

**PROFIL *PERSONAL TRAINER* DAN PENERAPAN PROGRAM
LATIHAN KEBUGARAN JASMANI
DI KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
MOHAMMAD IRCHAM HADI
NIM 17603141024

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022

**PROFIL *PERSONAL TRAINER* DAN PENERAPAN PROGRAM
LATIHAN KEBUGARAN JASMANI
DI KABUPATEN SLEMAN**

Oleh: Mohammad Ircham Hadi
NIM. 17603141024

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui bagaimana profil *personal trainer* dan penerapan program latihan kebugaran jasmani di Kabupaten Sleman.

Bentuk penelitian ini adalah penelitian deskriptif statistik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Angket berisi pilihan yang sesuai dengan diri *personal trainer* dan dengan soal pernyataan benar salah untuk mendapatkan data penerapan program latihan kebugaran jasmani. Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Sleman bulan Desember 2021. Subjek pada penelitian ini seluruh *personal trainer* di Kabupaten Sleman, sampel pada penelitian ini yaitu 30 *personal trainer* dengan pengambilan sampel menggunakan metode *accidental sampling*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan persentase teknik analisis data *descriptive statistics* dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics 26*.

Hasil penelitian ini telah diketahui profil *personal trainer* tentang usia *personal trainer* terbanyak berada rentang usia 20-25 tahun sebesar 53%. Pendidikan formal *personal trainer* terbanyak lulusan S1 Olahraga sebesar 60%. Pendidikan non formal *personal trainer* sebesar 57% sudah memiliki lisensi. Lama *personal trainer* dalam melatih terbanyak adalah di rentang 1-2 tahun sebesar 50%. *Personal trainer* rata-rata 1 keahlian lain yang mendukung profesi sebagai *personal trainer* sebanyak 17 *personal trainer* atau 63% dari jumlah reponden. *Client* rata rata dalam 1 bulan kebanyakan *personal trainer* memiliki 3 orang *client* sebesar 37%. Penampilan *personal trainer* kebanyakan masuk kategori cukup baik dengan persentase sebesar 64%. Hasil pengolahan data program latihan kebugaran jasmani oleh *personal trainer* di Kabupaten Sleman kategori “cukup”.

Kata kunci: profil, *personal trainer*, kebugaran jasmani

**PROFILE OF PERSONAL TRAINER AND IMPLEMENTATION OF
PHYSICAL FITNESS TRAINING PROGRAM
IN SLEMAN REGENCY**

Oleh: Mohammad Ircham Hadi
NIM. 17603141024

ABSTRACT

This research is conducted to determine the profile of personal trainers and the implementation of physical fitness training programs in Sleman Regency.

The form of this research was a descriptive statistical research. The research method was based on a survey method and the data collection techniques utilized a questionnaire and with the questionnaire contained options that fitted the personal trainer. This questionnaire employed true-false questions to obtain data on the implementation of physical fitness training programs. This research was conducted in Sleman Regency in December 2021. The research subjects were all personal trainers in Sleman Regency, the research sample was for about 30 personal trainers with sampling using the accidental sampling method. The data analysis technique utilized the percentage of descriptive statistical data analysis techniques with the assistance of the IBM SPSS Statistics 26 program.

The results of this research show that personal trainer profiles regarding age, from the results of personal trainer research, most are in the age range of 20-25 at 53%. Most of the formal education personal trainers are having Bachelor degree in sports at 60%. Personal trainer non-formal education is good with 57% already having a license. The length of training, from the results it can be seen that the highest number is in the range of 1-2 years with a percentage of 50%. Average personal trainer other skills possessed 63% of respondents. The average client in 1 month most personal trainers have 3 clients by 37%. the appearance of personal trainers is mostly in the pretty good category with a percentage of 64%. The results of data processing of physical fitness training programs by personal trainers in Sleman Regency are in the "moderate" category.

Keywords: profile, personal trainer, physical fitness

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mohammad Ircham Hadi

NIM : 17603141017

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Judul TAS : Profil *Personal trainer* dan penerapan program latihan
kebugaran jasmani di Kabupaten Sleman

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.

Yogyakarta, 7 Januari 2022

Yang Menyatakan,



Mohammad Ircham Hadi
NIM. 176031410124

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PROFIL *PERSONAL TRAINER* DAN PENERAPAN PROGRAM
LATIHANKEBUGARAN JASMANI DI KABUPATEN SLEMAN**

Disusun oleh :
Mohammad Ircham Hadi
NIM. 17603141024

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan

Yogyakarta, 10 Januari 2022

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or
NIP. 198009242006041001

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Fatkurahman Arjuna, S.Or., M.Or
NIP . 198303132010121005

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas akhir Skripsi dengan Judul




**PROFIL *PERSONAL TRAINER* DAN PENERAPAN PROGRAM
LATIHAN KEBUGARAN JASMANI DI KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh:

Mohammad Irham Hadi
NIM.17603141024

Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal


DEWAN PENGUJI

Nama /Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Fatkurahman Arjuna, M.Or. Ketua Penguji/ Pembimbing		7/2-2022
Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. Sekretaris		7/2-2022
Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. Penguji		4/2-2022

Yogyakarta, 8 Februari 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

"Menjadi rendah hati tak membuat seseorang berkurang, justru mengisi. Kembali ke diri yang lebih sederhana akan memberi kebijaksanaan."

- Jalaluddin Rumi

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap Puji syukur kepada Tuhan, saya persembahkan karya kecil saya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Untuk bapak (Suripto) dan ibu (Istinganah) tercinta Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu dan Ayah yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dalam kata persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu bahagia karena kusadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih.
2. Untuk kakak yang senantiasa memberikan dukungan dan doanya untuk keberhasilan ini.
3. Untuk teman teman yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan dukungan dalam mencapai tujuan

KATA PENGANTAR

Puji syukur panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Profil *Personal trainer* dan Penerapan Program Latihan Kebugaran Jasmani di Kabupaten Sleman”. Penulis sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berperan yaitu:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian.
3. Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Kes., selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kelancaran serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi pada Jurusan Ilmu Keolahragaan.
4. Fatkurahman Arjuna, M.Or. selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi, yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akhir skripsi.
5. Fatkurahman Arjuna, M.Or., Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. selaku penguji skripsi yang telah menguji dan memberikan perbaikan, arahan dan saran terhadap tugas akhir skripsi ini

6. Dr. Dra. Bernadeta Suhartini, M.Kes. selaku dosen pembimbing akademik yang telah mendampingi dan membimbing selama perkuliahan.
7. Ahmad Ridwan, M.Or., selaku validator instrumen penelitian sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
8. Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNY yang telah memberikan ilmu dan wawasan selama perkuliahan.
9. *Personal trainer* yang telah berkenan membantu mengisi kuisioner penelitian.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis sadar Penulis menyadari sepenuh hati bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 10 Januari 2022

Yang Menyatakan,



Mohammad Ircham Hadi

NIM. 17603141024

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Profil.....	9
2. <i>Personal Trainer</i>	10
3. Kebugaran Jasmani	14

4. Program Latihan kebugaran jasmani	28
5. Profil <i>Fitness Center</i> Kabupaten Sleman	40
B. Hasil Penelitian yang Relevan	42
C. Kerangka Berfikir.....	44
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Desain Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu penelitian	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian	48
D. Definisi Operasional Variabel.....	49
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	50
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	56
G. Teknik Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Penelitian	57
B. Pembahasan	72
C. Keterbatasan Penelitian	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Implikasi Hasil Penelitian	75
C. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir	46
Gambar 2. Persentase Usia <i>Personal Trainer</i>	58
Gambar 3. Pendidikan Formal <i>Personal Trainer</i>	59
Gambar 4. Persentase Sertifikat Kebugaran FIK UNY	60
Gambar 5. Persentase Lisensi Kursus <i>Personal Trainer</i>	61
Gambar 6. Irisan Lisensi yang Dimiliki <i>Personal Trainer</i>	62
Gambar 7. Sertifikat Pelatihan yang Mendukung Profesi <i>Personal Trainer</i>	63
Gambar 8. Irisan Sertifikat yang di Miliki <i>Personal Trainer</i>	64
Gambar 9. Lama Melatih.....	66
Gambar 10. Jumlah Keahlian Lain yang Dimiliki <i>Personal Trainer</i>	68
Gambar 11. Jumlah <i>Client</i> Rata- rata <i>Personal Trainer</i>	69
Gambar 12. Penampilan <i>Personal Trainer</i>	70
Gambar 13. Penerapan Program latihan Kebugaran Jasmani Oleh <i>Personal Trainer</i>	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Proporsi Makan Sumber Energi	26
Tabel 2. Lama Tidur yang Dibutuhkan Untuk Berbagai Kelompok Usia.....	27
Tabel 3. Panduan Latihan Kebugaran Jasmani.....	36
Tabel 4. Intensitas Latihan Beban	39
Tabel 5. Kisi Kisi Profil <i>Personal Trainer</i>	51
Tabel 6. Kisi Kisi Penerapan Program Kebugaran.....	54
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Indikator Penampilan Profil <i>Personal Trainer</i>	57
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Penerapan Program Latihan Kebugaran Jasmani	58
Tabel 9. Norma Katagorisasi.....	59
Tabel 10. Hasil Persentase Usia <i>Personal Trainer</i>	58
Tabel 11. Hasil Persentase Tingkat Pendidikan Formal <i>Personal Trainer</i>	59
Tabel 12. Hasil Persentase Sertifikat Kebugaran FIK UNY	60
Tabel 13. Hasil Persentase Lisensi	61
Tabel 14. Hasil Persentase Lisensi Kursus <i>Personal Trainer</i>	61
Tabel 15. Hasil Persentase Sertifikat Pelatihan yang Mendukung.....	63
Tabel 16. Jenis Sertifikat yang Dimiliki <i>Personal Trainer</i>	64
Tabel 17. Hasil Persentase Lama Melatih	66
Tabel 18. Keahlian Lain Yang mendukung Profesi <i>Personal Trainer</i>	67
Tabel 19. Keahlian Lain yang Mendukung Pekerjaan <i>Personal Trainer</i>	67
Tabel 20. Jumlah <i>Client</i> Rata-rata Dalam 1 Bulan.....	68
Tabel 21. Penampilan <i>Personal Trainer</i>	69
Tabel 22. Descriptive Statistics Penerapan Program Latihan Kebugaran Jasmani	71
Tabel 23. Penerapan Program Latihan Kebugaran Jasmani Oleh <i>Personal Trainer</i>	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi	81
Lampiran 2. Angket Uji Coba	82
Lampiran 3. Surat Validasi Angket Uji Coba	92
Lampiran 4. Data Uji Coba Instrumen Profil	93
Lampiran 5. Hasil Uji Coba Penerapan Program Latihan Kebugaran Jasmani .	94
Lampiran 6. Hasil Validasi Penampilan dengan program IBM SPSS 26	95
Lampiran 7. Hasil Validasi Penerapan Program Latihan Kebugaran Jasmani dengan program IBM SPSS 26	97
Lampiran 8. Hasil Reliabilitas Instrumen Penelitian dengan IBM SPSS 26.....	100
Lampiran 9. Tabel Nilai <i>R Product Moment</i>	101
Lampiran 10. Angket Instrumen Penelitian	102
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	111
Lampiran 12. Proses Pengambilan data	112
Lampiran 13. Data Penelitian Profil	113
Lampiran 14. Data hasil Penelitian Penampilan	114
Lampiran 15. Data Descriptive Statistics Penampilan	115
Lampiran 16. Norma Kategorisasi Penampilan	115
Lampiran 17. Hasil Pengolahan Data Penampilan.....	115
Lampiran 18. Data Penelitian Penerapan Program Latihan Kebugaran.....	117
Lampiran 19. Hasil Pengolahan Penerapan Program Latihan Kebugaran	118

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di zaman yang serba canggih ini kehidupan manusia sangat dimudahkan dengan berbagai macam teknologi. Teknologi menyentuh semua lini kehidupan sehingga sangat memudahkan manusia dalam aktivitas sehari-hari. Akan tetapi perkembangan teknologi yang begitu pesat tentunya juga memiliki dampak negatif bagi manusia. Dampak negatif paling terlihat adalah menurunnya aktifitas fisik yang dilakukan manusia. Manusia cenderung menggantungkan teknologi untuk menggantikan aktifitas sehari-hari. Menurunnya aktifitas fisik pada manusia tentunya akan mengakibatkan berbagai permasalahan kesehatan. Banyak permasalahan kesehatan yang disebabkan karena kurangnya aktifitas fisik seperti obesitas dan penyakit degeneratif.

Akhir-akhir ini kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mulai tumbuh. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya masyarakat yang meramaikan pusat-pusat olahraga di Kabupaten Sleman seperti Embung Tambakboyo, Taman Lembah UGM, Stadion Maguwoharjo dan tempat lainnya. Meningkatnya kesadaran masyarakat akan olahraga tentunya sangat baik, akan tetapi belum diikuti dengan pelaksanaan olahraga yang tepat. Apabila program latihan yang tidak sesuai tentunya akan menyebabkan kerugian untuk diri sendiri. Selain menyebabkan tidak tercapainya tujuan melakukan latihan bisa-bisa mengakibatkan cedera.

Meningkatnya kebutuhan akan tempat olahraga ini banyak dimanfaatkan oleh pengusaha untuk membuka bisnis. *Fitness Center* memiliki banyak keunggulan dibandingkan tempat olahraga yang lainnya. Selain memiliki fasilitas penunjang yang lengkap, berolahraga di *fitness center* juga memiliki waktu yang lebih fleksibel dan tidak terpengaruh oleh cuaca. Waktu yang fleksibel ini sangat cocok untuk orang yang memiliki tingkat kesibukan yang tinggi. juga menyediakan fasilitas program latihan dan *personal trainer*. *Member* yang memiliki kesulitan dalam menjalankan program latihan dapat menggunakan jasa *personal trainer*. Febriana (2011:52) mengatakan dalam skripsinya bahwa *personal trainer* adalah orang yang membantu *client* dalam menjalankan latihan kebugaran secara baik dan benar, membuat program latihan untuk *client*, memastikan *client* melakukan latihan yang benar dan sesuai dengan ketentuan program latihan, serta menambah pengetahuan *client* dalam masalah kebugaran yang mencakup masalah nutrisi dan panduan kesehatan. *Personal trainer* memiliki peran vital dalam meningkatkan *membership*. Menurut Sadam (3:2017) adapun elemen yang berpengaruh untuk meningkatkan persentase *membership* yaitu : (1) pelayanan (2) sarana prasarana (3) *fitness consultant* (4) kompetensi *personal trainer*.

Pentingnya peran *personal trainer* di *fitness center* membuat tidak sembarang orang bisa menjadi *personal trainer*. Dibutuhkan kualifikasi khusus Untuk menjadi seorang *personal trainer* yang benar-benar berkompeten dibidang olahraga. Menurut Donie, Heru, Hermanzoni (2018:14) Seorang *Personal trainer* mempunyai pokok-pokok yang berhubungan erat dengan masalah latihan antara

lain komponen atau aspek latihan, prinsip prinsip latihan, metode latihan serta periodisasi latihan disamping bentuk-bentuk latihan dan pengetahuan. Selain *skill* dalam melatih, *personal trainer* juga perlu pengetahuan tentang ilmu sains. William dan Wilkins (2010) Seorang *personal trainer* yang kompeten harus memiliki dasar yang kuat mengenai ilmu sains meliputi ilmu faal, Anatomi, kinesiologi, fisiologi dan ilmu gizi. Idealnya *personal trainer* berasal dari perguruan tinggi olahraga, karena di perguruan tinggi olahraga memperoleh keilmuan melatih dan ilmu faal yang lebih kuat. Selain pendidikan formal untuk menjadi *personal trainer* juga bisa melalui pendidikan non formal seperti mengikuti pelatihan profesi *personal trainer*. Ada juga *personal trainer* dari informal yaitu seorang yang melatih berdasarkan pengalaman menjadi atlet binaraga dan menerapkan pengalaman latihannya.

Kredibilitas seorang *personal trainer* dipengaruhi oleh profil individu *personal trainer*. *Personal trainer* dengan memiliki profil yang baik tentunya akan meningkatkan kepercayaan *client* untuk menggunakan jasanya. Menurut Peter Salim dan Yeni Salim (2002) profil adalah sketsa biografis atau potret diri seseorang yang menunjukkan kekhususannya. Profil diri *personal trainer* sangat penting bagi calon *client* ketika akan menggunakan jasanya. *Personal trainer* perlu mencitrakan diri sebaik mungkin agar *client* tertarik menggunakan jasanya. *Personal trainer* harus memiliki proporsi tubuh ideal, kemampuan komunikasi yang baik, dan elegan. Selain hal di atas, kredibilitas seorang *personal trainer* dilihat dari bagaimana pengalaman dalam melatih dan tingkat pendidikan *personal trainer*. Hal itulah yang akan mempengaruhi metode dan program latihan

yang akan diberikan kepada *client*. Metode dan program latihan yang baik tentunya akan menjamin keberhasilan mencapai tujuan latihan. selain menjamin keberhasilan mencapai tujuan latihan, metode dan program latihan yang tepat tentunya membuat resiko mengalami cedera lebih kecil.

Pendidikan *personal trainer* sangat mempengaruhi penerapan program latihan yang diberikan kepada *client*. Dalam memberikan program latihan harus disesuaikan dengan kondisi dan keadaan *client*. Dalam latihan kebugaran itu sendiri ada jenis 4 program latihan yaitu kebugaran jasmani, *body shaping*, *fatloss*, *body weight*. Keempat program latihan itu memiliki tujuan masing masing dan disesuaikan dengan kondisi tubuh *client*. Apabila penerapan program latihan itu tidak tepat maka akan mengakibatkan permasalahan pada *client* dan tujuan latihan tidak tercapai. Selain tidak tercapainya tujuan latihan penerapan program latihan salah akan menimbulkan dampak negatif yang fatal. Salah satu dampak dari penerapan program latihan yang salah adalah dapat mengakibatkan cedera. Graha (2019: 41) menjelaskan tentang pengertian cedera, cedera dapat diartikan sebagai disfungsi pada otot, tendon, ligamen dan persendian ataupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan yang ditandai dengan adanya rasa nyeri, merah, panas dan bengkak. Cedera sendiri dapat mengakibatkan timbulnya rasa trauma dan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Terjadinya cedera tentunya mengakibatkan proses latihan harus dihentikan untuk pemulihan, setelah pemulihan program latihan tentunya tidak bisa dilanjutkan seperti sebelum cedera. Selain cedera penerapan program latihan yang salah dapat menyebabkan tujuan latihan tidak tercapai.

