

**EVALUASI PENERAPAN PROGRAM LATIHAN PENURUNAN BERAT  
BADAN PADA MEMBER OBESITAS DI *FITNESS CENTER* HSC UNY**

Skripsi

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



Oleh:  
Rina Mahira  
20603141001

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**EVALUASI PENERAPAN PROGRAM LATIHAN PENURUNAN BERAT  
BADAN PADA MEMBER OBESITAS DI *FITNESS CENTER* HSC UNY**

**RINA MAHIRA**  
**20603141001**

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan mendapatkan Gelar Sarjana  
Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Yogyakarta

Menyetujui untuk diajukan pada ujian skripsi


Pembimbing

  
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.,  
NIP. 198306262008121002


Mengetahui

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

  
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.,  
NIP. 198306262008121002

Koordinator Program Studi

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

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### EVALUASI PENERAPAN PROGRAM LATIHAN PENURUNAN BERAT BADAN PADA MEMBER OBESITAS DI *FITNESS CENTER* HSC UNY

Disusun oleh:

Rina Mahira  
NIM 20603141001

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

Pada tanggal 15 Desember 2023

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		18 - 12 - 2023
Dr. Sulistiyono, M.Pd. Sekretaris		18 - 12 - 2023
Dr. Sigit Nugroho, M.Or. Penguji Utama		18 - 12 - 2023

Yogyakarta,  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta

  
Dekan,  
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.

NIP. 198306262008121002

## ABSTRAK

**Rina Mahira:** Evaluasi Program Latihan Penurunan Berat Badan Pada Member Obesitas *Fitness Center* HSC UNY, Skripsi, Yogyakarta: Program Sarjana, Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil evaluasi *context, input, process*, dan *product* Penerapan Program Latihan Penurunan Berat Badan Pada Member Obesitas *Fitness Center* HSC UNY.

Model evaluasi yang digunakan peneliti adalah CIPP. Subjek dalam penelitian ini yaitu member, instuktur, FO, dan manager *fitness center* HSC UNY. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria sampel yaitu: member masih aktif latihan, instuktur yang terlibat dalam pembinaan program latihan, FO yang masih aktif bertugas, dan manager yang masih aktif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu metode observasi, angket, dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan peneliti yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan yaitu: 1) Evaluasi *context* penerapan program Latihan penurunan berat badan pada member Obesitas *fitness center* HSC UNY sebesar 3,60. Dari hasil penelitian *context* evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan member Obesitas *fitness center* HSC UNY pada latar belakang program, tujuan program, dan target keberhasilan program sudah cukup maksimal. 2) Evaluasi *input* penerapan program latihan penurunan berat badan pada member Obesitas *fitness center* HSC UNY sebesar 3,68. Dari hasil penelitian *input* sarana dan prasarana sudah memenuhi standar kelayakan. 3) Evaluasi *process* penerapan program Latihan penurunan berat badan pada member Obesitas *fitness center* HSC UNY sebesar 3,65. Dari hasil penelitian *process* evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan member Obesitas *fitness center* HSC UNY bahwa instuktur sudah maksimal dalam memberikan program latihan. 4) Evaluasi *product* penerapan program Latihan penurunan berat badan pada member Obesitas *fitness center* HSC UNY sebesar 3,70. Dari hasil penelitian *product* evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan member Obesitas *fitness center* HSC UNY dapat ditarik kesimpulan bahwa member berhasil menurunkan berat badan. Kesimpulannya yaitu Program Latihan Penurunan Berat Badan Pada Member Obesitas *Fitness Center* HSC UNY Efektif

**Kata Kunci:** Evaluasi, Program Latihan, Obesitas.

## ABSTRACT

**Rina Mahira:** Evaluation in the Weight Loss Exercise Program of the Obese Members of HSC UNY Fitness Center, Skripsi, Yogyakarta: Bachelor's Program, Sport Science, Yogyakarta State University, 2023

This research aims to determine the results of evaluating the context, input, process, and product of implementing the Weight Loss Exercise Program for the obese members of HSC UNY Fitness Center.

The evaluation model used by researchers was based on CIPP. The research subjects were the members, instructors, FO, and manager of the HSC UNY Fitness Center. The sampling technique used purposive sampling, with sample criteria: members who were still actively training, instructors who were involved in developing training programs, FOs who were still on active duty, and managers who were still active. The data collection techniques used observation, questionnaire, and interview methods. The data analysis technique was the descriptive quantitative and descriptive qualitative analysis.

The results of the research show that: 1) evaluation of the context of implementing the weight loss exercise program for the obese members of HSC UNY Fitness Center is at 3.60, and the target for program success has been maximized. 2) Evaluation of the input for implementing the weight loss exercise program for the obese members of HSC UNY Fitness Center is at 3.68. From the research results, input facilities and infrastructure have met feasibility standards. 3) Evaluation of the process of implementing the weight loss exercise program for the obese members of the HSC UNY Fitness Center is at 3.65. From the results of the research evaluation process for implementing the weight loss exercise program for the obese members of HSC UNY Fitness Center, the instructors have been optimal in providing exercise programs. 4) Product evaluation for implementing the weight loss exercise program for the obese members of HSC UNY Fitness Center is at 3.70. From the results of product evaluation research on the implementation of the weight loss exercise program for the obese members of HSC UNY Fitness Center, it can be concluded that the members are successful in losing weight. The conclusion is that the weight loss exercise program for the obese members of HSC UNY Fitness Center is effective.

**Keywords:** Evaluation, Exercise Program, Obesity

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rina Mahira

Nomor Induk Mahasiswa : 20603141001

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, November 2023



Rina Mahira

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

1. Terima kasih dan rasa syukur yang saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan nikmat dan karunia yang sangat luar biasa hingga saat ini, sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur yang tiada henti.
2. Terima kasih untuk yang sangat istimewa yang selalu memberikan sinar cahaya cinta dan kasih seluruh kehidupannya yaitu Bapak Junanta, Mamah Roheni, Nenek Akem, Kakek Alm. Surwan, Kakak Suci Rahmayanti dan Sandi Anugrah Gustian, Paman Aben dan Bibi Alm. Asih serta teman – teman saya atas kasih sayang serta doa yang diberikan kepada saya selama ini.
3. Terima kasih untuk sahabat saya Sundari Putri Rahayu dan IKOR angkatan 2020 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang sudah memberikan pengalaman – pengalaman yang luar biasa.
4. Terima kasih untuk sahabat saya Aurelia Chrysta Priwandari, dan seluruh teman – teman KKN Krapyak IX angkatan 2023 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang sudah mendukung, menyemangati, dan memberikan kekuatan untuk segera menyelesaikan perkuliahan serta skripsi saya.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan segala Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah skripsi dengan judul "Evaluasi Penerapan Program Latihan Penurunan Berat Badan pada Member Obesitas *Fitness Center* HSC UNY"

Penyusunan karya ilmiah skripsi ini diajukan sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak manapun. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan sedalam – dalamnya kepada Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., dosen pembimbing yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai skripsi ini terwujud. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kemudahan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
2. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan dukungan dan memberikan arahan dalam penyelesaian Skripsi.

3. Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or selaku Ketua Departemen Ilmu Keolahragaan dan sebagai validator ahli yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dalam validasi kuesioner penelitian skripsi.
4. Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd selaku Sekertaris Departemen Ilmu Keolahragaan dan sebagai validator ahli yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dalam validasi kuesioner penelitian skripsi.
5. Dr. Fatkurahman Arjuna, M.Or., selaku manager *fitness center* HSC UNY yang sudah memberikan izin untuk melakukan penelitian skripsi ini.

Yogyakarta, November 2023



Rina Mahira

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Evaluasi.....	8
F. Manfaat Evaluasi.....	9
BAB II.....	11
KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori .....	11
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	31
C. Kerangka Pikir .....	35
D. Pernyataan Penelitian .....	37
BAB III.....	38
METODE PENELITIAN .....	38
A. Jenis Penelitian .....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	42
D. Definisi Operasional Variabel dan Instrumen Pengumpulan data.....	42
E. Validitas Dan Reliabilitas Instrumen .....	49
F. Analisis Data .....	50
G. Kriteria Keberhasilan .....	51

<b>BAB IV .....</b>	<b>55</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>55</b>
<b>A. Hasil Penelitian .....</b>	<b>55</b>
<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>64</b>
<b>C. Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>77</b>
<b>BAB V.....</b>	<b>79</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>79</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>79</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>80</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>86</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pengertian <i>CIPP Model</i> .....	13
Tabel 2. Denyut Nadi .....	22
Tabel 3. Takaran Latihan <i>Circuit Training</i> .....	27
Tabel 4. Kisi-kisi Kuesioner untuk Member .....	45
Tabel 5. Pedoman Wawancara Member.....	47
Tabel 6. Hasil Evaluasi <i>Context</i> .....	57
Tabel 7. Hasil Evaluasi <i>Input</i> .....	59
Tabel 8. Hasil Evaluasi <i>Process</i> .....	61
Tabel 9. Hasil Evaluasi <i>Product</i> .....	63

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	36
Gambar 2. Grafik <i>Context</i> .....	58
Gambar 3. Grafik <i>Input</i> .....	60
Gambar 4. Grafik <i>Process</i> .....	62
Gambar 5. Grafik <i>Product</i> .....	64

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

*Severe acute respiratory syndrome coronavirus (SARS-CoV-2)* yaitu virus yang menyebabkan terjadinya infeksi. Virus ini ditemukan pertama kali di Kota Wuhan, Cina pada 17 November 2019. Berdasarkan laporan dari komisi Kesehatan Cina bahwa pada tanggal 31 Desember 2019 ditemukan adanya kluster baru dari sejumlah kasus pneumonia yang tidak diketahui penyebabnya di Wuhan, Hubei, Cina. Pada tanggal 7 Januari ditemukan bahwa virus yang menyebabkan pneumonia adalah jenis baru dari virus corona. Pada tanggal 11 Februari 2020 ditetapkan nama untuk tipe baru dari virus corona yaitu COVID-19. Pandemi ditetapkan oleh *World Health Organization* dunia sejak bulan maret tahun 2020 (Agustian et al., 2021; Sekarini et al., 2022)

Di Indonesia sendiri, pada tanggal 2 Maret 2020 diumumkan kasus pertama. Indonesia menindaklanjuti setelah diumumkannya laporan kasus positif COVID-19 yang terus bertambah dengan mengeluarkan peraturan terkait karantina mandiri. Intruksi Gubernur Nomor 16 Tahun 2020 tentang Peningkatan Kewaspadaan Terhadap Resiko Penularan Infeksi COVID-19, pelaksanaan kegiatan pembelajaran peserta didik di satuan pendidikan formal dan non formal dilakukan di rumah sejak tanggal 16 Maret 2020 dan berdasarkan pertimbangan perkembangan kondisi saat ini di Provinsi DKI Jakarta (Samudera, 2020)

Hal ini dikarenakan adanya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang mengakibatkan ditutupnya tempat – tempat umum seperti, tempat untuk berolahraga, stadium, *gym*, kolam renang, studio kebugaran, dan lain sebagainya. Kejadian ini mengakibatkan banyak pihak tidak secara aktif menjalankan kebiasaan aktivitas fisik diluar rumah, baik secara kelompok maupun seorang diri. Karena penutupan sarana – sarana tersebut juga mengakibatkan peningkatan populasi yang kurang aktif secara fisik, menghabiskan waktu lebih lama di depan layar, dan tidak teraturnya pola tidur (Gimon, 2020; Mustakim et al., 2021) Menurut penelitian yang dilakukan oleh Festy Ladyani Mustofa DKK. Tahun (2021) yang berjudul “Gambaran Angka Kenaikan Berat Badan saat Masa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati” Penelitian ini dilakukan pada bulan desember tahun 2020 dan sampelnya adalah mahasiswa Angkatan 2017 yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan sebanyak 44 responden dengan Teknik pengambilan sampel *total sampling*. Berdasarkan pengolahan data berat badan dan sebagian besar responden mengalami kenaikan berat badan 25 (56,8) dengan distribusi usia terbanyak 21 tahun 20 (45,5) jenis kelamin perempuan 27 (61,4), IMT Obesitas 2 ,14 (15,9) dan terdapat perubahan pola makan saat masa pandemi COVID-19 27 (61,4). Terdapat kenaikan berat badan saat masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahun 2020 dengan angka kenaikan berat badan terbanyak 1 kg. Dengan kenaikan badan yang terus

menerus maka akan mengakibatkan obesitas (kelebihan berat badan) hal itu akan menimbulkan resiko datangnya berbagai penyakit (Mustofa et al., 2021)

Dalam satu dekade terakhir, prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat dengan derastis sehingga menempatkan masalah gizi ini menjadi salah satu masalah yang perlu mendapatkan perhatian serius. Obesitas tidak boleh dianggap hanya sebuah konsekuensi dari gaya hidup tidak sehat sehingga menimbulkan resiko signifikan bagi Kesehatan. Obesitas harus dianggap sebagai penyakit dan faktor risiko untuk penyakit lainnya.

Obesitas yaitu suatu kondisi yang melebihi dari berat badan relatif seseorang, akibat penumpukan gizi terutama karbohidrat, lemak, dan protein. Beberapa hal yang membedakan obesitas dengan overweight yaitu diantaranya nilai BMI. Overweight dapat terjadi ketika nilai BMI berkisar antara 25 hingga 29,9, sedangkan obesitas di mana nilai BMI melebihi 30. Obesitas terjadi karena kombinasi faktor genetik, gaya hidup. Pola makan, dan faktor lingkungan sedangkan overweight disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor – faktor lainnya (Chatterjee et al., 2020).

Pada tahun 2008 hingga saat ini WHO (*World Health Organisation*) menunjukan bahwa obesitas merupakan masalah epidemiologi global yang menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat dunia. Lebih dari 1,4 miliar orang dewasa berusia di atas 20 tahun mengalami kelebihan berat badan. Jumlah tersebut banyak dialami

oleh perempuan dibandingkan dengan laki – laki (Toto Sudargo, 2018) Penjelasan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwo Setiyo Nugroho (2020) yang berjudul “Jenis Kelamin dan Umur Berisiko Terhadap Obesitas pada Remaja di Indonesia” penelitian tersebut menjelaskan bahwa perempuan memiliki resiko terjadinya obesitas sebesar 0.595 daripada laki – laki. Sedangkan umur responden <14 memiliki resiko mengalami obesitas sebesar 1.490 dibandingkan responden yang berumur >14 tahun (Nugroho, 2020) Remaja memiliki resiko terjadinya obesitas, perlu adanya pencegahan obesitas pada remaja oleh pihak pemerintah maupun swasta berupa pemberdayaan masyarakat, promosi Kesehatan maupun kebijakan publik.

Fakta lain dari data yang diungkapkan oleh WHO menunjukan bahwa setidaknya 2,8 juta orang dewasa setiap tahun mati karena obesitas. Oleh karena itu, kelebihan berat badan dan obesitas menempati urutan kelima dari resiko penyebab kematian global. Obesitas adalah salah satu penyebab kematian terbesar selain alkohol, tembakau, dan obat terlarang. Kondisi ini terjadi akibat insidensi obesitas yang tinggi pada masyarakat tersebut. Selain di negara barat masalah ini juga ternyata meningkat di negara berkembang, seperti India, Cina , dan Indonesia, seiring dengan perubahan gaya hidup dan pola makan (Mulyani et al., 2020; Toto Sudargo, 2018)

Data CDC (*Centers for Disease Contr ol and Prevention*) 2020 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada dewasa meningkat.

Diperkirakan 22% penduduk dewasa mengalami kenaikan berat badan selama pandemi COVID-19 ini. Peningkatan berat badan ini akan menimbulkan peningkatan resiko penyakit sistem kardiovaskular dan metabolik (Setyaningrum, 2020) Data di atas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Karin Belinda Ardella Tahun 2020 yang berjudul “Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan dan Tingkat Aktivitas Fisik selama Pandemi Covid-19” Hasil yang didapatkan pada studi ini yaitu perubahan pola makan dan tingkat aktivitas fisik selama pandemi Covid-19 dapat memicu peningkatan berat badan, resistensi insulin, perubahan stuktur otot, dan modifikasi umum sehingga meningkatkan risiko penyakit metabolik, penyakit sistem kardiovaskular, penyakit sistem neuromuscular, dan kerentanan terhadap penyakit infeksi (Belinda Ardella, 2020).

Kelebihan berat badan (Obesitas) merupakan faktor resiko dari berbagai penyakit degeneratif, seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit jantung, dan kanker. Asosiasi Jantung Amerika (AJA) mengidentifikasi obesitas sebagai faktor risiko utama dari penyakit jantung koroner. Kenaikan berat badan setelah usia dewasa muda berhubungan dengan risiko kejadian penyakit jantung koroner. Studi kohort pada orang dewasa muda menunjukkan bahwa mereka yang berat badanya meningkat lebih dari 2,5 kg dalam 15 tahun mengalami peningkatan dalam risiko penyakit jantung koroner dan tingginya angka kejadian sindrom metabolik dan komponennya, seperti lemak dan tekanan darah (Rumatumia et al., 2022) Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ulfa Intan tiara tahun 2020

yang berjudul “ Hubungan Obesitas dengan kejadian Hipertensi” penelitian tersebut menyimpulkan bahwa adanya hubungan antara penyakit obesitas dan hipertensi. Seseorang yang memiliki obesitas cenderung lebih tinggi memiliki risiko untuk terjadinya hipertensi. Dengan adanya obesitas pada penderita hipertensi yang akan menentukan tingkat keparahan pada penyakit hipertensi (Tiara, Ulfa Intan, 2020).

