

**FENOMENA BERMAIN *GADGET* SAAT LATIHAN BEBAN PADA
MEMBER DI LEMBAH FITNESS**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Mendapatkan Gelar Sarjana
Olahraga



Oleh:

RICHARD PRATAMA PUTRA

NIM 19603141028

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2023

**FENOMENA BERMAIN *GADGET* SAAT LATIHAN BEBAN PADA
MEMBER DI LEMBAH FITNESS**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Mendapatkan Gelar Sarjana
Olahraga



Oleh:

RICHARD PRATAMA PUTRA

NIM 19603141028

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2023

FENOMENA BERMAIN GADGET SAAT LATIHAN BEBAN PADA MEMBER DI LEMBAH FITNESS

RICHARD PRATAMA PUTRA
NIM 19603141028

ABSTRAK

Pesatnya perkembangan teknologi di Indonesia menciptakan fenomena baru yaitu memainkan gadget ketika sedang melakukan latihan di gym. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui tentang faktor-faktor yang berperan dalam terjadinya fenomena bermain gadget saat latihan pada member di Lembah Fitness.

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Pengumpulan data dalam penelitian ini berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek pada penelitian ini sebanyak 5 orang yaitu satu instruktur, dua member perempuan dan dua member laki-laki di Lembah Fitness dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis data kualitatif dari Miles & Huber Man. Validitas dalam instrument penelitian yang digunakan menggunakan metode triangulasi dan uji validitas oleh ahli.

Hasil dari penelitian ini diperoleh bahwa berdasarkan data wawancara, dapat disimpulkan bahwa: (1) Member di Lembah Fitness rata-rata menggunakan gadgetnya ketika sedang berlatih, (2) Dampak positif dan dampak negatif dapat terjadi ketika member memainkan gadgetnya saat sedang berlatih, (3) Berdasarkan faktor internal, member menggunakan gadgetnya karena mereka mau fokus berlatih, atau hanya untuk melampiaskan kebosanan, faktor ini merupakan faktor yang paling berpengaruh pada penelitian ini, (4) Pada faktor situasional, member menggunakan gadget untuk mengisi waktu luangnya (interval istirahat), (5) Pada faktor sosial, member menggunakan gadgetnya untuk berkomunikasi secara online dengan teman, saudara, dan lain-lain, (6) Dan pada faktor eksternal, member akan memainkan gadgetnya karena adanya daya tarik fitur-fitur pada gadgetnya.

Kata kunci: Penggunaan Gadget, Lembah Fitness, Hasil Penelitian.

ABSTRAK

The rapid development of technology in Indonesia creates a new phenomenon, called playing with gadgets while doing exercises in the gym. The objective of this research is to find out about the factors that play a role in the occurrence of the phenomenon of playing the gadgets while exercising among members of Lembah Fitness.

This research used the descriptive qualitative study. The data collection was based on the results of observations, interviews, and documentation. The research subjects were 5 people: one instructor, two female members, and two male members of Lembah Fitness taken by using a purposive sampling technique. The data analysis technique used the qualitative data analysis from Miles & Huberman. The validity of the research instrument used the triangulation method and validity testing by experts.

The results of this research show that based on the interview data, observation, and documentation, it can be concluded that: (1) Members in Lembah Fitness use their gadgets on average while practicing, (2) Positive impacts and negative impacts can occur when members play their gadgets while practicing, (3) Based on internal factors, members use their gadgets because they want to focus on practicing, or just to kill the boredom, this factor is the most influential factor in this research, (4) On situational factors, members use their gadgets to fill their free time (break intervals), (5) On social factors, members use their gadgets to communicate online with friends, relatives, and others, (6) On external factors, members will play their gadgets because of the attractive features of the gadgets.

Keywords: Use of Gadgets, Lembah Fitness, Research Results

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Richard Pratama Putra
NIM : 19603141028
Program Studi : Ilmu Keolahragan
Judul : Fenomena Bermain Gadget Saat Latihan Beban pada
Member di Lembang Fitness

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

Yogyakarta, 22 Juni 2023
Yang menyatakan,



Richard Pratama Putra
NIM. 19603141028

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**FENOMENA BERMAIN *GADGET* SAAT
LATIHAN BEBAN PADA MEMBER DI LEMBAH FITNESS**

Disusun Oleh:

RICHARD PRATAMA PUTRA
NIM 19603141028

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, 01 Juli 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



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

Disetujui
Dosen Pembimbing,



Prof. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 198208152005011002

PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

FENOMENA BERMAIN *GADGET* SAAT

LATIHAN BEBAN PADA MEMBER DI LEMBAH FITNESS

Disusun oleh:

RICHARD PRATAMA PUTRA

NIM 19603141028

Telah dipertahankan di depan TIM Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Ilmu

Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

pada tanggal Juli 2023

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. Ketua		28/07/2023
Rizki Mulyawan, S.Pd., M.Or. Sekretaris		25/07/2023
Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or. Penguji Utama		25/07/2023

Yogyakarta, Juli 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

“Let us not get tired of doing good”

“The moment you give up is the moment you let someone else win” (Kobe Bryant)

PERSEMBAHAN

Dengan memanjatkan Puji dan Syukur ke hadirat Allah SWT, Penulis mempersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat istimewa di hidup saya, yaitu orang tua saya tercinta, Ibu **Tias Windari** yang selalu mensupport saya sedari saya dalam kandungan hingga nanti, Almarhum Ayah saya **Kadarno** yang sudah mendidik saya menjadi seorang yang kuat, selalu memberikan saya pengetahuan dan pengalaman selama hidup dan juga kakak saya.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirrabil'alamin. Segala puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, hidayah dan kekuatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini. yang berjudul "Fenomena Bermain Gadget Saat Latihan pada Member di Lembah Fitness" dengan baik, lancar, dan tepat waktu. Tugas Akhir Skripsi ini disusun untuk memenuhi beberapa persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.

Peneliti menyadari bahwa karya ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa bimbingan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, nasihat, serta semangat dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or., selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan.
4. Owner, manajer, rekan-rekan kerja di Lembah Fitness Group.
5. Para Dosen Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNY.
6. Teman-teman saya, Hafidz, Gadis, Tata yang selalu ada untuk menemani saya dalam masa sulit.

7. Teman-teman saya selama SMA yang selalu memberikan dukungan ketika saya membutuhkan.
8. Teman-teman Program Studi IKOR 2019 yang selama ini berjuang bersama dalam menuntut ilmu.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga segala kebaikan yang diberikan akan dibalas oleh Allah SWT. Penulis berharap semoga karya ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 01 Juli 2023
Penulis,

Richard Pratama Putra
NIM. 19603141028

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	v
PERSETUJUAN	vi
PENGESAHAN	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
F. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Praktis	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Pengertian Fenomena	10
2. Pegertian <i>Gadget</i>	20
3. Latihan	22
4. Latihan Beban	35
B. Kajian Penelitian yang Relevan	51
C. Kerangka Berpikir	54
D. Pertanyaan Penelitian	55

BAB III METODE PENELITIAN.....	57
A. Jenis Penelitian	57
C. Subjek Penelitian	57
D. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	58
1. Observasi.....	58
2. Wawancara.....	59
3. Dokumentasi	62
E. Sampel Sumber Data	63
F. Teknik Pengumpulan Data	63
1. Triangulasi Sumber	64
2. Triangulasi Teknik	64
3. Triangulasi Waktu	64
G. Teknik Analisis Data	65
1. Pengumpulan Data	65
3. Penyajian Data (<i>Data Display</i>).....	66
4. Penarikan Kesimpulan.....	66
BAB IV HASIL PENELITIAN	68
A. Hasil Penelitian	68
1. Penggunaan Gadget Ketika Sedang Latihan.....	69
3. Faktor Internal	70
4. Faktor Situasional.....	73
5. Faktor Sosial	74
6. Faktor Eksternal	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran	86
C. Implikasi	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	93

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Panduan Latihan Strength dan Endurance Mingguan.....	30
Tabel 2. Panduan Aktivitas Fisik Mingguan.....	31
Tabel 3. Tabel Interval Istirahat Antar Set.....	46
Tabel 4. Kisi-Kisi Pedoman Observasi	58
Tabel 5. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara	59
Tabel 6. Kisi-Kisi Pedoman Dokumentasi.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Member Mendengarkan Musik Ketika Latihan	15
Gambar 2. Member Memainkan Gadget Ketika Interval Istirahat	16
Gambar 3. Member Memainkan Gadget Ketika Interval Istirahat	19
Gambar 4. Foto Lembah Fitness	50
Gambar 5. Kerangka Berpikir	55
Gambar 6. Teknik Pengumpulan Data	64
Gambar 7. Komponen dalam Analisis Data (Interactive Models)	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	93
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian	94
Lampiran 3. Lampiran Keterangan Validasi	95
Lampiran 4. Lembar Pengamatan Obervasi.....	96
Lampiran 5. Instrumen Wawancara	99
Lampiran 6. Panduan Wawancara Instruktur.....	101
Lampiran 7. Dokumentasi Wawancara	103
Lampiran 8. Lembar Hasil Pengamatan Obervasi	104
Lampiran 9. Hasil Wawancara Instruktur	106
Lampiran 10. Hasil Wawancara Member	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengaruh globalisasi cukup berdampak bagi kehidupan di ranah sosial, budaya, agama, individu, dan kehidupan bernegara. Seperti yang sudah dijelaskan oleh Labonté R (2015) bahwa globalisasi menggambarkan bagaimana negara, masyarakat, dan ekonomi menjadi saling terhubung dan saling bergantung. Perubahan global ini menyebabkan terjadinya berbagai fenomena-fenomena baru yang belum terjadi sebelumnya. Fenomena yang terjadi tidak dapat dihindari, seperti adanya internet yang memudahkan seseorang untuk mendapatkan apa yang ia inginkan. Teknologi sangat berkembang pesat dengan kecanggihan yang dimilikinya. Perkembangan teknologi tersebut salah satunya ada pada *gadget* seperti *smartphone*, *laptop*, *komputer*, dan *tablet* yang tentunya memudahkan seiring kebutuhan manusia dan mobilisasi di segala aspek. *Gadget* sudah menjadi alat yang digunakan hampir seluruh umat manusia. Dengan tingkat kebutuhan yang tinggi, maka para produsen *gadget* juga selalu melakukan inovasi-inovasi agar pengguna semakin mudah dan praktis menggunakannya. Di zaman globalisasi yang serba canggih ini, *gadget* mudah didapatkan dengan harga yang terjangkau namun sudah memiliki fitur yang mendukung kegiatan manusia diberbagai aspek, maka dari itu tidak dapat dipungkiri bahwa *gadget* mudah untuk dimiliki di semua strata sosial masyarakat. Fitur-fitur yang terdapat dalam *gadget* sangat beragam

dan memudahkan manusia untuk memperoleh informasi dan memenuhi kebutuhan hidupnya. Gadget awalnya hanya dikembangkan untuk memudahkan komunikasi dengan orang lain , namun seiring berjalannya waktu dengan memiliki tambahan fitur, *gadget* berevolusi menjadi alat yang dapat digunakan untuk membantu manusia disegala hal (Admar, Yakub, & Rosmawati, 2018).

Seseorang yang sudah kecanduan *gadget*, mereka seakan lupa dengan kehidupan sosialnya. Gangguan interaksi sosial dengan lingkungan serta efek *sedentary behavior* menyebabkan dampak buruk bagi pengguna *gadget* di masyarakat (Tarigan, 2018). Pada study WHO tahun 2016, terdapat 27.5% dari populasi manusia di tahun 2016 mengalami *sedentary behavior* (Guthold. R, dkk, 2016). Gaya hidup yang tidak banyak bergerak memengaruhi tubuh manusia melalui berbagai mekanisme. *Sedentary behavior* aktivitas fisik memiliki efek negatif pada kesehatan kardio-metabolik, kesehatan otot-tendon, kebugaran fungsional, kemandirian fisik, komposisi tubuh, dan semua penyebab kematian. Perilaku menetap menurunkan aktivitas lipoprotein lipase, glukosa otot dan transportasi asam laktat, mengganggu metabolisme lipid dan mengurangi metabolisme karbohidrat. (Park, J. H, dkk, 2020). Menonton televisi, menonton video, dan penggunaan ponsel berkorelasi positif dengan gaya hidup yang semakin tidak aktif (Fennel C, dkk, 2019).

Peralihan dari masa kanak-kanak ke remaja membuatnya sibuk dengan bermain gadget supaya tidak FoMo (*Fear of Missing Out*). Menurut Abel (2016) FoMO dapat dikatakan ada ketika individu mengalami gejala seperti tidak bisa

meletakkan ponselnya, merasa cemas dan takut ketika belum mengecek akun media sosialnya, lebih mengutamakan komunikasi media sosial dengan rekan kerja, fokus pada status dan postingan orang lain, serta ingin update aktivitasnya setiap hari. Remaja zaman sekarang banyak menyibukkan diri dengan *gadget*nya supaya mereka selalu *update* tentang hal-hal yang ada di internet sehingga mereka selalu membawa *gadget* kemanapun (Mawitjere, Onibala, & Ismanto, 2017). Terdapat beberapa faktor yang membuat manusia kecanduan dalam menggunakan gadget menurut Asiah, S. N, dkk (2022) diantaranya faktor interval, eksternal, situasional, dan sosial. Faktor inilah yang menjadi dasar mengapa seseorang mengalami kecanduan dalam bermain gadget.

Jumlah pengguna gadget diperkirakan akan meningkat menjadi 5,6 miliar pada tahun 2019 (Pandey, Ratag, & Langi, 2019). Dari Data Reportal (2023) terdapat 353,8 juta gadget yang aktif digunakan di Indonesia, dengan angka ini setara dengan 128,0% dalam total populasi, pengguna perangkat dapat memiliki lebih dari satu perangkat. Dengan kecanggihan yang ada pada gadget juga memiliki dampak positifnya bagi kehidupan manusia terutama bagi member yang sedang melaksanakan program latihan. Dengan hadirnya fitur-fitur yang ada pada gadget membuat member dapat menggunakannya untuk mendukung program latihan, memperbaiki gerakan (*form*), mencatat *training record* di setiap latihannya, membuat *planning programs*, dan tentunya mencari referensi gerakan yang baik. Bukan hanya itu saja, member yang memiliki keinginan untuk membuat konten melalui aplikasi seperti Tiktok, Instragram, dan YouTube juga dapat

menggunakan gadgetnya sebagai device yang mudah untuk men-*record* video. Banyaknya fitur canggih pada gadget harus dimanfaatkan dengan baik dan bijaksana oleh penggunanya agar memberikan manfaat bagi penggunanya.

Penggunaan gadget dengan segala kecanggihannya mampu membuat pergeseran kebiasaan manusia, *sedentary life style* sangat berdampak bagi kehidupan salah satunya pada tingkat kebugaran jasmani seseorang. Sepertiga dari populasi global berusia 15 tahun keatas terlibat dalam kurangnya aktivitas fisik sehingga akan memengaruhi kesehatan. Gaya hidup yang menetap (*sedentary behavior*) menyebar keseluruh penjuru dunia karena kurangnya aktivitas fisik ditambah lagi dengan penggunaan *gadget* yang membuat manusia semakin bermalas-malasan untuk melakukan aktivitas fisik, hal ini menyebabkan tubuh dapat mengalami gangguan dalam berbagai mekanisme (Park, dkk, 2020). Kecanduan penggunaan *gadget* ini juga dialami pada member di Lembah Fitness ketika latihan. Lembah Fitness merupakan sebuah tempat yang menyediakan layanan kebugaran jasmani. Dari pengamatan penulis yang juga merupakan karyawan Lembah Fitness melihat banyak sekali member yang melakukan latihan sembari bermain *gadget* saat mereka istirahat. Latihan fisik seharusnya dilakukan dengan konsentrasi penuh dan fokus terhadap program yang dijalankan. Supaya hasil yang didapatkan maksimal dan sesuai dengan tujuan latihan. Penelitian ini mengangkat tentang fenomena penggunaan gadget ketika sedang latihan untuk memaparkan faktor-faktor apa saja yang menyebabkan seseorang memainkan

gadgetnya dan dampak apa saja yang dapat terjadi ketika menggunakan gadget saat latihan.

Latihan fisik terjadi akibat gerakan otot yang terencana, terstruktur, dan berulang, yang membutuhkan penggunaan energi untuk meningkatkan pengondisian. (Pranata, Dedi & Kumaat, N.A., 2022). Latihan 20-60 menit sudah cukup untuk latihan yang berkaitan dengan kebugaran dan program penurunan berat badan (Gilang Nuari & Mega Widya, 2016). Pada fase latihan tersebut, harus diselingi dengan jeda istirahat untuk mengembalikan energi yang hilang saat latihan. Istirahat atau juga disebut dengan *rest* merupakan suatu bagian dari latihan. Saat melakukan latihan baik menggunakan beban dalam ataupun luar biasanya terdapat interval istirahat. Interval istirahat ini juga bermacam-macam durasinya disesuaikan dengan jenis latihannya. Ketika latihan beban, interval istirahat sebaiknya digunakan untuk istirahat dengan baik bukan digunakan untuk melakukan aktivitas lain seperti bermain gadget.

Tujuan latihan setiap orang berbeda-beda, baik athlete dan non athlete. Pada tujuan latihan tertentu, terdapat perbedaan dari jeda istirahatnya. Interval istirahat tersebut harus dimanfaatkan dengan semaksimal mungkin supaya tubuh kita siap untuk melakukan latihan di set-set berikutnya. Apabila mengacu pada literatur di atas, kualitas interval istirahat yang baik akan berpengaruh pada kualitas latihan seseorang. Namun, banyak juga dampak positif yang diberikan dengan hadirnya gadget pada dunia kebugaran, salah satunya dapat digunakan sebagai pendukung program latihan, mencatat progress dari latihan, dan banyak lagi. Apabila dilihat

dari kebiasaan bermain gadget saat berlatih, member di Lembah Fitness juga mengalami hal yang sama. Mereka memainkan gadget mereka ketika sedang berlatih terutama ketika jeda interval istirahat. Memainkan gadget ketika sedang berlatih memiliki dampak positif dan negatifnya. Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis yang dilakukan di Lembah Fitness, penulis mengambil judul “Fenomena bermain *gadget* saat latihan beban pada member di Lembah Fitness” sebagai tugas akhir skripsi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang masalah, dapat teridentifikasi beberapa permasalahan yang timbul diantaranya:

1. Member memainkan gadgetnya ketika sedang berlatih di Lembah Fitness.
2. Penggunaan *gadget* memberikan dampak bagi member di Lembah Fitness ketika sedang berlatih.
3. Terdapat faktor individu dalam penggunaan gadget dapat mempengaruhi member ketika latihan di Lembah Fitness.
4. Terdapat faktor situasional dalam penggunaan gadget dapat mempengaruhi member ketika latihan di Lembah Fitness?
5. Terdapat faktor sosial dalam penggunaan gadget dapat mempengaruhi member ketika latihan di Lembah Fitness?
6. Terdapat faktor eksternal dalam penggunaan gadget dapat mempengaruhi member ketika latihan di Lembah Fitness?

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka peneliti melakukan penyempitan topik yang dikaji dalam penelitian ini supaya penelitian memiliki hasil yang terarah. Peneliti membatasi penelitian ini hanya pada Fenomena Bermain *Gadget* Saat Latihan Pada Member Di Lembah Fitness.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan yaitu:

1. Mengapa member memainkan gadget mereka ketika sedang berlatih?
2. Bagaimana dampak penggunaan gadget bagi member di Lembah Fitness ketika sedang berlatih?
3. Bagaimana faktor individu dalam penggunaan gadget dapat mempengaruhi member ketika latihan di Lembah Fitness?
4. Bagaimana faktor situasional dalam penggunaan gadget dapat mempengaruhi member ketika latihan di Lembah Fitness?
5. Bagaimana faktor sosial dalam penggunaan gadget dapat mempengaruhi member ketika latihan di Lembah Fitness?
6. Bagaimana faktor eksternal dalam penggunaan gadget dapat mempengaruhi member ketika latihan di Lembah Fitness?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk:

1. Mengetahui mengapa member memainkan gadget mereka ketika sedang berlatih?
2. Bagaimana dampak penggunaan gadget ketika sedang berlatih?
3. Mengetahui faktor individu dalam penggunaan gadget dapat mempengaruhi member ketika latihan di Lembah Fitness.
4. Mengetahui faktor situasional dalam penggunaan gadget dapat mempengaruhi member ketika latihan di Lembah Fitness.
5. Mengetahui faktor sosial dalam penggunaan gadget dapat mempengaruhi member ketika latihan di Lembah Fitness.
6. Mengetahui faktor eksternal dalam penggunaan gadget dapat mempengaruhi member ketika latihan di Lembah Fitness.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan seputar fenomena bermain *gadget* saat istirahat ketika latihan.
 - b. Sebagai referensi bagi penelitian mendatang terkait dengan permasalahan serupa secara mendalam serta menambah pengetahuan masyarakat terkait pemahaman tentang dampak bermain *gadget* ketika latihan.

1. Manfaat Praktis

- a. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran tentang pentingnya interval istirahat ketika latihan.
- b. Diharapkan penelitian ini memberikan manfaat untuk pembelajaran dan pengetahuan lebih luas mengenai dampak bermain ketika latihan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Fenomena

Waluyo (2011: 18) menjelaskan bahwa fenomena merupakan sebuah kejadian berangkai yang dapat diamati dan dinilai dengan kacamata ilmiah atau berdasarkan disiplin ilmu tertentu. Fenomena merujuk pada sesuatu yang terjadi atau terlihat di alam, yang dapat dilihat atau diamati oleh manusia. Penelitian fenomenologi menggambarkan pentingnya pengalaman hidup manusia dalam menghadapi fenomena tertentu. Tujuan mendasar dari fenomenologi adalah untuk menggambarkan sifat umum dari pengalaman dalam menghadapi fenomena yang terjadi. (Sumartono, 2017: 49). Penyebab terjadinya fenomena dapat bervariasi tergantung pada jenis fenomena yang terjadi. Beberapa contoh penyebab terjadinya fenomena adalah:

- a. Proses alami: Fenomena alami seperti cuaca, gempa bumi, dan gunung meletus dapat terjadi karena proses alami yang terjadi di dalam alam semesta. Faktor alamiah manusia yang menyebabkan seseorang menggunakan gadget yaitu perilaku atau tindakan manusia itu sendiri. Contohnya ketika sedang berada di gym ketika interval istirahat, maka member yang sudah kecanduan bermain gadget akan cenderung untuk memainkan gadgetnya.

