

**PREFERENSI MEMBER DALAM MEMILIH *PERSONAL TRAINER*  
KETIKA BERLATIH DI *FITNESS CENTER* HSC UNY**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri  
Yogyakarta untuk memenuhi Sebagian persyaratan guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Keolahragaan



Oleh:  
Albani Dharma Juliano  
NIM 20603144022

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

# **PREFERENSI MEMBER DALAM MEMILIH *PERSONAL TRAINER* KETIKA BERLATIH DI *FITNESS CENTER* HSC UNY**

Albani Dharma Juliano  
20603144022

## **ABSTRAK**

Latihan beban di *Fitness Center* merupakan solusi untuk mengatasi tingkat kebugaran jasmani yang menurun. Namun tidak semua orang paham mengenai cara penggunaan alat *gym* dan penyusunan program latihan, sehingga dibutuhkanlah seorang *Personal Trainer*. Dalam pemilihan *Personal Trainer* tentu setiap individu memiliki preferensi yang berbeda-beda. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui preferensi member dalam memilih *Personal Trainer* ketika berlatih di *Fitness Center* HSC UNY.

Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Populasi pada penelitian ini merupakan member *fitness center* HSC UNY. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* sehingga didapatkan subjek 30 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah angket/kuesioner. Validitas kuesioner menggunakan validitas isi berupa *expert judgment* (pendapat ahli), sedangkan realibilitas kuesioner menggunakan *Cronbachs Alpha* dan *Cronbachs Alpha* pada penelitian ini diangka 0,633. Analisis data menggunakan metode skala *likert* yang dipresentasikan dan diinterpretasikan, sehingga didapatkan data berupa preferensi member yang diurutkan dari paling penting/dominan dalam memilih *Personal Trainer* ketika berlatih di *fitness center* HSC UNY.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa preferensi member yang paling dominan/paling penting yaitu latar belakang pendidikan dengan total skor 267 (74,1%). Urutan kedua ada *personality* dengan total skor 265 (73,6%). Pada urutan ketiga yaitu referensi dengan total skor 252 (70%). Kemudian untuk urutan keempat yaitu keahlian dengan total skor 250 (69,4%). Lalu yang terakhir atau urutan kelima ada harga dengan total skor 484 (67,2%).

**Kata kunci:** Preferensi, *Personal Trainer*.

**PREFERENCES OF MEMBERS IN CHOOSING PERSONAL TRAINER  
WHEN DOING WORKOUT AT HSC UNY FITNESS CENTER**

Albani Dharma Juliano  
20603144022

**ABSTRACT**

*Weight training at the Fitness Center is a solution to overcome declining physical fitness levels. However, not everyone understands how to use gym equipment and prepare exercise programs, so a Personal Trainer is needed. In choosing a Personal Trainer, of course everyone has different preferences. Therefore, this research aims to determine members' preferences in choosing a Personal Trainer when doing workout at HSC UNY Fitness Center.*

*The research method used descriptive quantitative methods. The research population was the members of HSC UNY Fitness Center. The research sampling technique used a purposive sampling method so that 30 subjects were obtained. The research instrument was a questionnaire. The validity of the questionnaire used content validity in the form of expert judgment, while the reliability of the questionnaire used Cronbach's Alpha and Cronbach's Alpha in this study was at 0.633. The data analysis used the Likert scale method which was presented and interpreted, so that data was obtained in the form of member preferences which sorted from most important/dominant in choosing a Personal Trainer when doing workout at HSC UNY Fitness Center.*

*Based on the research results, it can be concluded that the most dominant/most important member preference is educational background with a total score of 267 (74.1%). In second place is personality with a total score of 265 (73.6%). In third place is the reference with a total score of 252 (70%). Then in fourth place is expertise with a total score of 250 (69.4%). Then the last or fifth place is price with a total score of 484 (67.2%).*

**Keywords:** *Preference, Personal Trainer.*

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Albanin Dharma Juliano  
NIM : 20603144022  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Preferensi Member dalam memilih *Personal Trainer*  
ketika berlatih di *Fitness Center HSC UNY*

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

Yogyakarta, 14 Juni 2024

Yang menyatakan,



Albani Dharma Juliano

NIM 20603144022

LEMBAR PERSETUJUAN

PREFERENSI MEMBER DALAM MEMILIH PERSONAL TRAINER  
KETIKA BERLATIH DI *FITNESS CENTER* HSC UNY

TUGAS AKHIR SKRIPSI

ALBANI DHARMA JULIANO  
NIM 20603144022

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal : 14 Juni 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Dr. Sign Nugroho, M.Or.  
NIP. 198009242006041002



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

## LEMBAR PENGESAHAN

### Tugas akhir Skripsi

Preferensi member dalam memilih *Personal Trainer*  
ketika berlatih di *Fitness Center HSC UNY*

Disusun Oleh :  
Albani Dharma Juliano  
20603144022

Telah dipertahankan didepan Tim penguji Tugas Akhir Skripsi Program  
Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal, 4 Juli 2024

#### TIM PENGUJI

| Nama/Jabatan   | Tanda Tangan   | Tanggal  |
|--|--|----------|
| Dr. Fatkurahman Arjuna, M.Or<br>(Ketua Penguji)            |   | 8-7-2024 |
| Dr. Rifky Riyandi Prastyawan, M.Or<br>(Sekretaris Penguji) |  | 8-7-2024 |
| Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or<br>(Penguji Utama)         |  | 8-7-2024 |

Yogyakarta, 9 Juli 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,


Dr. Heru Andriyanto Hermawan, S.Pd., M.Or  
197702182008011002

## **MOTTO**

“Jangan memikirkan tentang susahnya masa depan kalau kamu sendiri masih diam tanpa usaha dan mencoba untuk berjuang” (Albani Dharma Juliano)

## **PERSEMBAHAN**

Segala puji bagi ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia, dan hidayahnya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Karya sederhana ini saya persembahkan untuk:

1. Diri saya sendiri, Albani Dharma Juliano yang sudah berjuang di perkuliahan ini dan mampu menyelesaikan studi perkuliahan S1. Selamat atas perjuangannya.
2. Bapak Bambang Widodo Gatot Suharto dan Tri Purwani selaku kedua orang tua saya yang sudah membiayai perkuliahan saya, selalu menyemangati dalam proses perkuliahan, selalu menghibur saya ketika terdapat masalah, dan yang paling penting adalah telah mendidik dengan sangat baik sehingga saya bisa menjadi seperti sekarang ini.
3. Alfian Octariansyah, Albanu Tirta Deswantara, dan Ilham Putra Widodo selaku kakak dan adik-adik saya yang sudah menghibur serta mendukung saya selama ini. Jangan lupa untuk kalian juga harus sukses dan kita harus menjadi anak kebanggan papah dan ibu.
4. Pasukan *fitness center* HSC UNY yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada saya sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

## KATA PENGANTAR

Dengan rasa puji syukur kehadiran Allah Swt atas segala nikmat, rahmat, dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Penelitian ini berjudul “Preferensi Member dalam memilih *Personal Trainer* ketika berlatih di *Fitness Center HSC UNY*”. Dalam penyusunan skripsi ini penulis tidak mampu menyelesaikannya apabila tidak ada bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Dr. Sigit Nugroho, M.Or., selaku Ketua Departemen Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Dr. Fakturahman Arjuna., M.Or., selaku Dosen Pembimbing sekaligus Manager *Fitness Center HSC UNY* yang telah mengarahkan dan membimbing penulis dari awal penyusunan skripsi sampai terselesaikannya penyusunan skripsi ini, serta telah memberikan izin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Ketua Penguji, Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Instruktur, *front office*, dan *member Fitness Center HSC* yang telah bersedia membantu dalam pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

7. Instruktur, *front office*, dan *member Fitness Center HSC* yang telah bersedia membantu dalam pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Teman-teman Ilmu Keolahragaan angkatan 2020 yang telah mewarnai dan kebersamai di dalam keadaan suka maupun duka ketika dalam studi perkuliahan S1 sampai selesainya skripsi ini.
9. Teman-teman KKN Mandungan 1 yang menjadi penyemangat, penghibur, dan pendukung kepada penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Yogyakarta, 14 Juni 2024  
Penulis,



Albani Dharma Juliano  
20603144022

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>HALAMAN SAMPUL</b> .....  | <b>i</b>    |
| <b>ABSTRAK</b> .....   | <b>ii</b>   |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA</b> .....   | <b>iv</b>   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....  | <b>v</b>    |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....   | <b>vi</b>   |
| <b>MOTTO.</b> .....  | <b>vii</b>  |
| <b>PERSEMBAHAN</b> .....   | <b>viii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....  | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....  | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....  | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....   | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....   | <b>xvi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....   | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah.....   | 1           |
| B. Pembatasan Masalah .....  | 5           |
| C. Identifikasi Masalah.....   | 5           |
| D. Rumusan Masalah .....   | 6           |
| E. Tujuan Penelitian .....   | 6           |
| F. Manfaat Penelitian .....  | 6           |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....   | <b>8</b>    |
| A. Kajian Teori .....  | 8           |
| 1. Preferensi.....   | 8           |
| 2. <i>Personal Trainer</i> .....   | 11          |
| 3. Hakikat Program Latihan .....   | 14          |
| 4. Profil <i>Fitness Health and Sport Center</i> Universitas Negeri<br>Yogyakarta..... | 18          |
| B. Hasil Penelitian yang Relevan .....   | 23          |
| C. Kerangka Berpikir.....  | 25          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....   | <b>27</b>   |
| A. Desain Penelitian .....   | 27          |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....   | 27          |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian .....  | 28          |
| 1. Populasi Penelitian .....   | 28          |
| 2. Sampel Penelitian .....   | 28          |
| D. Definisi Operasional Variabel dan Instrumen Pengumpulan Data .....                  | 29          |
| E. Validitas dan Realibilitas Instrumen .....  | 31          |
| 1. Validitas Instrumen .....   | 31          |
| 2. Reliabilitas Instrumen .....  | 32          |
| F. Teknik Analisis Data.....   | 33          |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....                                    | <b>35</b>   |
| A. Hasil Penelitian .....  | 35          |
| B. Pembahasan.....   | 55          |
| C. Keterbatasan Penelitian.....  | 58          |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BAB V_KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>59</b> |
| A. Kesimpulan .....                     | 59        |
| B. Saran.....                           | 59        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>             | <b>60</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                    | <b>65</b> |

## **DAFTAR TABEL**

|   |    |
|---|----|
| Tabel 1. Nilai Realibilitas .....                   | 32 |
| Tabel 2. Acuan Skala Penilaian Hasil Kuesioner..... | 33 |
| Tabel 3. Data demografi .....                       | 35 |
| Tabel 4. Total skor per indikator.....              | 55 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 1. Gedung <i>Fitness Center</i> HSC UNY .....   | 19 |
| Gambar 2. Harga Member <i>Fitness Center</i> HSC UNY.....  | 21 |
| Gambar 3. Harga Personal Trainer di <i>Fitness Center</i> HSC UNY .....  | 22 |
| Gambar 4. Diagram Kerangka Berpikir .....  | 26 |
| Gambar 5. Diagram butir pernyataan nomor 1 “Harga menjadi referensi utama dalam memilih jasa <i>Personal Trainer</i> ” .....   | 37 |
| Gambar 6. Diagram butir pernyataan No 2 “Semakin mahal harga jasa <i>Personal Trainer</i> maka kualitas dan program latihan yang diberikan semakin baik” .....   | 38 |
| Gambar 7. Diagram butir pernyataan No 3 “Harga jasa <i>Personal Trainer</i> yang murah maka hasil latihannya kurang maksimal” .....  | 39 |
| Gambar 8. Diagram butir pernyataan No 4 “Kisaran harga yang ideal untuk seorang <i>Personal Trainer</i> dalam 1x pertemuan yaitu < Rp 100.000” .....   | 40 |
| Gambar 9. Diagram butir pernyataan No 5 “Kisaran harga yang ideal untuk seorang <i>Personal Trainer</i> dalam 1x pertemuan yaitu Rp 100.000 – Rp 200.000” .....  | 41 |
| Gambar 10. Diagram butir pernyataan No 6 “Kisaran harga yang ideal untuk seorang <i>Personal Trainer</i> dalam 1x pertemuan yaitu > Rp 200.000” .....  | 42 |
| Gambar 11. Diagram butir pernyataan No 7 “Seorang <i>Personal Trainer</i> harus berpendidikan olahraga atau mahasiswa olahraga S1/S2/S3” .....   | 43 |
| Gambar 12. Diagram butir pernyataan No 8. Seorang <i>Personal Trainer</i> yang berpendidikan olahraga atau mahasiswa olahraga S1/S2/S3 memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi dalam melatih” .....  | 44 |
| Gambar 13. Diagram butir pernyataan No 9 “Seorang <i>Personal Trainer</i> yang tidak berpendidikan olahraga atau mahasiswa olahraga S1/S2/S3 memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi dalam melatih” .....  | 45 |
| Gambar 14. Diagram butir pernyataan No 10 “Seorang <i>Personal Trainer</i> harus memiliki badan atletis/ideal” .....   | 46 |
| Gambar 15. Diagram butir pernyataan No 11 “Seorang <i>Personal Trainer</i> yang berpakaian menggunakan pakaian layaknya <i>Personal Trainer</i> seperti celana training panjang dan baju bertuliskan <i>Personal Trainer</i> menjadi referensi utama dalam memilih <i>Personal Trainer/Coach</i> ” ..... | 47 |
| Gambar 16. Diagram butir pernyataan No 12 “Seorang <i>Personal Trainer</i> yang berpenampilan rapi, bersih, dan wangi menjadi referensi utama dalam memilih <i>Personal Trainer</i> ” .....  | 48 |
| Gambar 17. Diagram butir pernyataan No 13 “Rekomendasi dari teman menjadi referensi utama dalam memilih <i>Personal Trainer</i> ” .....  | 49 |
| Gambar 18. Diagram butir pernyataan No 14 “Seorang <i>Personal Trainer</i> yang terkenal di sosial media (IG/WA/FB/TIKTOK) lebih meyakinkan untuk dipilih menjadi <i>Personal Trainer</i> ” .....  | 50 |
| Gambar 19. Diagram butir pernyataan No 15 “Seorang <i>Personal Trainer</i> yang baik dan berkompeten berasal dari rekomendasi tim marketing <i>Fitness Center</i> ” .....  | 51 |
| Gambar 20. Diagram butir pernyataan No 16 “Seorang <i>Personal Trainer</i> harus memiliki sertifikat <i>Personal Trainer</i> seperti sertifikat dari APKI/AIFO/Rai Institut/Kondisi Fisik Atlet Level 1 & 2” .....   | 52 |

|  |    |
|--|----|
| Gambar 21. Diagram butir pernyataan No 17. “Seorang <i>Personal Trainer</i> yang bersertifikat menjadi referensi utama dalam memilih <i>Personal Trainer</i> ” ..... | 53 |
| Gambar 22. Diagram butir pernyataan No 18. “ <i>Personal Trainer</i> yang baik atau berkompeten tidak harus bersertifikat” .....                                     | 54 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| Lampiran 1. Surat izin penelitian dari fakultas .....                               | 66 |
| Lampiran 2. Surat permohonan validasi instrument .....                              | 67 |
| Lampiran 3. Surat pernyataan validasi.....  | 68 |
| Lampiran 4. Hasil validasi instrumen .....  | 69 |
| Lampiran 5. Kisi-kisi penelitian.....   | 70 |
| Lampiran 6. Kuesioner penelitian.....   | 71 |
| Lampiran 7. Dokumentasi pendampingan pengisian kuesioner .....                      | 75 |
| Lampiran 8. Studi pendahuluan dengan Personal Trainer di Fitness Center HSC UNY. 76 |    |
| Lampiran 9. Dokumentasi validasi instrument penelitian.....                         | 77 |
| Lampiran 10. Tabulasi skor kuesioner .....  | 78 |

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

*Intangible asset* yang ada pada individu seseorang dan merupakan modal yang paling mendasar dari manusia selain kapasitas kognitif dan intelektual adalah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan (Wirnantika *et al.*, 2017). Kebugaran jasmani merupakan atribut fisiologis yang menentukan kemampuan seseorang untuk melakukan sebuah pekerjaan (Departement Of Health & Human Services USA, 2018:C-18).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan (Sinuraya & Barus, 2020). Menurut Oktaviani & Wibowo (2021) Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan dalam waktu yang lama dan beban yang cukup berat tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Secara sederhana, kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kondisi seseorang yang tidak mengalami kelelahan yang berarti setelah melakukan aktivitas sehari-hari dan masih memiliki cadangan energi untuk

melakukan aktivitas lainnya. Orang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik dan memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas sehari-hari, namun orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka memiliki tubuh yang sehat serta mampu melakukan aktivitas sehari-harinya dengan baik.

