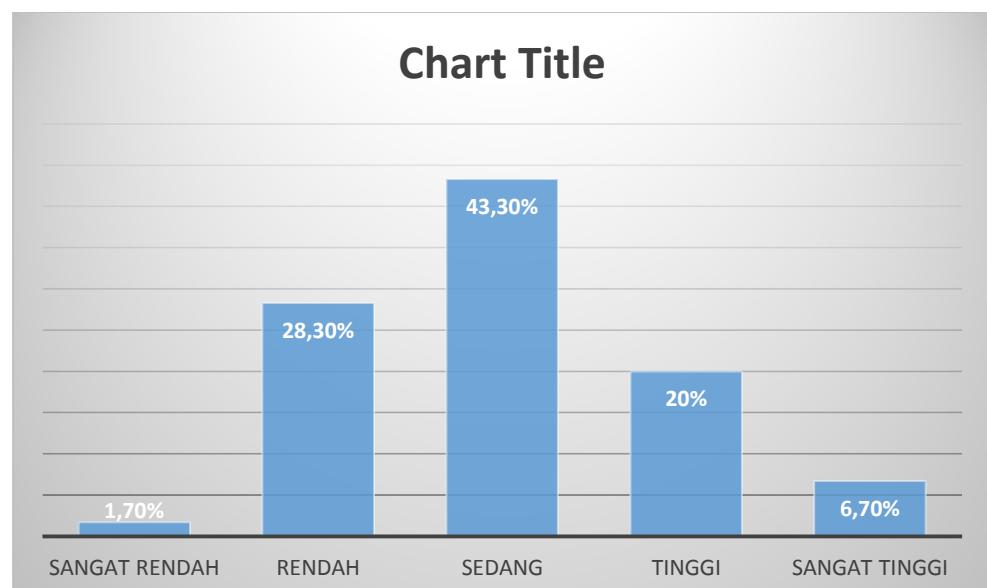
Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi

Statistik	Skor
<i>Valid</i>	60
<i>Mean</i>	3,02
<i>Median</i>	3,00
<i>Mode</i>	3
<i>Std. Deviation</i>	911
<i>Range</i>	4
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	5

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat pengetahuan *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dengan rerata sebesar 3,02, nilai tengah sebesar 3,00, nilai sering muncul sebesar 3 dan simpangan baku sebesar 911, Sedangkan skor tertinggi sebesar 5 dan skor terendah sebesar 1.

Tabel 3. Kategorisasi Pengetahuan *Member Fitness* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi

Nilai	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Rendah	1	1,7	1,7	1,7
Rendah	17	28,3	28,3	30,0
Sedang	26	43,3	43,3	73,3
Tinggi	12	20,0	20,0	93,3
Sangat Tinggi	4	6,7	6,7	100,0
Total	20	100,0	100,0	



Gambar 1. Diagram Batang Pengetahuan *Member Fitness* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi

Dari tabel diatas dapat diketahui tingkat pengetahuan *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi dari 60 responden berada dikatagori sedang 43,30% dengan 26 responden, rendah 28,30% dengan 17 responden, tinggi 20% dengan 12 responden, sangat tinggi 6,70% dengan 4 responden dan sangat rendah 1,70% dengan 1 responden.

2. Deskripsi Hasil Tingkat Pengetahuan *Member Fitnes* Cakra Sport Club Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban

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

Tabel 4. Deskripsi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Cakra Sport Club Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban

Statistik	Skor
<i>Valid</i>	20
<i>Mean</i>	3,05
<i>Median</i>	3,00
<i>Mode</i>	2
<i>Std. Deviation</i>	.945
<i>Range</i>	3
<i>Minimum</i>	2
<i>Maximum</i>	5

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat pengetahuan *member fitness* Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dengan rerata sebesar 3,05, nilai tengah sebesar 3,00, nilai sering muncul sebesar 2 dan simpangan baku sebesar 945, sedangkan skor tertinggi sebesar 5 dan skor terendah sebesar 2.

Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness Cakra Sport Club* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban

Nilai	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Rendah	0	0	0	0
Rendah	7	33,3	35,0	35,0
Sedang	6	28,6	30,0	65,0
Tinggi	6	28,6	30,0	95,0
Sangat Tinggi	1	4,8	5,0	100,0
Total	20	95,2	100,0	



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan *Member Fitness Cakra Sport Club* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban

Dari tabel diatas dapat diketahui tingkat pengetahuan *member fitness cakra Sport Club* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dari 20 responden berada dikategori rendah 35% dengan 7 responden, tinggi 30% dengan 6 responden, sedang 30% dengan 6 responden, sangat tinggi 5% dengan 2 responden dan sangat rendah 0%.

a. Deskripsi Hasil Tingkat Pengetahuan *member fitness* Cakra Sport Club Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Jenis Kelamin

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

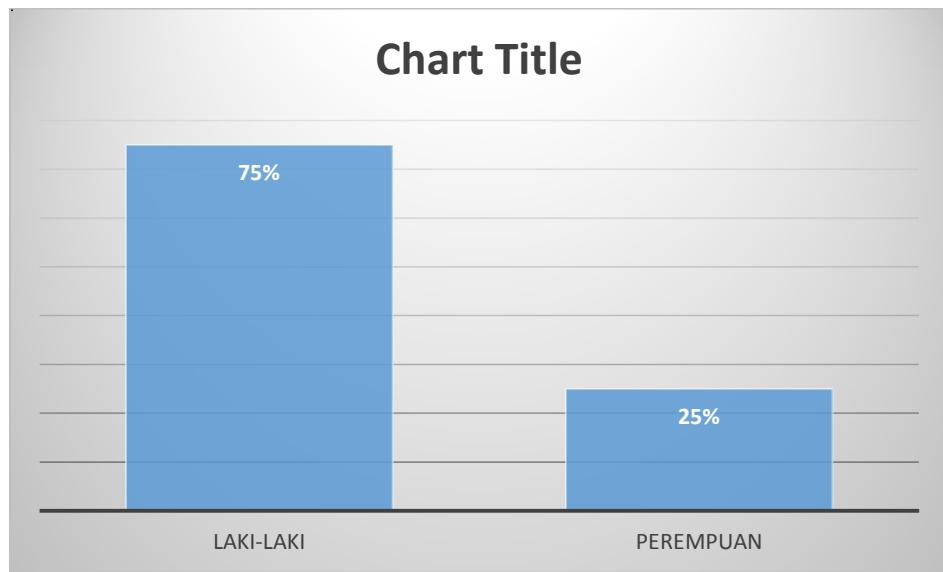
Tabel 6. Deskripsi tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Cakra Sport Club Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban

Statistik	Skor
<i>Valid</i>	20
<i>Mean</i>	1,25
<i>Median</i>	1,00
<i>Mode</i>	1
<i>Std. Deviation</i>	.444
<i>Range</i>	1
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	2

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat pengetahuan *member fitness* Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dengan rerata sebesar 1,25, nilai tengah sebesar 1,00, nilai sering muncul sebesar 1 dan simpangan baku sebesar 444, sedangkan skor tertinggi sebesar 2 dan skor terendah sebesar 1.

Tabel 7. Kategorisasi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Cakra Sport Club Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-Laki	15	71,4	75,0	75,0
Perempuan	5	23,8	25,0	100,0
Total	20	95,2	100,0	



Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Cakra Sport Club Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Jenis Kelamin

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat pengetahuan *member fitness* Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasarkan jenis kelamin dari 20 responden yaitu laki-laki 75% dengan 15 responden dan perempuan 25% dengan 5 responden.

b. Deskripsi Hasil Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Cakra Sport Club Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Pekerjaan

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

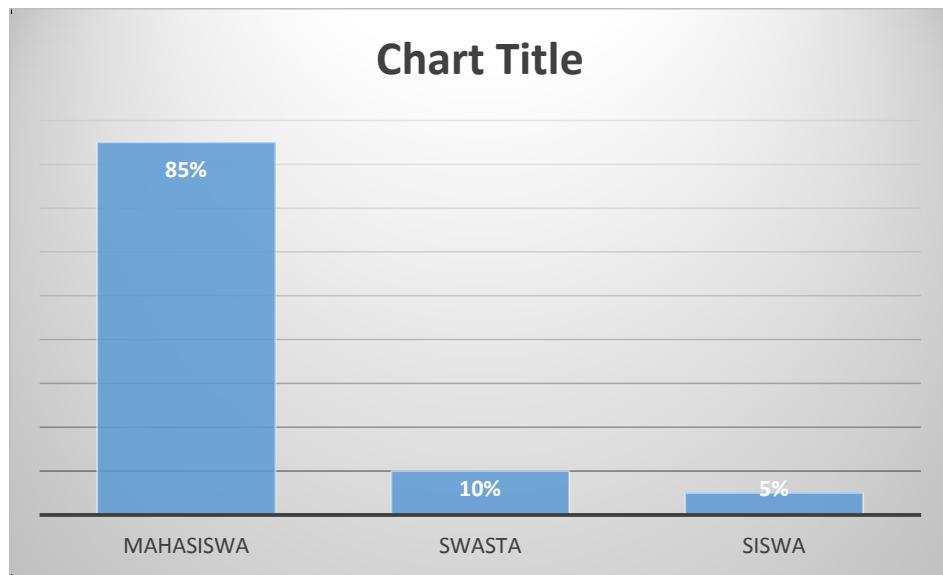
Tabel 8. Deskripsi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness Cakra Sport Club* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdsarkan Pekerjaan

Statistik	Skor
<i>Valid</i>	20
<i>Mean</i>	1,95
<i>Median</i>	1,00
<i>Mode</i>	1
<i>Std. Deviation</i>	2,438
<i>Range</i>	9
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	10

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat pengetahuan *member fitness Cakra Sport Club* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dengan rerata sebesar 1,95, nilai tengah sebesar 1,00, nilai sering muncul sebesar 1 dan simpangan baku sebesar 2,438, sedangkan skor tertinggi sebesar 10 dan skor terendah sebesar 1.

Tabel 9. Katagorisasi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness Cakra Sport Club* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdsarkan Jenis Kelamin

Pekerjaan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Mahasiswa	17	81,0	85,0	85,0
Swasta	2	9,5	10,0	95,0
Siswa	1	4,8	5,0	100,0
Total	20	95,2	100,0	



Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Cakra Sport Club Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Pekerjaan

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat pemahaman *member fitness* Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasar pekerjaan dari 20 responden yaitu mahasiswa 85% dengan 17 responden, Swasta 10% dengan 2 responden dan siswa 5% dengan 1 responden.

c. Deskripsi Hasil Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Cakra Sport Club Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Usia

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

Tabel 10. Deskripsi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness Cakra Sport Club* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Usia

Statistik	Skor
<i>Valid</i>	20
<i>Mean</i>	2,95
<i>Median</i>	3,00
<i>Mode</i>	3
<i>Std. Deviation</i>	1,099
<i>Range</i>	4
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	5

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat pengetahuan member fitness Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dengan rerata sebesar 2,95, nilai tengah sebesar 3,00, nilai sering muncul sebesar 3 dan simpangan baku sebesar 1,099, sedangkan skor tertinggi sebesar 5 dan skor terendah sebesar 1.

Tabel 11. Kategorisasi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness Cakra Sport Club* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Usia

Usia	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<18 Tahun	2	9,5	10,0	10,0
19-21 Tahun	5	23,8	25,0	35,0
22-24 Tahun	6	28,6	30,0	65,0
25-27 Tahun	6	28,6	30,0	95,0
>27 Tahun	1	4,8	5,0	100,0
Total	20	95,2	100,0	



Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Cakra Sport Club Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Usia

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat pemahaman *member fitness* Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasar usia dari 20 responden yaitu 10% dibawah 18 tahun dengan 2 responden, 25% 19-21 tahun dengan 5 responen, 30% 22-24 Tahun dengan 6 responden, 30% 25-27 tahun dengan 6 responden dan 5% diatas 27 tahun dengan 1 responden.

d. Deskripsi Hasil Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Cakra Sport Club Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Lama Latihan

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

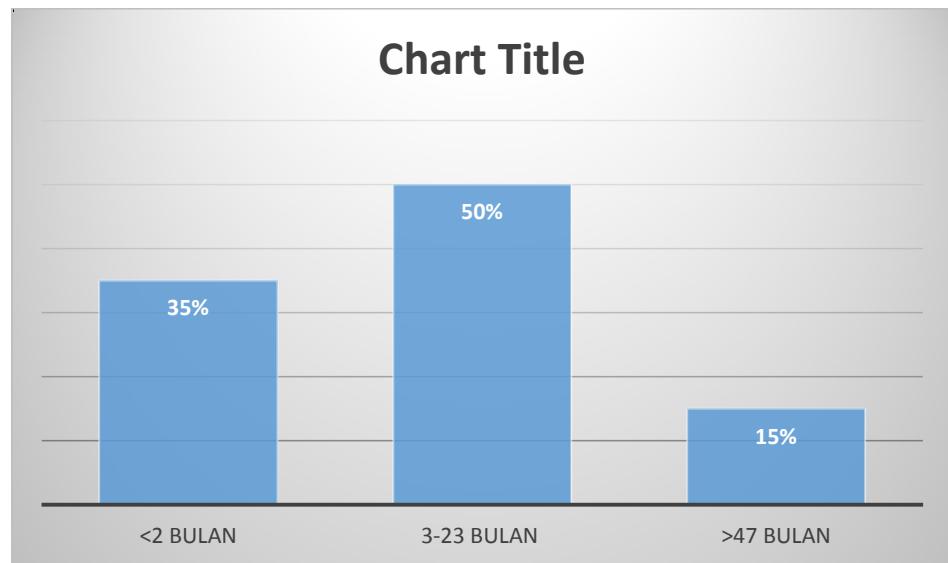
Tabel 12. Deskripsi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness Cakra Sport Club* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdsarkan Lama Latihan

Statistik	Skor
Valid	20
Mean	1,95
Median	2,00
Mode	2
Std. Deviation	.999
Range	3
Minimum	1
Maximum	4

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat pengetahuan *member fitness Cakra Sport Club* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dengan rata-rata sebesar 1,95, nilai tengah sebesar 2,00, nilai sering muncul sebesar 2 dan simpangan baku sebesar 999, Sedangkan skor tertinggi sebesar 4 dan skor terendah sebesar 1.

Tabel 13. Katagorisasi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness Cakra Sport Club* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdsarkan Lama Latihan

Lama Latihan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<2 bulan	7	33,3	35,0	35,0
3-25 Bulan	10	47,6	50,0	85,0
>47 Bulan	3	14,3	15,0	100,0
Total	20	95,2	100,0	



Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Cakra Sport Club Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Lama Latihan

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat pengetahuan *member fitness* Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasarkan lama latihan dari 20 responden yaitu rentan waktu <2 bulan 35% dengan 7 responden, rentan waktu 3-25 bulan 50% dengan 10 responden dan rentan waktu >47 bulan 15% dengan 3 responden.

3. Deskripsi Hasil Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Haecienda Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban

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

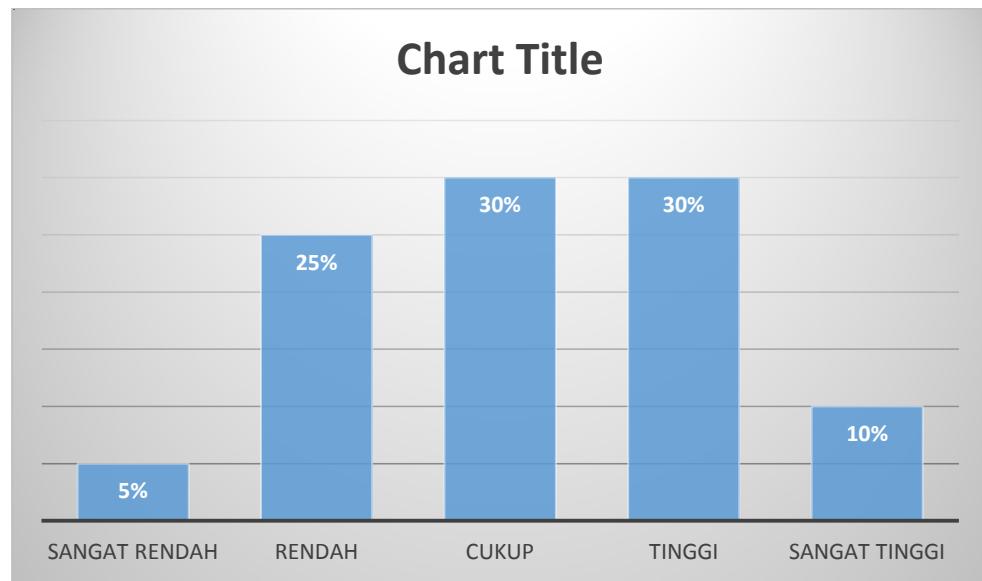
Tabel 14. Deskripsi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness Hecienda* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban

Statistik	Skor
<i>Valid</i>	20
<i>Mean</i>	3,15
<i>Median</i>	3,00
<i>Mode</i>	3
<i>Std. Deviation</i>	1,089
<i>Range</i>	4
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	5

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat pengetahuan *member fitness Hecienda* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dengan rerata sebesar 3,15, nilai tengah sebesar 3,00, nilai sering muncul sebesar 3 dan simpangan baku sebesar 1,089, sedangkan skor tertinggi sebesar 5 dan skor terendah sebesar 1.

