

**UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN JASMANI
MELALUI OLAHRAGA DI *FITNESS CENTER HEALTH AND SPORT*
CENTER FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SKRIPSI

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



Oleh:
Nur Ainul Fitri
NIM 16603141007

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

**UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN JASMANI
MELALUI OLAHRAGA DI *FITNESS CENTER HEALTH AND SPORT*
CENTER FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Oleh:
Nur Ainul Fitri
NIM 16603141007

ABSTRAK

Fitness Health and Sport Center FIK UNY merupakan pusat aktivitas fisik yang berperan sebagai upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Olahraga tersebut harus dilakukan secara menyeluruh, terpadu dan berkesinambungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya yang diinginkan member dalam upaya peningkatan kesehatan & kebugaran dan hasil yang didapatkan oleh member setelah mengikuti program latihan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskripsi dengan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan berdasarkan panduan wawancara secara online, observasi, pustaka dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh *member fitness center* HSC FIK UNY dalam periode Januari- Maret yang bersedia mengisi panduan wawancara dan didapatkan sejumlah 46 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *member Fitness Health and Sport Center* FIK UNY melakukan olahraga untuk meningkatkan kesehatan sebesar 65% dan meningkatkan kebugaran sebesar 35% dari program latihan yaitu program penurunan berat badan (*fat lose*), program pembentukan tubuh (*body shaping*), kesehatan fisik (*physical fitness*), penambahan berat badan (*weight gain*), penambahan masa otot (*body building*), program *weight training* dan program *strength*. Disimpulkan bahwa upaya dari hasil tersebut dapat diketahui berdasarkan faktor yang mempengaruhi keberhasilan jalannya program dan manfaat yang didapatkan setelah menjalankan program latihan.

Kata kunci: Kesehatan, Kebugaran Jasmani, Olahraga, *Fitness Center* HSC UNY

***EFFORTS TO IMPROVE HEALTH AND PHYSICAL FITNESS THROUGH
SPORTS IN HEALTH AND SPORT CENTER FACULTY OF SPORT SCIENCE
YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY***

By
Nur Ainul Fitri
NIM: 16603141007

ABSTRACT

Fitness health and sport center FIK UNY is a center of physical activity that acts as a promotive, preventive, curative and rehabilitative effort in improving physical health and fitness. The sport must be done thoroughly, integratedly and continuously. This research aims to find out the member's target in the efforts of their health & fitness improvement, and the results that members obtained after attending the exercise program.

This research used a description method with a qualitative approach. Online interview guides, observations, libraries and documentation were used to collect the data. The subjects in this research were all of HSC FIK UNY fitness center member period of January-March who were willing to fill out the questionnaire and total of 46 people.

The results showed that members of Fitness Health and Sport Center FIK UNY did sports to improve health by 65% and improve fitness by 35% from an exercise program that is a fat lose program, body shaping program, physical fitness, weight gain, body building, weight training programs and strength programs. It was concluded that the effort from these results can be known based on factors that affect the success of the program and the benefits obtained after running the training program.

Keywords: *Health, Physical Fitness, Sports, HSC UNY Fitness Center*

SURAT PERNYATAAN

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

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

Yogyakarta, Juli 2020

Yang menyatakan,



Nur Ainul Fitri

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN JASMANI
MELALUI OLAHRAGA DI *FITNESS CENTER HEALTH AND SPORT
CENTER* FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Nur Ainul Fitri
NIM 16603141007

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Juli 2020

Mengetahui
Ketua Program Studi

Disetujui
Dosen Pembimbing,



Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes
NIP. 19820815 200501 1 002

dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S.
NIP. 19671026 199702 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI OLAHRAGA DI *FITNESS CENTER HEALTH AND SPORT* *CENTER* FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

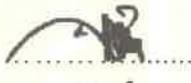
Disusun oleh:

Nur Ainul Fitri
NIM 16603141007

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

Pada tanggal 21 Juli 2020

TIM PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S	Ketua Penguji		26/07/2020
Fatkurahman Arjuna, M.Or	Sekretaris Penguji		26/07/2020
Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or	Penguji Utama		26/07/2020

Yogyakarta, Juli 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



MOTTO

La Tahzan, InnAllaha Ma'ana

Jangan bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita

(At-Taubah: 40)

Love you do and do what you love.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya yang amat sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, di antaranya *orangtua yang luar biasa dan bijaksana*; dan *kerabat serta teman-teman* yang telah mendukung materil maupun non-materil dalam menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjangkan ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan karunia dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Melalui Olahraga di *Fitness Center Health and Sport Center* FIK UNY”.

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

1. dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp. S., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S., Fatkurrahman Arjuna, M.Or., dan Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., selaku Ketua penguji, Sekretaris, dan Pengaji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Yudik Prasetyo, S. Or., M.Kes., AIFO., selaku Ketua jurusan dan Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan Tugas Akhir Skripsi.

5. Dr. Drs. Panggung Sutapa, M.S., selaku Pembimbing akademik yang selalu memberi masukan kepada penulis selama kuliah.
6. Senior IKOR dan Teman- teman member *fitness center* HSC yang telah ikut berpartisipasi dalam menjalankan skripsi ini.
7. Teman- teman IKOR 2016, terima kasih untuk dukungan dan kerja sama selama ini semoga rasa kekeluargaan selalu tercipta.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca dan pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, Juli 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Kajian Teori	8
1. Kesehatan	8
2. Kebugaran Jasmani	11
3. Olahraga	13
4. <i>Fitness Center Health and Sport Center FIK UNY</i>	20
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Berpikir	27
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian	30
B. <i>Setting</i> Penelitian	30
C. Subjek Penelitian	30
D. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	30

1. Instrumen Penelitian.....	30
2. Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Teknik Analisis Data.....	35
a. Pengumpulan Data	35
b. Reduksi Data	35
c. Penyajian Data	35
d. Penarikan Kesimpulan	35
F. Uji Keabsahan Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Hasil Penelitian	37
B. Pembahasan.....	47
C. Keterbatasan Penelitian.....	55
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Simpulan	56
B. Implikasi Penelitian.....	56
C. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rekomendasi Aktivitas Fisik	17
Tabel 2. Kisi-Kisi Pedoman Panduan Wawancara	32
Tabel 3. Data Demografi Member <i>Fitness Center Health and Sport Center</i>	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gedung <i>Fitness Center</i> HSC FIK UNY	21
Gambar 2. Struktur Organisasi <i>Fitness Center</i> HSC UNY	23
Gambar 3. Fasilitas <i>Fitness Center</i> HSC FIK UNY	24
Gambar 4. Kerangka Berfikir.....	29
Gambar 5. Teknik Pengumpulan Data.....	34
Gambar 6. Diagram Batang Jenis Program Latihan Member <i>Fitness Health and Sport Center</i>	39
Gambar 7. Diagram Batang Tipe Latihan Member <i>Fitness Health and Sport Center</i>	40
Gambar 8. Diagram Batang Partner Latihan Member <i>Fitness Health and Sport Center</i> ...	40
Gambar 9. Diagram Batang Frekuensi Latihan Member di <i>Fitness Health and Sport Center</i>	41
Gambar 10. Diagram Batang Durasi Latihan Member <i>Fitness Health and Sport Center</i>	42
Gambar 11. Diagram Batang Intensitas Latihan Member <i>Fitness Health and Sport Center</i>	42
Gambar 12. Diagram Batang Instrument Intensitas Latihan Member <i>Fitness Health and Sport Center</i>	43
Gambar 13. Diagram Batang Periode Recovery Member <i>Fitness Health and Sport Center</i>	43
Gambar 14. Diagram Batang Durasi Satu Sesi Latihan Member <i>Fitness Health and Sport Center</i>	44
Gambar 15. Diagram Batang Jenis Hidrasi Member <i>Fitness Health and Sport Center</i>	45
Gambar 16. Diagram Batang Durasi Adaptasi Perubahan Fisik Member <i>Fitness Health and Sport Center</i>	45

Gambar 17. Diagram Batang Faktor Keberhasilan Program Latihan Member <i>Fitness Health and Sport Center</i>	46
Gambar 18. Diagram Batang Manfaat yang diperoleh Member <i>Fitness Health and Sport Center</i>	47
Gambar 19. Observasi Data Sekunder Member <i>Fitness HSC</i>	70
Gambar 20. Member <i>Fitness HSC</i> Menjalankan Program latihan	70
Gambar 21. Alat-Alat <i>Fitness Center HSC</i>	71
Gambar 22. Kartu Anggota Member <i>Fitness Center HSC</i>	71
Gambar 23. <i>Training Record</i> Member.....	72
Gambar 24. Brosur <i>Fitness Center HSC</i>	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian	62
Lampiran 2. Panduan Wawancara	63
Lampiran 3. Dokumentasi.....	70
Lampiran 4. Hasil dari Panduan Wawancara.....	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesadaran bahwa olahraga merupakan ilmu secara internasional mulai muncul pada pertengahan abad ke-20 dan di Indonesia secara resmi telah ditetapkan melalui deklarasi ilmu olahraga tahun 1998. Ilmu keolahragaan merupakan suatu ilmu baru yang diakui secara luas dan mulai berkembang seiring kompleksitas permasalahan berupa ketertarikan ilmiah yang mulai menunjukkan eksistensi ilmu baru ke arah kemapanan (Pramono, 2003).

Olahraga di Indonesia telah diatur dalam undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) yang terdapat perubahan sebutan nama dari “olahraga masyarakat” menjadi “olahraga rekreasi”. Hal tersebut tertuang di dalam pasal 17 yang membagi ruang lingkup olahraga menjadi tiga kegiatan, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi merupakan kegiatan fisik yang dilakukan dalam waktu senggang untuk mengisi waktu senggang yang mendatangkan kesenangan dan kegembiraan sehingga melalui olahraga rekreasi dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan mengutamakan nilai-nilai kesenangan atau kepuasan, positif, sehat, tanpa paksaan. (Akhmad, dkk 2018).

Jumlah penduduk Indonesia yang kini aktif berolahraga persentasenya tercatat baru 35,7% dari keseluruhan jumlah penduduk. Jumlah tersebut merupakan angka yang dimiliki Kementerian Pemuda dan Olahraga berdasarkan

data Badan Pusat Statistik tahun 2018, hasil ini tergolong minim untuk ukuran Negara sebesar Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2018).

Salah satu usaha mewujudkan masyarakat sehat pemerintah melakukan suatu gebrakan inovasi dengan mengeluarkan program gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) yang melibatkan pemangku kepentingan, swasta, akademisi dan sektor-sektor lainnya agar dapat berperan dalam pembangunan kesehatan dengan menekankan pada upaya promotif dan preventif. Program gerakan masyarakat hidup sehat bertujuan antara lain 1) Menurunkan beban penyakit menular dan penyakit tidak menular, baik kematian maupun kecacatan; 2) Menghindarkan terjadinya penurunan produktivitas penduduk; 3) Menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena menigkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan serta; 4) Penguatan sistem kesehatan; Pendekatan siklus hidup; Jaminan kesehatan nasional (JKN) dan berfokus pada pemerataan layanan (Kemenkes RI, 2019).

Usaha mewujudkan masyarakat sehat tidak hanya dilakukan dari pihak pemerintah saja, melainkan masyarakat harus ikut berpartisipasi untuk melakukan gaya hidup sehat. Akan tetapi banyaknya tuntutan kebutuhan hidup, masyarakat saat ini sangat giat bekerja salah satu konsekuensi yang didapat adalah banyak masyarakat menjadi kurang aktif secara fisik selama bekerja. Aktivitas fisik adalah salah satu indikator yang paling menentukan untuk kondisi fisik, kesehatan mental dan menjalani kehidupan yang baik secara umum

aktivitas fisik telah menjadi semakin penting sebagai masalah politik dalam masyarakat (Akhmad, 2018).

Biaya kesehatan yang mahal membuat masyarakat melakukan alternatif lain dalam menjaga kesehatan. Salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik yaitu olahraga. Olahraga memiliki peran penting terhadap kesehatan. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Secara fisiologis, olahraga dapat dijadikan wahana pemberdayaan kemampuan fungsi fisiologis tubuh seperti meningkatkan kesehatan, kebugaran dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik antara lain kerja jantung dan paru-paru, kelincahan, kecepatan dan kekuatan otot. Upaya kesehatan dapat diselenggarakan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (promotif), kebugaran jasmani (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif) dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif) yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu dan berkesinambungan. Hal ini akan terwujud apabila adanya kerjasama dari pihak pemangku kebijakan olahraga yang menggerakkan dan tingkat kesadaran masyarakat dalam berpartisipasi olahraga (Prasetyo, 2013).

Olahraga selain memberikan manfaat kesehatan juga dapat mencegah penyakit seperti diabetes, pada tahun 2009 diperkirakan bahwa prevalensi diabetes di dunia pada orang dewasa (usia 20-79 tahun) akan menjadi 6,4%, dan mengalami peningkatan pada 2010 menjadi 7,7% (439 juta orang dewasa) (Shaw, Sicree, dan Zimmet, 2010). Olahraga memberikan peran utama dalam

pencegahan dan kontrol resistensi insulin, pra-diabetes, diabetes miletus tipe 2, dan kesehatan terkait komplikasi diabetes. Olahraga dapat membantu mengurangi ancaman diabetes dengan peningkatan sensitivitas insulin karena olahraga dapat menstimulus insulin dengan meningkatkan pengambilan glukosa oleh sel-sel otot yang bekerja melalui transporter glukosa baik dalam latihan aerobik ataupun latihan resistensi yang dapat meningkatkan aksi insulin (Colberg dan Sigal, 2010). Olahraga digunakan sebagai bagian dari rencana manajemen medis untuk pencegahan penyakit. Dalam hal ini, latihan fisik dan olahraga dilakukan tergantung pada jenis, tingkat keparahan, dan komorbiditas penyakit (Durstine, 2000).

Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur dan kemampuan untuk berkonsentrasi. Olahraga dapat berjalan dan dirasakan manfaatnya apabila dilakukan sesuai kaidahnya, salah satunya dengan melakukan program latihan. Program latihan memiliki kaidah-kaidah yang harus diperhatikan agar tujuan olahraga dapat tercapai secara optimal dengan efek samping cedera yang minimal. Beberapa hal yang harus di perhatikan dalam penentuan program olahraga antara lain, intensitas latihan, durasi (waktu) latihan, frekuensi latihan, jenis latihan serta progresi latihan yang tepat (Arovah, 2009). Dalam jurnal *American College of Sports Medicine's* (ACSM) ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan program latihan, dengan menggunakan program aktivitas fisik yang direkomendasikan dengan dirancang

secara sistematis dan individual dalam hal frekuensi, intensitas, waktu, jenis, volume dan perkembangan, yang dikenal sebagai prinsip FITT-VP. Pedoman ini juga berlaku untuk individu berusia 50 hingga 64 tahun dengan kondisi klinis yang signifikan atau keterbatasan fisik yang mempengaruhi pergerakan. Dekondisi, tonus otot yang rendah, dan kapasitas fungsional yang rendah berkontribusi pada hasil kesehatan yang buruk dan kualitas hidup yang rendah oleh karena itu, ACSM merekomendasikan bahwa orang dewasa yang lebih tua terlibat dalam kombinasi pelatihan aerobik, resistensi, fleksibilitas, dan keseimbangan untuk meningkatkan dan menjaga Kesehatan (Riseth *et.al.*, 2019).

Perkembangan zaman yang semakin maju membuat beberapa instansi mendirikan pusat kebugaran sebagai wadah untuk masyarakat agar tetap aktif berolahraga memanfaatkan waktu luang dan menjaga kesehatan tubuhnya. Pusat kebugaran adalah sarana penting untuk melakukan aktivitas fisik. Latihan di pusat kebugaran memiliki beberapa keunggulan diantaranya *personal trainer* yang bertugas membantu member untuk membimbing latihan agar berjalan dengan tepat serta meraih hasil yang maksimal.

Tujuan secara umum member mengunjungi pusat kebugaran karena termotivasi oleh kompetisi, memperoleh kesenangan dan faktor sosial. Ditemukan bahwa member perempuan memiliki keinginan untuk mendapatkan postur tubuh yang ideal sesuai kesehatan, tubuh yang terlatih dan menurunkan berat badan. Sedangkan member laki-laki memiliki keinginan untuk lebih meningkatkan kebugaran fisik (Riseth *et al.*, 2019). *Health and Sport Center FIK*

UNY memiliki Fasilitas *fitness center* tepatnya terletak pada lantai 3. Beberapa program untuk menunjang kesehatan dan kebugaran member *fitness* HSC FIK UNY diantaranya adalah program kebugaran dan program penurunan berat badan. Berdasarkan hasil observasi awal peneliti di *fitness* HSC pada bulan Januari diketahui bahwa: (1) member *fitness* HSC yang mengikuti program terdiri dari berbagai kalangan usia dan jenis kelamin, (2) member *fitness* dengan usia 20-25 tahun dengan jenis kelamin perempuan lebih memilih program penurunan berat badan, (3) member *fitness* dengan usia diatas 30 tahun banyak memilih program kebugaran.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Melalui Olahraga di *Fitness Health and Sport Center* FIK UNY”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman member *fitness* terhadap dosis latihan yang harus diperhatikan dalam melakukan program latihan.
2. Mahalnya biaya kesehatan yang harus dikeluarkan oleh masyarakat ketika sakit.
3. Belum diketahuinya penelitian tentang upaya member *fitness* dalam peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan masalah, keterbatasan waktu dan dana dalam penelitian ini maka peneliti membatasi permasalahan yaitu peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui olahraga *Health and Sport Center* FIK UNY.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya yaitu “Bagaimana upaya yang dilakukan member *fitness Health and Sport Center* FIK UNY dalam menjalankan program latihan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui olahraga? ”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya yang dilakukan member *Fitness Health and Sport Center* FIK UNY dalam menjalankan program latihan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui olahraga.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Dapat mengetahui upaya yang dilakukan member dalam menjalankan program latihan di *Fitness Health and Sport Center* FIK UNY.
2. Dapat mengetahui hasil yang diperoleh member *Fitness Health and Sport Center* FIK UNY setelah mengikuti program latihan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Kesehatan

Beberapa definisi tentang kesehatan telah diungkapkan oleh para ahli.

Pendapat Santoso (2012) mengatakan bahwa kesehatan adalah keadaan seimbang yang dinamis, dipengaruhi faktor genetik, lingkungan dan pola hidup sehari-hari seperti makan, minum, seks, kerja, istirahat, hingga pengelolahan kehidupan emosional. Rusaknya status kesehatan disebabkan karena keadaan keseimbangan yang terganggu, tetapi kebanyakan kerusakan pada periode-periode awal bukanlah kerusakan yang serius jika orang mau menyadarinya. Menurut Undang-Undang No.23 tahun 1992 kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Diperkuat definisi yang dirumuskan oleh *World Health Organization* (WHO) bahwa kesehatan merupakan: “*a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity*” yang artinya adalah keadaan sejahtera fisik, mental, sosial tanpa ada keluhan sama sekali (cacat atau sakit).

Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan adalah sebuah kondisi sejahtera dari tubuh yang stabil dalam sistem koordinasi badan dan jiwa raga manusia atau makhluk hidup lainnya pada rata-rata normal.

Kesehatan merupakan faktor utama yang dapat mempengaruhi kebugaran dan fungsi kerja tubuh, serta harta yang paling berharga yang tidak ternilai. Oleh karena itu setiap orang tentu mendambakan hidup sehat bahagia dan ingin selalu tampak sehat, bugar, penampilan yang bagus dan awet muda, tidak lekas keriput karena menua. Hal tersebut dapat dirasakan apabila kita pernah mengalami sakit. Olahraga dan kesehatan merupakan kebutuhan bagi setiap orang, karena semua orang pasti ingin sehat, tidak seorangpun yang ingin sakit atau terganggu kesehatannya. Kesehatan juga harus dilandasi beberapa aspek perilaku untuk menuju pola hidup sehat dengan 2 hal sebagai berikut:

1. Perilaku hidup bersih dan sehat

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan paradigma sehat dalam budaya perorangan. Keluarga dan masyarakat yang berorientasi sehat, bertujuan untuk meningkatkan, memelihara dan melindungi kesehatannya baik fisik, mental, spiritual maupun social, (Kemenkes RI, 2017).

Perilaku hidup bersih sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina suasana (*social support*) dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*). Masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya

sendiri, dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Notoatmodjo, 2007).

2. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat

Penerapan perilaku hidup sehat adalah perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. (Notoatmodjo, 2007).

- a) Makan dengan menu seimbang (*appropriate diet*). Menu seimbang di sini dalam arti kualitas (mengandung zat-zat gizi yang diperlukan tubuh), dan kuantitas dalam arti jumlahnya cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh (tidak kurang, tetapi juga tidak lebih). Secara kualitas mungkin di Indonesia dikenal dengan ungkapan empat sehat lima sempurna.
- b) Olahraga teratur, juga mencakup kualitas (gerakan), dan kuantitas dalam arti frekuensi dan waktu yang digunakan untuk olahraga. Dengan sendirinya kedua aspek ini akan tergantung dari usia, status kesehatan yang bersangkutan.
- c) Istirahat yang cukup. Dengan meningkatnya kebutuhan hidup akibat tuntutan untuk penyesuaian dengan lingkungan modern. Mengharuskan orang untuk bekerja keras dan berlebihan, sehingga waktu istirahat berkurang. Hal ini juga dapat membahayakan kesehatan.
- d) Mengendalikan stres. Stres akan terjadi pada siapa saja, dan akibatnya bermacam-macam bagi kesehatan. Lebih-lebih sebagai akibat dari tuntunan hidup yang keras seperti diuraikan di atas. Kecenderungan stres

akan meningkat pada setiap orang. Stres tidak dapat kita hindari, yang penting dijaga agar stres tidak menyebabkan gangguan kesehatan, kita harus dapat mengendalikan atau mengelola stres dengan kegiatan yang positif.

- e) Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan, misalnya: tidak berganti-ganti pasangan dalam hubungan seks, penyesuaian diri kita terhadap lingkungan dan sebagainya

2. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kehidupan manusia. Setiap manusia membutuhkan kebugaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik, sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktifitas yang tinggi tak terkecuali para manusia lanjut usia juga membutuhkan kebugaran jasmani untuk kesehatannya. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004) bahwa “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya”. Sedangkan Sumosardjuno (1989) menyatakan bahwa, “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”. Dari sumber lain Rusli Lutan (2002) mengemukakan bahwa, “makna kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan

seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas". Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Menurut Sharkey (2003) bahwa, "kebugaran jasmani merupakan bagian dalam pemeliharaan kesehatan, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka akan semakin baik tingkat kesehatan seseorang".

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah (Suharjana, 2004) Pada dasarnya kebugaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik.

Mikdar (2006) berpendapat bahwa, "kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan". Berdasarkan pendapat diatas, jelaslah bahwa setiap aktivitas fisik (fisik mendapat pembebanan) dibutuhkan suatu tingkat kebugaran jasmani yang didukung oleh faal tubuh yang selanjutnya akan mengubah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan kehidupan yang

produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap aktivitas fisik. Dapat diketahui bahwa untuk dapat melakukan suatu kerja diperlukan kondisi jiwa raga yang sesuai dengan tingkat kerja tersebut.

Merujuk pada pendapat para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tidak terduga. Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan satu aspek dari kebugaran jasmani menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

3. Olahraga

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan dalam hidup manusia yang harus dilaksanakan secara berulang-ulang agar dapat memelihara kesehatan baik dalam pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Aktivitas olahraga tidak memiliki unsur perbedaan ras, golongan, agama, status ekonomi, jenis kelamin, usia, semuanya dapat berolahraga sesuai dengan tujuan yang ingin dicapainya.

Menurut Undang-Undang No.3 Tahun 2005 olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan

potensi jasmani, rohani, dan sosial. Giriwijoyo (2005) menyatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu. Diperkuat Mutohir (2004) menjelaskan bahwa olahraga adalah prorses sistematik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat meningkatkan potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan pola hidup sehat dan berkualitas. Dalam *journal Australian Statistician* menjelaskan olahraga merupakan suatu kegiatan yang melibatkan penggerahan tenaga fisik, keterampilan dan koordinasi tangan-mata sebagai fokus utama dari suatu kegiatan, dengan memiliki unsur-unsur persaingan di mana masing-masing memiliki aturan dan pola perilaku (Pink, 2008).

Dari semua kutipan teori di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah serangkaian aktivitas yang teratur, terencana, sistematis yang dapat meningkatkan potensi jasmaniah dan rohaniah dengan tujuan menghasilkan kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik.

Menurut Faizati Karim (2002) menjelaskan manfaat yang diambil dalam berolahraga, antara lain:

1. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung. Yaitu ditandai dengan denyut nadi istirahat menurun, kapasitas bertambah, penumpukan asam laktat berkurang.
2. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang.

3. Meningkatkan kelenturan (fleksibilitas) pada tubuh sehingga dapat mengurangi cidera.
4. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal.
5. Mengurangi resiko terjadinya penyakit. Seperti tekanan darah tinggi sistolik dan diastolic, penyakit jantung menambah HDL-kolesterol dan mengurangi lemak tubuh.
6. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitifitas hormone terhadap jaringan tubuh.
7. Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui pengaturan kekebalan tubuh.

Selain manfaat berolahraga yang telah dijelaskan diatas adapula tujuan dari berolahraga yaitu untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Diketahui bahwa *member fitness* melalukan berbagai macam program latihan seperti *fat lose, body shaping, weight gain, physical fitness dan body building*. Dalam jurnal *American College of Sports Medicine* menyatakan bahwa latihan fisik yang sudah diprogram dapat membantu penurunan berat badan. Penurunan badan yang signifikan secara klinis ini direkomendasikan untuk kesehatan (Cox, 2017). Program latihan *body shaping* dan *weight gain* dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik dengan tujuan mengurangi jaringan lemak (mencapai dan menjaga berat badan ideal) dan menciptakan kondisi fisik yang sehat. Olahraga dapat menghasilkan manfat pada tingkat hormon dan

melepaskan endorphin. Selain itu olahraga dapat mengatur sistem metabolisme yang membantu mencapai berat badan ideal (Estrada *et.al*, 2018). Olahraga adalah bagian dari aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, dan berulang-ulang yang memiliki tujuan akhir untuk peningkatan atau pemeliharaan fisik. Kebugaran fisik adalah komponen yang berhubungan dengan kesehatan atau keterampilan. Semua tingkat kebugaran fisik memerlukan tingkat pencapaian yang telah ditentukan. Dengan menjalankan program latihan *Physical Fitness* dapat meningkatkan dan mempertahankan beberapa komponen kebugaran (Cristenson *et.al*, 1985). Penambahan masa otot dilakukan dengan volume, intensitas dan frekuensi yang tinggi, dimana itu menyebabkan pengurangan drastis lemak tubuh dan peningkatan kerja kardiovaskular. Tujuan latihan ini bukan hanya mengurangi kadar lemak tetapi juga menjaga masa otot (Schoenfeld *et.al*, 2014).

Dalam jurnal *Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden* dijelaskan bahwa olahraga memiliki efek positif yang signifikan dalam mencegah atau mengurangi penyakit mental, termasuk gejala depresi dan penyakit yang berhubungan dengan kecemasan atau stress. Olahraga dapat mencapai tujuannya jika kapasitas pribadi, situasi sosial, biologis dan psikologis sesuai dengan yang diperhitungkan, untuk melakukan aktivitas olahraga harus sesuai dengan yang di rekomendasikan. Menurut (Malm *et al.*, 2019) menyatakan

bahwa rekomendasi mengenai aktivitas fisik memiliki beberapa kelompok sasaran dan tujuan yang berbeda seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Rekomendasi aktivitas fisik untuk mencapai tujuan dengan kelompok sasaran yang berbeda.