- b. Interaksi sosial: Fenomena sosial seperti perubahan budaya, perubahan sosial, dan kekerasan dapat terjadi karena interaksi sosial antar individu atau kelompok. Perubahan yang terjadi akan membawa manusia untuk beradaptasi dengan kebiasaan baru seperti bermain gadget baik untuk interaksi sosial, mencari hiburan, atau untuk belajar.
- c. Aktivitas manusia: Fenomena yang disebabkan oleh aktivitas manusia seperti polusi udara, perubahan iklim, dan ulah manusia yang tidak bertanggung jawab sehingga menyebabkan kerusakan lingkungan . Fenomena ini apabila dikaitkan dengan penggunaan gadget adalah kurangnya kontrol diri pada manusia yang akan berdampak pada penggunaan gadget yang tidak terkontrol sehingga menyebabkan kecanduan. Kecanduan ini apabila dibiarkan maka akan berdampak serius bagi penggunanya.
- d. Faktor psikologis: Fenomena yang disebabkan oleh faktor psikologis seperti kecemasan, depresi, dan gangguan makan dapat terjadi karena masalah mental yang dialami oleh seseorang. Kebiasaan untuk bermain gadget secara berlebihan akan menyebabkan masalah serius bagi pengguna, apabila dilihat dari sisi psikologisnya seseorang akan mengalami kecemasan, depresi, kesepian, dan tidak peduli dengan sosialnya akibat dari kecanduan gadget.

Berbagai macam fenomena-fenomena yang terjadi salah satunya yaitu fenomena bermain *gadget* ketika sedang melakukan aktivitas. Manusia

seakan-akan kecanduan bermain *gadget*, ditambah lagi dengan fitur-fitur *gadget* yang menarik dan *up to date* membuat manusia sulit untuk melepaskan *gadget*nya. Dengan seringnya bermain *gadget* menyebabkan hal tersebut menjadi sebuah kebiasaan. Kebiasaan bermain *gadget* merujuk pada kebiasaan orang yang sering menggunakan atau bermain dengan perangkat elektronik seperti ponsel pintar, tablet, atau konsol game.

Kebiasaan ini dapat menjadi baik atau buruk dilihat dari bagaimana orang tersebut menggunakannya. Jika orang tersebut menggunakan *gadget* secara teratur dan dengan cara yang sehat, seperti menggunakannya untuk berkomunikasi dengan orang lain, belajar, atau mencari informasi, maka kebiasaan ini dapat menjadi baik. Namun, jika orang tersebut terlalu sering menggunakan *gadget* sehingga mengabaikan kegiatan lain yang penting, seperti berinteraksi dengan orang lain secara langsung, melakukan kegiatan fisik, atau tidur, maka kebiasaan ini dapat menjadi buruk bagi kesehatan mental dan fisiknya. *Gadget (smartphone)* merupakan sebuah bagian penting untuk kehidupan manusia dan penelitian telah menunjukkan bahwa orang-orang tertentu menjadi begitu terikat dengan perangkat mereka sehingga mereka mengalami kecanduan sehingga menimbulkan kecemasan saat tidak menggunakannya (Cheever, Rosen, Carrier, & Chavez, 2014; King et al., 2013). Terdapat beberapa faktor yang membuat manusia kecanduan dalam menggunakan gadget menurut Asiah, S. N, dkk (2022) diantaranya:

a. Faktor Internal

Berdasarkan faktor internal, akar penyebab kecanduan bermain gadget terletak pada kurangnya pengendalian diri dan intensitas penggunaan gawai dalam jangka panjang. Terjadi kebosanan atau *asensation seeking* sehingga mereka mencari kesenangan melalui *gadget*. Kesulitan mengontrol diri inilah yang menyebabkan seseorang sulit untuk mengontrol perilaku terhadap lingkungan, keluarga, atau dengan orang lain. Maka dari itu perilaku sosial juga akan rendah dan memengaruhi fokus dalam melakukan aktivitas salah satunya ketika latihan. Agustiniingsih, D (2018) menjelaskan bahwa perkembangan berbagai gawai membuat manusia semakin malas bergerak, semakin malas berkumpul dan bersosialisasi. Alasan inilah yang menyebabkan seseorang yang sudah kecanduan bermain gadget dapat menurunkan tingkat kebugarannya. Penelitian telah menunjukkan berbagai efek negatif dari penggunaan perangkat yang tidak tepat dan tidak terkontrol, termasuk penurunan kebugaran karena kurangnya aktivitas fisik dan sedentary lifestyle. Telah dibuktikan dan juga ditetapkan oleh WHO bahwa berkurangnya aktivitas fisik dan kebugaran merupakan salah satu faktor risiko terpenting untuk berbagai penyakit kronis dan kematian dini. Namun, beberapa penelitian juga melakukan perdebatan terkait dengan hal ini karena ada juga yang beranggapan bahwa dengan adanya gadget dapat membantu dalam meningkatkan kebugaran jasmani dengan

tersedianya aplikasi-aplikasi yang mendukung dalam program peningkatan kebugaran jasmani.

Dampak lain yang ditimbulkan akibat penggunaan gadget yang berlebihan adalah adanya gangguan kejiwaan, gangguan ini dikenal dengan nomophobia atau juga *no mobile phone phobia*. Nomophobia ini sudah menyebar ke hampir 66% pengguna gadget, jika pengguna tersebut tidak mengurangi bermain gadget maka mereka akan mengalami kecemasan, dan kesehatan mental.

Salah satu faktor internal yang membuat seseorang banyak menggunakan gadget terutama ketika sedang berlatih adalah kepemilikan jiwa introvert yang membuat mereka tidak memiliki energi untuk berinteraksi dengan orang lain, sehingga orang yang memiliki kepribadian ini lebih suka menyendiri dan ketika sedang berlatih tidak ingin diganggu. Dengan demikian, gadgetlah yang menjadi teman mereka seperti digunakan untuk mendengarkan musik atau sekedar hanya untuk melihat apa yang viral di internet.



Gambar 1. Member Mendengarkan Musik Ketika Latihan
Sumber: Richard, 2023 (Dokumentasi Pribadi)

b. Faktor Situasional

Situasi yang tidak nyaman, kesepian, kesedihan, stress, dan tidak memiliki aktivitas diwaktu luang merupakan faktor-faktor situasional yang dapat memengaruhi pengguna menjadi kecanduan terhadap gadget. Situasi yang tidak baik ini akan mendorong untuk bermain *gadget* secara berlebihan, bahkan terkadang tidak memperdulikan adanya keberadaan orang lain di sekitarnya. Situasi kesepian merupakan salah satu faktor lain yang menyebabkan seseorang memiliki kecanduan gadget. Semakin tinggi perasaan kesepian, semakin tinggi tingkat ketergantungannya. Seseorang

yang kesepian cenderung lebih sedikit berbicara, mereka menghabiskan banyak waktu untuk diri mereka sendiri daripada untuk lingkungannya.

Pada pusat kebugaran ada beberapa contoh kurangnya interaksi antar member atau dengan personal trainernya dikarenakan sibuk bermain *gadget* ketika latihan. Contohnya seseorang terlalu fokus bermain *gadget* yang menyebabkan program latihan menjadi tidak berjalan sesuai dengan target latihan.



Gambar 2. Member Memainkan *Gadget* Ketika Interval Istirahat
Sumber: Richard, 2023 (Dokumentasi Pribadi)

c. Faktor Sosial

1) Interaksi Sosial

Dalam bersosial, tentunya tidak lepas dari proses interaksi sosial. Interaksi sosial ini adalah kunci kehidupan yang

sengaja dirancang demi terpenuhinya kebutuhan tiap-tiap individu. Prasyarat adanya interaksi sosial adalah kontak sosial langsung dan komunikasi antara manusia, baik langsung maupun virtual (online). Ditambah lagi fitur di *gadget* yang memudahkan manusia untuk berkomunikasi satu dengan yang lainnya. Namun, sebaiknya komunikasi tersebut dilakukan secara langsung sehingga tidak mengurangi nilai-nilai dalam komunikasi yang menyebabkan adanya proses asosiatif yang berupa simpati, empati, dll menjadi berkurang.

2) Komunikasi

Komunikasi menjadi sebuah hal penting demi tersampainya sebuah pesan. Komunikasi melibatkan dua aspek yaitu pengiriman dan penerimaan pesan, apabila terjadi sebuah kesinambungan maka sebuah komunikasi akan berjalan dengan baik, sebaliknya jika pengirim dan penerima pesan tidak ada kesinambungan maka proses pertukaran pesan tidak akan berjalan sesuai dengan yang diinginkan. Begitu pula dengan member di Lembah Fitness, mereka merasa sungkan untuk berdiskusi dengan instruktur atau member lain. Dalam proses latihan antara member dan personal trainer diperlukan komunikasi yang baik sehingga program latihan dan target yang diinginkan dapat tercapai.

d. Faktor Eksternal

Faktor luar atau biasa juga disebut dengan faktor eksternal merupakan pengaruh dari luar, seperti lingkungan, pertemanan, keluarga, kemajuan teknologi, dan faktor media. Faktor media merupakan faktor yang paling berpengaruh dikarenakan apabila seseorang sudah mengenal *gadget* maka fitur-fitur yang ada di dalamnya akan membuat seseorang betah untuk memainkannya seperti tiktok, instagram, *game online*, *WhatsApp*, dll. Penggunaan aplikasi yang terdapat dalam *gadget* membuat seseorang merasa senang sehingga lupa dengan kegiatan yang harusnya mereka lakukan. Seperti ketika sedang berlatih, karena asik memainkan aplikasi yang ada, mereka lupa dengan latihan yang sedang mereka lakukan atau berapa lagi set yang tersisa, bahkan lebih parahnya lagi karena asik sendiri mereka menjadi tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

Selain faktor media, faktor-faktor lain juga sangat berpengaruh seperti yang sudah disebutkan di atas. Apabila terlalu sering dalam bermain *gadget*, fokus dalam latihan juga akan terganggu. Member harus bijak dalam menggunakan *gadget* ketika latihan, penggunaan *gadget* juga perlu dikontrol apakah digunakan untuk hal yang penting atau hanya digunakan untuk memenuhi kecemasan ketika jauh dari *gadget* saja.



Gambar 3. Member Memainkan *Gadget* Ketika Interval Istirahat
Sumber: Richard, 2023 (Dokumentasi Pribadi)

Seringkali penulis melihat seseorang terbiasa untuk bermain *gadget* dimanapun tempatnya bahkan ketika latihan di gym, mereka selalu asik dengan *gadget*nya masing-masing. Bermain dengan *gadget* saat latihan dapat menjadi gangguan yang mengurangi konsentrasi dan efektivitas dari latihan tersebut. Hal ini dapat terjadi karena ponsel pintar atau perangkat lainnya dapat mengalihkan perhatian dari latihan yang sedang dilakukan ke aktivitas lain, seperti membaca pesan atau menonton video. Beragamnya fitur-fitur yang terdapat dalam *gadget* membuat pengguna semakin terdisraksi dan mengakibatkan durasi penggunaan yang tidak terkontrol. Hal tersebut nantinya akan memengaruhi bukan hanya dalam latihan tetapi juga pada lingkungan, tempat gym merupakan tempat umum dan member lain berhak

menggunakan alat-alat yang terdapat di dalamnya. Ketidaknyamanan ini akan merugikan banyak pihak selain tidak optimalnya latihan juga mengakibatkan tidak efektifnya penggunaan alat di gym.

Fungsi perangkat pada gadget memberikan kenyamanan dan kemudahan, sehingga penggunaan yang berlebihan dan tidak bertanggung jawab menjadi sebuah permasalahan. Salah satu permasalahan yang timbul adalah nomofobia (Asih & Fauziah, 2017). Nomophobia (no mobile phone phobia) adalah ketakutan atau ketidaknyamanan berada di luar jangkauan smartphone dan dianggap sebagai fobia di zaman yang semakin kompleks di zaman sekarang ini. (Yildirim & Correia, 2015).

2. Pengertian *Gadget*

Gadget adalah sejenis alat komunikasi berteknologi canggih, yang telah dilengkapi dengan berbagai aplikasi dan memudahkan koneksi ke internet. *Gadget* ini dilengkapi dengan berbagai aplikasi, game (permainan), facebook, wa, messenger, instagram, video call, wifi, dan lain-lain. Satu dari *gadget* yang membedakan dari perangkat elektronik lainnya adalah "kebaruan" (Rumapea, M. E. M. 2022). Menurut Sanjaya & Wibowo, (dalam Manumpil 2015: 2) menjelaskan bahwa *gadget* merupakan teknologi dengan inovasi terbaru yang memiliki fitur-fitur canggi dengan tujuan dan fungsi untuk mempermudah kehidupan.

Beberapa contoh perangkat dari *gadget* adalah laptop, smartphone, tablet, yang berisi berbagai aplikasi dan informasi tentang apapun di dunia

ini. Mak, K. K. (2014) menyatakan bahwa berkaitan dengan situasi di Asia, studi sebelumnya yang dilakukan di enam negara Asia didapatkan kelompok remaja berusia 12 hingga 18 tahun memegang 62% kepemilikan smartphone secara keseluruhan. Sedangkan menurut Sundus, M. (2018) berdasarkan Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit AS, rata-rata anak menghabiskan sekitar 8 jam sehari bermain dengan perangkat mereka. . Dengan penggunaan yang berlebihan tersebut menyebabkan berbagai gangguan salah satunya adalah ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) yang menyebabkan pengidap ADHD mengalami gangguan psikologis, bukan hanya psikologis tetapi fisiologisnya juga mengalami gangguan diantaranya adalah obesitas, myopia, pengelihan kabur, dan sakit kepala (Hegde, A. M., dkk. 2019). Sarla, G.S. (2019: 408-411) menyatakan bahwa orang yang menggunakan smartphone secara berlebihan, karena jumlah interaksi tatap muka mereka yang berkurang, mereka berpikir bahwa hubungan sosial mereka tidak mendukung dan bermanfaat, dan bahwa mereka tidak berkontribusi secara aktif untuk kebahagiaan ataupun kesejahteraan orang lain.

Jumlah penggunaan *gadget* di Indonesia menurut data dari *statistica reaserch department* (2023) menyebutkan ada sekitar 210,77 juta pengguna pada tahun 2021 di Indonesia dan dengan jumlah sebanyak ini menempatkan Indonesia ada di urutan ke empat di belakang Cina, India, dan Amerika. Dari penelitian yang dilakukan oleh Mak. K. K, dkk (2014) memperlihatkan bahwa data anak bermain *gadget* terbagi menjadi beberapa frekuensi dalam bermain

seperti e-mail, *instan masseger*, *social networking* (facebook, twitter, Weibo), *blogging*, *online shopping*, *downloading* (gambar, musik, video, animasi), mendengarkan radio, dan bermain game online.

Seseorang yang kecanduan bermain *gadget* memiliki dampak yang buruk. Seperti yang dijelaskan oleh Maulina (2013) dalam penelitian Pebriana (2017) terdapat diri-diri anak kecanduan bermain *gadget* yaitu mereka akan kehilangan keinginan untuk melakukan aktivitas, banyak membicarakan tentang teknologi, cenderung membantah jika dilarang untuk meakses gadgetnya, mudah tersinggung dan dapat mempengaruhi moodnya yang mudah berubah.

3. Latihan

a. Pengertian Latihan

Kata "latihan" berasal dari bahasa Belanda "oefening" yang kemudian dipinjam oleh bahasa Indonesia. Kata "oefening" sendiri berasal dari kata "*exercise*" dalam bahasa Inggris, yang merupakan bentuk verba "*to exercise*" yang berarti "melakukan sesuatu secara teratur untuk meningkatkan kemampuan atau kondisi fisik". Jadi, kata "latihan" secara harfiah berarti "melakukan sesuatu secara teratur untuk meningkatkan kemampuan atau kondisi fisik". Mylsidayu (2015:47) menjelaskan "istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti: *Practice*, *Excercise*, dan *Training*.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan menggunakan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.”

Suharjana (2013: 37-38) menjelaskan bahwa dalam dunia olahraga, ada dua istilah, yaitu *exercise* dan *training*. *exercise* adalah fundamental pendidikan atau sering disebut dengan suatu unit pelatihan atau pelaksanaan suatu kegiatan untuk tujuan tertentu. Latihan atau *training* merupakan suatu program yang memiliki jenis latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi, mengembangkan kemampuan fisik atlet yang pelaksanaannya memakan waktu lama yaitu menurut program yang direncanakan 2-12 bulan. Dalam pengertian dari istilah *exercise* atau *training* tersebut, pada pengaplikasian di lapangan sama-sama melakukan suatu aktivitas fisik. Nasrulloh (2011) menjelaskan

tentang pengertian training merupakan sebuah proses sistematis berulang, terencana, terprogram, terukur dan teratur yang memiliki tujuan tertentu yang melibatkan peningkatan kemampuan, keterampilan, dan performa fisik dalam olahraga.

Latihan adalah sebuah proses yang dilakukan secara teratur, terencana berulang-ulang dan adanya *progressive overload* dimulai dari yang sederhana menuju kompleks (Hidayat, 2014: 53). Latihan juga dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan atau untuk mencapai tujuan tertentu, seperti menurunkan berat badan atau meningkatkan kekuatan. Latihan dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti olahraga, senam, atau melakukan aktivitas fisik lainnya.

Terdapat dua penjelasan terkait dengan istilah dalam latihan yaitu *acute exercise* dan *chronic exercise* menurut Mc Ardle et al., (Nasrulloh, dkk, 2018: 2). *Acute exercise* merupakan sebuah pelatihan yang dilaksanakan sekali saja atau biasanya disebut dengan *exercise*, sedangkan *chronic exercise* merupakan sebuah latihan yang dilaksanakan secara kontinu hingga beberapa bulan atau biasa disebut dengan training. Efek latihan yang ditimbulkan oleh keduanya juga berbeda tentunya. Seseorang yang melakukan *exercise* memiliki efek hanya bersifat sementara atau dalam periode yang pendek biasa disebut juga dengan respon latihan, sedangkan orang yang melakukan *training* memiliki efek

yang dapat dirasakan dari unsur fisiologisnya karena merupakan bentuk akumulasi dari *exercise* dan biasanya disebut dengan adaptasi latihan.

Budiwanto (2013: 16) “latihan adalah proses yang lambat dan bertahap, tidak dapat memberikan hasil yang cepat. Jika dilakukan dengan baik, latihan menimbulkan perubahan jaringan dan sistem, perubahan untuk mengembangkan kemampuan dalam berolahraga”. Syafudin (2013: 21) menyatakan bahwa latihan merupakan sebuah proses pengelolaan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan gerakan dimana terdapat pengulangan yang bervariasi dalam pelaksanaannya. Bomp & Haff (2019: 4) menjelaskan bahwa “pelatihan merupakan sebuah proses persiapan bagi atlet untuk mengoptimalkan kinerja supaya mendapatkan performa terbaiknya”.

Pelatihan adalah sebuah kegiatan yang dilakukan untuk memberikan pengetahuan, keterampilan, atau kualifikasi tertentu kepada seseorang atau kelompok orang. Pelatihan dapat dilakukan dalam berbagai bidang, seperti bisnis, teknologi, atau olahraga. Pelatihan biasanya dilakukan oleh seorang pelatih atau instruktur yang memiliki keahlian atau kepakaran di bidang tersebut, dan dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti kelas, seminar, atau pembelajaran daring. Tujuan dari pelatihan adalah untuk membantu peserta pelatihan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, atau kualifikasi yang dibutuhkan untuk menjalani pekerjaan atau melakukan suatu aktivitas tertentu dengan lebih

baik. Untuk tampil dengan baik, seorang atlet harus memiliki faktor fisik seperti kebugaran, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas dan koordinasi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan merupakan suatu aktivitas fisik yang dikerjakan secara teratur dan sistematis untuk meningkatkan kondisi fisik, keahlian motorik, atau keterampilan tertentu yang ditingkatkan secara progresif menggunakan berbagai alat yang disesuaikan dengan kecabangannya masing-masing.

b. Prinsip Latihan

Ketika ingin melakukan pembinaan dalam sebuah cabang olahraga, diperlukan pelatihan-pelatihan yang terstruktur dan sistematis sehingga program latihan yang diberikan memberi dampak positif dan perkembangan yang baik bagi atlet. Pembuatan program latihan yang sesuai, pelatih olahraga harus mengetahui prinsip-prinsip latihan yang akan diterapkan ke atlet. Prinsip latihan merupakan sebuah landasan penting yang harus diterapkan pada program latihan supaya dapat mencapai tujuan latihan yang diinginkan.

Menurut Bompas (2009), prinsip dalam latihan dibagi menjadi beberapa fase, yaitu pengembangan multilateral, spesialisasi, individualisasi, desain berdasarkan tingkat penerimaan, individualisasi beban pelatihan, perbedaan jenis kelamin, variasi pelatihan,

pengembangan model pelatihan, peningkatan beban pelatihan dan standar beban.

Sedangkan menurut Suharjana (2013) membagi prinsip-prinsip latihan menjadi 6 bagian, yaitu:

1) Prinsip Adaptasi Khusus (*Specific Adaptation Demand*)

Secara umum, energi yang dibutuhkan untuk memenuhi beban latihan berkurang karena adaptasi latihan.

2) Prinsip Beban Berlebih (*The Overload Principle*)

Beban latihan harus mencapai/melebihi sedikit ambang batas beban, tetapi tidak selalu melebihinya. Untuk meningkatkan pembebanan dapat dipercepat, diperberat, atau diperlama.

3) Prinsip Beban Bertambah

Prinsip penambahan berat badan dapat dilaksanakan dengan cara menambah beban latihan secara bertahap pada program latihan.

4) Prinsip Spesifikasi atau Kekhususan

Prinsip ini meliputi kekhususan pada kelompok otot tertentu, atau pada sistem energi yang ingin dikembangkan.

5) Prinsip Individu

Kemampuan setiap orang berbeda, sehingga suatu program latihan biasanya berbeda berdasarkan kemampuan fisik dan mental masing-masing.

6) Prinsip Kembali Asal (*The Principle of Reversibility*)

Melakukan latihan harus dilakukan secara kontinyu dan teratur supaya pengembangan komponen latihan tidak hilang.

Prinsip-prinsip latihan dapat membantu untuk memahami berbagai jenis dan efek pelatihan. Ini akan memberi kita gambaran tentang bagaimana seharusnya program pelatihan, yang lebih efisien dan dengan sedikit kemungkinan cedera. Program latihan yang tepat harus mengikuti prinsip dalam latihan di atas supaya target latihan dapat tercapai.

c. Dosis Latihan

Dalam melakukan sebuah latihan, diperlukannya dosis atau acuan seberapa takaran latihan ideal yang seharusnya dilakukan oleh setiap orang untuk mencapai kebugaran jasmani. Dosis latihan ini merupakan sebuah pedoman yang digunakan untuk seseorang melakukan sebuah latihan agar mereka tahu berapa lama dan seberapa keras mereka harus latihan. Prinsip FITT (*frequency, intensity, time, and type*) dapat digunakan agar mempermudah seseorang untuk mengikuti panduan olahraga yang ideal.