Tabel 15. Kategorisasi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness Hecienda* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban

Nilai	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Rendah	1	5,0	5,0	5,0
Rendah	5	25,0	25,0	30,0
Sedang	6	30,0	30,0	60,0
Tinggi	6	30,0	30,0	90,0
Sangat Tinggi	2	10,0	10,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	



Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan *Member Fitness Hecienda* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat pengetahuan *member fitness Hecienda* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dari 60 responden berada dikatagori tinggi dan Cukup dengan masing masing 30% dengan responden 6 orang per katagori. Rendah 25% dengan 5 responden, Sangat tinggi 10% dengan 2 responden dan sangat rendah 5% dengan 1 responden

a. Deskripsi Hasil Tingkat Pengetahuan *Member Fitness Hecienda* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Jenis Kelamin

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

Tabel 16. Deskripsi tingkat Pengetahuan *member fitness* Hecienda Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Jenis Kelamin

Statistik	Skor
<i>Valid</i>	20
<i>Mean</i>	1,45
<i>Median</i>	1,00
<i>Mode</i>	1
<i>Std. Deviation</i>	.510
<i>Range</i>	1
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	2

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat pengetahuan *member fitness* Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dengan rerata sebesar 1,45, nilai tengah sebesar 1,00, nilai sering muncul sebesar 1 dan simpangan baku sebesar 510, sedangkan skor tertinggi sebesar 2 dan skor terendah sebesar 1.

Tabel 17. Kategorisasi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Hecienda Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Jenis Kelamin

Nilai	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-Laki	11	55,0	55,0	55,0
Perempuan	9	45,0	45,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	



Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Hecienda Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Jenis Kelamin

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat pengetahuan *member fitness* Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasarkan jenis kelamin dengan 60 responden yaitu laki-laki 55% dengan 11 responen dan perempuan 45% dengan 9 responden.

b. Deskripsi Hasil Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Hecienda Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Pekerjaan

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

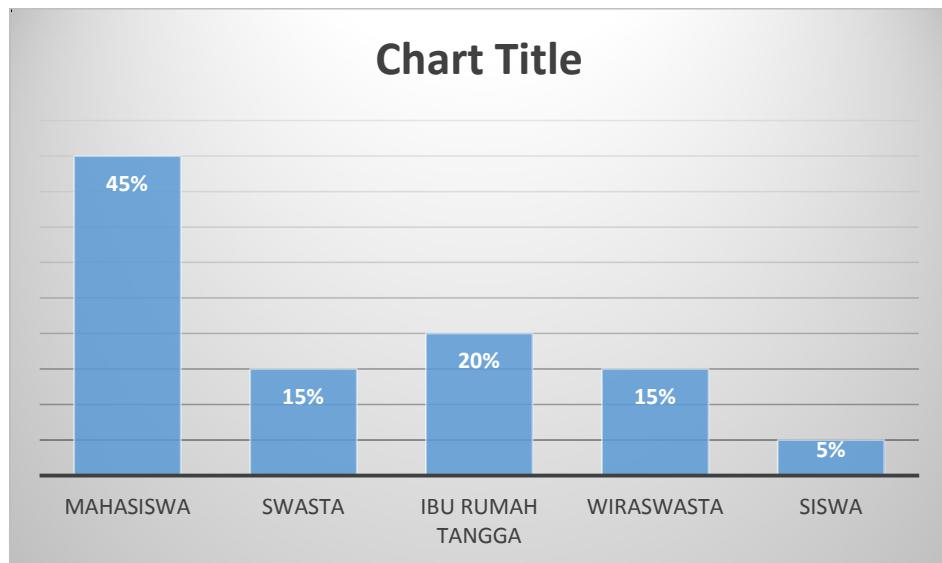
Tabel 18. Deskripsi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness Hecienda* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Pekerjaan

Statistik	Skor
Valid	20
Mean	4,80
Median	6,00
Mode	1
Std. Deviation	3,665
Range	9
Minimum	1
Maximum	10

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat pengetahuan *member fitness Hecienda* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dengan rerata sebesar 4,80, nilai tengah sebesar 6,00, nilai sering muncul sebesar 1 dan simpangan baku sebesar 3,665, sedangkan skor tertinggi sebesar 10 dan skor terendah sebesar 1.

Tabel 19. Kategorisasi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness Hecienda* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Pekerjaan

Nilai	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Mahasiswa	9	45,0	45,0	45,0
Swasta	3	15,0	15,0	60,0
Ibu Rumah Tangga	4	20,0	20,0	80,0
Wiraswasta	3	10,0	15,0	95,0
Siswa	1	5,0	5,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	



Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Hacienda Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Pekerjaan

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat pengetahuan *member fitness* Hacienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasarkan pekerjaan dari 20 responden yaitu mahasiswa 45% dengan 9 responden, Swasta 15% dengan 3 responden, Ibu rumah tangga 20% dengan 4 responden, Wiraswasta 15% dengan 3 responden dan siswa 5% dengan 1 responden.

c. Deskripsi Hasil Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Hacienda Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Usia

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

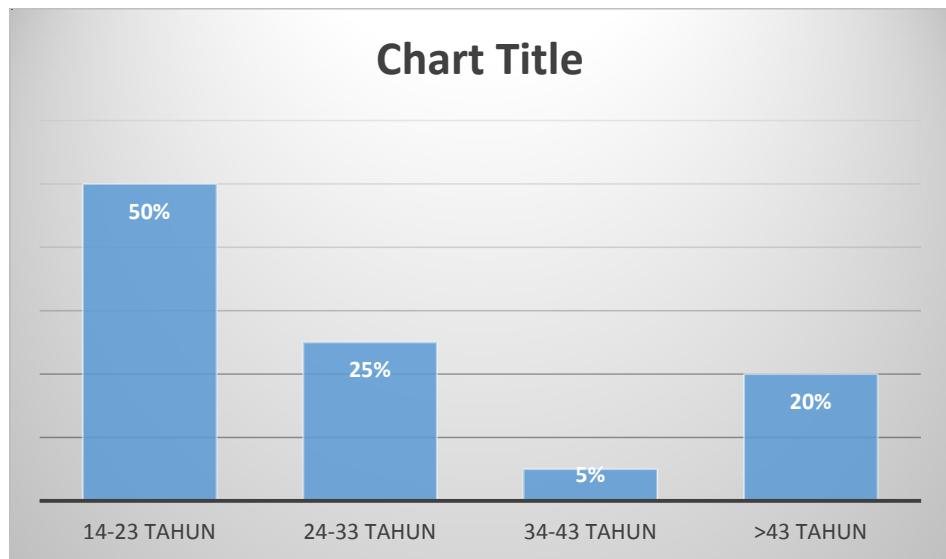
Tabel 20. Desakripsi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness Hecienda* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Usia

Statistik	Skor
Valid	20
Mean	2,95
Median	2,50
Mode	2
Std. Deviation	1,119
Range	3
Minimum	2
Maximum	5

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat pengetahuan *member fitness Hecienda* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dengan rerata sebesar 2,95, nilai tengah sebesar 2,50, nilai sering muncul sebesar 2 dan simpangan baku sebesar 1,191, sedangkan skor tertinggi sebesar 5 dan skor terendah sebesar 2.

Tabel 21. Katagorisasi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness Hecienda* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Usia

Umur	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
14-23 Tahun	10	50,0	50,0	45,0
24-33 Tahun	5	25,0	25,0	60,0
34-43 Tahun	1	5,0	5,0	80,0
>43 Tahun	4	20,0	20,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	



Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Hecienda Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Usia

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat pengetahuan *member fitness* Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasarkan pekerjaan dari 20 responden yaitu 14-23 Tahun 50% dengan 10 responden, 24-33 25% dengan 5 responden, 34-43 Tahun 5% dengan 1 responden dan >43 tahun 20% dengan 4 responden.

d. Deskripsi Hasil Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Hecienda Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Lama Latihan

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

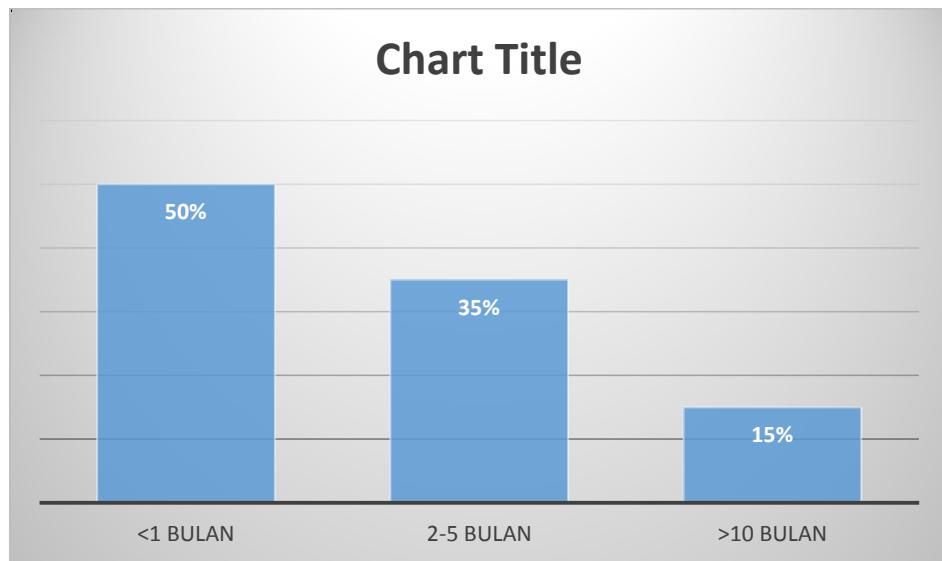
Tabel 22. Deskripsi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness Hecienda* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Lama Latihan

Statistik	Skor
Valid	20
Mean	1,80
Median	1,50
Mode	1
Std. Deviation	1,056
Range	3
Minimum	1
Maximum	4

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat pengetahuan *member fitness Hecienda* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dengan rata-rata sebesar 1,80, nilai tengah sebesar 1,50, nilai sering muncul sebesar 1 dan simpangan baku sebesar 1,056, sedangkan skor tertinggi sebesar 4 dan skor terendah sebesar 1.

Tabel 23. Kategorisasi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness Hecienda* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Lama Latihan

Lama Latihan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<1 bulan	10	50,0	50,0	50,0
2-5 Bulan	7	35,0	35,0	85,0
>10 Bulan	3	15,0	15,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	



Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Hecienda Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Lama Latihan

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat pengetahuan *member fitness* Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasarkan lama latihan dengan 20 responden yaitu rentan waktu <1 bulan 50% dengan 10 responden, rentan waktu 2-5 bulan 35% dengan 7 responden dan >10 bulan 15% dengan 3 responden.

4. Deskripsi Hasil Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban

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

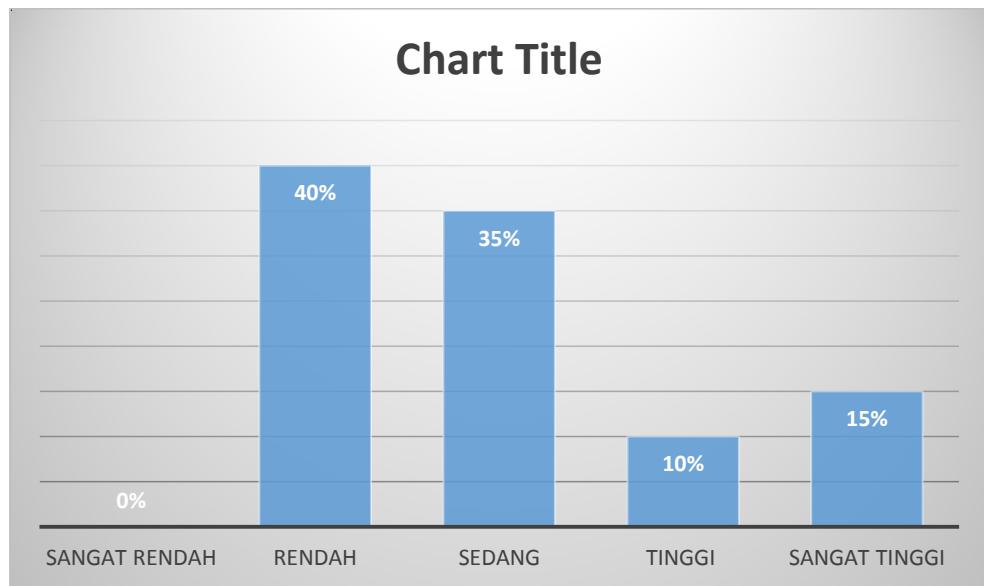
Tabel 24. Deskripsi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban

Statistik	Skor
<i>Valid</i>	20
<i>Mean</i>	3,00
<i>Median</i>	3,00
<i>Mode</i>	2
<i>Std. Deviation</i>	1,076
<i>Range</i>	3
<i>Minimum</i>	2
<i>Maximum</i>	5

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat pengetahuan *member fitness* Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dengan rerata sebesar 3,00, nilai tengah sebesar 3,00, nilai sering muncul sebesar 2 dan simpangan baku sebesar 1,76, sedangkan skor tertinggi sebesar 5 dan skor terendah sebesar 2.

Tabel 25. Kategorisasi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban

Nilai	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Rendah	0	0	0	0
Rendah	8	40,0	40,0	40,0
Sedang	7	35,0	35,0	75,0
Tinggi	2	10,0	10,0	85,0
Sangat Tinggi	3	15,0	15,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	



Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat pengetahuan *member fitness* pesona merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dengan 20 responden yaitu berada dikatagori rendah dengan 40% dengan 8 responden, sedang 35% dengan 7 responden, sangat tinggi 5% dengan 3 responden, tinggi 10% dengan 2 responden, dan sangat rendah 0%.

a. Deskripsi Hasil Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Jenis Kelamin

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

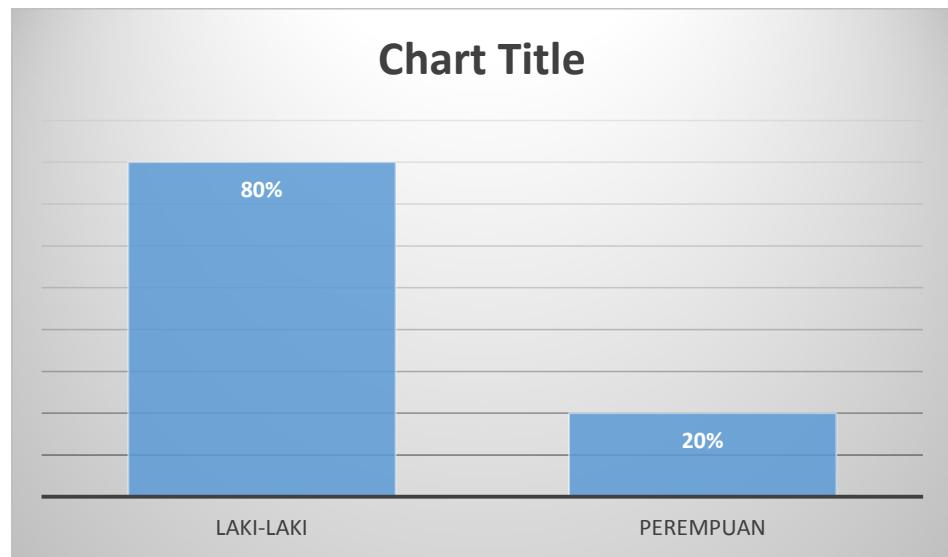
Tabel 26. Deskripsi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Jenis Kelamin

Statistik	Skor
<i>Valid</i>	20
<i>Mean</i>	1,20
<i>Median</i>	1,00
<i>Mode</i>	1
<i>Std. Deviation</i>	.410
<i>Range</i>	1
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	2

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat pengetahuan *member fitness* Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dengan rerata sebesar 1,20, nilai tengah sebesar 1,00, nilai sering muncul sebesar 1 dan simpangan baku sebesar 410, sedangkan skor tertinggi sebesar 2 dan skor terendah sebesar 1.