Kabupaten Sleman merupakan kabupaten di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang paling banyak berdiri universitas dan pusat-pusat ekonomi, hal ini menyebabkan banyaknya pendatang dari luar daerah yang datang ke Sleman untuk menuntut ilmu maupun bekerja. Hal ini menyebabkan banyaknya profesi penduduk Kabupaten Sleman bekerja di perkantoran. Profesi tersebut menuntut untuk melakukan kegiatan di dalam ruangan dan minim aktivitas fisik selama berjam-jam sehingga mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik. Kurangnya aktifitas fisik akan menyebabkan kebugaran jasmani seseorang yang mengakibatkan menurunnya produktivitas dalam bekerja. Akibat menurunnya kebugaran jasmani ini menyadarkan masyarakat untuk kembali melaksanakan olahraga di tengah kesibukannya sehari-hari. *Fitness center* merupakan alternatif pilihan untuk penduduk kabupaten Sleman yang memiliki kesibukan sehingga tidak sempat melaksanakan kegiatan olahraga. Banyak *fitness center* berdiri untuk mengakomodir kebutuhan tempat olahraga penduduk Kabupaten Sleman. Banyaknya *fitness center* menyebabkan kebutuhan akan profesi *personal trainer* meningkat, hal menjadikan banyak yang orang memilih berprofesi sebagai *personal trainer*. Tetapi banyak juga dari mereka berprofesi sebagai *personal trainer* hanya berdasarkan pengalaman tanpa memiliki *skill* melatih dan pengetahuan tentang sains. Sehingga banyak *client* yang merasa dirugikan karena telah mengeluarkan uang banyak tetapi merasa program latihannya tidak tercapai. Berdasarkan uraian di atas maka penulis akan meneliti mengenai profil seorang *personal trainer* dan penerapan program kebugaran jasmani. Penelitian ini ditujukan kepada profil dan penerapan program latihan kebugaran jasmani di

Kabupaten Sleman. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan pertimbangan untuk menentukan profil *personal trainer* dan penerapan program latihan kebugaran jasmani di Kabupaten Sleman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya aktivitas fisik masyarakat menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani.
2. Pelaksanaan olahraga masyarakat yang tidak sesuai prinsip latihan.
3. Minimnya pengetahuan masyarakat akan program latihan *fitness center*.
4. Ketidaktahuan *client* dalam memilih *personal trainer* yang benar benar kompeten.
5. Adanya *personal trainer* yang menangani *client* tanpa memiliki sertifikat dari lembaga pelatihan profesi *personal trainer*.
6. Adanya yang *personal trainer* belum benar-benar menerapkan program latihan kebugaran jasmani secara baik dan benar.
7. Adanya *personal trainer* yang masih salah dalam menerapkan program latihan untuk *client*.
8. Belum diketahuinya profil *personal trainer* di Kabupaten Sleman.
9. Belum diketahuinya penerapan program latihan kebugaran jasmani oleh *personal trainer* di Kabupaten Sleman.

C. Batasan Masalah

Untuk membatasi ruang lingkup permasalahan di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah yaitu: “Profil *personal trainer* dan penerapan program latihan kebugaran jasmani oleh *personal trainer* di Kabupaten Sleman” Pembatasan penelitian ini hanya dilakukan pada di Kabupaten Sleman.

D. Rumusan Masalah

Dari batasan permasalahan yang disebutkan di atas maka rumusan masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana profil *personal trainer* di Kabupaten Sleman?
2. Bagaimana penerapan program latihan kebugaran jasmani oleh *personal trainer* di Kabupaten Sleman?

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan yang disebutkan di atas maka dapat diketahui bahwa penelitian ini dilakukan dengan tujuan :

1. Untuk mengetahui bagaimana profil *personal trainer* di Kabupaten Sleman.
2. Untuk mengetahui penerapan program latihan kebugaran jasmani di Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Bisa dijadikan kajian dan pembelajaran bagi mahasiswa ilmu keolahragaan khususnya untuk konsentrasi kebugaran yang nantinya banyak terjun di bidang kebugaran.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Perusahaan *fitness center* dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk dalam memilih *personal trainer* dalam rangka meningkatkan pelayanan.
- b. Bagi *member fitness center* dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk memilih *personal trainer* dan *fitness center*.
- c. Bagi penulis, dapat memperluas dan mengembangkan wawasan/ pengetahuan serta menerapkan teori yang diperoleh dari bangku kuliah ke dalam praktik yang sesungguhnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Profil

Profil menurut Agung Nugroho (2010: 10). Profil adalah keadaan, kedudukan atau gambaran tentang seseorang. Sedangkan menurut Alwi (2005) profil adalah pandangan mengenai seseorang. Berdasarkan pengertian dan pendapat tentang profil yang diungkapkan oleh para ahli dapat dimengerti bahwa pendapat-pendapat tersebut tidak jauh berbeda bahwa profil adalah suatu gambaran secara garis besar tergantung dari segi mana memandangnya. Misalkan dari segi seninya profil dapat diartikan sebagai gambaran atau sketsa tampang atau wajah seseorang yang dilihat dari samping. Bila dilihat dari segi statistiknya profil adalah sekumpulan data yang menjelaskan sesuatu dalam bentuk grafik atau tabel.

Profil merupakan salah satu komponen penting pada individu/ organisasi. Profil dapat diartikan sebagai rupa, penampilan yang terlihat. Profil lebih dipengaruhi individu/organisasi itu sendiri. Profil lebih cenderung dilihat dari segi fisik yang terlihat. Fisik meliputi, seluruh komponen yang ada pada individu/organisasi itu sendiri. Profil yang ada pada individu juga bisa dilihat dari perilaku kesehatan individu tersebut seperti seorang yang bertubuh tinggi, berpawakan kurus, dengan karakter orang yang rajin dan pendiam, dilihat dari segi fisiknya profil orang tersebut dikatakan bertubuh tinggi kurus dengan karakter pendiam, Dian Resnawati (2010: 10). Mengenai penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang keadaan

seseorang yang berprofesi sebagai *personal trainer*. Kesimpulannya bahwa profil adalah suatu keadaan yang menggambarkan seseorang secara keseluruhan dalam hal ini dari *personal trainer* yaitu data pribadi *personal trainer*, segi kualitas *personal trainer* dan penampilan *personal trainer*.

2. *Personal Trainer*

Meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga turut meningkatkan juga kebutuhan akan pelatih pribadi (*personal trainer*). Menurut Suharto (1999: 105) *personal trainer* adalah seorang pemimpin dari satu atau sekelompok orang yang ingin mencapai suatu tujuan dari kegiatan latihan fisik dari *fitness center*. *Personal trainer* memiliki tanggung jawab atas tercapainya tujuan latihan fisik yang diminta *client*.

Menurut Choky Wijaya (2011:23) yang dikutip dari Sheknows, *American Council on Exercise* mengatakan bahwa “dengan menggunakan *personal trainer* akan membuat members termotivasi lebih giat untuk melakukan latihan kebugaran dan juga membantu monitoring asupan makanan yang sehari-hari dikonsumsi oleh *members*”. Bagi seorang pemula dalam latihan fisik jasa seorang *personal trainer* sangat dibutuhkan untuk membantu melakukan latihan kebugaran untuk mencapai tujuan latihan.

Febriana (2011: 52) mengatakan bahwa *personal trainer* adalah orang yang membantu *client* dalam menjalankan latihan kebugaran secara baik dan benar, membuat program untuk setiap *client*, memastikan para *client* melakukan latihan yang benar dan sesuai dengan ketentuan program latihan, serta menambah pengetahuan *client* dalam masalah kebugaran yang mencakup masalah nutrisi dan panduan kesehatan secara umum. Untuk

memperoleh hasil maksimal dibutuhkan banyak hal selain sarana yang lengkap dibutuhkan pula sumber daya manusia yang mumpuni, dalam hal ini merupakan peran *personal trainer*. *Personal trainer* memiliki tanggung jawab untuk membimbing dan memantau hasil *client* dalam berlatih. Seorang *personal trainer* harus dapat membantu menentukan latihan yang tepat bagi *client* dan harus terlatih serta memiliki sertifikat dari organisasi kebugaran ternama. *Personal trainer* bekerja untuk menilai tingkat kebugaran, mengatur program untuk membuat *client* tetap termotivasi dalam berlatih.

Personal trainer yang baik dibutuhkan kualitas kemampuan yang baik. Menurut Donie1, Lesmana, Hermanzoni (2018: 10) pelatih kebugaran dituntut untuk memiliki kualitas kemampuan diantaranya:

a. Pengetahuan dan keterampilan teknis.

Seorang *personal trainer* mempunyai pokok-pokok yang berhubungan erat dengan masalah latihan antara lain komponen atau aspek latihan, prinsip-prinsip latihan, metode latihan serta periodisasi latihan disamping bentuk-bentuk latihan. Hal tersebut mutlak dikuasai oleh seorang *personal trainer* untuk dapat melaksanakan tugas dengan baik. Tanpa penguasaan pengetahuan tersebut sulit bagi seorang untuk melayani dan membimbing *client* yang berlatih.

Personal trainer harus mempunyai pengetahuan dan keterampilan teknis melalui *fitness center*, ilmu kepelatihan, gelar sarjana olahraga, atau pelatihan-pelatihan yang diadakan oleh lembaga yang menaungi. *Personal trainer* harusnya memiliki pengetahuan keterampilan ketika *client*

memiliki permasalahan yang spesifik pada kesehatan *client* seperti permasalahan kardiovaskular ataupun *client* dalam masa pemulihan cedera. *Personal trainer* harus mampu bekerja sama dengan dokter atau terapis ketika menangani *client* yang mengalami permasalahan di atas agar tidak terjadi kesalahan apabila terjadi hal yang tidak diinginkan.

b. Pemahaman kebutuhan dan batasan kemampuan *client*

Menurut Roger dan Thomas (1993: 19) seorang *personal trainer* yang baik akan tahu bagaimana memotivasi *client*, membantu *client* memahami apa yang sedang dilakukan, serta akan membuat latihan menjadi menyenangkan dan berharga. *Personal trainer* harus mampu menyiapkan program dan target latihan untuk *client*. Program yang dibuat harus variatif agar *client* tidak merasa jenuh dalam berlatih. Program latihan dibuat sesuai tujuan *client* dan mempertimbangkan kondisi tubuh *client*. *Personal trainer* yang baik akan mendengarkan tujuan *client* berlatih, baik itu menambah berat badan ataupun menurunkan lemak berlebih dalam tubuh.

c. Menerapkan prinsip ilmiah dalam praktiknya.

Selain memiliki pengetahuan dan keterampilan teknis *personal trainer* juga harus menerapkan prinsip-prinsip ilmiah dalam praktiknya. *Personal trainer* dalam menangani *client* harus benar-benar menerapkan ilmunya. Ketika dalam menangani *client* tidak sesuai prinsip-prinsip ilmiah maka dapat mengakibatkan permasalahan pada *client*. *Client* dapat mengalami cedera atau tujuan latihan tidak tercapai.

d. valuasi terhadap perkembangan kepelatihan.

Personal trainer harus fokus dalam melakukan pendampingan berlatih terhadap *client* selama sesi latihan, memberikan perhatian yang lebih kepada *client* ketika berlatih, dan menilai progress yang dicapai *client* secara teratur. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui perkembangan dan hambatan yang dialami *client* selama latihan.

e. Melatih dan mendidik *client*

Tugas utama dari seorang *personal trainer* adalah menguasai program latihan yang ditawarkan oleh *fitness center*, terbagi atas 3 bagian, sebagai berikut (Suharto, 1999: 105) :

- 1) Program kesegaran jasmani.
- 2) Program perbaikan dan pembentukan postur tubuh.
- 3) Program pengaturan berat badan.

Personal trainer harus mampu menyiapkan program dan target latihan untuk *client*. Program yang dibuat harus variatif agar *client* tidak merasa jenuh dalam berlatih. Program latihan dibuat sesuai tujuan *client* dan mempertimbangkan kondisi tubuh *client*. *Personal trainer* yang baik akan mendengarkan tujuan *client* berlatih, baik itu menambah berat badan ataupun menurunkan lemak berlebih dalam tubuh. *Personal trainer* harus mampu memberikan program latihan yang berbeda antara *client* satu dengan *client* yang lain. Perbedaan tersebut meliputi perbedaan jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, kondisi kesehatan serta tujuan yang ingin dicapai dalam latihan. ditanganinya.

f. Berintegritas dan berdedikasi terhadap profesinya

Ketepatan waktu sangat diperlukan *personal trainer* ketika melatih *client* karena berkaitan erat dengan tercapai atau tidaknya program yang telah direncanakan dengan waktu yang ditentukan. Sehingga, perlu adanya perjanjian yang jelas tentang waktu sebelum *personal trainer* dan *client* yang semata-mata bertujuan untuk tercapainya program latihan.

3. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani erat hubungannya dengan kebugaran keseluruhan, dimana kemampuan fisik, mental, dan spiritual mampu berbuat dengan sebaik-baiknya untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya, baik kewajiban pribadi, kewajiban keluarga, kewajiban dalam masyarakat serta kewajibannya dalam berbangsa dan bernegara. Manusia yang memiliki kebugaran adalah manusia yang berpandangan sehat dan segar pada kehidupan dan masa depannya. Menurut Muhajir (2006: 57) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Toho Cholik Mutohir, dkk. (2007: 51) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Junusul Hairy (2006:115) kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat

menikmati waktu senggangnya serta menghadapi hal-hal yang tak terduga. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya Djoko Pekik Irianto(2004: 2). Kebugaran Jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini berarti seseorang masih memiliki energi cadangan untuk memenuhi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Surtiyo Utomo dan Suwandi, 2008:60).

Kebugaran jasmani merupakan modal dasar bagi setiap manusia untuk dapat melakukan serangkaian aktivitas sehari-harinya. Individu yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka akan jauh lebih produktif dan dapat melakukan aktivitas sehari-harinya secara efektif dan efisien. Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kemampuan atau daya tahan tubuh untuk melakukan pekerjaan atau melakukan aktivitas tertentu secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga setelah melakukan aktivitas tersebut masih mempunyai cadangan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

Menurut Djoko pekik (2004: 3)Kebugaran jasmani dibagi menjadi 3 golongan yaitu kebugaran statis, kebugaran dinamis dan kebugaran motoris.

- 1) Kebugaran statis

Kebugaran statis adalah keadaan seseorang yang terbebas dari penyakit dan cacat (sehat) sehingga orang tidak mengalami gangguan atau keterbatasan dalam hidupnya. Contoh: seseorang yang mampu melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan orang lain, seperti mandi, mencuci baju dan membaca.

2) Kebugaran dinamis

Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang melaksanakan pekerjaan secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, seperti naik tangga, *jogging* dan memindahkan barang

3) Kebugaran motoris

Kebugaran motoris adalah kemampuan seseorang melaksanakan pekerjaan secara efisien dengan memerlukan keterampilan khusus. Seperti pemain basket yang diharuskan memiliki kemampuan menembak bola ke dalam ring secara tepat. Seseorang pesepakbola yang dituntut untuk mampu mengubah arah secepatnya ketika melakukan *dribble* bola.

b. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Komponen kebugaran jasmani perlu dimengerti oleh setiap orang dimana komponen memiliki ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kebugaran jasmani seseorang, agar dapat dikatakan kondisi fisiknya baik atau kebugaran jasmaninya lebih baik, maka status setiap komponen kondisi fisiknya juga harus dalam keadaan baik. Komponen kebugaran

jasmani dibagi menjadi 2 yaitu yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan motorik.

1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan adalah harus dimiliki oleh masyarakat umum (*health related fitness*). Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi yaitu daya tahan kardiovaskuler (*cardiovaskuler endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), fleksibilitas (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*):

a) Daya tahan paru jantung

Wahjoedi (2001:59) menyatakan bahwa “Daya tahan jantung-paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa daya tahan jantung-paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan suatu aktivitas yang lama tanpa kelelahan yang berarti.

Selanjutnya menurut Widiastuti (2011:14) menyatakan bahwa “Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat

melakukan aktivitas sehari-hari”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Daya tahan jantung paru adalah kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.

b) Kekuatan

Menurut Rismayanthi dalam Irianto (2004:4) menyatakan bahwa “Kekuatan otot adalah kemampuan otot dalam melawan beban dalam suatu usaha”. Dari pernyataan di atas kekuatan otot adalah kemampuan otot dalam melawan beban dalam suatu usaha. Kekuatan adalah kemampuan otot tubuh untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Bentuk latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan yaitu latihan-latihan tahanan (*resistance exercise*) dimana kita harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban. Beban itu bisaberasal dari anggota tubuh kita sendiri (*external resistance*). Agar hasilnya baik, latihan tahanan harus maksimal untuk menahan beban tersebut dan beban harus sedikit demi sedikit bertambah berat agar perkembangan otot meningkat. .

c) Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah kemampuan persendian secara leluasa. Menurut Suharjana (2012:83) fleksibilitas adalah kemampuan

melakukan gerak tubuh dalam suatu ruang gerak sendi (*range of motion*) dengan melibatkan elastisitas(kelenturan) otot,tendon dan ligamen. menurut Ismaryati (2008:101) menyatakan bahwa Kelentukan sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan kelentukan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya yang melibatkan elastisitas(kelenturan) otot,tendon dan ligamen seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.Fleksibilitas yang baik memiliki manfaat untuk mengurangi risiko cedera memudahkan dalam menjalani aktifitas sehari -hari.

d) Komposisi tubuh

Wahjoedi (2001:60) menyatakan bahwa komposisi tubuh (*body composition*) digambarkan dengan perbandingan antara berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari masa otot, tulang, dan organ-organ tubuh. Sedangkan berat lemak merupakan persentase dari berat badan total. Menurut Bustaman dalam Harsuki (2003:273) Komposisi tubuh berhubungan dengan distribusi otot dan lemak diseluruh tubuh dan pengukuran komposisi tubuh ini memegang peranan penting, baik untuk kesehatan tubuh maupun berolahraga, kelebihan lemak tubuh dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas dan meningkatkan resiko

untuk menderita berbagai macam penyakit”. Dari pernyataan ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan adalah kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh atlet. Adapun kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan menurut pendapat dari Junusul Hairy (2006:120-121) menyatakan bahwa komponen-komponen atau elemen-elemen dari kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik adalah sebagai berikut: yaitu kecepatan (*speed*), kecepatan reaksi (*reaction speed*), daya ledak (*Power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan koordinasi (*coordination*)

a) Kecepatan

Menurut Sukadiyanto (2009:146) kecepatan adalah kemampuan otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Setiap cabang olahraga membutuhkan komponen dasar biomotor berupa kecepatan baik olahraga bersifat perlombaan, permainan maupun pertandingan. Menurut Bompas (1994) dalam Sukadiyanto (2009: 150) kecepatan dipengaruhi oleh keturunan, waktu reaksi, kekuatan, teknik, elastisitas otot, konsentrasi dan kemauan

b) Kecepatan reaksi

Wahjoedi (2001:61) menyatakan bahwa “Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus rangsangan”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon setelah menerima suatu stimulus rangsangan. Selanjutnya menurut Harsuki (2003:274) menyatakan bahwa “Kecepatan reaksi adalah yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya stimulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi”. menurut Ismaryati (2008:72) menyatakan bahwa “Waktu reaksi adalah periode antara rangsang (stimuli) dengan permulaan munculnya jawaban (respon)” Dari pernyataan ahli di atas disimpulkan bahwa kecepatan reaksi adalah kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya stimulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi hingga permulaan munculnya respon.

c) Daya ledak

Daya ledak adalah kemampuan otot untuk memaksimalkan kemampuan otot (kekuatan) dalam waktu sesingkat singkatnya. Daya ledak adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatan.

d) Kelincahan

Ismaryati (2008:41) menyatakan bahwa “Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat

diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kelincahan adalah kecepatan perubahan posisi tubuh.