Kebugaran Jasmani dibagi menjadi dua, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan antara lain; kekuatan dan daya tahan jantung paru, kekuatan dan daya tahan otot, komposisi tubuh, dan fleksibilitas. Lalu, untuk kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan/motorik antara lain; kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya ledak (*power*), waktu reaksi, dan kecepatan. Tentu, Memiliki kebugaran jasmani yang baik merupakan dambaan setiap manusia, karena dengan kebugaran jasmani yang baik maka seseorang akan mampu tampil lebih dinamis, semangat, dan memiliki produktivitas kerja yang tinggi (Arjuna, 2022:13). Mutohir *et.al.*, (2023:5) mengatakan bahwa indeks kebugaran jasmani di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 0,179, menurun 0,006 poin dibandingkan dengan capaian tahun 2022 yang sebesar 0,185.

Kebugaran jasmani bukanlah sebuah warisan yang diturunkan dari kedua orang tua kepada anak, melainkan sebuah kondisi yang harus di capai dengan sebuah tindakan yang sungguh-sungguh. Salah satu usaha yang bisa dilakukan yaitu dengan berolahraga. Olahraga merupakan sebuah aktivitas yang

melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani maupun rohani (Perwiranegara & Sukendro, 2021). Pendapat lain mengatakan bahwa olahraga ialah sebuah bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur dimana dalam pelaksanaannya melibatkan gerak tubuh secara berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani maupun rohani (Setiawan *et al.*, 2021).

Kemajuan teknologi yang semakin berkembang membuat seseorang menjadi malas untuk berolahraga. Beberapa aktivitas olahraga seperti senam, lari pagi dan permainan tradisional yang membutuhkan energi seperti *gobak sodor* dan *polisi-polisian* sekarang sudah tergantikan dengan game yang ada di gadget sehingga membuat seseorang malas untuk bergerak atau berolahraga. Pada saat masa perubahan teknologi begitu pesat, manusia dimanjakan oleh kemajuan teknologi selalu (Efendi & Widodo, 2021). Selain itu, malasnya seseorang untuk berolahraga disebabkan karena tidak memiliki waktu luang dan faktor cuaca (baik ketika hujan ataupun panas) seringkali menjadikan seseorang malas untuk berolahraga. Salah satu cara untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan berlatih di tempat kebugaran/*fitness center*.

*Fitness center* merupakan tempat yang digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Ada beberapa program yang bisa dilakukan di dalam *fitness center*, antara lain: penambahan berat badan, penurunan berat badan, pembentukan otot, pengencangan otot, kebugaran jasmani, dan rehabilitasi. selain itu, di dalam *fitness center* terdapat sarana dan prasarana yang

memadai untuk berlatih, ruangan yang nyaman (ber-AC), dan seorang pelatih (*Personal Trainer*) yang siap membantu dalam berlatih. Latihan di *fitness center* mampu menjadi jawaban dari alasan seseorang malas untuk berolahraga. Hal ini disebabkan karena waktu latihan di *fitness center* lebih fleksibel, tempat nyaman (ber-AC), tidak terpengaruh cuaca, dan terdapat banyak alat yang membuat latihan menjadi bervariasi sehingga seseorang yang berlatih tidak merasa bosan.

Secara umum, sebagian masyarakat belum banyak mengetahui tentang dunia kebugaran/*fitness*. Mulai dari bagaimana menyusun program latihan yang baik dan benar, serta ketidakpahaman akan penggunaan alat *fitness/gym*. Oleh karena itu, seseorang yang belum memiliki ilmu tentang dunia kebugaran/*fitness* perlu didampingi oleh seorang *Personal Trainer*. *Personal Trainer* tersebut akan membantu seorang member dalam menyusun program latihan yang baik dan benar agar tercapai tujuannya serta memperkenalkan cara penggunaan alat *fitness* agar terhindar dari cedera dan mendapatkan hasil yang optimal.

*Fitness Center* HSC UNY merupakan salah satu pusat kebugaran yang menjadi pionir di Yogyakarta. Hal ini disebabkan karena sarana-prasarana yang tersedia sangat baik dan sumber daya manusia yang bekerja disana merupakan orang yang berkompeten dibidangnya serta merupakan lulusan dari fakultas olahraga. Member yang ada di *Fitness Center* HSC UNY tidak semuanya mengetahui cara penggunaan alat *gym* dan penyusunan latihan yang baik dan benar, sehingga disarankan menggunakan jasa *Personal*

*Trainer. Personal Trainer* bertugas untuk membantu dan mengontrol latihan member agar dapat mencapai tujuannya. *Fitness Center HSC UNY* menyediakan jasa *Personal Trainer* yang berkompeten dibidangnya dan merupakan lulusan dari ilmu keolahragan sehingga ilmu yang didapat saat dibangku kuliah sangat menunjang profesi tersebut. Walaupun demikian, tidak sedikit member menggunakan jasa *Personal Trainer* dari luar *Fitness Center HSC UNY*. Pemilihan pada suatu jasa/barang tersebutlah yang dimaksud dengan preferensi. Tentu, preferensi setiap member dalam memilih jasa *Personal Trainer* bermacam-macam. Alasan tersebut lah yang membuat peneliti mengambil judul mengenai preferensi member dalam memilih *Personal Trainer* ketika berlatih di *Fitness Center HSC UNY*.

## **B. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan analisis masalah yang telah disampaikan diatas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada preferensi member dalam memilih *Personal Trainer* ketika berlatih di *Fitness Center HSC UNY*.

## **C. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Terdapat member *Fitness Center HSC UNY* yang tidak paham mengenai penyusunan program latihan yang baik dan benar.
2. Adanya member *Fitness Center HSC UNY* yang tidak mengetahui cara penggunaan alat *GYM* .

3. Belum diketahui preferensi dari member *Fitness Center* HSC UNY dalam memilih *Personal Trainer* ketika berlatih di *Fitness Center* HSC UNY.
4. Kemajuan teknologi, tidak adanya waktu luang, dan adanya perubahan cuaca membuat masyarakat enggan untuk berolahraga.

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

Berdasarkan uraian yang telah dibahas di atas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah “Preferensi apa yang dianggap sangat penting yang menjadi alasan member dalam memilih *Personal Trainer* ketika berlatih di *Fitness Center* HSC UNY?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui preferensi member dalam memilih *Personal Trainer* ketika berlatih di *Fitness Center* HSC UNY.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut.

1. Secara Teoritis.
  - a. Penelitian ini mampu menjadi salah satu sumber bacaan mengenai preferensi member dalam memilih *Personal Trainer* ketika berlatih di *Fitness Center* HSC UNY.

## 2. Secara Praktis

- a. Bagi mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan konsentrasi kebugaran, penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan ketika ingin menjadi *Personal Trainer* yang dicari banyak orang. Selain itu agar menjadi pakuhan semangat untuk berani memulai pada masa perkuliahan agar disaat setelah lulus kuliah dapat segera bersaing karena sudah memiliki pengalaman sebelumnya.
- b. Bagi peneliti, penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk mengetahui preferensi member dalam memilih *Personal Trainer* ketika berlatih di *Fitness Center HSC UNY*.
- c. Bagi praktisi/*Personal Trainer*, penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan evaluasi agar dapat bertahan dan mengungguli para pesaing di bidang jasa *Personal Trainer*.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Preferensi**

Preferensi itu diambil dari kata *prefer*, artinya yang paling disukai atau dapat juga disebut ketetapan individu dalam memutuskan pilihan terhadap suatu obyek (Simamora dalam Fathurrahman & Azizah, 2018). Secara umum, preferensi diartikan sebagai pilihan mengenai suka atau tidak suka oleh seseorang terhadap suatu produk barang atau jasa yang digunakan (Vebitia & Bustamam, 2017). Pendapat tersebut diperkuat oleh Cahyanti & Najib (2016) yang menyatakan bahwa preferensi adalah rasa lebih suka pada sesuatu dibandingkan pada yang lainnya. Sedangkan menurut Azmansyah & Arief (2017) preferensi adalah kemampuan konsumen dalam memilih yaitu dengan cara mengurutkan tinggi rendahnya daya guna yang diperoleh dari mengkonsumsi sekelompok barang yang berbeda. Preferensi seseorang terhadap suatu objek adalah keinginan atau kecenderungan seseorang untuk memilih atau tidak memilih objek tersebut yang dipengaruhi oleh variabel - variabel tertentu (Amri *et al.*, 2018).

Preferensi konsumen dapat diartikan sebagai selera subjektif yang diukur menggunakan utilitas dari atribut suatu produk (Ridwan *et al.*, 2022). Preferensi digunakan sebagai tolak ukur dari tingkat kegemaran konsumen pada suatu barang dan jasa (Ummah & Hayati, 2022). Sehingga dengan kata lain preferensi bukan tentang bagaimana

seseorang untuk menyesuaikan suatu barang atau jasa, tetapi barang dan jasa itulah yang harus menyesuaikan dengan kebutuhan dan keinginan dari seseorang agar mampu menjadi pilihan utama. Preferensi dapat terbentuk dari pola pikir konsumen yang didasari oleh beberapa alasan sebagai berikut: (Angriva & Sunyigono, 2020)

a) Pengalaman Sebelumnya

Pengalaman yang didapat oleh seseorang akan membuat seseorang lebih mudah untuk memilih suatu produk barang atau jasa. Seseorang yang di masa lalu sudah menggunakan barang atau jasa tersebut dan memiliki kecocokan dan kepuasan dengan barang atau jasa yang digunakan, maka di masa yang akan datang barang atau jasa tersebut lebih memiliki peluang besar untuk dipilih atau digunakan kembali.

b) Kepercayaan turun-temurun

Rekomendasi dari seseorang yang sudah menggunakan barang atau jasa tersebut dan puas atas penggunaannya, akan dapat memberikan rekomendasi atau kepercayaannya kepada seseorang untuk menggunakan barang atau jasa tersebut. Contoh konkritnya yaitu ketika orang tua sangat senang dan puas dengan hasil dari jasa *Personal Trainer* yang digunakannya, maka sang orang tua akan merekomendasikannya kepada anaknya untuk menggunakan jasa tersebut karena jasa *Personal Trainer* nya sudah terbukti berhasil dalam membantunya untuk mencapai tujuan.

Pengetahuan mengenai preferensi perlu dilakukan agar setiap keputusan yang diambil tidak bertentangan dengan harapan konsumen (Pratiwi & Rosyid, 2022). Kepuasan konsumen harus diketahui agar kinerja produk atau jasa yang dinilai konsumen kurang memuaskan dapat ditingkatkan. Struktur demografi seperti tingkat pendidikan, pengetahuan, gaya hidup, teknologi, transportasi, dan komunikasi yang berubah dapat mempengaruhi preferensi dan kepuasan konsumen. Menurut Kotler dan Keller dalam Pratiwi (2018) ada beberapa langkah yang harus dilalui sampai konsumen membentuk preferensi:

- a) Diasumsikan bahwa konsumen melihat produk atau jasa sebagai sekumpulan atribut. Setiap konsumen memiliki karakteristik yang berbeda-beda yang terkait dengan suatu produk atau jasa.
- b) Tingkat kepentingan atribut berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan dan keinginan masing-masing. Setiap konsumen memiliki pemikiran yang berbeda-beda dalam menilai atribut apa yang paling penting konsumen yang memiliki daya beli yang besar akan mementingkan atribut harga yang paling utama.
- c) Konsumen memiliki sejumlah kepercayaan yang berbeda tentang posisi produk pada setiap atribut.
- d) Tingkat kepuasan konsumen terhadap produk atau jasa akan berbeda-beda tergantung pada perbedaan atribut.
- e) Konsumen akan membuat keputusan tentang merek yang berbeda melalui proses evaluasi.

## **2. *Personal Trainer***

Di dalam sebuah *fitness center* atau *gym*, dibutuhkan sarana prasarana yang baik agar seseorang yang berlatih di tempat itu menjadi nyaman dan senang ketika berlatih. Selain sarana prasana, harus ada sumber daya manusia yang baik pula untuk membantu seorang member yang ingin berlatih di *fitness center*. Orang yang membantu seorang member yang berlatih untuk mencapai tujuan latihan di *fitness center* dikenal dengan *Personal Trainer*. Pertumbuhan industri kebugaran yang begitu pesat dan cepat, membuat profesi sebagai pelatih pribadi (*Personal Trainer*) atau yang dikenal dengan sebutan PT telah berkembang. Menurut Donie *et al* (2018) *Personal Trainer* adalah suatu profesi dimana penampilan dan pencitraan diri menjadi jati diri.

*Personal Trainer* membantu dan mendukung kebutuhan otonomi member dengan menjelaskan apa yang mereka harapkan untuk dialami selama latihan tertentu, mengurangi ketidakpastian yang mungkin mereka rasakan (Jackson dalam Wayment & McDonald, 2017). Cara seorang *Personal Trainer* memperkuat efikasi diri dan kompetensi seorang member yaitu dengan memberikan motivasi dan dorongan. Oleh sebab itu, berolahraga di bawah pengawasan pelatih pribadi dapat menjadi penting untuk meningkatkan efikasi diri dan motivasi intrinsik, yang keduanya merupakan komponen penting dalam kepatuhan dan pemeliharaan olahraga. Dalam membantu seorang member, biasanya

seorang *Personal Trainer* bisa memimpin satu individu atau bahkan beberapa orang untuk mencapai suatu tujuan latihan di *fitness center*.

*Personal Trainer* adalah seorang tenaga kerja profesional yang memiliki pengetahuan dan keahlian dibidang latihan kebugaran (*fitness*), dimana mereka memiliki tugas membantu klien mereka untuk mencapai target tubuh ideal dengan menggunakan berbagai aspek dan faktor yang mereka miliki berupa konsultasi, tanya jawab, program dan pola latihan hingga motivasi maupun peralatan latihan yang mereka miliki (Winanda, 2017; Triyanto *et al.*, 2021). Seorang *Personal Trainer* bekerja secara individual dengan member untuk merancang program kekuatan dan kebugaran fisik berdasarkan tujuan dan kemampuan fisik yang teridentifikasi (McLaughlin *et al.*, 2021).