Tabel 27. Kategorisasi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Jenis Kelamin

Nilai	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-Laki	16	80,0	80,0	80,0
Perempuan	4	20,0	20,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	



Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Jenis Kelamin

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat pengetahuan *member fitness* pesona merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki 80% dengan 16 responden dan Perempuan 20% dengan 4 responden.

b. Deskripsi Hasil Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Pekerjaan

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

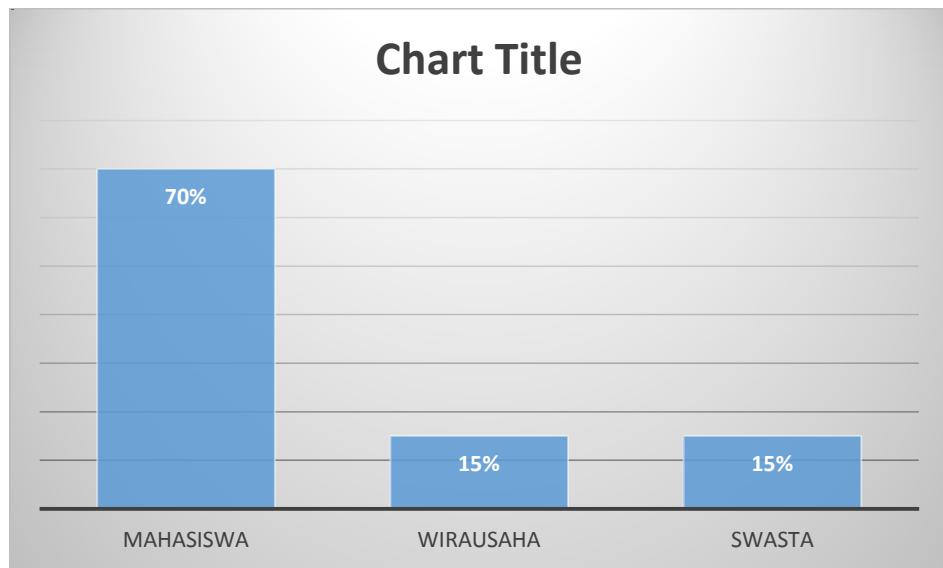
Tabel 28. Deskripsi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Pekerjaan

Statistik	Skor
<i>Valid</i>	20
<i>Mean</i>	2,35
<i>Median</i>	1,00
<i>Mode</i>	1
<i>Std. Deviation</i>	2,134
<i>Range</i>	5
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	6

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat pengetahuan *member fitness* Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dengan rerata sebesar 2,35, nilai tengah sebesar 1,00, nilai sering muncul sebesar 1 dan simpangan baku sebesar 2,135, sedangkan skor tertinggi sebesar 6 dan skor terendah sebesar 1.

Tabel 29. Kategorisasi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Mahasiswa	14	70,0	70,0	70,0
Wirausaha	3	15,0	15,0	85,0
Swasta	3	15,0	15,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	



Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Pekerjaan

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat pengetahuan *member fitness* Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasarkan pekerjaan dengan 20 responden yaitu mahasiswa 70% dengan 14 responden, wirausaha 15% dengan 3 responden dan swasta 15% dengan 3 responden.

c. Deskripsi Hasil Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Usia

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

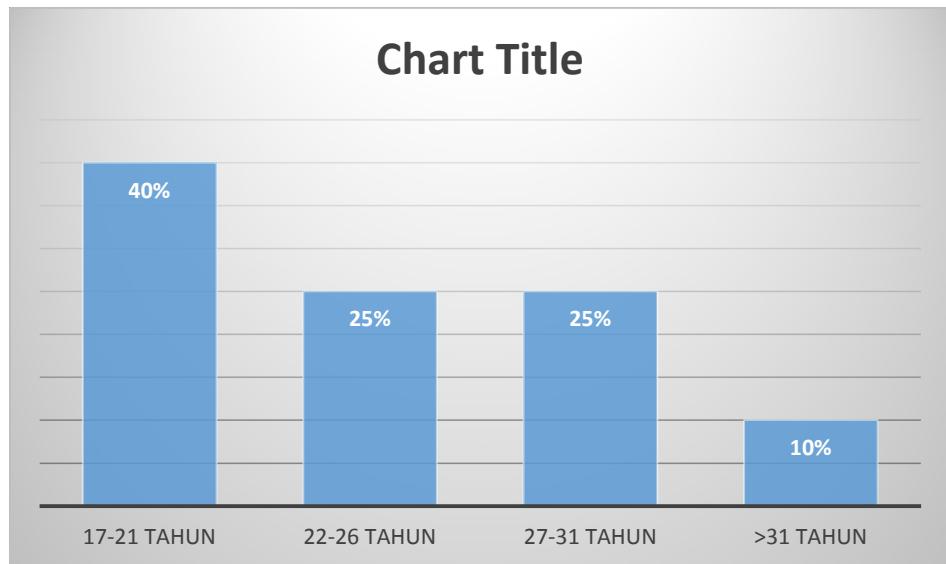
Tabel 30. Deskripsi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Usia

Statistik	Skor
Valid	20
Mean	3,05
Median	3,00
Mode	2
Std. Deviation	1,050
Range	3
Minimum	2
Maximum	5

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat pengetahuan *member fitness* Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dengan rerata sebesar 3,05, nilai tengah sebesar 3,00, nilai sering muncul sebesar 2 dan simpangan baku sebesar 1,050, Sedangkan skor tertinggi sebesar 5 dan skor terendah sebesar 2.

Tabel 31. Kategorisasi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Usia

Umur	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
17-21 Tahun	8	40,0	40,0	40,0
22-26 Tahun	5	25,0	25,0	65,0
27-31 Tahun	5	25,0	25,0	90,0
>31 Tahun	2	10,0	10,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	



Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan *Member Fitness Pesona Merapi* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Pekerjaan

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat pengetahuan *member fitness* Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip latihan beban berdasarkan Usia dengan 20 responden yaitu 17-21 tahun 40% dengan 8 responden, 22-26 tahun 25% dengan 5 responden, 27-31 tahun 25% dengan 5 responden dan >31 tahun 10% dengan 2 responden.

d. Deskripsi Hasil Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Lama Latihan

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

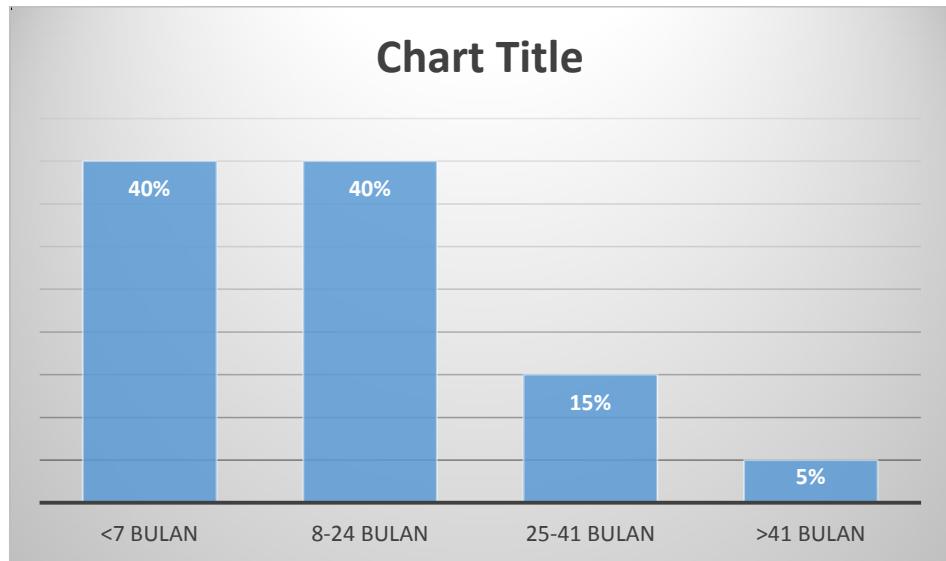
Tabel 32. Katagorisasi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Lama Latihan

Statistik	Skor
Valid	20
Mean	1,85
Median	2,00
Mode	1
Std. Deviation	.875
Range	3
Minimum	1
Maximum	4

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat pengetahuan *member fitness* Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dengan rata-rata sebesar 1,85, nilai tengah sebesar 2,00, nilai sering muncul sebesar 1 dan simpangan baku sebesar 875, sedangkan skor tertinggi sebesar 4 dan skor terendah sebesar 1.

Tabel 33. Katagorisasi Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Lama Latihan

Lama Latihan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<7 bulan	8	40,0	40,0	40,0
8-24 Bulan	8	40,0	40,0	80,0
25-41 Bulan	3	15,0	15,0	95,0
>41 Bulan	1	5,0	5,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	



Gambar 16. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Member Fitness Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Lama Latihan

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat pengetahuan *member fitness* Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasarkan lama latihan dengan 20 responden yaitu rentan waktu >7 bulan 40% dengan 8 responden, rentan waktu 8-24 bulan 40% dengan 8 responden, rentan waktu 25-41 bulan 15% dengan 3 responden dan rentan waktu >41 bulan 5% dengan 1 responden.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi dengan 60 responden. Penelitian ini dilakukan di tiga tempat *fitness* yang berbeda yaitu *fitness center* Cakra Sport Club, *fitness center* haecienda, dan *fitness center* pesona merapi dengan masing masing tempat *fitness* 20 responden. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat

pengetahuan *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi sebagian besar berada di katagori sedang 43,3% dengan 26 responden.

Dari hasil penelitian yang di peroleh tingkat pengetahuan *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi berada dikatagori sedang 43,3% dengan 26 responden, kemudian katagori rendah 28,3% dengan 17 responden, katagori tinggi 20% dengan 12 responden. Katagori sangat tinggi 6,7% dengan 4 responden dan katagori sangat rendah 1,7% dengan 1 responden.

Pemahaman merupakan kemampuan menerima atau menterjemahkan suatu teori atau konsep yang dipelajari kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman merupakan hal yang cukup penting bagi seseorang untuk menguasai bidang tertentu.

Pengetahuan konsep dasar tentang fase dan prinsip latihan beban yang ada sudah cukup baik dengan 43,30% dengan 26 responden hampir setengahnya sudah mengetahui konsep dasar tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban tetapi hal ini masih harus ditingkatkan lagi supaya *member fitness* yang ada mengetahui konsep dasar tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban, dalam hal ini pengelola dan instruktur sangat berperan penting untuk bisa membimbing dan mengarahkan *member*.

Setiap *member fitness* berharap tujuan latihan beban dapat tercapai, akan tetapi pada kenyataanya hal itu tidak berjalan seperti yang diharapkan, bahkan bisa gagal dalam mencapai tujuan latihan beban. Kurangnya pemahaman

tentang latihan beban dapat menyebabkan cedera pada saat melakukan latihan beban. Latihan beban jika dilakukan secara berlebihan dan mengabaikan aturan yang benar, justru akan mendatangkan cedera yang membahayakan dirinya sendiri. Latihan beban yang baik harus memperhatikan konsep-konsep dasar dalam melakukan aktivitas fisik, yaitu pemanasan, inti dan pendinginan. Oleh karena itu insruktur harus benar benar bisa menguasai konsep dasar tersebut untuk diterpkan kepada *member* supaya bisa melakukan latihan fitnes dengan baik dan benar serta dapat mencapai target yang diinginkan.

1. Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan *Member Fitness Cakra Sport Club* Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban.

Hasil penelitian tingkat pengetahuan *member fitness* Cakra Sport Club fase dan prinsip-prinsip latihan beban dengan 20 responden berada dikatagori rendah 35% dengan 7 responden, kemudian katagori tinggi 30% dengan 6 responden, katagori sedang 30% dengan 6 responden, katagori sangat tinggi 5% dengan 1 responden dan katagori sangat rendah 0%.

Dalam Pengetahuan konsep dasar tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban *member fitness* Cakra Sport Club adalah rendah, artinya *member fitness* Cakra Sport Club masih mempunyai pengetahuan yang kurang dengan konsep dasar latihan beban. Hal tersebut tentu saja harus menjadi perhatian dari pihak *fitness center* Cakra Sport Club untuk selalu bisa mengarahkan dan membimbing member. Peran instruktur juga sangat penting dalam menerapkan konsep dasar tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban, instruktur harus memahami konsep tersebut supaya bisa

menerapkan kepada *member* pemula supaya mengetahui konsep tersebut, dikarenakan pemahaman yang masih kurang dikhawatirkan member menerapkan latihan yang kurang tepat, sehingga hasilnya kurang maksimal.

a. Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Cakra Sport Club Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Jenis Kelamin.

Hasil penelitian tingkat pengetahuan *member fitness* Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasarkan jenis kelamin dengan 20 responden yaitu laki-laki 75% dengan 15 responden dan perempuan 25% dengan 5 responden.

Responden yang diambil di Cakra Sport Club sebagian besar berjenis kelamin laki-laki, hal ini diakibatkan karena member perempuan yang ada di Cakra Sport Club banyak yang mengambil kelas aerobik dibandingkan dengan latihan beban sehingga kebanyakan responden yang diambil oleh peneliti ini adalah laki-laki.

b. Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Cakra Sport Club Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Pekerjaan.

Hasil penelitian tingkat pengetahuan *member fitness* Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasarkan jenis Pekerjaan dengan 20 responden yaitu mahasiswa 85% dengan 17 responden, swasta 10% dengan 2 responden dan siswa 5% dengan 1 responden.

Kebanyakan responden yang diambil di Cakra Sport Club berdasarkan pekerjaan adalah mahasiswa. Hal ini dikarenakan Cakra

Sport Club berada diwilayah padat penduduk yang notabennya sebagian besar adalah mahasiswa. Cakra Sport Club sendiri berada disekitaran kampus-kampus besar yang ada di daerah yogyakarta sehingga responden yng diambil di Cakra Sport Club sebagian besar adalah mahasiswa.

c. Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Cakra Sport Club Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Umur.

Hasil penelitian tingkat pengetahuan *member fitness* Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasarkan umur dengan 20 responden yaitu rentan usia <18 tahun 10% dengan 2 responden, rentan usia 19-21 tahun 25% dengan 5 responden, rentan usia 22-24 tahun 30% dengan 6 responden, rentan usia 25-27 tahun 30% dengan 6 responden dan >27 tahun 5% dengan 1 responden. Hal ini dikarenakan *member fitness* Cakra Sport Club sebagian besar adalah mahasiswa sehingga rentan umur yang menjadi responden di Cakra Sport Club adalah kisaran umur 18-27 tahun.

d. Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Cakra Sport Club Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Lama Latihan.

Hasil penelitian tingkat pengetahuan *member fitness* Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasarkan lama latihan dengan 20 responden yaitu rentan waktun <2 bulan 35% dengan 7 responden, rentan waktu 3-25 bulan dengan 10 responden dan rentan waktu >47 bulan 15% dengan 3 responden.

Member fitness Cakra Sport Club sebagian besar yang diambil oleh peneliti adalah member yang sudah lama latihan di Cakra Sport Club dan sebagian besar adalah mahasiswa, tetapi hal ini tidak diikuti dengan tingkat pengetahuan yang baik mengenai konsep dasar latihan tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban. Hal ini dikarenakan member fitness tersebut kebanyakan mahasiswanya bukan dari jurusan ilmu keolahragaan yang menggeluti bidang kebugaran, jadi mahasiswa tersebut melakukan latihan beban hanya mengandalkan pengetahuan seadanya tentang konsep dasar latihan beban sehingga responden yang diambil oleh peneliti di Cakra Sport Club tentang pengetahuan fase dan prinsip-prinsip latihan beban berada dikatagori rendah.

2. Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Hacienda Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban.

Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Hacienda terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban dengan 20 responden berada dikatagori antara sedang dan tinggi karena sama-sama mendapat 30% dengan masing masing 6 responden, kemudian katagori rendah 25% dengan 5 responden, katagori sangat tinggi 10% dengan 2 responden dan katagori sangat rendah 5% dengan 1 responden.

Pengetahuan konsep dasar tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban *member fitness* Hacienda adalah sedang menuju tinggi dengan presentase yang sama 30%, artinya *member fitness* Hacienda sudah banyak yang mengetahui konsep dasar tentang fase dan prinsip latihan beban, tetapi pengelola *fitness center* Hacienda hari tetap meningkatkan konsep dasar

tentang fase dan prinsip-prinsip latihan kepada member karena hal ini sangat penting dalam melakukan latihan di *fitness center*.

a. Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Hacienda Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Hacienda terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban berdasarkan jenis kelamin dengan 20 responden yaitu laki-laki 55% dengan 11 responden dan perempuan 45% dengan 9 responden.

Responden yang diambil oleh peneliti di Hacienda yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan hampir sama rata hal ini dikarenakan masyarakat di daerah tersebut sudah banyak yang menjadikan latihan beban sebagai pola hidup sehat sehingga masyarakat tersebut banyak yang menjadi *member fitness* di Hacienda

b. Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Hacienda Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Pekerjaan.

Hasil penelitian tingkat pengetahuan *member fitness* Hacienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasarkan pekerjaan dengan 20 responden yaitu mahasiswa 45% dengan 9 responden, ibu rumah tangga 20% dengan 4 responden, swasta 15% dengan 3 responden, wiraswasta 15% dengan 3 responden dan siswa 5% dengan 1 responden.