Prinsip FITT memiliki tujuan yang digunakan untuk merancang program latihan yang efektif dengan cara menguraikan komponen kunci, atau pedoman pelatihan (Riebe, et al., 2018). Prinsip FITT (frekuensi, intensitas, waktu, dan jenis latihan) merupakan kerangka acuan latihan. Rekomendasi umum adalah mengumpulkan setidaknya 30 menit latihan

intensitas sedang dalam satu minggu (total 150 menit per minggu) Katsukawa (2016). Aktivitas fisik adalah perilaku multi-segi yang terdiri dari beberapa komponen: frekuensi, intensitas, waktu dan jenis (FITT) Barisic, dkk (2011). Setiap aktivitas fisik yang dilakukan hendaknya mengikuti prinsip yang sudah dijelaskan di atas supaya aktivitas yang dilakukan terukur dan terarah. Berikut merupakan penjelasan terkait dengan prinsip FITT (*frequency, intensity, time, and type*) menurut DeSimone (2019):

1) *Frequency*

Frekuensi merupakan seberapa sering seseorang melakukan olahraga. Frekuensi latihan merupakan sebuah penentu bagaimana tubuh seseorang merespon ketika melakukan olahraga. Melakukan olahraga harus dilakukan secara bertahap dari yang tingkatannya rendah menuju tinggi agar tubuh mendapatkan stimulus adaptasi yang baik terhadap sebuah latihan. Hal ini membuat tubuh mendapatkan waktu yang cukup untuk beristirahat, membangun kembali, dan memperbaiki (*recovery*) yang merupakan sebuah proses dalam latihan.

2) *Intensity*

Intensitas merupakan usaha yang dibutuhkan untuk melakukan sebuah aktivitas fisik atau olahraga. Seseorang apabila ingin melakukan olahraga harus dimulai dengan intensitas yang dapat dicapai dan secara

bertahap ditingkatkan sesuai kemampuan. Semakin intensif pelatihan, semakin pendek waktu sebelum hasil tercapai.

3) *Time*

Time merupakan durasi yang dibutuhkan dalam satu sesi latihan. durasi latihan dapat berubah-ubah sesuai dengan intensitas dan jenis latihannya. Untuk melakukan aktivitas fisik diperlukan panduan yang sesuai dengan jenis latihan yang ingin dilakukan, berikut merupakan gambaran untuk menggunakan F.I.T.T sebagai panduan untuk melakukan aktivitas fisik:

4) *Type*

Type merupakan jenis olahraga apa yang akan dilakukan, contohnya apakah cardio training, resistance training, atau gabungan dari keduanya. Jenis olahraga yang akan dilakukan disesuaikan dengan tujuan latihan yang ingin dicapai. Apabila seorang atlet, maka tipe latihan disesuaikan dengan cabang olahraga yang digeluti supaya dapat meningkatkan performa ketika bertanding.

Dalam penerapannya untuk melaksanakan rencana mingguan untuk meningkatkan *endurance* dan *strength* dapat menggunakan panduan tabel berikut ini:

Tabel 1. Panduan Latihan *Strength* dan *Endurance* Mingguan
Panduan Latihan *Strength* dan *Endurance* Mingguan

<i>Frequency</i>	<i>Intensity</i>	<i>Time</i>	<i>Type</i>
3-5 times per week	60%-80% of your maximum heart rate	20-60 minutes	Cardiovascular
Minimum of 2 times per week	70%-85% of your one rep maximum (1RM), which is the maximum weight you can achieve (for one rep) for 8-10 reps and 1-3 sets	8-10 reps per exercise 1-3 sets per exercise	Strength training

Sumber: ACSM's *Health & Fitness Journal*23(2):3-4, March/April

2019

Sedangkan tabel dibawah ini digunakan sebagai panduan melakukan aktivitas fisik mingguan:

Tabel 2. Panduan Aktivitas Fisik Mingguan

<i>Frequency</i>	<i>Intensity</i>	<i>Time</i>	<i>Type</i>
2 time per week	Moderate walking	45 minutes	Cardiovascular
1 time per week	Indoor cycling class	45 minutes	Cardiovascular
1 time per week	HIIT (high intensity interval taining	30 minutes	Cardiovascular
2 time per week	Strength exercises for chest, back, leg, arm, and core	8-10 reps per exercise 1-3 sets per exercise	Strength

Sumber: ACSM's *Health & Fitness Journal*23(2):3-4, March/April

2019

d. Fase-Fase Latihan

1. Pemanasan (*Warming Up*)

Seseorang yang melakukan latihan harus melewati fase latihan terlebih dahulu, fase pemanasan adalah fase awalan yang harus dikerjakan sebelum melakukan inti latihan. Pemanasan ditujukan untuk mempersiapkan tubuh supaya siap menerima program latihan yang diberikan. Melakukan pemanasan membantu dalam menaikkan suhu otot serta aliran darah, yang akan berdampak pada peningkatan performa olahraga dan mengurangi risiko cedera pada otot dan tendon.

Peregangan (*stretching*) meningkatkan jangkauan gerak sendi dan efektif untuk pemeliharaan dan peningkatan kinerja dan fleksibilitas latihan, serta untuk pencegahan cedera (Hyoung, dkk, 2018). Pemanasan dibagi menjadi pemanasan aktif dan pasif, pemanasan aktif dan pasif ini dapat meningkatkan pergantian adenosin trifosfat, dimana dapat memperkuat fungsi otot, tingkat *muscle cross bridge cycle* menjadi baik, pengambilan oksigen kinetik, yang secara signifikan memengaruhi kinerja olahraga (McGrowan, 2015).

Pemanasan dimulai dari gerakan yang memiliki intensitas *low to high-simple to complex* movement. Suharjana (2018) membagi urutan pemanasan menjadi tiga yaitu: 1) melakukan aktivitas aerobik ringan selama 5 menit, 2) melakukan penguluran statis dan dinamis pada otot yang akan dilatih pada latihan inti, contohnya peregangan di biceps, peregangan pada triceps, peregangan pada quadriceps, peregangan pada

hamstring. 3) melakukan latihan dengan pembebanan ringan 30% dari 1 RM sebanyak satu set.

2. Latihan Inti

Sebelum melakukan latihan inti pastikan, program latihan yang hendak diberikan sudah dirancang dengan baik dan alat-alat yang akan digunakan sudah disiapkan dan dipastikan aman digunakan sehingga member atau atlet yang akan melakukan latihan menjadi nyaman. Lakukan latihan inti dengan maksimal dan teknik yang benar supaya terhindar dari cedera ketika latihan.

3. Pendinginan (*cooling down*)

Saat melakukan latihan inti maka tubuh akan mengalami kenaikan suhu, kenaikan *heart rate*, dll sehingga tubuh harus diberikan perlakuan salah satunya melakukan pendinginan atau penenangan. Lakukan stretching dan aktivitas relaksasi serta pengaturan pernafasan pasca melakukan aktivitas fisik (latihan). fase ini juga dapat digunakan oleh pelatih untuk memberikan evaluasi terkait dengan latihan yang baru saja dilaksanakan.

e. Tujuan Latihan

Program latihan yang dibuat harus memiliki goal/tujuan bagi atlet atau pelatih. Tujuan dari latihan sangat beragam dan berbeda-beda disetiap individunya. Contohnya seorang atlet dan seorang yang bukan atlet tentu memiliki tujuan latihan yang berbeda. Tujuan utama dari latihan yaitu untuk

meningkatkan kesehatan, membangun otot, meningkatkan daya tahan, dan membantu memelihara berat badan yang sehat. Latihan fisik juga dapat membantu meningkatkan mood, membantu mengatasi stres, dan meningkatkan kualitas tidur.

Dengan melakukan latihan secara terstruktur dan sistematis sesuai dengan program yang diberikan tubuh seseorang akan beradaptasi sehingga dapat meningkatkan kerja fisik dan psikisnya menjadi lebih baik. Namun, apabila yang diberikan program latihan adalah seorang atlet, maka tujuan utama yaitu untuk meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan untuk meraih puncak prestasi. Suharjana (2013) menjelaskan bahwa seseorang yang melakukan olahraga secara rutin akan mendapatkan kebugaran jasmani dilihat dari aspek kesehatan secara umum. Tujuan latihan dapat dibagi menjadi program latihan jangka panjang dan latihan jangka pendek.

Latihan untuk periode yang jangka panjang biasanya diproyeksikan untuk durasi satu tahun kedepan. Program ini ditujukan untuk memperbaiki fundamental atau gerakan-gerakan dasar. Sedangkan untuk program latihan pada rentang waktu lebih pendek dari satu tahun merupakan program latihan jangka pendek. Tujuan dari program jangka pendek ditujukan untuk melatih komponen kebugaran yang berkaitan dengan fisik contohnya lkekuatan, kecepatan, kelincahan, ketahanan, power, dan keterampilan yang menyesuaikan kecabangannya.

4. Latihan Beban

A. Pengertian Latihan Beban

Latihan beban merupakan jenis olahraga kompetitif yang menawarkan kesempatan kepada para anggotanya untuk memamerkan prestasi mereka , baik melalui latihan di klub-klub *fitness* (Sucipto dan Widiyanto, 2016. Vol 4: 111-121). Seperti halnya dikatakan oleh Nasrulloh et al. (2018,p.4) Latihan beban merupakan latihan untuk membangun kekuatan yang dilakukan menggunakan gaya gravitasi untuk menahan gaya yang ditimbulkan dari otot berdasarkan kontraksi konsentris atau eksentrik.

Irianto (2018 :59) menjelaskan bahwa latihan beban adalah suatu bentuk latihan dengan media berat guna meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, tonus otot, hipertrofi otot, pengkondisian, serta penambahan dan penurunan berat badan. . Latihan beban merupakan suatu latihan yang dapat memengaruhi pembesaran massa otot. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penmbesaran massa otot, faktor tersebut yaitu gizi, usia, faktor lingkungan (Soethama G.R.R, dkk).

Dreger (Suharjana, 2013: 18) menjelaskan bahwa latihan beban merupakan latihan yang menggunakan beban sebagai alat untuk meningkatkan kekuatan otot untuk mencapai tujuan seperti meningkatkan kebugaran, mencegah cedera atau untuk alasan kesehatan. Pembesaran otot terjadi selama latihan kekuatan, yang disebabkan adanya:(1) peningkatan serabut otot, (2) peningkatan tingkat kapiler pada

otot, (3) peningkatan jaringan ikat otot. Latihan kekuatan dapat dilakukan dengan beban dalam atau beban luar. Beban eksternal bisa datang dalam bentuk beban bebas seperti halter, barbel, atau mesin gym. (Wedi dkk, (2019:31).

1) Latihan Beban Dalam

Latihan dengan beban dalam atau beban tubuh memanfaatkan berat badan sebagai pembebanan dalam latihan, contoh dari latihan menggunakan beban dalam yaitu *pull up*, *chin up*, *sit up*, *back up*, *squat*, dan latihan lainnya. Latihan beban menggunakan beban dalam dapat disebut juga dengan *bodyweight training* (BWT). Latihan *bodyweight training* ini merupakan gaya latihan interval berdasarkan prinsip *classic physical education* (Archila, dkk. 2021). Jenis latihan *bodyweight training* menurut Contreras (2014) merupakan latihan yang bersifat mendorong dan menarik. Latihan dengan menggunakan *bodyweight training* dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, hal ini tentunya memudahkan seseorang dalam melakukan latihan menggunakan jenis latihan *bodyweight training*.

Latihan dengan beban dari dalam sangat efektif karena memungkinkan semua otot tubuh mengalami kontraksi motorik sehingga semua otot tubuh terlatih (Prastyana & Bripandika, 2017). Latihan beban dalam mampu melatih kekuatan dengan baik, di bagian otot mana pun yang hendak dilatih. Latihan beban dalam adalah

latihan menggunakan gerak alami yang memungkinkan bergerak bebas dalam gerakan latihan. Gerakan ini tidak terbatas pada rentang gerak tertentu, yang meminimalkan risiko cedera saat berolahraga (Dunia Fitness.com). Suharjana (2013) mengatakan bahwa latihan menggunakan *bodyweight training* cocok diterapkan bagi pemula dan manusia usia lanjut.

2) Latihan Beban Luar

Latihan dengan menggunakan beban luar merupakan latihan yang membutuhkan alat bantu baik *dumbell, barbell, gym machine, kettlebell*, dan alat lainnya. Latihan beban luar juga biasa disebut dengan latihan *free weight*. Latihan ini identik dengan latihan yang menggunakan alat-alat modifikasi yang sudah disesuaikan dengan kegunaannya dalam melatih otot tertentu.

Latihan menggunakan pembebanan luar memiliki fleksibilitas tentang beban atau *load* yang diberikan. Pembebanan dalam latihan beban luar dapat di adjust atau disesuaikan dengan masing-masing individu dan dapat ditingkatkan secara bertahap (*progressive*). Pelatihan dengan bobot eksternal lebih cocok untuk orang yang sudah terlatih dan berpengalaman. Latihan yang memanfaatkan kebebasan dapat memudahkan atlet untuk mencapai tujuan latihan yang berlipat ganda sesuai dengan tujuan latihan yang diinginkan (Suharjana, 2013).

B. Komponen Latihan Beban

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang perlu didukung dengan komponen pelengkapannya. Komponen-komponen tersebut memiliki fungsi yang penting dalam merancang sebuah program latihan. Menurut Nasrulloh, dkk (2013: 131) menyatakan bahwa latihan merupakan sebuah penggabungan dari berbagai komponen diantaranya: jarak, durasi, frekuensi, jumlah, pengulangan, pembebanan, irama, intensitas, volume, interval istirahat, dan densitas.

Dengan menggunakan komponen-komponen latihan tersebut, pelatih diharapkan mampu menerapkan program latihan yang sesuai sehingga target latihan dapat dicapai. Karena persentase latihan merupakan faktor penting dalam menentukan dosis dan beban latihan. Program latihan selalu bervariasi dalam bobot, set, pengulangan, interval istirahat dan kecepatan, tergantung pada tujuan latihan, apakah kebugaran, hipertrofi otot, kekuatan dan daya tahan dipraktikkan (Rogers, 2022). Sedangkan Bompa & Buzzichelli (2015) menjelaskan bahwa komponen dari beban terdiri atas: volume, intensitas latihan, repetisi, set, densitas, irama latihan, dan interval istirahat. Untuk menerapkan komponen latihan, diperlukan pemahaman tentang istilah-istilah dan bagaimana penerapannya pada program latihan:

1) Volume Latihan

Menurut Bompa (Nasrulloh, dkk, 2018: 132) menjelaskan pengertian volume latihan merupakan salah satu komponen utama dari

sebuah latihan. Volume dapat dijelaskan dengan total dari aktivitas fisik yang dilaksanakan pada suatu latihan. Hackett, dkk (2018) menjelaskan bahwa volume latihan merupakan jumlah total pengulangan (repetisi x set) bersama dengan beban yang diberikan ketika latihan. Bompa & Buzzichelli (2015: 137) menjelaskan bahwa volume latihan dapat ditentukan dari jumlah total beban yang diangkat, jumlah set dan jumlah repetisi total pada setiap latihan baik siklus mikro maupun makro.

2) Intensitas latihan

Bafirman & Wahyuni (2019: 27) menjelaskan bahwa intensitas latihan merujuk pada bagaimana keras dan berat latihan yang dilakukan. Intensitas latihan dapat diukur dengan berbagai cara, seperti persentase dari berat maksimum, jumlah repetisi dan set, durasi latihan, dan tingkat kecepatan. Intensitas latihan yang tepat akan membantu membangun kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kesehatan secara keseluruhan. Namun, intensitas latihan yang terlalu tinggi juga dapat menyebabkan cedera dan *overtraining*. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan kemampuan dan tingkat kebugaran pribadi saat menentukan intensitas latihan yang sesuai. Juga, konsultasikan dengan pelatih atau ahli olahraga untuk mendapatkan rekomendasi yang tepat tentang intensitas latihan yang sesuai dengan tujuan dan kondisi fisik masing-masing.

Intensitas dalam latihan beban biasanya diukur dengan 1RM (1 *Repetition Maximum*), yaitu beban maksimum yang dapat diangkat untuk satu repetisi. Penggunaan intensitas yang tepat dalam latihan beban sangat penting untuk mencapai tujuan latihan yang diinginkan, seperti meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, atau ukuran otot. Intensitas latihan beban yang lebih tinggi cenderung lebih efektif dalam membangun kekuatan dan ukuran otot, sedangkan intensitas yang lebih rendah dapat lebih efektif dalam meningkatkan daya tahan otot dan pembakaran lemak.

Bompa & Buzzicheli, (2015: 135) menjelaskan bahwa intensitas dalam latihan beban merujuk pada persentase dari beban atau repetisi maksimum (1RM). Intensitas latihan memengaruhi seberapa berpengaruhnya dan efektifnya latihan terhadap hasil yang ingin dicapai. Manguerra (2015) menjelaskan bahwa melakukan latihan dengan intensitas tinggi mampu merangsang peningkatan pembesaran volume otot lebih besar dalam latihan kekuatan dan hipertrofi. Untuk menentukan intensitas latihan supaya mencapai zona latihan, maka penggunaan denyut nadi latihan (*training heart rate*) dapat digunakan sebagai ukurannya.

3) Sets

Flek & Kraemer (2014) menjelaskan pengertian set dalam latihan beban adalah suatu rangkaian gerakan atau latihan yang terdiri dari

beberapa repetisi (ulangan gerakan) dengan menggunakan beban tertentu. Tujuan dari melakukan set dalam latihan beban adalah untuk membangun kekuatan, daya tahan, dan massa otot. *American College of Sports Medicine* (ACSM) (Krzysztofik, dkk, 2019) merekomendasikan 1–3 set per latihan dengan 8–12 repetisi dengan 70–85% dari satu repetisi maksimum (1RM) untuk pemula dan 3–6 set dengan 1–12 repetisi dengan 70–100% 1RM untuk individu tingkat lanjut. Sedangkan Nasrulloh, dkk (2018: 137) menjelaskan bahwa set adalah himpunan kelompok repetisi (pengulangan) saat latihan yang diikuti dengan istirahat.

4) Irama

Ritme atau tempo dalam latihan beban mengacu pada kecepatan gerakan yang dilakukan dalam setiap repetisi atau pengulangan latihan beban. Selain beban latihan, volume latihan, dan interval istirahat, tempo gerakan harus dikontrol dan dipertimbangkan saat merencanakan dan melaksanakan program latihan beban. Secara umum, ritme atau tempo dalam latihan beban dibagi menjadi dua yaitu *intentional dan unintentional movement*.

Bukti menunjukkan bahwa dengan sengaja memperlambat tempo gerakan dari satu repetisi meningkatkan TUT (*time under tension*) dan dapat meningkatkan aktivasi otot untuk sejumlah repetisi tertentu (Wilk M, dkk, 2020: 34). Selain itu, telah dijelaskan bahwa dengan sengaja

memperlambat tempo gerakan mengurangi momentum dalam angkatan, sehingga meningkatkan aktivitas otot yang dapat secara positif memediasi pensinyalan anabolik intraseluler, juga mendorong respons hipertrofik yang lebih besar (Schoenfeld BJ, dk, 2015).

Seseorang yang belum terlatih disarankan untuk menggunakan tempo latihan yang lambat hingga sedang dalam proses latihannya, untuk seseorang yang sudah pernah melakukan latihan beban maka tempo yang baik digunakan adalah *moderate* atau sedang, dan untuk seorang atlet, tempo yang digunakan bermacam-macam dari tempo lambat hingga cepat yang juga direkomendasikan saat latihan (Wilk, M, dkk, 2021).

Ritme atau irama dalam latihan beban memiliki fungsi sebagai berikut:

a) Mengontrol Intensitas Latihan:

Kecepatan gerakan yang dilakukan dapat mempengaruhi beban yang dihadapi otot selama latihan. Semakin cepat gerakan, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan untuk setiap pengulangan, sehingga meningkatkan intensitas latihan. Sebaliknya, semakin lambat ritme, semakin lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan setiap pengulangan, sehingga intensitas latihan akan berkurang.

b) Meningkatkan Daya Tahan Otot:

Mengubah ritme latihan dapat membantu meningkatkan daya tahan otot. Saat ritme dipercepat, latihan menjadi lebih menantang dan

meningkatkan daya tahan otot. Ini karena kecepatan eksekusi gerakan yang lebih cepat meningkatkan jumlah waktu yang dihabiskan untuk menghasilkan gaya dan memindahkan beban.

c) Merangsang Pertumbuhan Otot:

Ritme latihan juga dapat memengaruhi pertumbuhan otot. Saat latihan dilakukan dengan kecepatan yang lebih lambat, otot membutuhkan waktu lebih lama untuk mengalami stres dan kerusakan yang diperlukan untuk merangsang pertumbuhan otot. Ritme yang lebih cepat, di sisi lain, cenderung lebih fokus pada kekuatan dan kecepatan, yang dapat memperkuat otot tanpa memberikan waktu yang cukup untuk merangsang pertumbuhan otot.

d) Meningkatkan Koordinasi:

Mengatur ritme juga dapat membantu meningkatkan koordinasi antara otot dan saraf. Saat ritme diubah secara berkala, otot dan saraf menjadi terbiasa mengatur gerakan dengan kecepatan berbeda, sehingga meningkatkan koordinasi dan kontrol gerakan.

Kesimpulannya, pengaturan ritme atau tempo latihan beban penting untuk mencapai tujuan latihan tertentu. Oleh karena itu, penting bagi seorang pelatih atau individu yang berlatih untuk memperhatikan ritme latihan dan menyesuaikannya dengan tujuan dan kemampuan mereka.

5) Interval Antar Set

Interval istirahat dalam latihan biasa disebut dengan *recovery* merupakan waktu istirahat yang diberikan saat latihan beban. *Recovery* dalam latihan mengacu pada proses membiarkan tubuh beristirahat dan memperbaiki diri di antara sesi latihan atau latihan.

Selama berolahraga, tubuh mengalami *stress* dan ketegangan yang menyebabkan jaringan otot rusak. Suharjana (2013) menyatakan bahwa interval istirahat secara progresif menuju seirama dengan penyesuaian diri terhadap rangsangan latihan. Interval istirahat akan semakin panjang durasinya ketika pembebanan yang diberikan juga meningkat sebaliknya semakin ringan pembebanan maka semakin cepat pula durasi istirahat yang diberikan.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi interval istirahat yaitu dari energi yang dikeluarkan, status latihan, irama dan durasi latihan, serta jumlah otot yang terlibat. Perlu dicatat bahwa pemulihan tidak hanya terjadi di antara sesi latihan, tetapi juga selama sesi tersebut. Mengatur waktu istirahat selama latihan dapat membantu dalam mempertahankan tingkat energi dan menghindari kelelahan ketika latihan. Pemulihan dalam pelatihan dapat terjadi selama pemulihan pasca pelatihan, selama pemulihan pasca pelatihan, dan dalam periode pemulihan jangka panjang (Bompa & Buzzicheli, 2015: 142).