Selanjutnya menurut Wahjoedi (2001:61) menyatakan bahwa “Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Sedangkan menurut Widiastuti (2011:17) menyatakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

e) Keseimbangan

Widiastuti (2011:17) menyatakan bahwa “Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*statitic balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*)”. Dari pernyataan tersebut maka semakin

jelaslah bahwa keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan. Selanjutnya menurut Wahjoedi (2001:61) menyatakan bahwa “Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Sedangkan menurut Bustaman dalam Harsuki (2003:274) menyatakan bahwa “Keseimbangan adalah berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan (*equilibrium*) ketika sedang diam atau sedang bergerak”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa keseimbangan adalah sikap mempertahankan keadaan keseimbangan ketika sedang diam atau sedang bergerak.

f) Ketepatan

ketepatan menurut KBBI adalah hal yang betul, lurus atau terarah sesuai tujuan dan sasaran. Dalam konteks kebugaran jasmani, ketepatan berarti suatu kemampuan tubuh untuk menentukan gerakan agar dapat mencapai pada sasaran yang dituju. Ketepatan sangat perlukan untuk olahragawan untuk menunjang keterampilannya. Ketepatan menjadi unsur yang penting dalam

berbagai cabang olahraga misalnya seperti panahan, bowling, billiard, bola basket dan lain-lain.

g) Koordinasi

Menurut Wahjoedi (2001:61) menyatakan bahwa “Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat, dan efisien”. Menurut Ismaryati (2008:53) menyatakan bahwa “Koordinasi adalah hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditujukan dengan berbagai tingkat keterampilan”.

Menurut Sukadiyanto (2009:190) Koordinasi adalah hasil kerja dari kualitas tulang, otot, dan persendian dalam menghasilkan gerak yang efektif dan efisien. Selanjutnya Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa koordinasi adalah hubungan antara sekelompok otot selama melakukan pekerjaan, yang ditujukan dengan berbagai tingkat keterampilan. Koordinasi bermanfaat untuk atlet untuk menghasilkan gerak yang selaras dan serasi sehingga terlihat luwes dalam bergerak.

c. Faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-9) untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman

pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar yaitu, makan, istirahat, dan olahraga.

1) Makan

Manusia dalam mempertahankan hidup secara layak memerlukan makan yang cukup. Pengaturan pola makan (diet) sangat penting dalam menunjang kebugaran jasmani. Baik pengaturan kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi. Menurut Mary E. Barasi (2007: 6) diet secara umum merupakan prasarat bagi kesehatan, yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup, atau kesejahteraan, dan pencegahan terhadap penyakit terkait gizi.

Diet sangat erat kaitannya dengan kecukupan gizi atau asupan nutrisi, dimana pola pengaturannya menganut pada tujuan akhir dari diet itu sendiri (Michael J. Gibney dan Petro Wolmarans, 2009: 162). Badraningsih Lastariwati (2000: 37) berpendapat bahwa diet adalah pengaturan/pemilihan makanan yang harus dimakan oleh seseorang atau sekelompok orang. Berdasarkan sumber-sumber di atas dapat disimpulkan bahwa diet merupakan suatu upaya pengaturan pola makan untuk membatasi ataupun mencukupi asupan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh dengan tujuan tertentu, misalnya tujuan kesehatan.

Pengaturan pola makan akan mempengaruhi kebugaran seseorang. Pengaturan pola makan yang baik dengan menerapkan gizi seimbang. Makanan gizi seimbang adalah makanan yang didalamnya

mengandung karbohidrat, lemak, protein, mineral dan air. Sumber energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan energi untuk menunjang kegiatan sehari-hari yaitu karbohidrat, lemak, dan protein

Tabel 1. Proporsi Makan Sumber Energi

Jenis Nutrisi	Presentase
Karbohidrat	60%
Lemak	25%
Protein	15%

(Klinik kebugaran 2006)

Makan selain untuk memenuhi kebutuhan energi untuk menunjang kegiatan sehari-hari. Makanan juga berfungsi untuk memperbaiki sel sel tubuh yang rusak dan membantu metabolisme dalam tubuh seperti halnya protein dan mikronutrien (vitamin dan mineral)

2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau beraktivitas sehari-hari dengan nyaman. Pada umumnya manusia juga membutuhkan

istirahat dengan cara tidur untuk mengembalikan kebugaran ataupun sekedar mengistirahatkan organ-organ tubuh setelah melakukan aktivitas fisik. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal (Sarfriyanda, Karim, & Dewi, 2015)

Tabel 2. Lama Tidur yang Dibutuhkan Untuk Berbagai Kelompok Usia

Kelompok usia (Tahun)	Lama tidur (Jam)
Anak (6-10)	10
Remaja (11-14)	9-10
Muda (15-19)	8-9
Dewasa <19	7-8

(Klinik kebugaran jasmani 2006)

3) Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Olahraga atau aktivitas fisik akan mempercepat metabolisme dalam tubuh membakar cadangan energi yang tersimpan di dalam tubuh. Menurut Brian J. Sharkley (2011:300) pengeluaran energi akan

tetap naik selama 30 menit atau lebih setelah latihan yang berat. Sehingga manfaat olahraga masih berjalan walaupun sudah berhenti latihan.

4. Program Latihan kebugaran jasmani

a. Pengertian Latihan

Latihan adalah merupakan suatu jenis aktivitas fisik yang membutuhkan perencanaan, terstruktur, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani (Nasrulloh, dkk, 2018:1). Menurut Suharjana (2013:38) latihan adalah memberikan penekanan fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik. Menurut Lumintuarso (2013: 21) menjelaskan latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Sasaran dari latihan dapat tercapai apabila latihan dilakukan secara terprogram. Program latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Perencanaan program latihan ialah suatu kegiatan penentuan urutan tindakan, perkiraan biaya, sarana prasarana, penggunaan waktu, penggunaan sumber daya manusia untuk suatu program latihan di *fitness center* yang didasarkan atas data dengan memperhatikan prioritas yang wajar dan efisien untuk tercapainya tujuan perencanaan program latihan.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Budiwanto (2013: 17) menyatakan prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model. Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1) *Overload* (beban berlebih)

Emral (2017: 32) menyatakan bahwa beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Memberikan beban berlebih adalah dengan Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding aktifitas fisik harian. Pembebanan terus ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan pembebanan terhadap fungsi tubuh. Contoh dari beban berlebih adalah ketika seseorang berjalan selama satu jam dalam kesehariannya maka ketika berlatih harus berjalan dengan waktu di atasnya.

2) spesialisasi (*specialization*),

Bompa & Haff (2019: 42), menyatakan “spesialisasi merupakan latihan untuk menghasilkan adaptasi fisiologis tubuh yang diarahkan

pada pola gerak aktifitas cabang tersebut, pemenuhan kebutuhan metabolis, pola pengerahan tenaga, tipe kontraksi otot, dan pola pemilihan otot yang digerakkan”. Kesimpulannya prinsip ini sudah mulai fokus pada pelatihan untuk meningkatkan beberapa komponen fundamental yang telah dibentuk pada pengembangan multilateral, peningkatannya disesuaikan dengan tujuan dan kemampuan seseorang. Keberhasilan latihan satu dengan lainnya berbeda maka model latihan yang diterapkan berbeda pula. Contoh dari kekhususan ini adalah seseorang dengan tujuan menambah berat badan dengan seseorang dengan program penurunan berat badan memiliki model latihan yang berbeda tidak bisa disamakan.

3) Prinsip Individual (Perorangan)

Emral (2017: 26) menyatakan bahwa setiap seseorang mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi, dan karakteristik. Prinsip individualisasi harus dipertimbangkan oleh *personal trainer* karena merespons beban latihan untuk setiap orang tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dan yang lainnya' Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak dalam merespons beban latihan, di antaranya faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi. Bafirman & Wahyuni (2019: 24) menyatakan bahwa faktor individu harus diperhatikan, karena mereka pada dasarnya mempunyai

karakteristik yang berbeda baik secara fisik maupun psikologis. Setiap individu adalah pribadi yang unik, meskipun setiap individu merespons latihan yang sama tetapi akan mendapatkan hasil yang berbeda. *Personal trainer* tidak bisa melatih dengan asal memberi latihan namun harus mengetahui terlebih dahulu apa yang dibutuhkan, seperti data kemampuan seseorang sampai aspek kesehatan seseorang.

4) Prinsip Variasi

Subketi, dkk., (2019: 149) menyatakan bahwa variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respons latihan. Variasi latihan yang buruk atau monoton akan menyebabkan *overtraining*. *Personal trainer* harus dapat membuat program latihan yang baik dan disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan *client* terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai. Bompa & Haff (2019: 48) menjelaskan “variasi yaitu komponen kunci untuk merangsang penyesuaian respon latihan, akuisisi peningkatan kinerja secara cepat ketika tugas baru diberikan, tetapi akuisisi yang lambat dengan pengulangan latihan pada rencana latihan akan menyebabkan program *overtraining* yang monoton”. Kesimpulannya prinsip ini memberikan latihan yang beragam untuk mengatasi kebosanan dalam latihan, dengan latihan yang berat maka sering kali *client* merasa jenuh.

5) Prinsip Menambah Beban Latihan secara Progresif

Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajek, maju, dan berkelanjutan. Dalam menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, kontinu, dan tepat. Artinya, setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh organ tubuh atlet. Setelah jangka waktu adaptasi dicapai, maka beban latihan harus ditingkatkan. Artinya, setiap individu tidak sama dapat beradaptasi dengan beban yang diberikan. Bila beban latihan ditingkatkan secara mendadak, tubuh tidak akan mampu mengadaptasinya bahkan akan merusak dan berakibat cedera serta rasa sakit (Emral, 2017: 33). Suatu prinsip peningkatan beban secara bertahap yang dilaksanakan di dalam suatu program latihan. Peningkatan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan beban, set, repetisi, frekuensi maupun lama latihan. Dalam meningkatkan beban Bafirman & Wahyuni (2019: 22) mengemukakan, bahwa peningkatan beban yang tidak sesuai atau sangat tinggi dapat menurunkan pengaktifan sistem syaraf. Prinsip beban latihan bertambah secara pelan-pelan menjadi dasar dalam menyusun rencana latihan olahraga. Nilai perbaikan kemampuan tergantung secara langsung pada nilai dan kebiasaan dalam peningkatan beban dalam latihan.

6) prinsip perkembangan multilateral

mengatakan multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Pengembangan secara multilateral sangat penting selama tahap awal latihan. Meletakkan fondasi secara menyeluruh dalam beberapa tahun terhadap *client* untuk mencapai ke tingkat spesialisasi suatu keharusan. Bumpa & Haff (2019: 38), menyatakan “pengembangan multilateral atau pengembangan fisik secara keseluruhan merupakan sebuah necessity. Penggunaan rencana pengembangan multilateral teramat penting tahap awal latihan”. Pada prinsip latihan ini masih dilatihkan fisik umum untuk perkembangan gerak seseorang yang dilatih.

7) Prinsip Pulih Asal (recovery)

Pemulihan mengembalikan kondisi tubuh pada keadaan sebelum aktivitas, bertujuan; pemulihan cadangan energi, membuang asam laktat dari darah dan otot, dan pemulihan cadangan oksigen (Bafirman & Wahyuni, 2019: 25). Pemulihan merupakan adaptasi tubuh setelah berlatih selama periode latihan tertentu. Sesudah berlatih selama suatu periode latihan tertentu, bagian tubuh yang aktif, seperti otot, tendon dan ligamen membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan latihan.

8) Prinsip Reversibilitas (reversibility)

Bafirman & Wahyuni (2019: 26) menyatakan bahwa hasil peningkatan kualitas fisik akan menurun kembali apabila tidak dilakukan latihan dalam jangka waktu tertentu oleh karena itu, kesinambungan

suatu latihan dalam hal ini mempunyai peranan yang sangat penting. Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Menurut Djoko Pekik (2002: 11) kebugaran akan menurun 50 % setelah berhenti latihan 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100 % setelah berhenti latihan 10-30 minggu. Oleh karena itu latihan kebugaran, perlu dilaksanakan secara terus menerus sepanjang tahun. Ketika seseorang berhenti ditengah program latihan yang dijalankan maka pembebanan tidak boleh dilanjutkan tetapi mengulangi dari awal latihan disesuaikan dengan lamanya berhenti latihan.

Prinsip progresif harus selalu dilaksanakan agar kemampuan dan keterampilan atlet tetap terpelihara dengan baik dan siap setiap saat untuk bertanding (Emral, 2017: 38). Kesimpulannya dalam pemberian latihan, latihan harus terstruktur dan sistematis serta dilaksanakan dengan teratur setiap minggunya untuk menjaga kemampuan atlet, apabila berhenti latihan, dalam kurun waktu tertentu bisa mengembalikan kemampuan seperti semula.

9) Menghindari Beban Latihan Berlebihan (Overtraining)

Budiwanto (2013: 29) menyatakan bahwa overtraining adalah keadaan patologis latihan. Keadaan tersebut merupakan akibat dari tidak seimbangnya antara waktu kerja dan waktu pulih asal. Sebagai konsekuensi keadaan tersebut *client* mengalami kelelahan yang tidak

dapat kembali pulih asal, maka over-kompensasi tidak akan terjadi dan dapat mencapai keadaan kelelahan. Overtraining dikaitkan dengan kemerosotan dan hangus yang disebabkan kelelahan fisik dan mental, menghasilkan penurunan kualitas penampilan. Overtraining berakibat bertambahnya resiko cedera dan menurunnya kemampuan, mungkin karena tidak mampu latihan berat selama masa latihan. Sukadiyanto (2011: 22), menyatakan “pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan, sehingga beban latihan yang diberikan sesuai. Apabila beban terlalu ringan tidak akan berdampak pada kualitas kemampuan fisik, psikis dan keterampilan. Sebaliknya, bila beban terlalu berat akan mengakibatkan sakit atau cedera”. Tanda-tanda dilihat dari kemampuan gerak, prestasi menurun, sering berbuat kesalahan gerak, koordinasi gerak dan keseimbangan menurun, tendo-tendo dan otot-otot terasa sakit (Budiwanto, 2013: 30).

c. Program Latihan Kebugaran

1) Konsep Dasar

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

2) Program Latihan Kebugaran Jasmani

Program latihan kebugaran dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Panduan Latihan Kebugaran Jasmani

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

Sumber: Klinik Kebugaran FIK UNY, (2006)

3) Dasar-Dasar Latihan Kebugaran

Latihan kebugaran merupakan proses sistematis menggunakan rangsang gerak, bertujuan untuk mempertahankan kualitas fungsional tubuh, yang meliputi kualitas daya tahan paru jantung, kekuatan dan

daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan saat melakukan latihan kebugaran meliputi:

4) Tahapan Latihan Kebugaran Jasmani

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

a) Pemanasan (*warm-up*)

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

b) Kondisioning (*conditioning*)

Setelah pemanasan dianggap cukup diteruskan tahap kondisioning, yakni melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan. Takaran latihan terutama intensitas pada tahap ini dipertahankan dalam

jangka waktu tertentu sesuai dengan keterlatihan anggota hingga memasuki tahap penenangan.

c) Penenangan (*cool down*)

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

5) Takaran Latihan

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

a) *Frequency* (Frekuensi)

Patokan dalam menentukan frekuensi latihan menurut Ade Rai yang dikutip dari Heri Susanto (2007: 18) adalah melatih tiap bagian otot dua kali dalam seminggu untuk latihan dengan intensitas yang tinggi dan lebih dari dua kali per minggu jika intensitas latihan rendah. Sedangkan menurut Giam dan Teh (1993: 16) mengatakan bahwa frekuensi latihan adalah 3-5 kali per minggu.

b) *Intensity* (Intensitas)

Menurut emral(2017: 44) mengatakan bahwa intensitas adalah kualitas, level,atau mutu dari suatu aktivitas gerakan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Menurut Giam (1993: 16) intensitas latihan adalah 60-85 % detak jantung maksimal. Cara lain yang sederhana untuk memprediksi intensitas latihan aerobik adalah timbulnya sesak nafas atau keluhan (nyeri dada dan pusing), berkeringat yang disertai pernafasan yang dalam.

Tabel 4. Intensitas Latihan Beban

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

Sumber: Klinik Kebugaran FIK UNY, (2006)

c) *Type* (Tipe)

Menurut Giam (1993: 17), merupakan suatu kombinasi dari latihan aerobik dan aktivitas kalistenik yang dipilih atas dasar selera, keadaan kebugaran, tersedianya fasilitas, dan kemampuan. Giam (1993: 18) mencontohkan bahwa latihan bagi orang yang sangat tidak bugar tipe latihan yang dilakukan adalah berjalan pelan di tempat datar, aktivitas pendek, dan latihan kalistenik ringan.

d) *Time* (Waktu)

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

5. Profil *Fitness Center* Kabupaten Sleman

Berdasarkan data dari Bappeda (2013: 13) Provinsi DI Yogyakarta Kabupaten Sleman Merupakan kabupaten dengan penduduk terpadat di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Padatnya penduduk di Kabupaten Sleman disebabkan banyaknya universitas, perkantoran dan pusat ekonomi yang berdiri di Kabupaten Sleman, Sehingga banyak pendatang yang tinggal di Sleman untuk belajar maupun bekerja. Kesibuknya aktivitas sehari-hari membuat masyarakat Kabupaten Sleman tidak memiliki waktu luang untuk melakukan olahraga. Kurangnya aktivitas fisik mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang menjadi buruk yang menyebabkan produktifitas menurun. *Fitness center* merupakan alternatif tempat latihan bagi seseorang dengan kesibukan yang tinggi. *Fitness center* memiliki keunggulan dibandingkan tempat olahraga yang lainnya. Latihan di *fitness center* dapat dilakukan kapan saja sehingga lebih fleksibel. Hal ini sangat sesuai dengan penduduk Sleman yang kebanyakn beerja dibidang formal dengan tingkat kesibukan yang tinggi

Banyaknya kebutuhan masyarakat akan fasilitas olahraga di Kabupaten Sleman membuat banyak *fitness center* berdiri di Kabupaten Sleman

Berdasarkan observasi peneliti di kabupaten Sleman ditemukan ada sekitar 13 *fitness center* yaitu Fitness HSC/FIK UNY, *Athletic Fitness, Body Fit Gym Gravity Gym Physical Fitness Safit Studio Gym, Sixpack Gym, Exerise Medicine Centre UII , Master Gym, W Gym, Kirana health Club, I-fit studio gym, Lembah fitness center, Rodeo fitness center, Adonis gym*. Dari 13 *fitness center* tersebut rata-rata sudah berdiri lebih dari 3 tahun lebih. *Fitness center* di Kabupaten Sleman rata rata menyediakan fasilitas fitness yang aman dan memadai. Selain menyediakan peralatan fitness 12 *fitness center* itu juga menyediakan program latihan. program latihan paling umum yaitu empat program latihan yaitu (1) pembentukan tubuh, (2) penambahan berat badan, (3) pengurangan berat badan, (4) kebugaran jasmani. Dalam praktiknya member fitness masih banyak yang mengalami kesulitan dalam menjalankan program latihan. Kesulitan *member fitness* tersebut membuat jasa sangat dibutuhkan untuk mendampingi latihan. latihan dengan tentunya banyak keuntungan yang diperoleh. Latihan yang terstruktur dan tercatat sehingga progress latihan terlihat.