Member fitness di Hacienda sebagian adalah mahasiswa tetapi tidak sebagian besar member di Hacienda adalah mahasiswa karena Hacienda

berada di daerah pedesaan sehingga setengah dari responden yang diambil sudah mempunyai keluarga. Dalam hal ini responden yang mempunyai keluarga sudah mempunyai pekerjaan tetap kecuali ibu rumah tangga.

c. Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Hacienda Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban berdasarkan usia.

Hasil penelitian tingkat pengetahuan *member fitness* Hacienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasarkan umur yaitu rentan umur 14-23 tahun 50% dengan 10 responden, rentan umur 24-33 tahun 25% dengan 5 responden, rentan umur 34-43 tahun 5% dengan 1 responden dan >43 tahun 20% dengan 4 responden.

Berdasarkan hasil yang didapat *member fitness* Hacienda memiliki umur diatas 25 tahun dan sudah memiliki keluarga hal ini dikarenakan *fitness* Hacienda berada di tempat umum seperti di pedesaan sehingga *member fitness* tersebut adalah masyarakat sekitar yang berada di dekat tempat *fitness* Hacienda.

d. Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Hacienda terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Lama Latihan.

Hasil penelitian tingkat pengetahuan *member fitness* Hacienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasarkan lama latihan dari 20 responden yaitu rentan waktu <1 bulan 50% dengan 10 responden, rentan waktu 2-5 bulan 7 responden dan rentan waktu >10 bulan 15 % dengan 3 responden.

Berdasarkan hasil diatas *member fitness* Hecienda belum terlalu lama menjadi member Hecienda tetapi tingkat pengetahuan konsep dasar latihan tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban *member fitness* Hecinda memiliki katagori sedang menuju tinggi. Hal ini dikarenakan instruktur di *fitness* Hecienda adalah alumni mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan yang menambil jurusan kebugaran sehingga instruktur selalu memberi arahan kepada *member* baru sehingga *member fitness* di Hecienda tersebut tingkat pengetahuan konsep dasar latihan tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban sudah baik.

3. Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban.

Hasil penelitian tingkat pengetahuan *member fitness* Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban dengan 20 responden berada dikatagori Rendah 40% dengan 8 responden, kemudian katagori sedang 35% dengan 7 responden, katagori sangat tinggi 15% dengan 3 responden, katagori tinggi 10% dengan 2 responden dan katagori sangat rendah 0%.

Pengetahuan konsep dasar tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban *member fitness* Pesona Merapi adalah rendah, artinya *member fitness* Pesona Merapi masih mempunyai pengetahuan yang kurang dengan konsep dasar latihan beban. Hal tersebut tentu saja harus menjadi perhatian dari pihak *fitness* Pesona Merapi untuk selalu bisa mengarahkan dan membimbing *member*. Dikarenakan pemahaman yang masih kurang dikhawatirkan *member* menerapkan latihan yang kurang tepat, sehingga hasilnya kurang maksimal.

a. Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian tingkat pengetahuan *member fitness* Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasarkan jenis kelamin dengan 20 responden yaitu laki-laki 80% dengan 16 responden dan perempuan 20% dengan 4 responden.

Hasil penelitian diatas dapat diketahui *member fitness* Pesona Merapi sebagian besar adalah laki-laki dengan 16 responden dari 20 responden yang diambil. Hal ini dikarenakan masih kurangnya minat perempuan untuk melakukan aktivitas fisik di lingkungan tersebut.

b. Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Pekerjaan.

Hasil penelitian tingkat pengetahuan *member fitness* Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasarkan pekerjaan dengan 20 responden yaitu mahasiswa 70% dengan 14 responden, wirausaha 15% dengan 3 responden dan swasta 15% dengan 3 responden.

Dari hasil diatas dapat diketahui *member fitness* Pesona Merapi sebagian besar adalah mahasiswa hal ini dikarenakan tempatnya yang cukup nyaman buat latihan dan alat alatnyapun terbilang lengkap karena berada di perumahan dan harganya pun terjangkau buat mahasiswa sehingga kebanyakan *member* yang ada di Pesona Merapi sebagian besar adalah mahasiswa.

c. Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Umur.

Hasil penelitian tingkat pengetahuan *member fitness* Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasarkan umur dengan 20 responden yaitu rentan usia 17-21 tahun 40% dengan 8 responden, rentan usia 22-26 tahun 25% dengan 5 responden, rentan usia 27-31 tahun 25% dengan 5 responden dan rentan usia >31 10% dengan 2 responden.

Hasil penelitian *member fitness* Pesona Merapi berdasarkan usia rentan usianya tidak terlalu jauh ini dikarenakan sebagian besar *member fitness* pesona merapi adalah mahasiswa.

d. Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* Pesona Merapi Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Berdasarkan Lama Latihan.

Hasil penelitian tingkat pengetahuan *member fitness* Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban berdasarkan lama latihan dengan 20 responden yaitu rentan waktu <7 bulan 40% dengan 8 responden, rentan waktu 8-24 bulan 40% dengan 8 responden, rentan waktu 25-41 bulan 15% dengan 3 responden dan rentan waktu >41 bulan 5% dengan 1 responden.

Hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *member fitness* Pesona Merapi rata-rata sudah menjadi member fitnes sudah cukup lama tetapi sama seperti *member* Cakra Sport Club tingkat pengetahuan konsep dasar latihan beban tentang fase dan prinsip-prinsip latihan

beban masih rendah sehingga pengelola dan instruktur harus benar-benar mendampingi *member* yang belum paham tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban karena itu semua adalah konsep dasar tentang latihan beban.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan *member fitness* terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi berada pada kategori Sedang yaitu 43,30% dengan 26 responden.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadi referensi dan masukan yang bermanfaat bagi *instruktur fitness center* yang ada untuk lebih bisa mengarahkan member mengenai pengetahuan tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban di Cakra Sport Club, Hecienda dan Pesona Merapi.
2. Pihak pengelola dan *instruktur fitness center* perlu mengadakan sosialisasi mengenai pengetahuan tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban.
3. *Member* agar lebih memahami konsep dasar tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban sehingga program-program yang diharapakan dapat terlaksana dengan baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diupayakan secara maksimal, tetapi tidak terlepas dari keterbatasan penelitian. Keterbatasan dalam pengambilan data menggunakan

angket tertutup, tidak memberikan kesempatan bagi responden untuk mengemukakan pendapat, sehingga ada kemungkinan tidak terungkapnya data secara lengkap. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan dalam penelitian ini hanya menggunakan instrumen berupa angket tertutup.

D. Saran

Berdasarkan hasil tersebut diartikan bahwa tingkat pengetahuan *member fitness* perlu ditingkatkan agar dalam melaksanakan program latihan dapat berjalan dengan baik sesuai harapan.

1. Instruktur Fitness

Hendaknya memberikan motivasi dan pemahaman kepada *member fitness* tentang pentingnya konsep dasar latihan tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban dan pendampingan *members fitness* dalam melakukan latihan.

2. Members Fitness

Dalam penelitian pengetahuan konsep dasar tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban sudah berada di katagori sedang, sebagian sudah tahu konsep dasar tetang fase dan prinsip-prinsip latihan beban tetapi masih banyak juga yang belum tahu konsep dasar tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban sehingga disarankan member untuk lebih banyak mencari referensi dan pengetahuan tentang konsep dasar tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban.

3. pengelola Fitness Center

Agar setiap bulan dapat melakukan evaluasi terhadap *member* mengenai pengetahuan konsep dasar latihan tentang fase dan prinsip-prinsip latihan beban melalui pemberian sarana pendidikan maupun promosi dengan menggunakan pamflet, brosur atau media yang lain.

4. Peneliti Selanjutnya

Dapat mengembangkan penelitian ini dengan melakukan penelitian pada populasi yang lebih luas dan meneliti variabel yang mempengaruhi pengetahuan tentang konsep dasar latihan tentang fase dan prinsip-prinsip latiam beban sehingga penelitian akan lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Rai, dkk. (2006). *Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga*. Jakarta: Tabloid Bola.
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Paduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: ANDI.
- Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan*. Edisi kedua. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Joko Adi Prayitno. (2014). “Tingkat Pemahaman Prilaku Hidup Sehat dan Konsep Dasar Latihan Beban Member Fitnes Center Hotel Ros In Yogyakarta” *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nana Sudjana. (1995). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Prasojo Rosa Harbowo. (2013). “Pemahaman Members Club House Fitness Center Casa Grande terhadap Konsep Dasar Latihan Beban” *Skripsi*. Yoyakarta: FIK UNY.
- Poespoprodjo, W. (1987). *Beberapa Catatan Pendekatan Filsafatinya*. Bandung: Remaja Karya.
- Sadoso Sumosardjuno. (1994). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam olaharaga*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sadoso Sumosardjuno. (1996). *Pengaruh Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : Jogja Global Media.

- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Zul Fajri EM dan Aprillia Ratu Senja. (2008). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. DIFA Publisher.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket Uji Coba

**TINGKAT PEMAHAMAN *MEMBER FITNESS CAKRA*
SPORT CLUB TERHADAP FASE DAN PRINSIP-PRINSIP
LATIHAN BEBAN**

Berilah tanda (✓) pada kolom sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) pada setiap pertanyaan berikut ini :

No	Pertanyaan	SS	S	KS	TS	STS
1	Latihan beban merupakan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dengan cara melakukan gerakan berulang-ulang yang menekankan pada pemberian beban.					
2	Latihan beban merupakan bentuk latihan yang medianya adalah alat beban untuk menunjang proses latihan dengan tujuan meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, rehabilitasi dan penurunan berat badan.					
3	Latihan beban harus dilakukan dengan menggunakan alat sebagai beban.					
4	Fase latihan terdiri dari tiga fase yaitu pemanasan, latihan inti dan pendinginan.					
5	Fase latihan adalah tahapan atau urutan latihan yang harus diikuti oleh setiap orang yang hendak latihan beban.					
6	Fase pemanasan dilakukan dengan memberikan intensitas berat dan semakin lama semakin ringan.					
7	Pemanasan harus menggunakan beban diatas 50%.					
8	Penguluran (<i>stretching</i>) sebaiknya dilakukan pada bagian tubuh yang akan dikenai latihan inti.					
9	Pemanasan dimulai dari gerakan dengan intensitas ringan semakin lama semakin berat, dari gerakan sederhana menuju gerakan komplek.					
10	Latihan inti tidak diperlukan perencanaan program latihan yang dirancang sebelumnya.					
11	Latihan inti harus memperhatikan waktu <i>recovery</i> , repetisi dan jumlah set.					
12	Latihan inti harus dilakukan dengan teknik yang benar dan penuh konsentrasi untuk menghindari cedera.					

13	Pendinginan bertujuan untuk menghindari nyeri otot setelah latihan.				
14	Fase pendinginan dilakukan dengan aktivitas yang ringan.				
15	Fase pendinginan tidak memerlukan lagi aktivitas seperti penguluran atau aktivitas aerobik ringan lainnya (joging, bersepeda).				
16	Melakukan peregangan setelah latihan beban dilakukan hanya untuk para pemula.				
17	Latihan beban dilakukan dengan menekankan otot agar berkontraksi secara maksimal dan mencapai ambang rangsang.				
18	Latihan beban berlebih berujuan untuk meningkatkan kemampuan dan kebugaran setiap orang yang melakukan latihan.				
19	Pembebaan latihan harus lebih ringan dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari.				
20	Latihan beban diawali dengan menggunakan beban yang berat.				
21	Latihan beban harus ditingkatkan secara bertahap supaya mendapatkan hasil yang maksimal.				
22	Latihan beban secara progresif bertujuan untuk melakukan adaptasi terhadap beban yang lebih berat.				
23	Pengaturan latihan sangat penting agar tidak terjadi kesalahan dalam pemberian beban.				
24	Perkenaan otot ketika latihan hanya boleh melibatkan satu macam otot saja.				
25	Otot besar lebih cepat lelah dibandingkan dengan otot kecil.				
26	Pengaturan latihan dapat dilakukan dengan cara bergantian antara otot-otot tubuh bagian atas dan otot-otot tubuh bagian bawah.				
27	<i>Cirkuit training</i> yaitu latihan yang bertujuan untuk menurunkan berat badan.				
28	Latihan beban harus disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraganya.				
29	Prinsip individualisme harus selalu diterapkan dalam latihan beban.				
30	Pemberian latihan yang akan dilaksanakan hendaknya memperhatikan kekhususan individu sesuai dengan kemampuan masing-masing.				

31	Latihan beban harus dilakukan secara rutin, teratur, terukur dan kontinu.				
32	Kekuata otot akan tetap terjaga, meskipun latihan tidak dilakukan dengan rutin.				
33	Kekuatan otot akan menurun bahkan kembali ke asal apabila latihan tidak dilakukan secara rutin.				
34	Latihan beban tidak harus menggunakan <i>recovery</i> disetiap antar set supaya memberikan hasil yang maksimal.				
35	Perkembangan kapasitas fisik bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan yang dilakukan.				
36	Recovery bertujuan untuk menghasilkan kembali energi dan membuang asam laktat yang menumpuk di otot serta darah ketika latihan.				

Lampiran 2 Angket Penelitian

**TINGKAT PEMAHAMAN *MEMBER FITNESS* TERHADAP
FASE DAN PRINSIP-PRINSIP LATIHAN BEBAN DI CAKRA
SPORT CLUB, HECIENDA DAN PESONA MERAPI**

Berilah tanda (✓) pada kolom sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) pada setiap pertanyaan berikut ini :

No	Pertanyaan	SS	S	KS	TS	STS
1	Latihan beban merupakan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dengan cara melakukan gerakan berulang-ulang yang menekankan pada pemberian beban.					
2	Latihan beban merupakan bentuk latihan yang medianya adalah alat beban untuk menunjang proses latihan dengan tujuan meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, rehabilitasi dan penurunan berat badan.					
3	Fase latihan terdiri dari tiga fase yaitu pemanasan, latihan inti dan pendinginan.					
4	Fase latihan adalah tahapan atau urutan latihan yang harus diikuti oleh setiap orang yang hendak latihan beban.					
5	Penguluran (<i>stretching</i>) sebaiknya dilakukan pada bagian tubuh yang akan dikenai latihan inti.					
6	Pemanasan dimulai dari gerakan dengan intensitas ringan semakin lama semakin berat, dari gerakan sederhana menuju gerakan komplek.					
7	Latihan inti tidak diperlukan perencanaan program latihan yang dirancang sebelumnya.					
8	Latihan inti harus memperhatikan waktu <i>recovery</i> , repetisi dan jumlah set.					
9	Latihan inti harus dilakukan dengan teknik yang benar dan penuh konsentrasi untuk menghindari cedera.					
10	Pendinginan bertujuan untuk menghindari nyeri otot setelah latihan.					
11	Fase pendinginan dilakukan dengan aktivitas yang ringan.					
12	Fase pendinginan tidak memerlukan lagi aktivitas seperti penguluran atau aktivitas aerobik ringan lainnya (joging,					

	bersepeda).				
13	Melakukan peregangan setelah latihan beban dilakukan hanya untuk para pemula.				
14	Pembebanan latihan harus lebih ringan dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari.				
15	Latihan beban diawali dengan menggunakan beban yang berat.				
16	Perkenaan otot ketika latihan hanya boleh melibatkan satu macam otot saja.				
17	Otot besar lebih cepat lelah dibandingkan dengan otot kecil.				
18	Pengaturan latihan dapat dilakukan dengan cara bergantian antara otot-otot tubuh bagian atas dan otot-otot tubuh bagian bawah.				
19	Latihan beban harus disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraganya.				
20	Pemberian latihan yang akan dilaksanakan hendaknya memperhatikan kekhususan individu sesuai dengan kemampuan masing-masing.				
21	Latihan beban harus dilakukan secara rutin, teratur, terukur dan kontinu.				
22	Kekuatan otot akan tetap terjaga, meskipun latihan tidak dilakukan dengan rutin.				
23	Kekuatan otot akan menurun bahkan kembali ke asal apabila latihan tidak dilakukan secara rutin.				
24	Latihan beban tidak harus menggunakan <i>recovery</i> disetiap antar set supaya memberikan hasil yang maksimal.				
25	Perkembangan kapasitas fisik bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan yang dilakukan.				
26	Recovery bertujuan untuk menghasilkan kembali energi dan membuang asam laktat yang menumpuk di otot serta darah ketika latihan.				

Lampiran 3 Surat Ijin Uji Coba Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 398.a/UN.34.16/PP/2016. 19 Oktober 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian.

Yth : Pengelola Cakra Sport Club
Jl. Kaliurang Km. 5,5 No.44 Plaza Cakra Kembang Lt. 3,
Sleman, Yogyakarta.