Bagi *Personal Trainer*, proses fisiologis yang terjadi selama latihan fisik, akan memberikan motivasi kepada konsumen atau member *fitness center* serta manajemen *fitness center* merupakan hal yang sangat membantu untuk melaksanakan tugas *Personal Trainer* dalam memberikan pelayanan kepada konsumen atau member *fitness center* secara profesional (Pratama dkk, 2020). Ruang lingkup untuk *Personal Trainer* adalah untuk meningkatkan tingkat kebugaran dengan maksimal (Haryawan *et al.*, 2018).

Faktor yang dapat mendukung keberhasilan latihan yang optimal di *fitness center* selain peralatan yang memadai, diperlukan juga seorang *Personal Trainer* yang membantu dan membimbing member ketika

berlatih. Seorang *Personal Trainer* harus mampu memberikan edukasi tentang anatomi dan fisiologi tubuh, membuat program latihan, menjelaskan alat *fitness* beserta kegunaannya, sampai memperhatikan pola hidup membeinya untuk memaksimalkan program latihan yang dilakukannya (Fariz & Dewangga, 2020).

Memotivasi member, membantu member dalam memahami apa yang sedang dilakukan, serta membuat latihan menjadi menyenangkan dan berharga merupakan tugas yang harus dilakukan oleh seorang *Personal Trainer*. Selain itu, *Personal Trainer* harus memilki pengetahuan pokok yang berhubungan erat dengan masalah latihan antara lain komponen atau aspek latihan, prinsip-prinsip latihan, metode latihan serta periodisasi latihan disamping bentuk-bentuk latihan. Lebih daripada itu, seorang *Personal Trainer* harus memiliki kemampuan sebagai berikut:

- a) Mampu melaksanakan bermacam-macam program latihan kebugaran jasmani,
  - b) Mampu melatih dengan memperhatikan pengetahuan dasar seperti fisiologi, anatomi, ilmu gizi, prinsip latihan,
  - c) Mampu menerapkan prinsip dasar biomekanika olahraga, dan
  - d) Mampu mengatasi/ menangkal konflik yang timbul dalam kelompok
- (Suharto dalam Kurnianto & Rismayanthi, 2015).

### **3. Hakikat Program Latihan**

#### **a. Pengertian Program Latihan**

Program latihan merupakan sebuah sistem yang menjadi point penting bagi seseorang yang berlatih dalam mencapai sebuah tujuan. Program latihan merupakan sebuah proses penerapan latihan yang direncanakan berdasarkan jadwal, pola, dan sistem tertentu, yang dilakukan secara berulang-ulang, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks serta adanya penambahan beban di setiap harinya (Purnomo *et al.*, 2019). Menurut Gustian *et al* (2020) program latihan adalah cara untuk melaksanakan latihan dengan efektif dan efisien sehingga harapannya bisa mencapai target yang telah ditetapkan.

Program latihan yang baik tidak dirancang begitu saja, melainkan membutuhkan sebuah perencanaan yang baik dan terstruktur. Perencanaan suatu program latihan haruslah mengacu kepada prosedur yang terorganisasi dengan baik, metode, dan ilmiah (Hermawan *et al.*, 2020). Adapun langkah-langkah dalam merencanakan sebuah program latihan adalah sebagai berikut (Sidik & Suharjana, 2015): 1) Analisis masalah, sebelum merancang sebuah program latihan maka harus mengetahui terlebih dahulu masalah yang ada atau yang ingin diselesaikan. 2) Perumusan masalah, perumusan masalah dilakukan agar sebuah program latihan memiliki prosuder yang jelas dan baik untuk meraih tujuan yang ingin dicapai. 3) Penjabaran rencana, hal ini dilakukan untuk menjabarkan dan mengembangkan segala aspek yang

ada pada perumusan masalah. 4) Pelaksanaan rencana, pelaksanaan rencana ini dilakukan sesuai jadwal latihan yang telah ditentukan dan tetap berpedoman kepada unit latihan sehari-hari. 5) Koreksi dan revisi, hal ini dilakukan untuk memonitoring dari program latihan yang sudah disusun dan dilakukan ketika ada kekurangan ataupun kegagalan. 6) Evaluasi hasil, evaluasi hasil merupakan alat kontrol yang digunakan untuk mengetahui sampai sejauh mana tingkat kemajuan yang dialami selama pelaksanaan latihan.

#### **b. Prinsip-Prinsip Latihan**

Hal yang dituamakan dalam pembuatan program latihan adalah asas *overcompensation* atau yang dikenal sebagai sebuah keuntungan yang didapat dari latihan (Aprilia *et al.*, 2018). Asas *overcompensation* dapat diperoleh ketika program latihan yang dirancang atau disusun berpedoman kepada prinsip-prinsip latihan. Prinsip latihan merupakan hal mendasar untuk dijadikan landasan seorang olahragawan maupun pelatih yang harus ditaati, dilakukan dan dihindari agar tujuan dan sasaran latihan dapat tercapai sehingga dapat meningkatkan kualitas latihan yang signifikan (Muharram & Puspodari, 2020). Adapun prinsip-prinsip latihan yang efektif adalah sebagai berikut (Nasrulloh *et al.*, 2018: 127):

##### 1) Prinsip Beban Meningkatkan Progresif (*Progressive Increase of Load*)

Prinsip beban meningkat progresif dilakukan dengan menambah berat beban yang diangkat sedikit demi sedikit. Beban awal yang

terasa berat dan apabila dilakukan terus-menerus dilakukan, maka berat tersebut akan terasa ringan, hal tersebut disebabkan karena adanya sebuah adaptasi latihan yang diperoleh. Maka dari itu pembebanan terhadap otot yang bekerja harus ditambah secara bertahap selama program latihan beban berjalan (Suharjana, 2018:30).

#### 2) Prinsip Latihan Bervariasi (*Variety*)

Prinsip latihan bervariasi digunakan agar seseorang yang berlatih memiliki semangat berlatih karena latihan yang diberikan bermacam-macam dan tidak membosankan. Berbagai variasi dapat dilakukan ketika melakukan latihan, seperti latihan beban menggunakan *barbell*, *ball medicine*, atau *gym machine*. Variasi pada program latihan telah memberikan bukti paling efektif untuk perkembangan jangka panjang (Arjuna, 2022:89)

#### 3) Prinsip Individual

Prinsip Individualisasi ini memiliki dasar bahwa setiap orang memiliki perbedaan dalam kemampuan, potensi dan karakteristik (Sin, 2017). Program latihan harus disusun berdasarkan kekhasan setiap individu, agar tujuan dari latihan dapat tercapai (Nurdiansyah & Susilawati, 2018). Faktor-faktor yang perlu diperhatikan seperti umur, usia, jenis kelamin, potensi, dan kemampuan setiap individu.

#### 4) Prinsip Spesifik (*Specificity*)

Program latihan dapat disusun untuk menargetkan beberapa komponen saja yang ingin dicapai. Contohnya yaitu ketika ingin melatih otot tangan, maka latihan harus disusun dengan kebutuhan untuk melatih otot tangan. Otot yang disasar secara spesifik membuat kontraksi otot yang terjadi benar-benar lebih terasa, sehingga dengan latihan tersebut mampu memberikan efek yang signifikan terhadap otot tertentu yang dilatih/disasar.

#### 5) Prinsip Beban Berlebih (*the overload principle*)

Prinsip beban berlatih berarti beban kerja/beban latihan yang diangkat oleh seseorang harus melebihi kapasitas kekuatan yang dimiliki, latihan yang menggunakan beban sama atau beban yang lebih rendah dari kapasitas kekuatannya tidak akan menambah kekuatan, namun hanya melindungi kekuatan otot tetap sama (Abdulloh & Sudijandoko, 2021). Prinsip beban berlebih sangatlah penting untuk diperhatikan ketika berlatih, karena dengan adanya prinsip beban berlebih membuat rangsangan dan memaksa otot untuk berkontraksi secara maksimal, sehingga efek latihan benar-benar terasa.

#### 6) Prinsip Latihan Kembali Asal (*Reversibility*)

Hasil dari sebuah latihan tidak dapat disimpan begitu saja tanpa melakukan latihan, karena apabila ditinggalkan begitu saja tanpa berlatih maka hasil yang telah didapat akan berangsur-angsur menuru bahkan menghilang. Penurunan tersebut terjadi pada

kemampuan daya tahan, kekuatan otot, dan pengecilan otot (*athropi*) (HB & Wahyuri, 2019:26).

#### **4. Profil *Fitness Health and Sport Center* Universitas Negeri Yogyakarta**

Dewasa ini, banyak sekali munculnya tempat kebugaran yang berada di kota kecil bahkan sampai di kota besar. Pusat kebugaran merupakan salah satu tempat yang digunakan seseorang untuk menjalankan latihan yang meningkatkan kebugaran jasmani. Secara lebih lanjut, definisi pusat kebugaran adalah suatu tempat ameningkatkan kebugaran jasmani, seringkali pusat kebugaran digunakan untuk mengekspresikan segala hal seperti sosialisasi, aktualisasi, bisnis, pemanfaatan waktu luang, dan lain sebagainya. Di kalangan masyarakat, pusat kebugaran lebih dikenal dengan *fitness center* atau *gym*.

*Fitness center* merupakan tempat dimana seseorang atau lebih dapat melakukan bermacam-macam aktivitas fisik dengan menggunakan alat yang tersedia di dalamnya (Kumbara, 2019). Menurut Utomo dalam Wanto (2018) *fitness center* merupakan sebuah layanan kesehatan yang membantu masyarakat umum untuk meningkatkan kesehatan fisik sehingga menghasilkan masyarakat yang lebih sehat, lebih termotivasi, lebih percaya diri, dan lebih semangat dalam menjalani hidup. Adanya *fitness center* tentu menjadi perhatian bagi semua orang, tidak hanya kalangan pelaku olahraga atau atlet tetapi semua kalangan masyarakat, baik remaja sampai lansia dapat memanfaatkannya. Hal tersebut

disebabkan karena ketika berolahraga di *fitness center* mereka dapat berolahraga dengan nyaman dan tidak memerlukan waktu yang banyak serta bisa disesuaikan dengan waktu mereka (Fariz & Dewangga, 2020).

*Health and Sport Center* (HSC) Universitas Negeri Yogyakarta merupakan pusat kebugaran dan kesehatan yang berada dibawah naungan lembaga institusional Universitas Negeri Yogyakarta. Gedung *Health and Sport Center* Universitas Negeri Yogyakarta terletak di di Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta. Gedung ini memiliki 4 lantai, adapun masing-masing lantai memiliki fungsi/kegunaan yang berbeda. Lantai 1 digunakan untuk laboratorium klinik kimia farma, lantai 2 digunakan untuk terapi dan rehabilitasi, lantai 3 digunakan untuk fitness center, dan lantai 4 digunakan untuk pelayanan kesehatan.

**Gambar 1. Gedung *Fitness Center* HSC UNY**

Sumber: Dokumentasi Pribadi diakses pada 26 April 2024 Pukul 10.00 WIB



*Fitness Center Health and Sport Center* Universitas Negeri Yogyakarta adalah salah satu pusat kebugaran berbasis sport science yang ada di Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dengan bukti bahwa sumber daya manusia yang ada di *Fitness Center Health and Sport Center* Universitas Negeri Yogyakarta merupakan lulusan dari fakultas ilmu keolahragaan. Selain itu, *Fitness Center HSC UNY* tidak hanya diperuntukkan untuk warga kampus UNY saja namun juga untuk masyarakat umum.

*Fitness Center HSC UNY* sebelumnya dikenal sebagai *Fitness Center GOR FIK UNY*. Hal tersebut dikarenakan dulunya *Fitness Center HSC UNY* terletak di GOR UNY. Pada tahun 2018, *Fitness Center GOR FIK UNY* berubah menjadi *Fitness Center HSC* dan berlokasi di Gedung HSC UNY. Pada tahun 2019, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, Sumaryanto, M.Kes, meresmikan gedung ini sebagai *Fitness Center HSC UNY*. Selain digunakan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat umum dalam olahraga, *Fitness Center HSC UNY* juga digunakan sebagai tempat pendidikan oleh mahasiswa ilmu keolahragaan konsentrasi kebugaran.

Struktur organisasi *Fitness Center HSC UNY* terdiri dari satu manager, tiga *front office*, dan tujuh instruktur *fitness* atau *Personal Trainer*. Keseluruhan struktur organisasi tersebut bertanggung jawab terhadap pelayanan publik kebugaran jasmani sesuai dengan peran dan fungsinya. *Fitness Center HSC UNY* memiliki berbagai fasilitas yang dapat digunakan oleh member, diantaranya yaitu fasilitas penunjang dan fasilitas jasa. Fasilitas penunjang yang dimaksud yaitu seperti *gym machine*, *treadmill*, alat *free weight*, ruang istirahat, ruang ganti,

ruang mandi, loker barang, ruang pengukuran, dispenser air minum, toilet, musik gym, dan air conditioner. Kemudian, fasilitas jasa yang didapatkan member yaitu pengukuran anthropometri, pembuatan program latihan, pengenalan alat dan latihan gym, serta konsultasi kesehatan dan kebugaran jasmani.

Harga member di *Fitness Center* HSC UNY dibagi menjadi tiga kategori yang berdasarkan status. Pertama yaitu harga untuk masyarakat umum. Kedua yaitu harga untuk warga kampus UNY seperti mahasiswa yang masih kuliah di UNY, dosen, dan karyawan. Lalu yang ketiga yaitu harga untuk alumni UNY. Harga ketiga kategori tersebut tentu berbeda, namun tetap memiliki hak yang sama atas yang didapatkan ketika menjadi member *Fitness Center* HSC UNY.