Latar belakang dari *personal tainer* bermacam-macam baik dari atlet binaraga maupun hanya bermodalkan bentuk tubuh yang bagus, tetapi ada pengetahuan tentang program latihan luas tetapi banyak juga yang hanya mengetahui satu program saja yaitu program yang digunakannya. Ada beberapa *client* merasa kecewa dikarenakan hasil yang didapat kurang memuaskan atau tidak sesuai dengan keinginannya. Latar belakang pendidikan *personal trainer* di Kabupaten Sleman sendiri kebanyakan dari

lulusan UNY dan belajar secara Otodidak mempunyai modal pengetahuan yang cukup untuk menjadi seorang untuk menghindari kekecewaan *client* harus mengetahui profil. Dalam penelitian ini akan diselidiki bagaimana profil *personal trainer* di Kabupaten Sleman.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Penelitian Widi Setyoningrum (2014) yang berjudul Profil Pelatih Pencak Silat pada Perguruan Pencak Silat di Kota Yogyakarta Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui profil pelatih pada masing-masing perguruan pencak silat di Kota Yogyakarta. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik purposive sampling. Uji validitas menggunakan *expert djugment* (validitas ahli) dengan dua orang dosen ahli di bidang pencak silat. Uji reliabilitas dengan menggunakan reliabilitas *inter rated* dengan nilai reliabilitas 1,00. Hasil penelitian ini pelatih pencak silat pada perguruan pencak silat yang ada di Kota Yogyakarta adalah (1) tingkat pendidikan tertinggi 6%, (2) jenjang pelatih 13%, (3) penataran pelatih 12%, (4) lama melatih 10%, (5) kejuaraan yang pernah diikuti 9%, (6) jumlah kejuaraan 10%, (7) prestasi atlet yang dilatih 6%, (8) juara yang diperoleh dalam 2 tahun terakhir 12%, (9) usia pelatih 6%, (10) anak latih 7% atlet usia dewasa, (11) kategori tanding 9%.
2. Penelitian Triyanto, Lusiana, Yudhi Purnama (2021) Analisis Profesional *Personal Trainer* di *Fitness Center* Hotel Kota Semarang Tengah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat profesional seorang *personal trainer*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif,

instrumen yang digunakan adalah angket, populasi pada penelitian ini adalah semua hotel yang memiliki fitness center di kota Semarang tengah yang berjumlah 18, jumlah sampel di tentukan dengan *purposive sampling* yang berjumlah 6 hotel dengan jumlah 13 responden. Adapun metode analisis data menggunakan deskripsi persentase. Hasil penelitian dengan analisis deskriptif menunjukkan bahwa *personal trainer* di hotel kota Semarang Tengah sudah profesional dengan rata-rata 87%, dengan rincian : pengetahuan *personal trainer* berada pada kategori profesional dengan rata-rata sebesar 89%, keterampilan berkategori profesional dengan rata-rata sebesar 80% dan sikap berkategori profesional dengan rata-rata sebesar 87 %. Kesimpulan dari penelitian ini adalah *personal trainer* pada fitness center di hotel kota Semarang Tengah profesional, yang dapat dilihat dari pengetahuan, keterampilan dan sikap.

3. Penelitian Ady Nova Kurnianto(2013) Kesiapan profesi *personal trainer* dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *member fitness center* di Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesiapan profesi dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada *members fitness* di Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan instrumen angket. Metode pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah insidental sampling pada di Yogyakarta yang meliputi kabupaten Sleman, kabupaten Bantul dan kota Yogyakarta dengan jumlah 41 orang. Untuk menganalisis data digunakan statistik

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

C. Kerangka Berfikir

Personal trainer adalah seseorang yang memiliki tanggung jawab atas tercapainya tujuan latihan fisik sesuai yang diminta *client*. *Personal trainer* bertugas untuk memimpin jalannya latihan *client* untuk mencapai tujuan latihan. Saat ini profesi *personal trainer* banyak dibutuhkan orang yang ingin memperoleh kebugaran dan bentuk tubuh yang ideal. Untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal diperlukan program latihan yang tepat agar tujuan latihan tercapai. Untuk membuat program latihan yang baik dibutuhkan seorang *personal trainer* yang benar benar berkompeten.

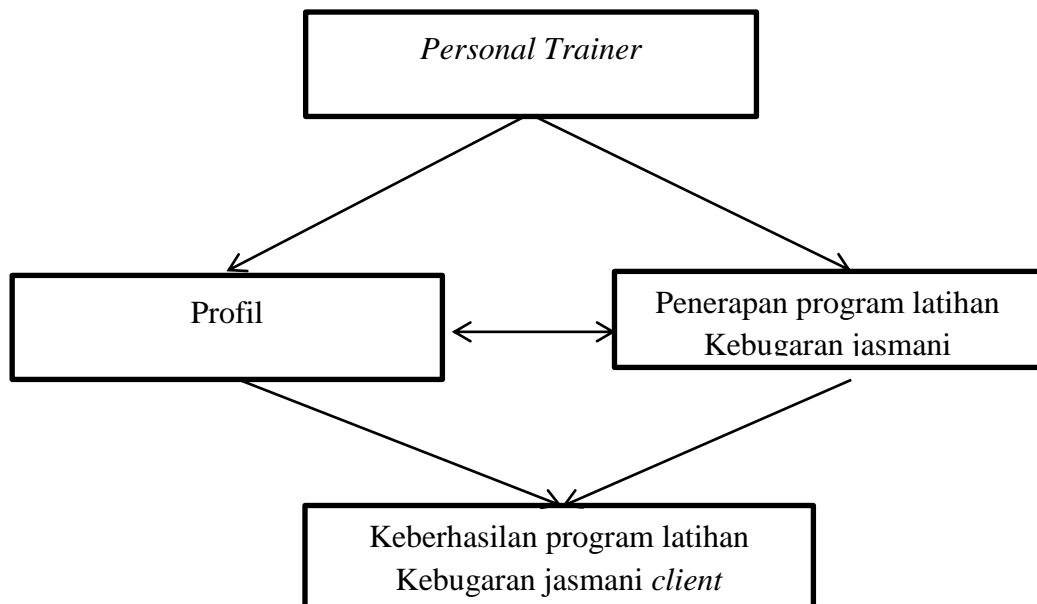
Dimasa sekarang kebugaran jasmani menjadi sangat penting karena dengan memiliki kebugaran jasmani akan banyak mendapatkan manfaat diantaranya menjadi lebih sehat, produktif, tidak mudah lelah dan tidak rentan terhadap penyakit. *Personal trainer* dituntut memiliki pengetahuan yang baik tentang penerapan program latihan kebugaran jasmani. Program latihan kebugaran jasmani merupakan program latihan yang dengan tujuan utamanya

adalah mendapatkan kebugaran jasmani. Melihat hal di atas dibutuhkan peran untuk membuat program latihan dan mendampingi selama berlatih. Namun berdasarkan kenyataan di lapangan banyak ditemui yang sebagian dari mereka belum begitu mendalami ilmu kepelatihan bahkan tidak mengerti tentang ilmu kepelatihan olahraga, hanya dengan dengan modal pengalamannya dalam menggunakan alat gym center. *Personal trainer* yang baik dapat dilihat dari profilnya yang baik. Profil *personal trainer* dapat dilihat tingkat pendidikan formal maupun non formal, lama melatih, keahlian, dan jumlah *client* yang ditangani.

Profil ini sangat berpengaruh terhadap penerapan program latihan *client*. *Personal trainer* dengan profil yang baik tentunya akan menerapkan program latihan sesuai dengan kelimuan yang yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan latihan. Hal ini dikarenakan penerapan program latihan yang tidak sesuai akan mengakibatkan kerugian untuk *client*. Penerapan program latihan yang salah akan membuat tujuan latihan tidak tercapai dan membuat latihan yang dilakukan berasa sia-sia. Penerapan program latihan yang salah juga dapat menyebabkan terjadinya cedera pada *client*. Cedera dapat menghambat program latihan dan mengganggu *client* dalam menjalankn aktifitas sehari-hari.

Keberhasilan program latihan kebugaran jasmani untuk masyarakat umum ditandai dengan meningkatnya daya tahan kardiorespirasi, meningkatnya kekuatan, meningkatnya kelentukan, dan komposisi tubuh yang semakin baik (massa lemak rendah). Keberhasilan program kebugaran jamani dapat dicapai dengan program latihan yang tepat dan penerapan program latihan yang sesuai.

Personal trainer yang memiliki profil yang baik tentunya akan menyusun program latihan dengan tepat dan menerapkan program latihan sesuai tujuan yang diminta *client*. Informasi profil *personal trainer* sangat dibutuhkan *client* untuk membantu mewujudkan tujuan latihan. *client* ingin mendapatkan kebugaran jasmani dengan bantuan *personal trainer*.



Gambar 1. Kerangka Berfikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan bentuk penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut pendapat Suharsimi Arikunto (2013:3) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah difokuskan, yang hasilnya dituangkan dalam bentuk laporan penelitian.

Metode penelitian ini menggunakan metode survei dengan menggunakan angket yang berisi kolom pilihan sehingga memudahkan responden dalam mengisi untuk mengetahui profil *personal trainer* dan penerapan program latihan kebugaran jasmani.

B. Tempat dan Waktu penelitian

Penelitian akan dilakukan kepada *personal trainer* yang berdomisili di Kabupaten Sleman pada bulan November- Desember 2021

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 173) populasi adalah keseluruhan subjek dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah *personal trainer* di seluruh kabupaten Sleman.

Suharsimi Arikunto (2013: 174) menyebutkan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pengambilan sampel ini berguna untuk memudahkan penulis dalam melakukan penelitian. Menurut Cholid Norbuko dan Abu Achmadi (2010: 107) sampel yang baik yaitu sampel yang memiliki populasi atau yang representatif artinya yang menggambarkan keadaan populasi atau mencerminkan

populasi secara maksimal. Penelitian ini penulis akan menggunakan Metode pengambilan sampel *accidental sampling* Menurut Sugiyono (2007: 77), *incidental sampling* adalah mengambil responden sebagai sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel bila orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data dengan kriteria utamanya. Kriteria yang dijadikan sampel dalam penelitian ini :

1. *Personal trainer* berdomisi di Sleman baik laki-laki maupun perempuan,
2. *Personal trainer* Berkenan untuk dijadikan sampel penelitian,
3. *Personal trainer* memiliki pengalaman melatih minimal selama 1 tahun,
4. *Personal trainer* pernah atau memiliki *client* program kebugaran jasmani

D. Definisi Operasional Variabel

1. Profil

Profil adalah keadaan yang menggambarkan profesi seorang *personal trainer* secara keseluruhan. Meliputi biografi, kemampuan, pengalaman, dan pencapaian. *Personal trainer* sendiri adalah profesi yang memberikan jasa kepelatihan dalam latihan kebugaran jasmani, memiliki tanggung jawab dalam memberikan arahan *client* dalam berlatih untuk membantu *client* mencapai tujuan latihan.

2. Penerapan Program Latihan kebugaran Jasmani

Penerapan program latihan yaitu pelaksanaan program latihan kebugaran jasmani sesuai koridor yang telah ditentukan. Penerapan program latihan yang

dilakukan oleh *personal trainer* akan sangat mempengaruhi keberhasilan *client* dalam latihan.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Menurut Arikunto (2013: 89), instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah untuk diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik dokumentasi, yaitu mencari data mengenai variabel yang berupa catatan atau transkrip (Suharsmi Arikunto, 2010: 274). Instrumen yang dipakai disini adalah angket yang berisi pernyataan untuk diberikan tanggapan oleh responden. Adapun instrumen penelitian yang dipakai untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan *check list* yang merupakan daftar pertanyaan-pertanyaan tertutup dan terbuka terkait dengan profil *personal trainer*. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data penerapan program latihan kebugaran jasmani yaitu menggunakan angket, angket jenis yang menggunakan soal pernyataan benar salah. Penilaian pada instrumen penelitian ini yaitu jawaban tepat nilainya 1 dan jawaban tidak tepat mendapatkan nilai 0. Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7-9), ada tiga langkah pokok dalam pembuatan angket, sebagai instrumen yang diuraikan sebagai berikut :

- a) Mendefinisikan konstruk, langkah pertama yang membatasi peubah atau variabel yang akan diukur. Dalam penelitian ini peubah utama adalah : fungsi-fungsi manajemen dan kualitas jasa. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah profil dan penerapan program latihan kebugaran jasmani
- b) Menyidik faktor, langkah kedua dengan menyidik faktor-faktor yang menyusun konstruk, yaitu dari peubah dijabarkan menjadi faktor-faktor yang dapat diukur. Faktor-faktor itu dijadikan titik tolak untuk menyusun pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada responden. Adapun faktor-faktor dalam penelitian profil meliputi kualitas dan penerapan program latihan kebugaran jasmani. Adapun faktor-faktor yang dibuat oleh penulis yang dimuat dalam tabel kisi-kisi instrumen.

Tabel 5. Kisi Kisi Profil *Personal Trainer*

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator
Profil <i>Personal trainer</i>	Kualitas <i>Personal trainer</i>	1.1 Usia	20 Tahun 20- 25 tahun 25-30 tahun 20-35 tahun 35-40 tahun >40 tahun
		1.2 Pendidikan Formal	SMP SMA S1 Non Olahraga S1 Olahraga S2 Non Olahraga S2 Olahraga
		1.3 Pendidikan Non Formal	A.Sertifikat kebugaran FIK UNY 1. Memiliki 2.Tidak memiliki

			<p>B.Kursus <i>Personal trainer</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Memiliki lisensi pelatihan instruktur fitness 2.Lisensi dari komunitas <i>Personal trainer</i> 3.Lisensi dari mantan antan atlet binaraga 4.Lisensi saat bekerja di fitness center <p>C.Pelatihan yang mendukung profesi sebagai <i>Personal trainer</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Kursus kondisi fisik atlet 2.Kursus pembuatan program latihan 3.Evaluasi latihan olahraga 4.Coach-theacherin youth sport
		1.4 lama menjadi personl trainer	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1-2 tahun 2. 2-4 tahun 3. 4-6 tahun 4. > 6 tahun
		1.5 keahlian lain	<ol style="list-style-type: none"> 1. pelatih fisik kecabangan 2. rehabilitasi cedera 3. senam

			<ul style="list-style-type: none"> 4. renang 5. beladiri 6. zumba 7. pilates 8. yoga 9. combat fitness
		1.6. Jumlah <i>Client</i> dalam 1 bulan	<ul style="list-style-type: none"> 1. 3 orang 2. 4 orang 3. 5 orang 4. >5 orang
		1.7 penampilan <i>Personal trainer</i>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Baik 2. Cukup baik 3. Kurang Baik 4. Tidak baik

Tabel 6. Kisi Kisi Penerapan Program Kebugaran

Variabel Penelitian	Faktor	Indikator	Item	Jumlah
Penerapan Program Kebugaran Jasmani	kebugaran jasmani	a. Pengetahuan tentang kebugaran jasmani	1,2,3	3
		b. komponen kebugaran jasmani	4,5,6,7,8	5
		c. faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	9,10,11,12,13	5
	Program latihan kebugaran jasmani	a. Pengetahuan tentang latihan	14,15	2
		b. prinsip-prinsip latihan	16,17,18	3
		c. program latihan kebugaran jasmani	19,20,21,22,23,24,	6
		d. tahapan latihan kebugaran jasmani	25,26	2
		e. takaran latihan kebugaran jasmani	27,28,29,30	3
	Jumlah			

c) Menyusun butir-butir pertanyaan, yaitu merupakan langkah ketiga dengan menyusun butir-butir pernyataan yang disesuaikan atau mengacu pada faktor-faktor yang berpengaruh pada penelitian itu, dalam penelitian ini adalah faktor yang meliputi kualitas dan penerapan program latihan kebugaran jasmani.

Setelah rancangan instrumen penelitian sudah dibuat, maka diperlukan melakukan ujicoba instrumen penelitian tersebut. Ujicoba instrumen penelitian ini berguna untuk memperoleh penelitian yang valid dan reliabel. Instrumen penelitian ini akan diujicobakan di Kabupaten Purworejo. Setelah dilakukannya ujicoba pada instrumen langkah selanjutnya adalah uji validitas dan uji reabilitas instrumen

2. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2012: 142) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket, angket jenis yang berisi pernyataan tentang diri *personal trainer* untuk mendapatkan data tentang profil *personal trainer*. Data penerapan program latihan menggunakan soal pernyataan benar salah kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2012: 142) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya..

Adapun mekanisme pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Peneliti menentukan jumlah sampel yang akan digunakan yang menjadi subjek dalam penelitian.
- b. Peneliti mencari *personal trainer* yang bersedia mengisi angket penelitian.
- c. Peneliti memberikan angket kepada semua responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validasi Instrumen

Menurut Eko Putro Widoyoko (2012: 141) instrumen dikatakan valid apabila instrumen tersebut dapat dengan tepat mengukur apa yang hendak diukur. Dengan instrumen yang valid akan menghasilkan data yang valid pula. Atau dapat juga dikatakan bahwa jika ada data yang dihasilkan dari sebuah instrument valid, maka data tersebut dikatakan valid.