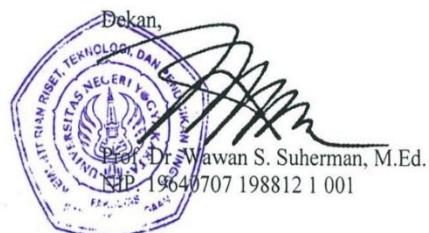
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin uji coba penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Panji Margono.
NIM : 12603141040.
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (IKORA).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Oktober s.d November 2016.
Tempat/Obyek : Cakra Sport Club.
Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Member Fitnes Cakra Sport Club terhadap Fase dan Prinsip - Prinsip Latihan Beban.

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



Tembusan :

1. Kaprodi IKORA.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 448/UN.34.16/PP/2016. 10 November 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Yth : Pengelola Cakra Sport Club
Jl. Kaliurang Km. 5,5 No.44 Plaza Cakra Kembang Lt. 3,
Sleman, Yogyakarta.**

Diberitahukan dengan horm.t, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Panji Margono.
NIM : 12603141040.
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (IKORA).

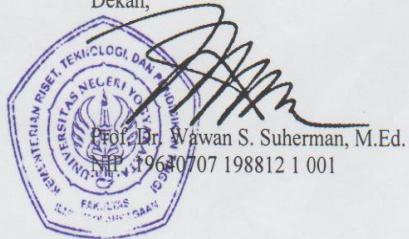
Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : November s.d Desember 2016
Tempat/Obyek : Cakra Sport Club.
Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Member Fitnes Cakra Sport Club terhadap Fase dan Prinsip - Prinsip Latihan Beban.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.



Tembusan :

1. Kaprodi IKORA.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 5 Surat Persetujuan Validasi Ahli

SURAT PERSETUJUAN VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Eka Novita Indra. S.or., M.kes**

NIP : **19821112 200501 2 001**

Dengan ini menyatakan bahwa angket yang disusun untuk penelitian, dalam rangka penyelesaian Tugas Akhir Skripsi yang berjudul : **“ Tingkat Pemahaman Member Fitnes Cakra Sport Club Terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban ”.**

Lembar angket tersebut disusun oleh :

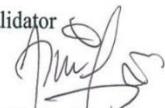
Nama : **Panji Margono**

NIM : **12603141040**

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen uji coba penelitian.
Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 19 Oktober 2016

Validator



Eka Novita Indra. S.or., M.kes
NIP 19821112 200501 2 001

Lampiran 6 Surat Kesediaan Menjadi Responde

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
Pekerjaan :
Lama Latihan :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dari saudara panji Margono dengan judul Tingkat Pengetahuan Member Fitnes terhadap Fase dan Prinsip-Prinsip Latihan Beban Di Kabupaten Sleman.

Responden memberikan informasi selama pengambilan data. Peneliti harus memperhatikan kode etik penelitian, termasuk menjaga kerahasiaan informasi yang diberikan serta menggunakan hasil penelitian dengan bertanggungjawab.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Desember 2016

(.....)

DATA VALIDITAS

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1	3	4	2	4	1	4	2	4	5	2	4	5	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	
2	4	3	4	5	4	5	3	4	1	5	5	5	4	5	5	5	4	4	2	3	4	4	5	5	4	4	3	5	5	5	4	5	4	5		
3	4	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	2	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4	2	3	2	4	3	
4	5	5	3	5	5	4	3	5	5	3	5	4	4	4	4	1	3	4	3	3	4	5	5	4	3	3	4	2	5	3	4	5	4	3	5	
5	5	5	2	4	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	2	4	4	3	3	3	4	5	5	3	3	4	4	5	5	4	2	3	4	4		
6	5	5	2	5	4	4	2	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	
7	4	4	2	5	5	2	3	2	4	2	5	5	5	4	2	3	5	4	3	3	4	4	5	3	3	4	4	5	4	4	5	1	5	2	4	4
8	5	4	1	5	4	1	2	5	5	5	5	3	2	5	5	3	5	4	5	2	3	5	5	2	3	4	1	5	4	5	2	3	5	3	5	
9	5	5	1	5	5	1	2	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	1	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	
10	5	5	4	5	4	4	5	3	4	4	5	5	4	4	5	4	4	2	3	1	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	
11	4	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	5	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	2	4	2	4	4
12	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	5	3	3	4	
13	5	5	2	4	4	2	2	4	5	2	4	5	5	4	1	2	5	5	2	2	5	5	4	2	2	4	3	4	4	4	5	1	4	2	4	5
14	4	4	2	3	5	5	4	3	4	2	4	5	4	3	4	3	4	4	3	2	4	5	3	2	3	4	4	4	4	2	4	5	4	3	4	
15	4	4	2	5	5	3	2	4	4	3	4	4	3	2	2	4	4	4	3	3	4	4	5	3	2	4	4	4	4	5	5	2	5	3	4	5
16	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	4	3	5	4	4	4	3	5	4	5	3	3	2	4	2	4	4	3	4	3	5	5	
17	5	4	2	4	4	2	2	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	3	2	5	4	5	3	3	4	4	4	3	4	5	3	2	4	4	
18	4	4	3	5	4	2	2	4	4	3	4	5	4	4	3	1	4	5	2	3	5	4	4	3	3	4	2	5	3	4	5	2	4	2	4	4
19	5	5	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	
20	4	4	3	5	5	2	4	4	5	2	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	5	3	4	3	5	4	4	5	2	4	3	4	4
21	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	2	4	5	4	3	5	5	4	4	4	3	2	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	
22	4	5	2	5	4	2	2	4	5	3	4	4	4	3	1	5	4	3	1	5	4	4	4	1	3	4	5	4	4	5	4	3	4	4		
23	4	3	2	5	5	2	4	4	4	4	4	5	5	2	5	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	5	1	5	4	3	3	
24	4	4	2	5	5	2	2	5	5	2	5	5	4	4	3	1	4	3	3	3	5	4	5	3	3	4	3	5	4	5	4	3	2	4	4	
25	5	5	1	5	4	3	3	4	4	3	4	5	5	5	2	5	5	5	3	3	5	5	4	1	2	4	3	5	4	5	1	4	4	4		
26	4	5	1	5	4	1	4	2	4	3	4	4	5	5	2	5	4	4	4	5	5	5	3	3	4	3	4	5	4	4	3	3	4	3	4	

27	5	4	3	4	3	5	4	4	4	4	5	4	4	3	5	5	3	4	3	5	5	4	5	3	5	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	
28	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4		
29	5	5	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5		
30	4	5	5	5	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	5		
31	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	2	5	5	4	4	3	2	33	4	5	5	1	1	3	2	4	2	4	2	4	3	2	1	
32	5	5	1	5	5	3	3	4	5	2	5	4	5	5	4	4	5	5	5	3	4	5	5	3	4	4	3	5	5	5	3	4	3	5	5	
33	4	5	2	4	3	4	3	4	4	2	5	5	4	4	3	5	2	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	5	4	3	4	2	3	2	4	
34	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	2	3	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	
35	4	3	2	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	2	5	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	1	4	4	3	5	2	4	4
36	4	3	3	5	4	4	5	4	4	2	5	4	4	3	2	4	3	2	4	4	5	4	5	3	4	3	4	4	3	5	4	3	2	4	4	
37	5	5	2	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	3	4	5	4	4	2	3	5	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	
38	4	4	2	4	4	3	3	5	4	1	4	5	4	4	3	5	4	4	4	3	5	4	4	3	3	5	3	4	4	4	4	3	5	3	4	4
39	4	4	1	4	4	5	4	4	3	2	5	4	4	4	1	2	5	4	2	2	4	5	5	3	2	5	3	5	4	4	4	2	4	3	5	2
40	4	4	3	5	1	5	4	1	3	1	2	4	1	3	1	2	5	4	3	4	4	4	4	2	3	5	5	2	3	4	5	3	4	2	4	4

Lampiran 8 Hasil Uji Coba Penelitian

Correlation

	Jumlah
S1 Pearson Correlation	.547**
Sig. (2-tailed)	.000
N	40
S2 Pearson Correlation	.566**
Sig. (2-tailed)	.000
N	40
S3 Pearson Correlation	-.004
Sig. (2-tailed)	.981
N	40
S4 Pearson Correlation	.323
Sig. (2-tailed)	.042
N	40
S5 Pearson Correlation	.455**
Sig. (2-tailed)	.003
N	40
S6 Pearson Correlation	-.035
Sig. (2-tailed)	.829
N	40
S7 Pearson Correlation	.301
Sig. (2-tailed)	.059
N	40
S8 Pearson Correlation	.314
Sig. (2-tailed)	.049
N	40
S9 Pearson Correlation	.360
Sig. (2-tailed)	.023
N	40
S10 Pearson Correlation	.494**
Sig. (2-tailed)	.001

	N	40
S11 Pearson Correlation	.443**	
Sig. (2-tailed)	.004	
N	40	
S12 Pearson Correlation	.350	
Sig. (2-tailed)	.027	
N	40	
S13 Pearson Correlation	.560**	
Sig. (2-tailed)	.000	
N	40	
S14 Pearson Correlation	.410**	
Sig. (2-tailed)	.009	
N	40	
S15 Pearson Correlation	.408**	
Sig. (2-tailed)	.009	
N	40	
S16 Pearson Correlation	.458**	
Sig. (2-tailed)	.003	
N	40	
S17 Pearson Correlation	.169	
Sig. (2-tailed)	.296	
N	40	
S18 Pearson Correlation	-.052	
Sig. (2-tailed)	.752	
N	40	
S19 Pearson Correlation	.515**	
Sig. (2-tailed)	.001	
N	40	
S20 Pearson Correlation	.370	
Sig. (2-tailed)	.019	

Lanjutan Lampiran 8

	N	40
S21	Pearson Correlation	.195
	Sig. (2-tailed)	.227
	N	40
S22	Pearson Correlation	-.083
	Sig. (2-tailed)	.611
	N	40
S23	Pearson Correlation	.139
	Sig. (2-tailed)	.391
	N	40
S24	Pearson Correlation	.518**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	40
S25	Pearson Correlation	.700**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
S26	Pearson Correlation	.311
	Sig. (2-tailed)	.051
	N	40
S27	Pearson Correlation	.194
	Sig. (2-tailed)	.230
	N	40
S28	Pearson Correlation	.314
	Sig. (2-tailed)	.048
	N	40
S29	Pearson Correlation	.195
	Sig. (2-tailed)	.229

	N	40
S30	Pearson Correlation	.514**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	40
S31	Pearson Correlation	.402*
	Sig. (2-tailed)	.010
	N	40
S32	Pearson Correlation	.586**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
S33	Pearson Correlation	.413**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	40
S34	Pearson Correlation	.644**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
S35	Pearson Correlation	.390*
	Sig. (2-tailed)	.013
	N	40
S36	Pearson Correlation	.567**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
Juml	Pearson Correlation	1
ah	Sig. (2-tailed)	
	N	40

Lanjutan Lampiran 8

Reliability

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	40	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	40	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.793	36

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
S1	4.33	.526	40
S2	4.35	.662	40
S3	2.35	1.001	40
S4	4.55	.552	40
S5	4.00	.934	40
S6	3.23	1.250	40
S7	3.35	.975	40
S8	3.85	1.001	40
S9	4.30	.564	40
S10	3.20	1.159	40
S11	4.38	.628	40
S12	4.48	.640	40
S13	4.08	.797	40
S14	4.20	.648	40
S15	3.03	1.187	40
S16	3.70	1.285	40

Lanjutan Lampiran 8

S17	4.23	.577	40
S18	3.63	.979	40
S19	3.08	.944	40
S20	3.50	1.086	40
S21	4.40	.632	40
S22	4.18	.781	40
S23	4.28	.599	40
S24	3.25	1.171	40
S25	2.95	.932	40
S26	4.05	.552	40
S27	3.60	.871	40
S28	4.13	.911	40
S29	3.55	1.037	40
S30	3.95	.677	40
S31	4.40	.672	40
S32	3.08	1.118	40
S33	4.10	.841	40
S34	2.93	1.023	40
S35	3.90	.632	40
S36	4.05	.815	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S1	132.23	115.871	.512	.784
S2	132.20	114.113	.523	.782
S3	134.20	123.036	-.094	.804
S4	132.00	118.308	.277	.789
S5	132.55	113.433	.384	.784
S6	133.33	124.481	-.147	.812
S7	133.20	116.421	.217	.791
S8	132.70	116.010	.229	.791
S9	132.25	117.782	.314	.788

Lanjutan Lampiran 8

S10	133.35	110.644	.408	.782
S11	132.18	116.199	.395	.786
S12	132.08	117.404	.298	.788
S13	132.48	112.717	.508	.780
S14	132.35	116.490	.360	.786
S15	133.53	112.666	.312	.787
S16	132.85	110.592	.359	.785
S17	132.33	120.122	.118	.793
S18	132.93	124.020	-.139	.806
S19	133.48	112.102	.448	.781
S20	133.05	114.254	.281	.789
S21	132.15	119.618	.139	.793
S22	132.38	123.984	-.152	.803
S23	132.28	120.461	.086	.794
S24	133.30	109.908	.434	.781
S25	133.60	108.400	.653	.773
S26	132.50	118.462	.264	.790
S27	132.95	118.972	.117	.794
S28	132.43	116.456	.237	.790
S29	133.00	118.564	.102	.796
S30	132.60	114.708	.467	.783
S31	132.15	116.438	.349	.787
S32	133.48	108.717	.514	.777
S33	132.45	114.972	.347	.786
S34	133.63	108.446	.585	.774
S35	132.65	116.900	.340	.787
S36	132.50	112.410	.513	.780

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
136.55	121.946	11.043	36

Lanjutan Lampiran 8

Reliability

Case Processing Summary

	N	%
Cases	Valid	40 100.0
	Excluded ^a	0 .0
	Total	40 100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.858	26

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
S1	4.33	.526	40
S2	4.35	.662	40
S4	4.55	.552	40
S5	4.00	.934	40
S8	3.85	1.001	40
S9	4.30	.564	40
S10	3.20	1.159	40
S11	4.38	.628	40
S12	4.48	.640	40
S13	4.08	.797	40
S14	4.20	.648	40
S15	3.03	1.187	40
S16	3.70	1.285	40
S19	3.08	.944	40
S20	3.50	1.086	40
S24	3.25	1.171	40

Lanjutan Lampiran 8

S25	2.95	.932	40
S26	4.05	.552	40
S28	4.13	.911	40
S30	3.95	.677	40
S31	4.40	.672	40
S32	3.08	1.118	40
S33	4.10	.841	40
S34	2.93	1.023	40
S35	3.90	.632	40
S36	4.05	.815	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S1	95.45	107.741	.546	.852
S2	95.43	107.020	.476	.852
S4	95.23	110.230	.296	.856
S5	95.78	104.538	.449	.852
S8	95.93	106.276	.324	.856
S9	95.48	108.974	.398	.854
S10	96.58	101.071	.496	.850
S11	95.40	108.092	.420	.854
S12	95.30	109.395	.311	.856
S13	95.70	105.138	.502	.851
S14	95.58	108.763	.354	.855
S15	96.75	103.064	.394	.855
S16	96.08	101.610	.414	.855
S19	96.70	104.523	.443	.852
S20	96.28	105.281	.337	.856
S24	96.53	101.743	.460	.852
S25	96.83	100.815	.656	.845
S26	95.73	111.692	.169	.859
S28	95.65	109.515	.190	.860

Lanjutan Lampiran 8

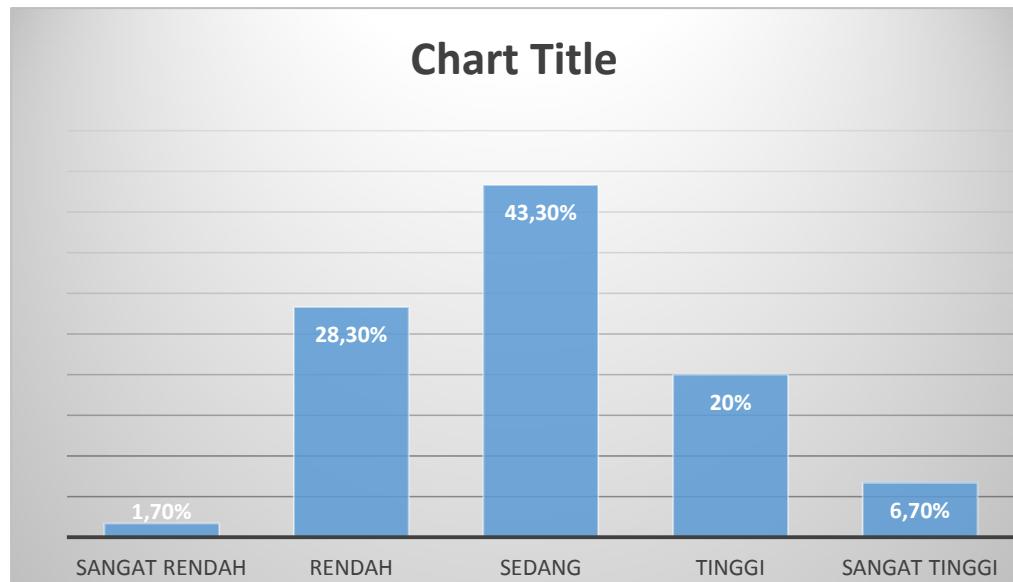
A. Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan member fitnes kabupaten Sleman terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban

Statistik	Skor
<i>Valid</i>	60
<i>Mean</i>	3,02
<i>Median</i>	3,00
<i>Mode</i>	3
<i>Std. Deviation</i>	911
<i>Range</i>	4
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	5

B. Kategorisasi Pengetahuan member fitnes kabupaten Sleman terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban

Nilai	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Rendah	1	1,7	1,7	1,7
Rendah	17	28,3	28,3	30,0
Sedang	26	43,3	43,3	73,3
Tinggi	12	20,0	20,0	93,3
Sangat Tinggi	4	6,7	6,7	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Lanjutan lampiran 8



Gambar 1. Diagram Batang Pengetahuan member fitnes kabupaten Sleman terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban

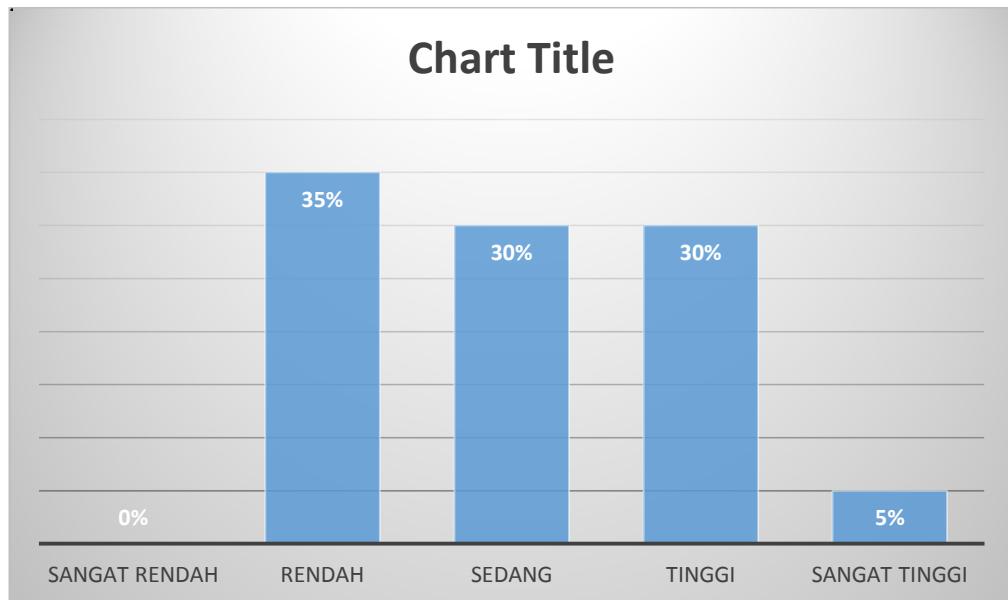
C. Deskripsi tingkat Pengetahuan member fitnes Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban

Statistik	Skor
Valid	20
Mean	3,05
Median	3,00
Mode	2
Std. Deviation	.945
Range	3
Minimum	2
Maximum	5

Lanjutan lampiran 8

D. Kategorisasi Tingkat Pengetahuan member fitnes Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban

Nilai	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Rendah	0	0	0	0
Rendah	7	33,3	35,0	35,0
Sedang	6	28,6	30,0	65,0
Tinggi	6	28,6	30,0	95,0
Sangat Tinggi	1	4,8	5,0	100,0
Total	20	95,2	100,0	



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan member fitnes Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban

Lanjutan lampiran 8

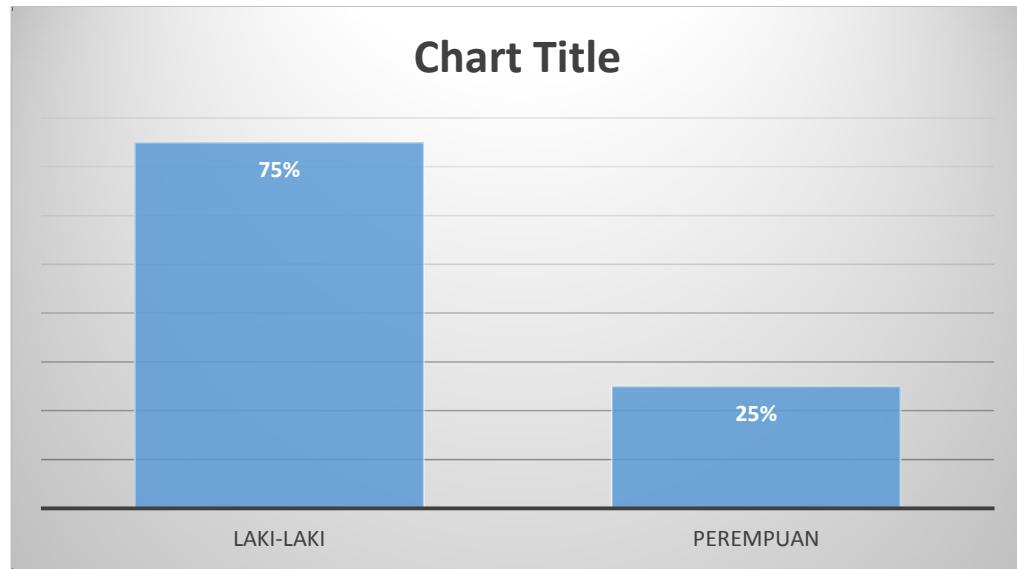
E. Deskripsi tingkat Pengetahuan member fitnes Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban

Statistik	Skor
<i>Valid</i>	20
<i>Mean</i>	1,25
<i>Median</i>	1,00
<i>Mode</i>	1
<i>Std. Deviation</i>	.444
<i>Range</i>	1
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	2

F. Kategorisasi tingkat Pengetahuan member fitnes Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdsarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-Laki	15	71,4	75,0	75,0
Perempuan	5	23,8	25,0	100,0
Total	20	95,2	100,0	

Lanjutan Lampiran 8



Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan member fitnes Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Jenis Kelamin

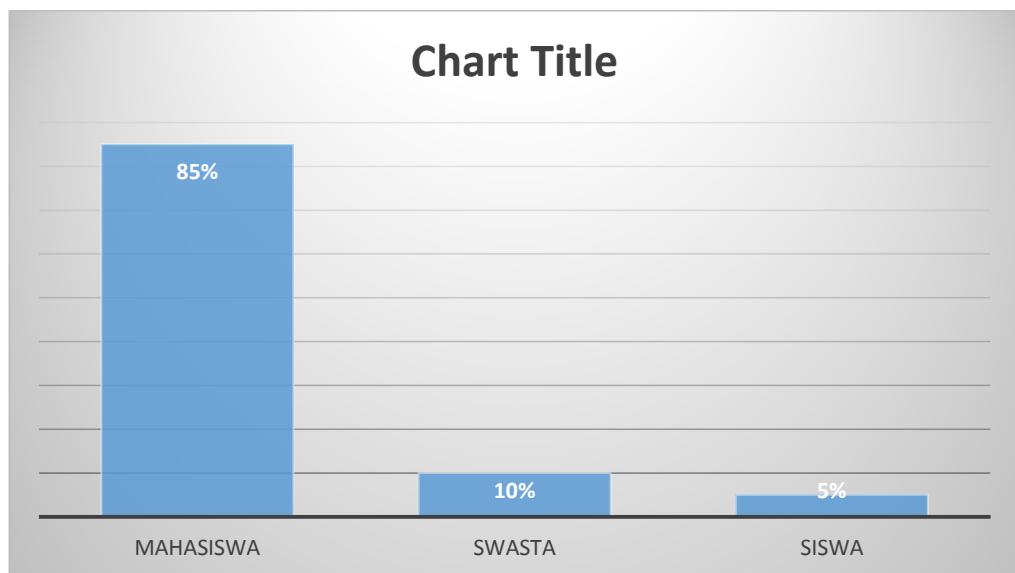
G. Deskripsi tingkat Pengetahuan member fitnes Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdsarkan Pekerjaan

Statistik	Skor
<i>Valid</i>	20
<i>Mean</i>	1,95
<i>Median</i>	1,00
<i>Mode</i>	1
<i>Std. Deviation</i>	2,438
<i>Range</i>	9
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	10

Lanjutan lampiran 8

H. Kategorisasi tingkat Pengetahuan member fitnes Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdsarkan Jenis Kelamin

Pekerjaan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Mahasiswa	17	81,0	85,0	85,0
Swasta	2	9,5	10,0	95,0
Siswa	1	4,8	5,0	100,0
Total	20	95,2	100,0	



Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan member fitnes Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Pekerjaan

Lanjutan lampiran 8

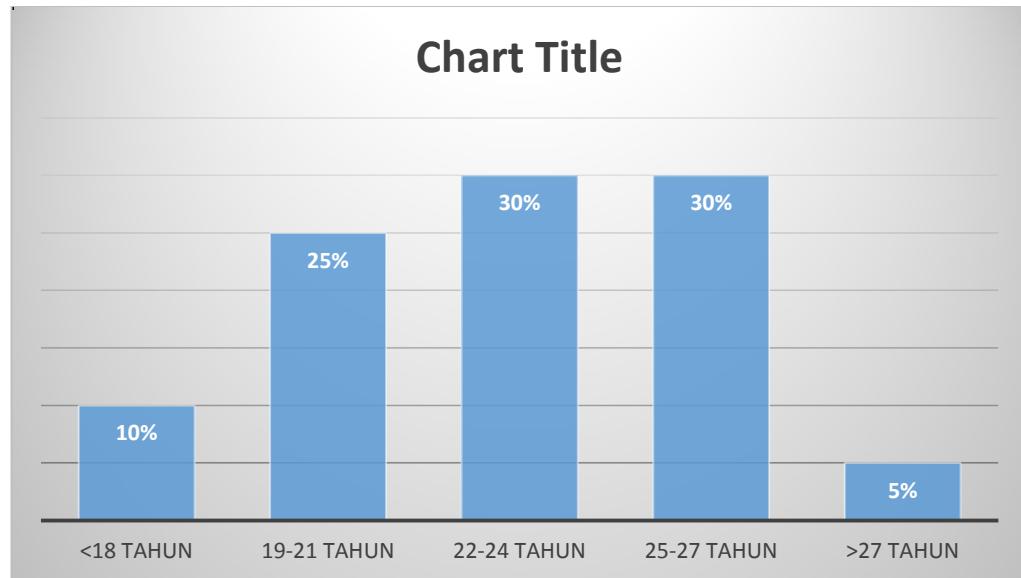
G. Deskripsi tingkat Pengetahuan member fitnes Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdsarkan Usia

Statistik	Skor
Valid	20
Mean	2,95
Median	3,00
Mode	3
Std. Deviation	1,099
Range	4
Minimum	1
Maximum	5

H. Kategorisasi tingkat Pengetahuan member fitnes Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdsarkan Usia

Usia	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<18 Tahun	2	9,5	10,0	10,0
19-21 Tahun	5	23,8	25,0	35,0
22-24 Tahun	6	28,6	30,0	65,0
25-27 Tahun	6	28,6	30,0	95,0
>27 Tahun	1	4,8	5,0	100,0
Total	20	95,2	100,0	

Lanjutan lampiran 8



Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan member fitnes Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Usia

- I. Deskripsi tingkat Pengetahuan member fitnes Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdsarkan Lama Latihan

Statistik	Skor
Valid	20
Mean	1,95
Median	2,00
Mode	2
Std. Deviation	.999
Range	3
Minimum	1
Maximum	4

Lanjutan lampiran 8

J. Kategorisasi tingkat Pengetahuan member fitnes Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdsarkan Lama Latihan

Lama Latihan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<2 bulan	7	33,3	35,0	35,0
3-25 Bulan	10	47,6	50,0	85,0
>47 Bulan	3	14,3	15,0	100,0
Total	20	95,2	100,0	



Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan member fitnes Cakra Sport Club terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Lama Latihan

Lanjutan lampiran 8

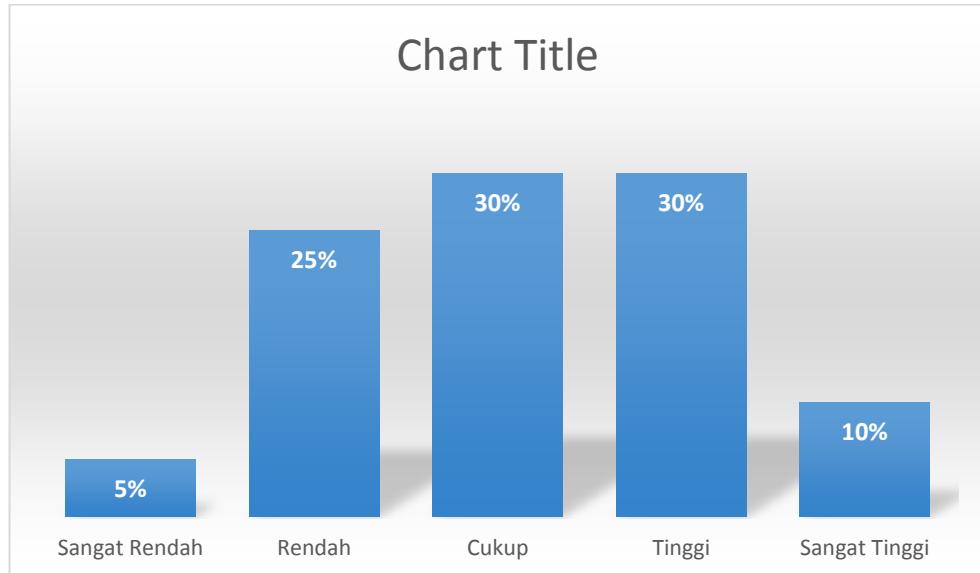
K. Deskripsi tingkat Pengetahuan member fitnes Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban

Statistik	Skor
<i>Valid</i>	20
<i>Mean</i>	3,15
<i>Median</i>	3,00
<i>Mode</i>	3
<i>Std. Deviation</i>	1,089
<i>Range</i>	4
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	5

L. Kategorisasi tingkat Pengetahuan member fitnes Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban

Nilai	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Rendah	1	5,0	5,0	5,0
Rendah	5	25,0	25,0	30,0
Sedang	6	30,0	30,0	60,0
Tinggi	6	30,0	30,0	90,0
Sangat Tinggi	2	10,0	10,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Lanjutan lampiran 8



Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan member fitnes Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban

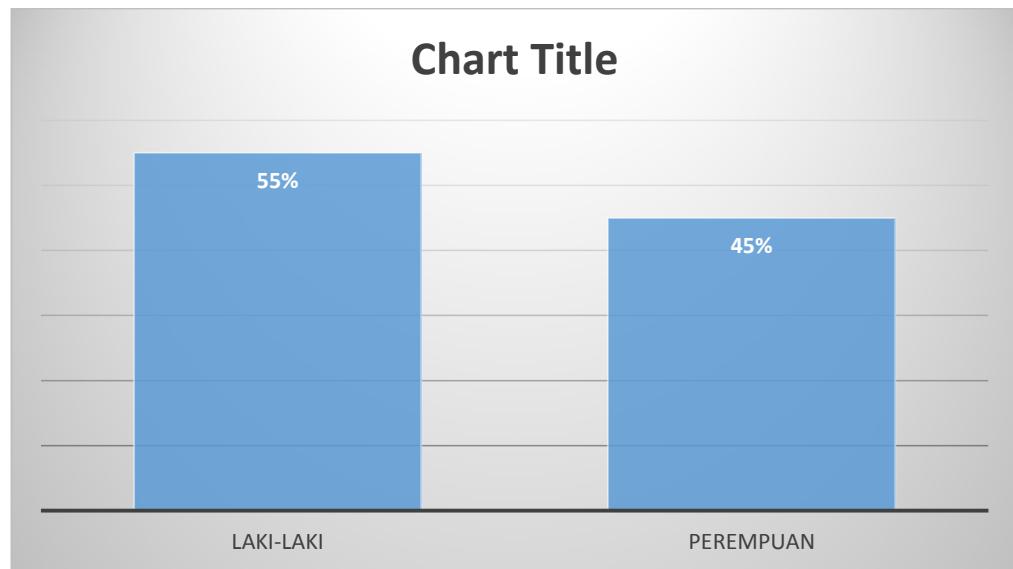
M. Deskripsi tingkat Pengetahuan member fitnes Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Jenis Kelamin

Statistik	Skor
Valid	20
Mean	1,45
Median	1,00
Mode	1
Std. Deviation	.510
Range	1
Minimum	1
Maximum	2