**Gambar 2. Harga Member *Fitness Center* HSC UNY**

Sumber: Dokumentasi Pribadi diakses pada 26 April 2024 Pukul 10.10 WIB

SATUAN TARIF BARU BIAYA MEMBER  
FITNESS HSC UNY TAHUN 2023

Mulai berlaku 1 Januari 2023

**MEMBER UMUM**

| HARGA PER BULAN | HARGA      |
|-----------------|------------|
| Pendaftaran     | Rp 25.000  |
| Insidental      | Rp 50.000  |
| 1 Bulan         | Rp 250.000 |
| 2 Bulan         | Rp 450.000 |
| 3 Bulan         | Rp 650.000 |

**UNY (DOSEN, KARYAWAN, MAHASISWA)**  
Tanpa Biaya Pendaftaran

| HARGA PER BULAN | HARGA      |
|-----------------|------------|
| 1 BULAN         | Rp 200.000 |
| 3 BULAN         | Rp 550.000 |

**ALUMNI UNY (kartu IKA atau Ijasah UNY)**

| HARGA PER BULAN   | HARGA      |
|-------------------|------------|
| Biaya Pendaftaran | Rp 25.000  |
| 1 BULAN           | Rp 225.000 |

*Fitness Center* HSC UNY beroperasi pada hari senin sampai sabtu pukul 06.00-21.00 WIB. Khusus program pengukuran, pembuatan program, dan

pengenalan alat hanya dilakukan di hari senin sampai dengan hari jumat. *Fitness Center* HSC UNY menyediakan jasa *Personal Trainer* bagi member yang membutuhkan jasa tersebut untuk membantunya dalam mencapai tujuan. *Personal Trainer* tersebut merupakan lulusan dari fakultas ilmu keolahragaan UNY, sehingga ilmu yang didapatkan selama di bangku kuliah sangatlah membantu ketika ada member yang kesulitan menggunakan alat yang ada di *gym* atau bahkan membuat program latihan yang baik. Adapun harga jasa *Personal Trainer* dan program yang disediakan di *Fitness Center* HSC UNY sebagai berikut:

**Gambar 3. Harga *Personal Trainer* di *Fitness Center* HSC UNY**

Sumber: Dokumentasi Pribadi diakses pada 26 April 2024 Pukul 10.10 WIB



|  |               |
|--|---------------|
| <b>FIND YOUR PERSONAL TRAINER HERE!</b>  |               |
| <b>PROGRAM</b><br>Fat loss, Strength and Conditioning, Body Shaping<br>Hypertrophy, Rehabilitation |               |
| <b>INSIDENTAL/HARIAN</b><br>Rp. 150.000  |               |
| <b>PAKET</b>   |               |
| 8 Sesi   | Rp. 1.000.000 |
| 10 Sesi  | Rp. 1.200.000 |
| 12 Sesi  | Rp. 1.400.000 |
| 16 Sesi  | Rp. 1.900.000 |
| 20 Sesi  | Rp. 2.200.000 |

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

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dipaparkan diatas, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Hasil penelitian yang relevan adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Ridwan *et al.*, 2022) dengan judul “*Identification Of Member's Preferences Fitness Center Health And Sports Clinic Yogyakarta State University*” bertujuan untuk mengetahui preferensi members dalam memilih *Fitness Center* HSC UNY. Metode yang digunakan pada penelitian tersebut adalah metode konjoin dengan populasi seluruh members *Fitness Center* HSC UNY yang kemudian dipilih sebanyak 96 members dengan teknik cross-sectional untuk menjadi responden penelitian. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa faktor members memilih fitness center HSC UNY berdasarkan (1) harga atau biaya members sebesar 36,3%, (2) konsultasi sebesar 24,7%, (3) waktu tempuh sebesar 16,9%, (4) pemberi referensi sebesar 14,7%, dan (5) pengalaman PT sebesar 7,3%. Harga atau biaya menjadifaktor yang paling mempengaruhi keputusan members dalam memilih fitness center HSC UNY.
2. Penelitian yang dilakukan oleh (Koranti *et al.*, 2017), yang berjudul “*ANALISIS PREFERENSI WISATAWAN TERHADAP SARANA DI WISATA TAMAN WISATA KOPENG*” memiliki tujuan untuk mengidentifikasi preferensi wisatawan terhadap sarana di Taman Wisata

Kopeng. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode deskriptif kuantitatif. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu 100 orang wisatawan. Berdasarkan hasil yang didapat dari penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan perjalanan wisata, wisatawan memiliki preferensi yang berbeda dalam memilih sarana wisata yang ada. Preferensi wisatawan terhadap sarana wisata dipengaruhi oleh tujuan wisata, lama wisata, dan teman wisata. Preferensi wisatawan terhadap akomodasi dipengaruhi oleh tujuan wisata dan lama wisatawan melakukan perjalanan. Preferensi wisatawan terhadap tempat makan dipengaruhi oleh teman wisata. Preferensi wisatawan terhadap tempat belanja dipengaruhi oleh lama wisata.

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Rahardjo, 2016), yang berjudul "*Faktor yang menjadi Preferensi Konsumen dalam Membeli Produk Frozen Food*" memiliki beberapa tujuan, yaitu 1) untuk mengetahui faktor apa saja yang menjadi preferensi konsumen dalam memilih produk frozen food di Surabaya Barat, 2) untuk mengetahui bagaimana faktor tersebut mempengaruhi preferensi konsumen dalam memilih produk frozen food, dan 3) untuk mengetahui penerapan faktor preferensi konsumen pada produk Indotaste. Metode penilitan yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan wawancara. Sampel yang digunakan yaitu 40 orang untuk mengisi kuesioner dan 6 orang sebagai informan. Tempat penyebaran kuesioner berada di G-Walk, pasar moderen Citraland dan Pakuwon Trade Center.

Hasil dari penelitian tersebut yaitu faktor yang mempengaruhi preferensi konsumen dalam memilih produk frozen food berturut-turut adalah rasa, harga, kemasan, merek.

### **C. Kerangka Berpikir**

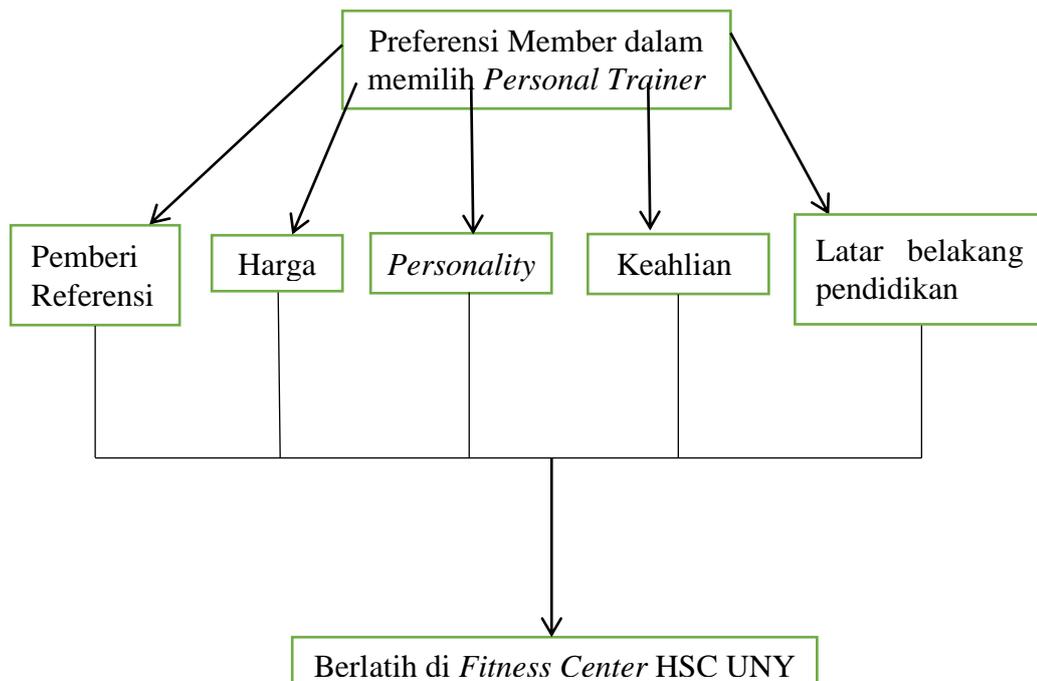
Latihan di *fitness center* merupakan salah satu solusi yang bisa dilakukan oleh seseorang untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu, latihan di *fitness center* mampu menjadi sebuah jawaban dari kebanyakan orang yang malas berolahraga. Hal tersebut dikarenakan di *fitness center* sangat beragam sekali alat yang bisa digunakan untuk berlatih. Selain itu, tempat yang nyaman dan waktu yang fleksibel membuat seseorang yang memiliki waktu terbatas untuk latihan dapat mengatur waktu latihannya dengan nyaman.

Sarana prasarana yang lengkap di dalam *fitness center* dianggap belum mampu membuat seseorang dapat berlatih dengan alat yang ada. Maka dari itu dibutuhkan seorang *Personal Trainer* yang bertugas untuk membantu seorang member *gym* dalam berlatih. Seorang *Personal Trainer* yang baik harus mempunyai pengetahuan mengenai program latihan yang efektif dan efisien serta mampu membantu member dalam mencapai tujuannya dengan meminimalisir cedera dan kesalahan dalam berlatih.

*Fitness Center* HSC UNY merupakan salah satu pusat kebugaran di Yogyakarta yang memiliki sarana prasarana yang lengkap dan menyediakan jasa *Personal Trainer*. *Personal Trainer* yang tersedia merupakan lulusan dari fakultas ilmu olahraga yang memiliki basic ilmu pengetahuan olahraga, sehingga ilmu yang didapat di bangku kuliah membuat *Personal Trainer* di

*Fitness Center* HSC UNY sangat berkompeten dibidangnya. Member yang ada di *Fitness Center* HSC UNY tidak semuanya mengerti bagaimana menyusun program latihan yang baik, dan menggunakan alat *gym* yang baik dan benar. Sehingga diperlukan pendampingan dari *Personal Trainer* untuk membantu membuat program latihan dan mengajarkan cara menggunakan alat *gym* yang baik dan benar agar terhindar dari cedera. Walaupun *Fitness Center* HSC UNY menyediakan jasa *Personal Trainer* yang berkompeten, tidak sedikit member menggunakan jasa *Personal Trainer* dari luar. Tentu hal tersebut dipengaruhi adanya preferensi member dalam memilih *Personal Trainer*. Maka dari itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui preferensi apa yang digunakan member dalam memilih *Personal Trainer*. Lebih lanjut, kerangka penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut.

**Gambar 4. Diagram Kerangka Berpikir**



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian “Preferensi Member dalam Memilih *Personal Trainer* Ketika Berlatih di *Fitness Center* HSC UNY” merupakan penelitian observasional analitik. Observasional analitik merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengkaji sebuah fenomena yang terjadi tanpa melakukan intervensi terhadap subjek penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui preferensi member dalam memilih *Personal Trainer* ketika berlatih di *Fitness Center* HSC UNY. Adapun, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner/angket. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode skala *likert*.

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

Penelitian ini dilaksanakan bertempat di *Fitness Center* HSC UNY lantai 3 gedung *Health and Sport Center* Universitas Negeri Yogyakarta yang beralamat di Jl. Karangmalang, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15-21 Mei 2024.

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

### **1. Populasi Penelitian**

Jumlah total subjek dalam sebuah penelitian disebut dengan populasi. Secara arti yang lebih kompleks, populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek itu (Amin *et al.*, 2023). Dengan demikian, populasi dalam penelitian ini adalah 2.389 *member Fitness Center Health and Sport Center Universitas Negeri Yogyakarta*

### **2. Sampel Penelitian**

Di dalam sebuah penelitian yang akan diteliti, sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti (Sahir, 2021:34). Sampel penelitian juga diartikan sebagai bagian dari populasi yang diambil melalui prosedur yang berlaku sehingga dapat mewakili populasi secara keseluruhan (Siyoto & Sodik, 2015:56). Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *purposive sampling*. Pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan mencocokkan sampel berdasarkan maksud dan tujuan dari penelitian, sehingga meningkatkan ketelitian dan kepercayaan terhadap data dan hasil penelitian (Campbell *et al.*, 2020). Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) *Member Fitness Center HSC UNY*
- b) *Member yang menggunakan jasa Personal Trainer*

Berdasarkan kriteria tersebut, maka didapatkan jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 30 orang.

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

##### 1. Definisi Variabel Operasional

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

Variabel dependen atau yang dikenal dengan variabel terikat adalah variabel yang nilainya dipengaruhi oleh variabel bebas (Purwanto, 2019). Variabel terikat pada penelitian ini yaitu *Personal Trainer*.

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

Variabel independen atau yang dikenal dengan variabel bebas adalah variabel yang membuat berubahnya atau timbulnya variabel terikat, dengan kata lain variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat atau variabel dependen (Ridha, 2017).

Variabel bebas pada penelitian ini yaitu preferensi member.

##### 2. Pengumpulan Data

Langkah yang paling strategis dalam sebuah penelitian yaitu penentuan teknik pengumpulan data. Teknik pengumpulan data harus disesuaikan dengan apa yang ingin diteliti, hal ini dikarenakan teknik pengumpulan data harus bisa digunakan untuk pengambilan data yang ingin diketahui. Langkah-langkah dalam pengumpulan data yang dapat digunakan agar mendapatkan data/informasi yang valid diantaranya yaitu melalui wawancara yang direkam, observasi, dan melalui dokumen yang terstruktur dengan baik dan sesuai dengan teori yang ada.

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data berupa data kuantitatif. Data kuantitatif tersebut diperoleh dengan cara menyebarkan angket atau kuesioner kepada member *Fitness Center* HSC UNY yang menggunakan jasa *Personal Trainer*. Penyebaran kuesioner dilakukan secara langsung oleh peneliti yang terjun ke tempat penelitian. Kuesioner yang disebarkan berbentuk *hard copy*, sehingga kuesioner diisi langsung oleh responden dan diawasi oleh peneliti.

### 3. Instrumen yang digunakan

Instrumen penelitian merupakan sebuah alat ukur yang digunakan untuk mengukur fenomena/kejadian alam dan sosial (Sugiyono, 156:2020). Pada penelitian ini, instrument yang digunakan yaitu kuesioner atau angket. Kuesioner merupakan sebuah metode dalam pengumpulan data yang didalamnya berisikan macam-macam pertanyaan/ Pernyataan yang berhubungan masalah penelitian (Prawiyogi *et.al.*, 2021). Kuesioner dapat diberikan secara langsung atau dikirm melalui internet (*Google Form*). Kuesioner pada penelitian ini berbentuk *hard copy*. Kuesioner diberikan kepada member *Fitness Center* HSC UNY yang menggunakan *Personal Trainer* ketika berlatih di *Fitness Center* HSC UNY. Pernyataan yang ada di dalam kuesioner pada penelitian ini berkaitan dengan preferensi member dalam memilih *Personal Trainer* ketika berlatih di *Fitness Center* HSC UNY.

Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner tertutup dan terbuka. Kuesioner tertutup digunakan untuk mengetahui pilihan

responden di setiap pernyataan yang sudah disediakan. Sedangkan untuk kuesioner tertutup digunakan untuk memperkuat jawaban responden.

## **E. Validitas dan Realibilitas Instrumen**

Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini berupa kuesioner/angket yang berisikan pertanyaan yang diajukan kepada member *Fitness Center HSC UNY* yang ketika berlatih menggunakan jasa *Personal Trainer*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner/angket yang akan di validasi oleh ahli validator kebugaran olahraga.

### **1. Validitas Instrumen**

Validitas merupakan sebuah penilaian yang dilakukan secara menyeluruh terhadap sebuah instrumen, dimana instrumen tersebut dinilai tepat atau tidaknya dalam mengukur apa yang hendak di ukur dalam sebuah penelitian. Instrumen kuesioner yang digunakan diwajibkan tervalidasi agar data yang dihasilkan dari kuesioner tersebut valid. Hasil dari instrumen yang valid akan menghasilkan data yang valid.

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji validitas isi. Validitas isi dilakukan untuk mengukur sejauh mana isi pertanyaan/pernyataan pada instrumen penelitian yang digunakan dalam mengukur apa yang ingin diukur (Nabil *et al.*, 2022). Validitas isi pada penelitian ini menggunakan pendapat ahli atau *expert judgment*. Instrumen yang digunakan oleh peneliti sudah di validasi oleh ahli validator kebugaran jasmani yaitu Dr. Ahmad Ridwan M.Or.

## 2. Reliabilitas Instrumen

Uji realibilitas merupakan sebuah uji atau tes yang mengukur ketepatan atau keajegan dari sebuah instrumen penelitian (Slamet & Wahyuningsih, 2022). Artinya sebuah instrument dapat dikata reliabel jika hasil dari pengukuran yang dilakukan berkali-kali tetap menghasilkan hasil yang sama. Adapun dasar dalam pengambilan keputusan realibilitas isntrumen yaitu (Slamet & Wahyuningsih, 2022):

- a. Kuesioner dalam peneltian ini dikatakan reliabel jika nilai *Cronbachs Alpha*  $> 0,60$
- b. Kuesioner dalam penelitian ini dikatakan tidak reliabel jika nilai *Cronbachs Alpha*  $< 0,60$

Kuesioner dalam penelitian ini memiliki nilai *Cronbachs Alpha*  $> 0,60$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahaw kuesioner pada penelitian ini dinyatakan realibilitas. Nilai *Cronbachs Alpha* kuesioner penelitian yaitu sebesar 0,633 sehingga dapat digunakan dalam sebuah penelitian.