Beragam cara yang dapat dilakukan untuk dapat menurunkan berat badan diantaranya dengan aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga yang teratur dan memilih program latihan yang tepat sangat mempengaruhi progres pencapaian penurunan berat badan. *Fitness center* menjadi salah satu tempat yang banyak dijumpai oleh pengunjung untuk menurunkan berat badan. *Fitness center* memiliki banyak keunggulan dibanding dengan olahraga lainnya, seperti adanya *personal trainer* atau instruktur yang mengawasi serta memberikan program yang tepat saat latihan, dan dapat dilakukan kapan saja tidak mengenal waktu. Peran *personal trainer* sangat berpengaruh terhadap keberhasilan program Latihan seorang member. Namun, banyak juga dijumpai member yang tidak menggunakan jasa *personal trainer*. Di *fitness center* HSC UNY terdapat beberapa program latihan seperti penambahan berat badan, penurunan berat badan, pengencangan, dan lain sebagainya. Berdasarkan hasil observasi lapangan, member yang tidak menggunakan jasa *personal trainer* kesusahan dalam keberhasilan program Latihan dan waktu yang digunakan cukup lama. Dengan adanya hal ini penulis bermaksud melakukan

penelitian evaluasi dengan judul “Evaluasi Penerapan Program Latihan Penurunan Berat Badan Member Obesitas *Fitness Center* HSC UNY”. Peneliti melakukan evaluasi dengan model CIPP karena model ini sering digunakan dalam evaluasi dan sangat objektif dan akurat memberikan informasi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang udah dijelaskan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu sebagai berikut:

1. Penambahan berat badan (Obesitas) dari tahun ke tahun selalu bertambah.
2. Obesitas menjadi masalah yang serius dan dapat menyebabkan risiko kematian.
3. Member pemula banyak yang tidak menggunakan jasa *personal trainer*.
4. Member Obesitas *Fitness Center* HSC yang tidak menggunakan jasa *Personal Trainer* membutuhkan jangka waktu yang cukup lama untuk menurunkan berat badan.
5. Member Obesitas *Fitness Center* HSC yang tidak menggunakan jasa *Personal Trainer* sulit untuk meningkatkan progres.

## **C. Batasan Masalah**

Pembatasan masalah diperlukan untuk membatasi ruang lingkup masalah penelitian agar penelitian lebih jelas dan terarah. Dalam penelitian ini penulis hanya memfokuskan permasalahan tentang Evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan member Obesitas *Fitness Center*

HSC UNY berdasarkan komponen evaluasi *Context, input, process*, dan *product*.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan Batasan masalah yang telah disebutkan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan member Obesitas *Fitness Center* HSC UNY berdasarkan evaluasi *context*?
2. Bagaimana evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan member Obesitas *Fitness Center* HSC UNY berdasarkan evaluasi *input*?
3. Bagaimana evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan member Obesitas *Fitness Center* HSC UNY tanpa berdasarkan evaluasi *process*?
4. Bagaimana evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan member Obesitas *Fitness Center* HSC UNY tanpa berdasarkan evaluasi *product*?

#### **E. Tujuan Evaluasi**

Berdasarkan rumusan masalah diatas dapat diuraikan tujuan penelitian evaluasi sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hasil evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan member Obesitas *Fitness Center* HSC UNY berdasarkan evaluasi *context*

2. Untuk mengetahui hasil evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan member Obesitas *Fitness Center* HSC UNY berdasarkan evaluasi *input*
3. Untuk mengetahui hasil evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan member Obesitas *Fitness Center* HSC UNY berdasarkan evaluasi *process*
4. Untuk mengetahui hasil evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan member Obesitas *Fitness Center* HSC UNY berdasarkan evaluasi *product*

#### **F. Manfaat Evaluasi**

Berdasarkan tujuan yang sudah disampaikan di atas, penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini mempunyai manfaat sebagai konsep maupun metode evaluasi dalam penerapan program latihan secara umum dan khususnya pada penerapan program latihan penurunan berat badan pada member *fitness center*.
  - b. Penelitian evaluasi ini diharapkan memiliki kontribusi untuk menambah wawasan baru tentang kesesuaian *Context*, *input*, *process*, dan *product* dalam penerapan program latihan penurunan berat badan member *Fitness Center* HSC UNY.
2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini bermanfaat bagi *personal trainer* untuk pertimbangan dan sebagai acuan saat menangani member yang mau menurunkan berat badan.
- b. Penelitian ini bermanfaat untuk referensi dan inspirasi bagi peneliti selanjutnya baik dalam penelitian evaluasi penerapan program maupun penelitian tentang program latihan penurunan berat badan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Kajian Evaluasi**

Evaluasi merupakan suatu alat atau prosedur yang dipakai untuk memahami dan mengukur sesuatu dalam kondisi tertentu dengan cara dan aturan – aturan yang telah ditentukan. Dari hasil evaluasi biasanya didapatkan atribut atau sifat – sifat yang ada pada individu atau objek yang berkaitan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, arti kata evaluasi adalah penilaian. Secara lengkap, evaluasi diartikan sebagai data yang dikumpulkan dan diamati dari berbagai macam bukti untuk diukur dampak dan efektivitasnya dari suatu objek, program, atau proses berkaitan dengan spesifikasi dan persyaratan pengguna yang telah ditetapkan sebelumnya (Mayasari, 2021)

Berkembangnya model evaluasi dimulai pada tahun 1972. Beragai pemikiran berkaitan dengan model evaluasi berhasil dikumpulkan Taylor dan Cowley dan diterbitkan dalam suatu buku. Pendekatan positivsim yang berakar dari teori psikometrik lebih banyak digunakan pada model evaluasi yang dikembangkan. Berkembangnya model evaluasi pada tahun 70-an tersebut diawali dengan adanya pandangan alternatif dari para ahli. Pandangan alternatif yang dilandasi sebuah paradigma fenomenologi banyak menampilkan model evaluasi (Muryadi, 2017)

Dalam studi tentang evaluasi, dijumpai banyak sekali model-model evaluasi dengan sistematika atau format yang berbeda, sekalipun dalam beberapa model ada juga yang sama. Terdapat banyak model evaluasi program yang dikembangkan oleh para ahli yang dapat dipakai untuk mengevaluasi program. Model-model tersebut adalah sebagai berikut: (Ambiyar & D, 2019)

a. *Discrepancy Model* (Provus)

Evaluasi model kesenjangan (*discrepancy model*) menurut Provus digunakan untuk mengetahui tingkat kesesuaian antara baku (*standard*) yang sudah ditentukan dalam program dengan kinerja (*performance*) sesungguhnya dari program tersebut. Baku merupakan kriteria yang ditetapkan, sedangkan kinerja merupakan hasil dari program yang dilaksanakan. Kesenjangan dapat dievaluasi dalam program Pendidikan diantaranya : 1) Kesenjangan antara rencana dengan pelaksanaan program. 2) Kesenjangan antara yang diduga atau diperkirakan akan didapatkan dengan yang benar – benar dibuktikan. 3) Kesenjangan antara status kemampuan dengan standar kemampuan yang ditetapkan. 4) Kesenjangan tujuan. 5) Kesenjangan berkaitan dengan bagian program yang dapat diubah. 6) Kesenjangan dalam sistem yang tidak konsisten. Dengan demikian model evaluasi ini memiliki lima tahap yaitu,

desain, instalasi, proses, produk, dan membandingkan (Ambiyar & D, 2019; Putri & Muslim, 2017)

b. *CIPP Model* (Daniel Stufflebeam's)

Model CIPP merupakan model evaluasi di mana evaluasi dilakukan secara keseluruhan sebagai suatu sistem. Evaluasi model CIPP yaitu konsep yang ditawarkan oleh Stufflebeam dengan pandangan bahwa tujuan penting evaluasi bukan membuktikan tetapi untuk memperbaiki (Aziz et al., 2018)

Tabel 1. Pengertian *CIPP Model*

<i>CIPP</i>	Penjelasan
Konteks ( <i>context</i> )	Stufflebeam menyatakan evaluasi konteks sebagai focus institusi yang mengidentifikasi peluang dan menilai kebutuhan. Suatu kebutuhan dirumuskan sebagai suatu kesenjangan kondisi nyata dengan kondisi yang diharapkan. Kata lain evaluasi konteks berhubungan dengan analisis masalah kekuatan dan kelemahan dari obyek tertentu yang akan atau sedang berjalan.
Masukan ( <i>input</i> )	Evaluasi masukan berguna untuk membimbing dan menspesifikasikan rancangan prosedural dalam memilih strategi program. Informasi dan data yang terkumpul dapat digunakan

	untuk menentukan sumber dan strategi dalam keterbatasan yang ada.
Proses ( <i>process</i> )	Mengidentifikasi permasalahan prosedur baik tatalaksana kejadian dan aktivitas. Evaluasi proses merupakan evaluasi yang dirancang dan diaplikasikan dalam praktik implementasi kegiatan. Evaluasi proses bertujuan untuk mengetahui kelemahan selama pelaksanaan, memperoleh informasi mengenai keputusan, dan memelihara catatan – catatan lapangan mengenai hal – hal penting.
Produk ( <i>product</i> )	Evaluasi produk merupakan pengukuran keberhasilan pencapaian tujuan. Evaluasi ini yaitu catatan hasil pencapaian dan keputusan – keputusan untuk perbaikan dan aktualisasi. Kegiatan evaluasi produk menafsirkan dan mengukur hasil yang telah dicapai.

CIPP pada garis besarnya melayani empat macam keputusan : 1) perencanaan keputusan yang mempengaruhi pemilihan tujuan umum dan tujuan khusus. 2) keputusan pembentukan, yang kegiatannya yaitu memastikan strategi optional dan desain proses untuk mencapai tujuan yang telah disetujui dari keputusan perencanaan. 3) keputusan implementasi, di mana pada keputusan

ini para evaluator mengusahakan sarana prasarana untuk menghasilkan dan meningkatkan pengambilan keputusan atau eksekusi, rencana, metode, strategi yang akan dipilih. 4) keputusan pemutaran yang menentukan, jika suatu program itu diteruskan, diteruskan dengan modifikasi, dan atau diberhentikan secara total atas dasar kriteria yang ada (Aziz et al., 2018; Dianingtyas et al., 2021)

Keempat macam evaluasi tersebut divisualisasikan sebagai berikut, bentuk pendekatan dalam melakukan evaluasi yang sering digunakan yaitu pendekatan eksperimental, pendekatan yang berorientasikan pada tujuan, yang berfokus pada keputusan, berorientasi pada pemakai dan pendekatan yang responsif yang berorientasi terhadap target keberhasilan dalam evaluasi.

c. *Responsive Evaluation Model* (Robert stake's)

Evaluasi ini tidak diartikan sebagai pengukuran melainkan pemberian makna atau melukiskan sebuah realitas dari berbagai perspektif orang - orang yang terlibat, berminat dan berkepentingan dalam program. Model ini juga menekankan pada pendekatan kualitatif – naturalistik. Tujuan evaluasi ini untuk memahami semua komponen program melalui berbagai sudut pandangan yang berbeda. Instrument yang digunakan pada umumnya mengandalkan observasi langsung maupun tak langsung dengan interpretasi data yang impresionistik.

Kelebihan model ini yaitu peka terhadap berbagai pandangan dan kemampuan mengakomodasi pendapat yang ambigu serta tidak fokus. Kekurangannya antara lain: 1) Pembuat keputusan sulit menentukan prioritas atau penyederhanaan informasi. 2) Tidak mungkin menampung semua sudut pandangan dari berbagai kelompok. 3) Membutuhkan waktu dan tenaga (Stickl Haugen & Chouinard, 2019).

d. *Formative-Sumatif Evaluation Model* (Michael Scriven's)

Menurut Scriven ada 2 peran penting yaitu Formatif dan Sumatif, untuk membantu dalam mengembangkan kurikulum disebut dengan Formatif, sedangkan Sumatif digunakan untuk menilai manfaat dan kurikulum yang telah dikembangkan serta penempatannya atau penggunaannya (Houston & Thompson, 2017).

Evaluasi formatif digunakan untuk memperoleh informasi yang dapat membantu memperbaiki program. Evaluasi formatif dilakukan ketika berjalannya implementasi program. Fokus evaluasi berkisar pada kebutuhan yang dirumuskan oleh karyawan atau pihak-pihak yang ada dalam program. Evaluator sering merupakan bagian dari program dan kerja sama dengan orang-orang dalam program. Dapat dimungkinkan menggunakan strategi pengumpulan informasi, namun usaha yang ditekankan memberikan informasi yang berguna secepatnya terhadap

perbaikan program. Evaluasi ini juga memberikan tanggapan secara terus – menerus untuk membantu program yang dikembangkan dan memberikan perhatian yang banyak terhadap pertanyaan – pertanyaan seputar isi validitas, keterbacaan, tingkat penguasaan kosa kata dan sebagainya. Mengenai penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan evaluasi formatif merupakan evaluasi dari dalam yang menyajikan perbaikan atau meningkatkan hasil yang dikembangkan (Houston & Thompson, 2017).

Pada evaluasi sumatif difokuskan pada variabel – variabel yang dianggap penting bagi sponsor program maupun pihak oembuat keputusan. Evaluasi sumatif dilaksanakan untuk menilai manfaat suatu program sehingga dari hasil evaluasi akan dapat ditentukan suatu program tertentu diteruskan atau dihentikan. Evaluasi sumatif mengemukakan atau mengajukan pertanyaan – pertanyaan seperti apakah produk tersebut lebih efektif dan lebih kompetitif. Evaluasi sumatif dilakukan untuk menentukan bagaimana akhir program tersebut bermanfaat dan juga keefektivan program tersebut. Disimpulkan bahwa evaluasi formatif merupakan evaluasi yang dilakukan ketika sistem masih dalam pengembangan yang penyempurnaannya terus dilakukan atas dasar evaluasi, sedangkan sumatif merupakan evaluasi yang

dilakukan setelah selesainya sistem dalam menempuh pengujian dan penyempurnaan (Houston & Thompson, 2017).

e. *Measurement Model* (Edward L. Thorndike dan Robert L. Ebel)

Model pengukuran (*measurement model*) banyak mengutarakan pemikiran – pemikiran dari R Edward L. Thorndike dan Robert L. Ebel. Sesuai dengan namanya, model ini sangat menitikberatkan pada aktivitas pengukuran. untuk menentukan kuantitas suatu sifat (attribute) tertentu yang dimiliki oleh objek, orang maupun peristiwa, dalam bentuk unit ukuran tertentu digunakan pengukuran. dalam bidang Pendidikan, model ini telah digunakan untuk menunjukkan perbedaan – perbedaan individual maupun kelompok dalam hal minat, sikap, dan kemampuan. Hasil evaluasi digunakan untuk kebutuhan seleksi peserta didik, bimbingan, dan perencanaan pendidikan. Objek evaluasi dalam model ini yaitu perilaku peserta didik, meliputi hasil belajar (kognitif), pembawaan, sikap, minat, bakat, dan juga aspek-aspek kepribadian peserta didik. Instrumen yang digunakan pada umumnya adalah tes tertulis (*paper and pencil test*) berbentuk tes objektif, yang cenderung dibakukan. Oleh sebab itu, proses analisis soal sangat memperhatikan *difficulty index* dan *index of discrimination*. Model ini menggunakan pendekatan Penilaian Acuan Norma (*norm-referenced assessment*) (Taouab & Issor, 2019).

Edward L. Thorndike dan Robert L. Ebel merupakan tokoh model pengukuran (*measurement model*). Menurut kedua tokoh ini beberapa ciri dari model pengukuran yaitu:

- 1) Proses evaluasi mengutamakan pengukuran. Pengukuran merupakan kegiatan ilmiah yang dapat diterapkan pada berbagai bidang.
- 2) Evaluasi merupakan pengukuran untuk melihat perbedaan individu dan kelompok terhadap berbagai aspek tingkah laku. Hal tersebut bertujuan untuk mengungkapkan perbedaan, maka sangat diperhatikan tingkat kesulitan dan daya pembeda masing – masing butir, serta dikembangkan acuan norma kelompok yang menggambarkan kedudukan seseorang dalam kelompok.
- 3) Ruang lingkup adalah hasil belajar aspek kognitif.
- 4) Alat evaluasi yang digunakan adalah tes tertulis terutama bentuk objektif.
- 5) Meniru model evaluasi dalam ilmu alam yang mengutamakan objektivitas. Oleh karena itu, model ini cenderung mengembangkan alat-alat evaluasi yang baku. Pembakuan dilakukan dengan mencobakan kepada sampel yang cukup besar untuk melihat validitas dan reliabilitasnya.

f. *Goal-Free Evaluation Approach* (Michael Scriven's)

Keuntungan yang dapat diambil dari evaluasi bebas tujuan, bahwa dalam evaluasi bebas tujuan para penilai mengetahui antisipasi pengaruh-pengaruh penting terhadap tujuan dasar dari penilai yang menyimpang. tujuan program ini hanya merupakan formalitas, atau jarang menunjukkan tujuan yang sebenarnya, atau tujuan menjadi berubah. Lagi pula banyak hasil program penting yang tidak sesuai dengan tujuan program. Fungsi evaluasi bebas tujuan untuk mengurangi bias dan menambah objektivitas (Youker et al., 2016).