N. Kategorisasi tingkat Pengetahuan member fitnes Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Jenis Kelamin

Nilai	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-Laki	11	55,0	55,0	55,0
Perempuan	9	45,0	45,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Lanjutan lampiran 8



Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan member fitnes Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Jenis Kelamin

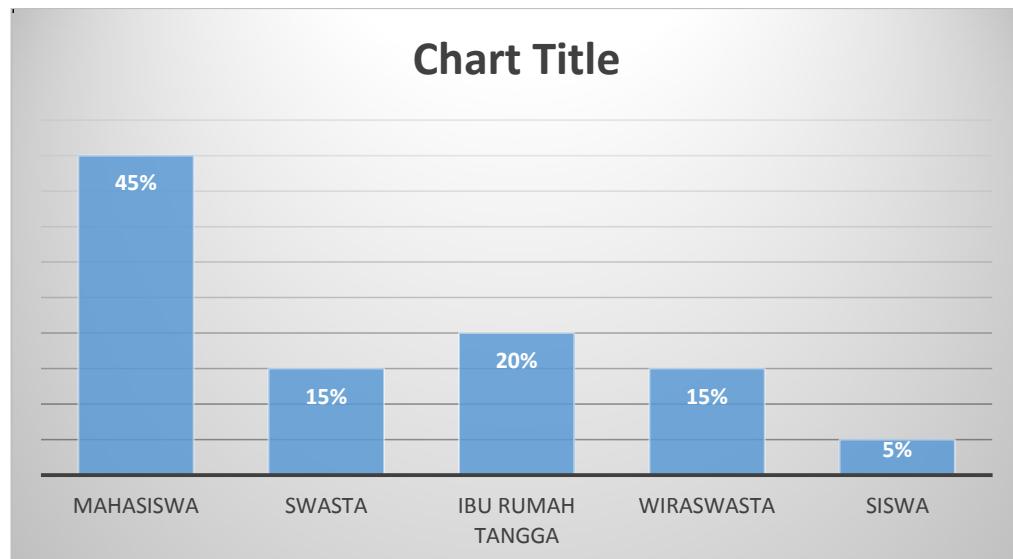
O. Deskripsi tingkat Pengetahuan member fitnes Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Pekerjaan

Statistik	Skor
<i>Valid</i>	20
<i>Mean</i>	4,80
<i>Median</i>	6,00
<i>Mode</i>	1
<i>Std. Deviation</i>	3,665
<i>Range</i>	9
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	10

Lanjutan lampiran 8

P. Kategorisasi tingkat Pengetahuan member fitnes Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Pekerjaan

Nilai	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Mahasiswa	9	45,0	45,0	45,0
Swasta	3	15,0	15,0	60,0
Ibu Rumah Tangga	4	20,0	20,0	80,0
Wiraswasta	3	10,0	15,0	95,0
Siswa	1	5,0	5,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	



Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan member fitnes Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Pekerjaan

Lanjutan lampiran 8

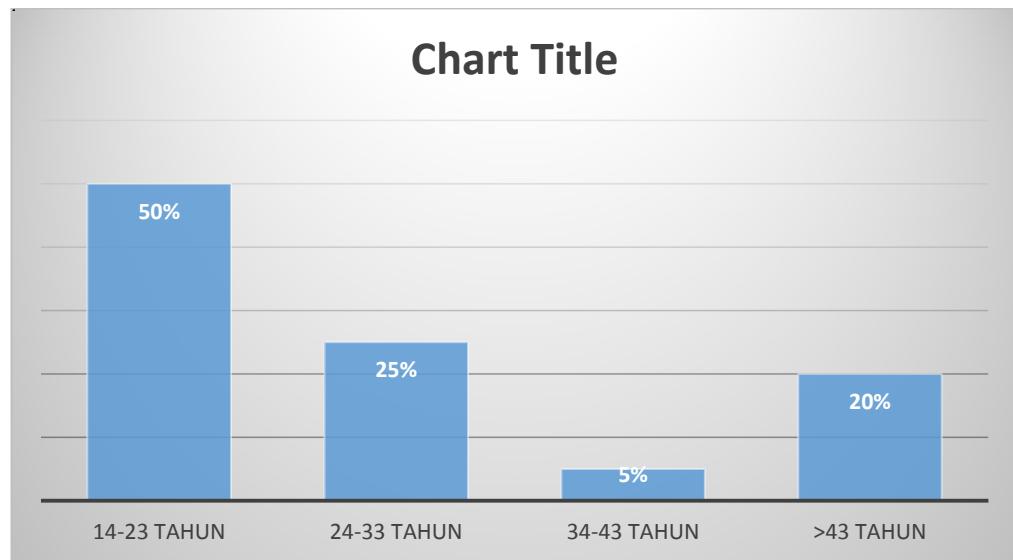
Q. Desakripsi tingkat Pengetahuan member fitnes Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Usia

Statistik	Skor
Valid	20
Mean	2,95
Median	2,50
Mode	2
Std. Deviation	1,119
Range	3
Minimum	2
Maximum	5

R. Kategorisasi tingkat Pengetahuan member fitnes Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Usia

Umur	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
14-23 Tahun	10	50,0	50,0	45,0
24-33 Tahun	5	25,0	25,0	60,0
34-43 Tahun	1	5,0	5,0	80,0
>43 Tahun	4	20,0	20,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Lanjutan lampiran 8



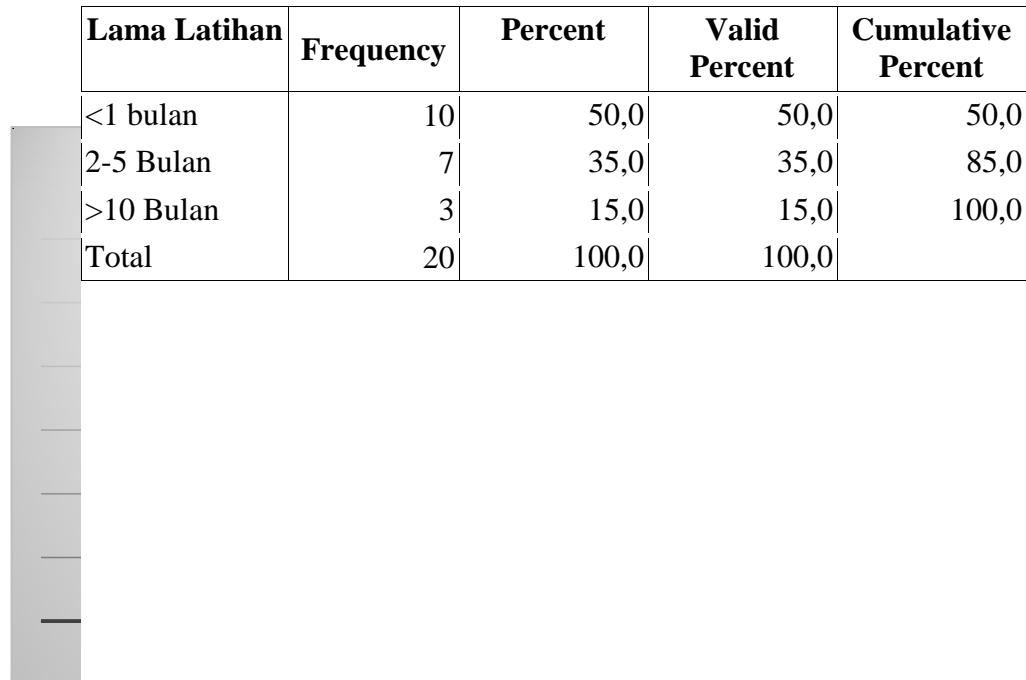
Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan member fitnes Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Usia

S. Deskripsi tingkat Pengetahuan member fitnes Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Lama Latihan

Statistik	Skor
Valid	20
Mean	1,80
Median	1,50
Mode	1
Std. Deviation	1,056
Range	3
Minimum	1
Maximum	4

Lanjutan lampiran 8

T. Kategorisasi tingkat Pengetahuan member fitnes Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Lama Latihan



Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan member fitnes Hecienda terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Lama Latihan

Lanjutan Lampiran 8

U. Deskripsi tingkat Pengetahuan member fitnes Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban

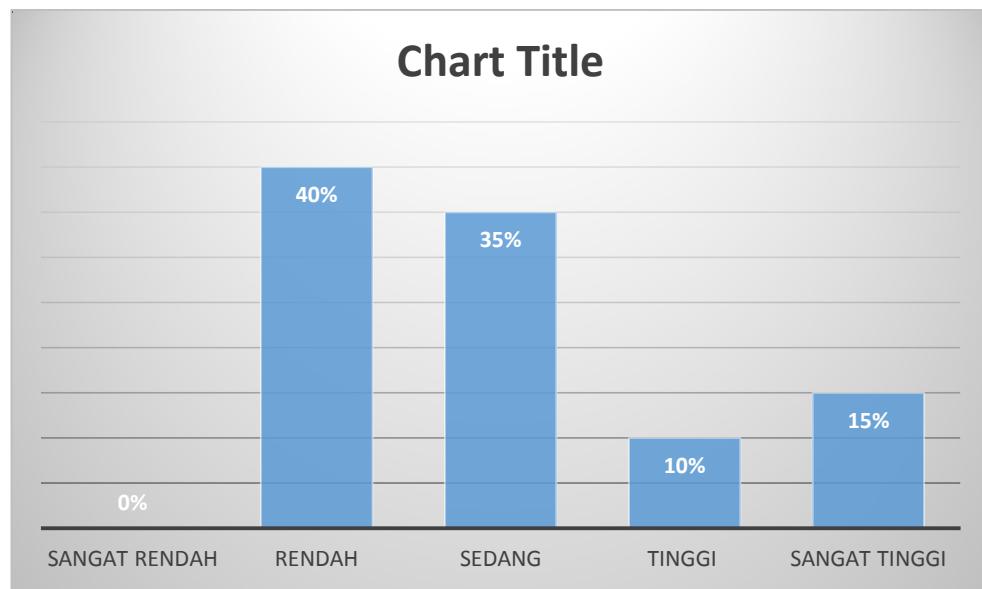
Statistik	Skor
-----------	------

<i>Valid</i>	20
<i>Mean</i>	3,00
<i>Median</i>	3,00
<i>Mode</i>	2
<i>Std. Deviation</i>	1,076
<i>Range</i>	3
<i>Minimum</i>	2
<i>Maximum</i>	5

V. Kategorisasi tingkat Pengetahuan member fitnes Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban

Nilai	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Rendah	0	0	0	0
Rendah	8	40,0	40,0	40,0
Sedang	7	35,0	35,0	75,0
Tinggi	2	10,0	10,0	85,0
Sangat Tinggi	3	15,0	15,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Lanjutan lampiran 8



Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan member fitnes Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban

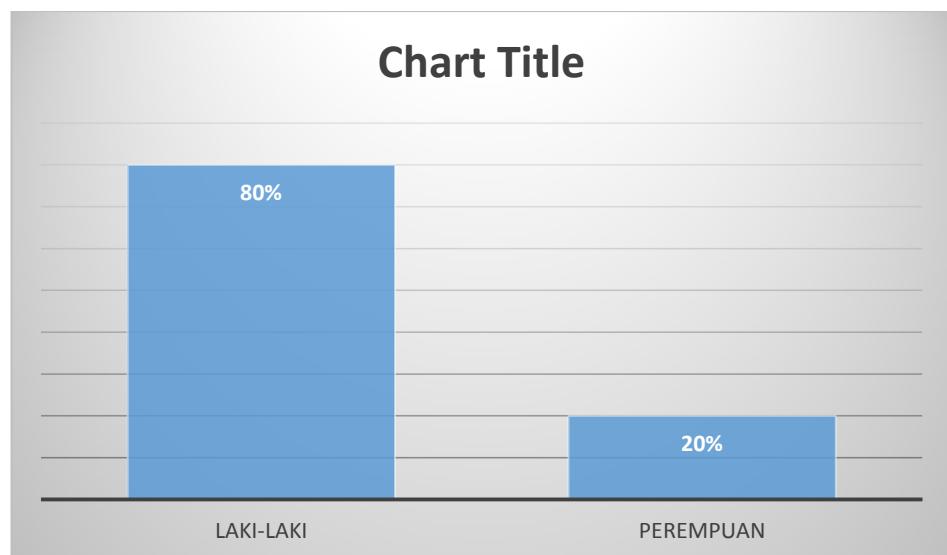
W. Deskripsi tingkat Pengetahuan member fitnes Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Jenis Kelamin

Statistik	Skor
<i>Valid</i>	20
<i>Mean</i>	1,20
<i>Median</i>	1,00
<i>Mode</i>	1
<i>Std. Deviation</i>	.410
<i>Range</i>	1
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	2

Lanjutan lampiran 8

X. Kategorisasi tingkat Pengetahuan member fitnes Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Jenis Kelamin

Nilai	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-Laki	16	80,0	80,0	80,0
Perempuan	4	20,0	20,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	



Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan member fitnes Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Jenis Kelamin

Lanjutan lampiran 8

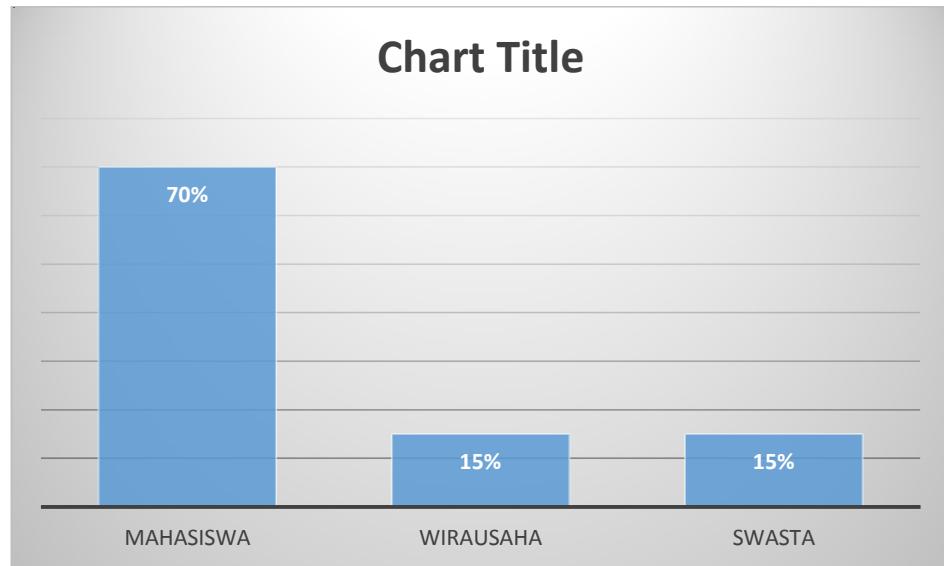
Y. Deskripsi tingkat Pengetahuan member fitnes Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Pekerjaan

Statistik	Skor
<i>Valid</i>	20
<i>Mean</i>	2,35
<i>Median</i>	1,00
<i>Mode</i>	1
<i>Std. Deviation</i>	2,134
<i>Range</i>	5
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	6

Z. Kategorisasi tingkat Pengetahuan member fitnes Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Mahasiswa	14	70,0	70,0	70,0
Wirausaha	3	15,0	15,0	85,0
Swasta	3	15,0	15,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Lanjutan Lampiran 8



Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan member fitnes Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Pekerjaan

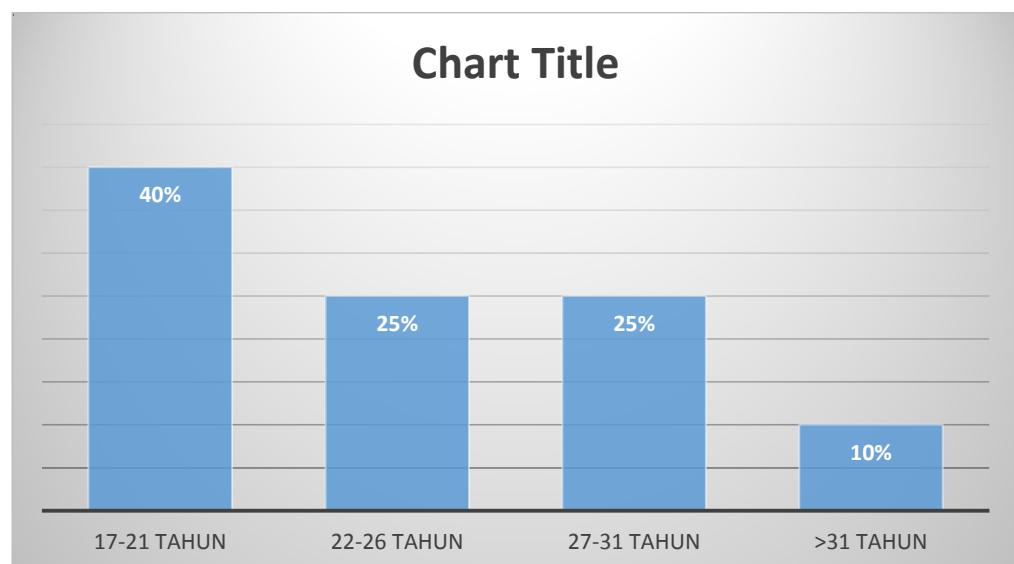
AA. Deskripsi tingkat Pengetahuan member fitnes Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Usia