**Tabel 1. Nilai Realibilitas**

| <u>Cronbach's Alpha</u> | <u>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</u> | <u>N of Items</u> |
|-------------------------|---|-------------------|
| .633                    | .590  | 18                |

## F. Teknik Analisis Data

Hasil dari penelitian kemudian dikumpulkan lalu dianalisis menggunakan skala *likert* untuk mengetahui kecenderungan dari jawab responden. Skala *likert* merupakan sebuah skala psikometrik yang umum digunakan dalam kuesioner dan merupakan skala yang sering digunakan dalam sebuah penelitian berupa survey (Taluke *et al.*, 2019). Terdapat dua bentuk pernyataan dalam skala *likert*, yaitu pernyataan negatif dan pernyataan positif. Di dalam pernyataan pada penelitian ini terdapat empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Selain itu, pernyataan pada kuesioner penelitian terdapat dua pernyataan, yaitu pernyataan negatif dan pernyataan positif. Dimana kedua pernyataan tersebut memiliki nilai/skor yang berbeda. Skor tersebut adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Acuan Skala Penilaian Hasil Kuesioner**

| Alternatif Jawaban  | Skor Pernyataan    |                    |
|---------------------|--------------------|--------------------|
|                     | Pernyataan positif | Pernyataan negatif |
| Sangat Setuju       | 4                  | 1                  |
| Setuju              | 3                  | 2                  |
| Tidak Setuju        | 2                  | 3                  |
| Sangat Tidak Setuju | 1                  | 4                  |

Jawaban dari responden kemudian diberikan nilai yang sesuai dengan acuan skala penilaian hasil kuesioner. Dari nilai tersebut barulah di deskriptifkan dengan bantuan aplikasi SPSS 23. Selain itu, penilaian juga dilakukan dengan membandingkan dari setiap indikator, mulai dari indikator harga, indikator latar belakang pendidikan, indikator *personality*, indikator

referensi, dan indikator keahlain. Perhitungan tersebut mengubah nilai total menjadi persen. Adapun rumus untuk mengukur nilai total setiap indikator adalah sebagai berikut (Dewi *et al.*, 2020):

$$\text{Rumus indeks presentase (\%)} = \frac{\text{Jumlah nilai akhir yang didapat}}{\text{Jumlah maksimal nilai akhir}} \times 100$$

Setelah itu barulah diketahui nilai dari setiap indikator, lalu dibandingkan dan diurutkanlah setiap indikatornya, mulai dari yang terbesar hingga yang terkecil/dari urutan pertama hingga urutan kelima.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Karakteristik Responden

Hasil dari penelitian terhadap 30 orang responden, didapatkan data dari karakteristik responden sebagai berikut:

**Tabel 3. Data demografi**

| <b>Karakteristik</b>        | <b>Value (%)</b> |
|-----------------------------|------------------|
| <b>Jenis Kelamin</b>        |                  |
| Laki-laki                   | 10 (33%)         |
| Perempuan                   | 20 (67%)         |
| <b>Usia</b>                 |                  |
| 18-22 Tahun                 | 14 (46%)         |
| 23-27 Tahun                 | 5 (17%)          |
| > 27 Tahun                  | 11 (37%)         |
| <b>Pekerjaan</b>            |                  |
| Mahasiswa/Pelajar           | 21 (70%)         |
| Wiraswasta                  | 1 (3,3%)         |
| Ibu Rumah Tangga            | 1 (3,3%)         |
| Karyawan Swasta             | 3 (10,1%)        |
| Dokter                      | 1 (3,3%)         |
| Pengusaha                   | 2 (6,7%)         |
| Atlet                       | 1 (3,3%)         |
| <b>Domisili</b>             |                  |
| Yogyakarta                  | 16 (53%)         |
| Bantul                      | 3 (10%)          |
| Sleman                      | 11 (37%)         |
| <b>Penghasilan</b>          |                  |
| < Rp 2.500.000              | 18 (60%)         |
| Rp 2.500.000 - Rp 5.000.000 | 4 (13%)          |
| > Rp 5.000.000              | 8 (27%)          |

Data diatas menyatakan karakteristik dari 30 responden yang mengisi kuesioner. Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 10 (33%) responden berjenis kelamin laki-laki dan 20 (67%) responden berjenis kelamin perempuan. Menurut usia, terdapat 14 (46%) responden memiliki usia di

rentang 18-22 Tahun, 5 (17%) responden memiliki usia di rentang 23-27 tahun, dan 11 (37%) responden memiliki usia > 27 tahun.

Dilihat dari segi pekerjaan, terdapat 21 (70%) responden berstatus mahasiswa/pelajar, 1 (3,3%) responden berstatus wiraswasta, 1 (3,3%) responden berstatus ibu rumah tangga, 3 (10,1%) responden berstatus karyawan swasta, 1 (3,3%) responden berstatus dokter, 2 (6,7) responden berstatus pengusaha, dan 1 (3,3%) responden berstatus atlet.

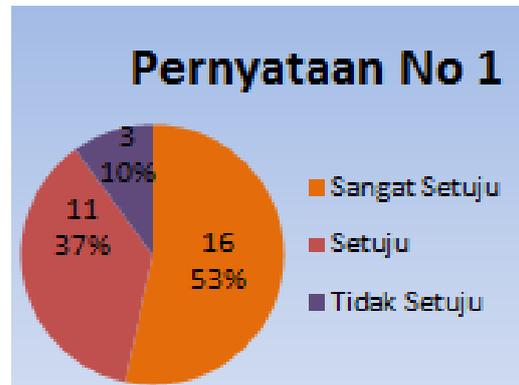
Sebanyak 16 (53%) responden berdomisili di Yogyakarta, 3 (10%) responden berdomisili di Bantul, dan 11 (37%) responden berdomisili di Sleman. Ketika dilihat dari segi penghasilan, maka terdapat 18 (60%) responden memiliki penghasilan < Rp 2.500.000, 4 (13%) responden memiliki penghasilan Rp 2.500.000 – Rp 5.000.000, dan 8 (27%) responden memiliki pengasilan Rp 5.000.000.

## 2. Indikator Penelitian

Penelitian ini mencoba untuk membuktikan atribut/indikator apa yang menjadi pertimbangan paling penting member dalam memilih *Personal Trainer*. Selain untuk melihat atribut/indikator yang paling penting yang menjadi pertimbangan member dalam memilih *Personal Trainer*, di dalam penelitian ini juga mendeskripsikan setiap indikatornya yang disimpulkan dari jawaban responden pada kuesioner terbuka yang tersedia.

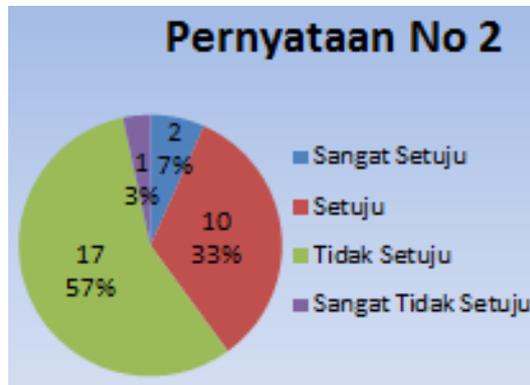
a) Indikator Harga

Gambar 5. Diagram butir pernyataan nomor 1 “Harga menjadi referensi utama dalam memilih jasa *Personal Trainer*”



Gambar diatas menyimpulkan bahwa 16 (53%) responden menyatakan sangat setuju, 11 (37%) responden menyatakan setuju, 3 (10%) responden menyatakan tidak setuju apabila harga menjadi menjadi referensi utama dalam memilih jasa *Personal Trainer*. Hal ini diperkuat dengan alasan bahwa harga menjadi referensi utama dalam memilih jasa *Personal Trainer* karena agar bisa menyesuaikan dengan budget/penghasilan yang dimiliki.

Gambar 6. Diagram butir pernyataan No 2 “Semakin mahal harga jasa *Personal Trainer* maka kualitas dan program latihan yang diberikan semakin baik”



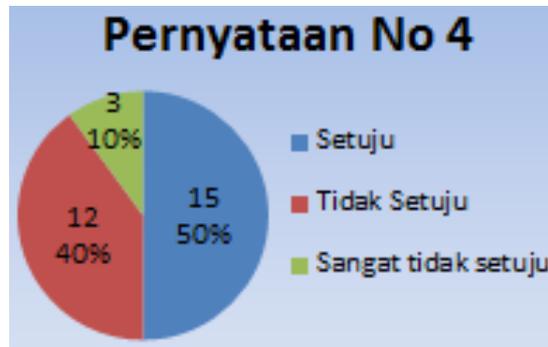
Gambar diatas menunjukkan bahwa 17 (57%) responden menyatakan tidak setuju, 10 (33%) responden menyatakan setuju, 2 (7%) responden menyatakan sangat setuju, dan 1 (3%) responden menyatakan sangat tidak setuju. Hal tersebut diperkuat dengan alasan dari responden yang menyatakan bahwa belum tentu harga jasa *Personal Trainer* yang mahal memiliki program latihan yang baik karena pogram latihan yang baik tidak ditentukan dengan harga jasa *Personal Trainer* melainkan dilihat dari dedikasi, ilmu, dan background dari seorang *Personal Trainer*.

Gambar 7. Diagram butir pernyataan No 3 “Harga jasa *Personal Trainer* yang murah maka hasil latihannya kurang maksimal”



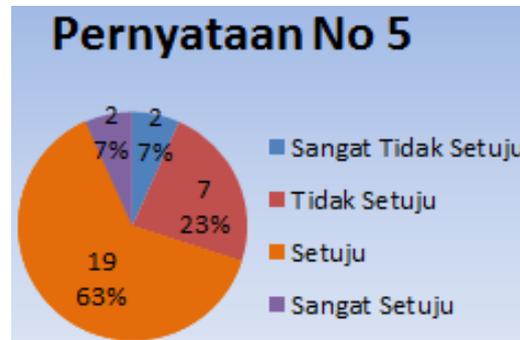
Gambar diatas menunjukkan bahwa 22 (73,33%) responden menyatakan tidak setuju, 4 (13,33%) responden menyatakan setuju, dan 4 (13,33%) responden menyatakan sangat tidak setuju. Responden mengungkapkan bahwa dengan harga murah belum tentu program latihan itu jelek. Justru dengan adanya harga yang murah maka member yang memiliki ekonomi rendah mampu berlatih dengan *Personal Trainer*, yang mana hal tersebut membuat member semakin semangat saat latihan. Selain itu, keberhasilan dalam berlatih tidak terlihat dengan harga yang murah melainkan adanya program latihan yang baik serta berhasil dan tidaknya program latihan juga berasal dari individu member itu sendiri.

Gambar 8. Diagram butir pernyataan No 4 “Kisaran harga yang ideal untuk seorang *Personal Trainer* dalam 1x pertemuan yaitu < Rp 100.000”



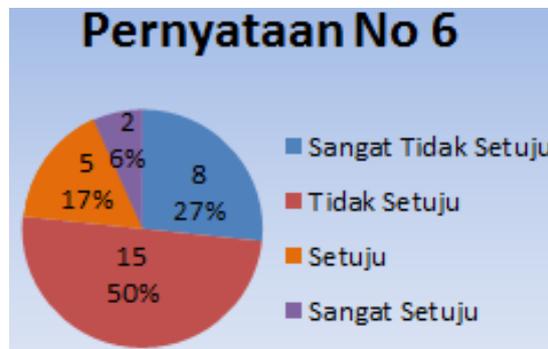
Gambar diatas menunjukkan bahwa 15 (50%) responden menyatakan setuju, 12 (40%) responden menyatakan tidak setuju, dan 3 (10%) responden menyatakan sangat tidak setuju. Hal ini diperkuat dengan alasan responden yang mengatakan bahwa harga tersebut masuk akal dengan budget masyarakat yang ada di jogja. Hal ini dikarenakan sebanding dengan pendapatan atau UMR yang ada di jogja.

Gambar 9. Diagram butir pernyataan No 5 “Kisaran harga yang ideal untuk seorang *Personal Trainer* dalam 1x pertemuan yaitu Rp 100.000 – Rp 200.000”



Gambar diatas menunjukkan bahwa 19 (63%) responden menyatakan setuju, 7 (23%) responden menyatakan tidak setuju, 2 (7%) responden menyatakan sangat tidak setuju, dan 2 (7%) responden menyatakan sangat setuju. Hal ini diperkuat dengan alasan para responden yang menyatakan bahwa harga tersebut ideal bagi warga jogja yang dimana sesuai dengan penghasilan UMR Jogja dan harga tersebut tidak merendahkan jasa *Personal Trainer* yang telah menyiapkan program latihan bagi membeinya.

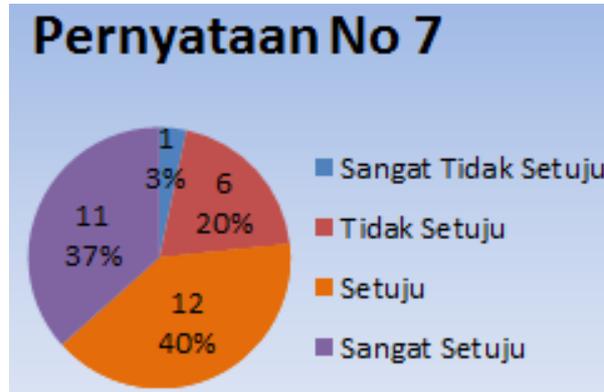
Gambar 10. Diagram butir pernyataan No 6 “Kisaran harga yang ideal untuk seorang *Personal Trainer* dalam 1x pertemuan yaitu > Rp 200.000”



Gambar diatas menunjukkan bahwa 15 (50%) responden menyatakan tidak setuju, 8 (27%) responden menyatakan sangat tidak setuju, 5 (17%) responden menyatakan setuju, dan 2 (6%) responden menyatakan sangat setuju. Responden terbanyak menyatakan tidak setuju dengan pernyataan tersebut karena terlalu mahal dan tidak sinkron/sesuai dengan penghasilan atau UMR Jogja.