Kelelahan selama latihan sebagian besar terkait dengan tingkat fosfagen yang tersedia dalam tubuh. Ketika melakukan pelatihan intensif, tingkat konsentrasi *adenosin trifosfat* (ATP) otot tidak menurun lebih dari 45%. ATP dalam tubuh dipertahankan melalui hasil diciptakannya ATP melalui fosfagen, glikolitik, dan sistem energi oksidatif. Demi mempertahankan pasokan ATP di otot, *phosphocreatine* (PCr) dapat berkurang 50% sampai 70% pada detik ke 5 ketika latihan dengan intensitas tinggi dan akan terkuras oleh latihan sangat intensif selesai contohnya ketika melakukan latihan sprint 100 m. Pemulihan sekitar 70% ATP terjadi di 30 detik, sedangkan butuh 3 sampai 5 menit untuk melakukan pemulihannya. Fosfagen dapat kembali pada penggunaan jenis metabolisme aerobik dan glikolisis juga dapat menyebabkan pemulihan ketika latihan dengan intensitas tinggi berakhir.

Dalam menentukan interval istirahat pada program latihan, terdapat acuan yang dapat dipertimbangkan menurut Bompa & Buzzzechelli (2015: 144) yaitu dengan melakukan istirahat antar set selama 30 detik istirahat total yang dapat mengembalikan 50% dari ATP/PC, beristirahat selama 1 menit dengan 15-20 repetisi tidak cukup untuk mengembalikan kekuatan otot dan dapat menyebabkan ketegangan otot, jeda 3 sampai 5 menit istirahat memungkinkan pengembalian ATP/PC, melakukan aktivitas melelahkan, jeda interval

4 menit belum cukup untuk mengembalikan kebutuhan energi seperti glikogen.

Tabel 3. Tabel Interval Istirahat Antar Set

<i>Intensity zone</i>	<i>Load</i>	<i>% of 1 RM</i>	<i>Concentric failure (low buffer)</i>	<i>Rest interval (minutes)</i>	<i>Far from concentric failure (high buffer)</i>	<i>Rest interval (minutes)</i>
1	<i>Supermax</i>	>105	<i>Relative strength</i>	4-8	-	-
2	<i>Max</i>	90-100		3-6	<i>Max strength (90%-95% of 1 RM)</i>	2-4
3	<i>Heavy</i>	85-90	<i>Absolute strength</i>	2-4	<i>Max strength and power (high load)</i>	2-3
4		80-85				1-3
5	<i>Medium</i>	70-80	<i>hypertrophy</i>	1-3		
6		50-70	<i>Muscle endurance</i>	0.5-2	<i>Power (low load)</i>	
7	<i>Low</i>	30-50				

(Bompa, T., & Buzzichelli, C. 2015: 145)

Pedoman di atas dapat menjadi gambaran terkait tentang waktu interval istirahat. Penerapan prinsip ini dapat juga digunakan saat melakukan latihan beban, supaya ketika latihan beban kita tahu berapa lama jeda istirahat antar set dan antar alat yang baik dan sesuai dengan pedoman.

Interval istirahat dalam latihan beban merupakan faktor kunci yang dapat mempengaruhi hasil latihan beban. Latihan beban melibatkan penggunaan beban untuk memperkuat dan membangun otot, dan interval istirahat yang tepat diantara rangkaian latihan membantu memastikan bahwa otot memiliki waktu yang cukup untuk pulih dan diperbaiki setelah sesi latihan yang intens. Rekomendasi yang biasa diberikan dalam

melakukan interval istirahat menurut Matos. F (2021) untuk intensitas relatif 75-80% dari 1 RM atau sebagai alternatif melakukan 8-12 repetisi dengan istirahat antar set 30-60 detik. Namun, dalam penelitian lain menjelaskan bahwa jeda istirahat yang singkat diantara set (30-60 detik) memiliki efek sekecil 5% pada asupan oksigen. (Baechle & Earle, 2014: 78).

Dalam latihan beban, ada dua jenis interval istirahat yang perlu dipertimbangkan yaitu, *short rest period* dan *long rest period*. Schoenfeld, B. J (2016) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa *short* dan *long rest period* memiliki kelebihan masing-masing. Interval istirahat yang pendek akan menciptakan peningkatan yang lebih besar dalam pertumbuhan otot dan daya tahan otot lokal, sedangkan interval istirahat yang lama akan menghasilkan peningkatan kekuatan yang superior.

Kesimpulannya, interval istirahat yang tepat antara set dan antara latihan penting dalam latihan beban. Selain itu, penting untuk diingat bahwa interval istirahat harus disesuaikan dengan tujuan dan kebutuhan individu. Interval yang terlalu panjang atau terlalu pendek dapat memengaruhi efektivitas latihan beban. Oleh karena itu, penting untuk memilih interval istirahat yang tepat untuk mencapai tujuan individu dan memastikan bahwa otot memiliki waktu yang cukup untuk pulih dan pulih setelah latihan beban yang intens.

C. Pengertian Fitness Canter

Gym atau yang sering disebut dengan fitness center biasanya diidentikkan dengan berbagai kelompok orang sebagai tempat olahraga di dalam ruangan. Tujuannya untuk berlatih di berbagai fasilitas dan kelas-kelas seperti yoga, aerobik, zumba, dan fasilitas olahraga lainnya, seperti bar, dumbel, treadmill. Jika diperhatikan dalam beberapa tahun terakhir, muncul fenomena menarik di dunia fitness Indonesia. Konsep-konsep yang ada juga sangat menarik bagi setiap orang untuk join sebagai member di tempat tersebut.

Dalam bahasa Inggris, “fitness center” berasal dari kata “fitness and center” yang berarti “kebugaran” dalam bahasa Indonesia dan “center” berarti pusat, jadi fitness center merupakan sebuah pusat kebugaran. Pusat kebugaran atau gym adalah tempat di mana orang melakukan latihan fisik yang kemudian menghasilkan perubahan yang diinginkan pada bagian tubuh (Rivani, Tri dkk. 2020).

Pemanfaatan *Fitness Center* diprediksi berpotensi meningkat dikarenakan menurut *International Health, Racquet & Sportsclub Association* (IHRSA) di tahun 2023 prioritas manusia saat ini yaitu untuk mengembalikan kesehatan dan kebugaran pasca pandemi. Tentu saja, jika gym berada di industri jasa, pebisnis akan bersaing untuk mendapatkan pelanggan sebanyak mungkin dan meningkatkan kepuasan pelanggan, yang dicapai dengan memberikan berbagai layanan, termasuk menyediakan sarana dan prasarana yang cukup dan nyaman untuk penyediaan jasa pelatih

pribadi atau instruktur yang kompeten. Instruktur ini berfungsi untuk membantu member dalam memenuhi tujuan latihannya dengan menyiapkan program-program yang sesuai.

D. Profil Lembah Fitness Group

Lembah fitness merupakan sebuah pusat kebugaran yang menyediakan jasa kebugaran jasmani bagi member yang ingin meningkatkan taraf kesehatan dan kebugarannya. Berawal dari munculnya ide dari Dr. Mansur. M.S selaku owner lembah fitness yang juga merupakan dosen dari FIK UNY untuk membuat sebuah pusat kebugaran yang bermanfaat bagi masyarakat dengan berbasis sport science, lembah fitness group hadir dan berkembang sehingga memiliki beberapa cabang di Yogyakarta. Lembah fitness memiliki 6 cabang dan pada tahun ini juga akan membuka cabang baru di daerah Bantul. Lembah fitness memiliki beberapa cabang diantaranya yaitu Lembah Fitness Tajem, Lembah Fitness Janti, Lembah Fitness Nologaten, Lembah Fitness Wojo, Lembah Fitness UGM, dan yang terbaru dan merupakan *VIP Class* dari Lembah Fitness yaitu Auriga Lembah Fitness. Lembah Fitness sudah berhasil menciptakan pusat kebugaran yang bukan hanya bermanfaat bagi masyarakat untuk meningkatkan kebugaran tubuhnya tetapi juga membangun *atmosphere* latihan yang nyaman bagi member.

Penelitian ini akan di lakukan di Lembah Fitness UGM dan Lembah Fitness Auriga. Kedua tempat ini memiliki pasar yang berbeda,

untuk Lembah Fitness UGM memiliki pasar mahasiswa dan pelajar dan memiliki harga member yang terbilang murah yaitu Rp 130.000/bulan. Sedangkan target market dari Lembah Fitness Auriga yaitu masyarakat umum dengan harga member Rp 250.000/bulan dan harga ini sesuai dengan fasilitas yang diberikan lebih baik dari cabang Lembah Fitness lainnya. Berdasarkan dari komponen alat dan fasilitas yang diberikan sudah disesuaikan dengan standar konvensional sehingga member dapat berlatih sesuai dengan programnya masing-masing.



Gambar 4. Foto Lembah Fitness
Sumber: Dokumentasi Pribadi

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Kajian penelitian yang relevan dapat dijadikan sebagai acuan bagi penulis untuk menjelaskan penelitian yang dilakukan. Penelitian yang relevan tersebut yaitu:

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Chaidirman, Diah Indriastusi, dan Narmi yang berjudul “Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (*Gadget*) pada Kalangan Remaja Suku Bajo” tahun 2019.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui fenomena kecanduan penggunaan *gadget* pada kalangan remaja Suku Bajo di sebuah desa di Kabupaten Wakatobi. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan metode kualitatif melalui pendekatan fenomenologi dengan populasi 227 orang remaja dan jumlah sample sebanyak enam orang menggunakan *purposive sampling*, serta pengumpulan data kualitatif meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini yaitu terdapat ketergantungan dari kalangan remaja terhadap *gadget*, terdapat perubahan sosial pada kalangan remaja Suku Bajo, remaja menjadi kurang memperhatikan posisi ergonomis ketika bermain *gadget* seperti jongkok, berdiri, dan bersandar di dinding, dalam penggunaan *gadget* banyak sekali menghabiskan sebagian besar biaya dalam pembelian paket data dan *Wi-Fi* yang ada.

Kesimpulan yang dapat di ambil dalam penelitian ini yaitu ketika menggunakan *gadget*, biaya yang digunakan untuk mengoperasikan cukup mahal bagi remaja Suku Bajo, kurangnya bersosialisasi karena hanya berinteraksi dengan orang yang ada di sekitarnya sesama pengguna *gadget* dan berkurangnya aktivitas fisik menurun yang disebabkan kurangnya aktivitas fisik yang berdampak pada gangguan kesehatan dan kebugaran.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh S M Mahbubur Rasyid, Jannatul Mawah, Ema Banik, Yasmin Akter, Jobaier Ibne Deen, Amina Jahan, Navuid Mahmood Khan, Md. Mofijur Rahman, Nasrin Lipi, Farhana Akter, Alak Paul, dan Adnan Mannan yang berjudul “*Prevalence and impact of the use of electronic gadgets on the health of children in secondary schools in Bangladesh: A cross-sectional study*” tahun 2021.

Tujuan dari penelitian ini yaitu dikarenakan penggunaan *gadget* teknologi telah meningkat pesat kalangan remaja, yang dapat mengakibatkan masalah kesehatan dan kecanduan teknologi. Studi ini berfokus untuk mengetahui efek penggunaan *gadget* terkait teknologi dan kesehatan komplikasi di antara anak-anak sekolah menengah di Bangladesh. Metode yang dipilih pada penelitian ini yaitu dengan model regresi logistik biner diadaptasi dengan mempertimbangkan waktu yang dihabiskan *gadget* sebagai variabel bebas dan masalah kesehatan (fisik dan mental) sebagai variabel dependen. Dari hasil penelitian didapatkan yaitu

ada hubungan yang signifikan elektronik penggunaan *gadget* dengan tingkat pendidikan dan jenis kelamin. Siswa laki-laki lebih rentan dalam menggunakan *gadget* daripada siswa perempuan.

Penggunaan *gadget* juga tergantung pada akses mudah ke internet dan relevan fasilitas online, yang dapat berbeda berdasarkan status sosial ekonomi responden. Alasan yang sama berlaku untuk menemukan penggunaan yang lebih tinggi dari *gadget* di perkotaan dibandingkan dengan siswa di pedesaan. Sayangnya, *gadget* telah menunjukkan efek penting pada fisik dan status kesehatan jiwa. Dengan banyaknya hiburan pilihan, anak-anak cenderung menempel *gadget* mereka di waktu luang mereka waktu. Kecenderungan penggunaan *gadget* yang semakin sering di kalangan remaja semakin berkontribusi terhadap beberapa komplikasi kesehatan fisik (misalnya, sakit kepala, gangguan tidur).

- c. Penelitian yang dilakukan oleh Labbaika Fadhilah, Elli Nur Hayati, dan Khioruddin Bashori yang berjudul “*Nomophobia* di Kalangan Remaja” yang *publish* tahun 2021.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui dampak yang lebih luas lagi terkait dengan akibat yang ditimbulkan dari “*Nomophobia*” pada remaja. Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam mengkaji penelitian ini yaitu tinjauan literatur. Hasil yang didapat dalam penelitian ini yaitu remaja kurang memiliki kontrol yang baik terhadap perilakunya sehingga rentan mengalami *nomophobia* yang berdampak pada masa

perkembangan yang kurang baik seperti kurang berkomunikasi secara langsung, lebih apatis dengan kondisi sekitar, individualitas atau merasa tidak membutuhkan orang lain secara nyata.

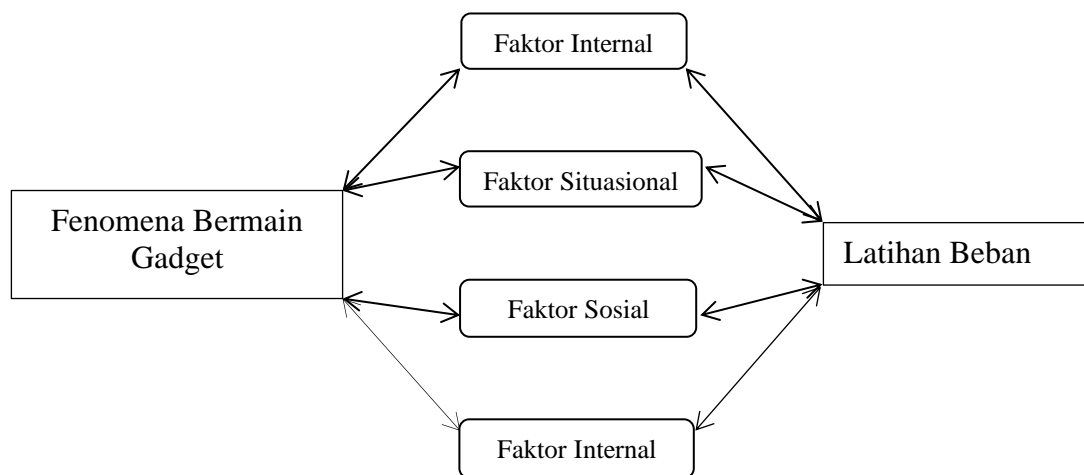
C. Kerangka Berpikir

Latihan beban salah satu jenis latihan kompleks dan membutuhkan banyak faktor untuk menghasilkan tujuan sesuai apa yang diinginkan. Untuk itu, kesadaran dalam memperhatikan gerakan, repetisi, irama, set, dan interval istirahat harus menjadi prioritas agar hal yang tidak diinginkan seperti cedera atau juga program latihan yang terganggu. Penggunaan gadget dapat menjadi distraksi ketika sedang berlatih, contohnya ketika sedang beristirahat antar set atau antar menu latihan digunakan untuk bermain gadget yang berdampak pada tidak baiknya kualitas dari *recovery* saat istirahat.

Penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol akan menjadi masalah untuk member saat latihan. Mereka seolah terlena dengan kecanggihan dan fitur-fitur yang terdapat dalam *gadget* sehingga fokus yang seharusnya diberikan penuh saat latihan menjadi terbagi ke *gadget*. Para pecandu *gadget* akan menatap dan menggunakan *gadgetnya* setiap saat bahkan ketika berlatih di gym sekalipun. Hal ini harus segera diubah dan disadari bahwa ketika melakukan latihan beban kita menggunakan alat yang juga mungkin akan digunakan oleh member lain, sehingga mempengaruhi keefektifan penggunaan peralatan gym. Selain itu, keefektifan juga dapat terganggu akibat berlama-lama bermain *gadget* salah satunya yaitu akan

memakan waktu interval istirahat yang lama sehingga waktu yang dibutuhkan dalam melakukan latihan menjadi lebih panjang.

Berdasarkan pola pikir di atas yang rancang berdasarkan deskripsi latar belakang dan kajian pustaka, penelitian ini terfokus pada fenomena bermain *gadget* saat latihan pada member di lembah fitness yang dikaji berdasarkan faktor internal, situasional, sosial, dan eksternal yang dilakukan oleh member di lembah fitness Auriga dan UGM. Kerangka berpikir dalam penelitian ini digambarkan melalui suatu alur pemikiran yang terkonsep pada gambar di bawah ini.



Gambar 5. Kerangka Berpikir

D. Pertanyaan Penelitian

Dari kajian teori dan kerangka berpikir di atas, terdapat pertanyaan-pertanyaan yang dapat dipertanyakan:

1. Bagaimana fenomena bermain *gadget* saat interval istirahat ketika latihan di Lembah Fitness dapat terjadi?

2. Faktor apa saja yang mendasari fenomena bermain *gadget* saat interval istirahat ketika latihan di Lembah Fitness?
3. Dampak apa saja yang muncul saat terjadinya fenomena bermain *gadget* saat interval istirahat ketika melakukan latihan di Lembah Fitness?
4. Hal apa yang diharapkan dari pelaku olahraga berdasarkan fenomena bermain *gadget* saat interval istirahat ketika latihan di Lembah Fitness?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian yang berjudul “Fenomena Bermain *Gadget* Saat Interval Istirahat Pada Member Ketika Latihan Di Lembah Fitness” merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif menurut Hendryadi, et. al, (2019:218) adalah proses penelitian naturalistik guna mencari pemahaman mendalam terkait fenomena sosial secara alami. Sedangkan menurut Sugiyono (2019), metode penelitian kualitatif disebut juga dengan metode penelitian neuralistik karena penelitian dilaksanakan pada kondisi yang alamiah (in a natural environment).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui pengambilan data wawancara, observasi, dan dokumentasi di *Lembah Fitness Group*. Penelitian ini dilaksanakan pada periode bulan Januari s/d Mei 2023.

C. Subjek Penelitian

Penelitian ini memilih informan member gym yang memiliki gadget, memiliki kebiasaan bermain *gadget* ketika sedang berlatih, member aktif Lembah Fitness. Informan pada penelitian ini untuk menjaring berbagai macam informasi yang dibutuhkan secara mendalam. Member gym tersebut merupakan aspek penting dalam penelitian ini karena merupakan subjek penelitian yang akan digali informasinya menggunakan teknik observasi, dokumentasi, dan wawancara.

Peneliti akan mempersiapkan beberapa item pertanyaan pada saat melakukan wawancara supaya memperoleh data-data langsung dari subjeknya.

D. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode:

1. Observasi

Menurut Sugiyono (2018: 299) observasi adalah sebuah teknik pengambilan data yang memiliki karakteristik dibandingkan dengan teknik lainnya. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan secara langsung di lapangan untuk mengetahui kondisi yang sebenarnya pada member gym Lembah Fitness Group untuk mengetahui aktivitas penggunaan gadget ketika interval latihan. Sedangkan menurut Suliyanto (2018: 166) agar hasil observasi dapat dipertanggungjawabkan, sebaiknya observasi tidak hanya dilakukan perseorangan, tetapi semakin banyak subjek dan semakin banyak hasil observasi yang identik maka semakin kuat pula hasil observasinya.

Tabel 4. Kisi-Kisi Pedoman Observasi

Aspek yang diamati	Indikator yang dicari	Sumber
Observasi fisik	Letak dan Alamat Lembah Fitness Group	Observasi
	Kedatan Lembah Fitness Group	
	Alat di Lembah Fitness Group	
	Kondisi Lingkungan Lembah Fitness Group	

Aspek yang diamati	Indikator yang dicari	Sumber
Observasi Kegiatan	Suasana Tempat Latihan Lembah Fitness Group	Observasi
	Struktur Organisasi Lembah Fitness Group	

(Telah divalidasi oleh validator)

2. Wawancara

Wawancara **adalah cara** mengumpulkan **informasi** dalam penelitian. Menurut Suliyanto (2018: 164) wawancara adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara berdialog dengan responden untuk memperoleh informasi. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan jenis wawancara semiterstruktur dalam mengumpulkan data penelitian. Dalam bukunya, Sugiyono (2018: 467) menjelaskan bahwa wawancara jenis ini juga termasuk wawancara mendalam, dimana wawancara semi terstruktur pertanyaannya diajukan secara bebas, namun tetap dalam kerangka diskusi dan pedoman wawancara yang telah ditetapkan. Ketika akan melakukan wawancara, Sugiyono (2016: 233) menjelaskan terkait dengan persiapan yang harus dilakukan yaitu selain harus membawa instrumen sebagai pedoman wawancara, diperlukan juga alat bantu untuk pengumpulan data agar memperlancar jalannya wawancara seperti rekaman suara, gambar, brosur, dan material lainnya yang membantu.

Tabel 5. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara

Variabel	Faktor	Indikator	No butir
Fenomena bermain gadget saat latihan	Internal	a. Perasaan ketika menggunakan gadget b. Kontrol diri dari penggunaan gadget c. Pengetahuan tentang dampak penggunaan gadget d. Manfaat yang didapat ketika bermain gadget e. Pengaruh gadget terhadap kebugaran f. Pengaruh gadget terhadap kesehatan	1-12
	Situasional	a. Penggunaan gadget ketika sedang berlatih di gym b. Penggunaan gadget di kehidupan sehari-hari c. Penggunaan gadget untuk mengisi waktu luang, penghilang stress, sedih, dll	13-18

Variabel	Faktor	Indikator	No butir
	Sosial	a. Pengaruh gadget terhadap kehidupan bersosial b. Interaksi sosial antar teman c. Interaksi sosial dengan keluarga d. Interaksi sosial terhadap lingkungan, dll	19-21
	Eksternal	a. Fitur yang ada dalam gadget b. Fitur yang sering digunakan sehari-hari c. Menggunakan gadget membuat terganggunya fokus latihan. d. Pengaruh keluarga terhadap penggunaan gadget e. Pengaruh lingkungan terhadap penggunaan gadget f. Jenis gadget yang digunakan	22-32

Variabel	Faktor	Indikator	No butir
		g. Pengetahuan tentang gadget h. Sejak kapan sudah menggunakan gadget i. Waktu/durasi penggunaan gadget	
Jumlah			32

(Telah divalidasi oleh validator terkait dengan penambahan poin dari sebelumnya 30 menjadi 32 pada variabel yang dibahas)

3. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2016: 240) dokumen adalah rekaman peristiwa pada masa lalu. Penulis menggunakan dokumentasi berupa foto-foto dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang mendukung analisis dan interpretasi dari informasi yang diperoleh penulis. Moleong (2018) mengatakan dokumen yang sudah didapatkan berguna sebagai bukti dan memperkuat pendapat yang diperoleh melalui instrumen sebelumnya.