Kelompok sasaran	Rekomendasi	Tujuan
Anak-anak dan remaja Usia 6-17 tahun	<p>Semua anak-anak dan remaja direkomendasikan setidaknya 60 menit aktivitas fisik harian, lebih lama lebih baik. Olahraga lebih utama bersifat aerobik dengan intensitas sedang-tinggi. Aktivitas aerobik pada intensitas tinggi dilakukan setidaknya 3 kali seminggu. aktivitas fisik dengan menguatkan otot dilakukan 3 kali seminggu. Lakukan aktivitas secara bertahap dan disesuaikan dengan biologis individu dan pematangan psikososial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Perkembangan otot, tulang dan sistem saraf. • Mempertahankan berat badan yang sehat dan baik bagi kesehatan mental. • Perkembangan sosial, integrasi dan kepercayaan diri. • Peningkatan kemampuan belajar. • Rekomendasi bersifat umum, tetapi untuk individu dengan penyakit, mungkin menjadi rekomendasi khusus.
Orang Dewasa Usia 18-64 tahun	<p>Semua orang dewasa berusia 18 tahun ke atas direkomendasikan untuk aktif secara aerobik setidaknya 150 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaikan kapasitas aerobik dan kekuatan otot. • Rekomendasi bersifat umum, tetapi untuk individu dengan

	<p>seminggu pada intensitas sedang dan 75 menit perminggu pada intensitas tinggi.</p> <p>Kegiatan ini harus di distribusikan setidaknya tiga hari terpisah.</p> <p>aktivitas fisik dengan dilakukan penguturan otot setidaknya dua kali seminggu.</p>	<p>penyakit, mungkin menjadi rekomendasi khusus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keuntungan dari menjalankan aktivitas dengan resiko penyakit yang lebih rendah, seperti metabolism terganggu, jenis kanker tertentu dan patah tulang.
Lansia Usia >64	<p>Rekomendasi yang sama seperti orang dewasa.</p> <p>Jika memungkinkan latihan penguturan otot harus dilakukan pada kecepatan tinggi.</p> <p>Pelatihan keseimbangan harus dilakukan sebelum pelatihan aerobik dan penguturan otot.</p> <p>Individu dengan gangguan kemampuan harus melakukan olahraga sebanyak mungkin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaikan dalam kapasitas aerobik, kekuatan otot dan keseimbangan. • Rekomendasi bersifat umum, tetapi untuk individu dengan penyakit, mungkin menjadi rekomendasi khusus. • Saran medis mungkin diperlukan sebelum memulai latihan. <p>Manfaat kegiatan sama seperti untuk orang dewasa agar lebih baik menjaga kesehatan dan kemandirian fungsional.</p>

Sumber: *Compiled from FYSS 2017 (www.fyss.se) and WHO 2017 (www.who.int)*

Kurangnya kepatuhan terhadap program latihan dapat menghambat dalam mencapai tujuan kesehatan dan aktivitas fisik secara umum. Menurut Malm *et al.*, (2019) menjelaskan bahwa untuk mendapatkan program latihan yang benar demi terwujudnya olahraga yang sehat diantaranya dengan cara:

1. Perencanaan latihan, istirahat dan kehidupan sosial. Untuk aktivitas fisik yang mendukung kesehatan dan penuaan yang sehat maka latihan aerobik dilakukan tiga kali seminggu dan latihan penguatan otot 2-3 kali seminggu.
2. Menetapkan tujuan jangka panjang.
3. Memahami perkembangan secara keseluruhan termasuk fisiologis, medis, mental dan aspek psikososial.
4. Memantau kesehatan secara fisiologis dari waktu ke waktu:
 - a. Beban latihan (waktu, intensitas, volume);
 - b. Pemulihan (tidur, detak jantung istirahat, nafsu makan, perkiraan kelelahan,dll);
 - c. Penyakit (kapan-dimana-bagaimana, jenis infeksi, berapa lama seseorang sakit, dll.);
 - d. Ulangi tes fisik tipe dan usia khusus dengan evaluasi dan umpan balik yang relevan;
 - e. Frekuensi cedera dan penyebab.
5. Pantau kesehatan mental dari waktu ke waktu:
 - a. Memberikan motivasi latihan, kopetisi dan sosialisasi;

- b. Persepsi pribadi tentang stress, kecemasan, depresi, ketersinggan dan kepercayaan diri;
6. Mengetahui tanda-tanda *overtraining*, seperti penurunan kinerja dengan mempertahankan atau meningkatkan beban olahraga.

4. Fitness Center Health and Sport Center FIK UNY

Fitness center berasal dari kata *fitness* dan *center* yang dalam Bahasa Indonesia *fitness* (kebugaran) dan *center* (pusat). Jadi *fitness center* adalah pusat kebugaran. Pusat kebugaran merupakan salah satu tempat yang menyediakan sarana olahraga untuk meningkatkan kebugaran secara jasmani dan rohani. Selain itu memberi manfaat untuk waktu luang dengan melalukan kegiatan positif. Aktivitas fitness terdiri dari 3 elemen. Ketiganya harus dilakukan secara teratur dalam skala prioritas yang seimbang dan porsi yang tepat:

1. Olahraga: sebagai rangsangan dan tantangan aktivitas bagi tubuh
2. Nutrisi: bahan bakar dan bahan baku pemulihan
3. Istirahat: sebagai waktu yang diperlukan untuk pemulihan dan beradaptasi dengan rangsangan yang diterima.

Menurut Giriwijoyo dalam (Djoko Pekik, 2000) pusat kebugaran adalah suatu kegiatan dalam ruangan dengan menawarkan kegiatan olahraga dari yang tanpa menggunakan alat, sampai yang menggunakan alat-alat yang canggih. Pusat kebugaran merupakan tempat olahraga yang menawarkan berbagai program latihan kebugaran dengan fasilitas yang menunjang. Usaha ini

bergerak dibidang jasa, maka para pelaku usaha ini pasti bersaing dalam menarik pelanggan sebanyak-banyaknya dan berupaya untuk meningkatkan kepuasan pelanggannya.

Yogyakarta sebagai salah satu kota besar di Indonesia terdapat banyak pilihan pusat kebugaran mulai dari tarif murah hingga tempat *fitness lux* yang berada di hotel-hotel berbintang. Universitas Negeri Yogyakarta sebagai salah satu perguruan tinggi di Yogyakarta yang memiliki berbagai sarana dan prasarana dalam bidang kesehatan dan keolahragaan diantaranya kolam renang, gedung olahraga, lintasan atletik dan stadion sepak bola, lapangan basket, dll. UNY juga memiliki pusat kebugaran (*fitness*) yaitu *Fitness Center Health and Sport Center (HSC)* yang terbuka bagi mahasiswa dan masyarakat umum yang terletak di Gedung *Health and Sport Center (HSC)* yang beralamat di Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta.



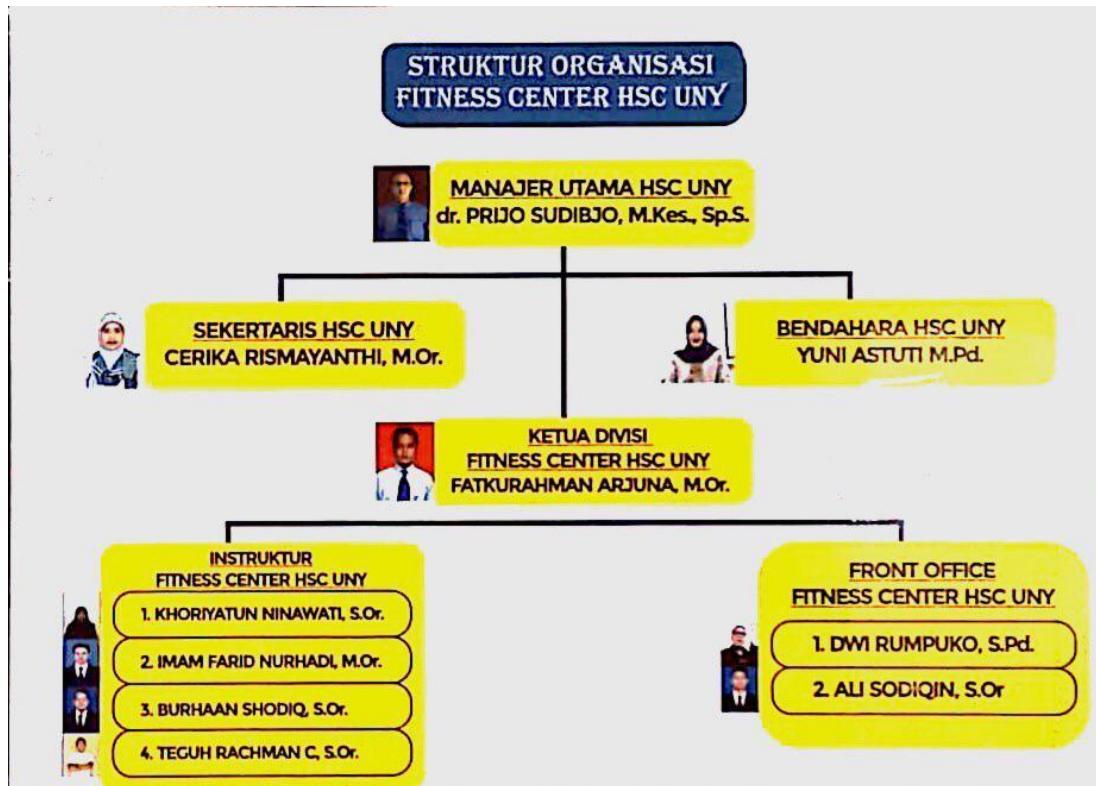
Gambar 1. Gedung *Fitness Center* HSC FIK UNY
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gedung *Health and Sport Center* (HSC) merupakan gedung pusat yang memberi pelayanan kepada publik dalam hal kesehatan yang dimiliki oleh Universitas Negeri Yogyakarta. Hal ini merupakan pengabdian kepada mahasiswa dan masyarakat umum. *Health and Sport Center* (HSC) diresmikan pada tanggal 4 Maret 2019 memiliki empat lantai diantaranya adalah Lantai 1 digunakan sebagai unit pelayanan terpadu kesehatan, lantai 2 digunakan untuk terapi dan rehabilitas fisik, Lantai 3 memiliki *Fitness Center, excercise terapy* dan *adaptive terapy*, lantai 4 memiliki fasilitas ruang manajemen dan fasilitas pelayanan VIP.

Fitness Center GOR FIK UNY berdiri pada tanggal 1 Maret 2009 terletak di GOR UNY hingga tahun 2018 yang kemudian berubah menjadi *Fitness Center Health and Sport Center (HSC)* yang terletak di Gedung *Health and Sport Center (HSC)* UNY pada tahun 2019. *Fitness Center* GOR FIK UNY pada tahun 2019 kurang lebih memiliki 9.000 orang member yang berasal dari mahasiswa UNY maupun masyarakat umum. Data ini menunjukkan bahwa manajemen pengelolaan fasilitas telah dilakukan dengan baik. Hal ini karena *Fitness center* HSC UNY memiliki berbagai keunggulan seperti lokasi yang strategis, sarana dan prasarana yang lengkap, pengorganisasian yang baik, dan personal trainer & instruktur yang ahli dalam bidangnya.

Fitness Center HSC UNY merupakan salah satu fasilitas olahraga yang berada di lingkup Universitas Negeri Yogyakata yang terletak di Fakultas Ilmu

Keolahragaan dan berada di lantai tiga gedung *Health Sport Center* UNY yang memiliki tempat yang luas, nyaman dan bersih untuk melakukan olahraga. *Fitness center* HSC tersebut memiliki organisasi sebagai berikut:



Gambar 2. Struktur Organisasi *Fitness Center* HSC UNY Tahun 2020
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Fitness center HSC UNY memiliki manajer utama, sekertaris, bendahara, ketua divisi, instruktur dan *front office* yang memiliki peran masing-masing dalam pengelolaan tempat *fitness*. Selain di tunjang dengan manajemen yang baik *Fitness Center* HSC juga memiliki berbagai fasilitas dan pelayanan jasa yang ditawarkan seperti program latihan *physical fitness*, *body shaping*, *weight gain*, *body building* & *fat lose* selain program latihan di atas ada juga

berbagai fasilitas olahraga diantaranya adalah *treadmill*, *electric gym machin*, *rest roomm* dan lain-lain. Member yang datang ke *Fitness Center* HSC FIK UNY adalah masyarakat umum dan mahasiswa UNY sendiri dari latar belakang yang berbeda-beda. Kehadiran *Fitness Center* HSC FIK UNY diharapkan mampu menjadi alternatif dan solusi untuk masyarakat senantiasa melakukan hidup sehat dan bugar.



Gambar 3. Fasilitas *Fitness Center* HSC FIK UNY
Sumber: Dokumentasi Pribadi

a. Tujuan Melakukan *Fitness*

Tujuan *fitness* adalah dengan menjalankan pola hidup sehat dan olahraga sebagai bagiannya. Setelah berolahraga, memenuhi kecukupan nutrisi yang dibutuhkan, memelihara kualitas istirahat, tentunya *member fitness* ingin melihat hasil dalam bentuk kemajuan fisik agar waktu, usaha dan uang selama ini yang dikorbankan menjadi sia-sia. Berikut adalah beberapa bentuk kemajuan fisik:

1. Peningkatan kekuatan
 2. Peningkatan stamina
 3. Peningkatan fleksibilitas
 4. Perbaikan komposisi tubuh (pelangsingan, penurunan berat badan dan menaikkan berat badan).
- b. Manfaat Melakukan Program Latihan
- 1) Menurunkan lemak atau mengendalikan berat badan secara permanen.
 - 2) Mencegah atau mengendalikan stress.
 - 3) Meningkatkan kualitas hidup.
 - 4) Meningkatkan peforma olahraga bagi seorang atlet.
 - 5) Mencegah berbagai penyakit degeneratif lainnya: kanker, jantung coroner, stroke, kolesterol LDL tinggi.
 - 6) Memperlambat proses penuaan dan menjaga agar tetap awet muda atau mencegah penuaan dini.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Eko Sucipto tahun 2016 dengan judul “Perilaku Hidup Sehat *Members Fitness* Center Gedung Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan teknik angket yang dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang bagaimana perilaku hidup sehat *member fitness center* GOR FIK UNY. Sampel dalam penelitian ini adalah member *fitness center* GOR FIK UNY yang masih aktif sebanyak 50 orang. Teknik

pengambilan sampel menggunakan sampling nonrandom kebetulan (*accidental sampling*). Hasil penelitian diketahui perilaku hidup sehat members Fitness Center GOR FIK UNY dalam kategori Cukup Baik sebanyak 72 %. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah judul, metode, serta hasil penelitian.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Annisa Putri Maysizar tahun 2019 berjudul “Trend Gaya Hidup Di *Fitness Center* (Studi Tentang Gaya Hidup Sehat Gym Di *Fitness Center* Empire Kota Bandar Lampung).” Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif dimana prosedur penelitiannya bersifat menjelaskan, mengelola, menggambarkan dan menafsirkan hasil penelitian dengan susunan kata dan kalimat sebagai jawaban atas permasalahan yang diteliti. Penentuan informan pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dimana pemilihan informan dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria yang ditentukan dan ditetapkan berdasarkan tujuan penelitian. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan wawancara mendalam, studi observasi, studi pustaka dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Trend Gaya Hidup Sehat di *Fitness Center* (Studi Tentang Gaya Hidup Sehat Fitness Center di Empire Kota Bandar Lampung menimbulkan hasil positif yang dirasakan oleh member-member Empire karena adanya faktor dari dalam diri sendiri untuk kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan serta dengan berbagai program yang dijalankan menjadikan pola hidup menjadi lebih teratur. Perbedaan

penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah judul, lokasi penelitian, serta hasil penelitian.