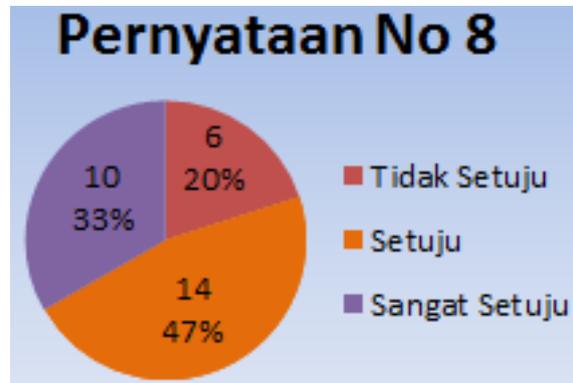
b) Indikator Latar Belakang Pendidikan

Gambar 11. Diagram butir pernyataan No 7 “Seorang *Personal Trainer* harus berpendidikan olahraga atau mahasiswa olahraga S1/S2/S3”



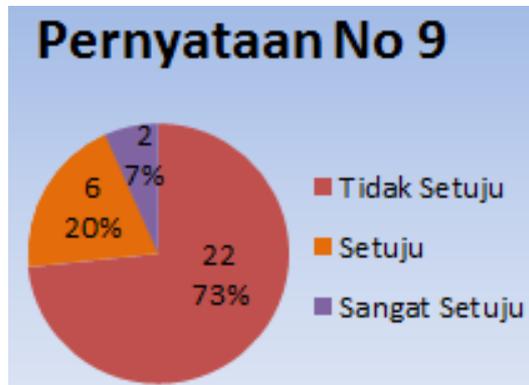
Gambar diatas menunjukkan bahwa 12 (40%) responden menyatakan setuju, 11 (37%) responden menyatakan sangat setuju, 6 (20%) responden menyatakan tidak setuju, dan 1 (3%) responden menyatakan sangat tidak setuju. Hal ini diperkuat oleh alasan responden yang mengatakan bahwa orang yang berpendidikan tentu memiliki ilmu dasar yang mumpuni, baik dari teori maupun skill yang dimana hal tersebut mampu menunjang keberhasilan dalam melatih.

Gambar 12. Diagram butir pernyataan No 8. Seorang *Personal Trainer* yang berpendidikan olahraga atau mahasiswa olahraga S1/S2/S3 memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi dalam melatih”



Gambar diatas menunjukkan bahwa 14 (47%) responden menyatakan setuju, 10 (33%) responden menyatakan sangat setuju, dan 6 (20%) responden menyatakan tidak setuju. Hal ini diperkuat oleh alasan responden yang mengatakan bahwa karena dengan pendidikan yang berlatar belakang olahraga maka *Personal Trainer* memiliki ilmu pengetahuan mengenai latihan/*fitness* lebih mumpuni sehingga mampu menyusun program latihan yang baik dan sesuai dengan klien serta dapat membantu klien dalam mencapai tujuannya.

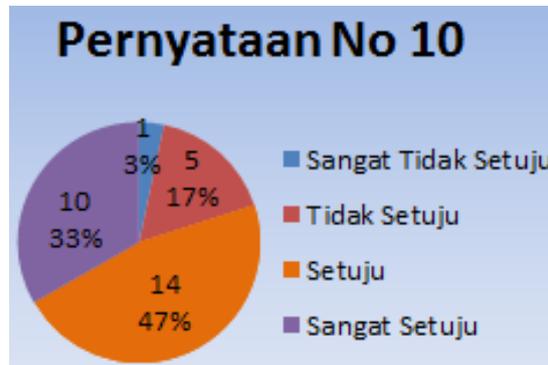
Gambar 13. Diagram butir pernyataan No 9 “Seorang *Personal Trainer* yang tidak berpendidikan olahraga atau mahasiswa olahraga S1/S2/S3 memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi dalam melatih”



Gambar diatas menunjukkan bahwa 22 (73%) responden menyatakan tidak setuju, 6 (20%) responden menyatakan setuju, dan 2 (7%) responden menyatakan sangat setuju. Hal ini diperkuat dengan alasan responden yang mengatakan bahwa dengan begitu maka seorang *Personal Trainer* tidak memiliki basic pengetahuan mengenai program latihan sehingga program latihan yang disusun tidak maksimal maka tingkat keberhasilan menjadi lebih rendah. Selain itu ketika *Personal Trainer* tidak memiliki basic pengetahuan maka member memiliki rasa tidak percaya dengan *Personal Trainer* yang dipilih.

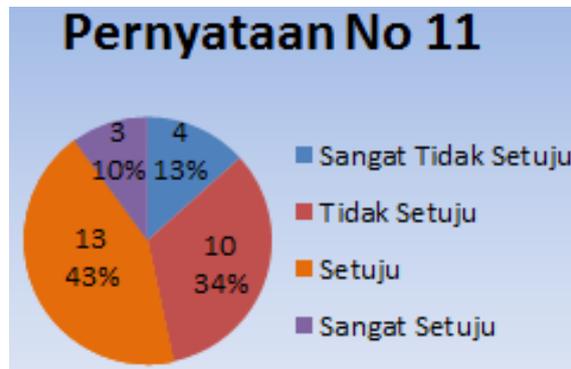
c) Indikator *Personality*

Gambar 14. Diagram butir pernyataan No 10 “Seorang *Personal Trainer* harus memiliki badan atletis/ideal”



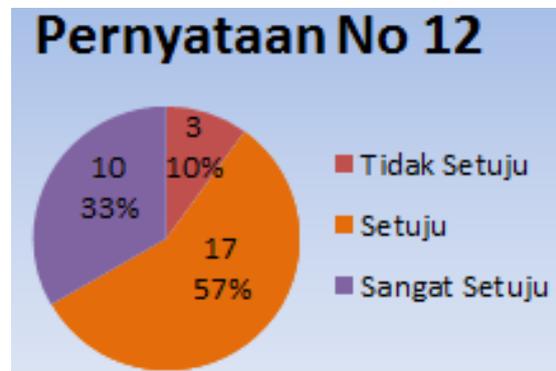
Gambar diatas menunjukkan bahwa 14 (47%) responden menyatakan setuju, 10 (33%) responden menyatakan sangat setuju, 5 (17%) responden menyatakan tidak setuju, dan 1 (3%) responden menyatakan sangat tidak setuju. Hal ini diperkuat dengan alasan responden yang mengatakan bahwa badan yang atletis dari *Personal Trainer* mampu menjadi role model bagi membernya dan memotivasi dalam berlatih. Selain itu badan yang atletis menjadi impresi awal ketika member hendak memilih *Personal Trainer*

Gambar 15. Diagram butir pernyataan 11 “Seorang *Personal Trainer* yang berpakaian menggunakan pakaian layaknya *Personal Trainer* seperti celana training panjang dan baju bertuliskan *Personal Trainer* menjadi referensi utama dalam memilih *Personal Trainer/Coach*”



Gambar diatas menunjukkan bahwa 13 (43%) responden menyatakan setuju, 10 (34%) responden menyatakan tidak setuju, 4 (13%) responden menyatakan sangat tidak setuju, dan 3 (10%) responden menyatakan sangat setuju. Hal ini diperkuat dengan alasan dari responden yang mengatakan bahwa agar terlihat meyakinkan dan terlihat professional.

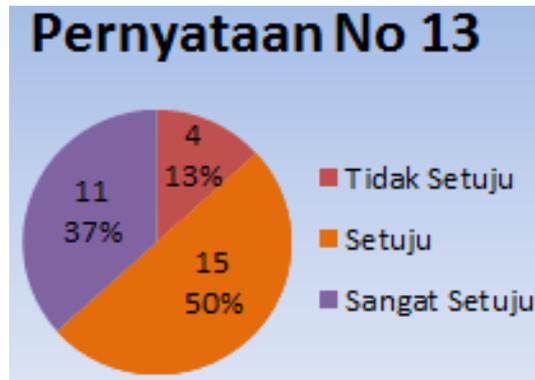
Gambar 16. Diagram butir pernyataan No 12 “Seorang *Personal Trainer* yang berpenampilan rapi, bersih, dan wangi menjadi referensi utama dalam memilih *Personal Trainer*”



Gambar diatas menunjukkan bahwa 17 (57%) responden menyatakan setuju, 10 (33%) responden menyatakan sangat setuju, dan 3 (10%) responden menyatakan tidak setuju. Hal ini diperkuat dengan alasan responden yang mengatakan bahwa kesan pertama seorang member akan baik jika melihat seorang *Personal Trainer* berpenampilan rapi, bersih, dan wangi. Selain itu, mampu memberikan rasa nyaman kepada member yang dilatihnya dan terlihat lebih professional.

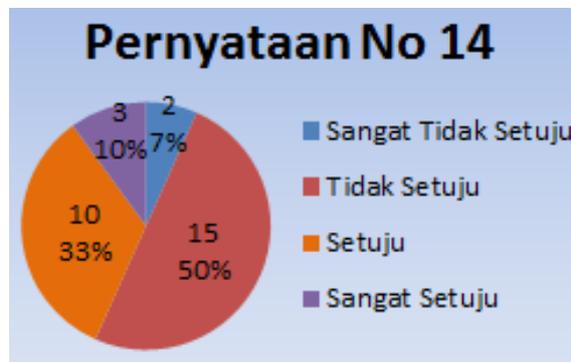
d) Indikator Referensi

Gambar 17. Diagram butir pernyataan No 13 “Rekomendasi dari teman menjadi referensi utama dalam memilih *Personal Trainer*”



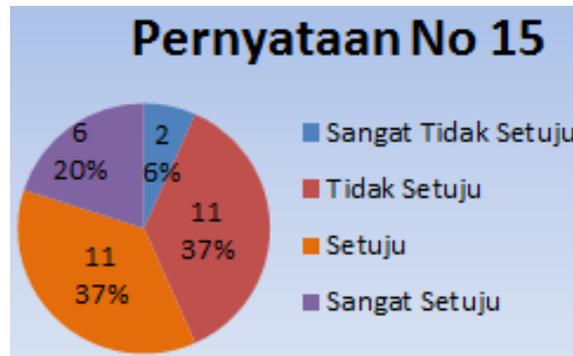
Gambar diatas menunjukkan bahwa 15 (50%) responden menyatakan setuju, 11 (37%) responden menyatakan sangat setuju, dan 4 (13%) responden menyatakan tidak setuju. Hal ini diperkuat dengan alasan responden yang mengatakan bahwa hal tersebut dikarenakan sudah ada testimoni dari teman yang sudah menggunakan *Personal Trainer* tersebut sehingga mampu menambah rasa kepercayaan dalam memilih *Personal Trainer*. Hal ini juga dikemukakan oleh Angriva & Sunyigono (2020) yang mengatakan bahwa preferensi terbentuk dari beberapa alasan, antara lain berasal dari pengalaman sebelumnya dan juga kepercayaan turun-temurun yang membuat seseorang mampu memilih sebuah barang/jasa.

Gambar 18. Diagram butir pernyataan 14 “Seorang *Personal Trainer* yang terkenal di sosial media (IG/WA/FB/TIKTOK) lebih meyakinkan untuk dipilih menjadi *Personal Trainer*”



Gambar diatas menunjukkan bahwa 15 (50%) responden menyatakan tidak setuju, 10 (33%) responden menyatakan setuju, 3 (10%) responden menyatakan sangat setuju, dan 2 (7%) responden menyatakan sangat tidak setuju. Hal ini diperkuat dengan alasan responden yang mengatakan bahwa yang terlihat di sosial media belum tentu sama dengan realitas dan kurang bisa dipercaya.

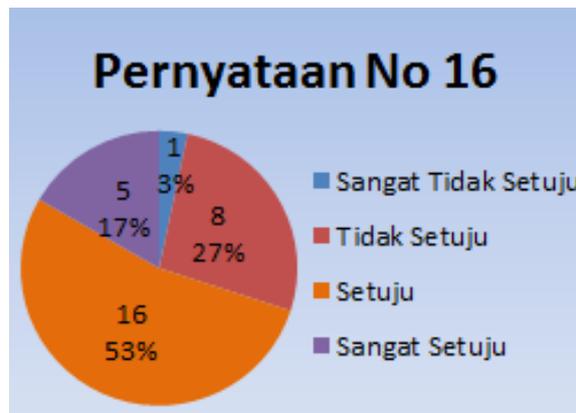
Gambar 19. Diagram butir pernyataan No 15 “Seorang *Personal Trainer* yang baik dan berkompeten berasal dari rekomendasi tim marketing *Fitness Center*”



Gambar diatas menunjukkan bahwa 11 (37%) responden menyatakan setuju, 11 (37%) responden menyatakan tidak setuju, 6 (20%) responden menyatakan sangat setuju, dan 2 (6%) responden menyatakan sangat tidak setuju. Hal ini diperkuat dengan alasan responden yang mengatakan bahwa tim marketing lebih mengetahui *Personal Trainer* yang terbaik serta sesuai dengan keperluan dari member. Hal ini juga mempertaruhkan nama baik dari *Fitness Center* sehingga tentu akan memberikan pelayanan yang terbaik.

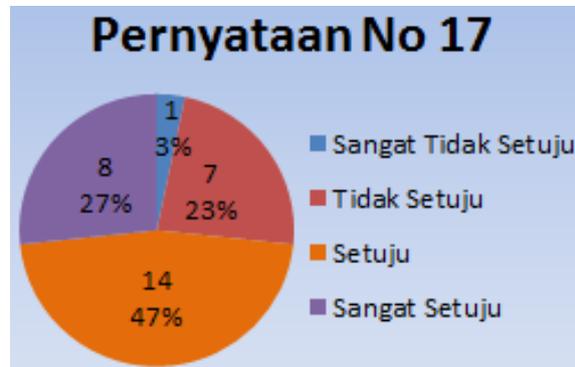
e) Indikator Keahlian

Gambar 20. Diagram butir pernyataan No 16 “Seorang *Personal Trainer* harus memiliki sertifikat *Personal Trainer* seperti srtifikat dari APKI/AIFO/Rai Institut/Kondisi Fisik Atlet Level 1 & 2”



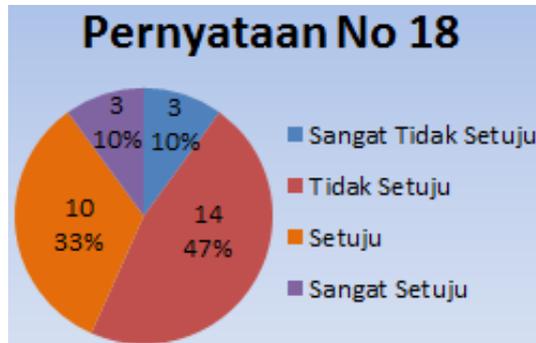
Gambar diatas menunjukkan bahwa 16 (53%) responden menyatakan setuju, 8 (27%) responden menyatakan tidak setuju, 5 (17%) responden menyatakan sangat setuju, dan 1 (3%) responden menyatakan sangat tidak setuju. Hal ini diperkuat dengan alasan responden yang mengatakan bahwa dengan memiliki sertifikat tersebut maka seorang *Personal Trainer* lebih terlihat meyakinkan serta tentunya membuat member lebih percaya kepada ilmu yang dimiliki oleh seorang *Personal Trainer* dan terlihat lebih berkompeten dalam mealtih

Gambar 21. Diagram butir pernyataan No 17. “Seorang *Personal Trainer* yang bersertifikat menjadi referensi utama dalam memilih *Personal Trainer*”



Gambar diatas menunjukkan bahwa 14 (47%) responden menyatakan setuju, 8 (27 %) responden menyatakan sangat setuju, 7 (23%) responden menyatakan tidak setuju, dan 1 (3%) responden menyatakan sangat tidak setuju. Hal ini diperkuat dengan alasan responden yang megatakan bahwa dengan memiliki sertifikat maka *Personal Trainer* lebih banyak mempelajari dan mengetahui materi-materi tertentu yang membuat program latihan yang dirancang semakin baik dan memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi.

Gambar 22. Diagram butir pernyataan No 18. “*Personal Trainer* yang baik atau berkompeten tidak harus bersertifikat”



Gambar diatas menunjukkan bahwa 14 (47%) responden menyatakan tidak setuju, 10 (33%) responden menyatakan setuju, 3 (10%) responden menyatakan sangat setuju, dan 3 (10%) responden menyatakan sangat tidak setuju. Hal ini diperkuat dengan alasan responden yang mengatakan bahwa dengan memiliki sertifikat maka *Personal Trainer* lebih terlihat meyakinkan dan dapat menangani klien dengan baik serta mampu membantu dalam mencapai tujuannya. Selain itu, dengan memiliki sertifikat maka seorang *Personal Trainer* memiliki pengetahuan yang luas.