Ciri – ciri evaluasi bebas tujuan adalah sebagai berikut:

- 1) Evaluator sengaja menghindar untuk mengetahui tujuan program.
- 2) Tujuan yang telah dirumuskan terlebih dahulu tidak dibenarkan menyempitkan focus evaluasi.
- 3) Berfokus pada hasil yang sebenarnya, bukan hasil yang direncanakan.
- 4) Hubungan antara evaluator dengan manajer atau dengan karyawan proyek sedapat – dapatnya sangat minimum.
- 5) Evaluasi menambah kemungkinan ditemukan dampak yang tak diramalkan.

## 2. Program Latihan Penurunan Berat Badan

### a. Program Latihan

Latihan adalah suatu kegiatan aktivitas fisik yang sistematis, terencana, dan dilakukan secara berulang – ulang serta adanya sebuah progres atau peningkatan. Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dalam meningkatkan fungsional tubuh. Dalam kegiatan olahraga, latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan, selain meningkatkan keterampilan latihan sangat bermanfaat bagi Kesehatan tubuh. Komponen – komponen latihan yang harus diperhatikan terdiri dari (Wati et al., 2018):

#### 1) Intensitas

Intensitas yaitu ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsangan atau pembebanan dalam menentukan tinggi rendahnya suatu latihan. Untuk mengetahui intensitas yaitu antara lain menggunakan :

##### 1) 1RM (Repetition Maximun)

1RM untuk mengukur kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengangkat atau melawan beban secara maksimal dalam satu kali kerja. 1RM seringkali digunakan untuk menentukan beban latihan dengan ukuran berat dan jumlah repetisi maksimal yang dapat dilakukan dalam waktu tertentu. 1RM juga digunakan untuk mengukur kemampuan intensitas seseorang dengan cara melakukan kerja yang sama dan berkali – kali, contohnya : sit up, push

up, atau back up sebanyak – banyaknya sampai tidak dapat melakukannya lagi secara sempurna (Rozi & Arsyad, 2021).

## 2) Denyut Jantung per menit

Denyut jantung per menit sebagai ukuran intensitas dihitung berdasarkan denyut jantung maksimal. Untuk menghitung denyut jantung latihan diperlukan persyaratan yang harus diketahui terlebih dahulu, yaitu usia atlet dan denyut jantung istirahat yang dihitung pada saat bangun tidur pagi hari, sehingga dapat menghitung denyut jantung maksimal (Hidayat & Ibrahim, 2021).

Tabel 2. Denyut Nadi

	Denyut Jantung Istirahat	Denyut Jantung Maksimal
Orang awam	>60x/menit	220 – Usia
Orang terlatih	51 – 59x/menit	210 – Usia
Sangat terlatih	<50x/menit	200– Usia

Berikut ini adalah beberapa istilah dalam denyut nadi :

1) Denyut Nadi Basal merupakan denyut nadi pada saat bangun tidur tidak melakukan apa – apa berkisar <60/menit.

2) Denyut Nadi Istirahat adalah denyut nadi setelah bangun tidur setelah melakukan aktivitas ringan berkisar <100/menit.

- 3) Denyut Nadi Rangsangan adalah denyut nadi setelah melakukan pemanasan dimana DNR ini sebagai patokan seorang pelatih/atlet dalam memulai latihan atau pertandingan 120 – 130/menit.
- 4) Denyut Nadi Latihan digunakan dalam menentukan tinggi atau rendahnya suatu latihan (intensitas) berkisar 140 – 200/menit.
- 5) Denyut Nadi Maksimal yaitu ukuran tingginya intensitas suatu latihan dengan cara mengukur  $220 - \text{usia}$ .
- 6) Denyut Nadi *Recovery*, adalah pemberian istirahat dalam ukuran waktu tertentu berkisar dibawah 100 – 120/menit. Lebih baik lagi dibawah 100/menit.

Selanjutnya untuk menghitung denyut nadi apakah sudah masuk zona latihan yaitu denyut nadi istirahat + intensitas latihan ( $DN_{\text{Max}} - DN_{\text{Istirahat}}$ ), contoh seorang atlet usia 20 tahun mempunyai DM 200 dan denyut nadi istirahatnya 70/menit jadi denyut nadi latihannya dimulai dari 130/menit ini yang disebut dengan denyut nadi rangsang, dimana denyut nadi rangsang selalu jadi patokan dalam setiap latihan (Fahrizqi et al., 2020).

## 2) Jumlah Repetisi

Banyaknya jumlah pengulangan dalam satu sesi latihan, jumlah repetisi bisa ditentukan dengan pengulangan dan waktu,

contohnya : dalam waktu 30 detik dapat melakukan push up sebanyak 25 kali. 25 kali adalah repetisinya (Dahlan et al., 2020).

### 3) Pemberian Waktu *Recovery* dan Interval

Untuk menentukan intensitas caranya dengan memperlama dan mempersingkat waktu *recovery* dan interval. Semakin singkat pemberian waktu *recovery* dan interval semakin tinggi intensitas latihan, begitupun sebaliknya (Dahlan et al., 2020).

### 4) Volume

Volume latihan yaitu komponen utama dari latihan karena merupakan persyaratan untuk mencapai Teknik, taktik, dan fisik yang tinggi. Proses latihan untuk meningkatkan volume latihan yaitu dengan cara : diperberat, diperlama, dipercepat, dan diperbanyak (Dahlan et al., 2020; Ilissaputra & Suharjana, 2016).

### 5) Set

Set adalah jumlah pengulangan untuk satu item latihan. Contoh pada lari 30 meter yang terbagi dalam 3 set dan setiap set terdiri dari 4 repetisi lari (Dahlan et al., 2020; Ilyas, 2020).

### 6) Durasi

Lamanya waktu latihan dalam satu pertemuan atau satu sesi latihan disebut dengan durasi. Contohnya satu kali pertemuan (sesi) memerlukan waktu 90 menit, berarti durasi latihan 90 menit (Dahlan et al., 2020; Rustiawan, 2020).

### 7) Densitas

Densitas yang menunjukkan padatnya prangsangan (lamanya pembebanan) atau dengan kata lain disebut dengan waktu bersih latihan yang sudah dikurangi dengan *recovery* dan interval (Suharjana, 2018).

8) Frekuensi

Frekuensi yaitu jumlah latihan yang dilakukan dalam 1 minggu. Frekuensi ini juga menunjukkan jumlah tatap muka (sesi) latihan pada setiap minggunya (Lestari & Nasrulloh, 2018).

9) Irama

Ukuran yang menunjukkan ritme atau tempo pelaksanaan suatu perangsangan atau pembebanan. Ada tiga macam irama yaitu : irama cepat, sedang, dan lambat (Samodra, 2022).

b. Latihan penurunan berat badan

Cara yang paling dasar untuk mengurangi dan mencegah kelebihan berat badan yaitu memilih makanan sehat dan memastikan aktivitas fisik yang cukup. Berbagai jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mencegah dan pengobatan obesitas , sindrom metabolik telah merekomendasikan melakukan berbagai program latihan termasuk latihan aerobik dan latihan beban. Penelitian yang dilakukan oleh Rahma, DKK (2021) yang berjudul “Systematical Review : Pengaruh Olahraga Sepeda Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Dewasa Muda” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik bersepeda berpengaruh terhadap penurunan berat

badan. Durasi bersepeda selama 30 – 55 menit dengan frekuensi tiga sampai lima kali dalam seminggu dengan intensitas sedang dan pengendalian asupan makan dapat menurunkan berat badan (Rahma et al., 2021)

Latihan beban dapat dilakukan dengan beberapa metode salah satunya dengan latihan *circuit*. Latihan *circuit* merupakan solusi dalam mencegah obesitas, karena latihannya merupakan kombinasi antara latihan aerobik dan latihan beban. Latihan *circuit* lebih efektif dalam menurunkan berat badan. Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pinus, Y. Touvan Juni Samodra, Eka Supriatna (2022) yang berjudul “Pengaruh Latihan Beban *Circuit Training* Terhadap Berat Badan” berdasarkan hasil dan pembahasan latihan beban *circuit training* efektif untuk menurunkan berat badan dan dapat digunakan sebagai aktivitas olahraga yang mampu memberikan efek penurunan terhadap berat badan (Samodra, 2022)

*Circuit Training* merupakan salah satu bentuk latihan aerobik yang terdiri dari beberapa pos – pos latihan, jumlah pos – pos yaitu 8 sampai 16 pos latihan. Latihan dilakukan dengan cara berpindah tempat dari pos satu ke pos lainnya. Perlu diperhatikan bahwa ketika melakukan *circuit training* tidak boleh pos satu dengan pos dua berkenaan otot yang sama. *Circuit training* yaitu salah satu sistem latihan beban yang umum digunakan untuk membakar lemak (Lestari & Nasrulloh, 2018).

Tabel 3. Takaran Latihan *Circuit Training*

Metode	Circuit Training
Jumlah pos	8 – 12 Pos
Repitisi	8 – 15 kali
Set/Pengulangan	3 – 4 set
Istirahat Antar Pos	Tanpa istirahat – 30 dtk
Istirahat Antar <i>Circuit</i>	2 – 5 menit
Intensitas	40% - 80%
Frekuensi	3 – 5kali seminggu
Durasi	30 – 90 menit
Irama	Sedang

a. Penyandang Obesitas

Obesitas telah meningkat secara signifikan. Secara global, pada tahun 2016, 13% orang dewasa berusia 18 tahun atau lebih (11% pada pria; 15% pada wanita) mengalami obesitas, dan 39% orang dewasa berusia 18 tahun atau lebih tua (39% pada pria; 40% pada wanita) kelebihan berat badan. Peningkatan obesitas di Indonesia tahun 2010 sebesar 11.7% menjadi 15.4% tahun 2013 berdasarkan (Kesehatan, n.d.). Menurut WHO tahun 2011 diperkirakan meningkat pada tahun 2025 sebesar 50%. Obesitas menjadi Indikator Pembangunan Nasional RPJMN tahun 2015-2019 dan Renstra Kemenkes tahun 2015-2019. Obesitas telah menjadi masalah kesehatan dan mengancam keberhasilan pembangunan nasional (Ramdhanni et al., 2020).

Penyebab obesitas yaitu ketidak seimbangan energi antara asupan kalori dan kalori keluar. Kelebihan berat badan menunjukkan tubuh tidak

normal akibat dari kelebihan lemak yang beresiko terhadap Kesehatan. Perubahan ini dipengaruhi oleh jumlah energi yang dikeluarkan dan jumlah energi yang dimasukan atau konsumsi. Intervensi gaya hidup dalam pengelolaan obesitas bertujuan untuk mendukung penurunan berat badan terutama melalui modifikasi asupan makanan dan aktivitas fisik (Seo et al., 2019)

b. *Personal Trainer*

Banyak macam alat *fitness* untuk melatih berbagai program latihan ketika kita memasuki tempat *fitness*. Untuk orang awam yang baru memasuki tempat *fitness* mungkin tidak begitu mengerti atau bahkan tidak sedikit orang mengetahui bagaimana cara penggunaan alat *fitness* yang tersedia. Solusinya yaitu di setiap *fitness center* pasti memiliki *personal trainer* yaitu orang yang akan membantu atau mengarahkan cara penggunaan alat *fitness* yang baik dan benar (Elton & Atula, 2008)

*Personal trainer*, kata *personal trainer* itu berasal dari bahasa inggris yang artinya *personal* sama dengan pribadi, sedangkan *trainer* yaitu pelatih atau instruktur. *Personal trainer* adalah seseorang yang memiliki kemampuan khusus dibidang olahraga yang memberikan pelatihan kepada perorangan saja atau bisa disebut pelatih pribadi. Pelatih adalah seorang yang bertugas untuk mempersiapkan fisik dan mental olahragawan untuk mencapai sesuatu yang ditargetkan. Artinya seorang pelatih bertanggung jawab penuh dalam melakukan pelatihan terhadap *member* (Ridwan et al., 2022)

Ruang lingkup personal trainer yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan maksimal, ada 5 unsur dasar kebugaran jasmani yaitu daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

- a) Daya taha jantung paru, yaitu kemampuan jantung paru dalam menyuplai oksigen untuk kerja dalam jangka waktu yang lama.
- b) Daya tahan otot, kemampuan sekelompok otot dalam melawan suatu beban secara berulang – ulang dalam waktu yang cukup lama.
- c) Kekuatan otot, kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha.
- d) Fleksibilitas, kemampuan persendian dalam untuk bergerak secara leluasa.
- e) Komposisi tubuh, yaitu perbandingan tubuh dengan lemak dan tanpa lemak yang dinyatakan dengan persentase lemak.

Pada program penurunan berat badan ini *personal trainer* harus menguasai tata cara latihan dan asupan gizi yang baik selama program latihan penurunan berat badan berlangsung.

c. *Fitenss Center* HSC UNY

*Fitness center* HSC UNY merupakan salah satu pusat kebugaran yang berbasis *sport science*, karena latar belakang ilmu keolahragaan dan satu – satunya pusat yang dimiliki dan dikelola Universitas Negeri Yogyakarta, juga HSC UNY memiliki sarana, prasarana, dan sumber daya

manusia yang berkompetensi (Nasrulloh et al., 2022; Suharjana, 2013). HSC UNY beralamat di Jl. Karangmalang Jl. Colombo Yogyakarta No. 1 Karangmalang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Pusat kebugaran ini menjadi salah satu pilihan masyarakat dalam melakukan olahraga.

Pusat kebugaran HSC UNY memiliki peralatan olahraga yang cukup lengkap yang bersifat aerobik maupun latihan beban. Pusat kebugaran HSC UNY tersedia berbagai program diantaranya penurunan berat badan (*fat lose*), penambahan berat badan (*weight gain*), kebugaran jasmani (*physical fitness*), pembentukan otot (*body building*), pengencangan (*body shapping*), dan rehabilitasi (Nasrulloh, 2013)

Satuan tarif baru member fitness center HSC UNY pada tahun 2023 dibagi menjadi 3 kategori yaitu member umum, UNY (dosen, karyawan, mahasiswa), dan Alumni UNY (kartu IKA atau Ijasah UNY), dengan penjelasan harga sebagai berikut:

a. Member Umum

- 1) Pendaftaran Rp. 25.000
- 2) Insidental Rp. 50.000
- 3) 1 Bulan Rp. 250.000
- 4) 2 Bulan Rp. 450.000
- 5) 3 Bulan Rp. 650.000

b. UNY (dosen, karyawan, mahasiswa)

- 1) 1 Bulan Rp. 200.000

2) 3 Bulan            Rp. 550.000

c. Alumni UNY (kartu IKA atau Ijasah UNY)

1) Biaya Pendaftaran    Rp. 25.000

2) 1 Bulan                Rp. 225.000

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Untuk mendukung penelitian ini maka dibutuhkan penelitian – penelitian terdahulu sebagai berikut:

1. Penelitian evaluasi yang dilakukan oleh Elya Sugianti tahun 2020 yang berjudul “Evaluasi Program Perbaikan Gizi Berbasis Pemberdayaan Masyarakat dalam Pos Gizi di Kabupaten Bojonegoro”. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi program pos gizi dari segi *input*, *process*, dan *output*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari aspek *input*, kualitas SDM masih kurang, pengorganisasian, petunjuk pelaksanaan, sarana prasarana sudah cukup, pendanaan dan kontribusi bahan makanan belum memadai. Dari aspek *process*, pelatihan, penyelidikan positif, *deviance*, dan kunjungan kerumah sakit masih belum dilakukan. Dari aspek *output*, perilaku kesehatan pengasuh sudah baik, namun perubahan berat badan dan status gizi balita masih belum baik. Perlunya kehadiran pengasuh, kontribusi bahan makanan, dan penerapan perilaku kesehatan guna meningkatkan keberhasilan program pos gizi (Sugianti, 2020)
2. Penelitian yang dilakukan oleh Dian Ratna Sari tahun 2018 yang berjudul “Evaluasi Program Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA)

Bola Voli Pasir Putri DKI Jakarta”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan teknik kualitatif dengan pendekatan evaluasi menggunakan model *Context, Input, Process, and Product* (CIPP). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam : 1) Evaluasi *Context* : memiliki SK dan visi misi, tujuan, 2) Evaluasi *input* sistem perekrutan atlet program PELATDA bolavoli pasir puteri DKI Jakarta, sistem perekrutan pelatih PELATDA bola voli pasir puteri DKI Jakarta, dukungan sarana dan prasana Pelatda bola voli pasir puteri DKI Jakarta, pembiayaan Pelatda bola voli pasir puteri DKI Jakarta, prosedur program latihan Pelatda bola voli pasir puteri DKI Jakarta, 3) Evaluasi *process*; Proses pelaksanaan program latihan PELATDA bolavoli pasir puteri DKI Jakarta pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX Jawa Barat tahun 2016, peran tim monitoring dan evaluasi program latihan Pelatda bola voli pasir puteri DKI Jakarta pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX Jawa barat tahun 2016, 4) Evaluasi *product*: Tidak berhasil mencapai prestasi yang ditargetkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX Jawa barat tahun 2016 (Ratna et al., 2018)