C. Kerangka Berpikir

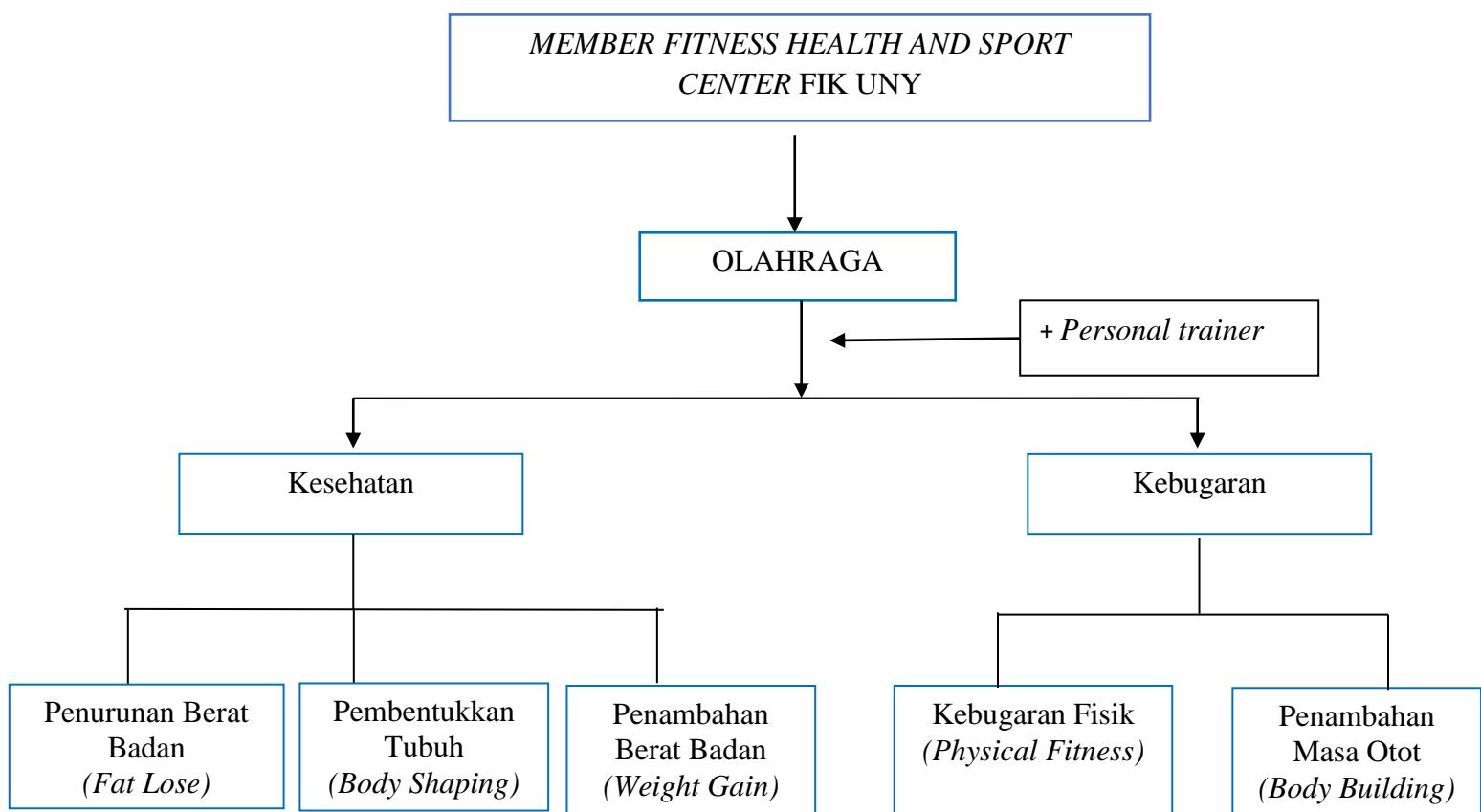
Upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui olahraga, dengan cara menjalankan program latihan. Program latihan tersebut dilakukan oleh *Member fitness center* HSC FIK UNY dengan berbagai macam program latihan seperti penurunan berat badan (*fat lose*), pembentukan tubuh (*body shaping*), penambahan berat badan (*weight gain*), kebugaran fisik (*physical fitness*) dan penambahan masa otot (*body building*).

Dalam jurnal *American College of Sports Medicine* menyatakan bahwa latihan fisik yang sudah diprogram dapat membantu penurunan berat badan. Program latihan penurunan badan (*fat lose*) yang signifikan secara klinis ini direkomendasikan untuk kesehatan (Cox, 2017). Program latihan *body shaping* dan *weight gain* dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik dengan tujuan mengurangi jaringan lemak (mencapai dan menjaga berat badan ideal) dan menciptakan kondisi fisik yang sehat. Olahraga dapat menghasilkan manfaat pada tingkat hormon dan melepaskan endorphin. Selain itu olahraga dapat mengatur sistem metabolisme yang membantu mencapai berat badan ideal (Estrada *et.al*, 2018). Olahraga adalah bagian dari aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, dan berulang-ulang yang memiliki tujuan akhir untuk peningkatan atau pemeliharaan fisik. Kebugaran fisik adalah komponen yang berhubungan dengan kesehatan atau keterampilan. Semua tingkat kebugaran fisik memerlukan tingkat

pencapaian yang telah ditentukan. Dengan menjalankan program latihan *Physical Fitness* dapat meningkatkan dan mempertahankan beberapa komponen kebugaran (Cristenson *et.al.*, 1985). Penambahan masa otot dilakukan dengan volume, intensitas dan frekuensi yang tinggi, dimana itu menyebabkan pengurangan drastis lemak tubuh dan peningkatan kerja kardiovaskular. Tujuan latihan ini bukan hanya mengurangi kadar lemak tetapi juga menjaga masa otot (Schoenfeld *et.al.*, 2014). Dengan demikian program latihan yang direkomendasikan untuk meningkatkan kesehatan diantaranya program latihan penurunan berat badan (*fat lose*), pembentukan tubuh (*body shaping*), penambahan berat badan (*weight gain*) dan program latihan yang direkomendasikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu program latihan kebugaran fisik (*physical fitness*) dan penambahan masa otot (*body building*).

Konsultasi berkala para member dilakukan setiap melakukan aktivitas olahraga di *fitness center* agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Berdasarkan hasil obeservasi yang dilakukan oleh peneliti masih banyak member yang tidak peduli tentang dosis latihan untuk menjalankan sebuah program yang mengakibatkan kurang maksimalnya hasil yang didapatkan oleh para member untuk mendapatkan tujuan/target yang ingin dicapai selama menjadi *member fitness* HSC FIK UNY. Contohnya ketika seorang melakukan program latihan tidak menerapkan FITT-VP yang telah ditentukan, mengakibatkan program yang dijalani tidak sesuai dengan target yang diharapkan.

Penelitian ini mengambarkan bagaimana upaya member *fitness* untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui olahraga. Upaya ini dilakukan untuk mencapai tujuan dari program yang ditetapkan oleh para *member fitness* HSC FIK UNY. Diagram kerangka berfikir diatas dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Kerangka Berfikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kualitatif, penelitian bertujuan untuk mendapatkan informasi berupa data member *fitness* dalam upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran di *fitness Center Health and Sport Center* (HSC) Universitas Negeri Yogyakarta. Moleong (2007) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami subjek penelitian (misalnya perilaku, persepsi, motivasi, dan lain-lain).

B. Setting Penelitian

Setting penelitian yaitu di *Fitness Center* HSC FIK UNY. Pelaksanaan observasi dilakukan pada 7 Januari - 20 Maret 2020 dan mengirimkan panduan wawancara secara online pada tanggal 19 - 28 Maret 2020.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh member *fitness center* HSC FIK UNY dalam rentang waktu Februari- Maret yang bersedia mengisi kuisioner dan didapatkan sejumlah 46 responden.

D. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Arikunto (2010), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya

mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.” Bentuk instrumen pendukung yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

c. Observasi

Pada penelitian ini peneliti melakukan studi observasi non partisipan di mana peneliti hanya sebagai pengamat yang mencatat, menganalisis dan membuat kesimpulan tentang data yang didapatkan. Dalam penelitian ini peneliti dapat menemukan informasi yang diperlukan berupa data anggota dan informasi yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan di *fitness center health and sport center* UNY.

d. Panduan Wawancara

Wawancara merupakan alat *rechecking* atau pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang sudah diperoleh sebelumnya. Pada penelitian kali ini peneliti mendapatkan kendala yang mengharuskan penelitian ini dilakukan secara *online*. Wawancara ini dilakukan dengan cara mengirimkan daftar pertanyaan yang disusun dalam panduan wawancara secara online kepada member *fitness* pada bulan Maret dan member yang bersedia mengikuti penelitian. Hal ini bertujuan untuk peneliti dapat mendapatkan informasi dengan lebih jelas dan terarah. Pedoman wawancara dalam penelitian ini disajikan dalam tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara

Variabel	Faktor	Indikator	No Butir
Upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui olahraga	Kesehatan	a. Program latihan yang direkomendasikan untuk pencegahan penyakit seperti <i>fat lose, weight gain, body shaping</i> b. Penentuan frekuensi, intensitas, time, type, <i>volume</i> dan <i>progress</i> (FITT-VP) dalam menjalankan program latihan	1-10
	Kebugaran Jasmani	a. Program latihan yang direkomendasikan untuk meningkatkan daya kerja dan produktivitas seperti <i>physical fitness</i> dan <i>body building</i> b. Penentuan frekuensi, intensitas, <i>time, type, volume</i> dan <i>progress</i> (FITT-VP) dalam menjalankan program latihan	1-10
	Olahraga	a. Perubahan fisik yang terjadi setelah menjalankan program latihan b. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan program latihan c. Manfaat yang didapatkan setelah melakukan olahraga	11-13
Jumlah			13

e. Studi Pustaka

Teknik ini dilakukan dengan mencari literature atau buku-buku bacaan yang mengandung teori, keterangan atau laporan yang berhubungan dengan penelitian ini. Seperti halnya yang dilakukan oleh peneliti dengan mencari pada buku-buku, jurnal, skripsi serta penelitian terdahulu dapat menjadi referensi untuk peneliti.

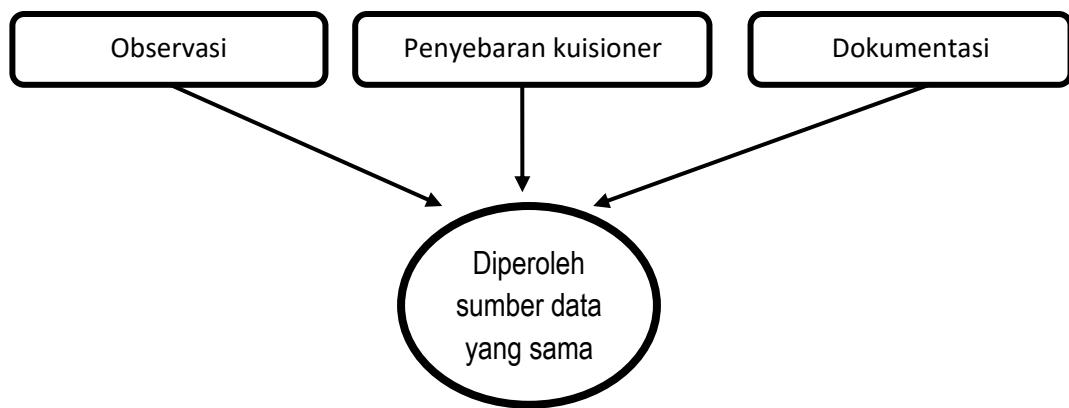
f. Dokumentasi

Sarwono, (2006) menyatakan dokumentasi merupakan sarana pembantu peneliti dalam mengumpulkan data atau informasi. Dokumen yang digunakan dalam penelitian disini berupa foto, serta data-data yang ada di *Fitness Center* HSC UNY yang didapat melalui observasi. Hasil dari observasi dan wawancara akan semakin sah dan dapat dipercaya apabila didukung oleh foto-foto. Dokumentasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasil pemotretan yang dilakukan di lapangan selama penelitian ini berlangsung.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan triangulasi yang bertujuan untuk memperbanyak data yang diperoleh dengan kredibilitas yang baik. Triangulasi sendiri menurut Sugiyono (2009: 330) diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan dan sumber data yang ada.

Sumber data pada penelitian kali ini adalah dengan melakukan observasi non partisipan, wawancara secara online dan dokumentasi. Dengan menggabungkan ketiganya dapat memperoleh data yang kredibel (dapat dipercaya), jika dari ketiga proses tersebut diperoleh data yang sama maka hasil penelitiannya dianggap kredibilitasnya tinggi.



Gambar 4. Teknik Pengumpulan Data

E. Teknik Analisis Data

a. Pengumpulan Data

Data yang diperoleh di lapangan dikumpulkan dan dicatat kemudian dari data yang diperoleh dideskripsikan oleh peneliti.

b. Reduksi Data

Dalam reduksi data peneliti melakukan pengelompokan informasi berdasarkan fokus penelitian mengenai peningkatan kesehatan dan kebugaran melalui olahraga, faktor apa saja yang menyebabkan keberhasilan jalannya program latihan setelah menjadi member di *fitness center* HSC UNY.

c. Penyajian Data

Penyajian data dalam penelitian dilakukan dalam bentuk pemaparan hasil wawancara beserta kesimpulan hasil wawancara. Semua dirancang dengan menggabungkan informasi yang tersusun dalam suatu bentuk yang padu dan mudah dimengerti.

d. Penarikan Kesimpulan

Pada tahapan ini, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan data yang didapatkan. Kesimpulan yang mula-mulanya belum jelas akan meningkat menjadi lebih terperinci. Kesimpulan final akan muncul bergantung pada besarnya kumpulan-kumpulan data yang didapat mengenai member *fitness center* HSC UNY.