Tabel 6. Kisi-Kisi Pedoman Dokumentasi

Aspek yang diamati	Indikator yang dicari	Sumber
Lembah Fitness Group	Gedung Lembah Fitness Group	Dokumentasi
	Keadaan Lembah Fitness Group	
	Alat di Lembah Fitness Group	
	Pengunjung di Lembah Fitness Group	

(Telah divalidasi oleh validator)

E. Sampel Sumber Data

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data dengan purposive sampling yang hanya fokus pada informan terpilih, dan diharapkan mampu memberikan data-data yang dapat digunakan untuk mendukung penelitian ini. Data-data tersebut diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dari data yang diperlukan maka sasaran dalam penelitian ini yaitu member gym yang memiliki *gadget* dan gemar bermain *gadget* ketika sedang interval latihan.

F. Teknik Pengumpulan Data

Penulis menggunakan teknik triangulasi data supaya memiliki data dengan kredibilitas yang baik. Menurut Sugiyono (2015: 83) triangulasi data adalah teknik pengumpulan data yang memadukan berbagai data dan sumber yang ada. Sedangkan Wijaya (2018: 120-121), Triangulasi data adalah teknik untuk memeriksa data berdasarkan sumber yang berbeda dengan cara yang berbeda dan pada waktu yang berbeda. Terdapat tiga jenis triangulasi, diantaranya yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu.

1. Triangulasi Sumber

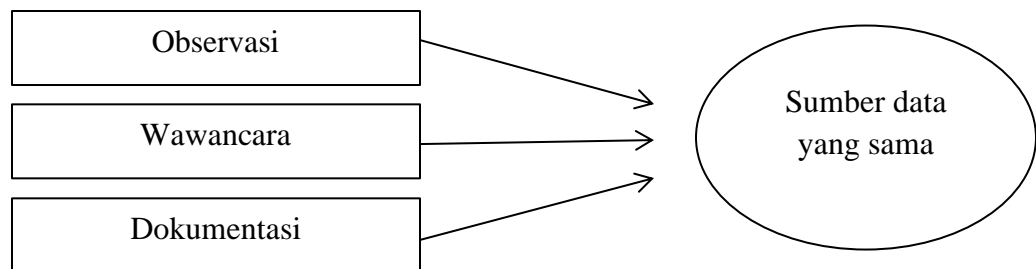
Triangulasi sumber digunakan sebagai alat melakukan uji terkait kredibilitas data dari berbagai sumber informasi, misalnya hasil wawancara, arsip dan dokumen pendukung.

2. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik digunakan sebagai alat menguji kredibilitas informasi dengan memverifikasi informasi dari sumber yang sama menggunakan teknik yang berbeda. Misalnya informasi yang diperoleh dari observasi dan selanjutnya diverifikasi melalui wawancara.

3. Triangulasi Waktu

Informasi yang diperoleh melalui teknik wawancara disesuaikan dengan waktu pengambilan data. Verifikasi kredibilitas informasi harus diverifikasi melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi pada momen atau situasi yang berbeda sehingga diharapkan data penelitian menjadi kredibel.



Gambar 6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data penelitian ini dilakukan dengan metode observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Ketiga sumber data

tersebut digabungkan sehingga diharapkan mendapatkan data yang kredibel (dapat dipercaya), jika dari ketiga data yang didapatkan mendapatkan hasil yang sama maka hasil penelitian dianggap memiliki kredibilitas yang tinggi.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman sebagai teknik analisis data. Menurut Miles dan Huberman dalam buku Sugiyono (2018: 246) analisis kualitatif terhadap data penelitian dilakukan sehubungan dengan pengumpulan data dan setelah selesainya pengumpulan data dalam jangka waktu tertentu. Dalam penelitian ini teknik analisis yang digunakan adalah kualitatif model interaktif Miles dan Huberman (dalam Heri, 2015: 47-49) yang terdiri atas empat hal:

1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini didapatkan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi yang kemudian dituangkan berdasarkan catatan lapangan yang terdiri dari deskripsi dan refleksi. Catatan deskriptif berisi informasi alamiah tentang apa yang dilihat, dirasakan, didengar, dan dialami peneliti tentang fenomena yang ditemuinya. Pada saat yang sama, catatan reflektif komentar, dan gambaran peneliti pada hasil dan menjadi bahan guna pengumpulan informasi pada tahap selanjutnya.

2. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, dan transformasi data “kasar” yang muncul

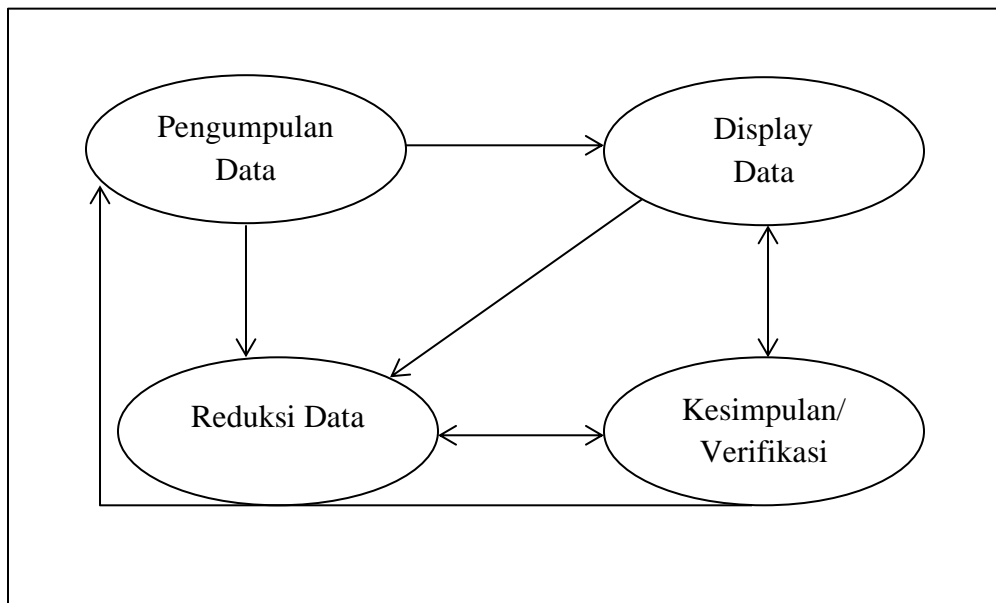
berdasarkan apayang tercatat ketika di lapangan. Data kualitatif yang sudah terkumpul dapat disederhanakan dan ditransformasikan oleh peneliti dengan berbagai cara seperti seleksi, ringkasan, dan penggolongan.

3. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data dalam penelitian merupakan kelanjutan dari reduksi data dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk table, grafik, *flowchart*, pictogram, dll. Tujuan dari penyajian data ini supaya data yang dikumpulkan jadi terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga mudah untuk dipahami. Selain itu, penyajian data kualitatif juga dapat dilakukan dengan dalam bentuk uraian singkat, bagan, dan hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sejenisnya. Namun, yang sering digunakan untuk menyajikan data kualitatif yaitu berupa teks yang bersifat narasi (Sugiyono, 2018:249).

4. Penarikan Kesimpulan

Menurut Sugiyono (2018: 252-253) kesimpulan pada penelitian kualitatif tidak serta merta sesuai dengan rumusan masalah awal, karena permasalahan dalam penelitian kualitatif dan rumusan masalah sifatnya sementara dan bisa berkembang setelah peneliti terjun ke lapangan. Kesimpulan dalam penelitian ini menjadi sebuah wawasan baru yang belum pernah diteliti. Suatu temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran tentang suatu objek yang sebelumnya abstrak, namun setelah diteliti menjadi jelas.



Gambar 7. Komponen dalam Analisis Data (Heri, 2015: 47-49)

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

Berbagai macam faktor yang menyebabkan atau yang menjadi alasan mengapa member memainkan *gadget*nya ketika latihan adalah faktor internal, faktor situasional, faktor sosial, dan faktor eksternal. Member yang berlatih di Lembah Fitness melalui wawancara yang sudah disusun dan dilaksanakan oleh penulis menceritakan tentang alasan mereka menggunakan gadget, tujuan mereka menggunakan *gadget* ketika sedang latihan, fitur-fitur apa saja yang sering mereka gunakan ketika latihan, dan juga alasan lainnya. Bermain gadget ketika latihan memiliki dampak positif dan negatifnya sesuai dengan apakah pengguna *gadget* tersebut bijak dalam menggunakannya atau tidak, kecanduan menggunakan gadgetlah yang menjadi salah satu penyebab seseorang bermalas-malasan dan tidak produktif. Dampak positif dan negatif penggunaan *gadget* tersebut juga dirasakan member ketika sedang berlatih di Lembah Fitness. Faktor-faktor yang menyebabkan seseorang memiliki kecanduan terhadap *gadget* ini menjadi acuan penulis untuk mengetahui fenomena yang terjadi pada member di Lembah Fitness. Maka, berdasarkan analisis data yang dilakukan oleh penulis melalui hasil observasi, wawancara dan dokumentasi dapat dijabarkan dari beberapa faktor yang mendukung hasil penelitian fenomena penggunaan gadget di Lembah Fitness sebagai berikut:

1. Penggunaan Gadget Ketika Sedang Latihan

Penggunaan gadget ketika sedang latihan tentu membuat member menjadi tidak fokus terhadap latihan yang sedang mereka lakukan. Seperti yang dikemukakan oleh saudara Surya:

“Ya karena kita menjadi tidak fokus terhadap waktu istirahat sehingga membuang banyak waktu”.

Akan tetapi, penggunaan gadget juga memudahkan member dalam latihan dikarenakan ketika member berlatih, mereka dapat menentukan program latihan yang sedang mereka jalankan. Kegunaan gadget juga membantu mereka dalam melihat gerakan-gerakan yang benar berdasarkan video yang mereka tonton di media sosial. Informasi ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh saudara Agatha:

“Melihat program latihan, buat timer saat jeda istirahat, buat play music kesukaanku , dan menghilangkan kesuntukan saat istirahat, tetapi kalau buat aku gadget juga digunakan untuk mencari informasi tentang form gerakan yang benar di IG samaTiktok biasanya.”

2. Dampak Penggunaan Gadget

Penggunaan gadget yang berlebihan dan menyebabkan kecanduan tentu menimbulkan dampak yang buruk bagi penggunanya. Namun, penggunaan gadget apabila dilakukan dengan bijaksana maka pengguna akan merasakan manfaat yang ada pada gadget. Salah satu dampak dari

penggunaan gadget secara berlebihan adalah hilangnya konsentrasi dan fokus, dan menyebabkan sulit untuk bersosialisasi. Seperti yang dikatakan oleh saudari Intan:

“Lupa waktu, menjadi tidak fokus saat latihan, terdistraksi dengan gadget, jadi malas untuk melanjutkan set berikutnya dan saya jadi kurang berinteraksi dengan sekitar”.

3. Faktor Internal

Faktor internal merupakan salah satu faktor penyebab member memainkan *gadgetnya* ketika sedang berlatih. Kesulitan mengontrol diri yang menjadi penyebab member di Lembah Fitness sulit mengendalikan perilaku dan kebijakannya dalam menggunakan *gadget*. Dengan begitu, ketika berlatih ada kecenderungan member menjadi tidak fokus dalam latihannya.

Ketakutan lebih lanjut lagi apabila kontrol diri ini tidak dilatih maka akan menyebabkan seseorang malas bergerak (*mager*), malas untuk bersosialisasi dengan orang lain karena mereka sudah menemukan *comfort zone*-nya dengan bermain *gadget*, didukung lagi dengan banyaknya fitur-fitur canggih yang ada pada *gadget*. Hal tersebut didukung dari penelitian Agustiniingsih, D (2018) menjelaskan bahwa perkembangan berbagai gawai membuat manusia semakin malas bergerak, semakin malas berkumpul dan bersosialisasi. Apabila seseorang dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan *gadget*, tidak menutup kemungkinan bahwa *gadget*

menjadi sebuah teknologi yang sangat membantu manusia terutamanya disini member untuk mendukung program latihan supaya target yang diinginkan dapat tercapai. Mereka dapat menggunakan *gadget* sebagai panduan dalam program latihannya, karena terdapat aplikasi-aplikasi yang dapat digunakan oleh member untuk membantu mereka dalam berlatih. Kegunaan *gadget* juga beragam salah satunya bagi seorang yang memiliki jiwa introvert dapat digunakan untuk mendengarkan musik sebagai distraksi dari orang lain sehingga member dapat fokus dalam berlatih.

Berdasarkan faktor internal, member yang menggunakan *gadget* ketika latihan di lembah fitness memiliki kontrol diri yang rendah dibuktikan dengan narasi dari saudara Acep:

“Iya, apabila saya tidak membawa gadget saya merasa bingung untuk melakukan sesuatu, cemas, dan merasa kehilangan saya akan mengambil gadget saya apabila tertinggal di rumah karena dalam gadget saya berisi file-file penting untuk kegiatan sehari-hari saya dan juga untuk mendukung saya dalam melakukan latihan di gym”.

Ketika sedang berlatih, sembari menunggu jeda interval istirahat biasanya member memilih memainkan *gadget*nya untuk kesedar melihat IG, *scroll* Tiktok, atau melihat form gerakan yang ia rekam sebagai evaluasi sehingga ketika melakukan set berikutnya member tidak salah dalam melakukannya. Kebosanan dan tidak adanya teman untuk diajak mengobrol juga menjadi alasan mengapa member lebih memilih

memainkan *gadgetnya* ketika sedang interval istirahat seperti di jelaskan oleh saudari Agatha:

“Gadget sangat membantu aku ketika latihan sebagai pelampiasan kalau bosan, dengan gadget juga aku bisa ngeliat konten-konten di IG dan Tiktok yang bisa buat aku makin semangat buat ngegym”.

Member merasa perlu adanya pengalihan perhatian sehingga apabila sedang berlatih tidak fokus hanya pada *gadgetnya* saja. Contoh pengalihan perhatian yaitu dengan berlatih bersama dengan teman. Dengan adanya teman berlatih, member merasa terpacu dalam berlatih sehingga mereka akan fokus pada latihan daripada memainkan *gadget* mereka. Seperti pendapat saudari Intan yang lebih nyaman ada teman berlatih daripada berlatih sendiri:

“Iya, apabila saya tidak membawa gadget saya merasa bingung untuk melakukan sesuatu, cemas, dan merasa kehilangan akan tetapi apabila saya berlatih dengan teman saya saya merasa fokus dan ada supporternya dan dengan diajak mengobrol perasaan cemas dan gelisah itu akan hilang dan teralihkan”.

Faktor introvert juga merupakan faktor dimana member memilih untuk memainkan *gadgetnya* daripada mengobrol dengan orang lain, member ingin fokus dalam latihan sehingga menggunakan *gadgetnya* untuk mendengarkan musik, menscroll IG, Tiktok, dll ketika sedang jeda istirahat. Seperti yang dikatakan oleh saudari Agatha terkait hal ini:

“Melihat program latihan, buat timer saat jeda istirahat, buat play musik kesukaanku, dan menghilangkan kesuntukan saat istirahat, tetapi kalau buat aku gadget juga digunakan untuk mencari informasi tentang form gerakan yang benar di IG sama Tiktok biasanya”.

Kecanduan perilaku atau teknologi juga telah dievaluasi sebagai kecanduan ponsel/gadget dan/atau kecanduan internet (Organisasi Kesehatan Dunia, 2015). Seseorang yang memainkan *gadget*nya secara berlebihan juga akan mempengaruhi tingkat kesehatan dan kebugaran mereka, mereka juga akan mengorbankan banyak waktunya karena tidak fokus ketika latihan seperti suka lupa waktu sehingga latihan juga menjadi lama, hal ini diakui juga oleh saudari Agatha:

“Dulu waktu jadi atlete jarang banget main gadget, dan jaman dulu juga belum secanggih sekarang ya tapi sekarang udah ga jadi atlete lagi jadi ya paling sering waktu latihan (gym) nah untuk durasinya waktu latihan sekitar 30-45 menit dilain itu bisa lebih ya dalam seharusnya jadi aku kalo di gym jadi lama”.

4. Faktor Situasional

Situasi yang mendukung tentu menjadi alasan seseorang bermain *gadget* tidak terkecuali juga member di Lembah Fitness ketika sedang berlatih. Situasi yang tidak menyenangkan, kesepian, stres, kesedihan dan tidak memiliki aktivitas di waktu senggang (gabut) merupakan salah satu alasan mengapa seseorang bermain *gadget*. Ketika berlatih, member memanfaatkan situasi dimana mereka memiliki kesempatan untuk bermain *gaget* kesempatan tersebut biasanya terjadi saat interal istirahat antar set atau antar menu latihan. seperti yang dikatakan oleh saudari Agatha:

“Waktu interval istirahat buat ngecek notifikasi, scroll, IG, Tiktok, dan play musik. Kalau aku latihan sama temen ya waktu gantian pakai alatnya jadi disela-sela itu aku main gadget dulu atau juga terkadang kita buat konten bareng, jadi kaya buat video gitu”.

Kebutuhan dalam menggunakan *gadget* juga didukung berdasarkan situasi, ketika member tersebut sedang tidak ingin diganggu maka mereka lebih memilih untuk fokus berlatih dan bermain *gadget* sekedar untuk mendengarkan musik atau *scroll-scroll* sosmed supaya terjauhkan dari perhatian orang lain. Keterangan ini sesuai dengan pernyataan dari saudara Acep:

“Iya saya menggunakan gadget ketika saya berlatih sendiri, biasanya ketika saya latihan sendiri tidak mau diganggu sehingga lebih memilih menggunakan gadget untuk mendengarkan musik”.

Penggunaan *gadget* ketika sedang berlatih juga mempengaruhi emosional dari penggunaanya, program latihan yang seharusnya berjalan dengan baik dapat berubah ketika member melihat konten di sosial media yang membuat mereka tidak nyaman atau mempengaruhi perasaanya. Contohnya pernyataan dari saudari Agatha ini terkait dengan hal tersebut:

“Tidak, karena dengan bermain gadget malah bisa menambah pikiranku kalau melihat hal yang seharusnya ga dilihat. Kalau aku lagi latihan juga biasanya aku ngelihat video-video gym yang bisa memotivasi aku bukan video yang bikin moodku jelek”.

5. Faktor Sosial

Faktor ini dibagi menjadi 2 bagian diantaranya:

a. Interaksi Sosial

Interaksi sosial yang terbentuk ketika terciptanya kebiasaan baru antar member. Ada member yang suka mengobrol ada juga member yang tidak, kedua sifat tersebut merupakan sifat manusia yang harus dihormati dan dihargai. Ada juga member yang mengobservasi lawan bicaranya, apakah mereka nyaman dengan obrolannya atau tidak. Member yang memiliki obrolan dengan pemikiran yang sama (satu frekuensi) akan mudah untuk menjadi teman, bahkan bukan hanya teman ketika gym tetapi juga ketika tidak berlatih. Perasaan sungkan untuk memulai obrolan dan jiwa introvertlah yang menjadi salah satu alasan yang mereka untuk memilih tidak melakukan interaksi dengan member atau instruktur lain. Namun, apabila sudah terjadi adanya interaksi lebih jauh, perasaan sungkan untuk memulai obrolan akan hilang dan malah sering untuk berlatih bersama. Seperti yang dijelaskan oleh saudari Intan:

“Ya saya sedikit sungkan dan malu untuk bertanya terkait dengan program latihan mungkin karena saya member baru dan saya juga orangnya sedikit introvert makanya saya lebih memanfaatkan gadget saya untuk mencari informasi tentang latihan, gerakan yang benar, terkait juga dengan diet. Tetapi, semenjak saya ada interaksi lebih jauh dengan instruktur dan member gym lain, saya menjadi sering berdiskusi dengan instruktur terkait dengan latihan”.

Member di Lembah Fitness menggunakan gadgetnya ketika mereka sedang jeda istirahat. Kurangnya interaksi sosial ini salah satu penyebabnya adalah *gadget*, mereka asik memainkan *gadgetnya* masing-masing sehingga proses interaksi dengan member lain menjadi berkurang. Penggunaan gadget untuk mengakses situs jejaring sosial yang berlebihan memiliki pengaruh negatif pada interaksi dengan orang lain di dunia nyata. (Doornwaard et al., 2014; Tsitsika et al., 2014). Dari hasil wawancara penulis kepada member, terdapat pernyataan dari saudara Acep berkaitan dengan hal tersebut:

“Aku adalah tipe orang yang sedikit introvert makanya aku lebih nyaman untuk sedikit berinteraksi dengan orang lain terutama member yang belum aku kenal. Tetapi kalau dengan instruktur di sini aku enjoy aja sih maksudnya dalam berinteraksi juga baik karena mereka juga mau menyapa duluan. Berbeda lagi kalau dengan member lain, aku lebih memilih fokus dalam latihan daripada mengobrol dengan mereka, pun ketika jeda istirahat aku juga lebih ke main gadget aja buat mengisi waktu luang”.

b. Komunikasi

Faktor ini masih berkaitan dengan interaksi sosial, karena dengan adanya interaksi sosial yang baik dibutuhkan komunikasi yang baik pula. Proses komunikasi yang baik ini mampu meningkatkan jiwa sosial yang ada pada member. Pemanfaatan *gadget* apabila dimanfaatkan dengan baik akan memudahkan member dalam berkomunikasi, baik berkomunikasi dengan keluarga, saudara, teman, antar member atau

juga dengan instruktur jika sedang berlatih. Seperti pernyataan dari saudari Agatha:

“Fungsi gadget dalam kehidupan saya adalah sumber informasi terupdate, dapat digunakan untuk berkomunikasi dengan teman terdekat juga karena mereka tempatnya jauh-jauh jadi komunikasinya menggunakan gadget. Tapi ketika di gym aku lebih nyaman ngobrol atau bertanya langsung sih kalau ada pertanyaan tentang gerakan, terus tentang dietku, dll”.

Faktor komunikasi dalam kehidupan membuat seseorang dimudahkan dengan adanya *gadget*, karena sekarang sudah ada fungsi yang memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi. Seperti yang dikatakan oleh saudara Surya:

“Fungsi gadget dalam bagi kehidupan saya yaitu selain digunakan sebagai salah satu sumber informasi dapat juga saya gunakan untuk berkomunikasi dengan pengguna lain, contohnya Direct Massage (DM) di instagram memudahkan saya untuk berkenalan dengan orang baru sehingga dapat menambah relasi yang lebih luas untuk saya”.

6. Faktor Eksternal

Lingkungan, pertemanan, keluarga, kemajuan teknologi, dan faktor media merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi seseorang dalam bermain *gadget*. Ketika bermain gadget terutama saat latihan, member menjadi sulit untuk mengontrol diri mereka karena fitur-fitur yang ada membuat mereka betah memainkannya. Dari faktor lingkungan, member yang berlatih dengan temannya mampu mendorong mereka untuk

memainkan *gadgetnya*. Remaja merupakan usia yang rentan mengalami kecanduan pada gadget, karena mereka sering kali tidak mampu mengatasi tekanan teman sebaya dan dengan demikian memilih untuk ikut memainkan gadget (Lopez-Fernandez et al., 2014). Bijak dalam memilih teman mejadi faktor penting seperti yang dijelaskan oleh saudari Intan:

“Iya terutama apabila teman circle saya yang suka bermain gadget ketika bermain menyebabkan saya mau tidak mau juga ikutan bermain gadget”.