Instrumen penelitian yang telah disusun berdasarkan kisi-kisi kemudian di validasikan kepada ahli, dalam penelitian ini validasi ahli dilakukan oleh Ahmad Ridwan, M.Or yang merupakan dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNY sekaligus ahli dalam bidang kebugaran jasmani. Masukan dan arahan terkait instrumen penelitian

didapatkan setelah melakukan validasi dengan ahli. Tahap selanjutnya yang dilakukan setelah validasi dengan ahli yaitu melakukan uji coba instrumen penelitian, uji coba instrumen penelitian dilakukan kepada *Personal trainer* yang berada di Kabupaten Purworejo yang berjumlah 11 orang. Data hasil uji coba kemudian diolah menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics 26. Pengolahan data hasil uji coba instrumen penelitian valid dengan ketentuan $r \text{ hitung} \geq r \text{ tabel}$ (harga $r \text{ product moment}$), dengan $r \text{ tabel}$ senilai 0,602 dan taraf signifikan 5% atau 0,05. Berdasarkan hasil uji coba instrumen penelitian didapatkan item atau soal yang tidak valid berjumlah pada indikator profil *Personal trainer* berjumlah 12 yaitu nomor 1, 6, 8, 11, 13, 17, 19, 22, 23, 24, 25, 28, dan 30. Hasil ujicoba instrumen juga menghasilkan item tidak valid pada penerapan program latihan kebugaran jasmani, item yang tidak valid berjumlah 8 yaitu nomor 1, 6, 10, 13, 17, 19, 25, 29

Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Indikator Penampilan Profil *Personal Trainer*

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,747	,924	30

Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Penerapan Program Latihan Kebugaran Jasmani

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,743	,904	31

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini akan menggunakan persentase dan teknik analisis deskriptif kuantitatif yang nantinya seluruh data yang didapat akan dimasukkan dalam hasil presentase. Menurut Maksum (2012:159), cara pengolahan data yang dilakukan dalam analisis data deskriptif adalah menggunakan rata-rata, frekuensi, persentase, bar charts, pie charts, dan sebagainya. Angket yang berisi pernyataan akan diberikan kepada responden, jawaban respondennantinya akan dijumlahkan kemudian, dibagi dengan jumlah responden dan akan dikalikan dengan persentase seratus (100), maka dengan seperti itu nantinya akan diperoleh persentasenya. Cara menghitung persentase yang dipaparkan oleh Maksum (2012) adalah sebagai berikut : $\text{Persentase \% } X = f/n \times 100 \%$.

Setelah diperoleh data penerapan program latihan kebugaran jasmani maka langkah selanjutnya yaitu mengelompokkan atau mengkategorikan hasil dari data tersebut. Azwar (2016:147) katagosisasai adalah menempatkan individu dalam kelompok kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Katagori bermacam-macam jenisnya seperti, tidak baik hingga sangat baik dari tidak berperan hingga sangat berperan dan sangat rendah ke sangat tinggi. Katagori juga memiliki perbedaan bermacam jenjang ada yang dua, tiga, empat hingga lima. Pada penelitian ini

digunakan kategori dengan lima tingkat yaitu dari Sangat Baik, Baik Cukup, Kurang Baik, Sangat Kurang Baik seperti pada table dibawah ini.

Tabel 9. Norma Katagorisasi

Rentang skor	Kriteria
$X > \bar{X}_i + 1,8 S_{Bi}$	Sangat Baik
$\bar{X}_i + 0,6 S_{Bi} < X \leq \bar{X}_i + 1,8 S_{Bi}$	Baik
$\bar{X}_i - 0,6 S_{Bi} < X \leq \bar{X}_i + 0,6 S_{Bi}$	Cukup
$\bar{X}_i - 1,8 S_{Bi} < X \leq \bar{X}_i - 0,6 S_{Bi}$	Kurang Baik
$X \leq \bar{X}_i - 1,8 S_{Bi}$	Sangat Kurang Baik

Widoyoko (2009: 238).

Keterangan:

\bar{X}_i = rerata skor ideal

S_{Bi} = simpangan baku

X = rata rata

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini bertujuan menggambarkan atau menunjukkan profil *personal trainer* dan penerapan program latihan kebugaran jasmani di Kabupaten Sleman. Instrumen digunakan untuk mengetahui bagaimana profil *personal trainer* dan mengetahui tingkatan penerapaaan program latihan kebugaran jasmani. Profil *personal trainer* nanti akan diketahui usia, pendidikan formal, pendidikan non formal dan sertifikasi, lama melatih, keahlian lain yang mendukung profesi *personal trainer*, jumlah *client* dalam satu bulan, dan penampilan *personal trainer*. Instrumen penerapan program latihan kebugaran jasmani untuk mengelompokkan atau mengkatagorikan responden ke dalam tingkat katagori sangat baik, baik, cukup, kurang baik, sangat kurang baik yaitu dengan kuesioner (angket) soal benar salah yang berjumlah 22 soal. 22 soal benar salah tersebut dibagi menjadi 2 faktor yaitu tentang kebugaran jasmani dan program latihan kebugaran jasmani. Pembagian dalam faktor tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan *personal trainer* tidak hanya secara keseluruhan tetapi secara faktor-faktor yang disebutkan. Data yang didapat dari *personal trainer* lalu diolah dan didapatkan hasil yang ditampilkan seperti dibawah ini:

1. Hasil Perhitungan Persentase dan Klasifikasi Tiap Pernyataan Profil

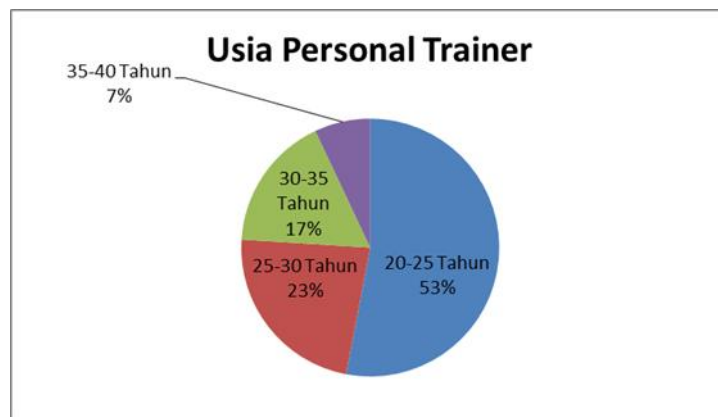
Personal trainer

a) Usia *Personal trainer*

Hasil perhitungan persentase dan klasifikasi tiap Faktor pada pernyataan usia *Personal trainer* dapat dilihat pada tabel 10

Tabel 10. Hasil Persentase Usia *Personal Trainer*

No	Usia	Jumlah responden	Presentase
1	20 tahun	0	0%
2	20-25tahun	16	53%
3	25-30 tahun	7	23%
4	30-35 tahun	5	17%
5	35-40 tahun	2	7%
6	> 40 tahun	0	0%



Gambar 2. Persentase Usia *Personal Trainer*

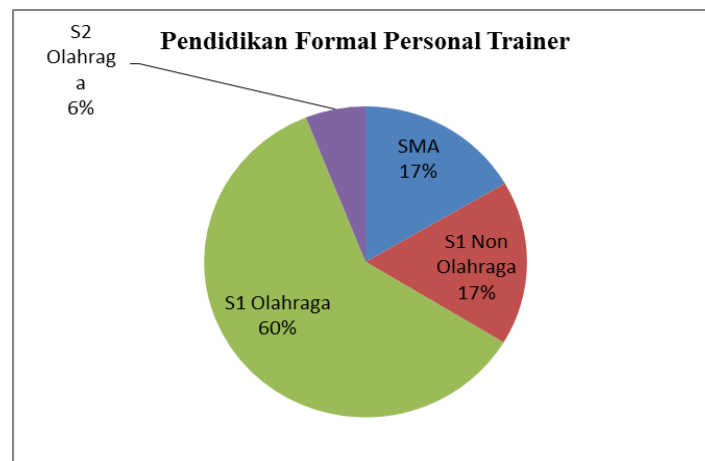
Hasil dari penelitian ini adalah diperoleh data sebanyak 30 responden yang mengisi usia *personal trainer*. *Personal trainer* dengan usia 20-25 tahun responden sebanyak 16 orang maka hasil persentasenya 53%. *Personal trainer* dengan usia 25-30 tahun berjumlah 7 orang dengan persentase 23%. Responden dengan usia 30-35 tahun berjumlah 5 orang dengan persentase 17%. Responden yang berusia 35-40 tahun berjumlah 2 orang dengan persentase 7%.

b) Tingkat Pendidikan Formal *Personal Trainer*

Hasil perhitungan persentase dan klasifikasi tiap faktor pada pernyataan Pendidikan formal dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. Hasil Persentase Tingkat Pendidikan Formal *Personal Trainer*

Pendidikan Formal	Jumlah Responden	Presentase
SMA	5	17%
S1 Non Olahraga	5	17%
S1 Olahraga	18	60%
S2 Non Olahraga	0	0%
S2 Olahraga	2	6%
Total	30	100%



Gambar 3. Pendidikan Formal *Personal Trainer*

Hasil dari penelitian ini adalah diperoleh data sebanyak 30 responden yang mengisi untuk faktor jenjang pendidikan formal. 30 orang, maka hasil persentasenya adalah sebanyak 60%. *Personal trainer* dengan pendidikan formal tingkat SMA berjumlah 5 orang, maka hasil persentasenya 17%. *Personal trainer* dengan tingkat pendidikan S1 Non Olahraga berjumlah 5 orang, maka hasil persentasenya 17%. *Personal trainer* dengan pendidikan S1 Olahraga berjumlah 18 orang, maka hasil persentase 60%. *Personal trainer* dengan tingkat pendidikan S2 Olahraga berjumlah 2

orang, maka hasil persentasenya 6%.

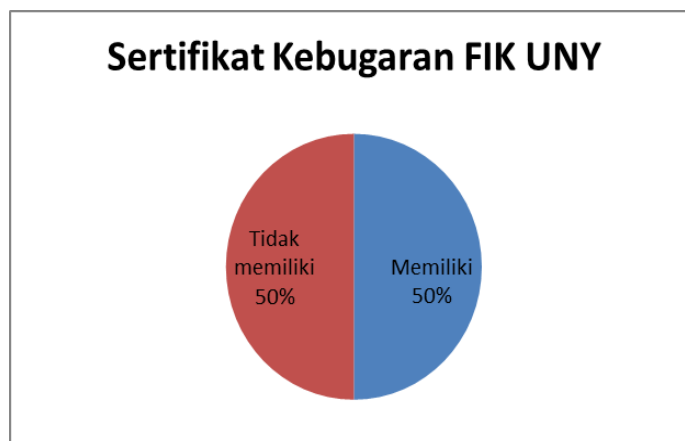
c) Pendidikan Non Formal *Personal trainer*

1) Sertifikat Kebugaran FIK UNY

Hasil perhitungan persentase dan klasifikasi tiap faktor pada pernyataan pendidikan non formal sertifikat kebugaran FIK UNY dapat dilihat pada tabel 12.

Tabel 12. Hasil Persentase Sertifikat Kebugaran FIK UNY

No	sertifikat kebugaran FIK UNY	Jumlah Responden	%
1.	Tidak Memiliki	15	50
2.	Memiliki	15	50
Hasil		30	100



Gambar 4. Persentase Sertifikat Kebugaran FIK UNY

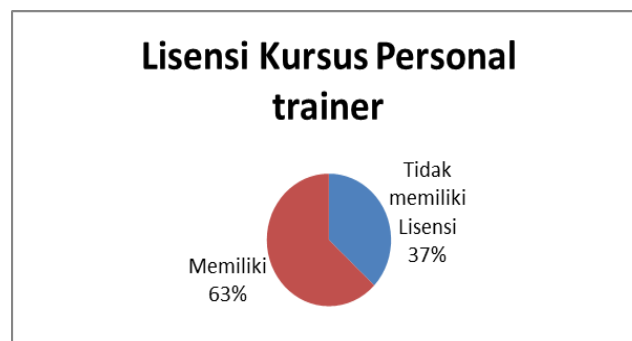
Hasil dari penelitian ini adalah diperoleh data sebanyak 30 responden yang mengisi tentang sertifikat kebugaran FIK UNY. *Personal trainer* yang memiliki Sertifikat Kebugaran FIK UNY berjumlah 15 orang, maka hasil persentasenya 50%. *Personal trainer* yang tidak memiliki sertifikat kebugaran FIK UNY berjumlah 15 orang dengan persentase 50%.

2) Kursus *Personal trainer*

Hasil perhitungan persentase dan klasifikasi tiap faktor pada pernyataan pendidikan non formal kursus *Personal trainer* dapat dilihat pada tabel 13 dan tabel 14.

Tabel 13. Hasil Persentase Lisensi

Kursus <i>Personal trainer</i>	Responden	Persentase
Tidak Memiliki lisensi sama sekali	11	37%
Memiliki	19	63%

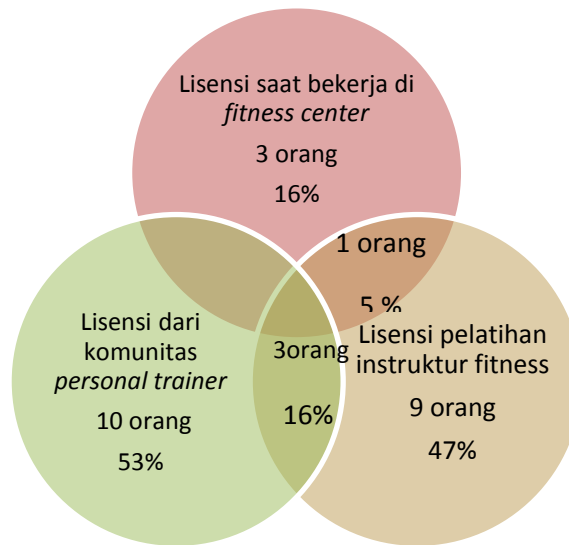


Gambar 5. Persentase Lisensi Kursus *Personal Trainer*

Hasil dari penelitian ini adalah diperoleh data sebanyak 30 responden yang mengisi kepemilikan lisensi *personal trainer*. *Personal trainer* yang memiliki lisensi berjumlah 19 orang, maka hasil persentasenya 63%. *Personal trainer* Tidak Memiliki lisensi sama sekali berjumlah 11 orang dengan persentase 37%.

Tabel 14. Hasil Persentase Lisensi Kursus *Personal Trainer*

Lisensi Kursus <i>Personal trainer</i>	Responden	Persentase
pelatihan instruktur <i>fitness</i>	9	47%
komunitas <i>Personal trainer</i>	10	53%
saat bekerja di <i>fitness center</i>	3	16%



Gambar 6. Irisan Lisensi yang Dimiliki *Personal Trainer*

Hasil dari penelitian ini adalah diperoleh data sebanyak 19 responden memiliki lisensi *personal trainer*. *Personal trainer* yang memiliki lisensi pelatihan instruktur fitness berjumlah 9 orang, maka hasil persentasenya 47% dari *personal trainer* yang memiliki lisensi. *Personal trainer* yang memiliki lisensi dari komunitas *personal trainer* berjumlah 10 orang, maka hasil persentasenya 53% dari *personal trainer* yang memiliki lisensi. *Personal trainer* yang memiliki lisensi dari saat bekerja di fitness center berjumlah 3 orang, maka hasil persentasenya 16% dari *personal trainer* yang memiliki lisensi. *Personal trainer* yang memiliki 2 lisensi pelatihan instruktur fitness dan dari komunitas *personal trainer* berjumlah 3 orang, maka hasil persentasenya 16% dari *personal trainer* yang memiliki lisensi. *Personal trainer* yang memiliki 2 lisensi pelatihan instruktur fitness dan saat bekerja di fitness center berjumlah 1 orang, maka hasil persentasenya 5% dari *personal trainer* yang

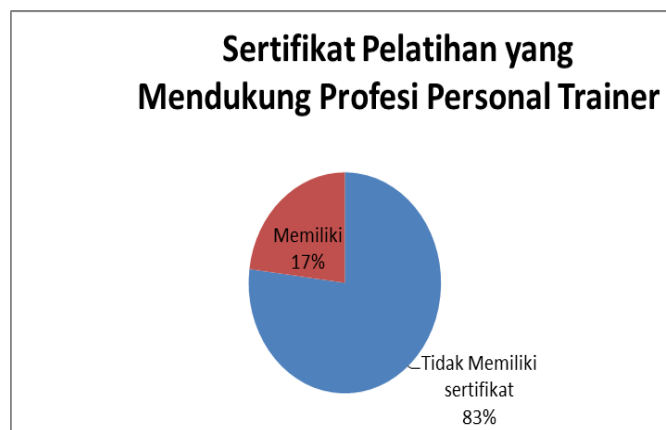
memiliki lisensi. Lisensi dari komunitas personal trainer ada 5 *personal trainer* yang memiliki lisensi dari Rai Institute. Sedangkan lisensi dari *fitness center* tempat bekerja dari *personal trainer* yang bekerja di *Celebrity Fitness*.

3) Pelatihan yang mendukung profesi sebagai *Personal trainer*

Hasil perhitungan persentase dan klasifikasi tiap faktor pada pernyataan pendidikan non formal sertifikat kebugaran FIK UNY dapat dilihat pada tabel 15 dan tabel 16.

Tabel 15. Hasil Persentase Sertifikat Pelatihan yang Mendukung Profesi *Personal Trainer*

Sertifikat Pelatihan yang mendukung profesi personal	Responden	Persentase
Tidak Memiliki sertifikat sama sekali	25	83%
Memiliki	5	17%

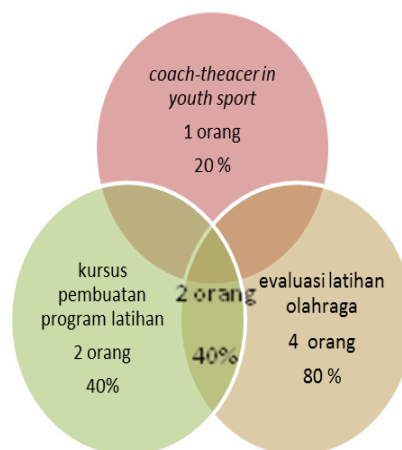


Gambar 7. Sertifikat Pelatihan yang Mendukung Profesi *Personal Trainer*

Hasil dari penelitian ini adalah diperoleh data sebanyak 30 responden yang mengisi Sertifikat Pelatihan yang mendukung profesi *personal trainer*. *Personal trainer* yang memiliki lisensi berjumlah 5 orang, maka hasil presentasinya 17%. *Personal trainer* Tidak Memiliki sertifikat sama sekali 25 orang dengan presentase 83%.