F. Uji Keabsahan Data

Setiap penelitian harus memiliki kredibilitas sehingga dapat dipertanggung jawabkan. Kredibilitas penelitian kualitatif adalah keberhasilan mencapai maksud mengeksplorasi masalah yang majemuk atau kepercayaan terhadap hasil data penelitian. Teknik keabsahan data dalam penelitian ini melalui triangulasi. Teknik triangulasi dipilih karena data dan teknik pengumpulan data perlu dilihat kepecayaannya untuk menghasilkan sebuah penelitian yang ilmiah, dengan menggunakan triangulasi peneliti dapat *me-recheck* temuannya dengan membandingkan berbagai sumber, metode, teori yang berbeda. Triangulasi dalam penelitian ini meliputi:

a) Triangulasi Metode

Triangulasi metode dilakukan dengan cara membandingkan informasi atau data dengan cara yang berbeda. Sebagaimana dikenal, dalam penelitian kualitatif peneliti menggunakan wawancara dan observasi untuk memperoleh kebenaran informasi dan gambaran yang ada mengenai informasi tertentu. Selain itu peneliti juga bisa menggunakan informan yang berbeda untuk pengecekan informasi tersebut.

b) Triangulasi Teori

Hasil akhir penelitian kualitatif berupa rumusan informasi atau *thesis statement*. Informasi tersebut selanjutnya dibandingkan dengan perspektif teori yang relevan untuk menghindari temuan atau kesimpulan yang dihasilkan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di *Fitness Center* HSC UNY. Pelaksanaan observasi dilakukan pada 7 Januari- 20 Maret 2020 dan penyebaran panduan wawancara pada tanggal 19-28 Maret 2020. Selama masa periode terkumpul responden pada penelitian berjumlah 46 orang.

Setelah diperoleh hasil observasi dan penyebaran panduan wawancara kemudian hasil tersebut dideskripsikan berdasarkan hasil yang diperoleh. Penelitian dimaksudkan untuk mengetahui upaya yang dilakukan member dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui olahraga. Deskripsi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Demografi Responden

Tabel 3. Data Demografi Member *Fitness Health and Sport Center*

Data Demografi		Frekuensi	Persentase
Umur	Remaja Akhir (19-25 tahun)	36	78%
	Dewasa Awal (26-35 tahun)	9	20%
	Dewasa Akhir (36-45 tahun)	1	2%
	Total	46	100%
Jenis Kelamin	Laki - Laki	29	63%
	Perempuan	17	37%
	Total	46	100%
Pendidikan Terakhir	SMA/SMK	23	50%
	S1	17	37%
	S2	4	9%
	D3	2	4%
	Total	46	100%

Sumber: Depkes.go.id

a. Umur Responden

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa responden paling banyak pada masa remaja akhir yaitu sebanyak 78%. Menurut Departemen Kesehatan RI (2009) masa remaja akhir dimulai dari usia 17-25 tahun.

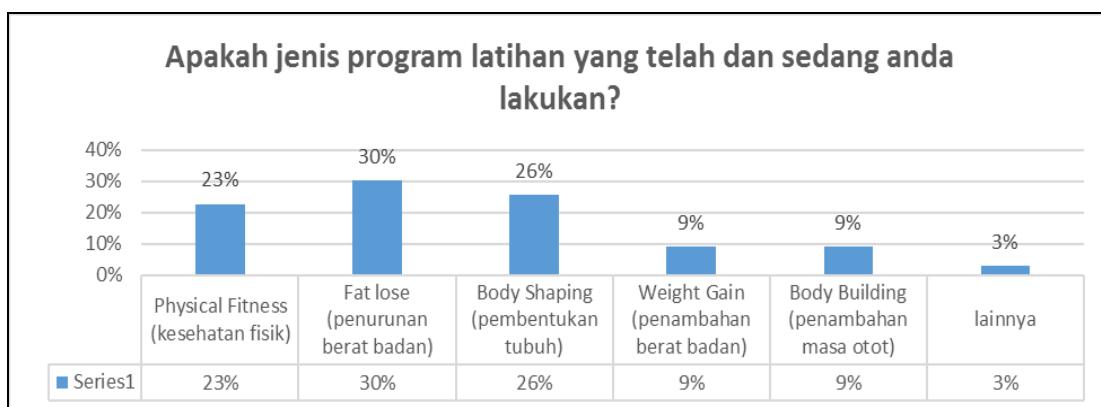
b. Jenis Kelamin

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa penggolongan responden berdasarkan jenis kelamin terdiri dari laki-laki dan perempuan. Responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 29 orang atau 63%, sedangkan responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 17 orang atau 37%.

c. Pendidikan Terakhir

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa responden terbanyak dari jenjang pendidikan SMA/SMK yaitu sebesar 50% dan responden yang paling sedikit berasal dari jenjang D3 yaitu sebesar 4%.

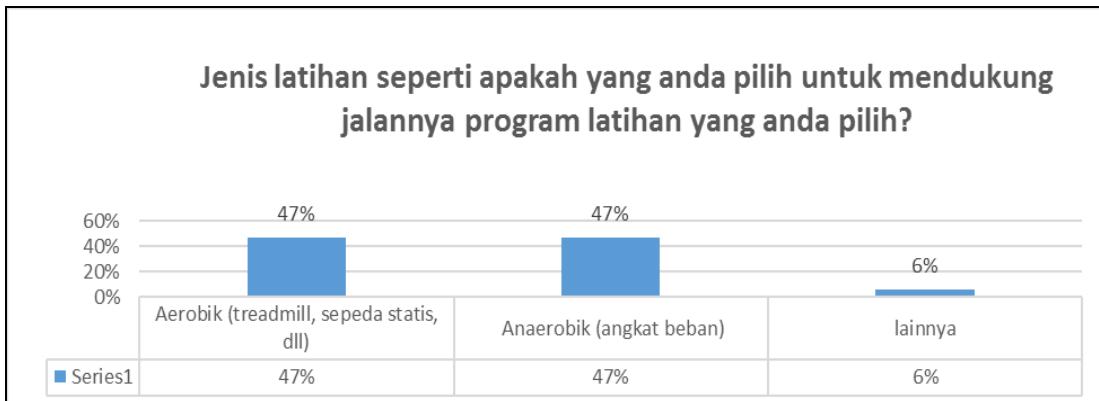
2. Hasil Data Panduan Wawancara



Gambar 5. Diagram Batang Jenis Program Latihan Member *Fitness Health and Sport Center*.

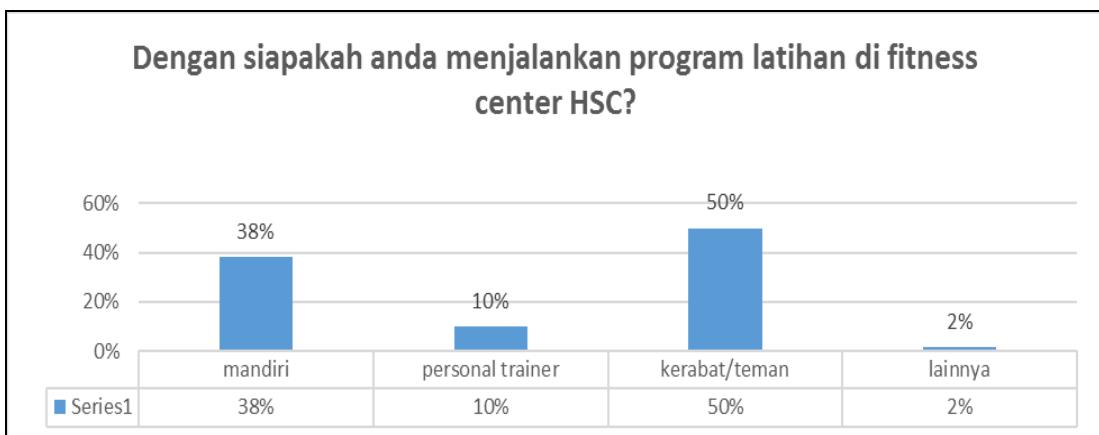
Dari tabel dan grafik pertanyaan dengan judul “Apakah jenis program latihan yang telah dan sedang anda lakukan?” diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah program *fat lose* atau penurunan berat

badan sebesar 30%. Pada jawaban lainnya mendapat respon paling sedikit berjumlah 3% yang terdiri dari program weight training dan strength.



Gambar 6. Diagram Batang Jenis Latihan Member *Fitness Health and Sport Center*

Dari tabel dan grafik diatas pertanyaan dengan judul “Jenis latihan seperti apakah yang anda pilih untuk mendukung jalannya program latihan yang anda pilih?” diketahui bahwa jawaban responden untuk memilih aerobik (treadmill, sepeda statis, dll) dan anerobik (angkat beban) memiliki nilai yang sama yaitu sebesar 47%. Selanjutnya respon yang paling sedikit berjumlah 6% pada jawaban lainnya yang terdiri dari kombinasi atau gabungan aerobik dan anaerobik.



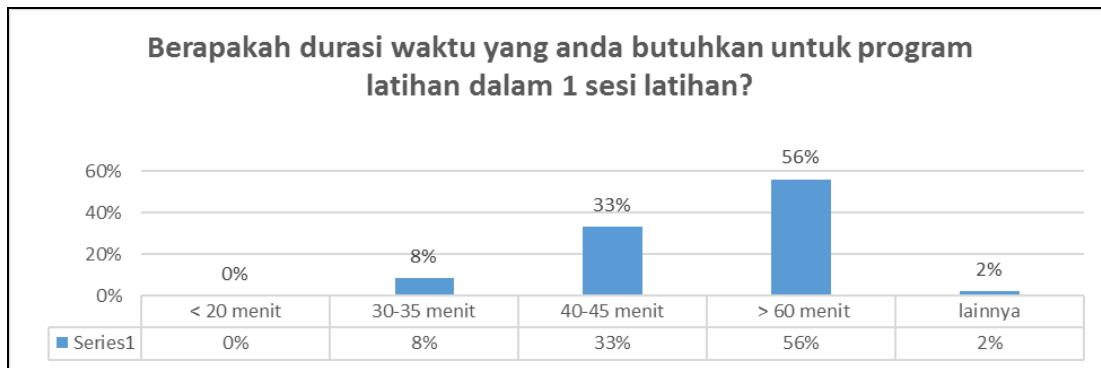
Gambar 7. Diagram Batang Partner Member *Fitness Health and Sport Center*

Dari tabel dan grafik pertanyaan dengan judul “Dengan siapakah anda menjalankan program latihan di *fitness center* HSC?” diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah dengan kerabat/teman yang memiliki persentase sebesar 50%. Dan jawaban lainnya yang dipilih oleh responden mendapat persentase paling sedikit yaitu sebesar 2%.

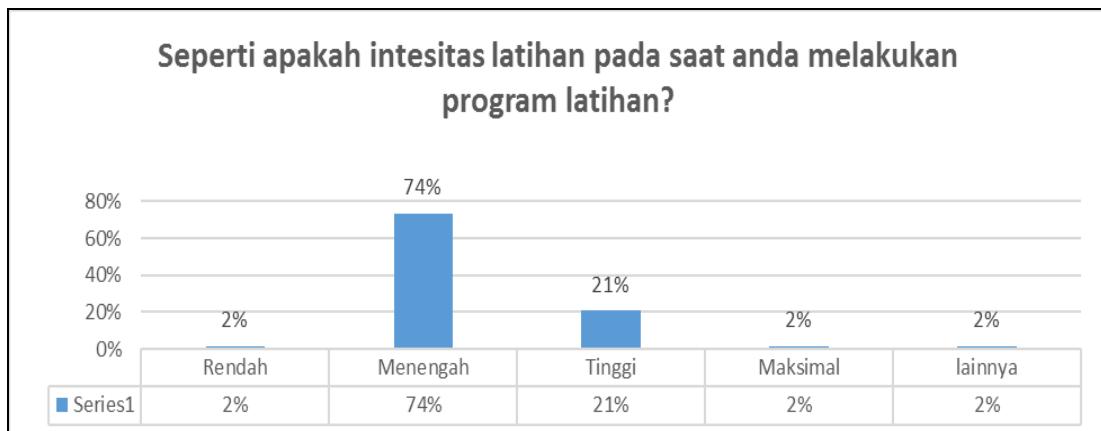


Gambar 8. Diagram Batang Frekuensi Latihan Member di *Fitness Health and Sport Center*

Dari tabel dan grafik batang pertanyaan dengan judul “Seberapa seringkah anda mengunjungi fitness center HSC untuk menjalankan program latihan?” diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah 2-3 kali seminggu sebesar 59%. Dan respon yang paling sedikit berjumlah 2% pada jawaban lainnya yaitu 3-4 kali seminggu.



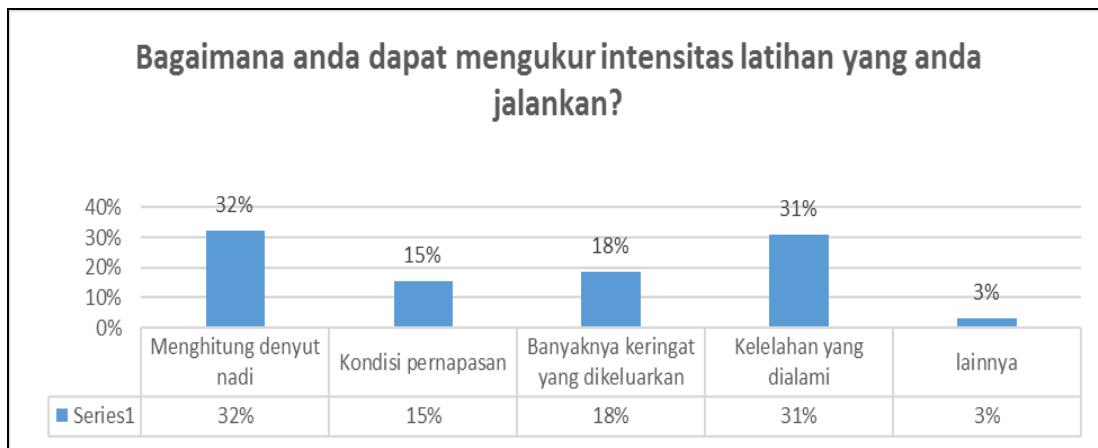
Gambar 9. Diagram Batang durasi Latihan Member *Fitness Health and Sport Centre*
 Dari tabel dan grafik batang pertanyaan dengan judul “Berapakah durasi waktu yang anda butuhkan untuk program latihan dalam 1 sesi latihan?”
 diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah > 60 menit sebesar 56%. Dan respon yang paling sedikit berjumlah 2% pada jawaban lainnya yaitu dengan durasi 1-2 jam.



Gambar 10. Diagram Batang Intensitas Latihan Member *Fitness Health and Sport Center*.