Statistik	Skor
Valid	20
Mean	3,05
Median	3,00
Mode	2
Std. Deviation	1,050
Range	3
Minimum	2
Maximum	5

Lanjutan lampiran 8

BB. Katagorisasi tingkat Pengetahuan member fitnes Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Usia

Umur	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
17-21 Tahun	8	40,0	40,0	40,0
22-26 Tahun	5	25,0	25,0	65,0
27-31 Tahun	5	25,0	25,0	90,0
>31 Tahun	2	10,0	10,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	



Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan member fitnes Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Pekerjaan

Lanjutan lampiran 8

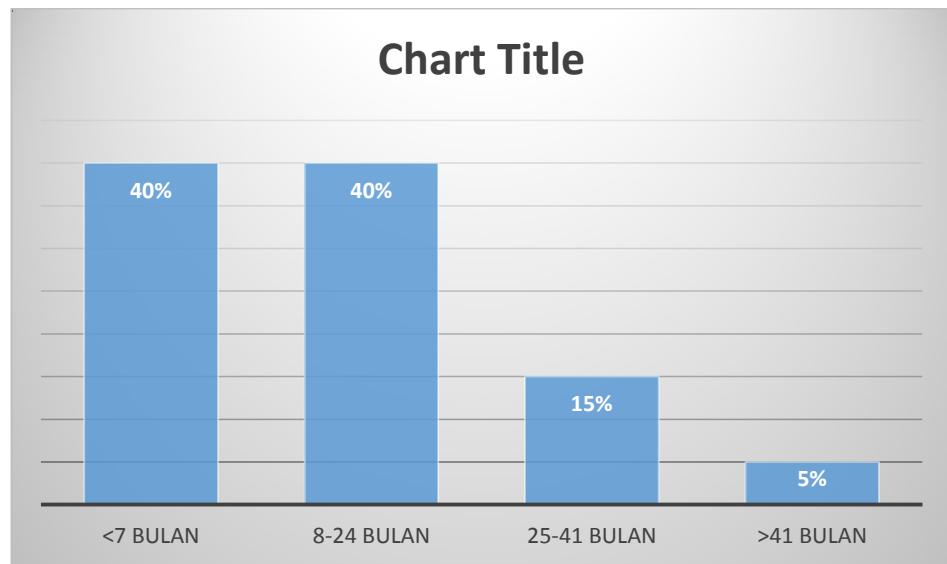
CC. Katagorisasi tingkat Pengetahuan member fitnes Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Lama Latihan

Statistik	Skor
<i>Valid</i>	20
<i>Mean</i>	1,85
<i>Median</i>	2,00
<i>Mode</i>	1
<i>Std. Deviation</i>	.875
<i>Range</i>	3
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	4

DD. Katagorisasi tingkat Pengetahuan member fitnes Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Lama Latihan

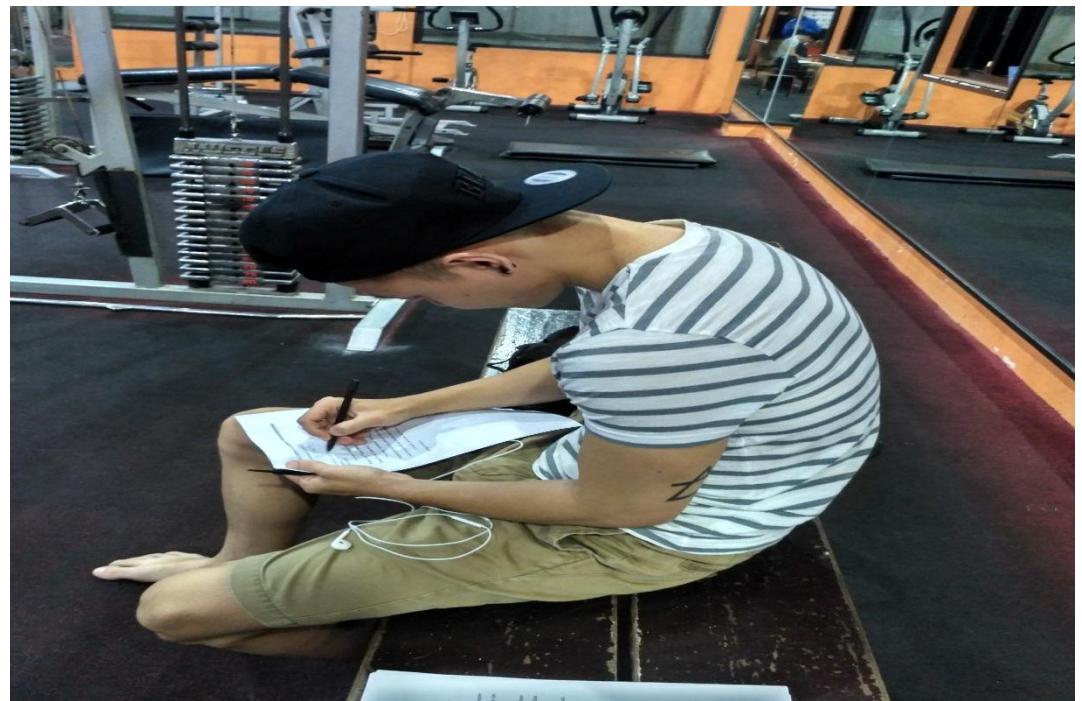
Lama Latihan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<7 bulan	8	40,0	40,0	40,0
8-24 Bulan	8	40,0	40,0	80,0
25-41 Bulan	3	15,0	15,0	95,0
>41 Bulan	1	5,0	5,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Lanjutan Lampiran 8



Gambar 16. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan member fitnes Pesona Merapi terhadap fase dan prinsip-prinsip latihan beban Berdasarkan Lama Latihan

Lampiran 9 Dokumentasi Cakra Sport Club



Gambar 1. Pengisian Angket Cakra Sport Club



Gambar 2. Pengisian Angket Cakra Sport Club

Lanjutan Lampiran 9

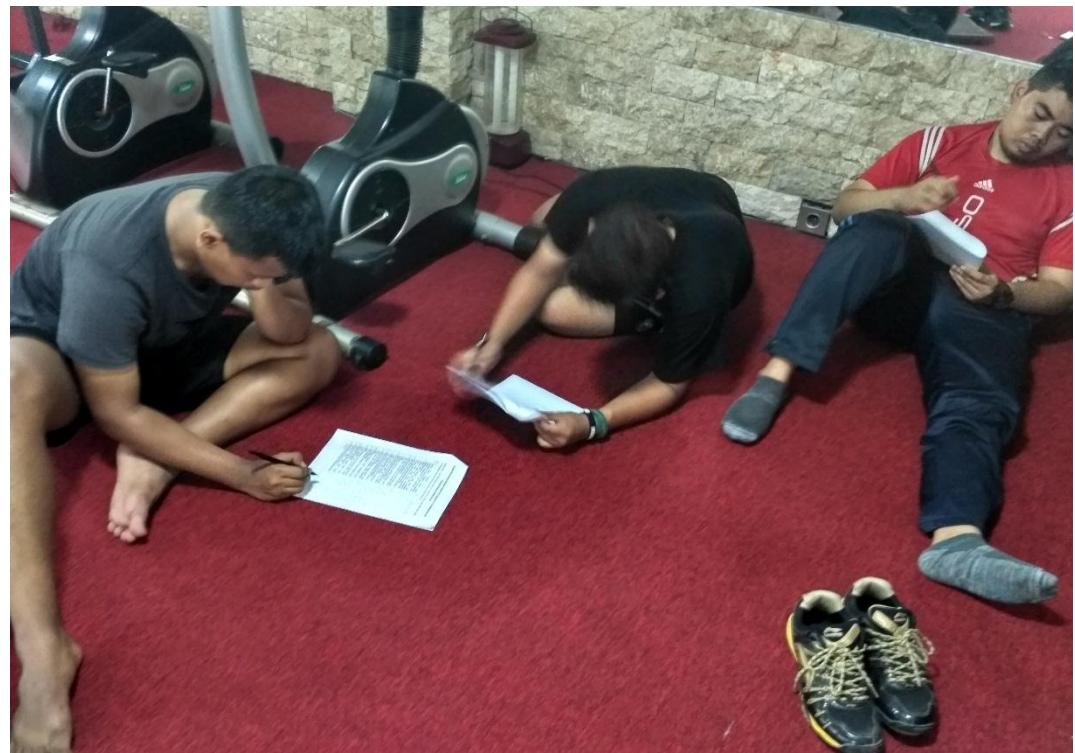


Gambar 3. Pengisian Angkat Cakra Sport Club



Gambar 4. Ruangan GYM Cakra Sport Club

Lampiran 9 Dokumentasi Pesona Merapi

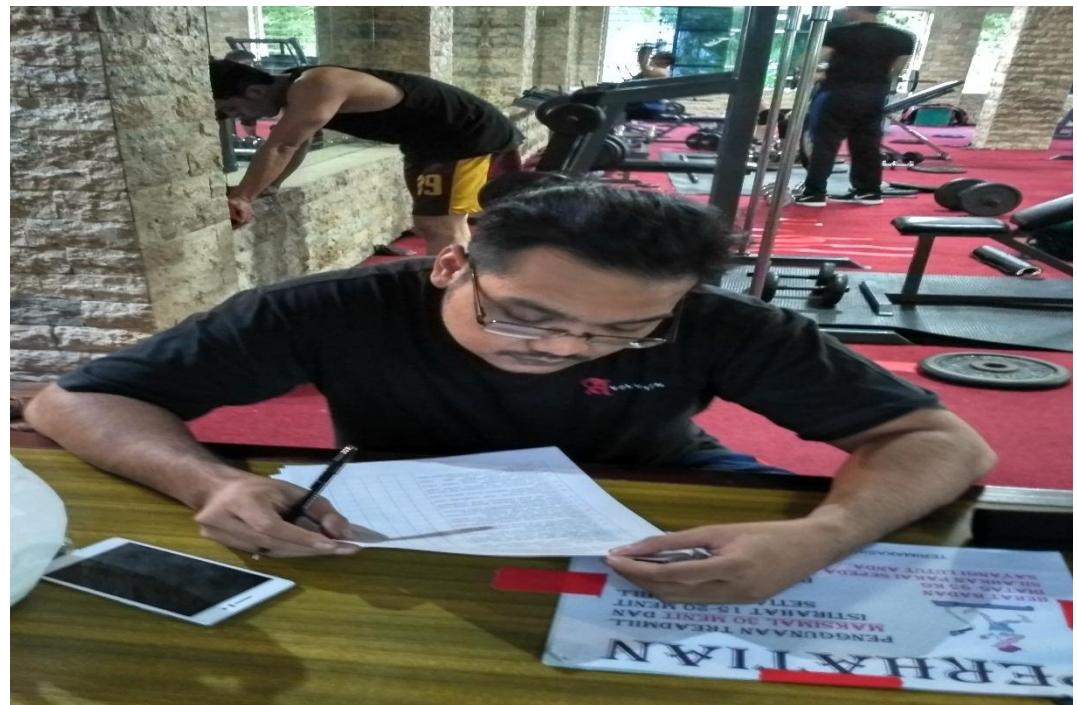


Gambar 5. Pengisian Angket Pesona Merapi

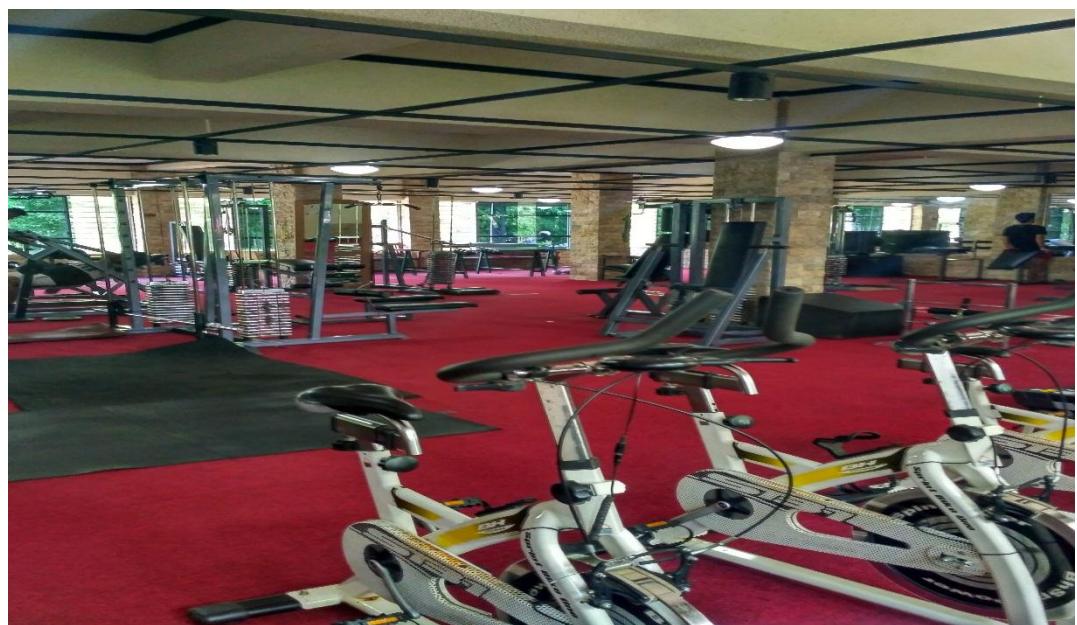


Gambar 6. Pengisian Angket Pesona Merapi

Lanjutan Lampiran 9



Gambar 7. Pengisian Angket Pesona Merapi

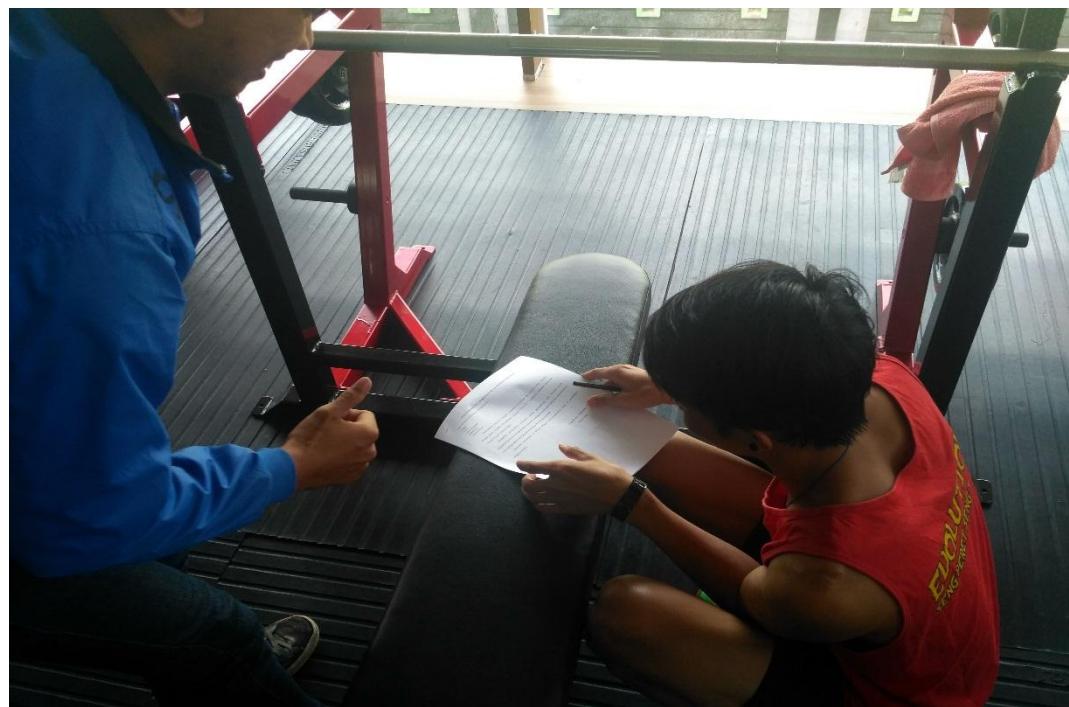


Gambar 8. Ruangan *GYM* Pesona Merapi Merapi

Lampiran 9 Dokumentasi Hecienda



Gambar 9. Pengisian Angket Hecienda



Gambar 10. Pengisian Angket Hecienda

Lanjutan Lampiran 9



Gambar 11. Pengisian Angket Hecienda



Gambar 12. Ruangan GYM Hecienda