Tabel 16. Jenis Sertifikat yang Dimiliki *Personal Trainer*

Jenis Sertifikat yang dimiliki	Responden	Persentase
kursus pembuatan program latihan	2	40%
evaluasi latihan olahraga	4	80%
coach-theacer in youth sport	1	20%



Gambar 8. Irisan Sertifikat yang di Miliki *Personal Trainer*

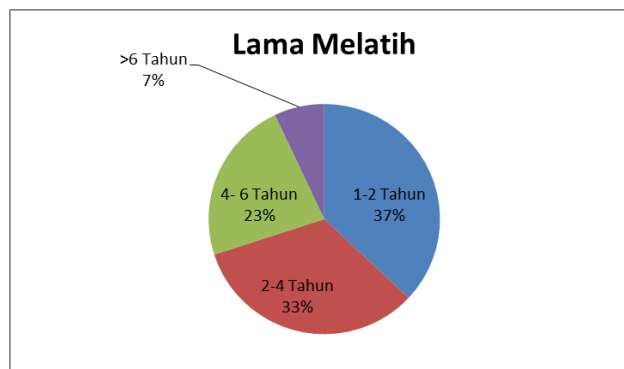
Hasil dari penelitian ini adalah diperoleh data sebanyak 5 responden memiliki sertifikat yang mendukung profesi *personal trainer*. *Personal trainer* yang memiliki sertifikat kursus pembuatan program latihan berjumlah 2 orang, maka hasil presentasinya 40% dari *personal traainer* yang memiliki sertifikat. *Personal trainer* yang yang memiliki sertifikat evaluasi latihan olahraga berjumlah 4 orang orang, maka hasil presentasinya 80% dari *personal trainer* yang memiliki sertifikat. *Personal trainer* yang yang memiliki sertifikat *coach-theacer in youth sport* berjumlah 2 orang orang, maka hasil presentasinya 40% dari *personal trainer* yang memiliki 2 sertifikat. *Personal trainer* yang yang memiliki sertifikat berjumlah 2 orang orang, maka hasil presentasinya 40% dari *personal trainer* yang memiliki sertifikat. *Personal trainer* yang memiliki 2 sertifikat. Kursus pembuatan program latihan dan evaluasi latihan olahraga maka hasil presentasinya 40% dari *personal trainer* yang memiliki sertifikat.

d) Lama Melatih

Hasil perhitungan persentase dan klasifikasi tiap faktor pada pernyataan lama melatih *personal trainer* dapat dilihat pada tabel 17.

Tabel 17. Hasil Persentase Lama Melatih

No	Lama Melatih	Responden	Persentase
1.	1-2 Tahun	11	37%
2.	2-4 Tahun	10	33%
3.	4- 6 Tahun	7	23%
4	>6 Tahun	2	7%



Gambar 9. Lama Melatih

Hasil dari penelitian ini adalah diperoleh data sebanyak 30 responden yang mengisi lama melatih. *Personal trainer* yang memiliki pengalaman melatih 1-2 tahun berjumlah 11 orang, maka hasil persentasenya 37%. *Personal trainer* yang memiliki pengalaman melatih 2-4 tahun berjumlah 10 orang, maka hasil persentasenya 33%. *Personal trainer* yang memiliki pengalaman melatih 4-6 tahun berjumlah 7 orang, maka hasil persentasenya 23%. *Personal trainer* yang memiliki pengalaman melatih lebih dari 6 tahun berjumlah 2 orang, maka hasil persentasenya 7%.

e) Keahlian Lain yang Mendukung Pekerjaan *Personal trainer*

Hasil perhitungan persentase dan klasifikasi tiap faktor pada pernyataan Keahlian Lain yang Mendukung Pekerjaan *personal trainer* *Personal trainer* dapat dilihat pada tabel 18 dan tabel 19.

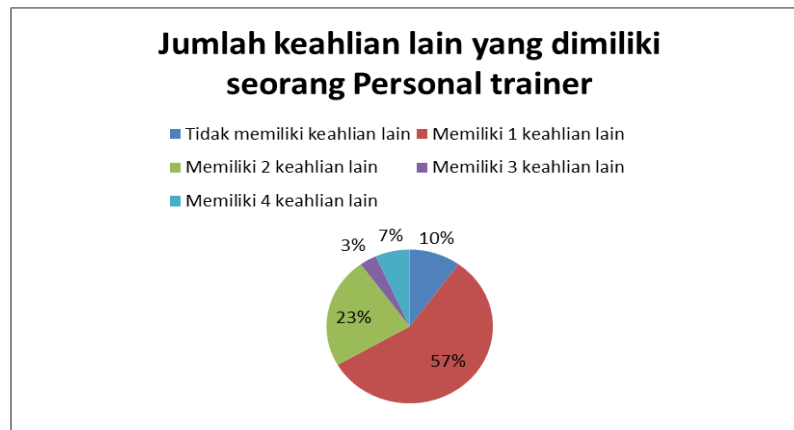
Tabel 18. Keahlian Lain Yang mendukung Profesi *Personal Trainer*

No	keahlian lain yang mendukung pekerjaan	Jumlah
1	pelatih fisik kecabangan	5
2	rehabilitasi cedera	3
3	Senam	9
4	Renang	8
5	Beladiri	5
6	Zumba	3
7	Pilates	5
8	Yoga	1
9	<i>Combat Fitness</i>	3

Personal trainer yang memiliki keahlian pelatih fisik kecabangan berjumlah 5 orang. *Personal trainer* yang memiliki keahlian rehabilitasi cedera berjumlah 3 orang. *Personal trainer* yang memiliki keahlian senam berjumlah 9 orang. *Personal trainer* yang memiliki keahlian renang berjumlah 8 orang. *Personal trainer* yang memiliki keahlian beladiri berjumlah 5 orang. *Personal trainer* yang memiliki keahlian zumba berjumlah 3 orang. *Personal trainer* yang memiliki keahlian pilates berjumlah 5 orang. *Personal trainer* yang memiliki keahlian lain yoga berjumlah 1 orang. *Personal trainer* yang memiliki keahlian combat fitness berjumlah 3 orang.

Tabel 19. Keahlian Lain yang Mendukung Pekerjaan *Personal Trainer*

No	Jumlah keahlian lain yang dimiliki seorang <i>Personal trainer</i>	Jumlah
1	Tidak memiliki keahlian lain	3
2	Memiliki 1 keahlian lain	17
3	Memiliki 2 keahlian lain	7
4	Memiliki 3 keahlian lain	1
5	Memiliki 4 keahlian lain	2



Gambar 10. Jumlah Keahlian Lain yang Dimiliki *Personal Trainer*

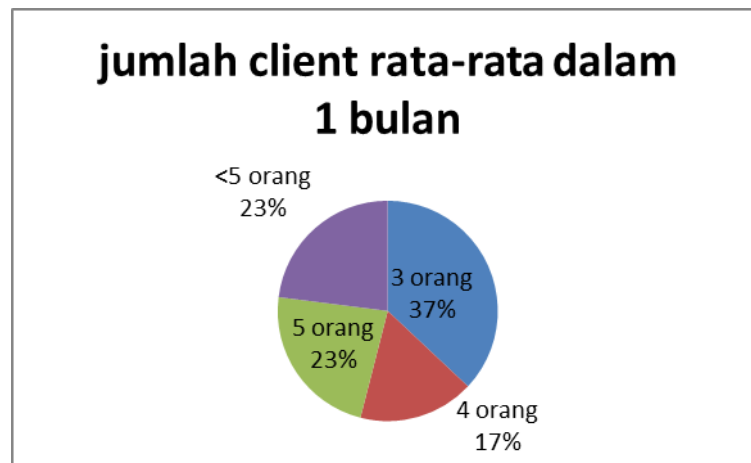
Hasil dari penelitian ini adalah diperoleh data sebanyak 30 responden yang mengisi. *Personal trainer* yang tidak memiliki keahlian lain berjumlah 3 orang, maka persentasenya 7%. *Personal trainer* yang memiliki 1 keahlian lain berjumlah 17 orang, maka persentasenya 57%. *Personal trainer* yang memiliki 2 keahlian lain berjumlah 7 orang, maka persentasenya 23%. *Personal trainer* yang memiliki 3 keahlian lain berjumlah 1 orang, maka persentasenya 3%. *Personal trainer* yang memiliki keahlian lain berjumlah 2 orang, maka persentase 7%.

f) Jumlah *Client* Rata-Rata Dalam 1 Bulan

Hasil perhitungan persentase dan klasifikasi tiap faktor pada pernyataan jumlah *client personal trainer* dapat dilihat pada tabel 20.

Tabel 20. Jumlah *Client* Rata-rata Dalam 1 Bulan

No	jumlah <i>Client</i> rata-rata dalam 1 bulan	Jumlah	Persentase
1	3 orang	11	37%
2	4 orang	5	17%
3	5 orang	7	23%
4	<5 orang	7	23%



Gambar 11. Jumlah *Client* Rata- rata *Personal Trainer*

Hasil dari penelitian ini adalah diperoleh data sebanyak 30 responden yang mengisi Jumlah *client* rata-rata dalam 1 bulan. *Personal traineryang* melatih *Client* 3 orang berjumlah 11 orang, maka hasil persentasenya 37%. *Personal trainer* yang melatih *client* berjumlah 5 orang, maka hasil persentasenya 17%. *Personal trainer* yang melatih *client* 5 orang berjumlah 7 orang, maka hasil persentasenya 23%. *Personal trainer* yang melatih *client* lebih dari 5 orang berjumlah 7 orang, maka hasil persentasenya 23%.

g) Penampilan *Personal trainer*

Hasil perhitungan persentase dan klasifikasi tiap faktor pada penampilan *personal trainer* dilihat pada tabel 19.

Tabel 21. Penampilan *Personal Trainer*

No.	Penampilan <i>Personal trainer</i>	Responden	Persentase
1	Baik	1	3 %
2	Cukup Baik	19	64%
3	Kurang Baik	10	33%
4	Tidak Baik	0	0 %



Gambar 12. Penampilan *Personal Trainer*

Hasil dari penelitian ini adalah diperoleh data sebanyak 30 responden yang mengisi. *Personal trainer* dengan penampilan baik berjumlah 1 orang, maka hasil persentasenya 3%. *Personal trainer* dengan penampilan cukup baik berjumlah 19 orang, maka hasil persentasenya 64%. *Personal trainer* dengan penampilan kurang baik berjumlah 10 orang, maka hasil persentasenya 33%. *Personal trainer* dengan penampilan baik tidak ada sama sekali.

2. Penerapan Program Latihan Kebugaran Jasmani

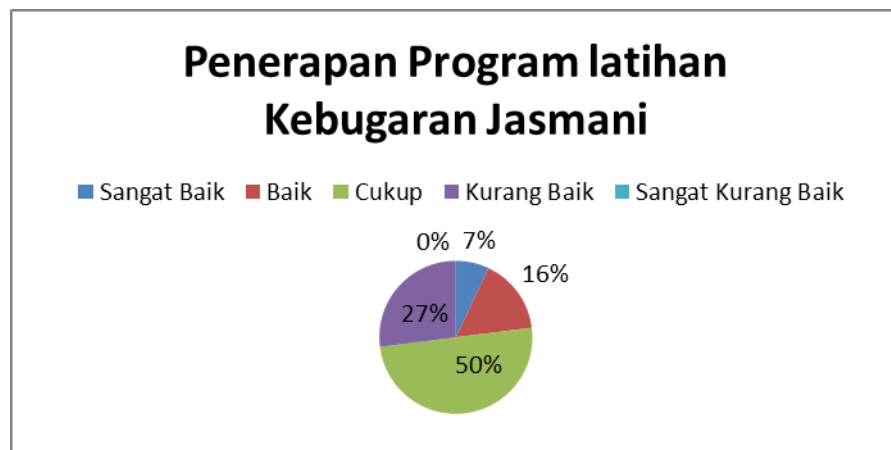
Data yang didapat dari angket penelitian yang ditujukan kepada personal trainer di Kabupaten Sleman kemudian dianalisis atau diolah dengan teknik *descriptive statistics* menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistics 26* dan menghasilkan rata-rata (*mean*) 13,6000, standar deviasi 1,58875 skor terendah (*minimum*) 11, skor tertinggi (*maximum*) 17 dan. Data yang telah diolah tersebut ditampilkan dalam bentuk tabel seperti dibawah ini:

Tabel 22. Descriptive Statistics Penerapan Program Latihan Kebugaran Jasmani

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VAR00001	30	11,00	17,00	13,6000	1,58875
Valid N (listwise)	30				

Tabel 23. Penerapan Program Latihan Kebugaran Jasmani Oleh *Personal Trainer*

Kategori	Interval nilai	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	$X > 16,45975$	2	7%
Baik	$14,55325 < X \leq 16,45975$	5	16%
Cukup	$12,64675 < X \leq 14,55325$	15	50%
Kurang Baik	$10,74025 < X \leq 12,64675$	8	27%
Sangat Kurang Baik	$X \leq 10,74025$	0	0%
Total		30	100%



Gambar 13. Penerapan Program latihan Kebugaran Jasmani Oleh *Personal Trainer*

Berdasarkan tabel dan diagram diatas menunjukkan bagaimana tingkat penerapan program latihan kebugaran jasmani kategori sangat kurang baik tidak ada, kategori kurang baik 8 *personal trainer* (27%), kategori cukup

baik 15 *personal trainer*(50%), kategori baik 5 *personal trainer* (16%), kategori sangat baik 2 *personal trainer* (7%). Berdasarkan analisis data didapatkan nilai rata-rata (*mean*) 13,600 dan dikategorikan dalam norma katagorisasi, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan program latihan kebugaran jasmani oleh *personal trainer* di Kabupaten Sleman tingkat termasuk dalam kategori “cukup”.

B. Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana profil *personal trainer* di kabupaten Sleman dan penerapan program latihan kebugaran jasmani oleh *personal trainer* di Kabupaten Sleman. Berdasarkan data penelitian yang telah diketahui, profil *Personal trainer* tentang usia, dari hasil penelitian *personal trainer* terbanyak berada rentang usia 20-25 tahun sebesar 53%. Pendidikan formal *personal trainer* terbanyak lulusan S1 Olahraga sebesar 60%. Pendidikan non formal *personal trainer* sudah baik dengan 57% sudah memiliki lisensi. Lama melatih, dari hasil dapat dilihat jumlah terbanyak adalah di rentang 1-2 tahun dengan persentase 50%. *Personal trainer* rata-rata 1 keahlian lain yang mendukung sebagai *personal trainer* sebanyak 17 *personal trainer* atau 63% dari jumlah reponden dan keahlian lain yang paling banyak dimiliki *personal trainer* adalah senam dengan jumlah 9 orang *personal trainer*. *Client* rata rata dalam 1 bulan kebanyakan *personal trainer* memiliki 3 orang *client* sebesar 37%. Penampilan *personal trainer* kebanyakan masuk kategori cukup baik dengan persentase sebesar 64%. Hasil pengolahan data penerapan program latihan kebugaran jasmani berdasarkan norma katagorisasi menurut Widoyoko (2009: 238) dapat diketahui bahwa penerapan program latihan kebugaran jasmani oleh

personal trainer di Kabupaten Sleman kategori “cukup” dengan rincian sebagai berikut: *Personal trainer* dengan penerapan program latihan kebugaran jasmani dengan kategori sangat tidak baik tidak ada sama sekali. kategori kurang baik 8 *Personal trainer* (27%), kategori cukup baik 15 *Personal trainer*(50%), kategori baik 5 *Personal trainer* (16%), kategori sangat baik 2 *Personal trainer* (7%), Penerapan Program latihan Kebugaran Jasmani oleh *Personal trainer* di Kabupaten Sleman tingkat termasuk dalam kategori “cukup”.

Bagi *personal trainer* profil diri sangat penting dikenal oleh masyarakat luas. Ketika profil *personal trainer* dikenal memiliki profil yang baik tentunya akan banyak *client* yang akan tertarik menggunakan jasanya. Penerapan program latihan kebugaran jasmani sangat penting dilakukan oleh *personal trainer*. Menerapkan program latihan kebugaran jasmani dengan tepat tentunya akan memudahkan *client* dalam mencapai tujuan latihan dan *client* terhindar dari resiko cedera. Akan tetapi, berdasarkan hasil penelitian secara umum atau secara rata-rata penerapan program latihan berada pada kategori cukup.

Hasil penelitian menunjukkan masih banyak terdapat *Personal trainer* yang dalam penerapan program latihan kebugaran jasmani masuk kategori kurang baik sebanyak 8 *personal trainer*. Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa ada beberapa *personal trainer* yang memiliki tingkat penerapan program latihan kebugaran jasmani yang baik bahkan sangat baik dalam penerapan program latihan kebugaran jasmani. Keberagaman kategori *personal trainer* ini bisa dipengaruhi oleh tingkat pendidikan formalnya, *personal trainer* dengan pendidikan sarjana olahraga tentunya memiliki bekal ilmu lebih dibandingkan *Personal trainer* dengan pendidikan formal sarjana non olahraga atau lulusan

SMA. Selain pendidikan formal pendidikan non formal seperti lisensi dan sertifikat kepelatihan juga memiliki andil besar dalam ilmu dan pengetahuan tentang kebugaran. Pengalaman melatih juga memiliki pengaruh dalam penerapan program latihan kebugaran jasmani.

C. Keterbatasan Penelitian

Secara garis besar penelitian ini sudah dilakukan dengan sistematis dan baik, dimulai dari pemilihan sampel, pengambilan data, dan analisis data. Akan tetapi masih terdapat hambatan sehingga menimbulkan banyak kekurangan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yaitu:

1. Kurangnya sampel penelitian, hal ini dikarenakan keterbatasan waktu dan biaya yang dimiliki peneliti sehingga hanya menjangkau sebagian Sleman.
2. Kurangnya antusias dari responden, hal ini dapat menimbulkan data yang diisikan tidak sesuai dengan diri *personal trainer* dan terkesan asal-asalan.
3. Peneliti tidak dapat menjelaskan secara langsung cara pengerjaan dan maksud dari tiap-tiap butir soal kepada para responden.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu bahwa *personal trainer* di kabupaten Sleman memiliki pendidikan formal yang sesuai dengan bidangnya, akan tetapi masih kurang dalam hal pendidikan non formal sebagai *personal trainer*. Penerapan program latihan kebugaran jasmani oleh *personal trainer* di Kabupaten Sleman termasuk dalam kategori cukup.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini dapat berimplikasi yaitu: sebagai bahan pertimbangan dan gambaran mengenai profil *personal trainer* di Kabupaten Sleman dan bagaimana penerapan program latihan kebugaran jasmani oleh *personal trainer* tersebut. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan masukan dan bermanfaat bagi *personal trainer* dalam segala hal yang menyangkut profil *personal trainer*. Selain bagi *personal trainer* juga bisa dijadikan bahan pertimbangan *client* dalam menentukan *personal trainer*.

C. Saran

1. Bagi *personal trainer* di Kabupaten Sleman, tingkatkan profil diri dan tambah pengetahuan dan kemampuan dengan mengikuti pelatihan yang nantinya berguna dalam menarik *client*.
2. Bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan khususnya konsentrasi kebugaran yang nantinya akan berkecimpung di dunia kebugaran bekali diri sebaik mungkin ketika menjadi *personal trainer*

3. Bagi peneliti lain, Perlu diadakan penelitian dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih banyak dan lebih meluas.