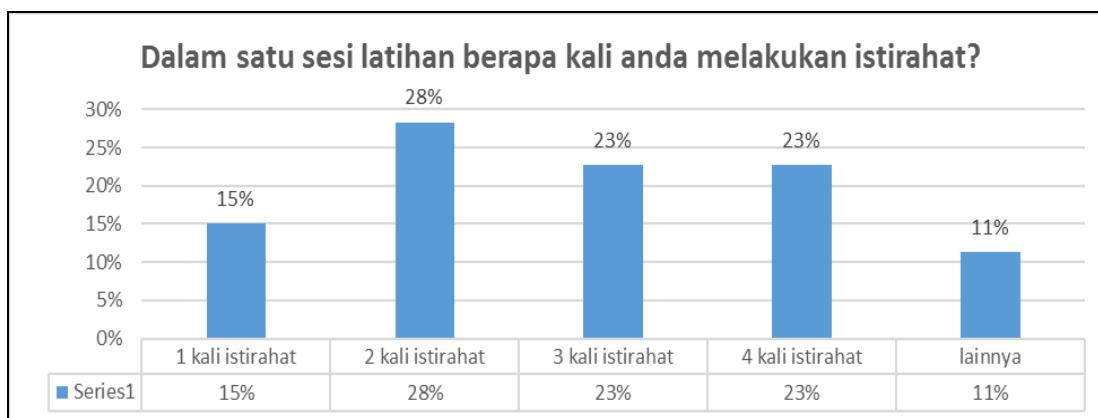
Dari tabel dan grafik pertanyaan dengan judul “Seperti apakah intensitas latihan pada saat anda melakukan program latihan?” diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden yaitu dengan intensitas menengah sebesar

74%, sedangkan jawaban responden untuk intensitas rendah, maksimal dan lainnya memiliki persentase sebesar 2%.



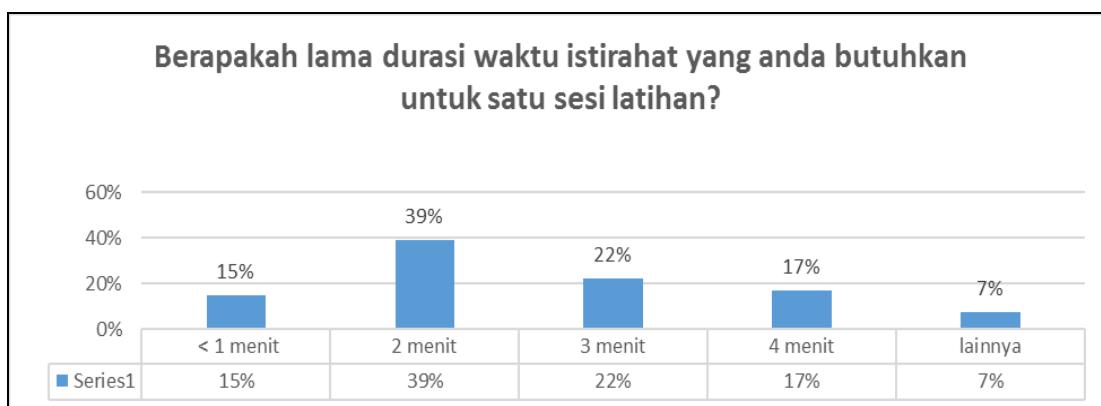
Gambar 11. Diagram Batang Instrument Intensitas Latihan Member *Fitness Health and Sport Centre*

Dari tabel dan grafik pertanyaan dengan judul “Bagaimana anda dapat mengukur intensitas latihan yang anda jalankan?” diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah dengan menghitung denyut nadi sebesar 32%. Respon yang paling sedikit berjumlah 3% pada jawaban lainnya yang dituliskan oleh para responden yaitu *talk test* dan *failure otot*.



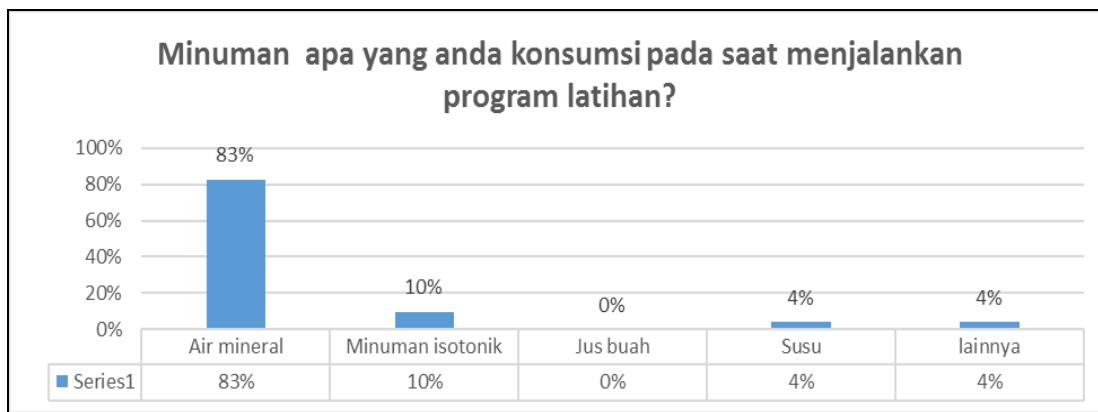
Gambar 12. Diagram Batang Periode Recovery Member *Fitness Health and Sport Center*.

Dari tabel dan grafik pertanyaan dengan judul “Dalam satu sesi latihan berapa kali anda melakukan istirahat?” diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah 2 kali istirahat sebesar 28%. Respon yang paling sedikit berjumlah 11% pada jawaban lainnya yaitu lebih dari 5 kali istirahat dan istirahat setiap ganti antar set.



Gambar 13. Diagram Batang Durasi Satu Sesi Latihan Member *Fitness Health and Sport Center*.

Dari tabel dan grafik pertanyaan dengan judul “Berapakah lama durasi waktu istirahat yang anda butuhkan untuk satu sesi latihan?” diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah 2 menit sebesar 39%. Respon yang diterima paling sedikit berjumlah 7% pada jawaban lainnya yaitu dengan jawaban durasi lebih dari 5 menit.



Gambar 14. Diagram Batang Jenis Hidrasi Member *Fitness Health and Sport Center*.

Dari tabel dan grafik pertanyaan dengan judul “Minuman apa yang anda konsumsi pada saat menjalankan program latihan?” diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah air mineral sebesar 83%. kemudian jawaban responden yang memilih meminum susu dan jawaban lainnya memiliki persentase sebesar 4%, dimana untuk jawaban lainnya responden menjawab dengan kombinasi air mineral dan isotonik.



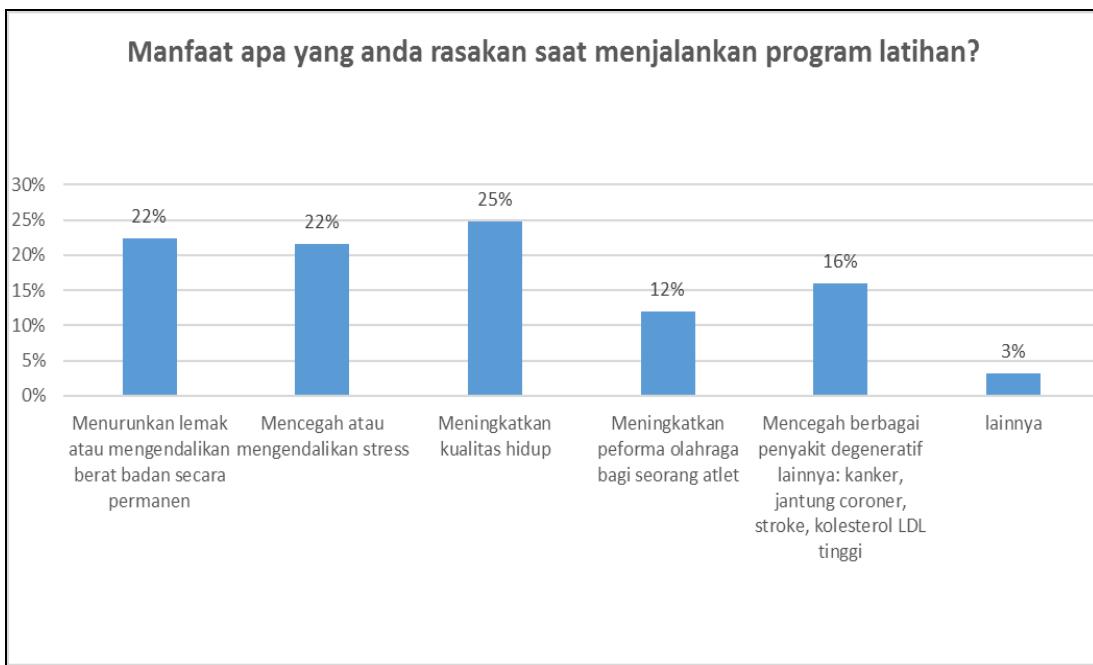
Gambar 15. Diagram Batang Durasi Adaptasi Perubahan Fisik Member *Fitness Health and Sport Center*.

Dari tabel dan grafik pertanyaan dengan judul “Sejak kapan anda merasakan perubahan secara fisik yang signifikan dalam tubuh?” diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah 1 bulan sebesar 34%. Dan responden yang memilih lainnya sebesar 17% yaitu dengan jawaban rata-rata belum merasakan secara signifikan.



Gambar 16. Diagram Batang Faktor Keberhasilan Program Latihan Member *Fitness Health and Sport Centre*.

Dari tabel dan grafik pertanyaan dengan judul “Faktor apa saja yang mempengaruhi keberhasilan jalannya program latihan anda?” diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah dilakukan secara progresif sebesar 24%. Jumlah yang paling sedikit ditemukan pada jawaban lainnya sebesar 1% dengan membenarkan semua jawaban pada opsi yang sudah disediakan.



Gambar 17. Diagram Batang Manfaat yang Diperoleh Member *Fitness Health and Sport Center*.

Dari tabel dan grafik pertanyaan dengan judul “Manfaat apa yang anda rasakan saat menjalankan program latihan?” diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah meningkatkan kualitas hidup sebesar 25%. Ditemukan respon yang paling sedikit berjumlah 3% pada jawaban lainnya yaitu untuk meningkatkan daya tahan tubuh, menjadikan tubuh lebih bugar dan meningkatkan kehidupan bersosial.

B. Pembahasan

Kesehatan dan kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas fisik melalui olahraga sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Sejauh ini belum diketahui upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani member *fitness Health and Sport Center* FIK UNY. Sehingga penelitian ini

bertujuan untuk mengetahui target yang diinginkan serta hasil peningkatan kesehatan dan kebugaran tubuh melalui olahraga pada member *fitness Health and Sport Center* FIK UNY. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa member *fitness* melakukan olahraga untuk meningkatkan kesehatan sebesar 65% dan meningkatkan kebugaran sebesar 35%.

Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa member *fitness* melakukan berbagai macam program latihan yang sudah tersedia dan beberapa member menambahkan program latihan yang diinginkan untuk menunjang keberhasilan dalam mencapai tujuan dari berolahraga di *fitness Health and Sport Center* FIK UNY. Pada gambar 3 ditunjukkan bahwa program latihan yang diminati member adalah program *fat lose* atau penurunan berat badan sebesar 30%, program *body shaping* atau pembentukan tubuh sebesar 26%, program *physical fitness* atau kebugaran fisik sebesar 23%, program *weight gain* (penambahan berat badan) dan *body building* (penambahan masa otot) sebesar 9% dan yang memilih jawaban lainnya dengan menjawab program *weight training* dan *strength* sebesar 3%.

Pada dasarnya ada dua macam sistem metabolisme energi yang diperlukan dalam setiap aktivitas gerak manusia, yaitu dari metabolisme sistem energi anaerob dan sistem energi aerob. Kedua sistem tersebut tidak dapat dipisahkan secara mutlak selama aktivitas otot berlangsung. Adapun letak perbedaan di antara kedua sistem energi tersebut adalah pada ada dan tidaknya oksigen (O_2) selama proses pemenuhan kebutuhan energi berlangsung. Sistem

anaerob selama proses pemenuhan energinya tidak memerlukan bantuan oksigen (O_2), namun menggunakan energi yang telah tersimpan didalam otot, yaitu ATP dan PC. Sebaliknya, sistem energi aerob dalam proses pemenuhan kebutuhan energi untuk bergerak memerlukan bantuan oksigen (O_2) yang diperoleh dengan cara menghirup udara yang ada di sekitar dan di luar tubuh manusia melalui sistem pernapasan (Sukadiyanto, 2011). Jenis latihan yang dipilih oleh member untuk mendukung jalannya program yaitu dengan memilih aerobik (treadmill, sepeda statis, dll) dan anerobik (angkat beban) hasil ini memberikan persentase yang sama yaitu sebesar 47%, dan beberapa member memilih kombinasi dengan persentase sebesar 6%. Isaksson *et al* (2019) menyatakan bahwa aktivitas fisik aerobik adalah aktivitas yang dikaitkan dengan stamina, kebugaran dan memiliki manfaat kesehatan terbesar.

Dalam penentuan program latihan olahraga, beberapa hal yang harus ditetapkan antara lain adalah frekuensi latihan, intensitas latihan, durasi (waktu) latihan, jenis latihan serta progresi latihan yang tepat.

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa member menerapkan latihan dengan frekuensi latihan 2-3 kali seminggu sebesar 59%, 2-5 kali seminggu sebesar 35%, 2-5 kali seminggu sebesar 4%. Dan respon yang paling sedikit berjumlah 2% pada jawaban lainnya yaitu 3-4 kali seminggu. Latihan dengan frekuensi intensif sebaiknya juga dilakukan dengan jenis latihan beban dan non beban secara bergantian. Hal yang dihindari adalah latihan beban yang dilakukan lebih dari 5 kali dalam seminggu (Arofah, 2009).

Berdasarkan data yang diperoleh durasi waktu yang butuhkan member untuk menjalankan program latihan paling banyak adalah > 60 menit sebesar 56%, 40-45 menit sebesar 33%, 30-35 menit sebesar 8% Dan respon yang paling sedikit berjumlah 2% pada jawaban lainnya yaitu dengan durasi 1-2 jam. Hasil peneletian berdasarkan intensitas latihan mendapatkan respon bahwa jawaban yang paling banyak dari responden yaitu dengan intensitas menengah sebesar 74%, intensitas tinggi sebesar 21%, intensitas rendah dan maksimal memiliki persentase sebesar 2%. Kemudian respon lainnya juga memiliki persentase 2% yaitu dengan jawaban variasi rendah, menengah dan maksimal. Durasi waktu yang diaksanakan berbanding terbalik dengan intensitas latihan. Latihan dengan intensitas tinggi dan durasi latihan pendek menimbulkan respons tubuh yang sama dengan latihan dengan intensitas yang rendah dan durasi yang lama. Arofah (2009) menjelaskan bahwa untuk orang yang terbiasa dengan aktivitas yang rendah, durasi yang disarankan adalah 20 sampai dengan 30 menit dengan intensitas (40 sampai dengan 60% kapasitas fungsional). Penyesuaian durasi dan intensitas latihan didasarkan pada respon fisiologis individu terhadap latihan, status kesehatan dan tujuan latihan (misalkan: penurunan berat badan).