## B. Pembahasan

Penelitian ini memiliki lima indikator penting yang dimana menjadi *preferensi* member dalam memilih *Personal Trainer*. Kelima indikator tersebut diukur dan diurutkan mulai dari urutan pertama hingga urutan terakhir.

**Tabel 4. Total skor per indikator**

| Keterangan    | Harga | Latar Belakang Pendidikan | <i>Personality</i> | Referensi | Keahlian |
|---------------|-------|---------------------------|--------------------|-----------|----------|
| Skor Maksimal | 720   | 360                       | 360                | 360       | 360      |
| Total Skor    | 484   | 267                       | 265                | 252       | 250      |
| %             | 67,2  | 74,1                      | 73,6               | 70        | 69,4     |

Berdasarkan tabel diatas, maka didapatkanlah total skor dari setiap indikator yang ada.

1. Indikator yang menjadi paling penting atau menjadi *preferensi* member dalam memilih *Personal Trainer* yang paling utama yaitu indikator latar belakang pendidikan dengan total skor 267 (74,1%). Dari ketiga indikator latar belakang pendidikan, dapat disimpulkan bahwa bahwa member lebih memilih *Personal Trainer* yang berpendidikan olahraga atau mahasiswa olahraga S1/S2/S3. Hal ini dikarenakan *Personal Trainer* yang berpendidikan olahraga atau mahasiswa olahraga S1/S2/S3 memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi yang dimana hal ini ditunjang dari ilmu pengetahuan yang didapat saat kuliah, baik dari teori maupun skill/kemampuan. Sejalan dengan itu dan berdasarkan studi pendahuluan yang

dilakukan, peneliti juga mampu menemukan sebuah fakta yaitu *Personla Trainer* yang tidak bekerja di *fitness center* HSC UNY ternyata mayoritas berlatar belakang olahraga, baik mahasiswa yang sedang menjalankan kuliah S1 maupun lulusan S1, S2, dan S3.

2. Lalu diurutkan kedua ada indikator *personality* dengan total skor 265 (73,6%). Berdasarkan ketiga pernyataan tentang indikator *personality* maka dapat disimpulkan bahwa bahwa *Personal Trainer* harus memiliki badan yang ideal agar menjadi motivasi dan contoh bagi member, berpakaian menggunakan training panjang serta baju tulisan *Personal Trainer* agar terlihat meyakinkan atau professional, dan berpenampilan yang rapi, bersih, dan wangi agar membuat member menjadi nyaman saat berlatih.
3. Pada urutan ketiga yaitu indikator referensi dengan total skor 252 (70%). Dilihat dari ketiga pernyataan tentang indikator referensi, maka dapat disimpulkan bahwa member menempatkan rekomendasi dari teman di urutan teratas. Hal ini dianggap karena rekomendasi dari teman sangat tidak pernah berbohong atau orang yang dapat dipercaya dalam memberikan rekomendaasi sehingga rekomendasi tersebut mampu membantu member dalam memilih *Personal Trainer*. Selain itu, rekomendasi dari teman tentu berasal dari pengalamannya yang sebelumnya menggunakan *Personal Trainer* tersebut. Sehingga hasil yang didapat oleh teman bisa terlihat dengan jelas bahwa program latihan oleh *Personal Trainer* tersebut

memuaskan dan berhasil. Sejalan dengan itu, Angriva & Sunyigono (2020) mengatakan bahwa preferensi dapat terbentuk salah satunya berdasarkan pengalaman sebelumnya.

4. Kemudian untuk urutan keempat yaitu indikator keahlian dengan total skor 250 (29,4%). Dari ketiga pernyataan mengenai indikator keahlian, maka dapat disimpulkan bahwa member lebih memilih *Personal Trainer* yang bersertifikat. Hal ini diperkuat oleh jawaban responden yang mengatakan bahwa dengan seorang *Personal Trainer* memiliki sertifikat, maka seorang *Personal Trainer* lebih terlihat meyakinkan dalam melatih, dapat menangani klien dengan baik, mampu membantu dalam mencapai tujuan, dan dianggap memiliki pengetahuan yang luas serta dianggap sudah berkompeten di bidangnya.
5. Lalu yang terakhir atau urutan kelima ada indikator harga dengan total skor 484 (67,2%). Berdasarkan enam pernyataan tentang indikator harga, maka disimpulkan bahwa harga menjadi referensi utama dalam memilih jasa *Personal Trainer*. Selain itu harga yang ideal untuk jasa *Personal Trainer* dalam 1x pertemuan yaitu di range harga Rp 100.000 - Rp 200.000 dan dapat disimpulkan bahwa harga tidak menjamin terkait berhasil atau tidaknya program latihan karena sejatinya program latihan ditentukan oleh dedikasi, ilmu, background dari *Personal Trainer*, dan individu member itu sendiri. Alasan mengapa walaupun di pernyataan dikatakan harga menjadi

referensi utama namun pada skor akhir ternyata indikator harga menjadi urutan terakhir dan indikator latar belakang pendidikan berada di urutan pertama. Tentu hal ini berkaitan dengan responden penelitian ini yang dimana 21 (70%) responden berstatus mahasiswa/pelajar, sehingga tentu responden sangat memerhatikan latar belakang pendidikan dari seorang *Personal Trainer* karena dengan memiliki latar belakang olahraga maka kemampuannya dianggap sudah mumpuni dan program latihan yang disusun memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi. Selain itu, *fitness center* HSC UNY merupakan sebuah tempat kebugaran yang berlatar belakang *sport science* sehingga pandangan masyarakat/member bahwa *Personal Trainer* harus memiliki latar belakang olahraga.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Waktu melakukan penelitian ini, peneliti sudah melakukannya semaksimal mungkin. Namun dalam pelaksanaannya peneliti memiliki keterbatasan dalam meneliti, keterbatasan tersebut antara lain:

1. Sampel penelitian hanya member yang berlatih menggunakan *Personal Trainer* di *fitness center* HSC UNY.
2. Sampel yang digunakan masih tergolong terbatas/sedikit
3. Peneliti tidak bisa mengontrol hal-hal yang dapat memengaruhi hasil seperti responden yang terburu-buru dalam mengisi kuesioner.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa preferensi member yang paling penting atau menjadi urutan pertama yaitu latar belakang pendidikan dengan latar belakang pendidikan dengan total skor 267 (74,1%). Lalu, diurutan kedua ada indikator personality dengan total skor 265 (73,6%). Pada urutan ketiga yaitu indikator referensi dengan total skor 252 (70%). Kemudian untuk urutan keempat yaitu indikator keahlian dengan total skor 250 (69,4%). Lalu yang terakhir atau urutan kelima ada indikator harga dengan total skor 484 (67,2%).

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi *Personal Trainer* harus mengidentifikasi permintaan para member dengan cara melihat dan selalu update terkait preferensi member dalam memilih *Personal Trainer* agar mampu mempertahankan bahkan meningkatkan kualitasnya supaya menarik minat member.
2. Bagi peneliti lain, agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk meneliti dan mampu mengembangkan penelitian ini dimasa yang akan datang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, I. F. & Sudijandoko, A. (2021). Pengaruh Latihan Ber-Beban dengan Metode Set System Terhadap Massa Otot Dada Members Hasil Laut Sport Center & Gym. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 437-446.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14 (1), 15-31.
- Amri, K., Qurratul'aini, I., & Julianty. (2018). Preferensi Nasabah Memilih Produk Pembiayaan Bank Aceh Syariah di Kota Banda Aceh. *Jurnal Samudra Ekonomi dan Bisnis*, 9(1): 31-41.
- Angriva, S. & Sunyigono, A. K. (2020). Persepsi dan Preferensi Konsumen Terhadap Produk Madu PT Kembang Joyo. *AGRISCIENCE*, 1(1): 186-199.
- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 55-63.
- Arjuna, F. (2022). *Teori dan Metodologi Latihan Olahraga Kesehatan*. Yogyakarta: UNY PRESS.
- Azmansyah & Arief, E. (2017). Analisis Preferensi Masyarakat Dalam Memilih Sumber Finansial Di Kecamatan Marpoyan Damai Pekanbaru Riau. *Jurnal Ekonomi KIAT*, 28(2): 81-91.
- Cahyanti, T. & Najib, M. (2016). Analisis Preferensi Konsumen terhadap Atribut Yogurt Drink (Studi Kasus Kota Bogor Jawa Barat). *Jurnal Aplikasi Manajemen*, 14(1): 176-183.
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 0(0): 1-10.
- Departement of Health & Human Services USA. (2018). *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Washington, DC: USA.
- Dewi, R. V. K., Sunarsi, D., & Akbar, I. R. (2020). Dampak Penggunaan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Minat Belajar Siswa Di SMK Ganesa Satria Depok. *Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(4), 1001-1007.

- Donie, Lesmana, H.S., & Hermanzoni. (2018). *Personal Trainer* Sebuah Peluang Karir. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1): 7-14.
- Efendi, V. P. & Widodo, A. (2021). Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4): 17-26.
- Fariz, M. & Dewangga, M.W. (2020). Survey Study: Analisis Kompetensi Pelatih Kebugaran Fitness Center Di Wilayah Jakarta Selatan. *Jurnal Kepelatihan Olahraga Smart Sport*, 17(1): 41-45.
- Fathurrahman, A. & Azizah, U. (2018). Analisis Faktor-Faktor Preferensi Mahasiswa terhadap Perbankan Syariah (Studi Kasus pada Mahasiswa Ilmu Ekonomi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta). *IHIHTIFAZ: Journal of Islamic Economics and Banking*, 1(1 & 2): 99-121.
- Gustian, U., Purnomo, E., Puspitaswati, I. D., Supriatna, E., & Samodra, Y. T. J. (2020). Pendampingan Penyusunan Program Latihan Pelatih Pemula. *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 122-128.
- Haryawan, T., Purba, R.H., Tangkudung, A.W.A. (2018). Pemahaman *Personal Trainer* Tentang Cedera Olahraga Dan Program Penurunan Berat Badan Di Fitness Elite Club Epicentrum Kuningan Jakarta. *Jurnal Segar*, 6(2): 122-136.
- HB, W. & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Hermawan, I., Maslikah, U., Masyhur, M., & Jariono, G. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat dalam Menghadapi Persiapan PORPROV 2022. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1).
- Koranti, K., Sriyanto, & Lestiyono, S. (2017). Analisis Preferensi Wisatawan Terhadap Sarana Di Wisata Taman Wisata Kopeng. *Jurnal Ekonomi Bisnis*, 22(3), 242-254.
- Kumara, H. (2019). Survei Minat Member yang Mengikuti Fitness pada Pusat Kebugaran Kota Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 123-129.
- Kurnianto, A. N. & Rismayanthi, C. (2015). Kesiapan Profesi *Personal Trainer* Dalam Penyusunan Program Latihan dan Jasa Layanan Yang Diberikan Pada Members Fitness di Yogyakarta. *MEDIKORA*, 14(1).
- McLaughlin, P., Holland, M., Dodgson, S., & Khair, K. (2021). Project Gym: A Randomized Feasibility Study Investigating Effect on Motivation of

*Personal Trainer-Led Exercise in Young Men With Hemophilia. Research and Practice in Thrombosis and Haemostasis*, 5(8): 1-10.

- Muharram, N. A. & Puspodari. (2020). Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning dan Model Tes Keterampilan Tendangan Ap Hurigi pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 5(2): 41-46.
- Mutohir, T. C., Lutam, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2018). *Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023: Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045*. Jakarta Pusat: Deputi Pemberdayaan Olahraga KEMENPORA.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Beban*. Yogyakarta: UNY PRESS
- Nabil, N. R. A., Wulandari, I., Yamtinah, S., Ariani, S, R, D., & Ulfa, A. (2022). Analisis Indeks Aiken untuk Mengetahui Validitas Isi Instrumen Asesmen Kompetensi Minimum Berbasis Konteks Sains Kimia. *PAEDAGOGIA: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 25(2), 184-191.
- Nurdiansyah & Susilawati. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(1), 29-34.
- Oktaviani, N. A. & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri Di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1): 7-18.
- Perwiranegara, P. B. R. & Sukendro, S. (2021). Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Panahan. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 2(1): 46-51.
- Pratama, D. R., Hidayah, T., & Setyawati, H. (2020). Pengaruh Motivasi Dan Kualitas Layanan *Personal Trainer* Terhadap Keputusan Menjadi Member Fitness Center. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 6(1): 27-34.
- Pratiwi, L. F. L. & Rosyid, A. H. A. (2022). Analisis Preferensi Konsumen Dan Strategi Pengembangan Atribut Produk Beras Di Daerah Istimewa Yogyakarta Pada Masa Pandemi Covid 19. *Ekonomi Pertanian dan Agribisnis*, 6(3): 1073-1083.
- Pratiwi, I. W. (2018). Implementasi Importance-Performance Analysis (IPA): Analisis Preferensi Konsumen Muda Mie Setan Malang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB Univesitas Brawijaya*, 6(2).
- Prawiyogi, A. G., Sadiyah, T. A., Purwanugraha, A., & Elisa, P. N. (2021). Penggunaan Media Big Book untuk Menumbuhkan Minat Baca Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1): 446-452.

- Purnomo, E., Gustian, U., & Puspita, I. D. (2019). Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29-33.
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215.
- Rahardjo, C. R. (2016). Faktor yang Menjadi Preferensi Konsumen dalam Membeli Produk Frozen Food. *PERFORMA: Jurnal Manajemen dan Start-Up Bisnis*, 1(1), 32-43.
- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 62-70.
- Ridwan, A., Suharjana, Nasrulloh, A., Visnu, J., & Jehtae, Z. (2022). Identification Of Member's Preferences Fitness Center Health And Sports Clinic Yogyakarta State University. *MEDIKORA*, 21(2): 190-201.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Jogjakarta: KBM INDONESIA.
- Setiawan, F. E., Aristiyanto, A., & Herdinata, G. R. P. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 2(1): 7-13.
- Sidik, A. M. & Suharjana. (2015). Sikap Member Fitness Center Gor Fik UNY Terhadap Program-Program Latihan Kebugaran. *MEDIKORA*, 14(1).
- Sin, T. H. (2017). Disiplin Atlet dalam Latihan. *Jurnal Sporta Santika*, 240-251.
- Sinuraya, J. F. & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1): 23-32.
- Siyoto, S. & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Slamet, R. & Wahyuningsih, S. (2022). Validitas dan Reliabilitas Terhadap Instrumen Kepuasan Kerja. *ALIANSI: Jurnal Manajemen & Bisnis*, 17(2), 51-58.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2018). *Latihan Beban untuk Kebugaran Kesehatan dan Performa Atlet*. Yogyakarta: Pohon Cahaya.