Dorongan untuk memainkan *gadget* juga terjadi ketika sedang berlatih, seorang yang teralu sering memainkan *gadgetnya* menyebabkan mereka tidak fokus dalam berlatih. Gadget menawarkan informasi menarik karena memberikan konten-konten berdasarkan apa yang sedang dibutuhkan karena adanya *artificial intellegen* (AI) di *gadget* kita. Seseorang akan betah memainkan *gadget*, meskipun itu ketika sedang berlatih. Seperti yang dikatakan oleh saudara Acep:

“Aku kalau main gadget sih dalam sehari bisa 5-6 jam karena pekerjaanku didukung oleh gadget dan kebiasaan itu yang membuat aku kemana-mana harus bawa gadget. Ya contohnya ketika aku latihan ya diisitu juga aku main gadget, jadi tepatnya hampir setiap jeda interval istirahat”.

Ketergantungan dengan *gadget* pun dirasakan oleh saudari Agatha, dimana dulu ketika sedang menjadi atlete jarang sekali memainkan *gadget* karena fitur-fitur di *gadget* belum semenarik sekarang dan tuntutan latihan yang harus disiplin. Tetapi ketika sudah tidak menjadi atlete lagi dan

sekarang memiliki lebih banyak waktu luang ditambah dengan kecanggihan *gadget* yang membuat kita menjadi ingin selalu memainkannya, saudari Agatha juga merasakan hal yang sama:

“Dulu waktu jadi atlete jarang banget main gadget, dan jaman dulu juga belum secanggih sekarang ya tapi sekarang udah ga jadi atlete lagi jadi ya paling sering waktu latihan (gym) nah untuk durasinya waktu latihan sekitar 30-45 menit dilain itu bisa lebih ya dalam seharinya jadi aku kalo di gym jadi lama”.

B. Pembahasan

Penulis akan melakukan analisis tentang apa yang ditemukan dalam hasil penelitian, disesuaikan dengan kerangka pemikiran yang disampaikan oleh topik penelitian. Fenomena penggunaan gadget yang terjadi pada member di Lembah Fitness akan dianalisa dari beberapa faktor yang mendukung seperti penggunaan gadget ketika sedang berlatih, dampak penggunaan gadget, faktor internal, eksternal, situasional, dan sosial.

1. Penggunaan Gadget Ketika Sedang Berlatih

Penggunaan gadget ketika sedang berlatih di gym tentu memiliki kegunaan bagi penggunanya, gadget yang sudah berkembang pesat mampu memberikan kemudahan bagi member. Ternyata banyak kemudahan yang diberikan oleh gadget bagi member ketika sedang berlatih di Lembah Fitness.

2. Dampak Penggunaan Gadget

Penggunaan gadget yang berlebihan akan menimbulkan kecanduan bagi penggunanya. Gadget yang harusnya memberikan kemudahan akan menimbulkan dampak negatif apabila tidak digunakan dengan bijak. Penggunaan gadget pada member di Lembah Fitness memberikan kemudahan bagi mereka karena adanya fitur-fitur yang dimiliki oleh gadget. Dampak positif yang diberikan oleh gadget juga harus diimbangi dengan bijaknnya pengguna dalam menggunakan gadget.

3. Faktor Internal

Berdasarkan wawancara mendalam yang dilakukan oleh penulis terhadap member di Lembah Fitness, ternyata kontrol diri yang ada pada member perlu dilatih sehingga intensitas penggunaan gadget dapat dikurangi. Semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah ketergantungan pada gadget. Kontrol diri merupakan sebuah mekanisme yang disengaja dan melibatkan niat untuk mengubah perilaku, menahan godaan, mengontrol perasaan, dan mengambil tindakan demi tercapainya sebuah tujuan pribadi (Akin dkk, 2015). Member harus bijak menggunakan gadgetnya, apabila harus menggunakan gadget maka gunakan sesuai keperluannya seperti digunakan untuk mendukung program latihan. Kepemilikan jiwa introvert juga mempengaruhi penggunaan gadget, member yang memiliki jiwa introvert ini justru nyaman apabila menggunakan gadgetnya ketika sedang berlatih karena mereka tidak ingin latihan mereka diganggu. Oleh karena itu, tidak bisa dielakkan bahwa

penggunaan gadget pada member juga membantu mereka dalam menjalankan program latihan. Namun, perlu adanya disiplin diri supaya kepemilikan jiwa introvert bukan menjadi sebuah alasan untuk bermain gadget. Penggunaan smartphone yang tidak terkendali dapat menimbulkan kecanduan (Soo Cha & Kyung Seo, 2018). Tidak ada larangan dan aturan bagi member dalam memainkan gadgetnya ketika sedang berlatih di gym, yang menjadi permasalahan ketika member memainkan gadgetnya secara berlebihan dan mengganggu member lain untuk menggunakan alat. Program latihan yang seharusnya berjalan lancar menjadi terganggu karena member terlalu sering memainkan gadgetnya.

4. Faktor Situasional

Informasi yang didapatkan dari member ketika wawancara menjelaskan bahwa ketika waktu luang dan tidak ada kegiatan, mereka memilih memainkan gadgetnya. Waktu tersebut bisanya ada ketika mereka selesai melakukan set dalam latihan dan masuk pada periode interval istirahat. Penggunaan gadget yang terjadi itu dijelaskan oleh subjek penelitian karena mereka ingin melihat notifikasi pada gadgetnya, melihat video gerakan yang sudah direkam, melihat program latihan berikutnya, mencari *playlist* musik, atau juga sekedar *scroll-scroll* sosial media. Alasdair dan Philips (2017) menjabarkan tentang dampak kecanduan gadget yaitu dapat menyebabkan depresi, kecemasan, dan stres jangka panjang yang berdampak negatif pada kesehatan fisik. Member perlu

memperhatikan kapan waktu yang tepat untuk memainkan gadgetnya, karena dimanapun ada kesempatan untuk memainkan gadgetnya maka seseorang akan memainkannya. Bahkan penelitian terbaru menemukan bahwa ponsel umumnya digunakan selama bekerja, kegiatan akademik seperti belajar dan belajar di kelas, sambil menonton film dan acara olahraga, saat makan, dan saat pergi ke kamar mandi (Harrison, M. A., & Gilmore, A. L, 2012.)

5. Faktor Sosial

Faktor sosial yang menjadi alasan penggunaan gadget pada member didasari pada kurangnya kemampuan berkomunikasi terhadap orang baru sehingga mereka memilih untuk memainkan gadgetnya. Karena pada gadget tersebut mereka juga dapat mendapatkan program latihan secara online dari video-video yang ada dalam gadget tersebut. *Smartphones* mungkin dapat membantu orang menemukan dan terhubung dengan atlet dengan pengalaman serupa. Bagi orang-orang yang tidak memiliki akses langsung ke jejaring sosial yang kuat, penelitian menunjukkan bahwa *smartphone* dan media sosial dapat meningkatkan rasa kebersamaan seseorang. (Burick. B.A, 2022). Dampak sosial yang didapatkan dari adanya gadget juga mampu memperluas relasi pertemanan kita dengan orang lain yang memiliki kesenangan yang sama. Melalui gadget, komunikasi dapat dijalankan melalui daring dari berbagai aplikasi. Namun, dengan memainkan gadgetnya tentu mengurangi esensi berkomunikasi.

Member di Lembah Fitness menjadi kurang adanya interaksi antar sesama member atau juga dengan instruktur karena mereka asik memainkan gadgetnya.

6. Faktor Eksternal

Dengan fungsinya yang meningkat, ponsel menyediakan akses terus-menerus keaktivitas hiburan yang biasanya diasosiasikan dengan peningkatan perilaku sedentary (misalnya mencari informasi di internet, menonton video, bermain video game) dan perilaku sedentary diasosiasikan secara negatif dengan aktivitas fisik dan kebugaran (Santos, dkk, 2014). Faktor eksternal dapat terkait dengan lingkungan, keluarga, kemajuan teknologi, faktor media, dll. Adanya faktor media dan kemajuan teknologi yang menyebabkan member dimudahkan untuk mengakses segala kebutuhan yang bisa digunakan saat latihan.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini tak lepas dari banyak keterbatasan. Oleh karena itu, penulis akan menjabarkan terkait keterbatasan penelitian yang ada, antara lain:

1. Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti pada pengumpulan data wawancara mengalami kesulitan karena apabila dikaji dari teknik pengumpulan data bagian triangulasi waktu, wawancara dilakukan ketika

member sudah selesai latihan jadi mereka sudah lelah dan jawaban yang didapatkan juga ada beberapa yang belum maksimal.

2. Keterbatasan penelitian berikutnya yaitu berkaitan dengan tidak adanya pengelompokan berdasarkan kriteria subjek penelitian seperti umur, jenis kelamin, pekerjaan, dll. Keterbatasan ini muncul karena peneliti hanya melakukan observasi dan pengamatan tanpa melakukan pengkriteriaan pada subjek penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dikemukakan dari narasumber terkait penggunaan *gadget* ketika sedang latihan dan berdasarkan observasi secara langsung di Lembah Fitness Center UGM dan Lembah Fitness Center Auriga dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Member di Lembah Fitness rata-rata menggunakan *gadget* ketika sedang berlatih di gym untuk mendukung program latihan mereka atau juga sebagai penghilang kebosanan dan kejenuhan.
2. Memainkan gadget memiliki dampak negatif dan dampak positif yang dirasakan oleh member berdasarkan wawancara mendalam di Lembah Fitness.
3. Berdasarkan faktor internal, member menggunakan *gadget* saat berlatih dikarenakan mereka memiliki jiwa introvert, atau juga karena bosan dan jenuh sehingga memilih untuk memainkan *gadgetnya*. Faktor internal menjadi faktor yang paling berdampak bagi member untuk menggunakan *gadgetnya* ketika sedang berlatih di Lembah Fitness.
4. Berdasarkan faktor situasional, *gadget* menjadi sebuah kebutuhan yang penting bagi mereka ketika sedang berlatih terutama ketika jeda interval istirahat merupakan waktu yang dirasa memungkinkan untuk mengecek notifikasi pada layar *gadget* mereka atau juga sekedar scroll-scroll tiktok untuk mengisi waktu jeda interval istirahat tersebut.
5. Berdasarkan faktor sosial member di Lembah Fitness yang memainkan gadgetnya untuk berkomunikasi dengan teman atau keluarganya. Namun, ketika di gym, mereka malu dan merasa canggung untuk memulai percakapan dengan member lain sehingga mereka memilih untuk memainkan *gadgetnya*.

6. Berdasarkan faktor eksternal, mereka menggunakan fitur dan aplikasi yang ada di *gadget* sebagai teman mereka, menggunakan *gadget* ketika sedang jeda interval istirahat juga digunakan untuk mengoreksi form gerakan mereka dengan mencari video-video di tiktok, instagram, youtube, dan lain-lain.

B. Saran

Dari hasil diskusi dan kesimpulan yang didapatkan, peneliti hendak memberikan saran kepada pihak terkait berikut:

1. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan adanya penelitian lebih mendalam terkait dengan penggunaan *gadget* ketika sedang berlatih di Lembah Fitness dengan metode lain.
2. Bagi Lembah Fitness Group, semoga dapat menambah variasi kelengkapan alat dan sarana pendukung supaya lebih maju lagi.
3. Menjaga dan meningkatkan kualitas layanan bagi member sehingga member nyaman berlatih di Lembah Fitness.
4. Bagi instruktur Lembah Fitness, peningkatan dan pengaplikasian ilmu-ilmu yang didapat diharapkan lebih maksimal lagi supaya ada keterbaharuan keilmuan.
5. Bagi member, diharapkan ikut berpartisipasi dalam meningkatkan melalui kritik saran yang membangun dan juga ikut mempromosikan Lembah Fitness sehingga eksistensi Lembah Fitness selalu meningkat.

C. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan dalam penelitian ini, implikasi yang dapat diajukan yaitu :

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian yang ditemukan, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan guna melanjutkan penelitian tentang fenomena penggunaan *gadget* ketika latihan pada member di Lembah Fitness.

2. Bagi Member Gym Secara Umum

Secara umum, penelitian ini memiliki informasi yang dapat digunakan untuk mengetahui dampak dari penggunaan *gadget* pada member ketika sedang latihan di gym.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out. Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research – First Quarter*, 14 (1): 47-65.
- Afrizal. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif: Sebuah Upaya Mendukung Penggunaan Penelitian Kualitatif Dalam Berbagai Disiplin Ilmu*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Agustiningih, D. (2018). *Pengaruh Gadget Terhadap Kebugaran Tubuh*. Yogyakarta. Departemen Fisiologi, FK-KMK UGM.
- Akın, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R., Sahranç, U. (2015). Self-control Management and Internet Addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2015, 7 (3), 95-100.
- Alasdair A, Philips J. (2017) Digital Enhanced Cordless Telecommunication atau telepon DECT . Tersedia di: <http://www.powerwatch.org.uk> , hlm. 1–12.
- Apta MyIsdayu, Febi Kurniawan (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta, Cv.
- Archila, L. R., Bostad, W., Joyner, M. J., & Gibala, M. J. (2021). Simple Bodyweight Training Improves Cardiorespiratory Fitness with Minimal Time Commitment: A Contemporary Application of the 5BX Approach. *International journal of exercise science*, 14(3), 93–100.
- Asiah, S. N., Pranoto, B. A., Sunarsih, D., & Triputra, D. R. (2022). Faktor Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Peserta Didik Kelas V. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(17), 465-474.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Barisic, A., Leatherdale, S. T., & Kreiger, N. (2011). Importance of frequency, intensity, time and type (FITT) in physical activity assessment for epidemiological research. *Canadian journal of public health = Revue canadienne de sante publique*, 102(3), 174–175. <https://doi.org/10.1007/BF03404889>
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2014). *Weight training: Steps to success*. Human

Kinetics.

Bompa, Tudor O dan G. Gregory Haff. 2019. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.

Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports*-3rd Edition. <https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&pgis=1>

Burick, B. A. 2022. So how do smartphones affect your workout, anyway?. USA. BarBend.

Contreras, B. (2014). Anatomi latihan kekuatan berat badan: gambaran Anda tentang kekuatan, kekuatan, dan definisi. www.HumanKinetics.com.

DeSimone, G. T. (2019). The tortoise factor—get FITT. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23(2), 3-4. DOI: 10.1249/FIT.0000000000000456

Fennell C, Barkley JE, Lepp A. The relationship between cell phone use, physical activity, and sedentary behavior in adults aged 18-80. *Comput Human Behav*. 2019;90:53–9.

Galloza J., Castillo B., Micheo W. (2017) Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America, 28 (4) , pp. 659-669.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet. Global health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)

Hackett, D. A., Amirthalingam, T., Mitchell, L., Mavros, Y., Wilson, G. C., & Halaki, M. (2018). Effects of a 12-Week Modified German Volume Training Program on Muscle Strength and Hypertrophy-A Pilot Study. *Sports (Basel, Switzerland)*, 6(1), 7. <https://doi.org/10.3390/sports6010007>

Harrison, M. A., & Gilmore, A. L. (2012). U txt WHEN? College students' social contexts of text messaging. *The Social Science Journal*, 49(4), 513-518.

Hegde, A. M., Bhandary, M., & Balraj, K. (2019). Negative impacts of electronic gadgets on school going children in Dakshina Kannada District. *Journal of Advanced Medical and Dental Sciences Research*, 7(11), 66-68.

Henryadi, Tricahyadinata, I., Zannati, R.(2019). *Metode Penelitian: Pedoman Penelitian Bisnis dan Akademik*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Manajemen dan Publikasi Imperium (LPMP Imperium).

- Heri. (2016). Manajemen Pengelolaan Fasilitas Olahraga Milik Pemerintah Kabupaten Jepara. Semarang: UNNES
- Ilham, M., & Rifki, M. (2020). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Lengan Atlet Dayung. *Jurnal Stamina*, 3(6), 379-397. Retrieved from <http://stamina.ppi.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/515>
- Jeffrey Haynes (2010) Democratisation in the Middle East and North Africa: What is the Effect of Globalisation?, Totalitarian Movements and Political Religions, 11:2, 133-149, DOI: [10.1080/14690764.2010.511463](https://doi.org/10.1080/14690764.2010.511463)
- Katsukawa F. [FITT principle of exercise in the management of lifestyle-related diseases]. *Clin Calcium*. 2016 Mar;26(3):447-51. Japanese. PMID: 26923984
- Lopez-Fernandez, O., Honrubia-Serrano, L., Freixa-Blanxart, M., & Gibson, W. (2014). Prevalence of problematic mobile phone use in British adolescents. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 17(2), 91–98. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0260>
- Mak, K. K., Lai, C. M., Watanabe, H., Kim, D. I., Bahar, N., Ramos, M., ... & Cheng, C. (2014). Epidemiology of internet behaviors and addiction among adolescents in six Asian countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(11), 720-728.
- Mangine, G. T., Hoffman, J. R., Gonzalez, A. M., Townsend, J. R., Wells, A. J., Jajtner, A. R., Beyer, K. S., Boone, C. H., Miramonti, A. A., Wang, R., LaMonica, M. B., Fukuda, D. H.,
- Manumpil, B. Ismanto, A.Y., & Onibala, F. (2015) Relationship between Gadgets Users and Student Achievement Levels at Manado 9 Public High School. *Journal Nursing Volume 3 (2)*. Manado: FK. Unseat Manado
- Mawitjere, O. T., Onibala, F., & Ismanto, Y. A. (2017). Hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *E-Journal Keperawatan*, 5(1), 1–5.
- McGowan CJ, Pyne DB, Thompson KG, Rattray B. Warm-up strategies for sport and exercise: Mechanisms and applications. *Sports Med*. 2015;45:1523–1546. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
- Nasrulloh, A. DEFINING PROPER EXERCISE MODELS TO INCREASE MENTAL TOUGHNESS OF ATHLETES.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K.D. (2018). Dasar-dasar latihan beban. Yogyakarta: UNY Pres.

- Nurdin, Ismail dan Sri Hartati. 2019. Metodologi Penelitian Sosial. Surabaya: Media Sahabat Cendekia
- Park, H. K., Jung, M. K., Park, E., Lee, C. Y., Jee, Y. S., Eun, D., Cha, J. Y., & Yoo, J. (2018). The effect of warm-ups with stretching on the isokinetic moments of collegiate men. *Journal of exercise rehabilitation*, 14(1), 78–82. <https://doi.org/10.12965/jer.1835210.605>
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean journal of family medicine*, 41(6), 365–373. <https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0165>
- Park, J.H., Moon, J.H., Kim, H.J., et al. dkk. (2020) Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. 41(6): 365–373. doi: [10.4082/kjfm.20.0165](https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0165)
- Pebriana. (2017). Analisis Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Pada Anak Usia Dini. Jurnal Obsesi, (Online). <https://obsesi.or.id>.
- Ratamess, N. A., & Stout, J. R. (2015). The effect of training volume and intensity on improvements in muscular strength and size in resistance-trained men. *Physiological reports*, 3(8), e12472. <https://doi.org/10.14814/phy2.12472>
- Riebe, D. et al., 2018. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 1nd ed. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Rivani, Tri., M, Tika Adilam., Alkalifi, Yuris 2020. Implementasi Finite State Automata Dalam Proses Registrasi Workout Plan Pada Pusat Kebugaran. Malang. Jurnal ilmu komputer dan teknologi
- Rumapea, M. E. M. (2022). Study of cultural popular use of gadget students University of Medan. *South Florida Journal of Development*, 3(4), 4268-4278.
- Santos, R., Mota, J., Okely, A. D., Pratt, M., Moreira, C., Coelho-e-Silva, M. J., Vale, S., & Sardinha, L. B. (2014). The independent associations of sedentary behaviour and physical activity on cardiorespiratory fitness. *British journal of sports medicine*, 48(20), 1508–1512. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091610>
- Schoenfeld BJ, Ogborn DI, Krieger JW. Effect of repetition duration during resistance training on muscle hypertrophy: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med.* 2015;45(4):577–585. doi: 10.1007/s40279-015-0304-0.

- Soo Cha, S., & Kyung Seo, B. (2018). Smartphone Use And Smartphone Addiction In Middle School Students In Korea: Prevalence, Social Networking Service, And Game Use. *Health PsychologyOpen*, 6(2), 1-15. DOI: <https://doi.org/10.1177/2055102918755046>
- Sugiyono (2018). Metode Penelitian Bisnis untuk Skripsi, Tesis, & Disertasi. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sumartono. 2017. Metodologi Penelitian Kualitatif Seni Rupa dan Desain. Jakarta: Pusat Studi Reka Rancang Visual dan Lingkungan, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Universitas Trisakti.
- Sundus, M. (2018). The impact of using gadgets on children. *Journal of depression and anxiety*, 7(1), 1-3.
- Syafruddin. 2013. Ilmu Kepeatihan Olahraga. Jakarta PT. Gramedia Pustaka Utama
- Tarigan, M. B. (2018). Hubungan gaya hidup remaja terhadap kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMAN 2 Binjai Tahun 2018. *Jurnal Mutiara Pendidikan Indonesia*, 4(1), 20–28.
- Wedi., Umar., Wellis, W. (2019). Pengaruh Metode Latihan Beban dengan Gerakan Cepat dan Gerakan Lambat terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Paha. *Jurnal Olahraga*, 5(2), 30-35.
- Wilk M, Tufano JJ, Zajac A. The influence of movement tempo on acute neuromuscular, hormonal, and mechanical responses to resistance exercise—a mini-review. *J Strength Cond Res*. 2020;34(8):2369–83. 10.1519/JSC.0000000000003636.

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



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

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 : B/1240/UN34.16/PT.01.04/2023

26 Mei 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . 1. Lembah fitness ugm
Lembah Fitnes Ugm, Jl. Lembah UGM, Karang Malang, Caturtunggal, Depok, Sleman
Regency, Special Region of Yogyakarta 55281

2. Lembah fitness auriga
Jl. Kayen Raya No.17, Kayen, Condongcatur, Depok, Sleman Regency, Special Region of
Yogyakarta 55281

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

Nama : Richard Pratama Putra
NIM : 19603141028
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Fenomena bermain gadget saat latihan pada member di lembah fitness
Waktu Penelitian : 27 - 31 Mei 2023

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,
Mahasiswa dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN**

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 : B/488/UN34.16/LT/2023

26 Mei 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
Uny

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Richard Pratama Putra
NIM : 19603141028
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S1
Judul Tugas Akhir : Fenomena bermain gadget saat latihan pada member di lemabh fitness
Waktu Uji Instrumen : 24 Mei - 30 Juni 2023

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,



Guntur, M.Pd.