Hasil analis yang diperoleh untuk mengukur intensitas latihan member mengetahuinya dengan menghitung denyut nadi sebesar 32%, kelelahan yang dialami sebesar 31%, banyaknya keringat yang dikeluarkan sebesar 18%, mengukur berdasarkan kondisi pernapasan sebesar 15% Selanjutnya respon yang paling sedikit berjumlah 3% pada jawaban lainnya yaitu *talk test* dan *failure otot*.

Intensitas latihan dapat diekspresikan dalam satuan absolut (contoh: watt) maupun diekspresikan dalam bentuk relatif (misalkan terhadap frekuensi denyut jantung maksimal, METs, VO₂ maks maupun RPE/Rating of Perceived Exertion) (Jette, 1999).

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam satu sesi latihan member melakukan berapa kali istirahat diketahui bahwa jawaban yang paling banyak dari responden adalah 2 kali istirahat sebesar 28%, 3 kali dan 4 kali istirahat sebesar 23%, 1 kali sebesar 15%, dan respon yang paling sedikit berjumlah 11% pada jawaban lainnya yaitu lebih dari 5 kali istirahat dan istirahat setiap ganti antar set. Dan durasi istirahat yang dilakukan berdasarkan jawaban paling banyak dari responden adalah 2 menit sebesar 39%. Selanjutnya jawaban responden yang memilih 3 menit sebesar 22%, kemudian jawaban responden yang memilih 4 menit sebesar 17%. Responden yang memilih kurang dari 1 menit sebesar 15%. Dan respon yang paling sedikit berjumlah 7% pada jawaban lainnya yaitu dengan durasi lebih dari 5 menit, hal ini berarti dalam satu kali latihan member biasanya latihan 30-60 menit per hari. Komponen dari program latihan yang didapat dari jawaban responden harus saling berkaitan satu sama lain. Sebagai contoh, durasi latihan tergantung dari intensitas dan frekuensi latihan. Semakin tinggi intensitas dan frekuensi latihan, semakin pendek durasi latihan yang diperlukan (Arofah, 2009).

Dari hasil yang yang diperoleh berdasarkan jawaban responden diketahui bahwa air mineral sangat diminati pada saat melakukan olahraga persentasenya

sebesar 83%. Selanjutnya jawaban responden yang memilih minuman isotonik sebesar 10%, kemudian jawaban responden yang memilih meminum susu sebesar 4%. Fungsi air mineral yaitu membantu proses pencernaan, metabolisme pada tubuh, pelarut dan alat angkut zat-zat gizi, pelumas sendi-sendi dan pengatur suhu tubuh. Apabila jumlah air yang dikonsumsi kurang dari jumlah ideal, tubuh akan banyak kehilangan banyak cairan (dehidrasi) yang dapat menurunkan performa pada saat berolahraga (Sari, 2014).

Hasil analisis untuk data yang diperoleh berdasarkan jawaban responden tentang perubahan secara signifikan yang terjadi dalam tubuh responden diantaranya yaitu 1 bulan sebesar 34%. Selanjutnya jawaban responden yang memilih jawaban 2 bulan sebesar 30%, kemudian jawaban responden yang memilih 3 bulan sebesar 6% dan lebih dari 4 bulan sebesar 13%. Responden yang memilih lainnya sebesar 17% yaitu dengan jawaban rata-rata belum merasakan secara signifikan. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan pada member dari hasil analisis diantaranya adalah dilakukan secara progresif sebesar 24%, mengkonsumsi nutrisi dan istirahat yang cukup sebesar 21%, memahami pengetahuan dan penguasaan materi program latihan sebesar 20%, keadaan kondisi tubuh yang baik sebesar 18% dan responden yang memilih fasilitas yang memadai sebesar 16%. Irianto (2004) menyatakan bahwa untuk mencapai tujuan latihan atau *fitness* secara optimal, orang perlu mengetahui prinsip-prinsip dasar dalam latihan *fitness* yang memiliki peranan yang sangat penting terhadap aspek fisiologis maupun psikologis. Bompa & Haff (2009) menyatakan bahwa semua

komponen latihan harus ditingkatkan sesuai dengan perbaikan atau kemajuan yang dicapai olahragawan secara keseluruhan dan terpantau dengan benar.

Dalam merancang suatu proses latihan harus mempertimbangkan semua aspek komponen latihan yang berupa jarak yang ditempuh dan jumlah pengulangan (volume), beban dan kecepatannya (intensitas), frekuensi penampilan (densitas), serta kompleksitas latihannya. Komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan untuk medapatkan hasil yang maksimal dalam menjalankan program latihan.

Selanjutnya manfaat yang diperoleh berdasarkan hasil analisis yaitu member *fitness* HSC melakukan program latihan untuk meningkatkan kualitas hidup sebesar 25%, mencegah atau mengendalikan stress dan menurunkan lemak atau mengendalikan berat badan secara permanen sebesar 22%, kemudian jawaban responden yang memilih untuk mencegah berbagai penyakit degeneratif lainnya seperti kanker, jantung koroner, stroke, kolesterol LDL tinggi sebesar 16%. Responden yang memilih untuk meningkatkan peforma olahraga bagi seorang atlet sebesar 12%, dan respon yang paling sedikit berjumlah 3% pada jawaban lainnya yaitu untuk meningkatkan daya tahan tubuh, menjadikan tubuh lebih bugar dan meningkatkan kehidupan bersosial. Falgueras & Garcia (2015) menyatakan bahwa ada tiga manfaat berolahraga yaitu:

1. kesejahteraan secara fisik: Olahraga mampu mengurangi stres, olahraga juga memfasilitasi pelepasan endorfin dan dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

2. Kesejahteraan emosional: Olahraga mempengaruhi elemen psikologis seperti kepercayaan pada diri sendiri dan juga mengurangi resiko depresi.
3. Modifikasi ambang batas untuk ketidaknyamanan atau sakit: membantu mengendalikan persepri nyeri selama dan setelah berolahraga.

Manfaat yang didapat dalam berolahraga dapat dicapai ketika dilakukan dengan berksinambungan dan sesuai dengan kaidah latihan yang sudah ditetapkan oleh masing-masing individu.

Secara keseluruhan dari penjelasan di atas dapat diartikan bahwa upaya yang dilakukan member *Fitness Health and Sport Center* dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran yaitu dengan melakukan program latihan *fat lose* (berat badan), program *body shaping* (pembentukan tubuh), *physical fitness* (kebugaran fisik), *weight gain* (penambahan berat badan), *body building* (penambahan massa otot), program *weight training* dan *strength*. Sedangkan hasil upaya member *Fitness Health and Sport Center* dalam peningkatan diketahui dari manfaat yang dirasakan setelah melakukan program latian.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini adalah:

1. Peneliti tidak melakukan wawancara kepada manager, *personal trainer* dan karyawan karena pada masa pandemi pusat kebugaran *Health and Sport Center* tidak beroperasi.
2. Wawancara dilakukan secara online dengan mengirimkan panduan wawancara kepada member *fitness* karena tidak adanya member yang berkunjung pada masa pandemi.

BAB V **SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan

Upaya yang dilakukan oleh member *Fitness Health and Sport Center* FIK UNY untuk meningkatkan kesehatan sebesar 65% dan meningkatkan kebugaran sebesar 35% dari program latihan yang dipilih yaitu program penurunan berat badan (*fat lose*), program pembentukan tubuh (*body shaping*), kesehatan fisik (*physical fitness*), penambahan berat badan (*weight gain*), penambahan massa otot (*body building*), program *weight training* dan program *strength*. Hasil dari upaya tersebut dapat diketahui berdasarkan faktor yang mempengaruhi keberhasilan jalannya program dan manfaat yang didapatkan setelah menjalankan program latihan.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian yaitu:

1. Wawasan akan pentingnya melakukan program latihan sesuai kaidah dan dosis yang ditetapkan sangatlah penting untuk keberhasilan jalannya program latihan yang sudah ditetapkan oleh member *Fitness Center Health and Sport Center* FIK UNY. Hal ini karena olahraga dapat dirasakan kemanfaatannya apabila dilakukan dengan benar dan dapat menjadi resiko yang fatal apabila dilakukan dengan cara yang salah.

2. *Fitness Center Health and Sport Center* FIK UNY telah menerapkan manajemen yang baik untuk keberhasilan jalannya program latihan yang dilakukan oleh member, tetapi keoptimalan itu harus selaras dengan sarana dan prasarana yang perlu ditingkatkan agar keberhasilan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi member *Fitness* dapat diperoleh dengan baik.

C. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan penelitian yang telah dikemukakan tersebut di atas, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada member *Fitness Center Health and Sport Center* FIK UNY lebih giat dan semakin memfokuskan diri bahwa fitness ini merupakan aktivitas yang paling rutin untuk dilakukan agar kesehatan dan kebugaran tubuh dapat meningkatkan kualitas hidup.
2. Perlu adanya sosialisasi kepada masyarakat bahwa olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani.
3. Untuk memperoleh hasil yang maksimal diharapkan untuk memanfaatkan *personal trainer* agar optimal.
4. Diharapkan member dapat mengikuti program latihan sesuai dengan kaidah FITT-VP seperti yang ditetapkan oleh personal trainer.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsadad, P. : (2019). *Kemenpora: Penduduk Indonesia yang Aktif Berolahraga Baru 35,7 Persen.* Kompas.Com. <https://bola.kompas.com/read/2019/10/27/07000048/kemenpora--penduduk-indonesia-yang-aktif-berolahraga-baru-35-7-persen?page=all>
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek.* Rineka Cipta.
- Arovah, N. I. (2009). Prinsip Dasar Program Olahraga Kesehatan. *Medikora.*
- Bompa. (2009). *Periodization theory and methodology of training.* Human Kinetics.
- Colberg, S. P., Sigal, Ronald J. MD, M., Bo Fernhall, P., Regensteiner, J. G. P., Bryan J. Blissmer, P., Rubin, Richard R. PHD6, Lisa Chasan-Taber, S., nn L. Albright, PHD, R., & Barry Braun, P. (2010). Exercise and Type 2 Diabetes: The American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: Joint Position Statement. *American College of Sports Medicine; American Diabetes Association, 33(12), 147–167.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21115758/>
- Durstine, J., Painter, B., Franklin, D., Morgan, K., Pitetti, S., & Roberts. (2000). Physical Activity for the Chronically Ill and Disabled. *Sport Medicine, 30(3), 207–219.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10999424/>
- Garcia-Falgueras, A. (2015). Psychological Benefits of Sports and Physical Activities. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science, 11(4), 1–7.* <https://doi.org/10.9734/bjesbs/2015/21865>
- Giriwijoyo, & Santoso, Y. (2005). *Manusia dan Olahraga.* Institut Teknologi Bandung.
- Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran.* Andi Offset.
- Irianto, D. P. (2000). *Pendidikan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman.* Lukman Offset.
- Jette, A., Lachman, M., Georgetti, M. M., & Assman, S. . (1999). Exercise its never too late: the strong-for-life-program. *Am J Public Health, 89(1), 66–72.* [ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)
- Karim, F. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga bagi Petugas Kesehatan.* Tim Departemen Kesehatan.

- Kemenkes RI. (2017). Analisis Lansia di Indonesia. *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 1–2.* www.depkes.go.id/download.php?file=download/.../infodatin 2016.pdf%0A
- Lutan, R. (2002). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan.* Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Maysizar, A. (2019). Trend Gaya Hidup Sehat di Fitness Center (Studi Tentang Gaya Hidup Sehat Gym di Fitness Center Empire Kota Bandar Lampung) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung. *Digital Repository Unila.*
- Melfa Br Nababan, Rahma Dewi, I. A. (2018). Analisis Pola Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Rekreasi Di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia Sumatera Utara Tahun 2017. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 4(1), 38–55.
- Mikdar, U. (2006). *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga.* Departemen Pendidikan Nasional RI.
- Moleong, L. (2007). *Metode Penelitian Kualitatif.* PT. Remaja Rosdakarya.
- Mutohir, T. (2004). *Olahraga dan Pembangunan : Meraih Kembali Kejayaan.* Direktorat Jenderal Olahraga.
- Notoatmodjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku.* Rineka Cipta.
- Pink, B. (2008). Defining sport and physical activity, A conceptual model - Australia. *Australian Bureau of Statistics*, 1–32. www.abs.gov.au
- Pramono, M. (2003). Penulis adalah dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya 138. *Jurnal Fisafat*, 13(2), 138–146. <https://doi.org/10.1212/WNL.58.2.250>
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, VOL.XI, 219–228. <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/download/2819/2344>
- Riseth, L., Nøst, T. H., Nilsen, T. I. L., & Steinsbekk, A. (2019). Long-term members' use of fitness centers: A qualitative study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13102-019-0114-z>

- Santoso, B., Ningtyas, E. A. E., & Fatmasari, D. (2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat IMPROVING ELDERLY ' S DENTAL HYGIENE THROUGH NURSING HOME*. 12(2).
- Sari, I. P. T. P. (2014). Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Mengkonsumsi Air Mineral Pada Siswa Kelas IV Di Sd Negeri Keputran a Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(November), 55–61.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif & kualitatif* (1st ed.). Graha Ilmu.
- Sharkey, B. J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Shaw, J., Sicree, R., & Zimmet, P. (2009). Global Estimates of the Prevalence of Diabetes for 2010 and 2030. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 87(1), 4–14.
https://www.researchgate.net/publication/38073991_Global_Estimates_of_the_Prevalence_of_Diabetes_for_2010_and_2030
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian tindakan komprehensif*. Alfabeta.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. UNY Press.
- Sumosardjuno. (1989). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Berolahraga*. Galamedia.
- Tjipto, F. (2005). *Strategi Pemasaran*. Andi Offset.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 222/UN34.16/PT.01.04/2020

20 Maret 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Pengelola FITNESS CENTER HEALTH AND SPORT CENTER (HSC) UNY.