3. Penelitian evaluasi yang dilakukan oleh Inggit Dianingtyas tahun 2021 yang berjudul “Evaluasi Program Latihan Desain Grafis dalam Pencapaian Keberhasilan Peserta Pelatihan di Balai Latihan Kerja Banyuwangi” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan

bagaimana keadaan atau kondisi program pelatihan desain grafis di Balai Latihan Kerja menggunakan metode evaluasi CIPP. Hasil penelitian mendeskripsikan atau menggambarkan bahwa evaluasi model CIPP pada kegiatan program pelatihan desain grafis di Balai Latihan Kerja Banyuwangi sudah terbilang cukup bagus dan sesuai dengan standar kurikulum maupun standar pelatihan yang berbasis kompetensi dan keberhasilan peserta pelatihan meliputi pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Dianingtyas et al., 2021)

4. Penelitian yang dilakukan oleh Zawaqi Afdal Jamil tahun 2020 yang berjudul “Evaluasi Program Ma’had Aljamiah Iain Sulthan Thaha Saifuddin Jambi (Penerapan Model Cipp Dan Dem) Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan observasi, wawancara, angket, dan telaah dokumen. Pada penelitian ini ada empat komponen yang dievaluasi yaitu: 1) urgensi program (*context*), 2) sumber daya program (*input*), 3) implementasi program (*process*), dan 4) hasil program (*product*). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei evaluative. Berdasarkan analisis hasil evaluasi yang dikemukakan dapat disimpulkan: Pertama, urgensi program (*context*); hasil evaluasi diperoleh rerata nilai sebesar 100, kategori sangat baik, artinya program Ma’had al Jamiah sangat berkesan untuk didirikan atau penting untuk diselenggarakan di IAIN SULTHAN THAHA SAIFUDDIN Jambi. Kedua, sumber Daya Program (*input*); hasil evaluasi diperoleh nilai sebesar 47,74, kategori kurang. Perolehan

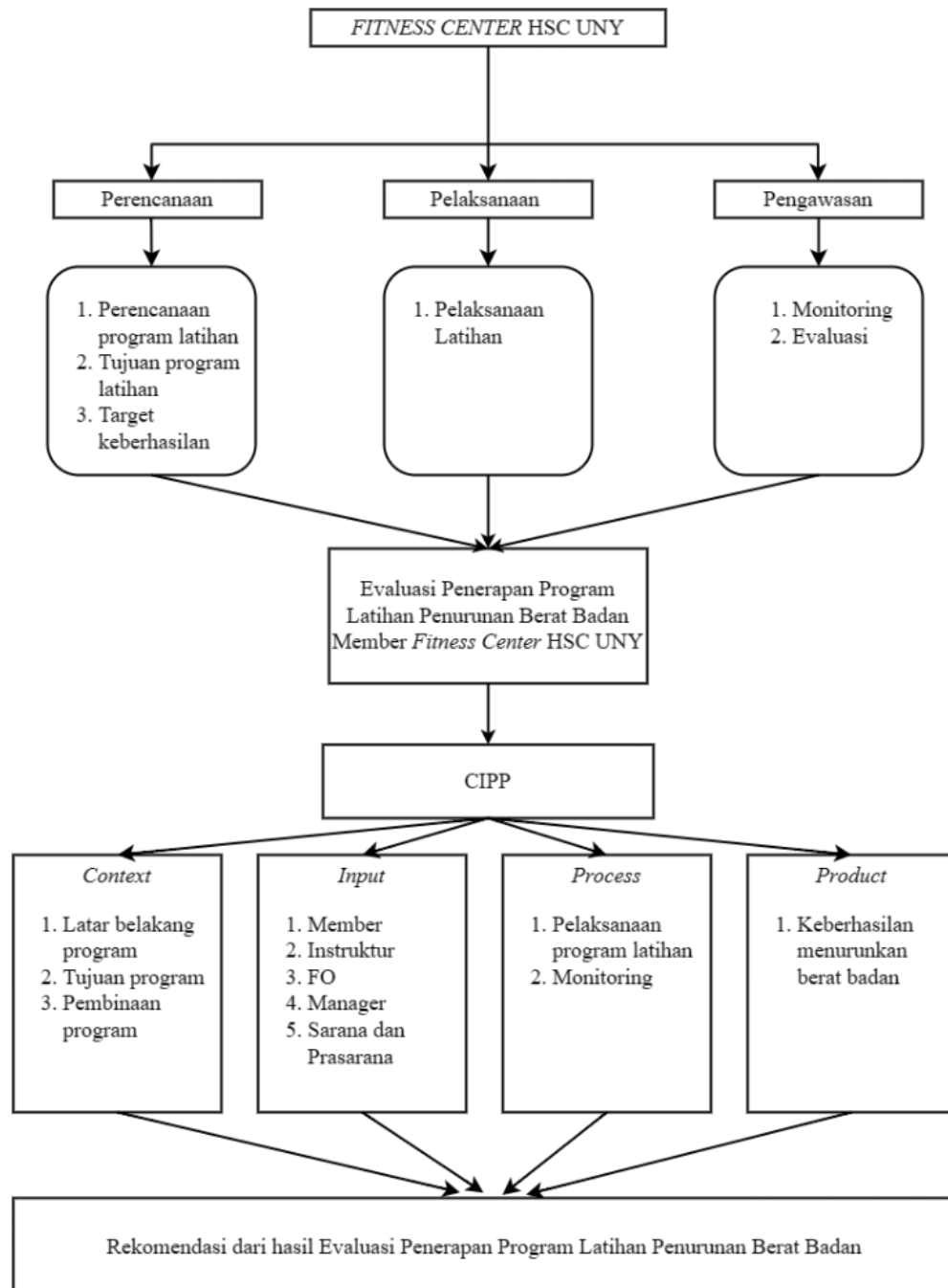
nilai ini artinya bahwa sumber daya program Ma'had al Jamiah di IAIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi berada dalam kategori kurang. Ketiga, implementasi program; hasil evaluasi untuk implementasi program diperoleh rerata nilai sebesar 61,96, kategori cukup. Perolehan nilai ini artinya bahwa implementasi program Ma'had al Jamiah di IAIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi berada pada kategori cukup. Keempat, hasil Program; hasil evaluasi untuk hasil program dipilah menjadi dua, yaitu: 1) aspek pengetahuan Bahasa Arab dan Inggris diperoleh rerata nilai sebesar 64,70, kategori cukup, 2) aspek pengetahuan hafalan Juz'Amma diperoleh nilai sebesar 100, kategori sangat baik (Jamil, 2020)

5. Penelitian evaluasi yang dilakukan oleh Nova Indah Wijayanti, DKK tahun 2019 yang berjudul "Evaluasi Program Pendidikan Pemakai dengan Model CIPP di Perpustakaan Fakultas Teknik UGM" Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi implementasi Pendidikan pemakai yang telah dilaksanakan di Perpustakaan Fakultas Teknik UGM. Model evaluasi yang digunakan adalah CIPP dengan pendekatan kualitatif. Subyek penelitian ini adalah anggota Perpustakaan Fakultas Teknik UGM yang telah mengikuti program Pendidikan pemakai dan tim manajemen perpustakaan. Pengumpulan data dilakukan dengan dokumentasi, wawancara, dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan 1) Evaluasi *Context* sudah baik, ada kesesuaian antara program dengan visi dan misi institusi, 2) Evaluasi *input* sudah baik, faktor sarana dan

prasarana pendukung yang memadai, 3) Evaluasi *process* cukup, perlu diperbaiki jadwal pelaksanaan, 4) Evaluasi *product* sudah baik, ada pemberian sertifikat sebagai tanda mengikuti kegiatan dengan mencapai kompetensi yang telah ditetapkan (Wijayanti et al., 2019)

### **C. Kerangka Pikir**

Kemandirian guna memenuhi kebutuhan diri sendiri maupun orang lain bagi setiap orang tentunya diperlukan, tak terkecuali bagi member gym. HSC *fitnes Center* sebagai wadah yang menyediakan fasilitas gym. Akan tetapi, dalam penyelenggaraan program latihan member tanpa jasa *personal training* belum diketahui evaluasi dari keseluruhan program yang dilaksanakan.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

#### **D. Pernyataan Penelitian**

1. Evaluasi Penerapan Program Latihan Penurunan Berat Badan berdasarkan Evaluasi *Context* efektif terhadap member obesitas fitness center HSC UNY
2. Evaluasi Penerapan Program Latihan Penurunan Berat Badan berdasarkan Evaluasi *Input* efektif terhadap member obesitas fitness center HSC UNY
3. Evaluasi Penerapan Program Latihan Penurunan Berat Badan berdasarkan Evaluasi *Process* efektif terhadap member obesitas fitness center HSC UNY
4. Evaluasi Penerapan Program Latihan Penurunan Berat Badan berdasarkan Evaluasi *Productt* efektif terhadap member obesitas fitness center HSC UNY

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan model evaluasi CIPP dengan metode campuran yaitu kuantitatif dan kualitatif dalam mengevaluasi pelaksanaan program latihan penurunan berat badan pada member obesitas di *fitness center* HSC UNY. Digunakan Model CIPP dalam penelitian karena memuat keseluruhan program yang dievaluasi sehingga hasil dari evaluasi model CIPP menyeluruh dan valid.

Dengan digunakannya model evaluasi CIPP ini berguna dalam melihat program yang dilaksanakan telah berjalan dengan baik atau tidak serta dapat meningkatkan suatu program apabila telah selesai di evaluasi. Model CIPP dilihat sebagai salah satu model evaluasi yang sangat komprehensif, artinya untuk mendapatkan sebuah informasi yang lebih akurat dan objektif serta membandingkan yang sudah dicapai pada pelaksanaan program latihan *member* tanpa menggunakan jasa *Personal Trainer* di *Fitness Center* HSC UNY dengan yang seharusnya dicapai berdasarkan standar yang telah dipersiapkan.

Model evaluasi yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu model CIPP, hal tersebut disebabkan karena model CIPP merupakan evaluasi yang dilakukan secara kompleks yang meliputi *Context*, *Input*, *Process*, dan *Product*. Model CIPP sebagai salah satu model evaluasi yang sangat komprehensif yang artinya untuk memperoleh sebuah informasi lebih akurat dan objektif serta mengevaluasi yang sudah dicapai pada

program latihan penurunan berat badan pada member obesitas di *fitness center* HSC UNY dengan yang seharusnya dicapai berdasarkan standar program latihan yang telah dipersiapkan.

#### 1) Evaluasi *Context*

Pada tahap pertama program CIPP ini yaitu *context*, berguna untuk mengetahui tujuan dan relevansi dari suatu program. Evaluasi konteks dapat juga didefinisikan sebagai latar belakang yang berpengaruh terhadap jenis-jenis tujuan dan strategi yang dilakukan dalam suatu program. Selain itu, evaluasi konteks juga merupakan sebuah upaya untuk menggambarkan dan merinci lingkungan, kebutuhan yang belum terpenuhi, populasi dan sampel yang dilayani dan tujuan dari proyek atau program yang dilakukan, dalam penelitian ini yaitu perencanaan dan tujuan program latihan penurunan berat badan pada member obesitas di *fitness center* HSC UNY. Dalam komponen ini bisa juga dikatakan sebagai konsep dalam sebuah program, karena pada evaluasi konteks menjelaskan mengenai kondisi lingkungan yang relevan, mengidentifikasi kebutuhan-kebutuhan yang belum terpenuhi dan juga peluang yang belum dimanfaatkan.

#### 2) Evaluasi *Input*

Pada tahap evaluasi *input* berisikan informasi terkait apakah input yang digunakan untuk mencapai tujuan sudah cukup memadai, bagaimanakah kualitas inputnya, dari mana input diperoleh, berapa harganya, siapa saja yang terlibat untuk melaksanakan proses, bagaimana kualifikasi dan

kompetensinya. Evaluasi *input* juga melibatkan pengumpulan informasi untuk membuat penilaian tentang sumber daya dan strategi yang diperlukan untuk mencapai tujuan program, sasaran dan menentukan kendala. Pada penelitian ini evaluasi input penilaian seputar sumber daya yang ada di program latihan penurunan berat badan pada member obesitas di *fitness center* HSC UNY.

### 3) Evaluasi *Process*

Tahap yang ketiga dalam metode program evaluasi CIPP yaitu evaluasi proses, pada tahap ini dilakukan dengan tujuan untuk mengumpulkan informasi berkaitan dengan kapan dilaksanakannya program, bagaimanakah prosedur melaksanakan program, bagaimanakah performa atau kinerja orang-orang yang terlibat dalam pelaksanaan program, apakah program yang direncanakan dapat dilaksanakan sesuai target, apakah semua input yang digunakan mendukung proses pelaksanaan program, apakah kelemahan-kelemahan dalam pelaksanaan program. Evaluasi proses biasa digunakan untuk memprediksi atau mendeteksi berbagai rancangan prosedur atau rancangan implementasi selama tahap implementasi, menyediakan informasi untuk keputusan program dan sebagai rekaman atau arsip prosedur yang telah terjadi. Evaluasi proses dalam penelitian ini yaitu bagaimana proses program latihan penurunan berat badan pada member obesitas di *fitness center* HSC UNY.

### 4) Evaluasi *Product*

Tahap terakhir pada evaluasi program CIPP yaitu evaluasi *Product* atau hasil yang akan dicapai pada suatu program. Di tahap ini, pengumpulan informasi yang berkaitan dengan seberapa jauh tujuan program tercapai, program apakah yang tercapai dengan hasil yang tinggi dan rendah, bagaimanakah tingkat kepuasan orang yang dikenai sasaran pelaksanaan program, apakah program tercapai tepat waktu, apakah dampak positif dan negatif dari program tersebut, apakah program perlu dilanjutkan dengan revisi atau tidak dilanjutkan. Evaluasi *product* merupakan penilaian yang dilaksanakan dengan tujuan untuk melihat keberhasilan/ketercapaian suatu program dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya. Evaluasi *product* dalam penelitian ini yaitu tujuan dari dilaksanakannya program latihan penurunan berat badan pada member obesitas di *fitness center* HSC UNY yaitu member dapat mencapai tujuan dari latihan tanpa menggunakan jasa *Personal Trainer* di *Fitness Center* HSC UNY itu sendiri.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1) Tempat Evaluasi**

Tempat evaluasi dilaksanakan di *Fitness Center Health and Sport Center* Universitas Negeri Yogyakarta.

### **2) Waktu Evaluasi**

Pelaksanaan penelitian ini selama 3 bulan dari bulan September sampai November 2023.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1) Populasi**

Populasi adalah jumlah total subjek dalam suatu penelitian. Yang menjadi populasi penelitian adalah 50 member aktif 4 instuktur 2 FO dan 1 manager dengan total keseluruhan 57 populasi.

### **2) Sampel**

Sampel merupakan bagian dari populasi dalam suatu penelitian yang akan diteliti (Rose et al., 2017; Zalla & Yates, 2020). Dari banyaknya model pemilihan sampel yang ada, penulis menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Creswell (2015: 207), metode *purposive sampling* dapat memberikan informasi terbaik berkaitan dengan permasalahan penelitian yang sedang dihadapi. Sampel dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Member aktif di *Fitness Center* HSC UNY
- 2) Member yang obesitas
- 3) Member yang tidak menggunakan jasa *Personal Trainer*

Berdasarkan kriteria di atas, didapatkan jumlah sampel 10 responden meliputi 6 member obesitas, 2 Instuktur, 1 FO, dan 1 Manager.

## **D. Definisi Operasional Variabel dan Instrumen Pengumpulan data**

### **1) Definisi Operasional Variabel**

#### **a. Variabel Dependen**

Variabel dependen atau terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen (Purwanto, 2019). Member obesitas cenderung terjadi penumpukan lemak di berbagai tubuh, termasuk perut, pinggul, dan paha.

#### **b. Variabel Independen**

Variabel independen atau bebas merupakan variabel yang berperan sebagai sebab munculnya variabel dependen atau terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi, menjelaskan, atau menerangkan variabel lain yang menyebabkan perubahan pada variabel terikat (Yusuf, 2017). Dalam penelitian ini variabel bebas yaitu program latihan penurunan berat badan.

### **2) Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam sebuah penelitian, karena tujuan utama dari penelitian yaitu untuk memperoleh data. Berhom et al, (2021) langkah-langkah pengumpulan data dalam mendapatkan informasi melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi baik yang terstruktur dan berlandaskan sesuai dengan teori yang digunakan, kemudian materi-materi visual, serta komunikasi atau wawancara yang direkam untuk mendapatkan data yang valid.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa data kualitatif dan kuantitatif. Data kuantitatif dalam penelitian ini didapatkan dari hasil penyebaran angket atau kuesioner kepada *member* tanpa

menggunakan jasa *Personal Trainer* di *Fitness Center* HSC UNY. Sedangkan data kualitatif dikumpulkan melalui wawancara. Instrumen evaluasi lebih didasarkan pada tujuan program, kegiatan program dan indikator ketercapaian program.