DAFTAR PUSTAKA

- A Achmadi, Narbuko, C., 2010, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Alwi Hasan. 2005. *Analisis Profil dan Ekspektasi Perkembangan Kegiatan Usaha Ekonomi Masyarakat di Tawangmangu*. Surakarta
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Bina Aksara.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Bina Aksara.
- Amirul Hadi. (1999). *Teknik Mengajar Secara Sistematis*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. (1999). *Theory and Metodologi of Training*. New York: Hull Publishing Company.
- Bompa, T. O & Haff, G. (2019). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Brian J. Sharkey. (2011) *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Press
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Choky Wijaya. (2011). *Six Pack-Tips Ampuh Membentuk Tubuh Ideal*. Jakarta: Second Hope.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset
- Donie, Heru S Lesmana Hermanzoni, *Peluang Karir*.Vol 3 No 01 (2018): Performa Olahraga
- Earle, Roger W & Beachle, Thomas R. (2002). *Bugar Dengan Latihan Beban*. (Alih bahasa:Razi Siregar). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Emral (2017). *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana
- Febriana, Shakuntala. (2011). *Representasi Citra Diri Bagi Celebrity Fitness La Piazza*. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia.

- Giam, C.K., & Teh, K.C. (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga Pedoman Untuk Semua Orang*. (Alih bahasa: dr. Hartono Satmoko). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Graha, A. S. (2019). *Masase Terapi Cedera Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press
- Heri Susanto. (2007). *Perbedaan Pemahaman Instruktur Fitness Centre Berpendidikan Formal dan Non Formal Terhadap Latihan Kebugaran Di Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Klinik Kebugaran FIK UNY. (2006). *Materi Pelatihan Instruktur Fitness Tingkat Dasar Angkatan VII*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K.D. (2018). *Dasar-dasar latihan beban*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Sadam, (2017) *Survey kompetensi Pengetahuan Personal Ttrainer Best Fitness Plaza Medan Fait*. Skripsi. Medan UNIMED.
- Sarfriyanda, J. ', Karim, D. ', & Dewi, A. P. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 2(2), 1178–1185. Retrieved from <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8282>
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharjana. (2012). *Diktat Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharto, dkk. (1999). *Pedoman dan Modul Penataran Pelatih Fitness Center Tingkat Terampil*. Jakarta: Depatemen Pendidikan Nasional.
- Sukadiyanto (2009). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

S.Eko Putro Widoyoko. 2009. Evaluasi Program Pembelajaran.Yogyakarta ;
Pustaka Belajar.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi



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

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Telp. (0274) 513092 Ext. 1291

Nomor : B/073/ IKOR-IK/V/2021

31 Mei 2021

Lamp. : satu lembar

Hal. : Bimbingan Skripsi

Kepada:

Yth. Bapak Fatkurahman Arjuna, M.Or.

FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun tugas akhir skripsi sebagai persyaratan penyelesaian studi, maka dimohon kesediaan Bapak untuk menjadi pembimbing penulisan skripsi Saudara:

Nama : Mohammad Ircham Hadi

NIM 17603141024

**Judul : Profil *Personal Trainer* dan Penerapan Program Latihan
Kebugaran Jasmani di Kabupaten Sleman.**

Jika ada perbaikan dan pembenahan judul langsung dapat diselesaikan dengan mahasiswa, tanpa mengurangi makna yang terkandung, dan dilaporkan ke Prodi.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan IK,

Dr. Sigit Nugroho, M.Or.

NIP. 19800924 200604 1 001

Tembusan:

1. Mahasiswa Bersangkutan.

File : Pemb TAS/mydoc/13



Lampiran 2. Angket Uji Coba

ANGKET PENELITIAN SURVEI PROFIL DAN PENERAPAN PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN JASMANI DI KABUPATEN SLEMAN

Dengan hormat, Perkenankanlah kami meminta kesediaan Bapak, Ibu, Saudara/i untuk berpartisipasi dalam mengisi dan menjawab seluruh pertanyaan yang ada dalam kuesioner ini. Penelitian ini digunakan untuk menyusun skripsi dengan judul “Survei Profil dan Penerapan Program Latihan Kebugaran Jasmani di Kabupaten Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil dan penerapan program latihan kebugaran jasmani di Kabupaten Sleman. Partisipasi Anda bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Oleh karena itu, penulis berharap responden mengisi kuesioner ini dengan jujur sesuai dengan keadaan responden saat ini. Identitas yang responden berikan akan dirahasiakan dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

Sleman, November 2021

Penulis

BIODATA RESPONDEN

1. Nama :.....
2. Jenis kelamin :.....
3. Usia :.....
4. Tempat / Tgl Lahir :.....
5. Alamat :.....
6. No. HP :.....
7. Tempat Bekerja :.....
8. Tinggi badan :.....
9. Berat badan :.....
10. Indeks massa tubuh :.....

PROFIL

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap butir pertanyaan dengan seksama.
2. Beri tanda checklist (√) pada jawaban yang sesuai dengan keadaan anda pada kolom yang disediakan.

1. Pendidikan Formal

- SMP
 - SMA
- S1 Non Olahraga
- S1 Olahraga
- S2 Non Olahraga
- S2 Olahraga

2. Pendidikan Non Formal / sertifikasi yang berhubungan dengan tugas *personal trainer*

A. Sertifikat Konsentrasi kebugaran FIK UNY

- Memiliki
- Tidak Memiliki

B. Kursus

- Tidak memiliki lisensi
- Memiliki lisensi pelatihan instruktur fitness

Jenis Lisensi yang dimiliki

No	Jenis Lisensi	Tempat Pelatihan	Waktu Pelatihan	Masa Berlaku Lisensi

- Lisensi dari komunitas

No	Jenis Lisensi	Tempat kursus	Waktu kursus	Masa berlaku sertifikat
1				
2				
3				
4				
5				

- Lisensi saat bekerja di *fitness center*

No	Jenis Lisensi	Tempat bekerja	Lama bekerja	Masa berlaku lisensi
1				

2				
3				
4				
5				

C. Pelatihan yang mendukung profesi sebagai

Kursus kondisi fisik atlet

No	level kursus pelatihan	Tempat pelaksanaan kursus	Waktu Pelaksanaan kursus	masa berlaku sertifikat
1				
2				
3				
4				
5				

Kursus pembuatan program latihan

Evaluasi latihan olahraga

Coach-theacher in youth sport

Lainnya.....

3. Lama menjadi

1-2 tahun

2-4 tahun

4-6 tahun

> 6 tahun

4. Keahlian lain dalam mendukung pekerjaan

Pelatih fisik cabang

Rehabilitasi cedera

Senam

- Renang
- Beladiri
- Zumba
- Pilates
- Yoga
- Combat fitness*

5. Jumlah *Client* rata rata dalam satu bulan

- 3 orang
- 4 orang
- 5 orang
- >5 orang

6. Penampilan

No	Pernyataan	Opsi	
		Iya	Yidak
1	Selain pengetahuan olahraga dan kesehatan penampilan fisik juga sangat penting dimiliki		
2	dituntut memiliki tubuh yang ideal untuk menarik dan memotivasi <i>Client</i>		
3	Bentuk tubuh merupakan aset yang harus jaga sebagai seorang		
4	Saya melatih bagian otot tertentu untuk menambah kepercayaan diri saya		
5	harus berpenampilan rapi dan sopan ketika bertemu <i>Client</i>		
6	harus tampil bersih dan wangi di depan <i>Client</i>		
7	Saya selalu memperhatikan gaya rambut		
8	Saya memiliki penampilan yang khas untuk <i>branding</i> diri dan mudah dikenali		
9	Saya harus berpenampilan sebaik mungkin ketika melatih		
10	Saya mengenakan pakaian yang berbeda ketika melatih dan berlatih sendiri		
11	Saya selalu menjaga tidur teratur dan cukup untuk menjaga kebugaran		
12	Saya selalu menjaga asupan nutrisi untuk		

	menjaga kebugaran		
13	Saya tidak mengkonsumsi zat adiktif (nikotin dan alkohol) untuk menjaga kebugaran		
14	Saya berlatih tidak hanya untuk menjaga otot tubuh tetapi juga menjaga kebugaran		
15	Saya selalu rutin melakukan latihan minimal 3 kali dalam seminggu		
16	Selain latihan beban saya juga meluangkan waktu untuk latihan aerobik untuk menjaga daya tahan kardiorespirasi		
17	Saya melakukan latihan olahraga tidak hanya di gym		
18	Saya selalu menanyakan tentang riwayat kesehatan kepada <i>Client</i> sebelum memulai program latihan		
19	Saya memberikan rekomendasi latihan yang akurat secara lebih cepat kepada <i>Client</i>		
20	Saya selalu memberikan evaluasi terhadap <i>Client</i> ketika selesai latihan		
21	Saya memperhatikan variasi penggunaan alat yang digunakan saat latihan		
22	Saya membuat target keberhasilan <i>Client</i> latihan sebelum memulai latihan di awal pertemuan		
23	Saya selalu memberi motivasi kepada <i>Client</i> untuk mengeluarkan kemampuan maksimalnya dalam latihan		
24	Saya menguasai banyak program latihan		
25	Saya selalu memperhatikan detail setiap gerakan <i>Client</i> ketika latihan		
26	Saya sering bercanda untuk mencairkan suasana dengan <i>Client</i> saat latihan		
27	Saya selalu datang tepat waktu ketika ada jadwal melatih		
28	Saya selalu mendengarkan dan memperhatikan keluhan <i>Client</i>		
29	Saya selalu memperhatikan alat yang digunakan <i>Client</i> untuk keselamatan member		
30	Saya memberikan edukasi pola makan dan istirahat pada <i>Client</i>		

PENERAPAN PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN JASMANI

Petunjuk

1. Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan responden untuk mengisi kolom yang ada dengan sungguh-sungguh dan jujur.
2. Berikan tanda checklist (√) pada kolom yang sudah tersedia.
 - a. Benar: Apabila anda menganggap pernyataan sesuai/benar.
 - b. Salah: Apabila anda menganggap pernyataan tidak sesuai/salah.

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban	
		Benar	Salah
1	Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya		
2	Kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 golongan yaitu kebugaran jasmani statis dan dinamis		
3.	Latihan harus dilaksanakan secara sistematis dan dalam waktu yang lama		
4.	kebugaran jasmani terdiri dari 2 komponen yaitu komponen kebugaran jasmani yang berhubungan kesehatan dan keterampilan motorik		
5	Daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, koordinasi termasuk komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan		
6	Kemampuan untuk mengubah arah tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya adalah pengertian <i>agility</i>		
7	Presentase lemak tubuh adalah perbandingan antara masa lemak dan masa tubuh keseluruhan		

8	Kecepatan, kelincahan, kekuatan otot adalah komponen yang berhubungan dengan keterampilan motoris		
9	Makan, istirahat, dan olahraga merupakan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani		
10	Dalam membantu <i>Client</i> , <i>juga</i> harus memberikan edukasi tentang pengaturan pola makan		
11.	Proporsi makanan sebagai sumber energi tubuh adalah karbohidrat 50%, lemak 25%, dan protein 25 %		
12.	Istirahat 7 jam dalam sehari merupakan waktu yang cukup untuk menunjang kebugaran jasmani		
13	Pola makan yang baik dan istirahat secara teratur bermanfaat mempercepat <i>recovery</i> tubuh		
14	latihan adalah memberikan penekanan fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik		
15	Pemain sepakbola harus mampu mengubah arah secepatnya ketika melakukan dribel bola termasuk golongan kebugaran dinamis		
16	Pelaksanaan prinsip latihan beban berlebih adalah dengan selalu meningkatkan beban dalam setiap sesi latihan		
17	Dalam setiap olahraga memiliki kekhususan tersendiri maka memiliki model latihan yang		

	berbeda pula setiap cabangnya, merupakan prinsip latihan Individual		
18	Kebugaran akan mengalami penurunan ketika tidak melakukan latihan		
19	Latihan kebugaran merupakan proses sistematis menggunakan rangsang gerak, bertujuan untuk mempertahankan kualitas fungsional tubuh, yang meliputi kualitas daya tahan paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh		
20	Konsep latihan program latihan kebugaran jasmani adalah energi output > energi input		
21	Sasaran utama dari program latihan kebugaran jasmani adalah kebugaran dan daya tahan jantung paru,		
22	Latihan utama untuk program kebugaran jasmani adalah latihan beban		
23	Dalam melatih program kebugaran jasmani Intensitas yang diberikan antara 65-85%		
24	Joging, bersepeda, senam aerobik, dan renang merupakan latihan yang cocok sebagai latihan pelengkap dalam program kebugaran jasmani		
25	Dalam melatih <i>Client</i> personal triner menerapkan tahapan latihan pemanasan, <i>conditioning</i> dan penenangan		
26	Penenangan atau pendinginan berfungsi untuk mencegah rasa pegal, kram otot, dan rasa nyeri pada otot.		
27	kualitas , level, atau mutu dari suatu aktivitas gerakan merupakan pengertian frekuensi latihan		
28	Dalam menentukan intensitas latihan aerobik menggunakan persentase denyut nadi maksimal		

29	Latihan aerobik untuk kebugaran jasmani harus dilaksanakan selama 1 jam lebih untuk mencapai hasil maksimal		
30	Latihan kebugaran jasmani minimal dilakukan sebanyak 3-4 dalam seminggu		

Lampiran 3. Surat Validasi Angket Uji Coba Instrumen

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ahmad Ridwan, M. Or.
NIP : 12107940309798
Jurusan : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan bahwa instrumen tugas akhir atas nama:

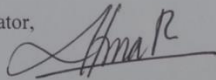
Nama : Mohammad Ircham Hadi
NIM : 17603141024
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Judul TA : Profil *Personal Trainer* dan Penerapan Program Latihan
Kebugaran Jasmani di Kabupaten Sleman

Setelah dilakukan kajian atas instrumen TA tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/ perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian dapat digunakan dengan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 19 November 2021
Validator, 
Ahmad Ridwan, M. Or.
NIP: 12107940309798

Catatan
 beri tanda ✓

Lampiran 4. Data Uji Coba Instrumen Profil *Personal Trainer*

no	indikator	subindikator	r1	r2	r3	r4	r5	r6	r7	r8	r9	r10	r11	total	
1	umur	20 tahun												0	
		20-29 tahun													0
		25-30 tahun	1			1		1							3
		30-35 tahun		1				1		1				1	5
		35-40 tahun					1				1				2
2	pendidikan formal	>40 tahun												1	
		SMP													0
		SMA	1					1		1		1	1	1	5
		S1 Non Olahraga													0
		S1 Olahraga													0
3	pendidikan Non Formal/ Sertifikasi	S2 Non Olahraga												0	
		S2 Olahraga													0
		A. Sertifikat Kompetensi Kejuruan FIK/UKY													0
		Tidak Memiliki	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
		Memiliki													0
4	mana menjadi personal trainer	B. kursus Personal trainer												0	
		Tidak Memiliki Idenisi													0
		memiliki Idenisi peatihan institusi fitness													0
		memiliki Idenisi dari komitis personal trainer	1				1		1		1			1	4
		memiliki Idenisi saat bekerja di fitness center													0
		C. Pelatihan yang mendukung profesi sebagai personal trainer													0
		tidak memiliki	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
		kursus kondisi fisik atlet													0
		kursus pembuatan program latihan													0
		evaluasi latihan olahraga													0
		coach theater in youth sport													0
lainnya													0		
5	sehalian lain yang mendukung pekerjaan	1-2 tahun												0	
		2-4 tahun												0	
		4-6 tahun	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	
		> 6 tahun													0
		> 6 tahun	1												2
6	jumlah klien rata-rata dalam 1 bulan	peatih fisik kecabangan												0	
		rehabilitasi cedera													0
		seam	1											1	
		renang													0
		beladiri	1	1						1	1			1	4
		zumba													0
		piates													0
		Yoga													0
		combat fitness													0
		3 orang	1	1											3
		4 orang													0
5 orang													0		
<5 orang													0		
7	preampilan personal trainer	Baik												0	
		Cukup Baik													0
		Kurang Baik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5
		Tidak Baik													0
		Tidak Baik													0

Lampiran 5. Hasil Uji Coba Penerapan Program Latihan Kebuggaran Jasmani

	r1	r2	r3	r4	r5	r6	r7	r8	r9	r10	r11
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1
3	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1
4	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1
5	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1
6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
7	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1
8	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1
9	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0
12	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1
15	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1
16	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1
17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1
19	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1
20	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1
21	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1
22	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0
23	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1
24	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1
25	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
26	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1
27	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1
30	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1
Total	15	25	11	13	24	12	26	7	9	26	27

Lampiran 6. Hasil Validasi Penampilan dengan program IBM SPSS 26

No	Pernyataaan	person corellation	tabel r	Keterangan
1	Selain pengetahuan olahraga dan kesehatan penampilan fisik juga sangat penting dimiliki <i>Personal trainer</i>	0,230	0,6021	Tidak Valid
2	<i>Personal trainer</i> dituntut memiliki tubuh yang ideal untuk menarik dan memotivasi <i>Client</i>	,819**	0,6021	Valid
3	Bentuk tubuh merupakan aset yang harus jaga sebagai seorang <i>Personal trainer</i>	,751**	0,6021	Valid
4	Saya melatih bagian otot tertentu untuk menambah kepercayaan diri saya	,769**	0,6021	Valid
5	<i>Personal trainer</i> harus berpenampilan rapi dan sopan ketika bertemu <i>Client</i>	,869**	0,6021	Valid
6	<i>Personal trainer</i> harus tampil bersih dan wangi di depan <i>Client</i>	. ^a	0,6021	Tidak Valid
7	Saya selalu memperhatikan gaya rambut	,675*	0,6021	Valid
8	Saya memiliki penampilan yang khas untuk branding diri dan mudah dikenali	,769**	0,6021	Valid
9	Saya harus berpenampilan sebaik mungkin ketika melatih	,940**	0,6021	Valid
10	Saya mengenakan pakaian yang berbeda ketika melatih dan berlatih sendiri	,771**	0,6021	Valid
11	Saya selalu menjaga tidur teratur dan cukup untuk menjaga kebugaran	0,602	0,6021	Tidak Valid
12	Saya selalu menjaga asupan nutrisi untuk menjaga kebugaran	,771**	0,6021	Valid
13	Saya tidak mengonsumsi zat adiktif (nikotin dan alkohol) untuk menjaga kebugaran	-0,034	0,6021	Tidak Valid
14	Saya berlatih tidak hanya untuk menjaga otot tubuh tetapi juga menjaga kebugaran	,719*	0,6021	Valid
15	Saya selalu rutin melakukan latihan minimal 3 kali dalam seminggu	,663*	0,6021	Valid
16	Selain latihan beban saya juga meluangkan waktu untuk latihan aerobik untuk menjaga daya tahan kardiorespirasi	,675*	0,6021	Valid
17	Saya melakukan latihan olahraga tidak	0,099	0,6021	Tidak Valid

	hanya di gym			
18	Saya selalu menanyakan tentang riwayat kesehatan kepada <i>Client</i> sebelum memulai program latihan	,717*	0,6021	Valid
19	Saya memberikan rekomendasi latihan yang akurat secara lebih cepat kepada <i>Client</i>	-0,174	0,6021	Tidak Valid
20	Saya selalu memberikan evaluasi terhadap <i>Client</i> ketika selesai latihan	,626*	0,6021	Valid
21	Saya memperhatikan variasi penggunaan alat yang digunakan saat latihan	,717*	0,602	Valid
22	Saya membuat target keberhasilan <i>Client</i> latihan sebelum memulai latihan di awal pertemuan	0,486	0,602	Tidak Valid
23	Saya selalu memberi motivasi kepada <i>Client</i> untuk mengeluarkan kemampuan maksimalnya dalam latihan	0,323	0,602	Tidak Valid
24	Saya menguasai banyak program latihan	0,168	0,602	Tidak Valid
25	Saya selalu memperhatikan detail setiap gerakan <i>Client</i> ketika latihan	0,068	0,602	Tidak Valid
26	Saya sering bercanda untuk mencairkan suasana dengan <i>Client</i> saat latihan	,820**	0,602	Valid
27	Saya selalu datang tepat waktu ketika ada jadwal melatih	,655*	0,602	Valid
28	Saya selalu mendengarkan dan memperhatikan keluhan <i>Client</i>	0,312	0,602	Tidak Valid
29	Saya selalu memperhatikan alat yang digunakan <i>Client</i> untuk keselamatan member	,609*	0,602	Valid
30	Saya memberikan edukasi pola makan dan istirahat pada <i>Client</i>	0,318	0,602	Tidak Valid