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Nur Ainul Fitri
NIM : 16603141007
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN DAN PENCEGAHAN PENYAKIT MELALUI OLAHRAGA PADA MEMBER FITNES HEALTH AND SPORT CENTER UNY
Waktu Penelitian : 19 Maret - 5 April 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni : Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.
NIP 19720310 19903 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan

Scanned with CamScanner

Lampiran 2. Panduan Wawancara

PANDUAN WAWANCARA PENELITIAN

UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN MELALUI OLAHRAGA PADA MEMBER
FITNESS CENTER HEALTH AND SPORT CENTER FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

* Wajib

PETUNJUK PENGISIAN

Isilah identitas diri saudara di tempat yang telah disediakan.

1. Responden diharapkan membaca terlebih dahulu deskripsi masing-masing pernyataan sebelum memberikan jawaban.
2. Responden dapat memberikan jawaban dengan memberi tanda ceklis (✓) pada satu atau lebih jawaban yang tersedia.
3. Responden dapat memberikan atau menambahkan jawaban lainnya serta menyebutkan jawaban pada kolom yang sudah disediakan.

DATA RESPONDEN

Nama *

Usia *

Jenis kelamin *

Tandai satu oval saja.



laki-laki



Perempuan

No.telp/ Contact person *

Pendidikan terakhir * *Tandai satu oval saja.*

- SD
- SMP
- SMA/SMK
- D1
- D2
- D3
- S1

Yang lain:

Berapakah rata-rata penghasilan anda perbulan? * *Tandai satu oval saja.*

- $\leq 1.500.000$
- $\geq 1.500.000-2.500.000$
- $\geq 2.500.000-3.500.000$
- $\geq 3.500.000$ Yang lain:
- _____

Berapa lama anda bergabung di member fitness health and sport center FIK UNY? *

Centang semua yang sesuai.

- ≤ 2 minggu
- 3-4 minggu
- ≥ 2 bulan
- ≥ 1 tahun

1. Apakah jenis program latihan yang telah dan sedang anda lakukan? *

Centang semua yang sesuai.

- a. Physical Fitness (kesehatan fisik)
- b. Fat lose (penurunan berat badan)
- c. Body Shaping (pembentukan tubuh)
- d. Weight Gain (penambahan berat badan)
- e. Body Building (penambahan massa otot) Yang lain:

2. Jenis latihan seperti apakah yang anda pilih untuk mendukung jalannya program latihan yang anda pilih? *

Centang semua yang sesuai.

- a. Aerobik (treadmill, sepeda statis, dll)
- b. Anaerobik (angkat beban) Yang lain:

3. Dengan siapakah anda menjalankan program latihan di fitness center HSC? *

Centang semua yang sesuai.

- a. Mandiri
b. Personal trainer

c. Kerabat/ teman Yang lain:

4. Seberapa seringkah anda mengunjungi fitness center HSC untuk menjalankan program latihan? *

Centang semua yang sesuai.

- a. 2-3 kali seminggu
b. 2-5 kali seminggu
c. 2-6 kali seminggu
d. > 6 kali seminggu Yang lain:

5. Berapakah durasi waktu yang anda butuhkan untuk program latihan dalam 1 sesi latihan? *

Centang semua yang sesuai.

- a. < 20 menit
b. 30-35 menit
c. 40-45 menit
d. > 60 menit Yang lain:

6. Seperti apakah intesitas latihan pada saat anda melakukan program latihan? *

Centang semua yang sesuai.

- a. Rendah
- b. Menengah
- c. Tinggi
- d. Maksimal Yang lain:

7. Bagaimana anda dapat mengukur intensitas latihan yang anda jalankan? *

Centang semua yang sesuai.

- a. Menghitung denyut nadi
- b. Kondisi pernapasan
- c. Banyaknya keringat yang dikeluarkan
- d. Kelelahan yang dialami Yang lain:

8. Dalam satu sesi latihan berapa kali anda melakukan istirahat? *

Centang semua yang sesuai.

- a. 1 kali istirahat
- b. 2 kali istirahat
- c. 3 kali istirahat
- d. 4 kali istirahat Yang lain:

9. Berapakah lama durasi waktu istirahat yang anda butuhkan untuk satu sesi latihan? *

Centang semua yang sesuai.

- a. < 1 menit
- b. 2 menit
- c. 3 menit
- d. 4 menit Yang lain:

10. Minuman apa yang anda konsumsi pada saat menjalankan program latihan? *

Centang semua yang sesuai.

- a. Air mineral
- b. Minuman isotonic
- c. Jus buah
- d. Susu Yang lain:

11. Sejak kapan anda merasakan perubahan secara fisik yang signifikan dalam tubuh? *

Centang semua yang sesuai.

- a. 1 bulan
- b. 2 bulan
- c. 3 bulan
- d. > 4 bulan Yang lain:

12. Faktor apa saja yang mempengaruhi keberhasilan jalannya program latihan anda? *

Centang semua yang sesuai.

- a. Kondisi tubuh yang baik
- b. Fasilitas yang memadai
- c. Pengetahuan dan penguasaan materi program latihan
- d. Dilakukan secara progresif
- e. Nutrisi dan istirahat yang cukup Yang lain:

13. Manfaat apa yang anda rasakan saat menjalankan program latihan? *

Centang semua yang sesuai.

- a. Menurunkan lemak atau mengendalikan berat badan secara permanen
- b. Mencegah atau mengendalikan stress
- c. Meningkatkan kualitas hidup
- d. Meningkatkan performa olahraga bagi seorang atlet
- e. Mencegah berbagai penyakit degeneratif lainnya: kanker, jantung koroner, stroke, kolesterol LDL tinggi Yang lain:

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google.

Google Formulir

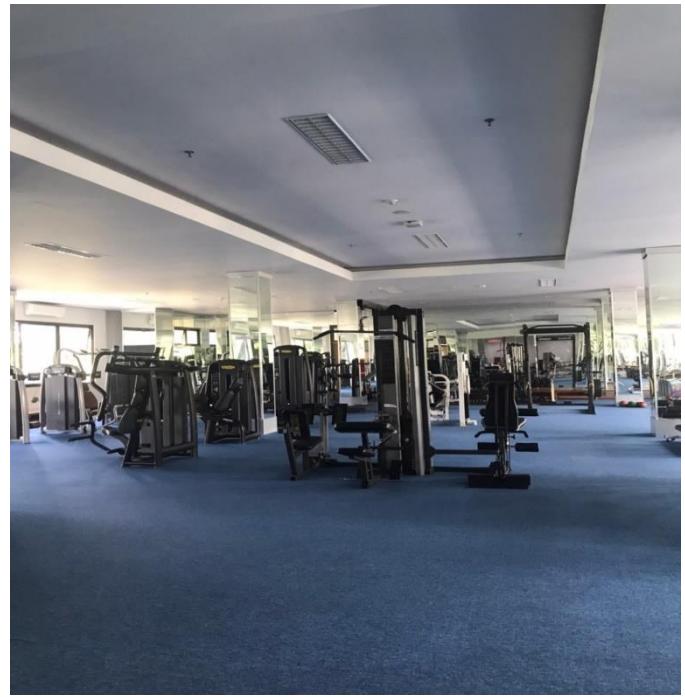
Lampiran 3. Dokumentasi



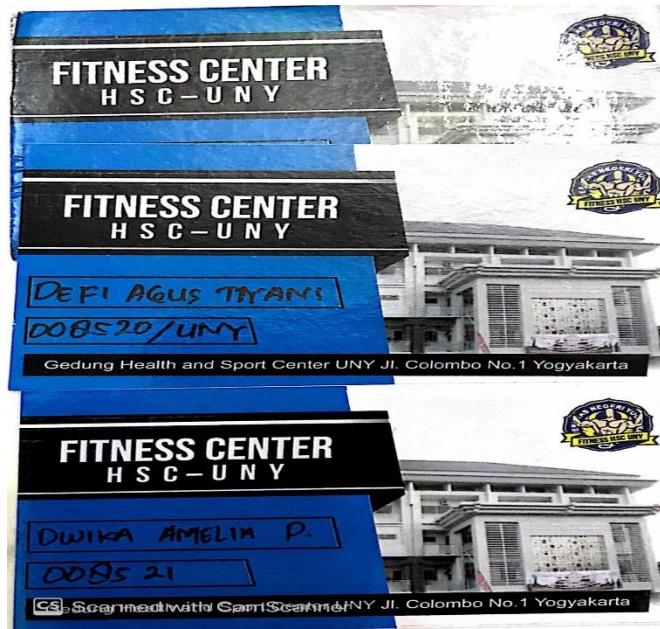
Gambar 18. Observasi Data Sekunder *Member Fitness HSC*



Gambar 19. *Member Fitness HSC* Menjalankan Program Latihan



Gambar 20. Alat-Alat Fitness Center HSC



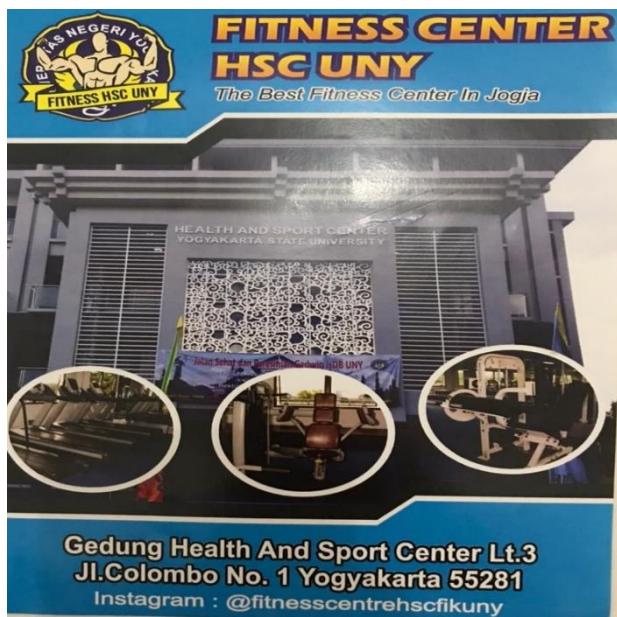
Gambar 21. Kartu Anggota Member Fitness Center HSC

TRAINING RECORD								TRAINING GOAL	NAME	
INTENSITAS		PROGRAM LATIHAN								
EXERCISE	RM	LOAD	REP	SET	1	2	3	4	Age	
1 DADA										
	a. Bench press									
	b. Chest press									
	c. Incline									
	d. Decline									
	e. Butterflies									
	f. Pullovers									
2 PUNGKUNG										
	a. Vertical traction									
	b. Rowing									
	c. Pull down									
	d. Lever back									
	e. Deadlifts									
	f. Bent rows									
3 BAHU										
	a. Standing press									
	b. Shoulder Press									
	c. Up right row									
	d. Lateral Press									
	e. Front raises									
	f. Bent over									
4 PERUT										
	a. Sit - Up									
	b. Side - Bend									
	c. Abdominal									
	d. Leg Raise									
	e. Crunches									
	f. Twists									
5 KAKI										
	a. Leg press									
	b. Leg curl									
	c. Squats									
	d. Leg extension									
	e. Leg curl									
	f. Calf raises									
6 TANGAN										
	a. Bicep curl									
	b. Arm curl									
	c. Concentration curl									
	d. Triceps extension									
	e. Triceps pushdowns									

Instruktur : _____

PENGUKURAN		MASA BERLAKU
Komponen	Tanggal Pemeriksaan	
Tinggi Badan		
Berat Badan		
Kapasitas Aerobik / VO2 Mak		
Ungkar Dada		
Lengan Atas		
Pinggang		
Panggul		
Paha		
Belly		
Nadi / Merit (80 -90)		
Hand Grip		
Kemiringan Otot Tungkal		
Peksalitas		
Berat Badan Ideal		
Tekanan Darah		
Komposisi Tubuh		
Prosentase Lemak		
Kategori		
Hydration		
Kategori		
Catatan		

Gambar 22. Training Record Member



Gambar 23. Brosur Fitness Center HSC

Lampiran 4. Hasil Dari Panduan Wawancara

No	Nama	Usia	Jenis kelamin	Pendidikan terakhir
1	Kamilia	21	Perempuan	S1
2	Yoga Diovani	21	laki-laki	SMA/SMK
3	Dian Nuta Firdaus	21	laki-laki	SMA/SMK
4	Jantan Pangestu	21	laki-laki	SMA/SMK
5	Muhamad Bayu Pamungkas	21	laki-laki	SMA/SMK
6	Mohammad Ircham Hadi	22	laki-laki	SMA/SMK
7	Luthfi Kurniawan	22	laki-laki	SMA/SMK
8	Agung Prabowo	21	laki-laki	SMA/SMK
9	Arif Kurniawan	21	laki-laki	SMA/SMK
10	Defi agus	21	Perempuan	SMA/SMK
11	Fuadi Raja Baja	22	laki-laki	S1
12	Dyah Ayu Sekarini	20	Perempuan	SMA/SMK
13	Burhaan shodiq	23	laki-laki	SMA/SMK
14	Yeyen	19	Perempuan	SMA/SMK
15	Rodi Nurwahidin Setiawan	23	laki-laki	S1
16	Faza	23	laki-laki	S1
17	Shanty D.A.	28	Perempuan	S1
18	Sulung	24	laki-laki	D3
19	Dwika Amelia Pramesti	21	Perempuan	SMA/SMK
20	Farir imam	30	laki-laki	S2
21	Muhammad Danial Al fikri	22	laki-laki	SMA/SMK
22	Dwi Nurani	27	Perempuan	S1
23	Alialgfari	23	laki-laki	S1
24	Astri	26	Perempuan	S1
25	triyas	20	Perempuan	SMA/SMK
26	Nabila Chaerani Shafanisa	19	Perempuan	SMA/SMK
27	Hasan Muhammad	20	laki-laki	SMA/SMK
28	Ramadhani	20	laki-laki	SMA/SMK
29	Annisa Rahayu S	24	Perempuan	S1
30	Rafi Akmaluddin	19	laki-laki	SMA/SMK
31	Bayu Gilang Purnomo	28	laki-laki	S2
32	Silvia	21	Perempuan	SMA/SMK
33	Rizal widiya	26	laki-laki	S1
34	Aisha Nadya	30	Perempuan	S2
35	trio	37	laki-laki	D3
36	Awit Dini	24	Perempuan	S1
37	Aghastya Pradana	27	laki-laki	S1
38	Tian Asihono	25	laki-laki	S1
39	Matthew Sebastian	23	laki-laki	S1
40	Rachmadian Akmal	24	laki-laki	S1
41	Wega	23	laki-laki	SMA/SMK
42	Salsabila	23	Perempuan	S2
43	Nur Azmy	23	Perempuan	S1
44	era septiyani	21	Perempuan	SMA/SMK
45	Dhedhy p	26	laki-laki	S1
46	Rony Dwi	22	laki-laki	SMA/SMK