### **3) Instrumen Yang Digunakan**

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang dipakai untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang secara spesifik diamati, semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu observasi dan angket (Kuesioner)

#### **a) Observasi**

Observasi merupakan ketelitian dalam pengamatan sebelum praktik mengajar atau pengamatan awal yang dilakukan dalam arti sederhana yaitu sebuah proses penelitian dalam melihat situasi dan kondisi yang ada di lapangan (Pratama, 2022). Observasi merupakan salah satu metode pengumpulan data dengan peninjauan langsung di lapangan dengan tujuan membuktikan kebenaran dari sebuah desain penelitian (Burhan, 2022). Dalam penelitian ini peneliti langsung ke lokasi dan melakukan pengamatan, adapun objek yang akan diamati dalam penelitian ini adalah evaluasi program latihan penurunan berat badan pada member obesitas di *fitness center* HSC UNY.

#### **b) Angket (kuesioner)**

Kuesioner dapat berupa pertanyaan atau pernyataan secara tertutup maupun terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung, dikirim melalui pos atau internet (*Google Form*). Angket juga dapat diartikan sebagai penggunaan serangkaian pertanyaan untuk melakukan survei, yang merupakan proses pengumpulan, pengambilan sampel, analisis, dan interpretasi data dari sekelompok orang (Burhan, 2022). Angket (kuesioner) dalam penelitian ini berupa pernyataan yang berkaitan dengan evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan pada member obesitas di *fitness center* HSC UNY.

Tabel 4. Kisi-kisi Kuesioner untuk Member

No	Indikator	Komponen Evaluasi	Sub Komponen	Item
<i>Context</i>				
1 .	Latar Belakang Program	Struktur Organisasi  Program Latihan	1. Pembinaan program berjalan dengan baik 2. Member yang datang diberikan program pembinaan 3. Member merancang program terlebih dahulu program latihan 4. Penyusunan strategi program yang baik	1,2  3,4
2 .	Tujuan Program Latihan	Tujuan Program Latihan	5. Member mengetahui	5,6

		Target Keberhasilan	tujuan program latihan 6. Member mengerti tujuan program latihan 7. Pencapaian target latihan 8. Pencapaian target ditentukan dari latihan	7,8
3 .	Program Pembinaan	Pembinaan Panduan Latihan	9. Memahami program pembinaan latihan 10. Tolak ukur keberhasilan	9,10
<i>Input</i>				
1 .	Sarana dan Prasarana	Standar Kelengkapan  Kelengkapan Sarana dan Prasarana	11. Sarana dan prasarana yang dimiliki sudah sesuai dengan standar 12. Sarana dan prasarana sudah baik 13. Sarana dan prasarana layak dipakai 14. Sarana dan prasarana sudah lengkap 15. Sarana dan prasarana memakai teknologi 16. Letak geografis	11,12,13  14,15,16
<i>Process</i>				
1 .	Pelaksanaan Program Latihan	Program Latihan Jangka Panjang, Pendek, Menengah	17. Program disusun oleh member 18. Member merasa <i>fun</i> dengan program latihan 19. Memperbaiki kondisi fisik 20. Dibuatkan periodisasi	17,18,19,20  21,22,

		<i>Recovery</i>	latihan 21. Diberikan <i>treatment massage</i> 22. Adanya kegiatan olahraga rekreasi 23. <i>Recovery</i> secara teratur	23
2	<i>Monitoring</i>	Pelaksanaan <i>Monitoring</i>	24. <i>Monitoring</i> dilakukan secara rutin pada proses latihan	24,25

#### c) Wawancara

Wawancara merupakan suatu tindakan untuk memperoleh informasi atau keterangan dari pihak kedua maupun ketiga untuk tujuan tertentu serta wawancara atau kuisisioner lisan, adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interviewer*) untuk memperoleh informasi dari terwawancara (*interviewee*) (Pratama, 2022). Dalam melakukan wawancara penelitian olahraga dapat dikelola, dipahami, dan bermakna untuk responden yang berpartisipasi meskipun bermakna hasilnya yang bervariasi didapatkan saat wawancara (Jakobsson & Lundvall, 2021). Didalam penelitian ini dilakukan wawancara kepada sampel atau responden guna memecahkan permasalahan yang diteliti.

Tabel 5. Pedoman Wawancara Member

No	Komponen	Pertanyaan	Jawaban
1.	<i>Context</i>	Apakah program latihan di <i>Fitness Center HSC UNY</i> penurunan berat badan sudah berjalan dengan	

		baik?	
		Apakah program latihan penurunan berat badan periodisasi latihan dibuatkan oleh instruktur dan disampaikan kepada member?	
		Apakah ada perbedaan program penurunan berat badan yang antara perempuan dan laki-laki?	
2.	<i>Input</i>	Apakah sarana dan prasarana sudah memenuhi standar kelayakan untuk latihan dan apakah peralatan yang digunakan sudah memakai teknologi?	
		Bagaimana proses member mendaftar di <i>Fitness Center</i> HSC UNY? Apa adahal yang mempersulit proses pendaftaran?	
		Apakah kebutuhan member dipenuhi oleh pihak manajemen dan seperti apa saja kebutuhan yang dapat dipenuhi?	
3.	<i>Process</i>	Apa saja kendala yang dialami saat latihan berlangsung?	
		Metode latihan penurunan berat badan apa yang digunakan dan berapa durasi latihan yang dilakukan serta berapa kali latihan dalam seminggu?	
		Seberapa pengaruh motivasi untuk program penurunan berat badan?	
4.	<i>Product</i>	Berapa lama waktu yang digunakan untuk menurunkan berat badan sampai saat ini?	

		Bagaimana monitoring hasil penurunan berat badan yang dilakukan dan berapa kali dalam sebulan?	
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## E. Validitas Dan Reliabilitas Instrumen

Dalam penelitian ini peneliti membuat instrument penelitian berupa angket atau kuesioner yang berisi pernyataan dan pertanyaan yang diajukan kepada *member* tanpa menggunakan jasa *Personal Trainer* di *Fitness Center* HSC UNY. Instrument yang digunakan oleh peneliti memakai instrument angket / kuesioner yang akan di validasi oleh ahli validator Kebugaran Olahraga.

### 1) Validitas *Instrument*

Validitas merupakan penilaian menyeluruh dimana bukti empiris dan logika teori mendukung pengambilan keputusan serta tindakan berdasarkan skor tes atau model-model penilaian yang lain. Instrumen evaluasi dipersyaratkan valid agar hasil yang diperoleh dari penelitian evaluasi valid. Bila dalam penggunaan instrumen yang valid maka akan menghasilkan juga data yang valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Instrument yang digunakan oleh peneliti sudah divalidasi dari dosen ahli (validator) yaitu bapak Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd. dan Bapak Dr. Sigit Nugroho, S.Or.,M.Or.

### 2) Reliabilitas *Instrument*

Instrumen penelitian dapat dikatakan reliabel atau dipercaya apabila dapat menghasilkan data yang benar ketika digunakan, atau tidak berbeda dari kenyataan. Uji reliabilitas dapat dilakukan secara bersama-sama terhadap seluruh butir atau item pertanyaan dalam angket / kuesioner penelitian yang digunakan dalam penelitian. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam Reliabilitas yaitu :

- a. Jika nilai *Cronbachs Alpha* > 0,60 maka kuesioner angket dinyatakan reliabel atau konsisten sehingga bisa digunakan dalam penelitian.
- b. jika nilai *Cronbachs Alpha* < 0,60 maka kuesioner atau angket dinyatakan tidak reliabel atau tidak konsisten

Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang memiliki nilai Reliabilitas nya sebesar > 0,60, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa angket yang digunakan dalam penelitian ini dapat digunakan dalam sebuah penelitian. Nilai realibilitas dalam instrument penelitian sebesar 0,814 sehingga instrument dikatakan reliabilitas.

## **F. Analisis Data**

Data yang terkumpul dari pengambilan kuesioner dianalisis secara kuantitatif untuk mengetahui kecenderungan responden dalam menjawab kuesioner, maka dibuatlah skoring dari sangat tidak setuju sampai sangat setuju dengan cara mencari rata – rata dari 10 responden yang menjawab

$$\bar{x} = \frac{\sum i}{n}$$

$\bar{x}$  = rata-rata

$$\sum i = x_1 + x_2 + x_3 + \dots + n$$

$n$  = jumlah pernyataan

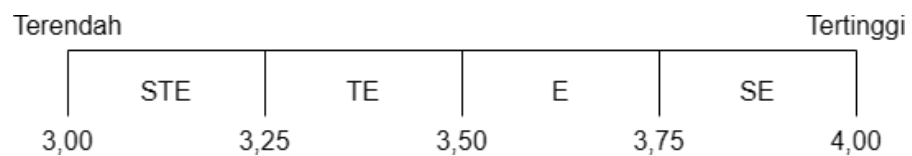
Kemudian setelah mencari rata – rata, mencari makna rerata dengan rumus sebagai berikut:

$$\frac{\text{Skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{n}$$

$n$  = jumlah kategori

### G. Kriteria Keberhasilan

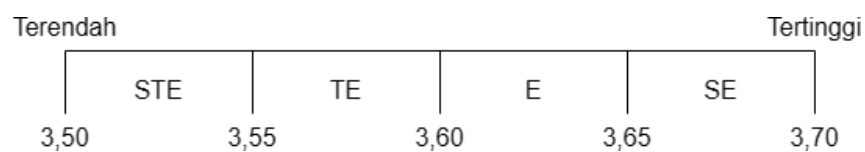
1. Rata – rata pertanyaan setiap item



Untuk mengetahui skor setiap pernyataan dilakukan klasifikasi sebagai berikut:

- a. Untuk pernyataan sangat tidak efektif (STE) apabila berkisar antara 3,00 – 3,25.
- b. Untuk pernyataan tidak efektif (TE) apabila berkisar antara 3,26 – 3,50.
- c. Untuk pernyataan efektif (E) apabila berkisar antara 3,51 – 3,75.
- d. Untuk pernyataan sangat efektif (SE) apabila berkisar antara 3,76 – 4.00

2. Range untuk total *context*



Untuk mengetahui total *context* dilakukan klasifikasi sebagai berikut:

- a. Total *context* yang tergolong sangat tidak efektif (STE) apabila berkisar antara 3,50 – 3,55.
- b. Total *context* yang tergolong tidak efektif (TE) apabila berkisar antara 3,56 – 3,60
- c. Total *context* yang tergolong efektif (E) apabila berkisar antara 3,61 – 3,65
- d. Total *context* yang tergolong sangat efektif (SE) apabila berkisar antara 3,66 – 3,70

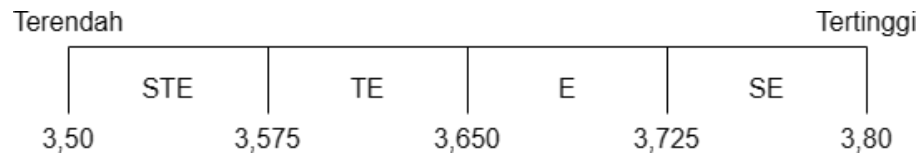
3. Range untuk total *input*



Untuk mengetahui total *input* dilakukan klasifikasi sebagai berikut:

- a. Total *input* yang tergolong sangat tidak efektif (STE) apabila berkisar antara 3,50 – 3,575
- b. Total *input* yang tergolong tidak efektif (TE) apabila berkisar antara 3,576 – 3,650
- c. Total *input* yang tergolong efektif (E) apabila berkisar antara 3,651 – 3,725
- d. Total *input* yang tergolong sangat efektif (SE) apabila berkisar antara 3,726 – 3,800

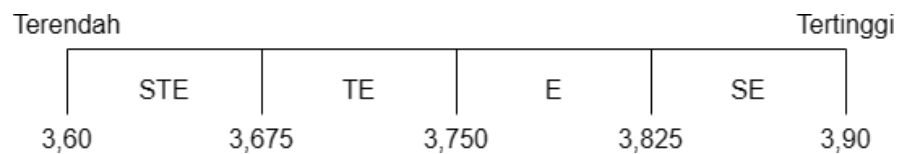
4. Range untuk total *process*



Untuk mengetahui total *process* dilakukan klasifikasi sebagai berikut:

- Total *process* yang tergolong sangat tidak efektif (STE) apabila berkisar antara 3,50 – 3,575
- Total *process* yang tergolong tidak efektif (TE) apabila berkisar antara 3,576 – 3,650
- Total *process* yang tergolong efektif (E) apabila berkisar antara 3,651 – 3,725
- Total *process* yang tergolong sangat efektif (SE) apabila berkisar antara 3,726 – 3,800

5. Range untuk total *product*



Untuk mengetahui total *product* dilakukan klasifikasi sebagai berikut:

- Total *product* tergolong sangat tidak efektif (STE) apabila berkisar antara 3,60 – 3,675
- Total *product* tergolong tidak efektif (TE) apabila berkisar antara 3,676 – 3,750
- Total *product* tergolong efektif (E) apabila berkisar antara 3,751 – 3,825

- d. Total *product* tergolong sangat efektif (SE) apabila berkisar antara  
3,826 – 3,90

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Penelitian**

Deskripsi hasil penelitian yang telah dilakukan akan menjelaskan secara umum bagaimana hasil temuan yang telah diperoleh dari manajemen *fitness*, instruktur *fitness*, *fo fitness*, dan member *fitness* HSC UNY, diikuti dengan data dari keseluruhan subjek penelitian, untuk hasil penelitian akan dijelaskan secara rinci di bagian analisis data serta pembahasan.

Penelitian evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan member obesitas *fitness center* HSC UNY ini mendapatkan hasil yang berupa fakta – fakta menarik tentang masalah yang ada dalam suatu program latihan yang dilaksanakan, semua data yang akan dijelaskan dalam evaluasi ini merupakan data sebenarnya dari hasil evaluasi yang telah dilakukan oleh peneliti menggunakan angket/kuesioner yang berisi pernyataan.

Kuesioner sebagai salah satu instrumen penelitian yang sering digunakan, kuesioner merupakan alat pengumpulan data dengan metode survei untuk memperoleh opini responden, pengumpulan data atau informasi melalui formulir – formulir yang berisi pernyataan yang akan ditujukan ke seseorang atau sekelompok organisasi untuk mendapatkan tanggapan atau jawaban yang akan dianalisis oleh peneliti untuk

mencapai tujuan tertentu (Pranatawijaya et al., 2019) . Dalam penelitian ini kuesioner berisikan pernyataan mengenai penerapan program latihan terutama dalam penurunan berat badan bagi member obesitas tanpa menggunakan jasa *personal trainer di fitness center* HSC UNY. Angket/kuesioner ini ditujukan kepada manajemen, instuktur, fo, dan member obesitas. Sehingga data yang diperoleh dari kuesioner tersebut bisa membantu untuk mengevaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan member obesitas *fitness center* HSC UNY.

## 2. Profil Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian ini meliputi manajemen yang berjumlah 1 orang, instuktur yang berjumlah 2 orang, FO yang berjumlah 1 orang , dan member dengan kategori obesitas yang berjumlah 6 orang yang berada di *fitness center* HSC UNY dengan total keseluruhan yaitu berjumlah 10. Subjek yang ada dalam penelitian ini merupakan subjek yang dianggap mengetahui terkait evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan di *fitness center* HSC UNY.

## 3. Hasil Analisis Data

Hasil data penelitian yang didapatkan berdasarkan evaluasi penerapan program Latihan penurunan berat badan member obesitas *fitness center* HSC UNY hasil penelitian berdasarkan kuesioner dan wawancara. Kuesioner penelitian telah di validasi oleh dosen ahli

validator yaitu bapak Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd. dan Bapak Dr. Sigit Nugroho, S.Or.,M.Or.

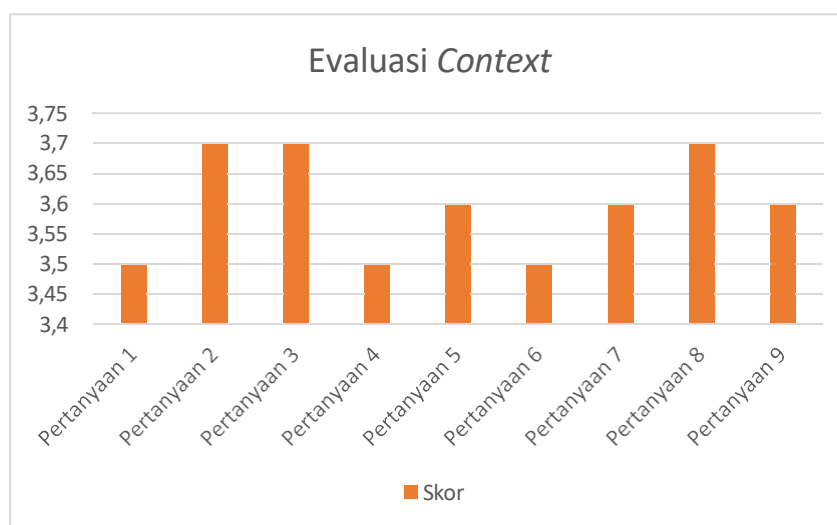
a. Evaluasi *Context*

Hasil analisis data penelitian pada evaluasi *context* dengan skor **3,60** dengan kategori **setuju** terkait pernyataan pada evaluasi *context*, untuk hasil keseluruhan dapat dilihat pada tabel dan diagram dibawah ini.