- Taluka, D., Lakat, R. S. M., & Sembel, A. (2019). Analisis Preferensi Masyarakat Dalam Pengelolaan Ekosistem Mangrove Di Pesisir Pantai Kecamatan Loloda Kabupaten Halmahera Barat. *Spasial*, 6(2): 531-540.
- Triyanto, Lusiana, & Purnama, Y. (2021). Analisis Profesional *Personal Trainer* di Fitness Center Hotel Kota Semarang Tengah. *Journal Of Education And Sport Science*, 2(1): 20-27.
- Ummah, H. & Hayati, M. (2022). Preferensi Konsumen Jamu Kunyit Asam di Madura. *Jurnal Agriscience*, 2(3): 729-742.
- Vebitia & Bustamam. (2017). Analisis Preferensi Masyarakat Terhadap Prinsip Bagi Hasil Pada Bank Syariah Di Wilayah Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Akuntansi*, 2(1): 98-107.
- Wahyu, R. & Wahyuningsih, S. (2022). Validitas Dan Reliabilitas Terhadap Instrumen Kepuasan Kerja. *ALIANSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 17(2): 51-58.
- Wanto, S. (2018). Motivasi Anggota Pusat Kebugaran Dalam Mengikuti Latihan Fitness Pada Kota Sekayu. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1): 127-132.
- Wayment, H. A. & McDonald, R. L. (2017). Sharing A *Personal Trainer* : Personal And S Ocial Benefits Of Individualized, Small -Group Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(11): 3137-3145.
- Winanda, Y. (2017). Presentasi Diri *Personal Trainer* Gym Di Kota Pekanbaru. *JOM FISIP*, 4(2): 1-13.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV SDN PUHRUBUH I DAN MI MAMBAUL HIKAM DI KABUPATEN KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017. *SPORTIF*, 3(2): 240-250.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian dari fakultas



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/1024/UN34.16/PT.01.04/2024 11 Juni 2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . Dr. Fatkurahman Arjuna S.Or., M.Or.**  
**Manager Fitness Center HSC UNY**

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

Nama : Albani Dharma Juliano  
NIM : 20603144022  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Preferensi Member dalam memilih Personal Trainer ketika Berlatih di Fitness Center HSC UNY  
Waktu Penelitian : 15 - 21 Mei 2024

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.

  
Dekan,

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; NIP 19830626 200812 1 002  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 2. Surat permohonan validasi instrument

**SURAT PERMOHONAN VALIDASI  
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TAS  
Lampiran : 1 Bendel

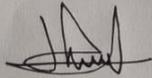
Kepada Yth.  
Dr. Ahmad Ridwan M.Or  
Dosen Prodi Olahraga kesehatan  
di Fakultas Vokasi

Sehubung dengan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi (TAS), dengan ini saya :

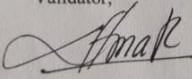
Nama : Albani Dharma Juliano  
NIM : 20603144022  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Judul : Preferensi Member dalam Memilih *Personal Trainer* ketika Berlatih di *Fitness Center HSC UNY*

Dengan hormat mohon Dr. Ahmad Ridwan M.Or berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan : (1) Kisi-kisi instrumen penelitian, (2) Instrumen penelitian TAS.

Demikian Permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Ahmad Ridwan, M.Or diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 7 Mei 2024  
Pemohon,  
  
Albani Dharma Juliano  
NIM. 20603144022

Mengetahui,

Validator,  
  
Dr. Ahmad Ridwan M.Or  
NIP. 1199403092021071059

Dosen Pembimbing TAS,  
  
Dr. Fakturahman Arjuna M.Or  
NIP. 198303132010121005

### Lampiran 3. Surat pernyataan validasi

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI**  
**INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Ahmad Ridwan, M.Or  
NIP : 1199403092021071059  
Jurusan : Olahraga Kesehatan

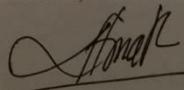
Menyatakan bahwa Instrumen Penelitian TAS atas nama mahasiswa:

Nama : Albani Dharma Juliano  
NIM : 20603144022  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Judul TAS : Preferensi Member dalam Memilih *Personal Trainer* ketika Berlatih di *Fitness Center* HSC UNY

Setelah dilakukan kajian atas instrument penelitian TAS tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian  
 Layak digunakan dengan Perbaikan  
 Tidak Layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir,  
Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 7 Mei 2024  
Validator,  
  
Dr. Ahmad Ridwan M.Or  
NIP. 1199403092021071059

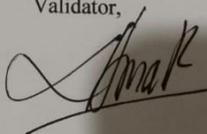
Catatan  
 Beri Tanda ✓

Lampiran 4. Hasil validasi instrumen

**Hasil Validasi Instrumen Penelitian TAS**

Nama : Albani Dharma Juliano  
NIM : 20603144022  
Judul TAS : Preferensi Member dalam Memilih *Personal Trainer* ketika Berlatih di *Fitness Center HSC UNY*

| NO | Variabel                 | Saran/Tanggapan      |
|----|--------------------------|----------------------|
| 1. | Semua variabel           | disebutkan dg fungsi |
|    |                          |                      |
|    |                          |                      |
|    |                          |                      |
|    |                          |                      |
|    | Komentar Umum/lain-lain: |                      |

Yogyakarta, 7 Mei 2024  
Validator,  
  
Dr. Ahmad Ridwan M.Or  
NIP. 1199403092021071059

Lampiran 5. Kisi-kisi penelitian

Sumber: Ridwan *et al.*, 2022

| <b>Konsep</b>     | <b>Atribut</b>            | <b>Definisi Operasional</b>                           | <b>Indikator</b>  | <b>Butir item</b> |
|-------------------|---------------------------|---|---|-------------------|
| Preferensi Member | Harga                     | Biaya yang diharapkan member                          | Referensi harga   | 1                 |
|                   |                           |   | Harga ideal untuk <i>Personal Trainer</i>   | 2, 3, 4, 5, 6     |
|                   | Latar belakang pendidikan | Pendidikan dari seorang <i>Personal Trainer</i>       | <i>Personal Trainer</i> berlatar belakang pendidikan olahraga/mahasiswa olahraga S1/S2/S3   | 7, 8              |
|                   |                           |   | <i>Personal Trainer</i> bukan berlatar belakang pendidikan olahraga/mahasiswa olahraga S1,S2,& S3   | 9                 |
|                   | <i>Personality</i>        | Penampilan atau kondisi fisik <i>Personal Trainer</i> | <i>Personal Trainer</i> memiliki badan ideal/atletis  | 10                |
|                   |                           |   | <i>Personal Trainer</i> mengenakan pakaian layaknya <i>Personal Trainer</i> Pada umumnya seperti celana training panjang dan baju bertuliskan <i>Personal Trainer/Coach</i> | 11                |
|                   |                           |   | <i>Personal Trainer</i> harus berpenampilan rapi, bersih, wangi   | 12                |
|                   | Referensi                 | Pemberi referensi                                     | <i>Personal Trainer</i> yang direkomendasikan oleh teman  | 13                |
|                   |                           |   | <i>Personal Trainer</i> yang didapatkan dari sosial media (IG/WA/FB/TIKTOK)   | 14                |
|                   |                           |   | <i>Personal Trainer</i> yang direkomendasikan oleh tim marketing dari <i>Fitness Center</i>   | 15                |
|                   | Keahlian                  | Kompetensi <i>Personal Trainer</i>                    | <i>Personal Trainer</i> yang memiliki sertifikat <i>Personal Trainer</i> menjadi referensi utama (APKI/AIFO/Rai Institut/Kondisi Fisik Atlet Level 1 & 2)                   | 16, 17            |
|                   |                           |   | <i>Personal Trainer</i> yang tidak memiliki sertifikat <i>Personal Trainer</i>  | 18                |

## Lampiran 6. Kuesioner penelitian

Berikut ini merupakan kuesioner penelitian mengenai preferensi member dalam memilih *Personal Trainer* ketika berlatih di *Fitness Center* HSC UNY. Dengan segala hormat, kesediannya untuk mengisi kuesioner berikut ini. Atas kesediaannya diucapkan terima kasih

### A. Data Responden (Pilihlah salah satu jawaban)

- Nama** : .....
- Jenis Kelamin** :  Laki-laki  
 Perempuan
- Usia** :  18-22 Tahun  
 23-27 Tahun  
 >27 Tahun
- Domisili** : .....
- Pekerjaan** :  Mahasiswa/Pelajar  
 Dosen  
 Wiraswasta  
 Ibu Rumah Tangga  
 Guru  
 Karyawan Swasta  
 *Freelancer*  
 Dokter  
 Aparatur Sipil Negara (ASN)  
 Pengusaha  
 Pekerjaan Lainnya (sebutkan).....
- Penghasilan Bulanan** :  < Rp 2.500.000  
 Rp 2.500.000 – Rp 5.000.000  
 > Rp 5.000.000

Lanjutan Lampiran 6

**B. DAFTAR KUESIONER**

Petunjuk pengisian:

1. Bacalah dengan perlahan dan teliti dari pernyataan yang sudah disajikan
2. Berikanlah tanda (✓) dan berikan alasan anda dalam memilih jawaban tersebut pada kolom yang sudah disediakan di setiap butir-butir pernyataan.

Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

- SS : Sangat Setuju**  
**S : Setuju**  
**TS : Setuju**  
**STS : Sangat Tidak Setuju**

3. Anda diharapkan menjawab semua pernyataan dan jangan sampai ada yang terlewat
4. Kesungguhan dalam menjawab dari semua pernyataan yang disesuaikan dengan kenyataan yang ada akan memengaruhi kualitas penelitian ini.

**Atas kesediannya saya ucapkan terimakasih.**

| NO | Pernyataan   | Pilihan |   |    |     | Alasan |
|----|--|---------|---|----|-----|--------|
|    |  | SS      | S | TS | STS |        |
| 1  | Harga menjadi referensi utama dalam memilih jasa <i>Personal Trainer</i>   |         |   |    |     |        |
| 2  | Semakin mahal harga jasa <i>Personal Trainer</i> maka kualitas dan program latihan yang diberikan semakin baik         |         |   |    |     |        |
| 3  | Harga jasa <i>Personal Trainer</i> yang murah maka hasil latihannya kurang maksimal                                    |         |   |    |     |        |
| 4  | Kisaran harga yang ideal untuk seorang <i>Personal Trainer</i> dalam 1x pertemuan yaitu < Rp 100.000                   |         |   |    |     |        |
| 5  | Kisaran harga yang ideal untuk seorang <i>Personal Trainer</i> dalam 1x pertemuan yaitu antara Rp 100.000 - Rp 200.000 |         |   |    |     |        |
| 6  | Kisaran harga yang ideal untuk seorang <i>Personal Trainer</i> dalam 1x pertemuan yaitu > Rp 200.000                   |         |   |    |     |        |
| 7  | Seorang <i>Personal Trainer</i> harus berpendidikan olahraga atau mahasiswa olahraga S1/S2/S3                          |         |   |    |     |        |

Lanjutan Lampran 6

|    |   |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 8  | Seorang <i>Personal Trainer</i> yang berpendidikan olahraga atau mahasiswa olahraga S1/S2/S3 memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi dalam melatih  |  |  |  |  |  |
| 9  | Seorang <i>Personal Trainer</i> yang tidak berpendidikan olahraga atau mahasiswa olahraga S1/S2/S3 memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi dalam melatih  |  |  |  |  |  |
| 10 | Seorang <i>Personal Trainer</i> harus memiliki badan atletis/ideal  |  |  |  |  |  |
| 11 | Seorang <i>Personal Trainer</i> yang berpakaian menggunakan pakaian layaknya <i>Personal Trainer</i> seperti celana training panjang dan baju bertuliskan <i>Personal Trainer</i> menjadi referensi utama dalam memilih <i>Personal Trainer/Coach</i> |  |  |  |  |  |
| 12 | Seorang <i>Personal Trainer</i> yang berpenampilan rapi, bersih, dan wangi menjadi referensi utama dalam memilih <i>Personal Trainer</i>  |  |  |  |  |  |
| 13 | Rekomendasi dari teman menjadi referensi utama dalam memilih <i>Personal Trainer</i>  |  |  |  |  |  |
| 14 | Seorang <i>Personal Trainer</i> yang terkenal di sosial media (IG/WA/FB/TIKTOK) lebih meyakinkan untuk dipilih menjadi <i>Personal Trainer</i>  |  |  |  |  |  |
| 15 | Seorang <i>Personal Trainer</i> yang baik dan berkompeten berasal dari rekomendasi tim marketing <i>Fitness Center</i>  |  |  |  |  |  |
| 16 | Seorang <i>Personal Trainer</i> harus memiliki sertifikat <i>Personal Trainer</i> seperti sertifikat dari APKI/AIFO/Rai Institut/Kondisi Fisik Atlet Level 1 & 2  |  |  |  |  |  |

Lanjutan Lampiran 6

|    |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 17 | Seorang <i>Personal Trainer</i> yang bersertifikat menjadi referensi utama dalam memilih <i>Personal Trainer</i> |  |  |  |  |  |
| 18 | <i>Personal Trainer</i> yang baik atau berkompeten tidak harus bersertifikat                                     |  |  |  |  |  |

Yogyakarta, .....

Responden

(.....)

Lampiran 7. Dokumentasi pendampingan pengisian kuesioner



Lampiran 8. Studi pendahuluan dengan *Personal Trainer* di Fitness Center HSC UNY



Lampiran 9. Dokumentasi validasi instrument penelitian



Lampiran 10. Tabulasi skor kuesioner

| Responden | X1 | X2 | X3 | X4 | X5 | X6 | X7 | X8 | X9 | X10 | X11 | X12 | X13 | X14 | X15 | X16 | X17 | X18 |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1         | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 2   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   |
| 2         | 4  | 3  | 3  | 2  | 3  | 1  | 4  | 3  | 3  | 4   | 2   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| 3         | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3   | 1   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   |
| 4         | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   |
| 5         | 4  | 2  | 4  | 2  | 3  | 2  | 4  | 4  | 3  | 4   | 4   | 4   | 4   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   |
| 6         | 4  | 2  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3   | 2   | 3   | 4   | 2   | 2   | 4   | 4   | 3   |
| 7         | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   |
| 8         | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 4   | 2   | 2   | 1   |
| 9         | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 4  | 3  | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   |
| 10        | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 3  | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 4   | 2   | 3   | 2   |
| 11        | 3  | 1  | 4  | 3  | 1  | 1  | 3  | 2  | 3  | 1   | 1   | 4   | 4   | 2   | 1   | 1   | 3   | 1   |
| 12        | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   |
| 13        | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 1  | 4  | 4  | 1  | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   |
| 14        | 4  | 2  | 3  | 3  | 3  | 1  | 4  | 4  | 3  | 2   | 2   | 2   | 4   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   |
| 15        | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3   | 2   | 4   | 4   | 2   | 4   | 4   | 4   | 2   |
| 16        | 4  | 3  | 2  | 4  | 1  | 2  | 4  | 4  | 1  | 4   | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 3   |
| 17        | 4  | 2  | 3  | 3  | 2  | 1  | 4  | 4  | 3  | 4   | 1   | 3   | 4   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   |
| 18        | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 4   | 4   | 4   |
| 19        | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1  | 2  | 3  | 2  | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 4   | 3   |
| 20        | 4  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   |
| 21        | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   |
| 22        | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   |
| 23        | 3  | 2  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 4  | 3  | 4   | 2   | 3   | 3   | 2   | 1   | 2   | 2   | 2   |
| 24        | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 4   | 4   |
| 25        | 2  | 4  | 3  | 2  | 3  | 2  | 4  | 2  | 3  | 4   | 1   | 4   | 4   | 1   | 3   | 3   | 1   | 2   |
| 26        | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4   | 3   | 4   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   |
| 27        | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   |
| 28        | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 3  | 3  | 3   | 3   | 3   | 2   | 1   | 3   | 2   | 2   | 1   |
| 29        | 4  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   |
| 30        | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   |