NIP. 19810926 200604 1 001

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Lampiran Keterangan Validasi



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

Jalan Colombo, Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 550826, 513092,
Fax: (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
Jabatan/Pekerjaan : Koordinator Prodi S2
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

**FENOMENA BERMAIN GADGET SAAT LATIHAN PADA MEMBER DI
LEMBAH FITNESS**

dari mahasiswa:

Nama : Richard Pratama Putra
NIM : 19603141028
Prodi : S1 Ilmu Keolahragaan

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa
saran sebagai berikut:

1. *ini = observasi pada aspek yang di amati
perlu di bahas dan analisis pada bab 2.*
2. *Faktor indikator perlu di bahas di bab 2.*
3. *Butir pertanyaan untuk semua indikator pada bab 2.*

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 28 Mei 2023
Validator,

[Signature]
Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 196306262008121002

Lampiran 4. Lembar Pengamatan Obervasi

Petunjuk:

1. Lembar ini berfungsi untuk mencatat hasil pengamatan penulis terkait dengan observasi di lembah fitness
2. Cara pengisian lembar observasi pengamatan di lembah fitness ini adalah dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom ada/tidak yang tersedia sesuai dengan pengamatan serta memberikan deskripsi berupa uraian pada kolom keterangan, jika ada deskripsi penunjang data.

No	Segi Pengamatan	Poin Pengamatan	Ketersediaan		Keterangan
			Ada	Tidak	
1.	Observasi Fisik	a. Lembah Fitness memiliki letak dan lokasi yang mudah dijangkau			
		b. Lembah fitness memiliki alat yang sesuai dengan standar konvensional			
		c. Tersedianya price list bagi pendaftar baru			
		d. Lembah fitness memiliki karyawan yang kompeten di bidangnya			
		e. Lembah fitness menampilkan kata-kata motivasi bagi member			
		f. Lembah fitness memiliki instrumen			

No	Segi Pengamatan	Poin Pengamatan	Ketersediaan		Keterangan
			Ada	Tidak	
		pendukung latihan (sabuk, pad squat, busa, timbangan, dll)			
		g. Lembah fitness menyediakan tempat ibadah bagi member muslim			
		h. Lembah fitness memiliki kelas-kelas tambahan bagi member			
2.	Observasi Kegiatan	a. Lembah fitness memiliki lingkungan yang kondusif sehingga dalam melaksanakan program latihan menjadi lebih mudah			
		b. Lembah fitness memiliki suasana yang menyenangkan yang membuat saya merasa termotivasi untuk berlatih			
		c. Lembah Fitness memiliki struktur organisasi yang jelas			
		d. Lembah Fitness memiliki visi dan misi yang baik			

Lampiran 5. Instrumen Wawancara

Butir Wawancara:

1. Apakah anda memiliki gadget?
2. Sejak kapan anda memiliki gadget tersebut?
3. Gambarkan bagaimana perasaan anda ketika bermain gadget?
4. Apakah anda ingin terlepas dari kecanduan bermain gadget?
5. Bagaimana anda mengontrol diri anda untuk tidak bermain gadget ketika sedang berlatih?
6. Apakah anda ketergantungan (gila) gadget sehingga saat lupa membawa gadget saat latihan anda merasa kehilangan dan kecemas?
7. Apakah anda mengetahui dampak negatif yang ditimbulkan dari ketergantungan bermain gadget ketika sedang berlatih?
8. Menurut anda apa sajakah dampak negatif yang ditimbulkan tersebut?
9. Apakah anda merasakan manfaat ketika bermain gadget saat latihan?
10. Menurut anda apakah manfaat yang anda dapatkan ketika bermain gadget saat berlatih?
11. Apakah anda percaya bahwa gadget juga dapat memengaruhi tingkat kesehatan seseorang?
12. Apakah anda percaya bahwa gadget juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang?
13. Apakah anda menggunakan gadget ketika latihan di gym?
14. Disaat latihan, apakah gadget menjadi kebutuhan yang penting bagi anda?

15. Apakah anda merasakan manfaat dari gadget ketika berlatih?
16. Kapan waktu yang anda gunakan untuk bermain gadget ketika sedang latihan?
17. Menurut anda, apa fungsi dari gadget di kehidupan anda?
18. Untuk apa saja anda menggunakan gadget ketika sedang latihan?
19. Apakah dengan bermain gadget mampu menghilangkan perasaan stress, sedih, dll?
20. Apakah anda mampu bersosialisasi dengan baik terhadap member, instruktur, dan karyawan di lembah fitness?
21. Apakah keluarga, teman, dan lingkungan anda semuanya memiliki kecanduan yang sama terhadap gadget?
22. Apakah ada pengaruh dari keluarga dan lingkungan dalam penggunaan gadget anda sehari-hari?
23. Fitur-fitur apa saja yang terdapat dalam gadget anda?
24. Fitur apa saja yang sering anda gunakan ketika bermain gadget
25. Apakah anda tahu bahwa menggunakan gadget dapat mengganggu fokus latihan?
26. Apa alasan anda menggunakan gadget ketika berlatih?
27. Fitur apa yang anda gunakan ketika bermain gadget saat berlatih?
28. Fitur apa yang sering digunakan saat latihan?
29. Jenis gadget apa yang anda miliki?
30. Apa yang anda ketahui tentang gadget?
31. Sejak kapan anda mulai bermain gadget?

32. Berapa lama anda menggunakan gadget ketika sedang latihan?

Lampiran 6. Panduan Wawancara Instruktur

A. Isian Biodata Responden

Nama : Afri Khairudin
Tempat, Tgl Lahir : Palembang, 12 Juni 1997
No HP : 086457297761
Status : Instruktur Lembah Fitness

PERTANYAAN

a. Internal

1. Apakah klien/member di lembah fitness rata-rata memiliki gadget?
2. Berdasarkan pengamatan anda, seberapa sering anda melihat member bermain gadget ketika berlatih?
3. Menurut anda, bagaimana dampak yang ditimbulkan dari gadget terhadap member di lembah fitness?
4. Apakah anda mengetahui dampak negatif yang ditimbulkan dari ketergantungan bermain gadget ketika sedang berlatih?
5. Bagaimana cara anda menegur member yang sedang bermain gadget ketika sedang berlatih?

6. Menurut pandangan anda, apakah member merasa gelisah ketika tidak ada gadget yang ia mainkan?

b. Situasional

1. Apakah anda juga menggunakan gadget ketika sedang melatih klien anda di gym?
2. Apakah klien anda ada yang memainkan gadget ketika berlatih dengan anda?
3. Bagaimana anda mengkondisikan klien yang suka bermain gadget saat sedang latihan?
4. Bagaimana pendapat anda ketika melihat klien/member anda bermain gadget ketika sedang berlatih dengan anda?
5. Menurut anda apakah dengan bermain gadget mampu menghilangkan perasaan stress, sedih, dll?

c. Sosial

1. Dari pandangan anda, apakah member mampu bersosialisasi dengan baik terhadap member, instruktur, dan karyawan di lembah fitness?
2. Apakah anda mengizinkan member/klien anda bermain gadget ketika sedang berlatih?
3. Apa alasan mereka dalam menggunakan gadget saat latihan?
4. Menurut anda, dengan memainkan gadget apakah mempengaruhi member terkait dengan mood/perasaan mereka?

d. Eksternal

1. Menurut pengelihatannya, apa saja fitur-fitur yang sering digunakan oleh member ketika sedang jeda istirahat?
2. Fokus latihan akan terganggu ketika member bermain gadget, bagaimana menurut anda peran gadget dalam mempengaruhi latihan bagi member?

Lampiran 7. Dokumentasi Wawancara





Sumber: Dokumentasi Penelitian

Lampiran 8. Lembar Hasil Pengamatan Observasi

Petunjuk:

1. Lembar ini berfungsi untuk mencatat hasil pengamatan penulis terkait dengan observasi di lembah fitness
2. Cara pengisian lembar observasi pengamatan di lembah fitness ini adalah dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom ada/tidak yang tersedia sesuai dengan pengamatan serta memberikan deskripsi berupa uraian pada kolom keterangan, jika ada deskripsi penunjang data.

No	Segi Pengamatan	Poin Pengamatan	Ketersediaan		Keterangan
			Ada	Tidak	
1.	Observasi Fisik	a. Lembah Fitness memiliki letak dan lokasi yang	√		

No	Segi Pengamatan	Poin Pengamatan	Ketersediaan		Keterangan
			Ada	Tidak	
		mudah dijangkau			
		b. Lembah fitness memiliki alat yang sesuai dengan standar konvensional	√		
		c. Tersedianya price list bagi pendaftar baru	√		
		d. Lembah fitness memiliki karyawan yang kompeten di bidangnya	√		
		e. Lembah fitness menampilkan kata-kata motivasi bagi member	√		
		f. Lembah fitness memiliki instrumen pendukung latihan (sabuk, pad squat, busa, timbangan, dll)	√		
		g. Lembah fitness menyediakan tempat ibadah bagi member muslim	√		
		h. Lembah fitness memiliki kelas-kelas tambahan bagi member	√		
2.	Observasi Kegiatan	a. Lembah fitness memiliki lingkungan yang kondusif	√		

No	Segi Pengamatan	Poin Pengamatan	Ketersediaan		Keterangan
			Ada	Tidak	
		sehingga dalam melaksanakan program latihan menjadi lebih mudah			
		b. Lembah fitness memiliki suasana yang menyenangkan yang membuat saya merasa termotivasi untuk berlatih	√		
		c. Lembah Fitness memiliki struktur organisasi yang jelas		√	Belum memiliki struktur organisasi berbentuk fisik di gym
		d. Lembah Fitness memiliki visi dan misi yang baik	√		

Lampiran 9. Hasil Wawancara Instruktur

PERTANYAAN

a. Internal

1. Apakah klien/member di lembah fitness rata-rata memiliki gadget?

Member di Lembah Fitness setau aku semuanya punya gadget ya karena kalau kita lihat dari kemajuan teknologi kayanya semua orang sudah punya ya.

2. Berdasarkan pengamatan anda, seberapa sering anda melihat member bermain gadget ketika berlatih?

Member di Lembah Fitness karena rata-rata belum mengetahui adanya pengaruh menggunakan gadget ketika sedang berlatih makanya saya sering menemui member yang sedang berlatih malah sering memainkan gadget mereka, saya kurang paham mereka memainkan gadget dengan tujuan apa tetapi yang jelas mereka menggunakannya setiap sedang berlatih. Berbeda lagi kalau mereka berlatih menggunakan *personal trainer* (PT), member akan fokus hanya pada program latihan yang diberikan oleh PT.

3. Menurut anda, bagaimana dampak yang ditimbulkan dari gadget terhadap member di lembah fitness?

Dampaknya tentu kalau dilihat dari efisiensi dan efektifitas pasti akan berdampak negatif ya karena dengan memainkan gadget, mereka akan lupa terhadap waktu istirahat, lupa dengan program latihannya, lupa juga bahwa alat yang digunakan juga mungkin akan digunakan oleh member lain.

4. Apakah anda mengetahui dampak negatif yang ditimbulkan dari ketergantungan bermain gadget ketika sedang berlatih?

Dampak negatifnya pasti ya mereka akan fokus pada gadget mereka dan latihannya menjadi tidak efektif dan efisien karena orang yang sudah memainkan gadgetnya terkadang menjadi lupa waktu.

5. Bagaimana cara anda menegur member yang sedang bermain gadget ketika sedang berlatih?

Biasanya kalau saya lebih menegur langsung ke orangnya sih dan mengingatkan terkait dengan program latihan yang sedang ia jalankan.

6. Menurut pandangan anda, apakah member merasa gelisah ketika tidak ada gadget yang ia mainkan?

Kalau itu sih saya juga merasakan ya, terutama kalau sedang tidak membawa gadget. Sepegetahuan saya kalau member tidak menggunakan gadgetnya sih mungkin mereka lagi fokus sama latihannya.

b. Situasional

1. Apakah anda juga menggunakan gadget ketika sedang melatih klien anda di gym?

Saya juga menggunakan gadget ketika melatih klien saya karena saya membuat konten dan biasanya saya akan membuat konten dengan klien saya sebagai subjeknya. Selain untuk kebutuhan konten, gadget juga saya gunakan untuk mendukung program latihan saya seperti timer, pengingat, catatan, dll.

2. Apakah klien anda ada yang memainkan gadget ketika berlatih dengan anda?

Kalau klient saya sih rata-rata tidak ada, saya menginginkan mereka untuk fokus terhadap program latihan yang saya berikan sehingga harapannya targetnya dapat tercapai, mereka boleh memainkan gadget ketika memang sedang urgent atau karena sudah selesai latihannya.

3. Bagaimana anda mengkondisikan klien yang suka bermain gadget saat sedang latihan?

Saya menegurnya secara langsung dan mencoba memberikan masukan bahwa dengan menggunakan gadget akan mengganggu fokus latihan mereka.

4. Bagaimana pendapat anda ketika melihat klien/member anda bermain gadget ketika sedang berlatih dengan anda?

Itu bergantung pada waktu dan urgencynya, kalau sedang jeda interval istirahat sih selagi itu memang penting bukan menjadi masalah bagi saya asalkan tidak mengganggu fokus latihan.

5. Menurut anda apakah dengan bermain gadget mampu menghilangkan perasaan stress, sedih, dll?

Kalau menurut saya sih nggak ya malah mungkin bisa menambah masalah.

c. Sosial

5. Dari pandangan anda, apakah member mampu bersosialisasi dengan baik terhadap member, instruktur, dan karyawan di lembah fitness?

Rata-rata member di Lembah Fitness mampu bersosialisasi dengan baik itu juga dampak dari kita sebagai instruktur yang selalu mencoba membuat member merasa nyaman berlatih.

6. Apakah anda mengizinkan member/klien anda bermain gadget ketika sedang berlatih?

Tidak

7. Apa alasan mereka dalam menggunakan gadget saat latihan?

Mereka kalau berlatih dengan saya memainkan gadgetnya karena ada telfon, check notifikasi, atau sesuatu yang penting.

8. Menurut anda, dengan memainkan gadget apakah mempengaruhi member terkait dengan mood/perasaan mereka?

Tidak sih, karena biasanya member yang datang ke gym ya karena mereka sudah meniatkan dari awal.

d. Eksternal

1. Menurut pengelihatannya, apa saja fitur-fitur yang sering digunakan oleh member ketika sedang jeda istirahat?

Setahu saya mereka memainkan gadget yang pertama scroll-scroll IG, Tiktok, atau juga membuat video.

2. Fokus latihan akan terganggu ketika member bermain gadget, bagaimana menurut anda peran gadget dalam mempengaruhi latihan bagi member?

Ya sudah pasti, karena dengan memainkan gadget fokus mereka akan terbagi sehingga tidak bisa menjalankan program latihan dengan maksimal.

Lampiran 10. Hasil Wawancara Member

ISIAN BIODATA RESPONDEN

Nama : Intan Puspita Sari
Tempat, Tgl Lahir : Kendal, 21 Juni 2002
No HP : 083147488544
Status : Mahasiswa (member UGM)

PERTANYAAN

a. Internal

1. Apakah anda memiliki gadget?

Ya.

2. Sejak kapan anda memiliki gadget tersebut?

SD kelas 2.

3. Bagaimana perasaan anda ketika bermain gadget?

Ketika bermain gadget merupakan sebuah pelampiasan kebosanan.

4. Apakah anda ingin terlepas dari kecanduan bermain gadget?

Iya.

5. Bagaimana anda mengontrol diri anda untuk tidak bermain gadget ketika sedang berlatih?

Mengobrol dengan instruktur dan member lain.

6. Apakah anda ketergantungan (gila) gadget sehingga saat lupa membawa gadget saat latihan anda merasa kehilangan dan kecemasan, jelaskan cara anda untuk menanggulangi hal tersebut?

Iya, apabila saya tidak membawa gadget saya merasa bingung untuk melakukan sesuatu, cemas, dan merasa kehilangan akan tetapi apabila saya berlatih dengan teman saya saya merasa fokus dan ada supporternya dan dengan diajak mengobrol perasaan cemas dan gelisah itu akan hilang dan teralihkan.

7. Menurut anda apa saja dampak negatif yang ditimbulkan dari

ketergantungan bermain gadget ketika sedang berlatih?

Lupa waktu, terdistraksi dengan gadget, jadi malas untuk melanjutkan set berikutnya.

8. Apakah anda merasakan manfaat ketika bermain gadget saat latihan?

Pelampiasan ketika rest bosan, tetapi tidak ada teman yang diajak komunikasi.

9. Menurut anda apakah manfaat yang anda dapatkan ketika bermain gadget saat berlatih?

Menghilangkan kesuntukan saat istirahat, tetapi *sometimes* juga digunakan untuk mencari informasi tentang *form* gerakan yang benar.

10. Apakah anda percaya bahwa gadget juga dapat memengaruhi tingkat kesehatan seseorang, jelaskan alasan anda?

Yaappp sangat percaya, yang pertama adalah kesehatan mata karena radiasi gadget tersebut kemudian mempengaruhi pola tidur yang tidak teratur.

11. Apakah anda percaya bahwa gadget juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang?

Ya percaya, pola tidur yang tidak teratur dan cenderung begadang menyebabkan tidak ada progress yang signifikan ke perkembangan otot ketika latihan. Saat bangun tidur juga lemes badannya tidak ada energy dan terasa lelah seharian.

b. Situasional

1. Apakah anda menggunakan gadget ketika latihan di gym?

Iya saya menggunakan gadget ketika saya berlatih sendiri.

2. Disaat latihan, apakah gadget menjadi kebutuhan yang penting bagi anda?

Gadget menjadi kebutuhan penting bagi saya terutama ketika tidak ada teman yang diajak mengobrol saat jeda set.

3. Apakah anda merasakan manfaat dari gadget ketika berlatih?

Tidak, karena teman-teman di gym saya sudah cukup untuk menemani saya ketika berlatih. Dilain sisi, saya juga tidak menggunakan gadget untuk mendengarkan musik karena sudah diplay oleh operator musik di gym.

4. Kapan waktu yang anda gunakan untuk bermain gadget ketika sedang latihan?

Waktu interval istirahat dan selesai gym, untuk mengecek notifikasi dll.

5. Menurut anda, apa fungsi dari gadget di kehidupan anda?

Fungsi gadget dalam kehidupan saya adalah sumber informasi terupdate, dapat digunakan untuk berkomunikasi dengan teman kampus, dosen, dll.

6. Untuk apa saja anda menggunakan gadget ketika sedang latihan?

Membuka notifikasi (intagram, WA, dll), membuka tiktok (terkadang).

7. Apakah dengan bermain gadget mampu menghilangkan perasaan stress, sedih, dll?

Tidak, malah saya ketika sedang stress, sedih dll berusaha untuk menjauhkan diri dari gadget seperti kealam, bersepeda, gym, dll. Karena menurut saya gadget merupakan sumber kecemasan.

c. Sosial

1. Apakah anda mampu bersosialisasi dengan baik terhadap member, instruktur, dan karyawan di lembah fitness?

Ya saya bahkan mengenal semua karyawan lembah fitness di ugm ini.

Saya adalah tipe orang yang mudah bergaul sehingga saya punya banyak teman di gym. Bukan hanya untuk berdiskusi tentang program latihan, diet, dll tetapi juga mereka sudah seperti keluarga kedua saya yang tidak jarang juga saya curhat ke mereka.

2. Bagaimanakah sikap sosial anda ketika berkomunikasi dengan instruktur di Lembah Fitness? Adakah rasa sungkan untuk menanyakan perihal program latihan, diet, dll?

Ya saya sedikit sungkan dan malu untuk bertanya terkait dengan program latihan mungkin karena saya member baru dan saya juga orangnya sedikit introvert makanya saya lebih memanfaatkan gadget saya untuk mencari informasi tentang latihan, gerakan yang benar, terkait juga dengan diet.

Tetapi, semenjak saya ada interaksi lebih jauh dengan instruktur dan member gym lain, saya menjadi sering berdiskusi dengan instruktur terkait dengan latihan.

3. Apakah keluarga, teman, dan lingkugan anda semuanya memiliki kecanduan yang sama terhadap gadget?

Tidak semuanya kecanduan, tetapi banyak dari teman saya yang kecanduan bermain gadget sehingga terkadang saya juga ikut-ikutan bermain gadget.

4. Apakah ada pengaruh dari keluarga dan lingkungan dalam penggunaan gadget anda sehari-hari?

Iya terutama apabila teman circle saya yang suka bermain gadget ketika bermain menyebabkan saya mau tidak mau juga ikutan bermain gadget.

d. Eksternal

1. Fitur-fitur apa saja yang terdapat dalam gadget anda?

Tiktok, instagram, snap chat, whats up, youtube, capcut.

3. Fitur apa saja yang sering anda gunakan ketika bermain gadget saat berlatih?

Tiktok instagram, snapchat, whats up.

4. Apakah anda tahu bahwa menggunakan gadget dapat mengganggu fokus latihan?

Ya karena kita menjadi tidak fokus terhadap waktu istirahat sehingga membuang banyak waktu.

5. Apa alasan anda menggunakan gadget ketika berlatih?

Mencari form gerakan yang benar, mengisi kebosanan saat waktu istirahat ketika tidak ada teman latihan.

6. Jenis gadget apa yang anda miliki?

Iphone dan oppo.

7. Apa yang anda ketahui tentang gadget?

Gadget merupakan sebuah teknologi yang memudahkan manusia dalam mengakses segala informasi dimanapun dan kapanpun.

8. Berapa lama anda menggunakan gadget ketika sedang latihan?

Mungkin sekitar 30 Menit.

ISIAN BIODATA RESPONDEN

Nama : Acep Suhandi

Tempat, Tgl Lahir : Jakarta, 26 April 1994

No HP : 085600606531

Status : Karyawan Swasta (Member Auriga)

PERTANYAAN

a. Internal

1. Apakah anda memiliki gadget?

Ya.

2. Sejak kapan anda memiliki gadget tersebut?

Saya memiliki gadget mulai dari SMP di tahun 2006.

3. Bagaimana perasaan anda ketika bermain gadget?

Ketika bermain gadget saya merasa senang.

4. Apakah anda ingin terlepas dari kecanduan bermain gadget?

Apabila dilihat dari tahun sebelum gadget menjadi alat yang mendukung kegiatan sehari-hari, saya merasa gadget bukan menjadi masalah serius sehingga pada zaman itupun saya tidak menggunakan gadget dalam frekuensi sering. Namun, pada tahun yang sudah serba canggih dan cepat ini saya merasa gadget menjadi kebutuhan yang penting bagi saya untuk

menunjang pekerjaan saya dan membantu kegiatan sehari-hari tetapi masih dalam porsi yang normal.

5. Bagaimana anda mengontrol diri anda untuk tidak bermain gadget ketika sedang berlatih?

Dengan mendengarkan musik membantu saya untuk fokus pada latihan, berinteraksi dengan member lain dan instruktur di Lembah Fitness.