Tabel 6. Hasil Evaluasi *Context*

	Pernyataan	Skor	Kategori
1.	Pembinaan program <i>Fitness Center</i> HSC UNY sudah berjalan dengan baik	3,50	Efektif
2.	Instuktur dan Member merancang terlebih dahulu program latihan	3,70	Efektif
3.	<i>Fitness Center</i> HSC UNY memiliki program penyusunan yang baik	3,70	Sangat Efektif
4.	Member yang berlatih mengetahui tujuan program latihan	3,50	Efektif
5.	Member harus mengerti tujuan program latihan	3,60	Efektif
6.	Member mengerti pencapaian target latihan	3,50	Efektif
7.	Pencapaian target ditentukan dari latihan yang dilakukan	3,60	Efektif

8.	Member dan instuktur harus memahami program pembinaan latihan	3,70	Sangat Efektif
9.	Member dan instuktur mengetahui tolak ukur latihan	3,60	Efektif
<b>Total Context</b>		<b>3,60</b>	<b>Efektif</b>



Gambar 2. Grafik *Context*

Berdasarkan evaluasi *context* di atas diperoleh hasil keseluruhan yaitu **3,60** dengan kategori **Efektif**. Berdasarkan hasil yang didapatkan menunjukan bahwa evaluasi *context* penerapan program latihan penurunan berat badan member obesitas *fitness center* HSC UNY dalam kategori **Efektif** terkait semua pernyataan yang sudah ditanyakan.

Pada diagram di atas menunjukan bahwa pernyataan 1 memperoleh skor 3,50 dengan kategori Efektif, pernyataan 2 memperoleh 3,70 dengan kategori sangat Efektif, pernyataan 3

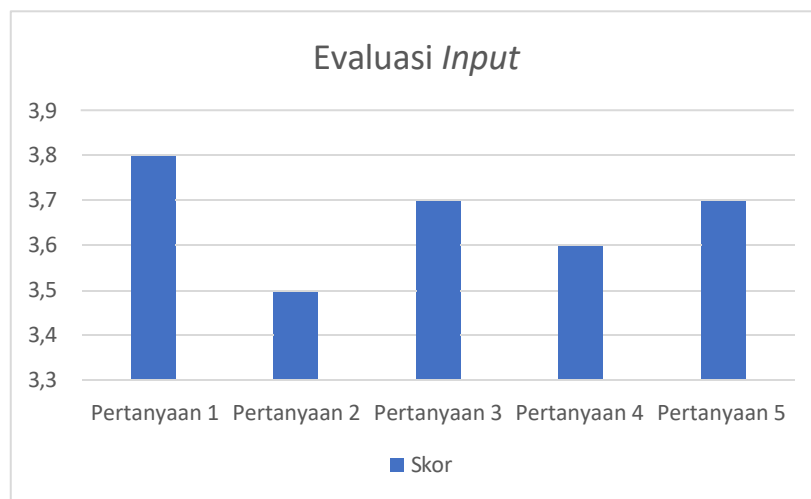
memperoleh skor 3,70 dengan kategori sangat Efektif, pernyataan 4 memperoleh 3,50 dengan kategori Efektif, pernyataan 5 memperoleh 3,60 dengan kategori Efektif, pernyataan 6 memperoleh 3,50 dengan kategori Efektif, pernyataan 7 memperoleh 3,60 dengan kategori Efektif, pernyataan 8 memperoleh 3,70 dengan kategori sangat Efektif, dan yang terakhir pernyataan 9 memperoleh 3,60 dengan kategori Efektif.

b. Evaluasi *Input*

Hasil analisis data pada evaluasi input didapatkan skor **3,68** dengan kategori **Efektif** untuk pernyataan yang telah di isi oleh member, instuktur, FO, dan manager *fitness center* HSC UNY, sehingga seluruh hasil dapat dilihat pada tabel dan diagram batang di bawah ini.

Tabel 7. Hasil Evaluasi *Input*

No	Pernyataan	Skor	Kategori
1.	Sarana dan prasarana yang dimiliki <i>fitness center</i> HSC UNY sudah memenuhi standar	3,80	Sangat Efektif
2.	Sarana dan prasarana sudah memakai teknologi digital	3,50	Efektif
3.	Sarana dan prasarana layak dipakai	3,70	Efektif
4.	Sarana dan prasarana sudah lengkap	3,60	Efektif
5.	Sarana dan prasarana sudah baik digunakan	3,70	Efektif
<b>Total Input</b>		<b>3,68</b>	<b>Efektif</b>



Gambar 3. Grafik *Input*

Berdasarkan hasil dari kuesioner *input* di atas diperoleh hasil keseluruhan yaitu nilai rata-rata total input **3,68** dengan kategori **efektif** terhadap semua pernyataan. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa pada bagian *input* evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan pada member obesitas di *fitness center* HSC UNY dalam kategori efektif terkait semua pernyataan yang berisi tentang sarana dan prasarana *fitness center* HSC UNY. Dari seluruh komponen *input* yang didalam indikator standarisasi sarana dan prasarana, kelayakan sarana dan prasarana, dan kelengkapan sarana dan prasarana.

Dari hasil analisis diagram di atas menunjukkan bahwa pernyataan 1 memperoleh skor 3,80 dengan kategori sangat Efektif, pernyataan 2 memperoleh skor 3,50 dengan kategori Efektif, pernyataan 3 memperoleh 3,70 dengan kategori Efektif, pernyataan 4 memperoleh

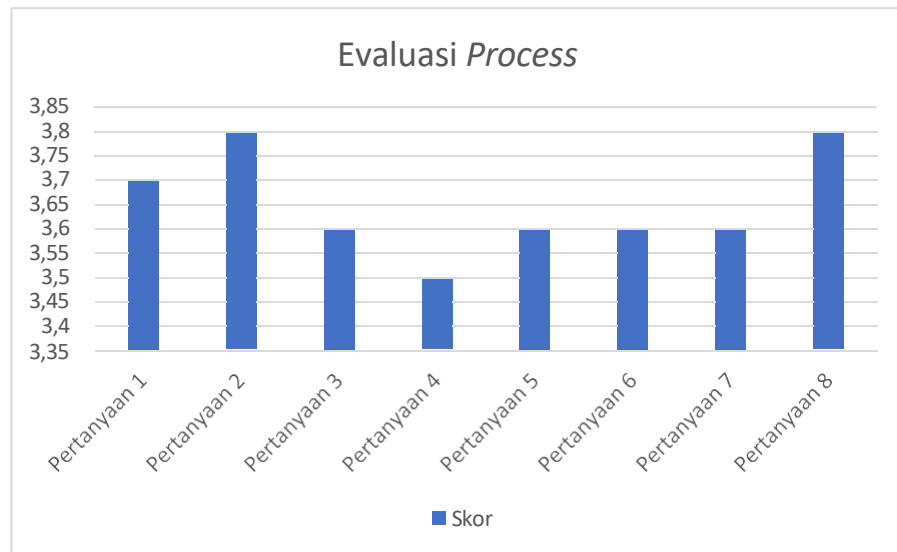
3,60 dengan kategori Efektif, dan yang terakhir pernyataan 5 memperoleh skor 3,70 dengan kategori Efektif.

c. Evaluasi *Process*

Hasil analisis data dari evaluasi *process* didapatkan skor **3,65** dengan kategori **Efektif** untuk pernyataan yang telah diisi oleh member, instuktur, FO, dan manager *fitnes center* HSC UNY, sehingga hasil data analisis dapat dilihat pada tabel dan diagram batang dibawah ini.

Tabel 8. Hasil Evaluasi *Process*

No	Pernyataan	Skor	Kategori
1.	Program latihan disusun oleh member dan instuktur	3,70	Efektif
2.	Member merasa senang dengan program latihan	3,80	Sangat Efektif
3.	Membuat perodesasi selama Latihan	3,60	Efektif
4.	Adanya kegiatan olahraga rekreasi	3,50	Efektif
5.	<i>Recovery</i> secara teratur	3,60	Efektif
6.	Memperbaiki komponen kebugaran jasmani	3,60	Efektif
7.	Efek latihan dimonitor secara bertahap	3,60	Efektif
8.	Asupan pola makan secara teratur	3,80	Sangat Efektif
<b>Total <i>Process</i></b>		<b>3,65</b>	<b>Efektif</b>



Gambar 4. Grafik *Process*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa evaluasi *process* pelaksanaan program latihan penurunan berat badan member obesitas *fitness center* HSC UNY dalam kategori Efektif terkait pernyataan yang di berikan. Evaluasi proses terkait dengan kegiatan melaksanakan rencana program dengan input yang telah disediakan. Evaluasi ini berupaya mengakses pelaksanaan dari rencana untuk membantu staf program melaksanakan aktivitas dan kemudian membantu kelompok pemakai yang lebih luas menilai program dan menginterpretasikan manfaat (Turmuzi et al., 2022).

Hasil analisis diagram di atas menunjukan bahwa pernyataan 1 memperoleh skor 3,70 dengan kategori Efektif, pernyataan 2 memperoleh skor 3,80 dengan kategori sangat Efektif, pernyataan 3 memperoleh skor 3,60 dengan kategori Efektif, pernyataan 4 memperoleh skor 3,50 dengan kategori Efektif, pernyataan 5

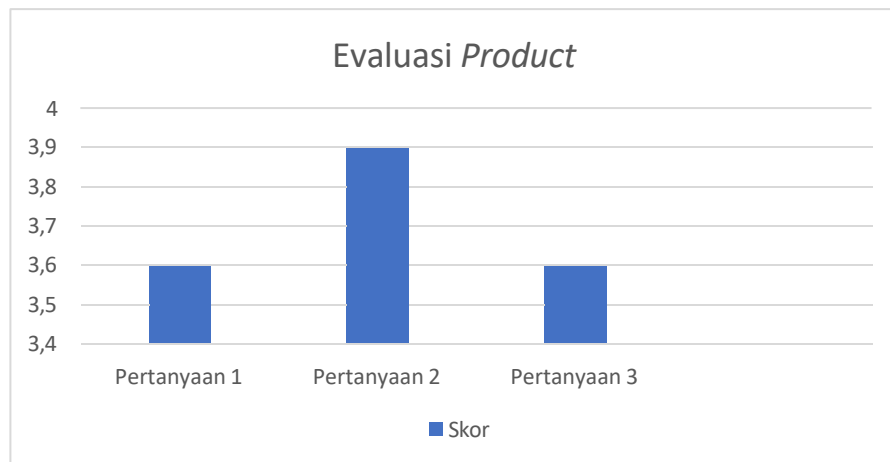
memperoleh skor 3,60 dengan kategori Efektif, pernyataan 6 memperoleh skor 3,60 dengan kategori Efektif, pernyataan 7 memperoleh skor 3,60 dengan kategori Efektif, dan pernyataan 8 memperoleh skor 3,80 dengan kategori sangat Efektif.

d. Evaluasi *Product*

Hasil analisis data kuesioner evaluasi product didapatkan skor **3,70** dengan kategori **efektif** untuk pernyataan yang telah di isi oleh member, instuktur, FO, dan manager *fitness center* HSC UNY, sehingga hasil data bisa dilihat pada tabel dan diagram batang dibawah ini.

Tabel 9. Hasil Evaluasi *Product*

No	Pernyataan	Skor	Kategori
1.	Member harus mengikuti latihan dengan maksimal	3,60	Efektif
2.	Selama mengikuti program latihan berat badan jadi terkontrol	3,90	Sangat Efektif
3.	Program latihan yang diterapkan dapat menurunkan berat badan	3,60	Efektif
<b>Total <i>Product</i></b>		<b>3,70</b>	<b>Efektif</b>



Gambar 5. Grafik *Product*

Dari hasil yang dianalisis data pada evaluasi *product* maka hasil yang didapatkan dengan skor total *product* 3,70 masuk dalam kategori **efektif** untuk semua pernyataan yang telah di isi oleh member, instuktur, FO, dan manager. Dengan hasil yang didapat maka dapat disimpulkan bahwa pada *product* evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan member obesitas *fitness center* HSC UNY sudah dalam kategori baik.

Hasil analisis diagram di atas menunjukkan bahwa evaluasi *product* dengan pernyataan 1 memperoleh skor 3,60 dengan kategori Efektif, pernyataan 2 memperoleh 3,90 untuk kategori sangat Efektif, dan yang terakhir pernyataan 3 dengan skor 3,60 memperoleh kategori Efektif.

## B. Pembahasan

### 1. Evaluasi *Context*

Evaluasi *Context* yaitu evaluasi pendahuluan dengan tujuan untuk mengumpulkan dan menganalisa *needs assessment* data untuk menentukan tujuan, prioritas dan sasaran. Dapat disimpulkan bahwa evaluasi *context* dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui sebuah kebijakan manajemen penerapan program latihan terutama dalam program latihan penurunan berat badan berdasarkan pada latar belakang program, tujuan program, dan program pembinaan (Jaya & Ndeot, 2019).

Pembinaan adalah suatu bentuk usaha bimbingan dan pengarahan bertujuan untuk mencapai hasil secara maksimal. Beberapa kegiatan yang menjadi ukuran keberhasilan suatu pembinaan agar mendapatkan hasil yang lebih baik diantaranya yaitu perencanaan, pengorganisasian, pembiayaan, koordinasi, pelaksanaan, pengawasan dan evaluasi (Candrawati et al., 2018). Program latihan yang dijalankan oleh seorang member obesitas memiliki tujuan untuk menurunkan berat badan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Program tersebut harus disusun atau dirancang dengan matang agar meminimalisir hasil yang kurang baik dan terjadinya cedera pada member.

Dalam evaluasi *context*, evaluator menilai latar belakang program, tujuan program latihan, target latihan yang diinginkan, dan tolak ukur latihan. Pendapat lain mengatakan bahwa evaluasi *context* untuk menjawab pertanyaan: apa yang perlu dilakukan? Evaluasi ini mengidentifikasi dan menilai kebutuhan-kebutuhan yang mendasari

disusunnya suatu program (Jamil, 2020). Penerapan program latihan penurunan berat badan diperlukan dalam upaya memaksimalkan seluruh potensi dan sumber daya agar mendapatkan hasil yang maksimal. Keberhasilan program latihan akan sangat ditentukan oleh faktor-faktor seperti motivasi dan kemauan member dalam latihan, instruktur yang profesional, dan sarana prasarana yang mendukung sesuai standar.

Penerapan ini didukung oleh sebuah penelitian yang dilakukan Lina Lina, DKK Tahun (2019) yang berjudul "Penerapan Model Evaluasi CIPP dalam Mengevaluasi Program Layanan PAUD Holistik Integratif". Penelitian tersebut menjelaskan bahwa Evaluasi konteks adalah analisis kebutuhan (*need assesment*). Pertanyaan utama dalam komponen ini adalah "apa yang dibutuhkan?" (Lina et al., 2019). Dalam penelitian ini evaluasi konteks untuk mengetahui bagaimana sebuah program latihan itu dibuat.

Dari hasil keseluruhan indikator latar belakang program latihan, tujuan program latihan, dan pembinaan program latihan didapatkan hasil 3,60 termasuk Efektif perencanaan program penurunan berat badan. Dalam hasil wawancara member mengatakan bahwa program latihan *fitness center* HSC UNY utamanya di program latihan penurunan berat badan sudah berjalan dengan baik member juga menginformasikan bahwa selain untuk menurunkan berat badan bisa juga untuk membuat badan kita menjadi lebih bugar, program latihan juga dibuatkan oleh instruktur kepada member selama 2 minggu sudah disusun dan jelaskan

gerakan-gerakannya, untuk program latihan antara perempuan dan laki-laki untuk jenis latihannya tidak dibedakan yang membedakan lebih intensitas latihannya.

Dari hasil wawancara instuktur mengatakan bahwa program latihan *fitness center* HSC UNY sudah berjalan dengan baik bisa dilihat efeknya sudah bisa dibuktikan terlihat ada progressnya, untuk alurnya jadi nanti member pertama melakukan tes ukur komposisi tubuh menggunakan parameter lainnya, setelah itu dibuatkan programna sesuai dengan masing – masing member, untuk perbedaan program latihan antara perempuan dan laki – laki kurang begitu berbeda karena instuktur akan memberikan dasar – dasar program untuk itu hampir semuanya sama, selain itu banyak faktor yang mempengaruhi tergantung individu masing – masing.

Dari hasil wawancara dengan manger *fitness center* HSC UNY mengatakan bahwa program latihan sudah berjalan dengan baikk, karena kalau di fitness pertama dilakukan penegecekan antropometrinya, setelah itu dibuatkan program sesuai dengan hasil antropometrinya, program latihan dibuatkan oleh instuktur terus nanti dijelaskan juga setelah itu biasanya latihan sendiri baru nanti kalau ada keluhan di konsultasikan sama instuktur. Untuk programnya hampir sama nanti yang membedakan seperti berat bebannya, repetisi, istirahat, dan lain sebagainya.

Terakhir dari hasil wawancara FO mengatakan kurang lebih hal yang sama, bahwa program latihan *fitness center* sudah berjalan dengan baik dilihat dari perubahan fisik member yang datang ke *fitness*, untuk pembuatan program latihan dilakukan oleh instruktur lalu di sampaikan kepada member, dan untuk program latihan antara perempuan dan laki – laki tidak jauh berbeda.