Lampiran 7. Hasil Validasi Penerapan Program Latihan Kebugaran Jasmani dengan program IBM SPSS 26

No	Soal	Pearson Correlation	tabel r	Keterangan
1	Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehinggamasih dapat menikmati waktu luangnya	.a	0,6021	Tidak Valid
2	Kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 golongan yaitu kebugaran jasmani statis dan dinamis	,630*	0,6021	Valid
3	Pesepakbola harus mampu mengubah arah secepatnya ketika melakukan dribel bola termasuk golongan kebugaran dinamis	,846**	0,6021	Valid
4	kebugaran jasmani terdiri dari 2 komponen yaitu komponen kebugaran jasmani yang berhubungan kesehatan dan keterampilan motorik	,756**	0,6021	Valid
5	Daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, koordinasi termasuk komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan	,651*	0,6021	Valid
6	Kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya adalah pengertian agility	-0,265	0,6021	Tidak Valid
7	Presentase lemak tubuh adalah perbandingan antara masa lemak dan masa tubuh keseluruhan	,655*	0,6021	Valid
8	Kecepatan, kelincahan, kekuatan otot adalah komponen yang berhubungan dengan keterampilan motoris	,786**	0,6021	Valid
9	Makan, istirahat, dan olahraga merupakan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	,846**	0,6021	Valid

10	Dalam membantu <i>Client, Personal trainer</i> juga harus memberikan edukasi tentang pengaturan pola makan	.a	0,6021	Tidak Valid
11	Proporsi makanan sebagai sumber energi tubuh adalah karbohidrat 50%, lemak 25%, dan protein 25 %	,623*	0,6021	Valid
12	Istirahat 7 jam dalam sehari merupakan waktu yang cukup untuk menunjang kebugaran jasmani	,786**	0,6021	Valid
13	Pola makan yang baik dan istirahat secara teratur bermanfaat mempercepat recovery tubuh	.a	0,6021	Tidak Valid
14	latihan adalah memberikan penekanan fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik	,669*	0,6021	Valid
15	Latihan harus dilaksanakan secara sistematis dan dalam waktu yang lama	,749**	0,6021	Valid
16	Pelaksanaan prinsip latihan beban berlebih adalah dengan selalu meningkatkan beban dalam setiap sesi latihan	,742**	0,6021	Valid
17	Dalam setiap olahraga memiliki kekhususan tersendiri maka memiliki model latihan yang berbeda pula setiap cabangnya, merupakan prinsip latihan Individual	.a	0,6021	Tidak Valid
18	Kebugaran akan mengalami penurunan ketika tidak melakukan latihan	,688*	0,6021	Valid
19	Latihan kebugaran jasmani merupakan proses sistematis menggunakan rangsang gerak, bertujuan untuk mempertahankan kualitas fungsional tubuh, yang meliputi kualitas daya tahan paru jantung, kekuatan dan daya tahan	-0,104	0,6021	Tidak Valid

	otot, kelentukan dan komposisi tubuh			
20	Konsep latihan program latihan kebugaran jasmani adalah energi output > energi input	,749**	0,6021	Valid
21	Sasaran utama dari program latihan kebugaran jasmani adalah kebugaran dan daya tahan jantung paru,	,688*	0,602	Valid
22	Latihan utama untuk program kebugaran jasmani adalah latihan beban	,669*	0,602	Valid
23	Dalam melatih program kebugaran jasmani Intensitas yang diberikan antara 65-85%	,606*	0,602	Tidak Valid
24	Joging, bersepeda, senam aerobik, dan renang merupakan latihan yang cocok sebagai latihan pelengkap dalam program kebugaran jasmani	,705*	0,602	Valid
25	Dalam melatih <i>Client</i> personal triner menerapkan tahapan latihan pemanasan, conditioning dan penenangan	0,369	0,602	Tidak Valid
26	Penenangan atau pendinginan berfungsi untuk mencegah rasa pegal, kram otot, dan rasa nyeri pada otot.	,715*	0,602	Valid
27	kualitas, level, atau mutu dari suatu aktivitas gerakan merupakan pengertian frekuensi latihan	,693*	0,602	Valid
28	Dalam menentukan intensitas latihan aerobik <i>Personal trainer</i> menggunakan persentase denyut nadi maksimal	.a	0,602	Tidak Valid
29	Latihan aerobik untuk kebugaran jasmani harus dilaksanakan selama 1 jam lebih untuk mencapai hasil maksimal	,620*	0,602	Valid
30	Latihan kebugaran jasmani minimal dilakukan sebanyak 3-4 dalam seminggu	,812**	0,602	Valid

Lampiran 8. Hasil Reliabilitas Instrumen Penelitian dengan IBM SPSS 26

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,750	31

Lampiran 9. Tabel Nilai *R Product Moment*

Tabel Nilai r Product Moment

N	Taraf Signif		N	Taraf Signif		N	Taraf Signif	
	5%	10%		5%	10%		5%	10%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Lampiran 10. Angket Instrumen Penelitian

**ANGKET PENELITIAN
SURVEI PROFIL DAN PENERAPAN PROGRAM LATIHAN
KEBUGARAN JASMANI DI KABUPATEN SLEMAN**

Dengan hormat, Perkenankanlah kami meminta kesediaan Bapak, Ibu, Saudara/i untuk berpartisipasi dalam mengisi dan menjawab seluruh pertanyaan yang ada dalam kuesioner ini. Penelitian ini digunakan untuk menyusun skripsi dengan judul “Survei Profil dan Penerapan Program Latihan Kebugaran Jasmani di Kabupaten Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil dan penerapan program latihan kebugaran jasmani di Kabupaten Sleman. Partisipasi Anda bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Oleh karena itu, penulis berharap responden mengisi kuesioner ini dengan jujur sesuai dengan keadaan responden saat ini. Identitas yang responden berikan akan dirahasiakan dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

Sleman, November 2021

Penulis

BIODATA RESPONDEN

11. Nama :.....
12. Jenis kelamin :.....
13. Usia :.....
14. Tempat / Tgl Lahir :.....
15. Alamat :.....
16. No. HP :.....
17. Tempat Bekerja :.....
18. Tinggi badan :.....
19. Berat badan :.....
20. Indeks massa tubuh :.....

PROFIL

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap butir pertanyaan dengan seksama.
2. Beri tanda checklist (√) pada jawaban yang sesuai dengan keadaan anda pada kolom yang disediakan.

6. Pendidikan Formal

- SMP
- SMA
- S1 Non Olahraga
- S1 Olahraga
- S2 Non Olahraga
- S2 Olahraga

7. Pendidikan Non Formal / sertifikasi yang berhubungan dengan tugas *personal trainer*

A. Sertifikat Konsentrasi kebugaran FIK UNY

- Memiliki

Tidak Memiliki

B. Kursus

Tidak memiliki lisensi

Memiliki lisensi pelatihan instruktur fitness

Jenis Lisensi yang dimiliki

No	Jenis Lisensi	Tempat Pelatihan	Waktu Pelatihan	Masa Berlaku Lisensi

Lisensi dari komunitas

No	Jenis Lisensi	Tempat kursus	Waktu kursus	Masa berlaku sertifikat
1				
2				
3				
4				
5				

Lisensi saat bekerja di *fitness center*

No	Jenis Lisensi	empat bekerja	Lama bekerja	Waktu berlaku lisensi
1				
2				
3				
4				
5				

C. Pelatihan yang mendukung profesi sebagai

Kursus kondisi fisik atlet

No	Level kursus pelatihan	Tempat pelaksanaan kursus	Waktu Pelaksanaan kursus	Waktu berlaku sertifikat
1				
2				
3				
4				
5				

Kursus pembuatan program latihan

Evaluasi latihan olahraga

Coach-theacher in youth sport

Lainnya.....

8. Lama menjadi

1-2 tahun

2-4 tahun

4-6 tahun

> 6 tahun

9. Keahlian lain dalam mendukung pekerjaan

Pelatih fisik kecabangan

Rehabilitasi cedera

Senam

Renang

Beladiri

Zumba

Pilates

Yoga

Combat fitness

10. Jumlah *Client* rata rata dalam satu bulan

3 orang

4 orang

5 orang

>5 orang

6. Penampilan

No	Pernyataan	Opsi	
		Iya	Yidak
1	dituntut memiliki tubuh yang ideal untuk menarik dan memotivasi <i>Client</i>		
2	Bentuk tubuh merupakan aset yang harus jaga sebagai seorang		
3	Saya melatih bagian otot tertentu untuk menambah kepercayaan diri saya		
4	harus berpenampilan rapi dan sopan ketika bertemu <i>Client</i>		
5	Saya selalu memperhatikan gaya rambut		
6	Saya memiliki penampilan yang khas untuk <i>branding</i> diri dan mudah dikenali		
7	Saya harus berpenampilan sebaik mungkin ketika melatih		
8	Saya mengenakan pakaian yang berbeda ketika melatih dan berlatih sendiri		

9	Saya selalu menjaga asupan nutrisi untuk menjaga kebugaran		
10	Saya berlatih tidak hanya untuk menjaga otot tubuh tetapi juga menjaga kebugaran		
11	Saya selalu rutin melakukan latihan minimal 3 kali dalam seminggu		
12	Selain latihan beban saya juga meluangkan waktu untuk latihan aerobik untuk menjaga daya tahan kardiorespirasi		
13	Saya selalu menanyakan tentang riwayat kesehatan kepada <i>Client</i> sebelum memulai program latihan		
14	Saya selalu memberikan evaluasi terhadap <i>Client</i> ketika selesai latihan		
15	Saya memperhatikan variasi penggunaan alat yang digunakan saat latihan		
16	Saya sering bercanda untuk mencairkan suasana dengan <i>Client</i> saat latihan		
17	Saya selalu datang tepat waktu ketika ada jadwal melatih		
18	Saya selalu memperhatikan alat yang digunakan <i>Client</i> untuk keselamatan member		

PENERAPAN PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN JASMANI

Petunjuk


1. Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan responden untuk mengisi kolom yang ada dengan sungguh-sungguh dan jujur.
2. Berikan tanda checklist (√) pada kolom yang sudah tersedia.
 - a. Benar: Apabila anda menganggap pernyataan sesuai/benar.
 - b. Salah: Apabila anda menganggap pernyataan tidak sesuai/salah.

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban	
		Benar	Salah
1	Kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 golongan yaitu kebugaran jasmani statis dan dinamis		
2	Latihan harus dilaksanakan secara sistematis dan dalam waktu yang lama		
3	kebugaran jasmani terdiri dari 2 komponen yaitu komponen kebugaran jasmani yang berhubungan kesehatan dan keterampilan motorik		
4	Daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, koordinasi termasuk komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan		
5	Presentase lemak tubuh adalah perbandingan antara masa lemak dan masa tubuh keseluruhan		
6	Kecepatan, kelincahan, kekuatan otot adalah komponen yang berhubungan dengan keterampilan motoris		
7	Makan, istirahat, dan olahraga merupakan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani		

8	Proporsi makanan sebagai sumber energi tubuh adalah karbohidrat 50%, lemak 25%, dan protein 25 %		
9	Istirahat 7 jam dalam sehari merupakan waktu yang cukup untuk menunjang kebugaran jasmani		
10	latihan adalah memberikan penekanan fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik		
11	Pemain sepakbola harus mampu mengubah arah secepatnya ketika melakukan dribel bola termasuk golongan kebugaran dinamis		
12	Pelaksanaan prinsip latihan beban berlebih adalah dengan selalu meningkatkan beban dalam setiap sesi latihan		
13	Kebugaran akan mengalami penurunan ketika tidak melakukan latihan		
14	Konsep latihan program latihan kebugaran jasmani adalah energi output > energi input		
15	Sasaran utama dari program latihan kebugaran jasmani adalah kebugaran dan daya tahan jantung paru,		
16	Latihan utama untuk program kebugaran jasmani adalah latihan beban		
17	Dalam melatih program kebugaran jasmani Intensitas yang diberikan antara 65-85%		
18	Joging, bersepeda, senam aerobik, dan renang merupakan latihan yang cocok sebagai latihan pelengkap dalam program kebugaran jasmani		

19	Penenangan atau pendinginan berfungsi untuk mencegah rasa pegal, kram otot, dan rasa nyeri pada otot.		
20	kualitas , level,atau mutu dari suatu aktivitas gerakan merupakan pengertian frekuensi latihan		
21	Latihan aerobik untuk kebugaran jasmani harus dilaksanakan selama 1 jam lebih untuk mencapai hasil maksimal		
22	Latihan kebugaran jasmani minimal dilakukan sebanyak 3-4 dalam seminggu		

Lampiran 11. Surat Izin Penelitian

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
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

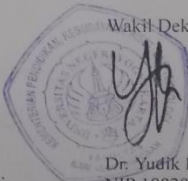
Nomor : 755/UN34.16/PT.01.04/2021 1 Desember 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala Pengelola Fitness Center HSC UNY
Jl. Colombo No. 1, Karang Malang, Caturtunggal, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta
55281

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

Nama	: Mohammad Ircham Hadi
NIM	: 17603141024
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Profil dan penerapan program latihan kebugaran jasmani personal trainer di Kabupaten Sleman
Waktu Penelitian	: 1 - 10 Desember 2021

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

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 12. Proses Pengambilan data



Lampiran 14. Data hasil Penelitian Penampilan

soal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	total
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	14
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
3	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	14
4	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	13
5	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	15
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
8	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	13
9	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
10	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	15
11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	15
12	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
13	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14
14	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	15
15	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	15
16	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
17	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16
18	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	14
19	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	15
20	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	15
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	16
22	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	16
23	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	13
24	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13
25	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	15
26	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	16
27	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
28	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
29	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14
30	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13

Lampiran 15. Data Descriptive Statistics Penampilan

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VAR00001	30	13,00	18,00	14,9667	1,32570
Valid N (listwise)	30				

Lampiran 16. Norma Kategorisasi Penampilan

No.	Norma Penilaian	Rentang skor	Interpretasi
1	$> M+1,5SD$	$>16,95525$	Baik
2	$M \text{ s/d } M+1,5SD$	$14,5667 - 16,95525$	Cukup Baik
3	$M-1,5SD \text{ s/d } M$	$12,9667 - 14,5667$	Kurang Baik
4	$< M-1,5SD$	$< 12,9667$	Tidak Baik

Keterangan :

M = Mean hitung

SD = Standar Deviasi Hitung

Lampiran 17. Hasil Pengolahan Data Penampilan

No	Sampel	Skor	Kategori
1	r1	14	Kurang Baik
2	r2	17	Cukup Baik
3	r3	14	Kurang Baik
4	r4	13	Kurang Baik
5	r5	15	Cukup Baik
6	r6	18	Baik

7	r7	15	Cukup Baik
8	r8	13	Kurang Baik
9	r9	17	Cukup Baik
10	r10	15	Cukup Baik
11	r11	15	Cukup Baik
12	r12	17	Cukup Baik
13	r13	14	Kurang Baik
14	r14	15	Cukup Baik
15	r15	15	Cukup Baik
16	r16	16	Cukup Baik
17	r17	16	Cukup Baik
18	r18	14	Kurang Baik
19	r19	15	Cukup Baik
20	r20	15	Cukup Baik
21	r21	16	Cukup Baik
22	r22	16	Cukup Baik
23	r23	13	Kurang Baik
24	r24	13	Kurang Baik
25	r25	15	Cukup Baik
26	r26	16	Cukup Baik
27	r27	15	Cukup Baik
28	r28	15	Cukup Baik
29	r29	14	Kurang Baik

30	r30	13	Kurang Baik
----	-----	----	-------------

Lampiran 18. Data Penelitian Penerapan Program Latihan Kebugaran

r30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	total
r1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1
r2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1
r3	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1
r4	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1
r5	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0
r6	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1
r7	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
r8	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1
r9	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1
r10	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
r11	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1
r12	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1
r13	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1
r14	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1
r15	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1
r16	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1
r17	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1
r18	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1
r19	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1
r20	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1
r21	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0
r22	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1
r23	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0
r24	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1
r25	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
r26	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
r27	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0
r28	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0
r29	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0
r30	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0

Lampiran 19. Hasil Pengolahan Penerapan Program Latihan Kebugaran

No	Responden	Skor	Kategori
1	r1	13	Cukup
2	r2	16	Baik
3	r3	12	Kurang Baik
4	r4	12	Kurang Baik
5	r5	15	Baik
6	r6	14	Cukup
7	r7	15	Baik
8	r8	11	Kurang Baik
9	r9	13	Cukup
10	r10	17	Sangat Baik
11	r11	14	Cukup
12	r12	12	Kurang Baik
13	r13	13	Cukup
14	r14	11	Kurang Baik
15	r15	17	Sangat Baik
16	r16	14	Cukup
17	r17	12	Kurang Baik
18	r18	12	Kurang Baik
19	r19	14	Cukup
20	r20	13	Cukup
21	r21	13	Cukup
22	r22	14	Cukup
23	r23	12	Kurang Baik

24	r24	14	Cukup
25	r25	16	Baik
26	r26	14	Cukup
27	r27	14	Cukup
28	r28	15	Baik
29	r29	13	Cukup
30	r30	13	Cukup