6. Apakah anda ketergantungan (gila) gadget sehingga saat lupa membawa gadget saat latihan anda merasa kehilangan dan kecemasan, jelaskan cara anda untuk menanggulangi hal tersebut?

Iya, apabila saya tidak membawa gadget saya merasa bingung untuk melakukan sesuatu, cemas, dan merasa kehilangan saya akan mengambil gadget saya apabila tertinggal di rumah karena dalam gadget saya berisi file-file penting untuk kegiatan sehari-hari saya.

7. Menurut anda apa saja dampak negatif yang ditimbulkan dari ketergantungan bermain gadget ketika sedang berlatih?

Lupa waktu, terdistraksi dengan gadget, jadi sia-sia dalam melakukan latihan.

8. Apakah anda merasakan manfaat ketika bermain gadget saat latihan?

Ya, dengan adanya gadget saya dapat melampiasan kebosanan saya saat jeda istirahat, saat latihan juga gadget membantu saya untuk memperbaiki form gerakan saya melalui video atau menonton di instagram, youtube, dan tiktok.

9. Menurut anda apakah manfaat yang anda dapatkan ketika bermain gadget saat berlatih?

Menghilangkan kesuntukan saat istirahat, tetapi *sometimes* juga digunakan untuk mencari informasi tentang *form* gerakan yang benar.

10. Apakah anda percaya bahwa gadget juga dapat memengaruhi tingkat kesehatan seseorang, jelaskan alasan anda?

Dengan adanya gadget, kita dapat melihat atau terinfluence dari orang lain sehingga bisa menambah semangat dalam berlatih. Saya sangat percaya bahwa gadget bila digunakan juga akan mempengaruhi kesehatan , yang pertama adalah kesehatan mata karena radiasi gadget tersebut kemudian mempengaruhi pola tidur yang tidak teratur.

11. Apakah anda percaya bahwa gadget juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang?

Ya percaya, pola tidur yang tidak teratur dan cenderung begadang menyebabkan tidak ada progress yang signifikan ke perkembangan otot ketika latihan. Saat bangun tidur juga lemes badannya tidak ada energy dan terasa lelah seharian.

b. Situasional

1. Apakah anda menggunakan gadget ketika latihan di gym?

Iya saya menggunakan gadget ketika saya berlatih sendiri, biasanya ketika saya latihan sendiri tidak mau diganggu sehingga lebih memilih menggunakan gadget untuk mendengarkan musik.

2. Disaat latihan, apakah gadget menjadi kebutuhan yang penting bagi anda?

Gadget menjadi kebutuhan penting bagi saya terutama ketika tidak ada teman yang diajak mengobrol saat jeda set dan untuk mendengarkan musik agar lebih semangat.

3. Apakah anda merasakan manfaat dari gadget ketika berlatih?

Sangat, karena dengan adanya gadget saya bisa dengan mudah untuk mendengarkan musik kesukaan saya, namun apabila saya berlatih dengan teman saya, ketika jeda istirahat saya lebih memilih mengobrol dengan teman.

4. Kapan waktu yang anda gunakan untuk bermain gadget ketika sedang latihan?

Waktu interval istirahat dan selesai gym, untuk mendengarkan musik, mengecek notifikasi dll.

5. Menurut anda, apa fungsi dari gadget di kehidupan anda?

Fungsi gadget dalam kehidupan saya adalah sumber uang karena saya bekerja dengan menggunakan gadget untuk mencari uang.

6. Untuk apa saja anda menggunakan gadget ketika sedang latihan?

Membuka gadget untuk mendengar musik, melihat form dengan merekam video atau memfoto gerakan saya.

7. Apakah dengan bermain gadget mampu menghilangkan perasaan stress, sedih, dll?

Ya bisa karena dengan bermain gadget mampu mengalihkan kejenuhan saya.

c. Sosial

1. Apakah anda mampu bersosialisasi dengan baik terhadap member, instruktur, dan karyawan di lembah fitness?

Aku adalah tipe orang yang sedikit introvert makanya aku lebih nyaman untuk sedikit berinteraksi dengan orang lain terutama member yang belum aku kenal. Tetapi kalau dengan instruktur di sini aku enjoy aja sih maksudnya dalam berinteraksi juga baik karena mereka juga mau menyapa duluan. Berbeda lagi kalau dengan member lain, aku lebih memilih fokus dalam latihan daripada mengobrol dengan mereka, pun ketika jeda istirahat aku juga lebih ke main gadget aja buat mengisi waktu luang.

2. Bagaimanakah sikap sosial anda ketika berkomunikasi dengan instruktur di Lembah Fitness? Adakah rasa sungkan untuk menanyakan perihal program latihan, diet, dll.

3. Apakah keluarga, teman, dan lingkungan anda semuanya memiliki kecanduan yang sama terhadap gadget?

Tidak semuanya kecanduan, tetapi banyak dari teman saya yang kecanduan bermain gadget sehingga terkadang saya juga ikut-ikutan bermain gadget.

4. Apakah ada pengaruh dari keluarga dan lingkungan dalam penggunaan gadget anda sehari-hari?

Iya terutama apabila teman circle saya yang suka bermain gadget ketika bermain menyebabkan saya mau tidak mau juga ikutan bermain gadget.

d. Eksternal

1. Fitur-fitur apa saja yang terdapat dalam gadget anda?

Tiktok, instagram, whats up, youtube, capcut, tinder, game.

2. Fitur apa saja yang sering anda gunakan ketika bermain gadget saat berlatih?

Tiktok, instagram, musik, whats up.

3. Apakah anda tahu bahwa menggunakan gadget dapat mengganggu fokus latihan?

Ya karena kita menjadi tidak fokus terhadap waktu istirahat sehingga membuang banyak waktu.

4. Apa alasan anda menggunakan gadget ketika berlatih?

Mencari form gerakan yang benar, mengisi kebosanan saat waktu istirahat ketika tidak ada teman latihan.

5. Jenis gadget apa yang anda miliki?

Samsung, OPPO, dan Iphone.

6. Apa yang anda ketahui tentang gadget?

Gadget merupakan sebuah teknologi yang memudahkan manusia dalam mengakses segala informasi dimanapun dan kapanpun.

7. Berapa lama anda menggunakan gadget ketika sedang latihan?

Aku kalau main gadget sih dalam sehari bisa 5-6 jam karena pekerjaanku didukung oleh gadget dan kebiasaan itu yang membuat aku kemana-mana harus bawa gadget. Ya contohnya ketika aku latihan ya diisitu juga aku main gadget, jadi tepatnya hampir setiap jeda interval istirahat.

ISIAN BIODATA RESPONDEN

Nama : Agatha
Tempat, Tgl Lahir : Jakarta, 12 Desember 1997
No HP : 081291968351
Status : Wiraswasta (member UGM)

PERTANYAAN

a. Internal

1. Apakah anda memiliki gadget?

Ya.

2. Sejak kapan anda memiliki gadget tersebut?

Dari kelas 4 SD.

3. Bagaimana perasaan anda ketika bermain gadget?

Menyenangkan ya karena dengan gadget bisa jadi pelampiasanku dengan fitur-fitur yang canggih dan ga perlu ketemu dan ngobrol dengan orang lain tapi dengan gadget udah cukup buat aku senang.

4. Apakah anda termasuk orang yang sering bermain gadget? Dan apakah anda ingin terlepas dari kecanduan bermain gadget tersebut?

Saya tidak kecanduan bermain gadget tetapi ketika sedang berlatih saya sering menggunakan gadget saya karena kalau di tempat gym biasanya musiknya keras jadi aku ga tau pemberitahuan yang ada di gadgetku makanya aku sering buat cek notifikasi, tapi kalau ga ada notifikasi terkadang malah jadi buka-buka aplikasi yang lain kaya IG, Tiktok, dll.

5. Bagaimana anda mengontrol diri anda untuk tidak bermain gadget ketika sedang berlatih?

Kontrol diriku sih biasanya cuma membatasi aja ya biar ga terlalu sering memainkan gadgetku tapi kalau di gym mungkin lebih ke ngobrol sama orang lain, misalnya temenku atau member yang udah sama-sama kenal.

6. Apakah anda ketergantungan (gila) gadget sehingga saat lupa membawa gadget saat latihan anda merasa kehilangan dan kecemasan, jelaskan cara anda untuk menanggulangi hal tersebut?

Iya, terkadang ya tapi ga selalunya merasa cemas tergantung dengan situasi dan kondisinya kalau situasinya mendukung dan banyak temen yang bisa diajak ngobrol ya aku ga yang terlalu memikirkan buat mainin gadgetku. Tetapi kalau kondisinya memang harus membawa gadget ya aku ngerasa panik karena misal ketika latihankan program latihanku ada di gadget makanya kalau ga bawa gadget jadi bingung mau latihannya darimana dulu dan programnya apa waktu hari itu.

7. Menurut anda apa saja dampak negatif yang ditimbulkan dari ketergantungan bermain gadget ketika sedang berlatih?
- Lupa waktu sih biasanya ya, terus juga bisa terdistraksi dengan gadget dan menyebabkan malas latihan karena contohnya ketika latihan harusnya melihat urutan program latihan selanjutnya malah jadi merambat ke aplikasi-aplikasi lainnya dan jadi malas untuk melanjutkan set berikutnya sehingga latihannya jadi lama.
8. Apakah anda merasakan manfaat ketika bermain gadget saat latihan?
- Gadget sangat membantu aku ketika latihan sebagai pelampiasan kalau bosan, dengan gadget juga aku bisa ngeliat konten-konten di IG dan Tiktok yang bisa buat aku makin semangat buat ngegym.
9. Menurut anda apakah manfaat yang anda dapatkan ketika bermain gadget saat berlatih?
- Melihat program latihan, buat timer saat jeda istirahat, buat play music kesukaanku, dan menghilangkan kesuntukan saat istirahat, tetapi kalau buat aku gadget juga digunakan untuk mencari informasi tentang *form* gerakan yang benar di IG sama Tiktok biasanya.
10. Apakah anda percaya bahwa gadget juga dapat memengaruhi tingkat kesehatan seseorang, jelaskan alasan anda?
- Yaappp sangat percaya, yang pertama adalah kesehatan mata karena radiasi gadget tersebut kemudian mempengaruhi pola tidur yang tidak teratur.

11. Apakah anda percaya bahwa gadget juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang?

Ya percaya, dengan bermain gadget terlalu sering aku jadi mager buat ngelakuin aktivitas yang lainnya. Jadi bawaannya mau rebahan terus dan males-malesan.

b. Situasional

1. Apakah anda menggunakan gadget ketika latihan di gym?

Iya saya menggunakan gadget ketika saya berlatih sendiri

2. Disaat latihan, apakah gadget menjadi kebutuhan yang penting bagi anda?

Gadget menjadi kebutuhan penting bagi saya karena dengan gadget akan memudahkan aku buat ngelihat program latihanku, buat jadi timer ketika jeda set istirahat, dan juga aku gunain buat membuat video kontenku di Tiktok. Aku menggunakan gadget terutama ketika tidak ada teman yang diajak mengobrol saat jeda set jadi terkadang juga bisa mengakses aplikasi-aplikasi yang lainnya.

3. Apakah anda merasakan manfaat dari gadget ketika berlatih?

Iya banyak sekali manfaat yang bisa gadget kasih ke aku terutama waktu latihan ya karena kita juga dimudahkan dengan majunya teknologi saat ini jadi ya dimanafatin aja.

4. Kapan waktu yang anda gunakan untuk bermain gadget ketika sedang latihan?

Waktu interval istirahat buat ngecek notifikasi, scroll, IG, Tiktok, dan play musik. Kalau aku latihan sama temen ya waktu gantian pakai alatnya jadi disela-sela itu aku main gadget dulu atau juga terkadang kita buat konten bareng jadi buat video.

5. Menurut anda, apa fungsi dari gadget di kehidupan anda?

Fungsi gadget dalam kehidupan saya adalah sumber informasi terupdate, dapat digunakan untuk berkomunikasi dengan teman terdekat juga karena mereka tempatnya jauh-jauh jadi komunikasinya menggunakan gadget. Tapi ketika di gym aku lebih nyaman ngobrol atau bertanya langsung sih kalau ada pertanyaan tentang gerakan, terus tentang dietku, dll.

6. Untuk apa saja anda menggunakan gadget ketika sedang latihan?

Melihat program latihan, timer, melihat kalori yang terbakar, membuka Tiktok, IG, WA, dan memplay musik karena terkadang musik di gym tidak sesuai dengan apa yang kita suka jadi aku mending play laguku sendiri.

7. Apakah dengan bermain gadget mampu menghilangkan perasaan stress, sedih, dll?

Tidak, karena dengan bermain gadget malah bisa menambah pikiranku kalau melihat hal yang seharusnya ga dilihat. Kalau aku lagi latihan juga biasanya aku ngelihat video-video gym yang bisa memotivasi aku bukan video yang bikin moodku jelek.

c. Sosial

1. Apakah anda mampu bersosialisasi dengan baik terhadap member, instruktur, dan karyawan di lembah fitness?

Nggak, karena aku ga bukan tipe orang yang memulai obrolan, aku lihat orangnya dulu, kalau orangnya welcome dan asik ya aku mudah buat memulai

2. Bagaimanakah sikap sosial anda ketika berkomunikasi dengan instruktur di Lembah Fitness? Adakah rasa sungkan untuk menanyakan perihal program latihan, diet, dll?

Sejauh ini sih nggak ada kendala ya sama mereka, karena mereka juga disini baik-baik mau membantu aku ketika latihan dan disini juga posisiku umurnya lebih tua dari mereka jadi ya aku yang lebih memposisikan karena aku juga butuh mereka buat diskusi tentang program latihan sama terkadang diet juga.

3. Apakah keluarga, teman, dan lingkungan anda semuanya memiliki kecanduan yang sama terhadap gadget?

Tidak semuanya kecanduan, tetapi banyak dari teman saya yang kecanduan bermain gadget sehingga terkadang saya juga ikut-ikutan bermain gadget. Karena sekarang dipermudah dengan fitur-fitur yang ada di gadget jadi kalau aku ngirim file-file atau kerjaan semua bisa pakai gadget

4. Apakah ada pengaruh dari keluarga dan lingkungan dalam penggunaan gadget anda sehari-hari?

Iya terutama apabila teman circle saya yang suka bermain gadget ketika bermain menyebabkan saya mau tidak mau juga ikutan bermain gadget.

d. Eksternal

1. Fitur-fitur apa saja yang terdapat dalam gadget anda?

Musik, tiktok, instagram, whats up, youtube, capcut.

2. Fitur apa saja yang sering anda gunakan ketika bermain gadget saat berlatih?

Musik udah pasti ya terus paling main Tiktok, Instagram, balas chat via Whats up. Kalau fitur yang paling sering sih instagram ya dan kadang juga memvideo gerakan buat memperbaiki form.

3. Apakah anda tahu bahwa menggunakan gadget dapat mengganggu fokus latihan?

Ya karena kita menjadi tidak fokus terhadap waktu istirahat sehingga membuang banyak waktu

4. Apa alasan anda menggunakan gadget ketika berlatih?

Mencari form gerakan yang benar, mengisi kebosanan saat waktu istirahat ketika tidak ada teman latihan

5. Jenis gadget apa yang anda miliki?

Samsung, Sony, Nokia, BB, dan Iphone

6. Apa yang anda ketahui tentang gadget?

Gadget merupakan sebuah teknologi yang memudahkan manusia dalam mengakses segala informasi dimanapun dan kapanpun.

7. Berapa lama anda menggunakan gadget ketika sedang latihan?

Dulu waktu jadi atlete jarang banget main gadget, dan jaman dulu juga belum secanggih sekarang ya tapi sekarang udah ga jadi atlete lagi jadi ya paling sering waktu latihan (gym) nah untuk durasinya waktu latihan sekitar 30-45 menit dilain itu bisa lebih ya dalam seharinya jadi aku kalo di gym jadi lama.

ISIAN BIODATA RESPONDEN

Nama : Surya
Tempat, Tgl Lahir : Jambi, 07-03-2000
No HP : 081368235512
Status : Mahasiswa (member Auriga)

PERTANYAAN

a. Internal

1. Apakah anda memiliki gadget?

Ya.

2. Sejak kapan anda memiliki gadget tersebut?

SD kelas 2.

3. Bagaimana perasaan anda ketika bermain gadget?

Senang, sudah menjadi kebutuhan sehari-hari karena tanpa menggunakan gadget saya merasa ada yang hilang.

4. Apakah anda ingin terlepas dari kecanduan bermain gadget?

Iya.

5. Bagaimana anda mengontrol diri anda untuk tidak bermain gadget ketika sedang berlatih?

Melakukan kegiatan atau aktivitas di luar ruangan, olahraga, bermain dengan teman, atau belajar.

6. Apakah anda ketergantungan (gila) gadget sehingga saat lupa membawa gadget saat latihan anda merasa kehilangan dan kecemasan, jelaskan cara anda untuk menanggulangi hal tersebut?

Ya saya merasa kehilangan dan cemas karena ada yang merasa tertinggal dan gadget merupakan sebuah kebutuhan bagi saya sehingga tidak bisa lepas dari gadget, kalau sudah sudah bermain gadget saya suka lupa waktu makanya saya kalau ingin berhenti memainkan gadget saya harus beraktivitas dengan orang lain contohnya mengobrol dll.

7. Menurut anda apa saja dampak negatif yang ditimbulkan dari ketergantungan bermain gadget ketika sedang berlatih?

Lupa waktu, terdistraksi dengan gadget, jadi malas untuk melanjutkan set berikutnya.

8. Apakah anda merasakan manfaat ketika bermain gadget saat latihan?

Pelampiasan ketika rest bosan, tetapi tidak ada teman yang diajak komunikasi.

9. Menurut anda apakah manfaat yang anda dapatkan ketika bermain gadget saat berlatih?

Menghilangkan kesuntukan saat istirahat, tetapi *sometimes* juga digunakan untuk mencari informasi tentang *form* gerakan yang benar.

10. Apakah anda percaya bahwa gadget juga dapat memengaruhi tingkat kesehatan seseorang, jelaskan alasan anda?

Yaappp sangat percaya, yang pertama adalah kesehatan mata karena radiasi gadget tersebut kemudian mempengaruhi pola tidur yang tidak teratur.

11. Apakah anda percaya bahwa gadget juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang?

Ya percaya, pola tidur yang tidak teratur dan cenderung begadang menyebabkan tidak ada progress yang signifikan ke perkembangan otot ketika latihan. Saat bangun tidur juga lemes badannya tidak ada energy dan terasa lelah seharian.

b. Situasional

1. Apakah anda menggunakan gadget ketika latihan di gym?

Iya saya menggunakan gadget ketika saya berlatih sendiri

2. Disaat latihan, apakah gadget menjadi kebutuhan yang penting bagi anda?

Gadget menjadi kebutuhan penting bagi saya terutama ketika tidak ada teman yang diajak mengobrol saat jeda set.

3. Apakah anda merasakan manfaat dari gadget ketika berlatih?

Tidak, karena teman-teman di gym saya sudah cukup untuk menemani saya ketika berlatih. Dilain sisi, saya juga tidak menggunakan gadget

untuk mendengarkan musik karena sudah diplay oleh operator musik di gym.

4. Kapan waktu yang anda gunakan untuk bermain gadget ketika sedang latihan?

Waktu interval istirahat dan selesai gym, untuk mengecek notifikasi dll.

5. Menurut anda, apa fungsi dari gadget di kehidupan anda?

Fungsi gadget dalam bagi kehidupan saya yaitu selain digunakan sebagai salah satu sumber informasi dapat juga saya gunakan untuk berkomunikasi dengan pengguna lain, contohnya Direct Message (DM) di instagram memudahkan saya untuk berkenalan dengan orang baru sehingga dapat menambah relasi yang lebih luas untuk saya.

6. Untuk apa saja anda menggunakan gadget ketika sedang latihan?

Membuka notifikasi (intagram, WA, dll), membuka tiktok (terkadang).

7. Apakah dengan bermain gadget mampu menghilangkan perasaan stress, sedih, dll?

Tidak, malah saya ketika sedang stress, sedih dll berusaha untuk menjauhkan diri dari gadget seperti kealam, bersepeda, gym, dll. Karena menurut saya gadget merupakan sumber kecemasan.

c. Sosial

1. Apakah anda mampu bersosialisasi dengan baik terhadap member, instruktur, dan karyawan di lembah fitness?

Ya saya bahkan mengenal semua karyawan lembah fitness di ugm ini.

Saya adalah tipe orang yang mudah bergaul sehingga saya punya banyak teman di gym. Bukan hanya untuk berdiskusi tentang program latihan, diet, dll tetapi juga mereka sudah seperti keluarga kedua saya yang tidak jarang juga saya curhat ke mereka.

2. Bagaimanakah sikap sosial anda ketika berkomunikasi dengan instruktur di Lembah Fitness? Adakah rasa sungkan untuk menanyakan perihal program latihan, diet, dll?

Ya saya sedikit sungkan dan malu untuk bertanya terkait dengan program latihan mungkin karena saya member baru dan saya juga orangnya sedikit introvert makanya saya lebih memanfaatkan gadget saya untuk mencari informasi tentang latihan, gerakan yang benar, terkait juga dengan diet.

Tetapi, semenjak saya ada interaksi lebih jauh dengan instruktur dan member gym lain, saya menjadi sering berdiskusi dengan instruktur terkait dengan latihan.

3. Apakah keluarga, teman, dan lingkungan anda semuanya memiliki kecanduan yang sama terhadap gadget?

Tidak semuanya kecanduan, tetapi banyak dari teman saya yang kecanduan bermain gadget sehingga terkadang saya juga ikut-ikutan bermain gadget.

4. Apakah ada pengaruh dari keluarga dan lingkungan dalam penggunaan gadget anda sehari-hari?

Iya terutama apabila teman circle saya yang suka bermain gadget ketika bermain menyebabkan saya mau tidak mau juga ikutan bermain gadget.

d. Eksternal

1. Fitur-fitur apa saja yang terdapat dalam gadget anda?

Tiktok, instagram, snap chat, whats up, youtube, capcut.

2. Fitur apa saja yang sering anda gunakan ketika bermain gadget saat berlatih?

Tiktok instagram, snapchat, music, dan whats up

3. Apakah anda tahu bahwa menggunakan gadget dapat mengganggu fokus latihan?

Ya karena kita menjadi tidak fokus terhadap waktu istirahat sehingga membuang banyak waktu.

4. Apa alasan anda menggunakan gadget ketika berlatih?

Mencari form gerakan yang benar, mengisi kebosanan saat waktu istirahat ketika tidak ada teman latihan.

5. Jenis gadget apa yang anda miliki?

Iphone dan samsung

6. Apa yang anda ketahui tentang gadget?

Gadget merupakan sebuah teknologi yang memudahkan manusia dalam mengakses segala informasi dimanapun dan kapanpun.

7. Berapa lama anda menggunakan gadget ketika sedang latihan?

Sekitar 15-30 Menit.