Setiap *fitness center* pasti mempunyai berbagai jenis program latihan salah satunya program latihan penurunan berat badan. Tujuan program latihan untuk menghasilkan *body goals* yang diinginkan oleh member, yaitu melalui tahapan program latihan yang telah dibuat oleh *fitness center*. Lebih lanjut dikatakan bahwa program latihan tentunya memiliki target yang harus dicapai, yaitu adanya monitoring yang dilakukan secara teratur untuk melihat target latihan (Herman et al., 2019). Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa tujuan penerapan program latihan terutama penurunan berat badan pada member obesitas *fitness center* HSC UNY sudah berjalan dengan baik dan memiliki target yang jelas dalam setiap program latihan.

Dari hasil tersebut dapat direkomendasikan *fitness center* HSC UNY pada komponen *context* yang meliputi latar program, tujuan program, dan pembinaan program untuk saling membentuk program jangka pendek dan panjang agar member mendapatkan hasil yang maksimal.

## 2. Evaluasi *Input*

Evaluasi *Input* untuk mendapatkan sumber daya dan langkah – langkah yang diperlukan untuk mencapai identifikasi program eksternal dan material dalam pengumpulan informasi terdapat pada dimensi. Evaluasi masukan (*input*) dilaksanakan dengan tujuan sebagai alat penilaian dalam hal pendekatan, rencana yang akan dijalankan, serta pembiayaan untuk berlangsungnya kegiatan kelompok guna mencapai tujuan yang ditetapkan (Jaya & Ndeot, 2019). Pada penelitian evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan member HSC UNY aspek *input* membahas tentang sarana dan prasarana yang dimiliki oleh *fitness center* HSC UNY.

Sarana dan prasarana. Sarana adalah segala sesuatu yang dapat dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud dan tujuan. Prasarana secara *etimologis* (arti kata) prasarana berarti alat tidak langsung untuk mencapai tujuan. Jadi dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana yaitu alat secara langsung maupun tidak langsung untuk untuk menunjang program-program latihan yang ada di *fitness center* agar bisa mencapai target yang telah ditentukan (Sopian, 2019).

Dari hasil wawancara member bahwasannya sarana dan prasarana yang ada di *fitness center* HSC UNY sudah memenuhi standar kelayakan, dan sudah menggunakan gym machine, proses pendaftaran member tidak ada yang mempersulit, selain fasilitas alat latihan, fasilitas penunjang seperti *lockerroom*, *toilet*, dan kamar mandi juga terpenuhi dengan baik oleh pihak manajemen *fitness center* HSC UNY.

Hasil wawancara instuktur mengatakan bahwasannya fasilitas yang dimiliki yaitu sudah teknogym yang sudah memiliki reputasi baik di internasional, untuk proses pendaftaran member tidak ada hal yang mempersulit proses pendaftaran, selain itu fasilitas pendukung seperti toilet, lockerroom, kamar mandi, dan tempat penitipan helm kebutuhan member tersebut dari segi fasilitas sudah cukup terpenuhi.

Manager mengatakan sarana dan prasarana *fitness center* sudah memenuhi kelayakan, karena teknologi mulai berkembang mungkin *fitness HSC* perlu menambahkan beberapa alat yang terbaru, tapi untuk saat ini sudah ideal. Tidak ada yang mempersulit pendaftaran untuk menjadi member, hanya datang dan melakukan registrasi. Mengenai kebutuhan member sudah terpenuhi mulai dari fasilitas *lockerroom* dan juga tempat bilas yang bersih, tersediannya 2 wc untuk pria dan wanita, dan juga ada tempat isi ulang air minum.

Terakhir hasil wawancara dengan FO mengatakan bahwa sarana dan prasana *fitness center* ini sudah sangat memadai, fasilitas yang digunakan sudah berteknologi semuanya, member yang ingin mendaftar ke *fitness center HSC UNY* ini tidak sulit cukup datang dan melakukan registrasi, kebutuhan member disini juga sangat terpenuhi seperti kamar mandi yang bersih, wc yang bersih, lockerroom yang nyaman, dan lain sebagainya.

Sarana dan prasarana adalah semua fasilitas yang secara langsung maupun tidak langsung untuk membantu agar target dari

program latihan dapat berjalan dengan lancar, teratur, efektif dan efisien. Dalam menunjang kegiatan program latihan diperlukan dukungan baik berupa sarana dan prasarana maupun dana dalam hal ini sebagai bentuk proses berjalannya kegiatan program latihan (Muhamad Zainur Muhlis, 2019). Tersedianya sarana dan prasarana alat *fitness* menjadi sesuatu yang tidak dapat diabaikan keberadaanya dalam sebuah program latihan. Dengan sarana dan prasarana yang memadai, maka program latihan akan mempunyai kemungkinan lebih besar untuk dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan, dan juga sebaliknya jika sarana dan prasarana program latihan kurang atau tidak memadai, maka program latihan tidak dapat berjalan secara optimal sebagaimana yang diharapkan.

Sarana olahraga adalah suatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga. Sedangkan prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Pada dasarnya sarana dan prasarana yang baik mempengaruhi motivasi member dalam meningkatkan dan memaksimalkan latihan. Target penurunan berat badan juga dipengaruhi oleh kelengkapan fasilitas *fitness*.

Profesionalitas SDM sangat menentukan program latihan, selain itu juga ditentukan oleh dukungan fasilitas, kebijakan, dana, dan operasionalisasi manajemen *fitness center* secara profesional.

Keberhasilan program latihan bagi member bahwa etika kepedulian instuktur untuk memonitor latihan. Setiap instuktur harus selalu sadar dan memahami sasaran yang ingin dicapai oleh member dan tujuan akhir suatu latihan untuk mencapai target yang diinginkan oleh member.

### 3. Evaluasi *Process*

Evaluasi *process* yaitu bertujuan untuk penyediaan pengambilan keputusan informasi tentang seberapa baik program yang diberikan. Dengan terus menerus memonitoring program, pengambilan keputusan mempelajari seberapa baik pelaksanaan telah sesuai dengan petunjuk dan rencana, konflik timbul, dukungan staf dan moral, kekuatan dan kelemahan material, dan permasalahan penganggaran (Turmuzi et al., 2022),. Evaluasi *process* ini dilakukan untuk mengetahui hasil process penerapan program latihan penurunan berat badan di *fitness center* HSC UNY berdasarkan hasil dari kuesioner yang ditinjau dari penyusunan program, pelaksanaan program latihan, dan *monitoring*.

Pelaksanaan merupakan aktivitas yang terlihat setelah adanya pengarahan yang pasti dari suatu program yang meliputi upaya mengelola input, pelaksanaan yaitu sebagai tindakan-tindakan yang dilakukan baik oleh individu-individu atau kelompok-kelompok yang diarahkan agar tercapainya tujuan-tujuan yang telah digariskan dalam keputusan kebijaksanaan (Luma et al., 2020). Dapat disimpulkan bahwa evaluasi process berisikan pelaksanaan dari suatu program, baik itu dilingkungan pemerintah, masyarakat, organisasi atau sekolah yang

hasilnya dapat dilihat dari pencapaian target yang dibandingkan dengan tujuan awal, sehingga dalam pelaksanaan proses sangat dimungkinkan banyak hal yang sifatnya teknis sebagai upaya dari pencapaian tujuan tersebut.

Dari hasil wawancara member kendala yang sering muncul ketika latihan berlangsung yaitu kebingungan cara menggunakan alat-alat, karena instuktur hanya menjelaskan alat-alat yang tertera di program latihan, ketika member ingin menggunakan alat baru mereka kebingungan cara menggunakannya, member berlatih menggunakan metode latihan *set block* dengan durasi 1-3 jam latihan dengan frekuensi latihan dalam seminggu 3 kali.

Hasil wawancara dari instuktur juga mengatakan kendala yang sering dialami member yaitu kebingungan cara menggunakan alat, tetapi instuktur sigap untuk memberitahu member ketika mereka bertanya saat kebingungan menggunakan alat – alat yang ada di *fitness center* HSC UNY. Untuk metode latihan biasanya latihan dengan intensitas yang ringan, durasinya minimal 30 menit, lebih fokus ke kardio bisa di akhir atau di awal, latihan dilakukan 3 – 4 kali dalam seminggu.

Hasil wawancara dengan manager mengatakan bahwa karena instuktur selalu sigap mengurangi kendala yang dialami saat latihan, biasanya jika ada permasalahan langsung di diskusikan di tempat *fitness* seperti lupa menggunakan alat. Metode yang biasannya menggunakan

*circuit training* dengan durasi latihan di atas 30 menit, latihan dilakukan 3 – 4 kali per minggu. Motivasi sangat berpengaruh karena dengan adanya motivasi yang tadinya malas untuk datang ketempat *fitness* jadi memaksakan karena ada target yang ingin di capai.

Terakhir hasil wawancara dari FO mengatakan bahwa kendala yang sering dialami oleh member yaitu pada saat penggunaan alat hal itu sering dilihat saat member sedang latihan, untuk metode latihan yang digunakan sering melihat menggunakan metode banyak set, durasi latihan biasanya 60 – 120 menit, latihannya dalam seminggu bisa 3 – 4 kali.

Evaluasi proses merupakan evaluasi yang disusun dan diaplikasikan dalam praktik implementasi kegiatan. Termasuk mengidentifikasi permasalahan prosedur baik tatalaksana kejadian dan aktivitas. Setiap aktivitas perubahan-perubahan yang terjadi dimonitoring secara jujur dan cermat. Pencatatan aktivitas harian menjadi penting karena bermanfaat bagi pengambilan keputusan dalam menentukan tindak lanjut penyempurnaan. Evaluasi proses dilakukan untuk mempelajari apakah program sudah sesuai dengan rencana.

#### 4. Evaluasi *Product*

Evaluasi *product* diarahkan untuk mencari jawaban pertanyaan: Apakah program ini berhasil dilaksanakan?. Evaluasi ini berupaya untuk mengidentifikasi dan mencairitahu keluaran dan manfaat, baik

yang direncanakan atau tidak direncanakan, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Pada penelitian ini evaluasi *product* ini dilakukan untuk mengetahui hasil penurunan berat badan yang didapatkan oleh member dari proses selama latihan (Wijayanti et al., 2019).

Program penurunan berat badan ditujukan untuk semua member yang mengalami obesitas, setiap *fitness center* memiliki program penurunan berat badan karena pada tahun 2016 berdasarkan *World Health Organization* (WHO), prevalensi obesitas di dunia sebanyak lebih dari 1,9 miliar orang dewasa dengan usia 18 tahun ke atas dengan 39% laki-laki dan 40% Perempuan mengalami obesitas. Pada jumlah tersebut, lebih dari 650 juta orang dewasa dengan 11% laki-laki dan 15% perempuan mengalami obesitas (Liana et al., 2018). Tujuan utama dari program penurunan berat badan adalah untuk menurunkan berat badan dan mengurangi tingkat obesitas.

Hasil dari wawancara member waktu yang digunakan untuk menurunkan berat badan 1 kg yang member alami saat ini yaitu sekitar 14 hari, untuk monitoring hasil penurunan berat badan dilakukan 1 bulan 2 kali atau 2 minggu 1 kali. Evaluasi *product* atau *output* terkait dengan evaluasi terhadap hasil yang dicapai dari suatu program.

Hasil wawancara instruktur mengatakan bahwa untuk monitoring hasil penurunan berat badan baiknya 1 bulan sekali karena apabila sering melakukan timbangan takutnya akan mempengaruhi motivasi

member. Sampai saat ini banyak member yang sudah keliatan progressnya dan hampir semua member yang menurunkan berat badan mempunyai progress yang baik.

Wawancara dengan manager memberikan hasil bahwa monitoring hasil penurunan berat badan biasanya dilakukan dengan melakukan tes antropometri kembali seperti berat badan, tinggi badan, lingkar dada, lingkar lengan, lingkal pinggul, lingkar panggul, lingkar paha, dan yang terakhir lingkar betis dalam sebulan 2 kali atau 2 minggu 1 kali.

Hasil wawancara terakhir dari FO mengatakan bahwa setelah melakukan latihan secara rutin 1 – 2 bulan member mengalami perubahan dari segi fisik biasanya member yang latihan melakukan pengecekan atau monitoring berat badan 2 minggu 1 kali.

Evaluasi *product* digunakan untuk menjawab ketercapaian program, kepuasan pelaksanaan program, waktu pencapaian sesuai dengan yang diharapkan, dampak positif dan negatif dari suatu program, dan kelanjutan program. Pada tahap evaluasi *product*, informasi dikumpulkan pada akhir program mengenai *output*, dan produk yang diperoleh dibandingkan dengan ekspektasi. Di akhir program, hasil dari evaluasi *product* dapat memberikan gambaran tentang berbagai pencapaian program secara lengkap.

Tujuan dari evaluasi *product* adalah untuk mengukur dan membantu keputusan selanjutnya, apa yang telah dicapai dan apa yang telah dilakukan setelah program berjalan. Evaluasi *product* juga sering diperluas untuk menilai efek jangka panjang. Berdasarkan hasil indikator penurunan berat badan sebesar 3,70 dalam kategori efektif. Secara garis besar, evaluasi *product* terdiri dari kegiatan penetapan tujuan operasional program, kriteria – kriteria pengukuran yang telah dicapai, membandingkan antara kenyataan lapangan rumusan tujuan, dan menyusun penafsiran secara rasional.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti berupaya semaksimal untuk memperoleh hasil penelitian yang maksimal dalam penelitian yang dilakukan. Namun, dalam penelitian ini masih ada keterbatasan atau kendala - kendala yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Adapun keterbatasannya yaitu sebagai berikut:

1. Keterbatasan waktu penelitian saat jadwal latihan member mengakibatkan peneliti kurang maksimal mengontrol member saat mengisi kuesioner.
2. Pengumpulan data yang dilakukan secara wawancara kepada member mendapatkan hambatan dikarenakan member tidak mempunyai waktu yang lama untuk dilakukan wawancara oleh peneliti.

3. Keterbatasan peneliti dalam menganalisis data hasil penelitian sehingga peneliti lebih lama mengerjakan hasil penelitian.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan yaitu: 1) Evaluasi *context* penerapan program Latihan penurunan berat badan pada member Obesitas *fitness center* HSC UNY sebesar 3,60. Dari hasil penelitian *context* evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan member Obesitas *fitness center* HSC UNY pada latar belakang program, tujuan program, dan target keberhasilan program sudah cukup maksimal. 2) Evaluasi *input* penerapan program latihan penurunan berat badan pada member Obesitas *fitness center* HSC UNY sebesar 3,68. Dari hasil penelitian *input* sarana dan prasarana sudah memenuhi standar kelayakan. 3) Evaluasi *process* penerapan program Latihan penurunan berat badan pada member Obesitas *fitness center* HSC UNY sebesar 3,65. Dari hasil penelitian *process* evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan member Obesitas *fitness center* HSC UNY bahwa instuktur sudah maksimal dalam memberikan program latihan. 4) Evaluasi *product* penerapan program Latihan penurunan berat badan pada member Obesitas *fitness center* HSC UNY sebesar 3,70. Dari hasil penelitian *product* evaluasi penerapan program latihan penurunan berat badan member Obesitas *fitness center* HSC UNY dapat ditarik kesimpulan bahwa member berhasil menurunkan berat badan. Kesimpulannya yaitu Program Latihan Penurunan Berat Badan Pada Member Obesitas *Fitness Center* HSC UNY Efektif

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian diatas, maka dari itu penulis dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Hendaknya Evaluasi CIPP diterapkan oleh pengurus *Fitness center* HSC UNY untuk mengambil keputusan perbaikan dalam meningkatkan kualitas layanan member
2. Bagi member, fo, instuktur hendaknya menjalin kerjasama dengan para praktisi dalam menyempurnakan dan mengembangkan program latihan
3. Sebaiknya dilakukan evaluasi setiap akhir bulan bagi seluruh member *Fitness Center* HSC UNY

## DAFTAR PUSTAKA

- Yusuf, A (2017). Metode penelitian: kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan, edisi pertama. Jakarta: Kencana.
- Agustian, H., Putra, A. E., Hendsun, H., Sumampouw, H. C., & Firmansyah, Y. (2021). Perubahan Berat Badan, Indeks Massa Tubuh, dan Status Gizi antara Sebelum dan Saat Masa Pandemi COVID-19 Akibat Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Medika Utama*, 02(2), 741–749.
- Ambiyar, & D, M. (2019). *Metodologi Penelitian Evaluasi Program* (Pertama ed.). Alfabeta Bandung.
- Aziz, S., Mahmood, M., & Rehman, Z. (2018). Implementation of CIPP Model for Quality Evaluation at School Level: A Case Study. *Journal of Education and Educational Development*, 5(1), 189. <https://doi.org/10.22555/joeed.v5i1.1553>
- Belinda Ardella, K. (2020). Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Utama*, 02(01), 292–297. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Candrawati, Y., Sugiyanto, S., & Ilahi, B. R. (2018). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli Pada Smk Negeri Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 44–48. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9186>
- Chatterjee, A., Gerdes, M. W., & Martinez, S. G. (2020). Identification of risk factors associated with obesity and overweight—a machine learning overview. *Sensors (Switzerland)*, 20(9). <https://doi.org/10.3390/s20092734>
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Dianingtyas, I., Masyhud, S., & Ariefianto, L. (2021). Evaluasi Program Pelatihan Desain Grafis dalam Pencapaian Keberhasilan Peserta Pelatihan di Balai Latihan Kerja Banyuwangi. *Learning Community : Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 5(2), 62. <https://doi.org/10.19184/jlc.v5i2.30818>
- Elton, D. E. I. M., & Atula, J. E. A. K. (2008). THE CURRENT STATE OF PERSONAL TRAINING: AN INDUSTRY PERSPECTIVE OF PERSONAL TRAINERS IN A SMALL SOUTHEAST COMMUNITY DEANA. *Journal OfStrength and Conditioning Research*, 22(3), 883–889.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(2), 53–62.

- Gimon, P. (2020). GAMBARAN STRES DAN BODY IMAGE PADA MAHASISWA SEMESTER VI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 | Gimon | KESMAS. *Jurnal Kesmas*, 9(6), Vol 9-06. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/30885>
- Herman, S., Studi, P., Mesin, T., Mesin, J. T., Teknik, F., Sriwijaya, U., Saputra, R. A., IRLANE MAIA DE OLIVEIRA, Rahmat, A. Y., Syahbanu, I., Rudiyanasyah, R., Sri Aprilia and Nasrul Arahman, Aprilia, S., Rosnelly, C. M., Ramadhani, S., Novarina, L., Arahman, N., Aprilia, S., Maimun, T., ... Jihannisa, R. (2019). SURVEI MINAT MEMBER YANG MENGIKUTI FITNESS PADA PUSAT KEBUGARAN KOTA PALEMBANG. *Jurusan Teknik Kimia USU*, 3(1), 18–23.
- Hidayat, R. R., & Ibrahim, I. (2021). Pemulihan Suhu Tubuh Dan Denyut Jantung Dengan Metode Sport Massage Dan Stretching Statis Setelah Berenang. *Sport Science and Education Journal*, 2(1), 1–20. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.1000>
- Houston, D., & Thompson, J. N. (2017). Blending formative and summative assessment in a capstone subject: ‘it’s not your tools, it’s how you use them.’ *Journal of University Teaching and Learning Practice*, 14(3). <https://doi.org/10.53761/1.14.3.2>
- Ilissaputra, D. A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan VO2 Max terhadap dasar sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 164. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10892>
- Ilyas, A. A. (2020). PROFIL KEUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Jamil, Z. A. (2020). Evaluasi Program Ma’Had Aljamiah Iain Sulthan Thaha Saifuddin Jambi (Penerapan Model Cipp Dan Dem). *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 11(2), 41–50. <https://doi.org/10.21009/10.21009/jep.0121>
- Jaya, P. R. P., & Ndeot, F. (2019). Penerapan Model Evaluasi Cipp Dalam Mengevaluasi Program Layanan Paud Holistik Integratif. *PERNIK : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 10–25. <https://doi.org/10.31851/pernik.v1i01.2622>
- Kesehatan, K. 2018. (n.d.). *HASIL UTAMA RISKESDAS 2018*.
- Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2018). Effectiveness of Body Weight Training Training With and Without Using the Resistance Band Towards Weight Reduction and Percentage of Fat. *Medikora*, XVII(2), 91–101.
- Liana, A. E., Soharno, S., & Panjaitan, A. A. (2018). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Indek Masa Tubuh Pada Mahasiswa. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 132–139.

<https://doi.org/10.33486/jk.v7i2.10>

- Lina, L., Suryana, D., & Nurhafizah, N. (2019). Penerapan Model Evaluasi CIPP dalam Mengevaluasi Program Layanan PAUD Holistik Integratif. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 346. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.200>
- Luma, M., Tola, A., & Hadirman, H. (2020). Evaluasi Implementasi K-13 Berdasarkan Model CIPP di SDN 2 Tabongo Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Ilmiah Iqra'*, 14(2), 186. <https://doi.org/10.30984/jii.v14i2.1307>
- Mayasari, M. (2021). Laporan dan Evaluasi Penelitian. *ALACRITY : Journal of Education*, 1(2), 30–38. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.24>
- Muhamad Zainur Muhlis. (2019). PENGARUH KUALITAS SARANA PRASARANA TEMPAT GYM TERHADAP TINGKAT KEPUASAN KONSUMEN DI GARUDA FITNESS KOTA SELONG. *Creating Productive and Upcoming Sport Education Professionals Hamzanwadi University*, 2(1), 01–05.
- Mulyani, N. S., Arnisam, A., Fitri, S. H., & Ardiansyah, A. (2020). Faktor Penyebab Obesitas Pada Remaja Putri Di Aceh Besar. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 44–47. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i1.5472>
- Muryadi, Dwi, A. (2017). MODEL EVALUASI PROGRAM DALAM PENELITIAN EVALUASI. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 87(1,2), 149–200.
- Mustakim, Efendi, R., & Sofiany, I. R. (2021). Pola Konsumsi Pangan Penduduk Usia Produktif Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 1–12. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v0i0.27203>
- Mustofa, F. L., Husna, I., Hermawan, D., & Langki, S. S. (2021). Gambaran Angka Kenaikan Berat Badan Saat Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(1), 73–80. <https://doi.org/10.33024/jikk.v8i1.4026>
- Nasrulloh, A. (2013). STRATEGI PEMASARAN FITNES CENTER DENGAN MENAWARKAN PROGRAM LATIHAN BEBAN YANG VARIATIF. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1–23.
- Nasrulloh, A., Syafruddin, R. Y., & Yuniana, R. (2022). Characteristics of physical fitness level: A case study of new members male and female of the Pasopati student regiment. *Medikora*, 21(1), 20–30. <https://doi.org/10.21831/medikora.v21i1.48047>
- Nugroho, P. S. (2020). Jenis Kelamin Dan Umur Berisiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Indonesia. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 110. <https://doi.org/10.31602/ann.v7i2.3581>
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019).

- Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Putri, J. W., & Muslim, B. A. (2017). Evaluasi Penyelenggaraan Program Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Cabang Olahraga Taekwondo Provinsi Dki Jakarta. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 90–101. <https://doi.org/10.21009/gjik.082.02>
- Rahma, A., Claudia, D., Yulianto, F. A., & Romadhona, N. (2021). Systematical Review : Pengaruh Olahraga Sepeda terhadap Penurunan Berat Badan Pada Dewasa Muda. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 3(1), 117–123. <https://doi.org/10.29313/jiks.v3i1.7427>
- Ramdhanni, D., Pitriani, P., & Mulyana, M. (2020). Latihan Sirkuit Signifikan Menurunkan Berat Badan dan BMI. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 135–142. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.759>
- Ratna, D., Tangkudung, S. J., & Hanif, A. S. (2018). Evaluasi Program Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) Bolavoli Pasir Putri Dki Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2, 8–16.
- Ridwan, A., Nasrulloh, A., Visnu, J., & Jehtae, Z. (2022). Identification of Member ' S Preferences Fitness Center Health and Sports Clinic Yogyakarta State. *Medikora*, 21(2), 190–201.
- Rozi, F., & Arsyad, R. (2021). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa IAIN Salatiga pada masa pandemi covid-19. *Fair Play : Indonesian Journal of Sport*, 1(1), 7–12.
- Rumatumia, S. Z., Adriane, Y., & Maharani, W. (2022). Kurangnya Aktivitas Fisik dapat Mengakibatkan Obesitas Sentral. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 460–466.
- Rustiawan, H. (2020). Pengaruh Latihan Interval Training Dengan Running Circuit Terhadap Peningkatan Vo2Max. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(1), 15. <https://doi.org/10.25157/wa.v7i1.3108>
- Samodra, Y. T. J. (2022). Pengaruh latihan beban circuit training terhadap berat badan. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 11(78124), 2715–2723. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i10.58744>
- Samudera, W. (2020). DAMPAK PANDEMI COVUD -19 DALAM BIDANG PENDIDIKAN DI KOTA MATARAM. *Indonesian Journal of Teacher Education*, 21(1), 1–9.
- Sekarini, A. G. A., Fitranti, D. Y., Tsani, A. F. A., & Noer, E. R. (2022). Hubungan Emotional Eating dan Kualitas Diet dengan Kenaikan Berat Badan Pada Mahasiswi Saat Pandemi COVID-19. *Amerta Nutrition*, 6(3),

- 272–280. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.272-280>
- Seo, Y. G., Noh, H. M., & Kim, S. Y. (2019). Weight loss effects of circuit training interventions: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 20(11), 1642–1650. <https://doi.org/10.1111/obr.12911>
- Setyaningrum, D. A. W. (2020). Pentingnya olahraga selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(4), 166–168. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.166-168>
- Sopian, A. (2019). Manajemen Sarana Dan Prasarana. *Raudhah Proud To Be Professionals : Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 4(2), 43–54. <https://doi.org/10.48094/raudhah.v4i2.47>
- Stickl Haugen, J., & Chouinard, J. A. (2019). Transparent, Translucent, Opaque: Exploring the Dimensions of Power in Culturally Responsive Evaluation Contexts. *American Journal of Evaluation*, 40(3), 376–394. <https://doi.org/10.1177/1098214018796342>
- Sugianti, E. (2020). Evaluasi Program Perbaikan Gizi Berbasis Pemberdayaan Masyarakat dalam Pos Gizi di Kabupaten Bojonegoro. *Cakrawala: Jurnal Litbang Kebijakan*, 14(2), 113–128. <https://doi.org/10.32781/cakrawala.v14i2.355>
- Suharjana. (2018). *Latihan Beban untuk Kebugaran Kesehatan dan Performa Atlet*. Pohon Cahaya.
- Suharjana, S. (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani pada Pusat-Pusat Kebugaran Jasmani di Yogyakarta (Suharjana). *Medikora*, 11, 135–149.
- Taouab, O., & Issor, Z. (2019). Firm Performance: Definition and Measurement Models. *European Scientific Journal ESJ*, 15(1), 93–106. <https://doi.org/10.19044/esj.2019.v15n1p93>
- Tiara, Ulfa Intan. (2020). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171.
- Toto Sudargo, H. F. L. (2018). *Pola Makan dan Obesitas* (2nd ed.). GADJAH MADA UNIVERSITY PRESS.
- Turmuzi, M., Ratnaya, I. G., Al Idrus, S. W., Paraniti, A. A. I., & Nugraha, I. N. B. S. (2022). Literature Review: Evaluasi Keterlaksanaan Kurikulum 2013 Menggunakan Model Evaluasi CIPP (Context, Input, Process, dan Product). *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7220–7232. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3428>
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinestetik*, 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>
- Wijayanti, N. I., Yulianti, R., & Wijaya, B. (2019). Evaluasi Program Pendidikan Pemakai Dengan Model CIPP di Perpustakaan Fakultas Teknik UGM. *Tik*

*Ilmeu : Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 3(1), 37.  
<https://doi.org/10.29240/tik.v3i1.790>

Youker, B. W., Hunter, O. C., & Bayer, N. (2016). Who Needs Goals? A Case Study of Goal-Free Evaluation. *Journal of MultiDisciplinary Evaluation*, 27–43.

## LAMPIRAN

### LAMPIRAN UJI REALIBILITAS

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,814	25

## LAMPIRAN ANGKET KUESIONER

### ANGKET KUESIONER RESPONDEN

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan untuk penyelesaian tugas akhir Skripsi dengan judul "Evaluasi Penerapan Program Latihan Penurunan Berat Badan *Member Fitness Center* HSC UNY". Saya memohon kepada Saudara/i untuk berkenan menjadi responden dengan mengisi pernyataan dibawah ini. Mohon untuk memberikan tanda (✓) pada alternatif jawaban yang telah tersedia, Adapun alternatif jawaban tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Sangat Tidak Setuju : (STS)
2. Tidak Setuju : (TS)
3. Setuju : (S)
4. Sangat Setuju : (SS)

#### A. Karakteristik Responden

Nama :  
Jenis Kelamin :  
Umur :  
Pekerjaan :  
Tinggi Badan :  
Berat Badan :

Terim kasih atas segala perhatian dan bantuan Saudara/i dalam mengisi angket kuesioner penelitian skripsi saya.

Yogyakarta, Oktober 2023

( )

**Angket Kuesioner Manager, FO, Instuktur dan Member**

No	Indikator	Pernyataan	Jawaban			
			STS	TS	S	SS
<b>Context</b>						
1.	Latar Belakang Program	1. Pembinaan program latihan HSC UNY sudah berjalan dengan baik				
		2. Instuktur dan Member merancang terlebih dahulu program latihan				
		3. <i>Fitness Center</i> HSC UNY memiliki penyusunan program latihan yang baik				
2.	Tujuan Program Latihan	1. Member yang berlatih mengetahui tujuan program latihan				
		2. Member harus mengerti tujuan program latihan				
		3. Member mengerti pencapaian target latihan				
		4. Pencapaian target ditentukan dari latihan yang dilakukan				
3.	Program Pembinaan	1. Member dan Instuktur harus memahami program pembinaan latihan				
		2. Member dan Instuktur mengetahui tolak ukur keberhasilan				
<b>Input</b>						
1.	Sarana dan Prasarana	1. Sarana dan prasarana yang dimiliki <i>fitness center</i> HSC UNY sudah memenuhi standar				
		2. Sarana dan prasarana sudah memakai teknologi digital				
		3. Sarana dan prasarana layak dipakai				
		4. Sarana dan prasarana sudah lengkap				
		5. Sarana dan prasarana sudah baik digunakan				
<b>Process</b>						
1.	Pelaksanaan Program Latihan	1. Program latihan disusun oleh member dan instuktur				
		2. Member merasa senang dengan program latihan				
		3. Membuat periodisasi selama latihan				
		4. Adanya kegiatan olahraga rekreasi				

		19. 5. <i>Recovery</i> secara teratur				
		20. 6. Memperbaiki komponen kebugaran jasmani				
2.	Monitoring	21. 1. Efek latihan dimonitor secara bertahap				
		22. 2. Asupan pola makan secara teratur				
<b>Product</b>						
1.	Keberhasilan	23. 1. Member harus mengikuti latihan dengan maksimal				
		24. 2. Selama mengikuti program latihan berat badan jadi terkontrol				
		25. 3. Program latihan yang diterapkan dapat menurunkan berat badan				

## LAMPIRAN WAWANCARA

### WAWANCARA RESPONDEN

Wawancara Member, Instuktur, FO, dan Manager

No	Komponen	Pertanyaan	Jawaban
1.	Context	Apakah program latihan di <i>Fitness Center</i> HSC UNY penurunan berat badan sudah berjalan dengan baik?	
		Apakah program latihan penurunan berat badan periodisasi latihan dibuatkan oleh instuktur dan disampaikan kepada member?	
		Apakah ada perbedaan program penurunan berat badan yang antara perempuan dan laki-laki?	
2.	Input	Apakah sarana dan prasarana sudah memenuhi standar kelayakan untuk latihan dan apakah peralatan yang digunakan sudah memakai teknologi?	
		Bagaimana proses member mendaftar di <i>Fitness Center</i> HSC UNY? Apa ada hal yang mempersulit proses pendaftaran?	
		Apakah kebutuhan member dipenuhi oleh pihak manajemen dan seperti apa saja kebutuhan yang dapat dipenuhi?	
3.	Process	Apa saja kendala yang dialami saat latihan berlangsung?	
		Metode latihan penurunan berat badan apa yang digunakan dan berapa durasi latihan yang dilakukan serta berapa kali latihan dalam seminggu?	
		Seberapa pengaruh motivasi untuk program penurunan berat badan?	
4.	Product	Berapa lama waktu yang digunakan untuk menurunkan berat badan sampai saat ini?	
		Bagaimana monitoring hasil penurunan berat badan yang dilakukan dan berapa kali dalam sebulan?	

Yogyakarta, Oktober 2023

( )

## LAMPIRAN DOKUMENTASI





## LAMPIRAN SURAT IZIN PENELITIAN

SURAT IZIN PENELITIAN

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



**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/226/UN34.16/PT.01.04/2023

12 Oktober 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

**Yth . Manajemen Fitness center Healt and Sport Center UNY  
Jl. Karangmalang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa  
Yogyakarta 55281**

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

Nama	: Rina Mahira
NIM	: 20603141001
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: EVALUASI PENERAPAN PROGRAM LATIHAN PENURUNAN BERAT BADAN PADA MEMBER OBESITAS DI FITNESS CENTER HSC UNY
Waktu Penelitian	: Rabu - Jumat, 18 - 20 Oktober 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.



Tembusan :

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

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

## LAMPIRAN SURAT IZIN UJI INSTRUMEN

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN

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



**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/141/UN34.16/LT/2023  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

16 Oktober 2023

Yth. **Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.**  
Ketua Departemen Ilmu Keolahragaan

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

Nama : Rina Mahira  
NIM : 20603141001  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S1  
Judul Tugas Akhir : Evaluasi Penerapan Program Penurunan Berat Badan Member Fitness Center HSC FIKK UNY  
Waktu Uji Instrumen : 16 Oktober - 16 November 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.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP. 19830626 200812 1 002

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



**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/142/UN34.16/LT/2023  
Lamp. 1 Bendel Proposal  
Hal **Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian**

16 Oktober 2023

**Yth. Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd**  
**Sekretaris Departemen Ilmu Keolahragaan**

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

Nama	RinaMahira
NIM	20603141001
Program Studi	Ilmu Keolahragaan - S1
Judul Tugas Akhir	EVALUASI PENERAPAN PROGRAM LATIHAN PENURUNAN BERAT BADAN PADA MEMBER OBESITAS DI FITNESS CENTER HSC UNY
Waktu Uji Instrumen	16 Oktober - 16 November 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.



**Prof. Dr. A**  
**r. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.**  
NIP. 19830626 200812 1 002

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